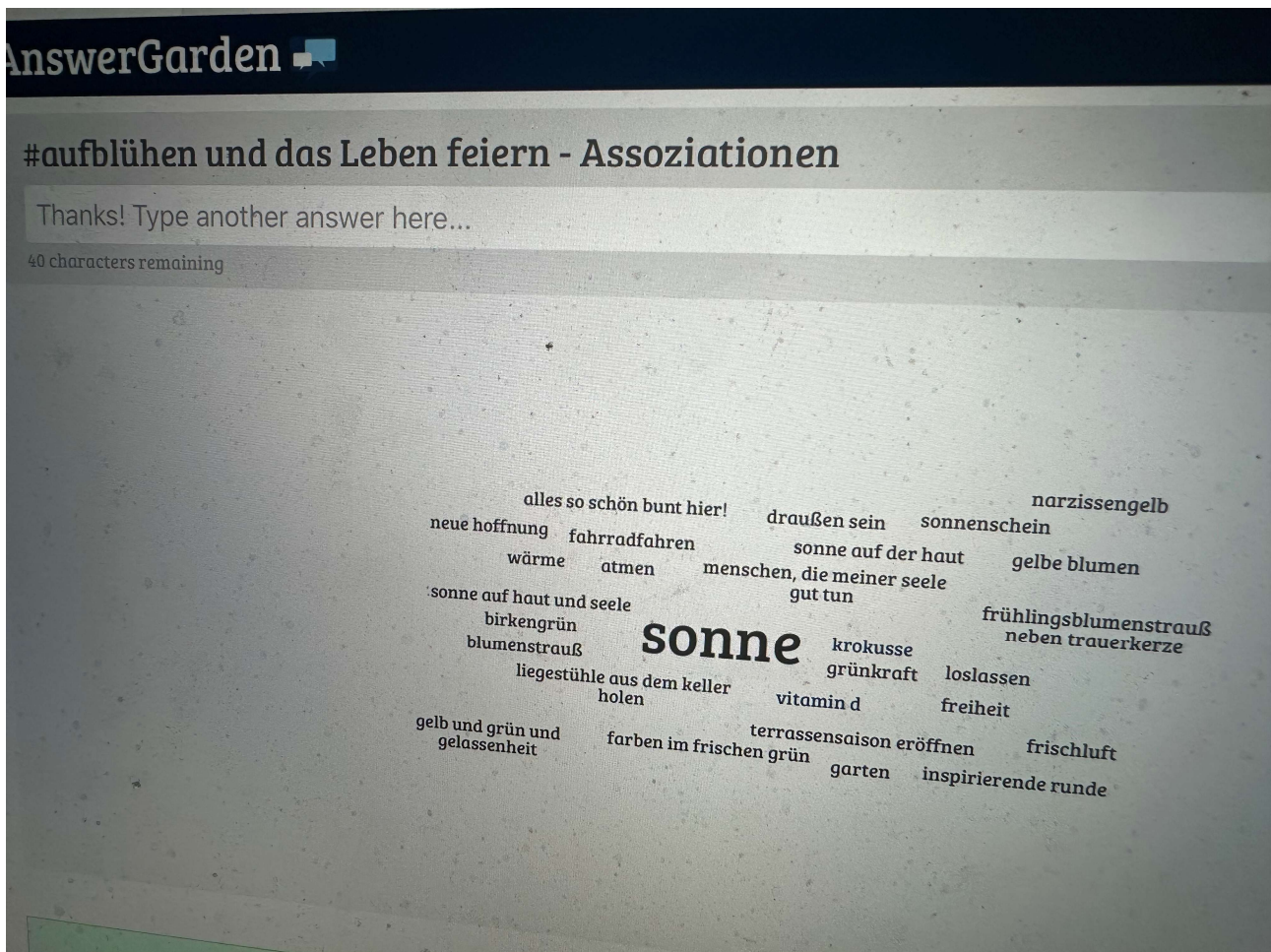


WORTE UND FORMEN FINDEN
MÄRZ 2026
#aufblühen - das Leben feiern

Impulse & entstandene Fährten und Texte - im Nachgang
Elisabeth Rabe-Winnen, Team Lauter Segen

ANKOMMEN

Answergarden #aufblühen



Dabei hören: „Für immer Frühling“ (Sophie)

EINSTIEG

Die Natur macht es vor.
Aus der Dunklen Erde dringt wieder Leben hervor.
Die Bäume haben einen Schimmer grün.
Die Knospen springen auf.

Eine Erzieherin sagt zu mir, als ich meine Tochter aus der KiTa hole.
„Darauf habe ich gewartet, jetzt kann ich endlich wieder aufblühen.“

Wie die Blumen strecken wir uns der Sonne entgegen.
Tanken Vitamin D.

Genießen Aufstehen im Hellen.
Und was in uns Schlummerte bricht wieder hervor.
Neue Kraft ist da.

Was schlummert in uns, das aufblüht?
Was hat der Winter verborgen und will wieder ans Licht?
Was bekommt neue Kraft und springt ins Leben?

Dazu sind wir zusammen.
Jetzt.
Eine Stunde.
Schreiben und Teilen.
Nutzen die Stunde für uns selbst.
Und vielleicht entstehen Schnipsel auch, die Ihr für andere oder in Euren Kontexten nutzt.

#aufblühen - das Leben feiern
So heißt es heute.
Denn im Frühling liegt das Fest des Lebens.
Viele dekorieren schon.
Chöre proben.
In drei Wochen feiern wir Ostern.

Wir haben gerade schon unsere Assoziationen zum #aufblühen gesammelt.
Das ist bei Lauter Segen gerade unser Monatsthema.
Wir wählen die Themen immer danach, wo wir Sehnsüchte der Menschen vermuten. Ihre Themen mitten im Leben. Unsere Assoziationen nutzen wir gleich auch noch mal schreibend.
Zuvor:

EIN GEBET SCHREIBEN

Zum Ankommen - eine Schreibübung, die zu einem Gebet führt.
Für Dich jetzt vielleicht.
Oder vielleicht auch mit Bezug zum Aufblühen und Ostern.

„Gluggavedur - Gemütsgebet (mit Bezug zum Frühling)“
Schau aus dem Fenster.
Was blüht auf?
Wie sieht der Himmel aus und wie die Natur?
Was nimmst Du wahr?
Schau in Dich selbst.
Blüht dort auch etwas auf?
Welches Wetter herrscht und wie sieht der Himmel in Dir aus?
Erzähle es G*tt. Das ist Dein Gebet

Schreiben und dann an einem Ort beten, an dem Du sonst auch betest.
(Ggf. auch bereits an einem Ort schreiben, an dem Du sonst betest - das verändert die Gebetssprache i.d.R.)

5 WORTE 5 MINUTEN

Wähle aus dem Answergarden zum #aufblühen 5 Worte aus und schreibe dazu einen Text.

Alternative, wenn Du mit einem Predigttext auf Ostern hin unterwegs bist: Wähle aus dem biblischen Text 5 Worte aus und schreiben einen Text dazu.

SEGEN zum #aufblühen

Lauter Segen für Dich
Für das, was in Dir schlummert
Was Knospen treiben will

Lauter Segen für Dich
Für das, was Kraft von außen braucht
Um zu erblühen

Lauter Segen für Dich
Für das, was ans Licht will
Und Wärme sucht

Lauter Segen für Dich
G*tt lässt Dich leben
Jeden Augenblick

WEITERE IMPULSE AUF OSTERN HIN

Die Grammatik unseres Glaubens

Finde Worte für Ostern, ohne große Worte zu benutzen (und am besten auch ohne -heit, -keit, -ung). Beschreibe die DNA Deiner christlichen Hoffnung, die Satzzeichen Deines Glaubens, finde neue Worte für die alte Hoffnung.
„Verletzbar war Jesus. Er ist uns einen Tod und ein Wunder voraus.“ (Christina Brudereck)

Schreibe ein Element für einen Gottesdienst, den Du gestaltest, in dem „die Hoffnung, die uns trägt“ eine Rolle spielt.

Es kann ein Fürbittengebet sein, das als Gebetsruf hat: Gott, Du bist die Hoffnung, die uns trägt. Es kann ein Gebet sein, das beginnt mit: Gott, wir leben aus der Hoffnung, die uns trägt. Es kann die Begrüßung für ein Gottesdienstformat sein, in dem die Hoffnung die Hauptrolle spielt. Oder ein Hinführungstext auf eine biblische Lesung. Vielleicht auch die Sendung. Vielleicht auch taucht dies Motiv immer wieder in Deiner Liturgie auf und verschiedene Sprechakte entstehen beim Schreiben.

Entwirf eine Collage

Schritt 1: Mache eine Liste sinnlich wahrnehmbarer Dinge in der Zeit, in der wir Ostern feiern. Welches Wetter herrscht? Welche Kleidung trägst Du? Was blüht? Was riechst Du, was siehst Du? Welche Speisen sind typisch? Usw.

Schritt 2: Wähle aus der Liste einen Punkt aus und beschreibe ihn so genau wie möglich (konzentriere Dich weiterhin auf sinnlich Wahrnehmbares) - z.B. der Duft einer Blume, der Geschmack eines Essens, der Anblick eines Baums, der aufblüht, das Gefühl der Weste statt der Winterjacke o.ä.

Schritt 3: Nimm das entstandene Material oder einen Teil davon und collagiere ihn mit einem Text zu Ostern - einem Bibeltext, einem Psalmwort, einem Lied.

Vielleicht entsteht so eine erweiterte Eingangsliturgie für einen Gottesdienst oder ein Portal in ein Gottesdienstformat. Vielleicht entsteht auch ein Fragment für einen verkündigenden Text. Probier es aus.

Vom Lieblingssatz des Predigttextes aus losschreiben.

Der Glaube an die Auferstehung ist ein Vertrauensakt. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben. Die kommenden Sonntage ranken sich in ihren Texten um den Auferstandenen und die Kraft der Auferstehung für den Glaubenden. Nimm Dir den Predigttext, mit dem Du unterwegs bist als nächstes (oder drängendstes) - nimm Dir den

Text und einen Satz oder Halbsatz heraus. Den schönsten- oder den, der am meisten fragen lässt oder den, der einfach jetzt Energie für Dich hat. Schreib ihn mit der Hand ab, diesen Satz oder Halbsatz.

Und dann schreib von da aus weiter.

ENTSTANDES MATERIAL

Gott - grad ist Gluggavedur - Fensterwetter-Zeit.
Ich bin hier - drinnen.
Fröstelnd sitz ich am Fenster.
Klamme Finger,
verspannter Rücken,
blasse Winternase,
kalte Füße - ja, die auch, - gleich doppelt.
Der Winter war lang. Zu lang.
Wo war die Sonne?
Wo waren die grünprießenden Vorboten von Frühlingsfreude?
Und wo warst du, Gott?
Jetzt bin ich hier - drinnen.
Sitze fröstelnd am Fenster...
und spüre plötzlich, dass heute
etwas anders scheint.
Ja, da scheint was!
Hinter der Scheibe wird mir warm.
Die ersten Märzsonnenstrahlen erreichen Herz und Haut,
kitzeln meine Sinne,
wecken mein noch wintertaubes Zutrauen.
Der Frühling ist nah.
Und du bist es auch, Gott. Nah!
Mit Wärme und Grünkraft
kommst du zart in mein Sonnensehnen.
Und etwas beginnt leise zu leuchten. Amen
@ Birgit Annighöfer

Gott, es ist stürmisch, nur nicht nur so ein Sturm, der die Bäume bewegt, sondern einer, der alles sich im Kreis drehen lässt.
Mitten in der Mitte ist der Wirbel, nimmt mit, was ihm zu nahe kommt,
regnen tut es auch, aber nur ein bisschen.
Der Kreisel tanzt nach rechts und links, nach hinten und nach vorn.
Zum Glück kann ich gut Abstand halten, erkenne einzelne Dinge, im Wirbel.
Zum Glück scheint auch ein wenig die Sonne, zwischen den Wolken ist es nicht dunkel.
Immerhin.
Kein Wirbel der mich gleich mitreißt, zumindest nicht, wenn ich aufpasse, Abstand halte.
Mir anschau, was da herum wirbelt.
Wie gut, dass die Sonne trotzdem scheint und es nicht dunkel und unheimlich ist.
Auch nicht kalt, eher so ein Durchpuste-Wind, der den Kopf frei macht. Und das Herz auch.
Gut Gott, dass man dem Sturm auch mal einfach nur zuschauen kann.
@ Esther Gröschel

Sie strahlt mich an - lücker durch das Fenster meines Arbeitszimmers,
klopft gegen die noch winterschmutzige Scheibe - energisch!
Ui - denke ich -

da müsst ich wahrscheinlich jetzt mal mit dem Frühjahrsputz beginnen!

Heute?

Doch mit einem leuchtend-gelben Handstreich wischt sie meine

- zugegeben absurde - Idee fort:

Kommt ja überhaupt nicht in die Frühjahrstüte!

Dann: Wo ist eigentlich dein E-Bike? Du hast doch eins, oder?

Kurz stutzt ich. Ja, klar. Garage. Wahrscheinlich platt. Winterplatt.

Und sofort danach:

Hach! Wieder draußen sein können! Vitamin D tanken!

Wind um die Ohren und die Nase.

Und mitten hinein in meine wolligen Wintersachen auch,
die dann auf einmal zu warm sein werden.

Weil ich vom In-die-Pedale-treten schon aus der Puste bin.

Komm! - funkelt sie mir warm und glitzernd zu.

Komm! Ich bin auch schon da! Lass draußen sein!

Frühlingsvergnügt, fahrradpfeilschnell und federleicht.

Weißt du überhaupt noch, wie sich das anfühlt?

Komm! Und ich leuchte dir.

Ins Draußen zurück. Richtung Leben.

Steh auf! Steig auf!

Und vergiss nicht zu atmen! Ein und aus!

Komm! Wir probieren es zusammen.

Und die Sonne zwinkert mir zu und geht schonmal vor.

@ Birgit Annighöfer

Sonne auf der Haut und die frische, kalte Luft des Frühlingmorgens.

So schön ist es draußen. Braun und Grün. Weiße Blüten nicht wirklich bunt – aber alles so
voller Hoffnung. Die aus der Erde schießt -

aus dem Bäumen, vom Himmel.

Nach oben wird sie wachsen. Will sie.

Wartet nicht auf bessere Zeiten, wächst einfach,

egal ob ich bereit bin für den Frühling oder nicht. Der Frühling wartet nicht auf mich.

Die Haut spürt die Sonnen und die Kraft, die Grünkraft.

Nur die Seele, die kann es nicht ertragen. All das Leben rundherum. Dabei ist doch soviel Tod.

Überall. Ja.

Aber nicht hier. Sagt die Haut.

Spür doch, das Leben.

Lebt. Wächst, schert sich nicht drum. Jedes Jahr wieder. Ein Neuanfang.

@ Esther Gröschel

Die Grammatik meines Glaubens

Ostern beginnt klein. Nicht laut. Nicht stark. Es beginnt im Staub. Im Atem nach der
Angst. Im Zittern nach der Nacht.

Ich glaube an ein Herz, das nicht hart wird. Ich glaube an Hände, die nicht loslassen.

Ich glaube an Schritte, die weitergehen, auch wenn der Weg bricht.

Ich glaube an ein Licht, das nicht blendet, sondern sucht. Es sucht das, was fällt.

Es sucht das, was sich versteckt. Es sucht das, was sich selbst verloren hat.

Ich glaube an ein Wort, das nicht schreit. Ein Wort, das leise bleibt und doch trägt.

Ein Wort, das sagt: Ich bin da. Noch. Wieder. Für dich.

Ich glaube an einen, der verletzt war. Der nicht flieht. Der den Tod kennt und uns voraus
ist. Einen, der nicht im Grab bleibt. Nicht aus Kraft. Aus Liebe.

Ich glaube an ein Danach, das ich nicht erklären kann.

Ein Danach, das wächst, wenn ich es nicht erwarte.

Ein Danach, das mich ruft, wenn ich still werde.
Das ist meine Grammatik. Kein System. Kein Plan. Nur ein Herzschlag. Nur ein Funke.
Nur ein Satzzeichen: Ein Punkt, der nicht das Ende ist.
© Frank Kroschewski

Collage

Schritt 1: Liste sinnlich wahrnehmbarer Dinge rund um Ostern

- kühle Morgenluft
- erste Wärme der Sonne am Nachmittag
- feuchte Erde im Garten
- Narzissen, Tulpen, Hyazinthen
- der Geruch von nassem Gras
- Vogelstimmen, die lauter werden
- eine leichte Jacke statt des Wintermantels
- das Gefühl von Licht auf der Haut
- bunte Eier im Gras
- Hefezopf, der warm duftet
- Kerzenwachs in der Osternacht
- der Klang einer geöffneten Kirchentür
- das Knacken trockener Zweige unter den Schuhen
- der Geschmack von frischem Kffee am Ostermorgen
- das helle Gelb der Forsythien
- der Blick in einen Himmel, der klarer wirkt als im Winter

Schritt 2: Einen Punkt auswählen und genau beschreiben

Ich wähle: feuchte Erde im Garten.

Die Erde ist dunkel. Sie klebt leicht an den Fingern. Sie riecht nach Regen, nach Wurzel, nach Anfang. Wenn ich sie berühre, ist sie kühl. Nicht kalt. Nur wach. Sie gibt ein wenig nach, als hätte sie auf etwas gewartet. Ein kleiner Käfer krabbelt aus einem Klumpen heraus. Ein dünner grüner Trieb schiebt sich durch die Oberfläche, zart und trotzig zugleich. Die Erde ist still, aber sie arbeitet. Sie hält fest, was wachsen will.

Schritt 3: Collage mit einem Ostertext

„Er ist nicht hier. Er ist auferstanden.“ (Lk 24,6)

Collage: „Erde und Aufstand“

Die Erde ist dunkel. Sie riecht nach Regen und Anfang. Sie klebt an meinen Fingern, als wollte sie sagen: Hier unten beginnt alles. Hier unten wächst, was noch keiner sieht. Ein grüner Trieb schiebt sich durch die Oberfläche. Zart. Trotzig. Unaufhaltsam. „Er ist nicht hier. Er ist auferstanden.“ Vielleicht sieht Auferstehung so aus: wie feuchte Erde, die etwas freigibt, das lange verborgen war. Wie ein Duft, der nach Leben riecht. Wie ein Trieb, der sich nicht aufhalten lässt, auch wenn die Nacht noch kühl ist. Vielleicht beginnt Ostern genau hier: in der Hand, die Erde berührt und spürt, dass sie lebt.

© Frank Kroschewski

Aus Format mit
Elisabeth Rabe-Winnen
lauterseggen@evlka.de

**LAUTER
SEGEN**