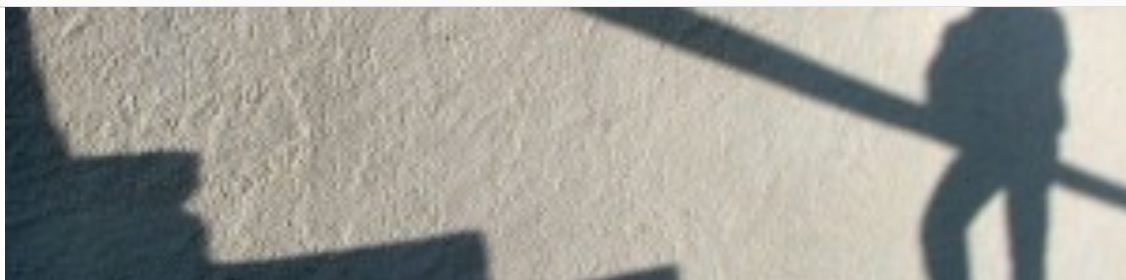


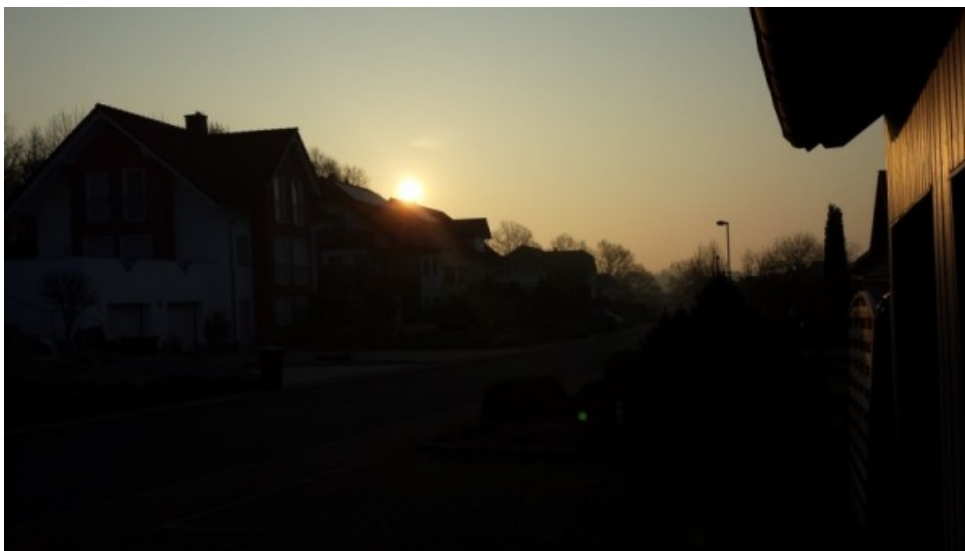
Von: **Fastenimpulse für Männer** fastenimpulse@kath-maennerarbeit.de  
Betreff: Fastenimpulse für Männer 2015. Brief 10. Ostersonntag  
Datum: 5. April 2015 14:08:38  
An: bgast@web.de

MF



## Fastenimpulse für Männer

### Ostersonntag: Frauen am Grab



Der Ostersonntag beginnt für die Frauen, die den Leichnam Jesu salben wollen, mit einer zweifachen Entdeckung. Sie finden das Grab leer vor und sie begegnen einem himmlischen Boten. Dieser hilft ihnen, das Zeichen des leeren Grabes zu lesen. Noch begreifen sie wahrscheinlich nicht, dass dieses österliche Erlebnis ihren Lebensweg radikal verändern wird. Und zugleich das der Frauen und Männer, denen sie in der Folgezeit davon berichten werden.

Die Geschichte spielt am frühen Morgen, „als eben die Sonne aufgeht“. Vielleicht ist ja gerade der frühe Morgen, die Zeit der Morgendämmerung und des Sonnenaufgangs auch für mich eine besonders gute Zeit, um österliche Zeichen im eigenen Leben zu entdecken. Zeichen, die mich Neues sehen lernen, die mich neu in Bewegung setzen und mir Mut machen weiterzugehen. Im Urlaub im Sommer gönne ich mir schon mal solche österlichen Momente. Dann stehe ich stehe früh auf, genieße den Sonnenaufgang am Meer oder in den Bergen. Beim Pilgern auf dem Jakobsweg erlebe ich ebenfalls solche Momente, wenn ich mich am frühen Morgen mit dem Licht der aufgehenden Sonne auf die nächste Etappe mache.

Momente wie diese sind eigentlich im Leben purer Luxus! Denn im normalen Alltag ist dafür oft zu wenig Zeit. Gerade auch für uns Männer! Weil wir oft schon den frühen Morgen so verplant haben, auch verplanen müssen: Aufstehen, mich fertig machen für die Arbeit, immer dabei auf die Uhr schauen, schnell noch die Zeitung überfliegen, den Verkehrslagebericht hören, auf den letzten Drücker noch zuhause etwas erledigen, auf den Zug rennen, die ersten Mails checken, ....

Wenn diese vorletzte E-Mail der Fastenimpulse 2015 ankommt, ist die Sonne bereits aufgegangen. Aber wir haben ja morgen noch einen Feiertag. Für viele von uns ist der Ostermontag ein freier Tag. Deshalb mein Vorschlag heute am Ostersonntag für morgen Ostermontag: Mir fest vornehmen, morgen früh aufzustehen, bevor die Sonne aufgeht. Mir Zeit an diesem Morgen gönnen. Ganz bewusst allein. Warm anziehen, wenn es kalt ist, einen guten Platz draußen suchen. Auf dem Balkon der Wohnung oder auf der Terrasse. Zuhause im Garten. Vielleicht ein paar Schritte gehen in einem nahen Park, eine ruhige, geschützte Stelle suchen, nicht gerade da, wo die ersten Jogger entlang laufen. Aber auf jeden Fall nach draußen gehen, egal, ob der Himmel klar ist oder bewölkt, ob

es regnet oder gar schneit. Dann still werden und aufmerksam werden für den frühen Morgen. Den eigenen Atem in der kühlen Frische des Morgens spüren. Die unterschiedlichen Geräusche des Morgens wahrnehmen: Wind, Regentropfen, Vogelgezwitscher, den frühen Autoverkehr. Den Morgen mit seinen Gerüchen schmecken auf den Lippen und auf der Zunge. Sonst nichts weiter. Eine Viertelstunde vielleicht so bleiben, schauen, was passiert und die österlichen Zeichen, die dieser Morgen für mich bereit hält, lesen.

Ach ja: Besonders früh brauche ich noch nicht einmal aufzustehen. In Frankfurt am Main zum Beispiel ist Sonnenaufgang am Ostermontag um 6.50 Uhr.

Frohe Ostern!

Zum Nachlesen: Markus 16,1-8

Text: Andreas Ruffing

*Bildquellen: oben: Martin Schemm / pixelio.de; unten: A. Ruffing*

Sie erhalten diese Mail, weil Sie sich beim Newsletter angemeldet haben. [Anmeldung bearbeiten](#).

[Impressum](#)