

# Kreuzweg – Ein spiritueller Weg durch die heiligen Tage

Ein meditativer Weg, der uns einlädt, die Tage des Leidens, Sterbens und der Auferstehung Jesu mit dem eigenen Leben zu verbinden.

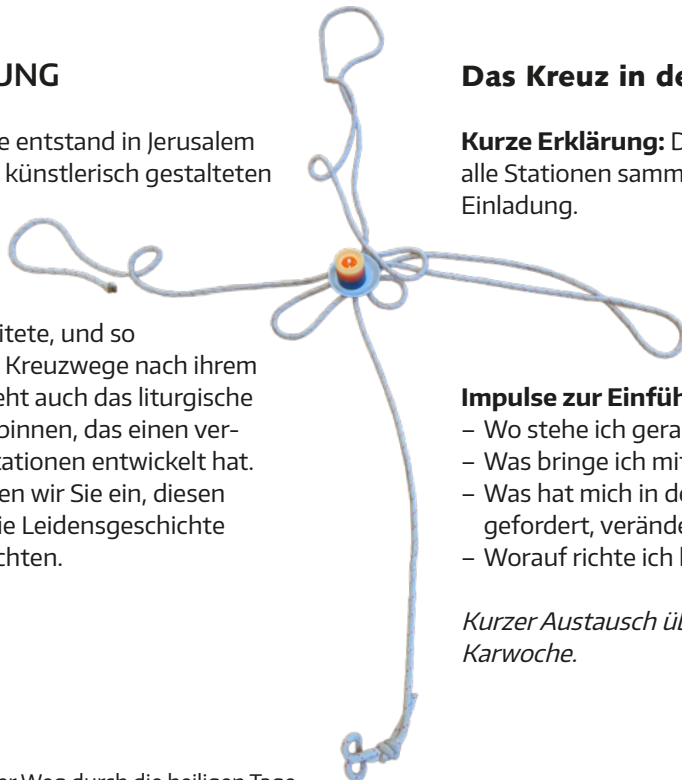


Foto: Hartmut Schwarzbach

## ■ I. TEIL – EINFÜHRUNG

Bereits zur Zeit der Kreuzzüge entstand in Jerusalem die Via Dolorosa, ein Weg mit künstlerisch gestalteten Stationen der Passion Jesu.

Die Franziskaner trugen wesentlich dazu bei, dass sich diese Form der Betrachtung weltweit ausbreitete, und so entstanden in vielen Ländern Kreuzwege nach ihrem Vorbild. In dieser Tradition steht auch das liturgische Institut in Bukal auf den Philippinen, das einen verdichteten Kreuzweg in vier Stationen entwickelt hat. Mithilfe dieses Produktes laden wir Sie ein, diesen Kreuzweg mitzugehen und die Leidensgeschichte Jesu auf neue Weise zu betrachten.



### Das Kreuz in der Mitte

**Kurze Erklärung:** Das Kreuz ist das Zeichen, an dem sich alle Stationen sammeln. Es ist Mittelpunkt, Orientierung, Einladung.

#### Impulse zur Einführung und Austausch:

- Wo stehe ich gerade auf meinem Lebensweg?
- Was bringe ich mit aus dieser Fastenzeit?
- Was hat mich in den letzten Wochen bewegt, gefordert, verändert?
- Worauf richte ich heute meine Aufmerksamkeit?

*Kurzer Austausch über Erfahrungen mit der Fastenzeit/ Karwoche.*

## ■ II. TEIL – STATIONENLAUF

Die Teilnehmenden ziehen gemeinsam von Station zu Station und durchschreiten sie als geistliche Wegpunkte, im Geist des Gebets und im Vertrauen auf Christi Führung.

Für jede Station werden Symbole im Raum auf dem Boden verteilt (Krug mit Wasser, Tischdecke – Dornen/Nägel/Kreuz – Steine/graue Tücher – Blumen/bunte Tücher).



### 1. Station – Gründonnerstag

**Symbole:** Krug mit Wasser, Tischdecke, Brot und Wein.

**Bibeltext:** Johannes 13,4–5

„(Jesus) stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war.“

**Impuls:** Gründonnerstag führt an den Ort der Nähe, der Hingabe und des Dienens. Jesus wäscht Füße und setzt ein Zeichen radikaler Liebe.

- Welche Gefühle empfinde ich an dieser Station?
- Welche Begriffe fallen mir hierzu ein?

Auf dem Weg zur nächsten Station: *Ubi caritas er amor*



### 2. Station – Karfreitag

**Symbole:** Kreuz, Dornen, Nägel, Hammer, dunkle Tücher.

**Bibeltext:** Mk 15,16–20.22–24

„Die Hohepriester, die Ältesten und die Schriftgelehrten ließen Jesus fesseln und abführen und lieferten ihn Pilatus aus. [...] Die Soldaten [...] legten ihm einen Purpurmantel um und flochten einen Dornenkranz; den setzten sie ihm auf und grüßten ihn: Sei gegrüßt, König der Juden! Sie schlugen ihm mit einem Stock auf den Kopf und spuckten ihn an, beugten die Knie und huldigten ihm. [...] danach brachten sie Jesus an einen Ort namens Golgota, das heißt übersetzt: Schädelhöhe. Dort reichten sie ihm Wein, der mit Myrrhe gewürzt war; er aber nahm ihn nicht. Dann kreuzigten sie ihn. Sie verteilten seine Kleider, indem sie das Los über sie warfen, wer was bekommen sollte.“

**Impuls:** Karfreitag konfrontiert uns mit Schmerz und Ohnmacht.

- Welche Gefühle empfinde ich an dieser Station?
- Welche Begriffe fallen mir hierzu ein?

Auf dem Weg zur nächsten Station: *Ubi caritas er amor*



### 3. Station – Karsamstag

**Symbole:** Steine, graue Tücher, trockene Blumen/Pflanzen.

**Bibeltext:** Mt 27,59–60

„Josef nahm den Leichnam und hüllte ihn in ein reines Leinentuch. Dann legte er ihn in ein neues Grab, das er für sich selbst in einen Felsen hatte hauen lassen. Er wälzte einen großen Stein vor den Eingang des Grabes und ging weg.“

**Impuls:** Der Tag des Schweigens und des Aushaltens.

- Welche Gefühle empfinde ich an dieser Station?
- Welche Begriffe fallen mir hierzu ein?

Auf dem Weg zur nächsten Station: *Ubi caritas er amor*



### 4. Station – Ostersonntag

**Symbole:** Bunte Blumen, bunte Tücher, Konfetti.

**Bibeltext:** Mt 28,1–6

„Nach dem Sabbat, beim Anbruch des ersten Tages der Woche, kamen Maria aus Magdala und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen. [...] Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch den Ort an, wo er lag!“

**Impuls:** Ostern ist die überraschende Wende des Lebens.

- Welche Gefühle empfinde ich an dieser Station?
- Welche Begriffe fallen mir hierzu ein?

*Persönlicher Weg durch die Stationen – TN gehen umher, lassen die Symbole auf sich wirken und bleiben bei der Station stehen, die sie besonders anspricht.*



### ■ III. TEIL – STATIONENLAUF

Die Teilnehmende gehen zu der Station, die sie gerade anspricht und tauschen sich aus.

#### 1. Station – Gründonnerstag

(Ort der Nähe, der Hingabe und des Dienens)

##### Zentrale Leitfragen:

- Wo erfahre ich selbst dienende Liebe?
- Welche Beziehung ruft nach meiner Aufmerksamkeit?
- Wovor scheue ich bei Hingabe zurück?
- Welche Geste des Dienens könnte heute heilsam sein?

#### 2. Station – Karfreitag

(Karfreitag konfrontiert uns mit Schmerz und Ohnmacht)

##### Zentrale Leitfragen:

- Welche „Dornen“ trage ich im Moment?
- Welche Wunde in mir braucht Mitgefühl?
- Was macht das Kreuz mit mir?
- Welchen Schmerz möchte ich Gott hinlegen?

#### 3. Station – Karsamstag

(Der Tag des Schweigens und des Aushaltens)

##### Zentrale Leitfragen:

- Welche Steine liegen vor meinem Herzen?
- Wo erlebe ich Leere?
- Wie gehe ich mit Gottes Schweigen um?
- Welche begrabene Hoffnung möchte ich zeigen?

#### 4. Station – Ostersonntag

(Ostern ist die überraschende Wende des Lebens)

##### Zentrale Leitfragen:

- Wo zeigt sich neues Leben?
- Welche Angst hält mich zurück?
- Welche Botschaft höre ich heute?
- Welche Handlung setzt ein Zeichen des Lebens?

Der Austausch an den Stationen soll ca. 10 Minuten dauern. Anschließend sprechen sich die Teilnehmenden gegenseitig einen Segen zu, laut oder still.

#### Kennen Sie schon unsere digitale Gebetskapelle?

Schreiben Sie hier Ihr eigenes Gebet oder zünden Sie eine digitale Kerze: [www.missio-hilft.de/gebet](http://www.missio-hilft.de/gebet)



### ■ OSTERWEG DER FREUDE

Von der Station Ostersonntag bewegt sich die Gruppe rhythmisch/tänzerisch/singend durch alle Stationen und nimmt die anderen mit zum Anfangsort um das Kreuz.

In Dankbarkeit versammelt sich die Gemeinschaft um das Kreuz und tauscht sich offen über die österliche Botschaft aus. (Die leitende Person sammelt die einzelnen Gegenstände der Stationen ein und legt diese um das Kreuz.)

#### Abschlussgebet

Herr Jesus Christus,  
du bist den schweren Weg des Leidens gegangen,  
aus Liebe zu uns.  
Du hast Schmerzen, Einsamkeit und Verlassenheit ertragen,  
damit wir wissen: Wir sind niemals allein.  
Manchmal fühlt sich unser Leben auch wie ein Kreuzweg an –  
wenn wir nicht verstanden werden,  
wenn wir Fehler machen oder scheitern,  
wenn uns Sorgen oder Angst belasten.  
Doch du bist da. Du gehst mit uns, auch wenn wir dich nicht  
immer spüren.  
Gib uns die Kraft, unser Kreuz zu tragen und nicht aufzugeben.  
Schenke uns Mut, für das Gute einzustehen,  
auch wenn es schwerfällt oder andere uns auslachen.  
Lass uns erkennen, dass wir wertvoll sind,  
weil du uns liebst, genau so, wie wir sind.  
Amen.

Redaktion: Ioan Brstiak/Dr. Regina Illemann, © 2026, missio Aachen  
Textnachweis: Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift;  
Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH - Stuttgart 2016.