



# Kreuzweg heute:

Schmerz verstehen,

Hoffnung finden,

Heilung erleben

---

15 Stationen, die dein Leben berühren und wandeln

**MMMag. Dr. Veronika Hübner**

LebensTheologin · Kinesiologin

Dipl. psycholog. Beraterin

Supervisorin · Mediatorin

Copyright Veronika Hübner. 2025.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorinnen untersagt.

Dieses Werk ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.



## **Ein Weg durch Schatten und Licht – Der Kreuzweg heute**

Es gibt Wege, die wir nicht freiwillig wählen. Wege, die uns aufgerissen, verwundet, zweifelnd zurücklassen. Wege, die uns zwingen, innezuhalten, Schmerz zu fühlen, Fragen zu stellen, für die es keine schnellen Antworten gibt. Und doch gehen wir sie. Weil das Leben uns führt, weil wir nicht ausweichen können oder weil wir – tief in uns – ahnen, dass in jedem Schritt, in jeder Wunde, in jeder Träne eine Wahrheit liegt, die uns verwandeln kann.

Der Kreuzweg ist ein solcher Weg. Er erzählt vom tiefsten Schmerz und zugleich vom größten Glauben. Er zeigt, wie dunkel eine Nacht sein kann – und dass dennoch ein Morgen folgt. Er spricht von Zusammenbruch und Aufstehen, von Verrat und Treue, von der Einsamkeit eines Menschen, der sein Kreuz trägt – und der zugleich von unerwarteten Händen gestützt wird. Der Kreuzweg ist nicht nur ein uraltes Geschehen, das wir aus der Distanz betrachten. Er ist unser eigener Weg. Unser Hadern, unser Ringen, unser Suchen nach Sinn. Und genau das macht ihn heute so bedeutsam wie damals.

## **Der Kreuzweg als Spiegel unsers Lebens**

Was bedeutet dieser Weg für uns heute? In einer Welt, die rast, die voller Ablenkungen ist, die uns mehr abverlangt, als wir oft geben können? Wir alle kennen sie: die Momente, in denen das Leben schwer auf uns lastet. In denen wir uns fragen, ob wir noch den richtigen Weg gehen. In denen wir uns nach einem Funken Hoffnung sehnen.

Die Stationen des Kreuzweges spiegeln unsere eigenen Erfahrungen wider. Wir begegnen unserem Scheitern und unserer Stärke. Unserem Stolpern und unserem Wiederaufstehen. Unserer Ohnmacht und unserer Entschlossenheit. Jede Station öffnet eine Tür – zu tieferem Verstehen, zu neuer Klarheit, zu einer Verbindung mit dem, was größer ist als wir selbst.

## **Eine Reise nach innen – eine Bewegung nach vorne**

Dieser moderne Kreuzweg ist eine Einladung. Eine Einladung, die alten Worte mit neuen Augen zu sehen. Sie nicht nur zu hören, sondern zu fühlen. Sie nicht nur zu bedenken, sondern sie in unser eigenes Leben hineinzunehmen. Er ist eine spirituelle Reise, die uns mitnimmt – nicht nur in das Leiden, sondern auch in die Hoffnung, die in jeder Station verborgen liegt.

Jede Station ist ein Spiegel. Wo stehst du? Wo trägst du Lasten, die dich beugen? Wo sind deine Hilfen, deine Kreuze, deine Neuanfänge? Was bedeutet es, inmitten des Schweren einen Sinn zu finden? In den kommenden Stationen wirst du nicht nur den traditionellen Kreuzweg erleben, sondern ihn in dein eigenes Leben hineinspüren. Mit Fragen, die dich bewegen. Mit Impulsen, die dich begleiten. Mit Momenten der Stille, die dich tragen. Denn jeder Weg – und sei er noch so dunkel – führt dorthin, wo Licht ist.

Bist du bereit, dich auf diesen Weg einzulassen? Dann geh mit. Schritt für Schritt. Und finde das, was für dich darin verborgen liegt.

# 1. Station: Jesus wird zum Tod verurteilt



## Urteile loslassen – den eigenen Weg bewusst wählen

### Einleitung:

Jesus wird von den Machthabern seiner Zeit zum Tod verurteilt. Er erlebt die schwere Last der ungerechten Urteile, die über ihn gefällt werden.

Wie oft bewerten wir innerlich: „Das war dumm“, „Das hätte ich besser machen müssen“, „Warum bin ich so?“ oder „Diese Person ist so und so...“. Urteile formen unser Bild von der Welt – aber oft sind sie nur ein Ausschnitt der Wahrheit

Diese Station lädt uns ein, darüber nachzudenken, wie wir selbst urteilen – sowohl über uns als auch über andere Menschen und Situationen in unserem Leben. Sie fordert uns heraus, uns mit den Mechanismen der Verurteilung auseinanderzusetzen und zu erkennen, wie wir uns selbst und andere blockieren können, indem wir uns von Urteilen leiten lassen.

- erinnere dich an Zeiten, in denen du dich selbst verurteilt hast: Welche negativen Gedanken oder Glaubenssätze hast du über dich selbst? Vielleicht hast du dich für Fehler, Schwächen oder Unzulänglichkeiten bestraft.
- notiere diese Gedanken in (sprachlichen) Bildern und Symbolen und benenne die Gefühle, die dabei hochkommen - Welche Selbstkritik nimmst du häufig in deinem Leben wahr?
- erkenne nun, wie du oft über andere Menschen urteilst: Sei es über Freunde, Familie, Kollegen oder sogar fremde Menschen, die du auf der Straße siehst. Welche Urteile hast du über Freund/innen, Familie, Kolleg/innen, fremde Menschen, etc. ihre oh Handlungen, ihr Verhalten oder ihr Aussehen? Auch wenn wir uns von diesen Gedanken distanzieren, sind sie oft unbewusst dennoch präsent – notiere einige Beispiele: Wie beeinflussen sie dein Verhalten (gegenüber diesen Menschen)?
- denke an schwierige Lebensumstände oder herausfordernde Situationen, die du als ungerecht oder schwer empfunden hast: Welche Urteile hast du darüber gefällt? Vielleicht hast du Situationen abgelehnt oder immer wieder in Frage gestellt, ohne die Möglichkeit eines besseren Verständnisses zuzulassen – Wie haben diese Urteile deine Wahrnehmung der Situation verändert?
- entscheide dich bewusst, ein Urteil – über dich selbst, über andere oder eine/n Situation/Umstand – loszulassen, das dich belastet: Formuliere es in einem Satz und beschreibe, wie du dieses Urteil loslassen willst – achte darauf, dass du diese Entscheidung nicht nur kognitiv triffst, sondern dass du sie auch emotional und energetisch spüren kannst.

# 1. Station: Jesus wird zum Tod verurteilt



## (d)ein "Freiheits-Schlüssel"

### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte einen Schlüssel – oder anderes Symbol – zu (d)einer vertrauensvollen inneren Haltung, dass es in deiner Macht liegt Urteile loszulassen bzw. liebevollere, freiere Alternativen zu finden

### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Jeder Mensch wird verurteilt, doch nicht jedes Urteil ist wahr. Mach dir bewusst, dass du immer die Möglichkeit hast, Urteile zu hinterfragen – über dich selbst und über andere. In der Gerechtigkeit steckt nicht nur Wahrheit, sondern auch Barmherzigkeit. Wenn du dir selbst vergeben lernst, wirst du auch liebevoller und gnädiger mit bzw. zu anderen.*

**Umsetzung im Alltag:** erinnere dich an deine bewusst gewählte neue Haltung: Immer wenn du dich selbst oder andere verurteilst, halte kurz inne und frage dich: „Ist dieses Urteil wirklich wahr und welche andere(n) Wahrnehmungsmöglichkeit(en) gibt es dazu?“

# 1. Station: Jesus wird zum Tod verurteilt



## zum Mitnehmen

### Mach dir bewusst:

- Wann hast du das letzte Mal über dich selbst geurteilt und war dieses Urteil fair?
- Was bedeutet Gerechtigkeit für dich: Ist sie immer dasselbe wie Strafe, oder kann sie auch Verstehen und Vergeben bedeuten?
- Wie häufig und in welchen Momenten verurteilst du dich selbst? Was sind die häufigsten Gedanken, die dich in deiner Selbstkritik gefangen halten?
- Welche Urteile fällst du über andere und wie beeinflussen diese Urteile deine Beziehungen und dein Verhalten?
- Wie kannst du Mitgefühl in deine Wahrnehmung einbauen – für dich und für andere?
- Über welche Situationen oder Lebensumstände urteilst du und wie verändern diese Urteile deine Sichtweise sowie deine Handlungen?
- Welche Urteile über dich, andere(s) oder das Leben willst du loslassen, um freier zu sein und mehr inneren Frieden zu finden?
- Was würde es für dich bedeuten, nicht ständig zu urteilen? Wie könnte es deine Beziehungen und dein Leben verändern?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

### **Abschlussgebet:**

Gott der Gerechtigkeit,

du hast gesehen, wie dein Sohn unschuldig verurteilt wurde,  
wie Menschen über ihn urteilten, ohne ihn zu verstehen.

Ich erkenne, dass auch ich urteile – über mich selbst, über andere, über das Leben.

Manchmal bin ich zu hart mit mir selbst, manchmal zu schnell im Urteil über andere.

Hilf mir, Gerechtigkeit in einem tieferen Sinne zu verstehen – nicht als Strafe, sondern als  
Wahrheit und Barmherzigkeit.

Lass mich erkennen, dass ich wertvoll bin, unabhängig von meinen Fehlern.

Schenke mir den Mut, falsche Urteile loszulassen,

und die Weisheit, in jedem Menschen – auch in mir selbst – das Gute zu sehen.

Amen.

## 2. Station: Jesus nimmt das Kreuz auf sich



### Deine Lasten bewusst annehmen und transformieren

#### Einleitung:

Jesus nimmt das Kreuz an – er wird nicht gefragt, ob er es will. Die Last wird ihm auferlegt, und er trägt sie.

Jesus nimmt sein Kreuz an, weil er stark ist – nicht aus Resignation, sondern aus Klarheit und Liebe. Können wir unsere eigenen Lasten auf diese Weise betrachten?

Diese Station erinnert uns daran, wie wir in unserem Leben oft mit eigenen „Kreuzen“ zu kämpfen haben – mit dem, was uns belastet, sei es durch Verantwortung, Verlust oder Herausforderungen. Sie fordert uns heraus, zu erkennen, dass das Annehmen von Herausforderungen und schweren Momenten Teil des Lebensweges ist

Wir alle tragen Lasten im Leben – manche wählen wir bewusst, andere werden uns auferlegt. Doch das Entscheidende ist nicht, ob, welche und warum wir Lasten haben, sondern wie wir mit ihnen umgehen: Manchmal lehnen wir sie innerlich ab, kämpfen gegen sie an oder verurteilen uns selbst dafür, dass wir sie tragen müssen. Manchmal neigen wir auch dazu, anderen ihre Kreuze kleinzureden, oder sie auszublenden und zu übergehen.

- wähle etwas in deinem Leben, das du als besonders schwer empfindest Nimm dir Zeit, um dein „Kreuz“ im Leben – etwas, das du als besonders schwer empfindest – bewusst wahrzunehmen: Was belastet oder/und beschäftigt dich immer wieder?
- stelle dir vor, wie du das Kreuz, das du in deinem Leben trägst, in die Hand nimmst und es symbolisch aufnimmst: Wie nimmst du diese Last wahr? Was ist deine erste innere Reaktion – Widerstand, Erschöpfung, Resignation oder vielleicht auch ein Gefühl der Akzeptanz? Wie stehst du zu bzw. wie geht es dir mit deinem „Kreuz“ und welche Gefühle sind damit verbunden?
- erinnere dich, wie du in der Vergangenheit mit deinen Lasten umgegangen bist: Hast du versucht, sie zu ignorieren, abzulehnen oder hast du dich bewusst mit ihnen auseinandergesetzt? Welche Strategien hast du genutzt, um mit deinem „Kreuz“ zu leben, und wie haben diese dich unterstützt oder belastet?
- entscheide, wie du in der Zukunft mit deinen Herausforderungen umgehen und welche Haltung willst du gegenüber deinen Lasten einnehmen willst
- erkenne, dass das Tragen des „Kreuzes“ auch eine Möglichkeit zu wachsen ist: es fordert dich heraus, deine Stärke zu entdecken, neue Wege zu finden und deine innere Resilienz zu stärken – aus jeder Herausforderung kann eine Chance zur Weiterentwicklung entstehen: Was kannst du konkret unternehmen, um aus deinem „Kreuz“ eine Chance zu machen?

## 2. Station: Jesus nimmt das Kreuz auf sich



**dein gewandeltes „Kreuz“ - wenn das, was dich zeichnet zur Auszeichnung wird**

### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

1. gestalte ein Bild von (d)einem „Kreuz“, das du in deinem Leben trägst – so, wie es im Moment für dich ist: Welche Geschichte(n) erzählt es?
2. Was wäre, wenn du dein „Kreuz“ (auch) aus (einer) anderen Perspektive(n) wahrnimmst bzw. es als einen Teil deiner Geschichte, der dir Stärke gibt, statt dich zu erdrücken, anerkannt?
3. nimm wahr, wie es sich dadurch wandelt – in etwas, das du tragen kannst und das dich auf deinem Weg begleitet und gestalte diese Veränderung: Was ist oder/und wird anders?
4. platziere deine Gestaltung so, dass sie dich immer wieder an deine Fähigkeit in dem was ist Sinn zu finden und Bedeutung zu geben, erinnert

### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Jede Last, die du trägst, hat eine Bedeutung. Mach dir bewusst, dass du nicht gegen sie kämpfen musst, um frei zu sein. Freiheit beginnt dort, wo du erkennst: Ich kann mein Kreuz tragen – auf meine Weise, in meiner Kraft, mit meiner eigenen Geschichte.*

**Umsetzung im Alltag:** wähle für die nächste Woche einen bewussten Umgang mit deiner Last: Was ist oder/und wird wie anders, wenn du sie aus (einer) anderen Perspektive(n) wahrnimmst: Welchen Sinn findest du, welche andere(n) Bedeutung(en) gibst du (ihr)?

## 2. Station: Jesus nimmt das Kreuz auf sich



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Was sind die „Kreuze“, die du in deinem Leben trägst und was macht sie schwer?
- Welche anderen Möglichkeiten, diese Last, z.B. als Teil deiner Geschichte, wahrzunehmen gibt es?
- Wie hast du in der Vergangenheit auf diese Belastungen reagiert?
- Welche Haltung willst du gegenüber deinen Herausforderungen einnehmen?
- Welche Chancen und Möglichkeiten erkennst du in deinen Belastungen bzw. wie wachst du mit deinen Herausforderungen?
- Was ist oder/und wird anders, sobald du beginnst, dein „Kreuz“ als „Wandlungs-Gelegenheit“ wahrzunehmen?
- Was genau machst du jetzt wann und wie um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott der Stärke,

Jesus hat das Kreuz auf sich genommen – nicht, weil er musste, sondern weil er es bewusst getragen hat.

Auch ich trage Lasten, manche freiwillig, manche nicht.

Manchmal hadere ich damit, manchmal kämpfe ich dagegen an.

Doch ich weiß, dass ich nicht allein bin.

Hilf mir, meine Last – in der vertrauensvollen Gewissheit, dass sie uns zu innerer Stärke führen können, anzunehmen.

Zeige mir, wie ich sie tragen kann, ohne daran zu zerbrechen.

Schenke mir die Weisheit, um Hilfe zu bitten, und den Mut, sie anzunehmen.

Lass mich in meiner Last nicht nur das Schwere sehen, sondern vor allem in Momenten der Schwäche Kraft – im Vertrauen, auf Dich, zu finden.

Und wenn mein Weg schwer ist, lass mich wissen: Ich gehe ihn nicht allein.

Amen.

### 3. Station: Jesus fällt zum 1. Mal unter dem Kreuz



#### Den Mut finden, immer wieder aufzustehen

##### Einleitung:

Jesus fällt. Der Weg ist noch lang, das Kreuz schwer, die Kräfte schwinden. Er bleibt nicht liegen, aber in diesem Moment ist er gefallen.

Diese Station erinnert uns daran, dass auch wir immer wieder scheitern oder fallen – sei es durch äußere Umstände oder durch unsere eigenen inneren Kämpfe. Sie fordert uns heraus, zu erkennen, dass wir immer wieder die Möglichkeit haben, aufzustehen, weiterzugehen und uns von den Erfahrungen stärker machen zu lassen. Auch wenn wir stolpern, können wir wieder aufstehen. Wer hat nicht schon einmal das Gefühl gehabt zu scheitern, zu stolpern, nicht mehr weiterzukönnen? Oft verurteilen wir uns selbst für unsere Schwächen. Wir denken, wir müssten immer stark sein, immer weitermachen, ohne je zu straucheln. Aber der Fall ist nicht das Ende. Jesus fällt – und er steht wieder auf. Nicht, weil er muss, sondern weil er weitergeht. Sein Fall ist keine Niederlage, sondern ein Teil seines Weges. Was, wenn unser eigenes Straucheln nicht bedeutet, dass wir versagt haben, sondern dass wir auf einem herausfordernden, aber bedeutungsvollen Weg sind?

- wähle eine Situation in deinem Leben, in der du gescheitert bist oder dich wie „gefallen“ fühltest: notiere in (sprachlichen) Bildern und Symbolen, was dich zum „Fallen“ gebracht hat und wie du dich dabei gefühlt hast.
- nimm dir Zeit, um den Schmerz, die Enttäuschung, etc. wahr- und anzunehmen, indem du erkennst, dass Scheitern ein Moment des Lernens ist, wenn es dir gelingt, das Fallen als Teil des Lebens und als einen Schritt auf dem Weg zu nehmen.
- verändere deine Perspektive auf das Scheitern: Was ist oder/und wird anders, wenn jeder „Fall“ in deinem Leben nicht als Niederlage, sondern als eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung betrachtet ist: erinnere dich, welche Fähigkeiten oder Erkenntnisse hast du aus bisherigen „Fall-en“ gewonnen bzw. durch das Scheitern und das Wieder-Aufstehen in deinem Leben erreicht?
- erinnere dich, dass es bei jedem Fallen auch darum geht, wie wir uns wieder erheben: Wie motivierst du dich selbst, im und nach dem Scheitern wieder weiterzumachen, weil du wie Jesus, immer wieder die Kraft findest, aufzustehen, egal wie schwer der Weg scheint. Welche inneren Ressourcen aus deinen Fähigkeiten, Talenten, Stärken etc. entdeckst du?

### 3. Station: Jesus fällt zum 1. Mal unter dem Kreuz



#### visualisiere dein Aufstehen:

#### kreativer Gestaltungsimpuls:

- gestalte ein Bild, das symbolisiert, wie du wieder aufstehst, nachdem du gefallen bist. Wie ist dein „Wiederaufstehen“ (für dich bzw. was macht es in oder/und mit dir?)
- bewahre deine Gestaltung als Erinnerung daran, dass das Wieder-Aufstehen ein starker und wesentlicher Teil des Lebensweges ist

#### Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:

#### Inspiration zum Mitnehmen:

*Der Fall bedeutet nicht das Ende. Mach dir bewusst, dass Fallen ein Zeichen von Bewegung – statt Schwäche, ist. Wer sich auf den Weg macht, wird stolpern – aber das wahre Scheitern wäre, nie loszugehen.*

**Umsetzung im Alltag:** Übe, mit Fehlern anders umzugehen: Wenn du heute etwas „falsch“ machst, atme bewusst durch und ermutige dich selbst, indem du z.B. „Ich wachse an jedem Schritt.“ zu dir sagst.

### 3. Station: Jesus fällt zum 1. Mal unter dem Kreuz



#### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wann bist du zuletzt gefallen oder hast gescheitert? Welche Gedanken oder Gefühle hast du dabei gehabt?
- Wann habe ich mich das letzte Mal selbst verurteilt, weil ich gefallen bin?
- Welche Sichtweise könnte ich auf diesen „Fall“ entwickeln, die mich wachsen lässt?
- Was hilft mir, nach einem Rückschlag wieder aufzustehen?
- Kann ich auch in anderen Menschen sehen, dass ihr Straucheln Teil ihres Weges ist – und sie nicht nur daran messen?
- Wie kann ich mir selbst mehr Mitgefühl schenken, wenn ich mich schwach fühle?
- Wie gelingt es dir das Scheitern als Teil deines Wachstumsprozesses akzeptieren?
- Was hilft dir dabei, wieder aufzustehen, wenn du fällst?
- Welche positiven Aspekte erkennst du in den Herausforderungen, die du durchgemacht hast?
- Was hast du gelernt, wenn du aus deinen Misserfolgen wieder aufgestanden bist?
- Was genau machst du jetzt wann und wie um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott der Barmherzigkeit,

Jesus ist gefallen – und er ist wieder aufgestanden.

Auch ich falle. Manchmal körperlich, oft innerlich.

Ich stolpere über meine Ängste, über meine Zweifel, über mein eigenes Urteil über mich selbst.

Manchmal glaube ich, dass ich zu schwach bin, um weiterzumachen.

Doch du zeigst mir: Der Fall ist nicht das Ende.

Gib mir die Kraft, mich selbst nicht für meine Fehler zu verurteilen.

Hilf mir, meine Wunden nicht als Zeichen von Niederlage zu sehen, sondern als Spuren meines Weges.

Lass mich wachsen, auch in den Momenten, in denen ich am Boden liege.

Und wenn ich nicht weiß, wie ich aufstehen soll, dann sei du meine Hand, die mich hält.

Doch du hast uns gezeigt, dass das wahre Wunder im Wiederaufstehen liegt.

Schenke mir die Stärke und den Mut, immer wieder aufzustehen, wenn ich falle.

Amen.

## 4. Station: Jesus begegnet seiner Mutter



### Die Stärke der Beziehungen in schweren Zeiten

#### Einleitung:

Jesus begegnet auf seinem Weg zu Golgatha seiner Mutter, Maria. In ihren Augen spiegelt sich das Leid der Mutter, die ihren Sohn auf dem Weg zum Tod begleiten muss.

Hier geht es nicht nur um das körperliche Leid, sondern auch um das emotionale und zwischenmenschliche. Es ist ein Moment des Mitgefühls, der Trauer und der unausgesprochenen Kommunikation. Es ist der Moment, in dem Maria und Jesus die tiefe Liebe zueinander spüren – eine Liebe, die sie trotz und in allem miteinander verbindet.

Diese Station erinnert uns an die tiefen Verbindungen in unserem Leben – zu unseren Familien, Freund/innen und allen Menschen in unserem näheren und weiteren Umfeld. Manchmal müssen wir durch schmerzliche Erfahrungen hindurchgehen, begleitet von denen, die uns lieben. Diese Station fordert uns heraus, sowohl die Verbindungen zu unseren Mitmenschen zu stärken als auch uns selbst in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Außerdem erinnert uns diese Begegnung an die Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehungen in schwierigen Zeiten.

Wie oft suchen wir Unterstützung bei den Menschen, die uns am nächsten stehen, wenn wir uns selbst in einer Krise befinden? Und wie oft fühlen wir uns dann auch im Schmerz mit den anderen verbunden, selbst wenn wir nichts sagen können?

- erinnere dich an eine Situation, in der du selbst durch einen schwierigen Moment gegangen bist und dich dabei von jemandem unterstützt gefühlt hast. Vielleicht war es ein/e enge/r Freund/in, ein Familienmitglied oder sogar ein/e Unbekannte/r, die/der dir beigestanden hat. – notiere in (sprachlichen) Bildern und Symbolen alles, was dir dazu in den Sinn kommt
- achte darauf, ob und wie du in belastenden Momenten die Unterstützung von anderen suchst: Was brauchst du, wenn du Hilfe brauchst? Wie erkennst du, dass du Unterstützung benötigst? Sei ehrlich mit dir selbst und gewinne Klarheit über deine Bedürfnisse
- erlaube dir, Schwäche zu zeigen und Hilfe anzunehmen – lasse die Vorstellung los, dass du alles alleine schaffen musst. Lasse los, was dich in der Vorstellung hält, dass du stark sein musst, um geliebt zu werden. Die wahre Stärke liegt im gegenseitigen Miteinander.
- erinnere dich, wie du selbst jemandem in einem schwierigen Moment zur Seite gestanden bist. Was hast du konkret getan, um für den anderen da zu sein? Welche Ressourcen hast du aktiviert, um diese Unterstützung zu leisten? Wie nutzt du in Zukunft deine eigenen Stärken etc., um andere zu stützen?

## 4. Station: Jesus begegnet seiner Mutter



### Mitgefühl und unterstützender Beistand ins Bild gebracht

- vertraue darauf, dass deine Beziehungen auch in schwierigen Zeiten tragen können. Vertraue darauf, dass es in Ordnung ist, verletzlich zu sein, und dass du nicht alleine bist – auch wenn du nicht alle Antworten hast.

### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

erinnere dich an einen Moment, in dem du jemanden in seiner Not unterstützt hast oder selbst Unterstützung erhalten hast: gestalte, diesen Moment: Was hat dir geholfen, in dieser Situation zu helfen oder Hilfe anzunehmen? Was hat dich in dieser Begegnung bewegt?

### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Mitgefühl bedeutet nicht, die Last eines anderen zu übernehmen, sondern sie gemeinsam zu tragen. Wir müssen nicht alle Antworten haben, doch wir können füreinander da sein. Mach dir bewusst, dass es in den Momenten des Leidens nicht nur um das Überwinden der Schmerzen geht, sondern auch darum, den anderen in seinem Schmerz zu erkennen und ihm das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.*

**Umsetzung im Alltag:** Wenn du das nächste Mal in einer schwierigen Situation bist, erinnere dich an das Mitgefühl und die Unterstützung, die du in dieser Station erlebt hast. Sei bereit, anderen zu helfen, aber auch bereit, selbst Hilfe anzunehmen. Vielleicht gibt es jemanden in deinem Leben, der Unterstützung braucht – biete deine Hilfe an und sei auch offen dafür, Unterstützung zu empfangen, wenn du sie brauchst.

## 4. Station: Jesus begegnet seiner Mutter



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Welche Stärke spürst du, wenn du anderen hilfst?
- In welchem Moment habe ich das letzte Mal Unterstützung gesucht oder bekommen?
- Was hat mir in diesem Moment geholfen?
- Welche Beziehungen in deinem Leben haben dich bisher unterstützt?
- Wie bin ich mit anderen umgegangen, wenn sie in Not waren? Habe ich sie wirklich gehört oder ihnen einfach nur Lösungen angeboten?
- Was bedeutet Mitgefühl für mich? Wie kann ich es noch bewusster in meinen Beziehungen leben?
- Wie kannst du die Unterstützung, die du erhalten hast, auch weitergeben?
- Wann hast du in deinem Leben Unterstützung abgelehnt, obwohl du sie gebraucht hättest?
- Wo fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen? Was hindert mich noch daran, mich verletzlich, schwach etc. zu zeigen?
- Wie kann ich in Zukunft besser für mich selbst sorgen und mich gleichzeitig für andere öffnen?
- Was genau machst du jetzt wann und wie um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott des Mitgefühls,

Jesus begegnet seiner Mutter auf dem Weg des Leidens, und auch wir treffen oft auf diejenigen, die wir lieben, wenn wir am meisten brauchen.

In unseren schmerzhaften Momenten suchen wir Unterstützung, und oft finden wir sie in den Menschen, die uns nahe sind.

Hilf mir, mein Herz für andere zu öffnen, wenn sie Hilfe brauchen, und mir auch die Erlaubnis zu geben, um Hilfe zu bitten.

Lehre mich, Mitgefühl zu leben, ohne zu urteilen oder Lösungen aufzuzwingen.

Schenke mir die Weisheit, zuzuhören, zu verstehen und einfach da zu sein, wenn es nötig ist.

Lass mich die Verbindung zu anderen erkennen, auch in den schwersten Momenten, und die Liebe spüren, die uns trägt.

Ich vertraue darauf, dass du in unseren Begegnungen bist – in der Stütze und im Trost, den wir uns gegenseitig geben.

Amen.

## 5. Station: Simon hilft Jesus das Kreuz tragen



### Verantwortung übernehmen und Unterstützung annehmen

#### Einleitung:

Simon von Kyrene wird auf dem Weg zum Kreuzweg gezwungen, Jesus zu helfen, das schwere Kreuz zu tragen. In diesem Moment ist er nur ein unfreiwilliger Helfer, doch seine Geste der Unterstützung wird zu einem Symbol für die Kraft, die wir in der Gemeinschaft finden. Obwohl Simon keine Wahl hat, ist es eine zutiefst menschliche Handlung – er hilft einem anderen, als dieser zu schwach ist, um alleine weiterzugehen.

Er ist ein Fremder, aber er wird in einen Moment des Leidens hineingezogen, um zu helfen. Diese Station erinnert uns daran, dass Hilfe oft unerwartet kommt und dass wir selbst in den schwierigsten Momenten Unterstützung von anderen erfahren können – auch von denen, die wir vielleicht nicht erwartet hätten. Sie fordert uns heraus, Hilfe anzunehmen, aber auch selbst aktiv zu werden und Verantwortung zu übernehmen, wo immer es nötig ist.

In unserem eigenen Leben finden wir oft Situationen, die uns zwingen, die Lasten anderer Menschen (mit-)zutragen. Manchmal fühlen wir uns dabei überfordert und fragen uns, warum wir diese Verantwortung übernehmen müssen. Doch wie Simon von Kyrene erfahren wir, dass wir uns manchmal auch selbst überraschen können, wie viel Kraft wir in der Unterstützung anderer finden. Es geht nicht darum, die Last für den anderen zu übernehmen, sondern darum, den Weg gemeinsam zu gehen, auch wenn er schwer ist.

In dieser Station geht es darum, wie wir in unserem Leben anderen Menschen helfen, ihre Lasten zu tragen. Doch es geht auch darum, wie wir selbst Unterstützung suchen und annehmen können, ohne uns von den Herausforderungen überwältigen zu lassen. Oft ist es in der Unterstützung von anderen, dass wir unser eigenes Potenzial erkennen und wachsen.

- erinnere dich an eine Situation, in der du Hilfe erhalten hast. Wie hast du dich gefühlt, als dir jemand unerwartet geholfen hat? Was hat dir geholfen, die Unterstützung anzunehmen? notiere, in (sprachlichen) Bildern und Symbolen, wie diese Hilfe dein Leben verändert hat und wie du darauf reagiert hast.
- überlege, in welchen Bereichen deines Lebens du Verantwortung übernommen hast, auch wenn es herausfordernd war. Welche Herausforderungen hast du dabei gemeistert? Schreibe auf, wie sich deine Haltung zur Verantwortung im Laufe der Zeit verändert hat und was dir geholfen hat, Verantwortung zu übernehmen.
- Wenn du einmal Unterstützung erhalten hast, ist es oft wichtig, diese Erfahrung weiterzugeben. Denke an eine Person, die Unterstützung von dir brauchen könnte, und überlege, was du für sie tun kannst. erstelle eine Liste mit konkreten Handlungen, wie du jemandem helfen kannst, die Last leichter zu tragen

## 5. Station: Simon hilft Jesus das Kreuz tragen



### (ein) Bild(er) hilfreicher Unterstützung - die Kraft der Gemeinschaft

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte einen Moment, in dem du selbst Hilfe erhalten hast oder jemandem geholfen hast. Welches Gefühl verbindest du mit dieser Unterstützung? Wie nimmst du den Akt des Helfens wahr? Was gibt dir Kraft in diesem Moment? Was hast du in dieser Begegnung über dich selbst gelernt?

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Es ist ein großes Geschenk, Hilfe anzunehmen und zugleich die Möglichkeit zu haben, selbst zu helfen. Jeder von uns trägt zum Wohl anderer bei, manchmal ganz unverhofft. Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, ist eine Stärke, die uns mit anderen verbindet und uns wächst lässt.*

*Wir müssen nicht immer alles alleine tragen. Wenn wir anderen unsere Hilfe anbieten und die Hilfe der anderen annehmen, entdecken wir eine Kraft, die uns weit über unsere eigenen Grenzen hinausführt. Manchmal ist es nicht die Lösung, die zählt, sondern die gemeinsame Reise.*

**Umsetzung im Alltag:** Denke über Situationen nach, in denen du die Last eines anderen tragen kannst. Vielleicht gibt es jemanden, der gerade eine schwere Zeit durchmacht oder jemandem, dem du helfen kannst, indem du einfach zuhörst oder eine Aufgabe übernimmst. Plane bewusst, in den kommenden Tagen jemandem deine Hilfe anzubieten. Erinnerung dich daran, dass es nicht nur um das Lösen von Problemen, sondern vor allem um das Teilen der Last geht.

## 5. Station: Simon hilft Jesus das Kreuz tragen



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wie gehst du damit um, wenn du die Lasten eines anderen Menschen tragen musst?
- Wie fühlst du dich – z.B. überfordert oder anerkannt, etc.?
- Wie geht es dir mit dem Gedanken, Hilfe anzunehmen?
- Wie erkennst du besser, wann bzw. wenn du selbst Hilfe brauchst und wie bittest du um Hilfe bitten, ohne Schuldgefühle zu haben?
- Welche Momente, in denen du geholfen hast, wirst du nie vergessen, und was hat dir diese Erfahrung beigebracht?
- In welchen Bereichen deines Lebens könntest du Verantwortung übernehmen, ohne dich überfordert zu fühlen?
- Wie bietest du konkret Unterstützung?
- Was genau machst du jetzt wann und wie um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott der Hilfe,

Du kennst unsere Lasten und die Lasten unserer Mitmenschen. Du hast uns gezeigt, dass wir zusammen mehr tragen können als alleine.

Hilf mir, in den Momenten des Leidens die Hand meiner Mitmenschen zu sehen und auch bereit zu sein, meine Hand zu reichen, wenn andere sie brauchen.

Lehre mich, dass wahre Stärke nicht darin liegt, alles alleine zu tragen, sondern darin, die Last mit anderen zu teilen.

Erinnere mich daran, dass es oft nicht um Lösungen geht, sondern darum, gemeinsam da zu sein.

Schenke mir die Weisheit, in meiner eigenen Schwäche die Stärke zu finden, Hilfe zu suchen und zu geben.

Ich vertraue darauf, dass Du uns in unseren Begegnungen stärkst, uns in den schweren Momenten begleitest und uns einander hilfst.

Amen.

## 6. Station: Veronika reicht Jesus das Schweiß­tuch



### Kleine Gesten der Fürsorge in schwierigen Zeiten

#### Einleitung:

Veronika tritt aus der Menge heraus, um Jesus ihr Schweiß­tuch zu reichen – eine kleine Geste der Menschlichkeit inmitten von Schmerz und Gewalt. Es ist ein Moment des Mitgefühls, der zeigt: Selbst in den dunkelsten Zeiten kann ein einzelner Mensch Licht bringen.

Diese Station erinnert uns daran, dass es oft die kleinen Gesten sind, die tiefste Wirkung haben. Ein freundliches Wort, eine helfende Hand, ein Zeichen der Anerkennung – sie können Trost spenden, ohne dass sie eine Last für uns sind. Doch dafür braucht es Mut: den Mut, sich aus der Masse herauszuwagen, sich berühren zu lassen und aktiv Mitgefühl zu zeigen.

Oft sind es auch die kleinsten, scheinbar unbedeutenden Handlungen der Fürsorge und des Mitgefühls, die einen großen, einen wesentlichen Unterschied machen können. Auch wir sind aufgefordert aktiv zu werden und mutig auch in schwierigen Momenten einen Beitrag zu leisten.

Wann hast du das letzte Mal einem Menschen einen Moment der Erleichterung geschenkt? Wann hast du Mitgefühl nicht nur gefühlt, sondern aktiv gezeigt?

- erinnere dich an eine Situation, in der du selbst etwas Kleines für jemanden getan hast, um ihm zu helfen, sei es ein nettes Wort, eine Geste der Fürsorge oder Unterstützung. Welche Wirkung hatte diese Geste auf die Person? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hat dir an dieser kleinen Handlung am meisten bedeutet und wie hast du die Auswirkungen wahrgenommen?
- Veronika hatte keine große Möglichkeit, Jesus zu retten, aber ihr Schweiß­tuch war ein Akt des Mitgefühls. Denke an die Menschen um dich herum. Welche kleinen, aber bedeutenden Gesten der Unterstützung könntest du ihnen heute zukommen lassen?
- manchmal fällt es uns schwer, etwas zu tun, wenn die Last groß ist. Denke an ein persönliches Hindernis, das dir gerade im Weg steht, und frage dich: Welche kleine, aber bedeutsame Handlung könntest du tun, um dem entgegenzuwirken? Es könnte etwas sein, das dich aus deinem „Leidenszustand“ herausholt und dir hilft, wieder handlungsfähig zu werden. Notiere, in (sprachlichen) Bildern und Symbolen, was diese kleine Handlung für dich sein könnte und wie du sie umsetzen kannst
- überlege, wie du kleine Gesten nutzen kannst, um deine Beziehungen zu vertiefen. Wo kannst du im Alltag Zeichen der Wertschätzung setzen, auch wenn du nicht viel tun kannst?

## 6. Station: Veronika reicht Jesus das Schweiß­tuch



**(d)eine „Schweiß­tuch der Mitmenschlichkeit“ als Geste der Fürsorge:**

### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte ein „Schweiß­tuch der Mitmenschlichkeit“ aus Bildern, Symbolen, Worten, Zitaten etc., die für dich Mitgefühl, Trost und dergleichen ausdrücken

**Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

### **Inspiration zum Mitnehmen:**

Mitgefühl zeigt sich nicht nur in großen Heldentaten – oft sind es die kleinen, unscheinbaren Gesten, die einen Menschen durch seinen schwersten Moment tragen. Mach dir bewusst, dass auch du diese Kraft hast: Du kannst Licht in die Dunkelheit anderer bringen, einfach indem du mit dem Herzen handelst.

**Umsetzung im Alltag:** Zeige in den nächsten Tagen eine bewusste Geste der Mitmenschlichkeit und erinnere dich am Ende der Woche, was du getan hast und wie es für dich wahr – notiere es in (sprachlichen) Bildern und Symbolen.

## 6. Station: Veronika reicht Jesus das Schweiß­tuch



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wann habe ich zuletzt Mitgefühl in eine Handlung umgesetzt?
- Was hat mich dazu bewegt?
- Was hindert mich noch daran, mich aus der Masse herauszuwagen, um jemandem zu helfen?
- Wie gelingt es mir im Alltag achtsamer für die Bedürfnisse anderer sein, ohne mich selbst zu überfordern?
- Welche kleinen Gesten tun mir selbst gut? Und wie kann ich anderen solche Gesten schenken?
- Welche Erfahrung habe ich gemacht, als mir jemand ein Zeichen der Mitmenschlichkeit geschenkt hat?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott der Liebe,

Du hast uns das Herz gegeben, um zu fühlen, und die Hände, um zu handeln.

Lehre mich, mein Mitgefühl nicht nur zu spüren, sondern es auch in die Welt zu tragen.

Schenke mir den Mut, aus der Masse hervorzutreten, wenn jemand meine Hilfe braucht.

Gib mir die Klarheit, zu erkennen, wo meine kleinen Gesten Licht bringen können.

Und lass mich selbst offen sein für die Zeichen der Mitmenschlichkeit, die andere mir schenken.

Denn wir sind nicht allein auf diesem Weg – wir tragen einander.

Amen.

## 7. Station: Jesus fällt zum 2. Mal unter dem Kreuz



### Über den Mut, trotz der Last weiterzugehen

#### Einleitung:

Er fällt – schon wieder. Schon zum zweiten Mal bricht Jesus unter der Last des Kreuzes zusammen. Und er steht erneut auf.

Dieser Moment ist so menschlich: Das Gefühl, nicht mehr zu können, am Boden zu liegen, vielleicht sogar zu verzweifeln – und trotzdem den Mut zu finden, trotz allem weiterzugehen.

Wie oft fühlen wir uns, als würden wir immer wieder in dieselben Muster zurückfallen? Als würden wir an den gleichen Hindernissen scheitern? Vielleicht kennst du das Gefühl, immer wieder gegen die gleichen Ängste, Zweifel oder Unsicherheiten zu kämpfen. Doch genau hier liegt die Kraft dieser Station, die auch uns durch schwierige Zeiten trägt: Nicht das Fallen definiert uns – sondern das Aufstehen.

- erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du das Gefühl hattest, immer wieder auf dasselbe Problem zu stoßen: Wie hast du darauf reagiert? Hast du das Gefühl gehabt, dass du nicht weiterkommst oder sogar aufgeben wolltest?
- erkenne Stärke im Wiederaufstehen: Was hast du aus den Momenten des Scheiterns gelernt oder/und für dich mitgenommen? Welche inneren Ressourcen hast du aktiviert, um wieder aufzustehen? Welche Fähigkeiten, Stärken, Talente etc. hast du in dir entdeckt, in dir entdeckt bzw. gewonnen?
- nimm das was und wie es wahr und an – wenn es dir gelingt, Gegebenes als solches zu akzeptieren – statt vergeblich dagegen anzukämpfen oder/und es zu auszublenzen, erreichst du Akzeptanz – die Basis des (Wieder-)Aufstehens und Weitergehens
- verändere deinen Umgang mit der Belastung: mach dir bewusst, dass du die Last nicht immer alleine tragen musst: Welche Ressourcen oder Unterstützung könntest du annehmen, um den Weg leichter zu machen? Welche(n) konkrete(n) Schritt(e), unternimmst du, um dich zu entlasten – sei es z.B. durch Gespräche, Ruhepausen oder Hilfe von anderen?

## 7. Station: Jesus fällt zum 2. Mal unter dem Kreuz



### (d)eine "(Wieder-)Aufsteh-Karte"

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

beginne mit dir selbst, wie du wieder aufstehst, nachdem du gefallen bist und tritt mit deinem Werk in Kontakt: Was teilt es dir mit? z.B. Welche Stärke nimmst du in einer Gestaltung wahr? Was gibt dir die Kraft, immer wieder aufzustehen und weiterzugehen?

gestalte diese Botschaft(en) in (sprachlichen) Bildern, Symbolen, Farben, etc. und trage sie bei dir - – und wenn du merkst, dass du fällst, lies sie dir durch und erinnere dich: Ich kann weitergehen.

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Nicht das Fallen macht uns schwach, sondern das Liegenbleiben. Jeder Neuanfang beginnt mit einer Entscheidung: Aufstehen.*

#### **Umsetzung im Alltag:**

Achte in den nächsten Tagen bewusst auf die Momente, in denen du dich entmutigt fühlst und tritt dann mit deiner „Aufsteh-Karte“ in Kontakt: atme tief durch und frage dich: Was ist mein nächster kleiner Schritt bzw. was oder mache ich jetzt (weiter)? Notiere am Ende der Woche, wie oft du gefallen bist – und wie oft du dennoch weitergegangen bist bzw. wie dir das gelungen ist.

## 7. Station: Jesus fällt zum 2. Mal unter dem Kreuz



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wann hast du dich in deinem Leben wiederholt einer großen Herausforderung gegenübergesehen?
- Wann hattest du das Gefühl, dass du immer wieder in die gleichen Muster fällst?
- Wie gehst du mit Rückschlägen um?
- Was hat dir geholfen, wieder aufzustehen, obwohl die Situation schwierig war?
- Wie kannst du dir selbst mehr Verständnis und Mitgefühl entgegenbringen, wenn du dich überfordert fühlst?
- Welche kleine Entscheidung triffst du heute, um weiterzugehen – trotz deiner Zweifel?
- Wo hast du in deinem Leben schon einmal erlebt, dass du stärker warst, als du dachtest?
- Wie erkennst du deine eigene Kraft?
- Welche Unterstützung hast oder/und wirst du annehmen, um deine Last zu verringern?
- Was genau machst du wann und wie um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott,

Du kennst meine Wege, meine Kreise, meine Stürze.

Du siehst, wenn ich falle – und Du rufst mich zum Aufstehen.

Hilf mir, meine eigenen Rückschläge nicht als Niederlage zu sehen,  
sondern als Momente, in denen ich wachsen darf.

Gib mir die Kraft, mich nicht von meinem Versagen definieren zu lassen.

Lass mich erkennen, dass jeder Fall ein neuer Anfang sein kann.

Und wenn ich mich zu schwach fühle, um aufzustehen,  
dann sei Du meine Stütze, mein Mut, mein Licht.

Amen.

## 8. Station: Jesus begegnet den weinenden Frauen



### Mitgefühl für andere – und vor allem auch uns selbst – in Zeiten des Leids

#### Einleitung:

Jesus, geschwächt und leidend, begegnet auf seinem schweren Weg den weinenden Frauen. Sie sind Zeuginnen seines Leidens, sie klagen, sie weinen, sie fühlen mit. Doch Jesus richtet sich an sie und sagt: „Weint nicht über mich; weint über euch und eure Kinder.“

Diese Worte wirken zunächst unerwartet – warum lenkt er den Blick von sich weg? Weil er inmitten seines Schmerzes den Frauen eine tiefere Wahrheit offenbart: Seht nicht nur auf das Leiden anderer – schaut auf euch selbst. Erkennt, was in euch geheilt, verwandelt, gestärkt werden muss.

Wie oft verlieren wir uns in Mitgefühl für andere und übersehen dabei unser eigenes inneres Leid? Wie oft richten wir den Blick nach außen, um dem eigenen Schmerz auszuweichen? Diese Station ruft uns auf, das Leid in uns selbst zu erkennen – und nicht nur darüber zu weinen, sondern es zu verwandeln.

- erinnere dich an eine Situation, in der du stark für andere da warst, aber dein eigenes Leid verdrängt hast: Wann hast du dich in Mitgefühl für andere verloren und darüber deine eigenen Wunden übersehen?
- erkenne, wo du dich selbst in den Hintergrund stellst und deine eigenen Gefühle zurückhältst
- sei ehrlich mit dir: es ist in Ordnung, nicht immer nur für andere da zu sein – du darfst dich selbst und deine Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen
- löse dich von der Vorstellung, dass dein Wert nur in dem liegt, was du für andere tust
- finde Wege, um deine eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und aktiv für dich zu sorgen
- glaube daran, dass du nicht egoistisch bist, wenn du dich selbst wichtig nimmst – sondern dass Heilung immer innen beginnt

## 8. Station: Jesus begegnet den weinenden Frauen



### (Selbst-)Mitgefühl entwickeln

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte, was Mitgefühl für dich bedeutet:

- Wie und was erlebst du (dich), wenn du anderen bzw. dir selbst Mitgefühl schenkst?
- Wie sorgst du in schwierigen Zeiten auch für dich selbst, um das Gleichgewicht zu halten und dennoch für andere da zu sein?

- tritt mit deinem Werk in Kontakt: Was teilt es dir mit?

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*In Zeiten des Leidens sind es nicht nur die großen Taten, die zählen, sondern auch die kleineren, alltäglichen Handlungen, die einen enormen Unterschied machen können. Sei präsent, wenn andere leiden, und denke daran, dass deine Empathie und Unterstützung für den anderen genauso heilsam sein können wie für dich selbst – denn Mitgefühl ist nicht nur nach außen gerichtet – es beginnt bei uns selbst. Wer sich selbst heilt, kann andere aufrichtig begleiten.*

**Umsetzung im Alltag:** achte in den nächsten Tagen darauf, ob du dich hinter dem Leid anderer versteckst, statt deine eigenen Themen anzusehen und übe, dir selbst die Worte des Trostes zu sagen, die du anderen gibst – notiere, in (sprachlichen) Bildern und Symbolen, was es mit dir macht, wenn du Mitgefühl nach innen richtest

## 8. Station: Jesus begegnet den weinenden Frauen



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Was bedeutet Mitgefühl für dich – nur für andere, oder auch für dich selbst?
- Welche Menschen in deinem Leben brauchen gerade Mitgefühl von dir?
- Wie reagierst du auf das Leid anderer und was hindert dich möglicherweise daran, aktiver zu helfen?
- Welche kleine, und dennoch bedeutende Geste lässt du dieser Person zukommen?
- Wie stärkst du dich selbst in Zeiten der Empathie, damit du anderen beistehen kannst, ohne dich selbst zu verlieren?
- Wie gelingt es dir, dein eigenes Leid bewusst annehmen, ohne es zu verdrängen?
- Welche Veränderung entsteht, wenn ich mir selbst mit derselben Liebe begegne wie anderen?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott,

du siehst meine Tränen – die für andere und die für mich selbst.

Hilf mir, nicht nur im fremden Leid Trost zu suchen,  
sondern auch meine eigenen Wunden ernst zu nehmen.

Lehre mich, dass ich nicht erst dann wertvoll bin, wenn ich für andere da bin.

Lass mich Mitgefühl für mich selbst entwickeln,  
damit ich aus echter Fülle geben kann.

Gib mir den Mut, mein eigenes Leid anzusehen,  
und den Glauben, dass Heilung möglich ist.

Amen.



### Aufstehen nach dem Scheitern

#### Einleitung:

Jesus liegt am Boden – zum dritten Mal. Sein Körper ist erschöpft, seine Kräfte schwinden. Doch er steht wieder auf. Nicht, weil es leicht ist, nicht, weil er es müsste, sondern weil sein Weg noch nicht zu Ende ist.

Wie oft erleben wir Momente, in denen wir denken: „Ich kann nicht mehr.“ Vielleicht haben wir schon gekämpft, uns schon aufgerafft – und dennoch fallen wir wieder. Dieses dritte Fallen erinnert uns daran, dass Scheitern Teil des Weges – nicht das Ende – ist.

Doch es zeigt uns auch, dass es einen Punkt gibt, an dem wir ehrlich mit uns sein dürfen: Wann ist es an der Zeit, weiterzugehen – und wann dürfen wir akzeptieren, dass ein anderer Weg für uns besser ist?

- erinnere dich an eine Zeit in dich an eine Situation, in der du gescheitert bist oder einen Rückschlag erlebt hast: Welche Gedanken und Gefühle hattest du? Wie bist du mit dem Scheitern umgegangen? Was hat dir geholfen, wieder aufzustehen? Und wenn du dachtest: „Jetzt geht es nicht mehr weiter.“: Was hat dich so erschöpft? Was hat den Moment, in dem du dich „am Boden“ gefühlt hast ausgemacht?
- wenn wir scheitern, passiert es leicht, dass wir uns selbst verurteilen. Doch wie gehst du mit dir um, wenn du (auch) dir selbst mit Mitgefühl zu begegnest, wenn du fällst?
- doch trotz allem, was du durchgemacht hast, bist du immer noch hier: Du hast die Fähigkeit, dich immer wieder neu zu erheben: erinnere dich, welche inneren Ressourcen, Fähigkeiten, Überzeugungen etc. dir geholfen haben, dich immer wieder neu zu orientieren und zu handeln und notiere alles, was dir in Sinn kommt, in (sprachlichen) Bildern und Symbolen
- manchmal fällt es schwer, Rückschläge zu akzeptieren. Sie können uns das Gefühl geben, dass wir versagen. Doch jedes Scheitern kann eine Lektion sein – überlege, welche Lektion du aus deinem letzten Rückschlag gelernt hast und wie du diese Erkenntnis in Zukunft nutzen kannst. Was hast du aus deinem Scheitern mitgenommen und welche Wachstumschancen sind darin verborgen?

## 9. Station: Jesus fällt zum 3. Mal unter dem Kreuz



### Mut zum Wiederaufstehen in den Spuren deines Fallens

- schließlich ist das Wiederaufstehen nicht nur ein körperlicher Akt, sondern eine Entscheidung:
  - erlaube dir, zu fallen, ohne es als Versagen zu bewerten
  - nimm wahr, ob die Wurzel (des Scheiterns) vielleicht nicht das Fallen, sondern das Festhalten an einem Ziel, das nicht mehr deins ist
  - erkenne: ein Sturz bedeutet nicht Machtlosigkeit – sondern die Chance auf einen neuen Blickwinkel
  - vertraue: manchmal zeigt sich erst am tiefsten Punkt eine neue Richtung

### kreativer Gestaltungsimpuls:

wähle 3 Situationen, in denen du gefallen bist und notiere für jede in (sprachlichen) Bildern und Symbolen:

- Was hat dich zu Fall gebracht?
- Warum wolltest du weitermachen?
- War es wirklich dein eigener Weg – oder ein Weg, den du für andere gegangen bist?

gestalte (dich in) diese(n) Situationen und verbinde die Punkte: Was wiederholt sich, welche(s) Muster entdeckst bzw. Zusammenhänge erkennst du?

tritt mit deinem Werk in Kontakt: nimm achtsam wahr, was es dir mitteilt und formuliere abschließend einen Satz, der dein Verhältnis zum Scheitern neu definiert

## 9. Station: Jesus fällt zum 3. Mal unter dem Kreuz



**Mut zum Wiederaufstehen in den Spuren deines Fallens entdecken**

**Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Der Weg des Lebens ist nicht linear – er besteht aus Höhen und Tiefen, und jeder Rückschlag ist auch eine Chance zum Wachstum. Fallen ist keine Niederlage – es ist eine Einladung, anders weiterzugehen.*

### **Umsetzung im Alltag:**

- achte darauf, wann du gegen Widerstände kämpfst, die dir nicht guttun
- übe, bewusst zu unterscheiden: Ist dieses „Fallen“ eine Einladung zum Aufstehen – oder zum Umdenken?
- erinnere dich jeden Abend an einen Moment, in dem du einen neuen Weg gefunden hast, anstatt gegen eine Wand zu laufen

## 9. Station: Jesus fällt zum 3. Mal unter dem Kreuz



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Welche Rückschläge hast du in der Vergangenheit erlebt und wie bist du mit ihnen umgegangen?
- Wann bist du in deinem Leben schon einmal „zum 3. Mal gefallen“?
- Wie entwickelst du mehr Mitgefühl für dich selbst, wenn du scheiterst?
- Was gibt dir die Kraft, wieder aufzustehen – und ist das wirklich der richtige Weg?
- Welche inneren Ressourcen hast du aktiviert, um nach einem Fall wieder aufzustehen?
- Welche(s) Muster gibt es Muster in deinen Rückschlägen?
- Was wiederholt sich und welche Zusammenhänge und/oder Dynamiken erkennst du?
- Was nimmst du aus deinen Rückschlägen für dich mit?
- Wie gelingt es dir zu erkennen, wenn du noch für etwas, kämpfst, das dir wirklich entspricht – oder hältst du an einem Ziel fest, das nicht deins ist?
- Welche neue(n) Perspektive öffnen sich, wenn du den Mut hast, deinen Weg neuzurichten?
- Was nimmst du aus deinem Fallen bzw. deinen Rückschlägen für dich mit?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott,  
du kennst meine Müdigkeit, meine Zweifel,  
meine Kämpfe, die mich immer wieder zu Boden werfen.  
Du weißt, wo ich mich überfordere,  
wo ich gegen etwas kämpfe, das mich schwächt.  
Hilf mir zu erkennen, wann ich aufstehen soll –  
und wann ich mir erlauben darf, einen neuen Weg zu finden.  
Lass mich nicht nur aus Pflicht aufstehen,  
sondern aus Klarheit, Kraft und Vertrauen.  
Führe mich dahin, wo mein Herz wirklich hingehört.  
Amen.

## 10. Station: Jesus wird seiner Kleider beraubt



### Verletzlichkeit als Stärke anerkennen

#### Einleitung:

Jesus wird seiner Kleider beraubt – eine demütigende Handlung, die symbolisch für den Verlust von Status und Würde steht. Doch diese Station fordert uns heraus, uns mit dem Thema der Verletzlichkeit auseinanderzusetzen.

Sie erinnert uns daran, dass wir alle Momente der Verletzung und Entblößung erleben und dass in diesen Momenten auch eine tiefere, innere Stärke zu finden ist, die nicht von äußeren Umständen abhängt.

- erinnere dich an eine Zeit, in der du dich verletzlich oder bloßgestellt gefühlt hast: Wie hast du diese Erfahrung erlebt? Welche Gedanken und Gefühle kamen auf? Wie bist du mit deiner Verletzlichkeit umgegangen und wie hat sie dich beeinflusst?
- Verletzlichkeit ist ein Teil des Menschseins. Sie macht uns nicht schwach, sondern zeigt unsere Menschlichkeit – entdecke, in welchen Bereichen deines Lebens du Verletzlichkeit als Stärke erkennen kannst: Was lehrt uns Verletzlichkeit über uns selbst? Welche positiven Aspekte findest du in deiner Verletzlichkeit?
- in den Momenten, in denen wir uns am verwundbarsten fühlen, tragen wir eine unerschütterliche innere Stärke in uns – nimm wahr, wie du in schwierigen Momenten innerlich gewachsen bist: Was hat dir geholfen, diese innere Stärke zu erkennen und zu nutzen? Wie hast du diese innere Stärke in dir selbst aktiviert?
- Jeder Mensch hat individuelle Schwächen und Stärken – erkenne, welche Schwächen du in dir selbst akzeptieren kannst, ohne dich von ihnen entmutigen zu lassen: Wie gelingt es dir, deine Schwächen als Teil deiner persönlichen Entwicklung wahr- und anzunehmen?

## 10. Station: Jesus wird seiner Kleider beraubt



### gestalte deine Stärke in der Verletzlichkeit

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte dich in einer Szene, in der du dich einerseits in Zeiten der Entblößung bzw. in deiner Verletzlichkeit zeigst und in der gleichzeitig deine innere Stärke und Freiheit präsent sind - tritt mit deinem Werk in Kontakt und nimm wahr, was es dir mitteilt

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Verletzlichkeit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut und Authentizität. Indem wir uns in unseren Schwächen zeigen, schaffen wir Raum für Wachstum und Heilung. Erkenne die Stärke, die in deiner Verletzlichkeit liegt, und vertraue darauf, dass du in schwierigen Momenten genauso stark sein kannst wie in den Zeiten des Erfolgs.*

**Umsetzung im Alltag:** erinnere dich immer wieder bewusst daran, dass deine wahre Stärke in der Akzeptanz deiner Verletzlichkeit liegt: Wann und wie gelingt es dir im Alltag bewusst Momente der Entblößung oder der Verletzlichkeit wahr- und anzunehmen, weil du sie als einen Moment der inneren Freiheit und Stärke erlebst?

## 10. Station: Jesus wird seiner Kleider beraubt



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wann hast du dich in deinem Leben verletzlich gefühlt?
- Wie fühlst du dich, wenn du entblößt (wirst bzw.) oder verletzlich bist?
- In welchen Lebensbereichen versteckst du dich und wovor bzw. warum?
- Wie entwickelst du mehr Mitgefühl für deine eigenen Schwächen?
- Was nimmst du aus deinen Erfahrungen der Verletzlichkeit für dich mit?
- Wie kannst du deine Verletzlichkeit als Teil deiner inneren Stärke akzeptieren und nutzen – auch um dich in Momenten der Entblößung als stark wahrzunehmen bzw. zu erleben?
- Welche „Kleider“ willst du ablegen, um authentischer zu leben?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott,

in den Momenten der Entblößung und der Verletzlichkeit erkenne ich, wie sehr ich mich nach Schutz und Anerkennung sehne.

Doch du zeigst mir, dass wahre Stärke nicht in den äußeren Dingen liegt.

Du hilfst mir zu verstehen, dass in der Akzeptanz meiner eigenen Schwächen und Verletzlichkeit eine tiefe Quelle der Kraft verborgen liegt.

Ich danke dir für die Freiheit, mich selbst zu sehen, ohne Masken, ohne Verkleidung. Hilf mir, in meiner Entblößung nicht nur meine Schwächen zu sehen, sondern auch die Stärke, die in mir wohnt.

Lass mich diese Stärke in meinem Alltag leben, in jedem Moment, in dem ich mich verletzlich zeige.

Lass mich erkennen, dass ich in deiner Liebe immer ganz bin, auch wenn ich mich verloren fühle.

Amen.

## 11. Station: Jesus wird an das Kreuz genagelt



### festgenagelt, verwundet und doch auf dem Weg

#### Einleitung:

Die Nägel, die durch seine Hände und Füße gehen, symbolisieren nicht nur den physischen Schmerz, sondern auch das, was uns im Leben festhält: unsere Ängste, unsere Zweifel, unsere ungelösten Konflikte. Doch der Kreuzweg ist mehr als nur ein Moment der Qual – es ist der Moment, in dem wir erkennen, dass der wahre Weg der ist, der uns durch alles hindurchführt. Die Nägel halten ihn nicht fest, sie befreien ihn, denn sie helfen ihm, das zu werden, was er ist – ein Wegweiser für uns alle.

Im Leben fühlen wir uns oft „festgenagelt“ – festgehalten von Umständen, von Ängsten oder Erwartungen. Doch was, wenn diese „Nägel“ uns nicht festhalten, sondern uns die Möglichkeit geben, unseren Weg zu finden? Vielleicht sind gerade die schwierigen Momente im Leben die, die uns die Freiheit ermöglichen, uns selbst neu zu definieren.

Mach dir bewusst, in welchen Momenten du dich selbst in schwierige oder schmerzhaft Situationen begibst – aus Pflichtgefühl, aus einem tieferen Sinn oder vielleicht auch aus dem Wunsch, etwas zu erreichen. Welche inneren „Nägel“ halten dich in deinem Leben fest, und welche davon musst du heute loslassen, um dich wieder freier zu fühlen?

- erkenne und nimm in dir wahr, dass und wieder Moment des „An-den-Kreuz-Nagelns“ auch ein Moment der Annahme von Schmerz und Leid ist, aber zugleich eine Möglichkeit, in dieser Verletzlichkeit eine neue Stärke zu entdecken. Welche Situationen in deinem Leben fordern dich heraus, sie anzunehmen, um in deinem Wachstum voranzukommen? Wo könntest du dir erlauben, in deiner eigenen Verletzlichkeit Stärke zu entwickeln?
- überlege dir, wie du dich heute bzw. in den nächsten Tagen von einem dieser inneren „Nägel“ befreist: Was unternimmst du aktiv, um dich von alten Überzeugungen oder belastenden Gedanken zu lösen, die dich immer wieder zurückhalten?
- vertraue darauf, dass du die Fähigkeit hast, diese Veränderung vorzunehmen. Die Freiheit, die du suchst, liegt oft in der Bereitschaft, neue Wege zu gehen und (einen) erste(n) Schritt(e) umzusetzen

## 11. Station: Jesus wird an das Kreuz genagelt



### genagelt – und doch im Wandel

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

stelle dir vor, du hättest einen „Nagel“, der dich in einer Situation, einem Gefühl oder dergleichen festhält – gestalte etwas, das für dich das „Lösen“ der Nägel symbolisiert und nimm wahr, wie du dich aus dieser Bindung befreist und selbst in Momenten des „Festgehaltenwerdens“ einen Raum für Wandel schaffst

**Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Der Moment des „Festgenageltseins“ kann der Moment der größten Veränderung und Transformation sein. Erkenne, dass du in der Lage bist, dich selbst von alten Mustern zu befreien und Raum für Heilung und Wachstum zu schaffen. Die größte Freiheit entsteht oft nicht durch das, was uns von außen befreit, sondern durch das, was wir selbst bereit sind loszulassen.*

**Umsetzung im Alltag:** suche heute nach einer konkreten Möglichkeit, eine der „Nägel“ zu lösen: z.B. etwas, das du schon lange vor dir herschiebst, eine Entscheidung, die du triffst oder eine Gewohnheit, die du änderst - mache einen ersten Schritt in Richtung Befreiung

## 11. Station: Jesus wird an das Kreuz genagelt



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wo in deinem Leben fühlst du dich gerade „festgenagelt“? Welche Gedanken, Ängste oder Umstände halten dich in deinem Leben noch zurück?
- Was bedeutet es für dich konkret, diesen „Nagel“ loszulassen bzw. welche Veränderung ist notwendig, um dich zu befreien?
- Welche Gewohnheiten oder Glaubenssätze gilt es vielleicht hinter dir zu lassen, um Platz für Neues zu schaffen?
- Wo kannst du mehr Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten entwickeln, um diese Veränderung zu vollziehen?
- Welche kleinen ersten Schritte in Richtung Befreiung aktivieren deine Selbstwirksamkeit?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Heiliger Gott,

Du siehst, wie oft wir uns in unseren eigenen Ängsten und Zweifeln gefangen fühlen, wie wir uns selbst in Gedanken und Gefühlen „festnageln“.

Wir bitten dich um die Weisheit, die „Nägel“ in unserem Leben zu erkennen – die Glaubenssätze, die uns hindern, die Ängste, die uns lähmen und die Muster, die uns festhalten.

Hilf uns, den Mut zu finden, diese „Nägel“ loszulassen, und schenke uns die Kraft, neue Wege zu gehen.

Möge der Moment, in dem wir uns festgehalten fühlen, auch der Moment des größten Wandels und der Freiheit werden.

Lass uns immer mehr erkennen, dass wir nicht nur in unseren Schwächen und Verletzlichkeiten leben, sondern auch in unserer Stärke und Selbstwirksamkeit.

Schenke uns das Vertrauen, dass du mit uns gehst, während wir uns von Altem befreien und auf Neues zusteuern.

Amen.

## 12. Station: Jesus stirbt am Kreuz



### Das Loslassen von Kontrolle und Vertrauen in den Fluss des Lebens

#### Einleitung:

Jesus stirbt am Kreuz und zeigt uns, dass der Tod nicht das Ende, sondern der Übergang in neues Leben ist

erinnere dich bzw. nimm wahr, wie du in deinem Leben Momente des „Loslassens“ und „Sterbens“ erlebt hast: Wie reagierst du auf diese Übergänge und wie findest du in solchen Momenten Vertrauen, dass auch nach dem „Tod“ neues Leben und neue Möglichkeiten entstehen?

- an-erkenne, was in deinem Leben momentan „stirbt“ oder was es jetzt loszulassen gilt: Welche alten Muster, Glaubenssätze oder dergleichen hindern dich noch daran, frei und offen für Neues zu sein? Wo in deinem Leben gibt es Dinge, die „sterben“ dürfen, damit Neues entstehen kann? Welche Ängste oder Blockaden hindern dich daran, dich für den Wandel zu öffnen?
- loslassen bedeutet, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben - es ist das Vertrauen, dass alles, was geschieht, einen tieferen Sinn hat: In welchen Bereichen, Situationen, etc. ist es jetzt für dich Zeit Widerstand, Groll, etc. loszulassen und dem, was sich entwickelt seinen Lauf zu lassen?
- loslassen kann wie ein innerer Tod sein, der Platz für neues Leben schafft: erinnere dich an eine Zeit, in der du etwas oder jemanden losgelassen hast: Wie hat sich dein Leben dadurch verändert? notiere, in (sprachlichen) Bildern und Symbolen wie du dich während und nach dem Prozess des Loslassens gefühlt hast und was dadurch für Neues in dein Leben getreten ist
- schließlich erinnert uns der Tod am Kreuz auch an den Schmerz, der mit tiefem Loslassen verbunden ist – doch gerade dieser Schmerz bringt auch Heilung: nimm wahr, wie es dir gelingt, den Schmerz von Verlust oder Enttäuschung in deinem Leben als Teil deines Heilungsprozesses anzunehmen: Wie bist du aus schwierigen Erfahrungen stärker hervorgegangen?

## 12. Station: Jesus stirbt am Kreuz



### im Loslassen vollendet: Abschied würdevoll gestalten

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

nimm wahr, welche Teile, Aspekte, Umstände, Situationen, Beziehungen, schmerzhafteste Momente oder/und Erinnerungen etc. in deinem Leben dich zurückhalten, belasten, dir jetzt nicht mehr dienlich bzw. „(ab-)gestorben sind

gestalte für sie (ein) „Abschiedsgeschenk(e)“ wodurch du das würdevolle Gehen lassen im Vertrauen, dass du im Fluss des Lebens getragen bist in dem alles im passenden Tempo und zur richtigen Zeit kommt und geht, zu einem Moment des heilsamen Wandels und des Neubeginns machst

verbinde diesen Prozess auch mit einer symbolischen Handlung, die dir hilft, diese(n) Teil(e) von dir „zu beerdigen“ und Platz für Neues zu schaffen

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen**

*Loslassen ist nicht nur ein Ende, sondern ein Anfang. Mach dir bewusst, dass der Tod eines Teils von dir nicht das Ende bedeutet, sondern den Weg für neues Leben und neue Möglichkeiten ebnet. Nur wenn du Altes loslässt, kannst du den Raum für Neues schaffen und das Wachstum erfahren, das notwendig ist, um weiterzugehen.*

**Umsetzung im Alltag:** an-erkenne, dass der Tod von etwas Altem oft notwendig ist, damit etwas Neues entstehen kann und suche heute nach einer konkreten Möglichkeit, einen „abgestorbenen“ Teil deines Lebens loszulassen - der erste Schritt in diesem Prozess ist es, bewusst zu handeln und den Übergang zu gestalten

## 12. Station: Jesus stirbt am Kreuz



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wann hast du das letzte Mal etwas oder jemanden losgelassen?
- Was in deinem Leben muss „sterben“, damit Platz für Neues entstehen kann?
- Welche alten Muster, Glaubenssätze oder Gewohnheiten hindern dich noch, in deiner vollen Größe zu leben?
- Wie gehst du mit Abschied und Veränderung um?
- Welche Gedanken, Gefühle, Befindlichkeiten kommen in dir auf, wenn du etwas oder/und jemanden gehen lassen musst bzw. verlierst?
- Was oder/und wer in deinem Leben fordert dich noch heraus, los- bzw. gehenzulassen?
- Was hilft dir, Vertrauen in den Fluss des Lebens zu entwickeln oder/und Loslassen als heilsamen Wandel wahrzunehmen, der auch Raum für Neues schafft?
- Wie gelingt es dir mehr Raum für Heilung und Transformation in deinem Leben schaffen, indem du loslässt?
- Was unternimmst du, um den Übergang von „Tod“ zu „Leben“ in deinem Leben bewusst zu gestalten?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Heiliger Gott,

In den Momenten des Loslassens, in denen wir etwas von uns selbst oder unserem Leben hinter uns lassen müssen, fühle ich oft Schmerz und Unsicherheit.

Doch ich erkenne, dass dies der Weg zu neuem Leben ist.

Hilf mir, die Dinge zu erkennen, die ich loslassen muss, um weiter zu wachsen.

Sei es ein Glaube, eine Gewohnheit oder eine Beziehung – zeige mir, was mich festhält, und schenke mir die Kraft, es loszulassen.

Ich vertraue darauf, dass du mit mir bist, auch in den Momenten, die sich wie ein Ende anfühlen.

Hilf mir zu verstehen, dass jedes Loslassen auch Raum für neues Wachstum und neue Möglichkeiten schafft.

Schließlich danke ich dir für die Liebe, die immer in mir ist, auch wenn ich etwas Altes hinter mir lasse.

Ich vertraue darauf, dass ich nicht allein bin auf diesem Weg der Transformation.

Amen.



### Nähe im Verlust erfahren

#### Einleitung:

Jesus' Körper wird abgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt – ein Moment tiefer Trauer, der in die Liebe hingegeben wird

Diese Station erinnert uns an den Verlust, der tief in uns geht, und zugleich an die liebevolle Nähe, die in den dunkelsten Momenten präsent sein kann. Sie fordert uns heraus, über die Bedeutung von Nähe und Trost nachzudenken, gerade wenn wir uns am verletzlichsten fühlen.

- erkenne, wie du in den schwierigen Momenten des Lebens ebenfalls liebevolle Fürsorge und Unterstützung – sowohl von dir selbst als auch von anderen – bekommst und wie du sie annimmst: Wo in deinem Leben brauchst du gerade mehr Fürsorge? Was brauchst du, um in diesen Momenten der Dunkelheit die Liebe und Geborgenheit zu finden, die dich trägt?
- erinnere an einen Moment, in dem du einen Verlust erlebt hast: Wer war in diesem Moment für dich da und was hat dir Trost gespendet?
- Nähe kann heilend wirken, besonders in Zeiten des Verlusts: In welchen Bereichen deines Lebens wünschst du dir mehr Nähe und Geborgenheit? Wie förderst du diese Nähe in deinen Beziehungen?
- Trauer ist ein natürlicher Teil des Lebens: Wie gelingt es dir sie in deinem Leben wahr- und anzunehmen, ohne dich von ihr überwältigen zu lassen oder sie zu verdrängen bzw. leugnen? Wie gehst du mit Trauer so um, dass du daran wachst?
- in Momenten des Verlustes erfahren wir oft das größte Mitgefühl und die tiefste Liebe: erinnere dich an eine Zeit, in der du diese Liebe und dieses Mitgefühl erfahren hast: Wie hast du dadurch Heilung gefunden?

## 13. Station: Jesu Körper wird vom Kreuz abgenommen



### Trost in liebevoller Nähe wahrnehmen

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

gestalte dich in einem Moment der Verletzlichkeit, gehalten und geborgen von einer liebevollen Kraft – sei es durch eine andere Person oder durch eine innere Quelle der Stärke: Was gibt dir Trost, Geborgenheit, Kraft etc. in deinen schwierigen Momenten? Was brauchst du, – von dir oder/und anderen – um dich selbst mehr zu nähren und zu pflegen und wie sorgst du dafür? Wie gelingt es dir, liebevolle Fürsorge in deinem Leben einfließen zu lassen?

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Verlust kann uns tief erschüttern, doch die Nähe von Menschen, die uns lieben und die uns Trost spenden, kann uns wieder aufrichten. Erlaube dir, in Zeiten des Verlustes Trost und Nähe zu erfahren und erkenne, wie wichtig es ist, diese Nähe auch in schwierigen Momenten zu geben.*

**Umsetzung im Alltag:** entdecke, wie du dir selbst heute Fürsorge geben kannst: Was ist der erste Schritt, den du heute unternimmst, um dir mehr Fürsorge und Geborgenheit zu schenken?



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Wie gehst du mit Verlust, Trauer und dergleichen um? Wie gelingt es dir
- Wie hast du Trost in Zeiten des Verlusts erfahren?
- Was brauchst du um mehr Nähe und Geborgenheit in deinem Leben erleben?
- Und wie sorgst du dafür?
- Welche Wege der Selbstfürsorge integrierst du in dein Leben, um dir selbst in schwierigen Zeiten Trost zu spenden?
- Wie spendest du anderen in Momenten der Trauer Trost?
- Was bedeutet es für dich, in Zeiten der Trauer Liebe und Nähe zu erfahren?
- Was bedeutet es für dich, in den schwierigen Momenten deines Lebens zu vertrauen - auch, dass es durch Schmerz, Schweres und dergleichen wieder (ins Leben) weitergeht?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Heilender Gott,

Du hast uns gezeigt, dass in jedem Schmerz auch ein Weg zur Heilung liegt. Die Umarmung von Maria und dem toten Körper Jesu liegt sowohl tiefer Schmerz, als auch die Nähe und das Mitgefühl, das in den schwersten Momenten notwendig ist.

Hilf mir, meine eigenen Schmerzen und Verluste zu akzeptieren und sie in deinen Händen zu legen.

Lass mich erkennen, dass es nicht schwach ist, zu weinen oder traurig zu sein, sondern dass es eine Stärke ist, sich den eigenen Gefühlen zu stellen.

Ich bitte dich, mir die Kraft zu geben, Mitgefühl mit mir selbst zu haben, wenn ich mit Trauer konfrontiert werde.

Zeige mir, wie ich diese Zeiten der Dunkelheit nutzen kann, um zu wachsen und zu heilen.

Vertrauend auf deine Liebe, die uns immer begleitet, öffne ich mein Herz für Heilung und Trost.

Ich lasse zu, dass deine Nähe mich tröstet und mir hilft, in meinem Schmerz die Liebe und Kraft zu finden, die ich brauche.

Amen.

## 14. Station: Jesu Körper wird ins Grab gelegt



### Das Ende als Anfang erkennen

#### Einleitung:

Jesu Körper wird ins Grab gelegt – ein letzter Akt der Hingabe und des Abschieds. Ein Moment der Stille, der Trauer und der Vorbereitung auf das, was kommen wird – die Auferstehung. Doch an diesem Punkt gibt es noch keine sichtbare Hoffnung, nur der Glaube an das, was wir sinnlich noch nicht (vollständig) erfassen können.

Diese Station fordert uns heraus, über die Endlichkeit des Lebens nachzudenken und gleichzeitig die Möglichkeit des Neubeginns zu erkennen. Sie erinnert uns daran, dass das, was endet, auch Raum für Neues schafft.

Mach dir bewusst, dass es im Leben oft Zeiten gibt, in denen wir uns am Ende fühlen, als wäre alles zu spät. Manchmal ist es schwer, an das Leben und die Veränderung zu glauben, wenn alles verloren scheint. Doch gerade in diesen Momenten dürfen wir uns an die Kraft der Hoffnung und den Glauben an neue Anfänge erinnern. Auch im Grab gibt es die Möglichkeit des heilsamen Wandels und der Auferstehung.

- erinnere dich an einen Moment, in dem du das Gefühl hattest, dass etwas zu Ende geht: Wie hast du diesen Moment erlebt? Was hast du aus dem Ende dieser Erfahrung gelernt? Was hast du aus dem Ende eines Kapitels in deinem Leben mitgenommen?
- jedes Ende ist auch der Beginn von etwas Neuem: In welchem Bereich deines Lebens stehst du gerade am Übergang? Was willst du aus dieser Übergangszeit lernen bzw. für dich mitnehmen? Wie gestaltest du diesen Übergang positiv?
- der Zyklus von Leben, Tod und Wiedergeburt ist in der Natur tief verwurzelt – erinnere dich an eine Zeit, in der du einen Neubeginn erlebt hast: Was hast du in diesem Moment des Neuanfangs gespürt? Wie gelingt es dir, diesem natürlichen Zyklus zu vertrauen kannst?
- Wandel gehört zum Leben und ermöglicht Wachstum: Wie nimmst du Wandel in deinem Leben wahr- und an? Welche Veränderungen stehen bei dir an und wie begrüßt du sie mit Offenheit und Vertrauen? Wie gelingt es dir Wandel als Chance für Wachstum zu nutzen?

## 14. Station: Jesu Körper wird ins Grab gelegt



### in der "Grabesruhe" (d)einen Neubeginn gestalten

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

stell dir vor, du befindest dich in einem Raum der Stille: in diesem Raum liegt eine „symbolische Last“ – ein Projekt, ein Traum, eine Hoffnung, die vielleicht gescheitert oder nicht so gelaufen ist, wie du es dir erhofft hast. Wie ist das für dich bzw. in dir? Welche Gedanken, Gefühle, Befindlichkeiten etc. begleiten dich dabei?

erinnere dich daran: auch das Grab ist nicht das Ende: setze dich in einen Moment der Ruhe und Stille und frage dich: Was in meinem Leben kommt jetzt zur Ruhe, um später neu geboren zu werden?

gestalte dieses metaphorische „Grab“ als Übergang, in dem das Ende des Alten Platz für das Neue schafft

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Der Moment, in dem etwas in den „Schoß der Erde“ gelegt wird, ist niemals das endgültige Ende. Es ist vielmehr ein Übergang, eine Vorbereitung auf das, was noch kommen wird. An-erkenne, dass alles in deinem Leben einen natürlichen Zyklus hat. Manchmal brauchen Dinge einfach Zeit, um zu ruhen und sich neu zu formen. Es ist in Ordnung, eine Pause zu machen und zu vertrauen, dass auch nach der Stille die Erneuerung kommt.*

**Umsetzung im Alltag:** Finde heute etwas, das du bewusst gehen lässt. Erkenne an, dass das „Begraben“ dieses Themas dir den Raum für ein neues Wachstum ermöglicht. Setze eine kleine, konkrete Handlung in die Welt, um den ersten Schritt in diese neue Richtung zu gehen – sei es durch eine Entscheidung oder eine kleine Veränderung.

## 14. Station: Jesu Körper wird ins Grab gelegt



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Welche Projekte oder Träume hast du aufgegeben oder hinter dir gelassen, weil du geglaubt hast, dass sie gescheitert sind?
- Wie gelingt es dir, sie jetzt aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen?
- Was bedeutet für dich „heilsamer Wandel“?
- Wann und wie hast du in der Vergangenheit erlebt, dass aus einem scheinbaren „Ende“ etwas Neues entstand?
- Was ist für dich bzw. in deinem Leben jetzt an der Zeit loszulassen, um Raum für einen Neubeginn zu schaffen?
- Wann hast du das letzte Mal ein Ende akzeptiert und einen Neuanfang gewagt?
- Welche alten Vorstellungen hindern dich noch daran, an einen Neuanfang zu glauben?
- Wo in deinem Leben erzielst du mit kleinen Veränderungen große Wirkung?
- Welche inneren Ressourcen aktivierst du, um in Momenten der Dunkelheit Vertrauen in den Wandel zu setzen?
- Was begleitet bzw. trägt dich auch in den schwersten Zeiten und unterstützt dich auf das Neue hoffen?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott des Lebens,

Du weißt, dass wir oft in dunklen Tälern und Momenten der Stille stehen, in denen es scheint, als ob alles verloren ist.

Doch wir wissen auch, dass du der Gott der Auferstehung bist, der uns zeigt, dass selbst das Grab nicht das Ende ist, sondern der Anfang von etwas Neuem.

Hilf mir, die Dinge, die ich als „Ende“ empfinde, in den Raum der Transformation zu legen. Lass mich erkennen, dass aus dem scheinbaren Tod neue Möglichkeiten erwachsen können.

Gib mir den Mut, das, was ich loslassen muss, loszulassen, und mir die Freiheit zu erlauben, dass etwas Neues entstehen kann.

Ich vertraue darauf, dass der Samen der Veränderung auch in den dunkelsten Zeiten keimen wird.

Lass mich nie die Hoffnung verlieren, auch wenn ich den Weg noch nicht sehen kann.

Ich vertraue darauf, dass du immer mit mir gehst und mir den Weg zur Auferstehung zeigst.

Amen.

## 15. Station: Jesus ist auferstanden



### heilsamer Wandel und neues Leben

#### Einleitung:

Die letzte Station des Kreuzwegs – die Auferstehung – symbolisiert die größte Hoffnung und das stärkste Zeichen der Erneuerung. Diese Station ist ein Zeichen der Hoffnung und des Lebens, das uns über den Tod hinausführt. Sie fordert uns heraus, an das kraftvolle Potenzial des heilsamen Wandels und des neuen Lebens, das in uns allen steckt zu glauben

Mach dir bewusst, dass Auferstehung auch in deinem Leben stattfindet – immer dann, wenn du dich wieder aufrichtest, wenn du aus deinen tiefsten Tälern herauskommst, wenn du neue Hoffnung schöpft, auch wenn es scheint, als gäbe es keinen Weg. Sie ist ein machtvolles Zeichen, dass Veränderung möglich ist und dass wir alle, immer wieder neu zu werden, wie schwer der Weg auch gewesen sein mag

- erinnere dich an eine Zeit, in der du durch Schwierigkeiten gegangen bist oder/und Herausforderung bewältigt hast: Was war der Wendepunkt für dich? Welche Veränderung hast du in dir selbst wahrgenommen?
- glaube (an) deine(r) eigene Erneuerung, deren Potenzial in uns allen schlummert: Wo in deinem Leben wünschst du dir neue(s) Leben(skraft)? Was hält dich noch zurück, welche Spuren entdeckst du schon? – Wie gestaltest du deinen heilsamen Wandel?
- Auferstehung ist ein kontinuierlicher Prozess, der uns mit jeder Erfahrung neu erschafft: Wie findest du in deinem Leben immer wieder die Möglichkeit zur Erneuerung? Welche Erfahrungen haben dir geholfen, immer wieder aufzustehen und neu zu beginnen?
- erinnere dich an eine Zeit, in der die Kraft der Hoffnung geholfen hat, weiterzugehen: Wie erlebst du Hoffnung als Unterstützung um auch in ausweglosen Situationen neuen Mut zu fassen und den Herausforderungen des Lebens vertrauensvoll zu begegnen, auch wenn du noch nicht alle Antworten hast.

## 15. Station: Jesus ist auferstanden



### (Momente der) Auferstehung gestalten

#### **kreativer Gestaltungsimpuls:**

erinnere dich an oder stelle dir vor, wie du in bzw. nach Momenten, Zeiten von Todeserfahrung(en) im Leben und wie du (jetzt) merkst, wie neues Leben zurückkehrt und sich ein neuer, freudiger Weg vor dir öffnet du (d)eine persönliche Auferstehung – ein Moment der völligen Erneuerung erlebst: Wie nimmst du diesen Moment wahr? Was ist oder/und wird anders? - gestalte diese Erfahrung in Farben, (sprachlichen) Bildern, Symbolen, Worten, etc.

#### **Hier ist Platz für deine Gestaltung und deine Notizen:**

#### **Inspiration zum Mitnehmen:**

*Die Auferstehung ist nicht nur ein symbolisches Ereignis, sondern auch eine Einladung zur ständigen heilsamen Erneuerung. Obwohl Veränderungen nicht immer sichtbar oder sofort spürbar sind, aber sie geschehen in dir, wenn du den ersten Schritt machst um im Chaos des Sturms Sinn zu finden und (deine/n) Wendepunkt/e aus der Wirkmacht des Wandels selbstwirksam zu gestalten.*

**Umsetzung im Alltag:** Welche Veränderung ist jetzt möglich und welche positive Entscheidung triffst du in diesem Moment eine positive Entscheidung treffen, die dich auf den Weg der Auferstehung führt? Was ist oder/und wird anders und welche(n) erste(n) Schritt(e) gehst du heute bzw. in den nächsten Tagen, um einen „neuen Anfang“ zu wagen?

## 15. Station: Jesus ist auferstanden



### zum Mitnehmen

#### Mach dir bewusst:

- Welche Momente in deinem Leben fühlten sich wie das „Ende“ an?
- Wie hast du es geschafft, daraus wieder aufzustehen oder weiterzumachen?
- Was hat dir geholfen, wieder Hoffnung zu schöpfen?
- Welche alten Glaubenssätze oder Ängste gilt es loszulassen, um den Weg der Auferstehung zu gehen?
- Welche Vorstellungen hindern dich noch daran, an einen Neuanfang zu glauben?
- Welche kleine Veränderung unternimmst du heute bzw. in den nächsten Tagen, die dir hilft, dein „neues Leben“ zu erwecken?
- Wie initiiert du diese Veränderung bewusst?
- Was bedeutet für dich der Begriff „Auferstehung“ im täglichen Leben?
- Wie gestaltest du diesen Prozess in deinem Alltag aktiv?
- Wie gelingt es dir mehr Vertrauen in den Prozess des Lebens zu setzen, auch wenn du die vollständige Antwort auf deine Situation noch nicht kennst?
- Was und wie genau machst du jetzt konkret um das ins Leben umzusetzen?

#### **Abschlussgebet:**

Gott der Auferstehung,

Du, der du den Tod besiegt hast und das Licht ins Dunkel gebracht hast, ich danke dir für das Geschenk des Lebens, das immer wieder neu erwacht.

Du erinnerst mich daran, dass selbst in den dunkelsten Momenten ein neuer Morgen kommt.

Hilf mir, die Dunkelheit in meinem Leben zu durchbrechen und dem Licht der Hoffnung und Veränderung zu vertrauen.

Lass mich erkennen, dass ich, wie Jesus, aus jedem Tal der Trauer und Verzweiflung wieder auferstehen kann.

Gib mir den Mut, Altes loszulassen, damit Neues entstehen kann.

Ich vertraue darauf, dass du bei mir bist, auch wenn ich den Weg noch nicht ganz sehe. Ich öffne mein Herz und meinen Geist für die Veränderung, die du in mir wirken möchtest.

Lass mich erkennen, dass jeder Moment der Veränderung ein Schritt hin zu dem besseren und lebendigeren Selbst ist, das du in mir siehst.

Amen.



## Hallo, ich bin Vero!

Vielleicht kennst du das: Du siehst den Wald vor lauter Bäumen nicht, gehst als unbemerkter Schatten im Dickicht unter – und genau das hält dich zurück. Du gibst alles, setzt dich ein, versuchst Dinge zu bewegen, und trotzdem drehst du dich im Kreis, statt vertrauensvoll voranzugehen.

Ich kenne dieses Gefühl, denn ich war selbst dort. Doch das, was mich gezeichnet hat, ist zu meiner Auszeichnung geworden.

Heute begleite ich dich auf deinem individuellen Weg, der dich nachhaltig ins Tun bringt: Gewinne Klarheit, finde deinen Sinn und entscheide, wem und was du welche Bedeutung gibst.

Erkunde neue Perspektiven, erfasse unsichtbare Zusammenhänge und komplexe Dynamiken, um das Wesentliche zu erkennen – das, was den Ausschlag gibt, deinen richtigen Weg einzuschlagen. Tritt mit deiner Wahrhaftigkeit in Kontakt und erhalte Zugang zu deiner umfassenden Weisheit, weit über dein Alltagsbewusstsein hinaus. Realisiere deine Herzensziele mit Kreativität und flexiblem Fokus – weil du dir und an dich selbst glaubst.

Es ist dein Weg, und ich begleite dich dabei in deinem Tempo und zum für dich richtigen Zeitpunkt.

Vereinbare jetzt dein kostenfreies Orientierungsgespräch und mach deinen Traum wahr.

### **Dr. Veronika Hübner**

LebensTheologin · Kinesiologin

Dipl. psycholog. Beraterin

Supervisorin · Mediatorin



+43(0)680 31 89 718



[mtww.beratung@gmail.com](mailto:mtww.beratung@gmail.com)



[www.meintraumwirdwahr.at](http://www.meintraumwirdwahr.at)



Veronika Hübner;   [mtww\\_beratung](#)

