

Der Oster- postenlauf





1. Posten

Einzug in Jerusalem

Als sie sich nun Jerusalem näherten und nach Bethphage an den Ölberg kamen, sandte Jesus zwei Jünger und sprach zu ihnen: Geht in das Dorf, das vor euch liegt, und sogleich werdet ihr eine Eselin angebunden finden und ein Füllen bei ihr; die bindet los und führt sie zu mir! Und wenn euch jemand etwas sagt, so sprecht: Der Herr braucht sie!, dann wird er sie sogleich senden. Das ist aber alles geschehen, damit erfüllt würde, was durch den Propheten gesagt ist, der spricht: »Sagt der Tochter Zion: Siehe, dein König kommt zu dir demütig und reitend auf einem Esel, und zwar auf einem Füllen, dem Jungen des Lasttiers«. Die Jünger aber gingen hin und taten, wie Jesus ihnen befohlen hatte, und brachten die Eselin und das Füllen und legten ihre Kleider auf sie und setzten ihn darauf. Aber die meisten aus der Menge breiteten ihre Kleider aus auf dem Weg; andere hieben Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg. Und die Volksmenge, die vorausging, und die, welche nachfolgten, riefen und sprachen: Hosianna dem Sohn Davids! Gepriesen sei der, welcher kommt im Namen des Herrn! Hosianna in der Höhe! Und als er in Jerusalem einzog, kam die ganze Stadt in Bewegung und sprach: Wer ist dieser? Die Menge aber sagte: Das ist Jesus, der Prophet von Nazareth in Galiläa!

Matthäus 21,1-11



2. Posten

Der Verrat von Judas

Da ging einer der Zwölf namens Judas Ischariot hin zu den obersten Priestern und sprach: Was wollt ihr mir geben, wenn ich ihn euch verrate? Und sie setzten ihm Silberlinge fest. Und von da an suchte er eine gute Gelegenheit, ihn zu verraten. Am ersten Tag der ungesäuerten Brote traten die Jünger nun zu Jesus und sprachen zu ihm: Wo willst du, dass wir dir das Passahmahl zu essen bereiten? Und er sprach: Geht hin in die Stadt zu dem und dem und sprecht zu ihm: Der Meister lässt dir sagen: Meine Zeit ist nahe; bei dir will ich mit meinen Jüngern das Passah halten! Und die Jünger machten es, wie Jesus ihnen befohlen hatte, und bereiteten das Passah. Als es nun Abend geworden war, setzte er sich mit den Zwölfen zu Tisch. Und während sie assen, sprach er: Wahrlich, ich sage euch: Einer von euch wird mich verraten! Da wurden sie sehr betrübt, und jeder von ihnen fing an, ihn zu fragen: Herr, doch nicht ich? Er antwortete aber und sprach: Der mit mir die Hand in die Schüssel taucht, der wird mich verraten. Der Sohn des Menschen geht zwar dahin, wie von ihm geschrieben steht; aber wehe jenem Menschen, durch den der Sohn des Menschen verraten wird! Es wäre für jenen Menschen besser, wenn er nicht geboren wäre. Da antwortete Judas, der ihn verriet, und sprach: Rabbi, doch nicht ich? Er spricht zu ihm: Du hast es gesagt!

Matthäus 26,14-25



3. Posten

Das Abendmahl

Als sie nun aßen, nahm Jesus das Brot und sprach den Segen, brach es, gab es den Jüngern und sprach: Nehmt, esst! Das ist mein Leib.

Und er nahm den Kelch und dankte, gab ihnen denselben und sprach: Trinkt alle daraus! Denn das ist mein Blut, das des neuen Bundes, das für viele vergossen wird zur Vergebung der Sünden. Ich sage euch aber: Ich werde von jetzt an von diesem Gewächs des Weinstocks nicht mehr trinken bis zu jenem Tag, da ich es neu mit euch trinken werde im Reich meines Vaters!

Matthäus 26,26-29



4. Posten

Die Fusswaschung

Da stand er vom Mahl auf, legte sein Obergewand ab, nahm einen Schurz und umgürtete sich; darauf goss er Wasser in das Becken und fing an, den Jüngern die Füße zu waschen und sie mit dem Schurz zu trocknen, mit dem er umgürtet war. Da kommt er zu Simon Petrus, und dieser spricht zu ihm: Herr, du wäschst mir die Füße? Jesus antwortete und sprach zu ihm: Was ich tue, verstehst du jetzt nicht; du wirst es aber danach erkennen. Petrus spricht zu ihm: Auf keinen Fall sollst du mir die Füße waschen! Jesus antwortete ihm: Wenn ich dich nicht wasche, so hast du keine Gemeinschaft mit mir. Simon Petrus spricht zu ihm: Herr, nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt! Jesus spricht zu ihm: Wer gebadet ist, hat es nicht nötig, gewaschen zu werden, ausgenommen die Füße, sondern er ist ganz rein. Und ihr seid rein, aber nicht alle.

Johannes 13,4-10



5. Posten

Gefangennahme im Garten

Da kommt Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das Gethsemane genannt wird. Und er spricht zu den Jüngern: Setzt euch hier hin, während ich weggehe und dort bete! Und er nahm Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus mit sich; und er fing an, betrübt zu werden, und ihm graute sehr. Da spricht er zu ihnen: Meine Seele ist tief betrübt bis zum Tod. Bleibt hier und wacht mit mir! Und er ging ein wenig weiter, warf sich auf sein Angesicht, betete und sprach: Mein Vater! Ist es möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht wie ich will, sondern wie du willst! Und er kommt zu den Jüngern und findet sie schlafend und spricht zu Petrus: Könnt ihr also nicht eine Stunde mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Wiederum ging er zum zweiten Mal hin, betete und sprach: Mein Vater, wenn dieser Kelch nicht an mir vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille! Und er kommt und findet sie wieder schlafend; denn die Augen waren ihnen schwer geworden. Und er ließ sie, ging wieder hin, betete zum dritten Mal und sprach dieselben Worte. Dann kommt er zu seinen Jüngern und spricht zu ihnen: Schlaft ihr noch immer und ruht? Siehe, die Stunde ist nahe, und der Sohn des Menschen wird in die Hände der Sünder ausgeliefert. Steht auf, lasst uns gehen! Siehe, der mich verrät, ist nahe. Und während er noch redete, siehe, da kam Judas, einer der Zwölf, und mit ihm eine große Schar mit Schwertern und Stöcken, gesandt von den obersten Priestern und Ältesten des Volkes. Der ihn aber verriet, hatte ihnen ein Zeichen gegeben und gesagt: Der, den ich küssen werde, der ist's, den ergreift! Und sogleich trat er zu Jesus und sprach: Sei gegrüßt, Rabbi!, und küsste ihn. Jesus aber sprach zu ihm: Freund, wozu bist du hier? Da traten sie hinzu, legten Hand an Jesus und nahmen ihn fest.

Matthäus 26,36-51



6. Posten

Die Verleugnung

Da spricht Jesus zu ihnen: Ihr werdet in dieser Nacht alle an mir Anstoss nehmen; denn es steht geschrieben: «Ich werde den Hirten schlagen, und die Schafe der Herde werden sich zerstreuen». Aber nachdem ich auferweckt worden bin, will ich euch nach Galiläa vorgehen. Da antwortete Petrus und sprach zu ihm: Wenn auch alle an dir Anstoss nehmen, so werde doch ich niemals Anstoss nehmen! Jesus spricht zu ihm: Wahrlich, ich sage dir: In dieser Nacht, ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen! Petrus spricht zu ihm: Und wenn ich auch mit dir sterben müsste, werde ich dich nicht verleugnen! Ebenso sprachen auch alle Jünger.

Petrus aber sass draussen im Hof. Und eine Magd trat zu ihm und sprach: Auch du warst mit Jesus, dem Galiläer! Er aber leugnete vor allen und sprach: Ich weiss nicht, was du sagst! Als er dann in den Vorhof hinausging, sah ihn eine andere und sprach zu denen, die dort waren: Auch dieser war mit Jesus, dem Nazarener! Und er leugnete nochmals mit einem Schwur: Ich kenne den Menschen nicht! Bald darauf aber traten die Umstehenden herzu und sagten zu Petrus: Wahrhaftig, du bist auch einer von ihnen; denn auch deine Sprache verrät dich. Da fing er an, sich zu verfluchen und zu schwören: Ich kenne den Menschen nicht! Und sogleich krähte der Hahn. Und Petrus erinnerte sich an das Wort Jesu, der zu ihm gesagt hatte: Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Und er ging hinaus und weinte bitterlich.

Matthäus 26,31-35, 69-75



7. Posten

Jesus wird verspottet

Pilatus spricht zu ihnen: Was soll ich denn mit Jesus tun, den man Christus nennt? Sie sprachen alle zu ihm: Kreuzige ihn! Da sagte der Statthalter: Was hat er denn Böses getan? Sie aber schrien noch viel mehr und sprachen: Kreuzige ihn! Als nun Pilatus sah, dass er nichts ausrichtete, sondern dass vielmehr ein Aufruhr entstand, nahm er Wasser und wusch sich vor der Volksmenge die Hände und sprach: Ich bin unschuldig an dem Blut dieses Gerechten; seht ihr zu! Und das ganze Volk antwortete und sprach: Sein Blut komme über uns und über unsere Kinder! Da gab er ihnen den Barabbas frei; Jesus aber liess er geisseln und übergab ihn zur Kreuzigung. Da nahmen die Kriegsknechte des Statthalters Jesus in das Prätorium und versammelten die ganze Schar um ihn. Und sie zogen ihn aus und legten ihm einen Purpurmantel um und flochten eine Krone aus Dornen, setzten sie auf sein Haupt, gaben ihm ein Rohr in die rechte Hand und beugten vor ihm die Knie, verspotteten ihn und sprachen: Sei gegrüsst, König der Juden! Dann spuckten sie ihn an und nahmen das Rohr und schlugen ihn auf das Haupt.

Matthäus 27,22-30

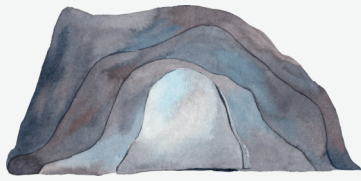


8. Posten

Jesus wird gekreuzigt

Und nachdem sie ihn verspottet hatten, zogen sie ihm den Mantel aus und legten ihm seine Kleider an. Und sie führten ihn ab, um ihn zu kreuzigen. Als sie aber hinauszogen, fanden sie einen Mann von Kyrene namens Simon; den zwangen sie, ihm das Kreuz zu tragen. Und als sie an den Platz kamen, den man Golgatha nennt, das heisst »Schädelstätte«, gaben sie ihm Essig mit Galle vermischt zu trinken; und als er es gekostet hatte, wollte er nicht trinken. Nachdem sie ihn nun gekreuzigt hatten, teilten sie seine Kleider unter sich und warfen das Los, damit erfüllt würde, was durch den Propheten gesagt ist: »Sie haben meine Kleider unter sich geteilt, und das Los über mein Gewand geworfen«. Und sie sassen dort und bewachten ihn. Und sie befestigten über seinem Haupt die Inschrift seiner Schuld: »Dies ist Jesus, der König der Juden«. Dann wurden mit ihm zwei Räuber gekreuzigt, einer zur Rechten, der andere zur Linken. Aber die Vorübergehenden lästerten ihn, schüttelten den Kopf und sprachen: Der du den Tempel zerstörst und in drei Tagen aufbaust, rette dich selbst! Wenn du Gottes Sohn bist, so steige vom Kreuz herab! GleichermäÙe spotteten aber auch die obersten Priester samt den Schriftgelehrten und Ältesten und sprachen: Andere hat er gerettet, sich selbst kann er nicht retten! Ist er der König Israels, so steige er nun vom Kreuz herab, und wir wollen ihm glauben! Er hat auf Gott vertraut; der befreie ihn jetzt, wenn er Lust an ihm hat; denn er hat ja gesagt: Ich bin Gottes Sohn! Ebenso schmähten ihn auch die Räuber, die mit ihm gekreuzigt waren.

Matthäus 27,22-30



9. Posten

Jesus stirbt und wird begraben

Aber von der sechsten Stunde an kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde. Und um die neunte Stunde rief Jesus mit lauter Stimme: Eli, Eli, lama sabachthani, das heißt: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« Etliche der Anwesenden sprachen, als sie es hörten: Der ruft den Elia! Und sogleich lief einer von ihnen, nahm einen Schwamm, füllte ihn mit Essig, steckte ihn auf ein Rohr und gab ihm zu trinken. Die Übrigen aber sprachen: Halt, lasst uns sehen, ob Elia kommt, um ihn zu retten! Jesus aber schrie nochmals mit lauter Stimme und gab den Geist auf. Und siehe, der Vorhang im Tempel riss von oben bis unten entzwei, und die Erde erbebte, und die Felsen spalteten sich. Und die Gräber öffneten sich, und viele Leiber der entschlafenen Heiligen wurden auferweckt und gingen aus den Gräbern hervor nach seiner Auferstehung und kamen in die heilige Stadt und erschienen vielen. Als aber der Hauptmann und die, welche mit ihm Jesus bewachten, das Erdbeben sahen und was da geschah, fürchteten sie sich sehr und sprachen: Wahrhaftig, dieser war Gottes Sohn! Es waren aber dort viele Frauen, die von ferne zusahen, welche Jesus von Galiläa her gefolgt waren und ihm gedient hatten; unter ihnen waren Maria Magdalena und Maria, die Mutter des Jakobus und Joses, und die Mutter der Söhne des Zebedäus. Als es nun Abend geworden war, kam ein reicher Mann von Arimathia namens Joseph, der auch ein Jünger Jesu geworden war. Dieser ging zu Pilatus und bat um den Leib Jesu. Da befahl Pilatus, dass ihm der Leib gegeben werde. Und Joseph nahm den Leib, wickelte ihn in reine Leinwand und legte ihn in sein neues Grab, das er im Felsen hatte aushauen lassen; und er wälzte einen großen Stein vor den Eingang des Grabes und ging davon. Es waren aber dort Maria Magdalena und die andere Maria, die saßen dem Grab gegenüber. Am anderen Tag nun, der auf den Rüsttag folgt, versammelten sich die obersten Priester und die Pharisäer bei Pilatus und sprachen: Herr, wir erinnern uns, dass dieser Verführer sprach, als er noch lebte: Nach drei Tagen werde ich auferstehen. So befiehl nun, dass das Grab sicher bewacht wird bis zum dritten Tag, damit nicht etwa seine Jünger in der Nacht kommen, ihn stehlen und zum Volk sagen: Er ist aus den Toten auferstanden!, und der letzte Betrug schlimmer wird als der erste. Pilatus aber sprach zu ihnen: Ihr sollt eine Wache haben! Geht hin und bewacht es, so gut ihr könnt! Da gingen sie hin, versiegelten den Stein und bewachten das Grab mit der Wache.

Matthäus 27,45-66



10. Posten

Die Auferstehung–Jesus lebt!

Nach dem Sabbat aber, als der erste Tag der Woche anbrach, kamen Maria Magdalena und die andere Maria, um das Grab zu besehen. Und siehe, es geschah ein großes Erdbeben, denn ein Engel des Herrn stieg vom Himmel herab, trat herzu, wälzte den Stein von dem Eingang hinweg und setzte sich darauf. Sein Aussehen war wie der Blitz und sein Gewand weiß wie der Schnee. Vor seinem furchtbaren Anblick aber erbebten die Wächter und wurden wie tot. Der Engel aber wandte sich zu den Frauen und sprach: Fürchtet ihr euch nicht! Ich weiß wohl, dass ihr Jesus, den Gekreuzigten, sucht. Er ist nicht hier, denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her, seht den Ort, wo der Herr gelegen hat! Und geht schnell hin und sagt seinen Jüngern, dass er aus den Toten auferstanden ist. Und siehe, er geht euch voran nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen. Siehe, ich habe es euch gesagt! Und sie gingen schnell zum Grab hinaus mit Furcht und großer Freude und liefen, um es seinen Jüngern zu verkünden. Und als sie gingen, um es seinen Jüngern zu verkünden, siehe, da begegnete ihnen Jesus und sprach: Seid gegrüßt! Sie aber traten herzu und umfassten seine Füße und beteten ihn an. Da sprach Jesus zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Geht hin, verkündet meinen Brüdern, dass sie nach Galiläa gehen sollen; dort werden sie mich sehen!

Matthäus 28,1-11

Anleitung:

1. Blätter auf A4 ausdrucken
2. für die Posten die Blätter in Sichtmappen legen
3. Posten draussen von 1–10 anbringen. Wenn der Weg dazu länger ist, können z. B. am Boden mit Kreide Pfeile angebracht oder eine Karte erstellt werden.
4. Für den Postenlauf benötigt jede Gruppe jemanden, der vorlesen kann.
5. Die Auferstehungseier können mit dem Postenlauf ergänzt werden, in dem man z. B. bei jedem Posten den entsprechenden Gegenstand findet.
6. Am Schluss kann anhand der Gegenstände über die einzelnen Posten, sprich das Gelesene, ausgetauscht werden.
7. Oder du erfindest etwas ganz anderes damit – Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Impressum

Autorin und Herausgeberin

Mütter aus Gnade

www.muetterausgnade.ch

© 2026 **Mütter aus Gnade**

Alle Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt. Das Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf für den persönlichen Gebrauch sowie für Kinderstunden, Gemeindefarbeit und nichtkommerzielle Schulungen verwendet werden.

Die Inhalte dürfen unverändert weitergegeben werden, sofern „Mütter aus Gnade“ als Quelle klar genannt wird. Eine kommerzielle Nutzung, Weiterverkauf oder Veröffentlichung – ganz oder in Auszügen – sind nicht gestattet.

Die Bibeltexte sind der Schlachter 2000 entnommen.