

Inhalt

9 Vorwort

Unterwegs in einem besonderen Anliegen

- 12 Leben aus Gottes Kraft (2 Kor 13,4)
Um Kraft bitten
OLIVER SCHÜTZ
- 16 Heilung finden an Leib und Seele
Um Gesundheit bitten
STEFAN MÖHLER
- 23 Friede ist nicht nur ein Wort!
Um Frieden bitten
WERNER LAUB
- 27 Im »Wenigen« Gott loben und preisen
Loben und danken
WOLFGANG SCHRENK/JOHANNA MERKT

Unterwegs durch das Leben

- 34 Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir
Aufbrechen, loslassen und ankommen
DETLEF LIENAU
- 40 Unterwegs sein – elementar
Wahrnehmen und im Herzen bewegen
ANKE SCHMITZER

46 Unsere Tage zu zählen, lehre uns! (Ps 90,12)
Zurückschauen und sammeln
STEFAN LEPRE

51 Du schaffst meinen Schritten weiten Raum (Ps 18,47)
Mit Hindernissen umgehen
BEATE JAMMER

Unterwegs mit Maria

56 Maria, Weggefährtin in vielen Nöten
Fürsprecherin in Not
MARGRET SCHÄFER-KREBS

64 Wann wirst du mich trösten? (Ps 119,82)
Trösterin der Betrübten
HERIBERT FEIFEL

68 Mutter wie wir
Vorbild im Glauben
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

73 Mit allen Sinnen
»Kräutergang« zu Mariä Himmelfahrt
HERIBERT FEIFEL

Unterwegs mit Glaubensgestalten

78 Auf Tuchfühlung
Franz von Assisi
FRANZ KEIL

- 85 Sich dem Fremden stellen – das Eigene besser verstehen
Nikolaus von Flüe
STEFAN MÖHLER
- 92 »Pflege das Leben, wo du es triffst ...«
Hildegard von Bingen
SABINE TSCHERNER-BABL
- 98 Du leitest mich auf rechten Pfaden (Ps 23,3)
Martin von Tours
OLIVER SCHÜTZ
- 102 Gottes Zutrauen – unser Vertrauen
Gertrud von Helfta
MARGRET SCHÄFER-KREBS

Unterwegs zu heiligen Orten

- 108 Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen
Berg
BEATE JAMMER
- 112 Bei dir ist die Quelle des Lebens (Ps 36,10)
Quelle/Brunnen
OLIVER SCHÜTZ
- 116 Gott am Eingang der Höhle
Fels/Höhle
JÖRG HINDERER
- 121 Lebenszeichen
Wegkreuze
STEFAN LEPRE

Fundgrube

- 128 Wegworte
- 129 Biblische Wegworte
- 132 Gebete und Impulse zum Aufbrechen
- 137 Gebete und Impulse zum Innehalten
- 140 Gebete und Impulse zum Ankommen

- 143 Verzeichnis der Bibelstellen
- 144 Autorinnen und Autoren

Für die Liedvorschläge wurden folgende Bücher verwendet:

- EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwaben-
verlag, 6. Auflage 2007
- GL = Gotteslob
- EG = Evangelisches Gesangbuch

Vorwort

.

Pilgern und Wallfahren sind wieder »in«. Zieht man den Kommerz und die oberflächlichen Fernsehshows ab, bleibt eine uralte Form des Glaubenslebens bestehen, die in vielen Religionen beheimatet ist und auch im christlichen Raum wieder sehr lebendig ist. In den letzten Jahren sind unzählige Pilgerwege entstanden: wiederentdeckte Streckenabschnitte des alten Jakobsweges und neu eingerichtete Pilgerwege zu markanten Zielen oder in Landschaften, die besonders kirchlich oder religiös geprägt sind. Daneben gibt es die traditionellen großen Wallfahrtsorte, die nach wie vor große Anziehungskraft haben.

Das Pilgern, insbesondere das Pilgern zu Fuß, ermöglicht die Erfahrung des achtsamen Zugangs zur Natur und zum eigenen Körper. Pilgerinnen und Pilger unterbrechen ihren Alltag und begegnen Orten, begegnen Menschen und begegnen Gott. Das Unterwegssein bildet Leben ab und eröffnet das Nachdenken über das eigene Leben und die Beziehung zu Gott. Im Idealfall schenkt die Pilgerfahrt die ersehnte Klärung oder Stärkung und wirkt in den Alltag hinein.

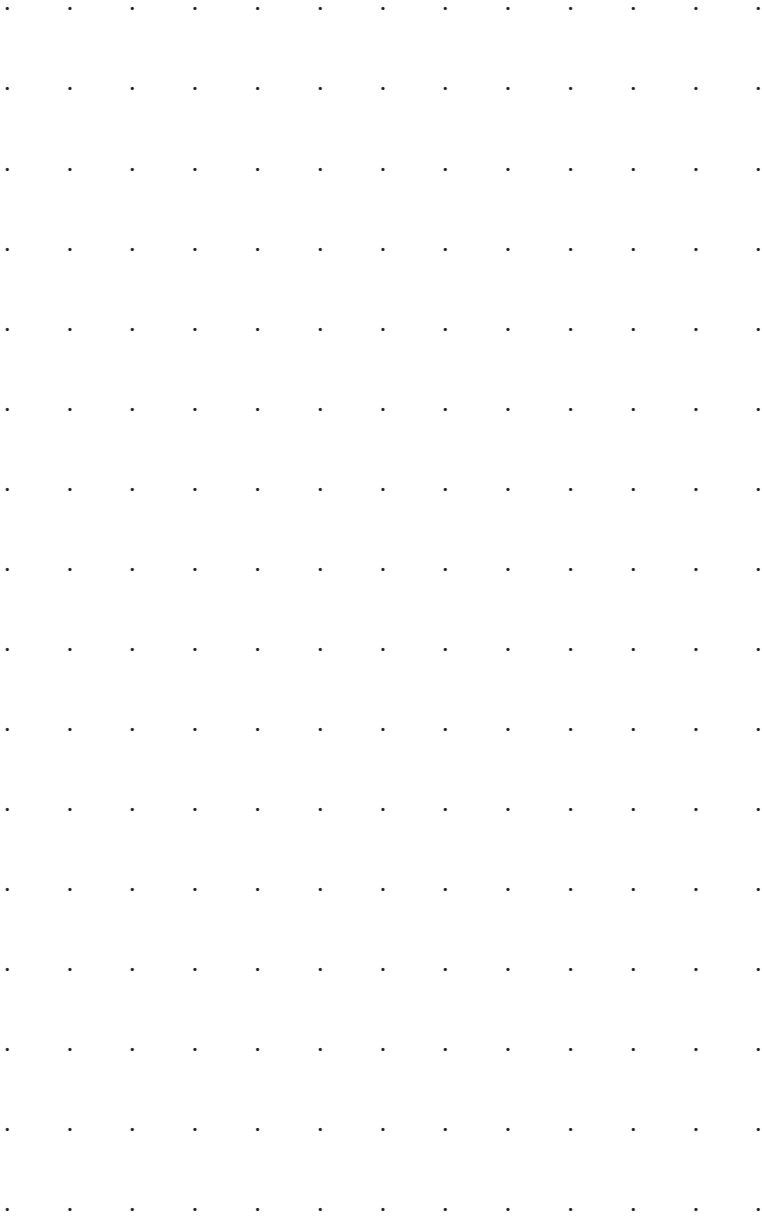
Von daher ist das Pilgern eine pastorale Chance, die dieses Buch unterstützen möchte. Haupt- und Ehrenamtliche, die in der Gemeinde oder mit Gruppen das Unterwegssein mit anderen planen und ausführen, finden hier eine Materialsammlung für unterschiedliche Formen und Anlässe des Pilgerns. Ob Pilgerreise, Besinnungstage, Fußwallfahrt oder meditative Wanderung; ob ein Stationengottesdienst oder ein Kreuzweg durch die Felder: In fünf Kapiteln gibt es Beiträge zu verschiedenen Themenbereichen. Die Beiträge sind in der Regel unterteilt in je einen Impuls zum Start des Pilgerwegs, für unterwegs und am Ziel. Einzelne Stationen lassen sich aber auch als tägliche Betrachtung bei mehrtägigen Pilgerfahrten verwenden oder in eine Eucharistiefeier einfügen. Zusätzlich bietet eine Fundgrube eine Sammlung von Gebeten und Wegworten, die auch unabhängig von den Beiträgen Verwendung finden können.

Die Beiträge sind größtenteils so entworfen, dass sie unabhängig von bestimmten (Wallfahrts-)Orten durchgeführt werden können. Im Umfeld jeder Gemeinde lassen sich sicherlich geeignete Wallfahrtsziele oder Pilgerwege finden.

»Im Gehen unseres Weges bist du verborgen da. Du bist es, der uns findet und führt«, heißt es in einem Lied (EH 232). Das zu erfahren ist die Sehnsucht vieler Pilgerinnen und Pilger. Ich danke den Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge und wünsche denen, die dieses Buch verwenden und mit ihm unterwegs sind, gute Wege.

BEATE JAMMER

Unterwegs in einem besonderen Anliegen



Leben aus Gottes Kraft (2 Kor 13,4)

Um Kraft bitten

• • • • • • • • • • • •

Vorbemerkung

Wer nach Kraft sucht, der findet vor allem in Gottes Natur ein Lebenselixier. An besonderen Kraftorten verdichtet sich die Energie, die uns vom Schöpfer zufließt: in der Stille des Waldes, an einem Feldkreuz, unter einem freistehenden Baum, bei einem erfrischenden Gewässer, auf einem Hügel mit Aussicht, in einer Kapelle am Wegsrand, auf einem Weg in die Weite. Zu diesen oder ähnlichen Kraftfeldern entlang eines Pilgerwegs passen die folgenden Stationen, sie können aber auch bei anderen Gelegenheiten eingesetzt werden.

Start: Hoffe auf den Herrn und sei stark (Ps 27,11)

Schrifttext

PS 27 DER HERR IST DIE KRAFT MEINES LEBENS

Deutung

Es gibt Armanduhren, die sich selbst aufladen. Ihre Energiequelle ist die normale Bewegung des Arms. Ganz ähnlich ist die Wirkung des Pilgerns. Auf den ersten Blick kostet diese Form der Bewegung Kraft. In Wirklichkeit ist sie eine Quelle neuer Energie. Ein guter Weg, unsere Batterien aufzuladen. Denn vieles zehrt an unseren Kräften. Diese Energiefresser können wir in den Feinden erkennen, die der Psalmist beklagt. Da gibt es die alltägliche Kraftanstrengung mit Arbeit, Freunden und Verwandten. Und es gibt die besonderen Vorgänge und Menschen, die gierig über uns herfallen und Kräfte rauben. Kräfte lassen gehört zum Leben. Auftanken auch. Nutzen wir diesen Pilgerweg, um zu Kräften zu kommen. Vertrauen wir dabei auf Gott als der Kraftquelle unseres Lebens.

Wegsegen

Der Herr sei vor uns, um uns anzuspornen, wenn wir kraft- und mutlos sind.

Der Herr sei neben uns, um uns zu stützen, wenn wir schwach sind.

Der Herr sei hinter uns, um uns zu beschützen, wenn uns Kräfte geraubt werden.

Der Herr sei unter uns, um uns aufzufangen, wenn wir fallen.

Der Herr sei in uns, um uns zu beleben, wenn wir ausgebrannt sind.

Der Herr sei um uns herum, um uns abzuschirmen, wenn zu viel auf uns einstürzt.

Der Herr sei über uns, um uns zu segnen.

So segne uns aus diesem Weg der freundliche Gott.

Impuls für unterwegs

Stellen Sie sich die beiden Akku-Fragen: Der Minuspol fragt: Was raubt mir Kraft? Der Pluspol fragt: Was gibt mir Kraft?

Unterwegs: Gott hat mich mit Kraft umgürtet (Ps 18,33)

Schrifttext

JES 40,28-31 DIE ABER, DIE DEM HERRN VERTRAUEN, SCHÖPFEN
NEUE KRAFT

Deutung

»Die Erkenntnis der eigenen Kraft macht bescheiden«, eine Einsicht des Malers Paul Cezanne. Deswegen ist gutes Haushalten wichtig. Gott verlangt von uns keine Wunder. Warum verlangen wir sie dann von uns selbst? Lieber unsere kleine Kraft sinnvoll einsetzen, als uns zu verausgaben. Vielleicht ist das der Unterschied zwischen Ungestümen und Erfahrenen. Die einen stürmen los, halten das Tempo aber nicht durch. Die anderen haben gelernt, ihre Kräfte einzuteilen, und erreichen das Ziel. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns ausreichend Lebenskraft zugeteilt hat. Versuchen wir zu verstehen, wie viel und wofür. Und nutzen wir die uns geschenkte Energie weise. Dann laufen wir und werden nicht müde, dann gehen wir und werden nicht matt.

Impuls für unterwegs

Wofür will ich meine Kräfte einsetzen? Auf was konzentriere ich mich? Zu welchen Aufgaben bin ich berufen und befähigt?

Ziel: Dein Glaube hat dir geholfen (Mk 5,34)

Schrifttext

MK 5,24B-34 DIE HEILUNG DER BLUTFLÜSSIGEN FRAU

Deutung

Zweierlei kam zusammen, damit diese Frau geheilt wurde: ihr Glaube und die Kraft Jesu. Ihr Glaube war stark. Er gab ihr den Mut, sich durch Widerstände bis zu Jesus vorzukämpfen. Ihm traute sie Heilkräfte zu. Von ihr können wir lernen. Wer von Gott etwas erbittet, muss aufbrechen, auf den Herrn zugehen und fest darauf vertrauen, dass Gott alles zum Guten führen wird. Das Evangelium berichtet, dass Jesus spürte, wie von ihm eine Kraft ausging. Aber gibt es diese Kraft denn wirklich? Ja! Sie ist Gottes Kraft. Sie ist überall. Gottes Kraft ist die Sonne; ihr Licht und ihre Wärme schenken Leben. Gottes Kraft ist die Natur, sie ist uns wie eine Mutter. Gottes Kraft ist die Schönheit eines Bildes und der Wohlklang einer Melodie, die uns berühren. Gottes Kraft ist die Stille, die uns zur Mitte führt. Gottes Kraft ist das Lächeln eines Kindes, es erwärmt unser Herz. Gottes Kraft ist eine Umarmung, in der uns jemand an der Seite steht. So fließt Gottes Kraft überall. Wir müssen nur vertrauensvoll die Hand danach ausstrecken.

Fürbitten

Beten wir zum Herrn für alle, die Kraft brauchen – mit der Antwort: Schenke ihnen Kraft.

- Für die Kranken – Schenke ihnen Kraft.
- Für die Hungernden.
- Für die Arbeitslosen.
- Für die Lebensmüden.
- Für die Unterdrückten.
- Für die Vertriebenen.
- Für die Obdachlosen.
- Für die Sterbenden.
- Für die Trauernden.
- Für alle, die deiner Hilfe bedürfen.

Gebet

Im Gebet des Herrn bekennen wir, dass Gott unsere Kraft ist. Wir bitten Gott um seine Kraft, um die Kraft des täglichen Brots, um die Kraft der Versöhnung und der Erlösung. Beten wir gemeinsam, wie der Herr uns zu beten gelehrt hat. Vater unser im Himmel ...

Liedvorschläge

GL 241 »Komm, Heiliger Geist, der Leben schafft«

GL 558 »Ich will dich lieben, meine Stärke«

GL 644 »Sonne der Gerechtigkeit«

EH 60 »Herr, wir bitten: Komm und segne uns«

EH 273 »Meine Hoffnung und meine Freude«

OLIVER SCHÜTZ

Gott am Eingang der Höhle

Fels/Höhle

Vorbemerkung

Der Beitrag bietet Stationen eines Pilgerweges zu einer Höhle (oder einer Felsspalte), in die die Teilnehmer hineingehen können. Die *kursiv* bzw. normal gesetzten Textpassagen sollten von zwei verschiedenen Personen gelesen werden. Grundlage ist 1 Kön 19,1–15a. Für die dritte Station an der Höhle werden benötigt: kleine Brotstücke sowie Zettel mit biblischen Segensworten – jeweils in einer Schale.

116

— UNTERWEGS ZU HEILIGEN ORTEN

Start: Ich will (so) nicht mehr!

Schrifttext

1 KÖN 19,1–4 ELIJA WILL AUFGEBEN

Deutung

Elija ist ein Prophet. Und Elija ist ein Mensch wie du und ich. Alles hat er gut machen wollen, aber es ist anders gekommen. Es ist zum Weglaufen, weg von seinem Scheitern.

Läuft er vor denen weg, die ihm nachstellen? Oder mehr vor sich selbst, weil er sich nicht mehr ins Gesicht schauen mag? Er läuft um sein Leben – und zugleich läuft er vor seinem Leben davon.

Die Enttäuschung schlägt durch, und das Gefühl, versagt zu haben. Elija sitzt unter einem Ginsterstrauch. Resigniert stellt er fest: »... ich bin nicht besser als meine Väter.« Pläne und Ideale wirft er über Bord. Es ist ihm gleichgültig.

Wir sind keine Propheten. Aber vielleicht kennen Sie das auch. Dass Sie alles gut machen wollten – und doch blieb der Erfolg aus. Dass sie sich von Gott mehr Klarheit wünschten, aber er blieb für Sie unklar. Dass Sie sich von anderen einiges versprochen – aber da kam nichts, was Ihnen weiterhalf.

Ganz anders hatten Sie sich das vorgestellt. Sie sind enttäuscht über sich, von Gott und der Welt. Ihre Ideen sind gestorben, Ihre Pläne passé. Es ist zum Weglaufen.

Und doch wollen wir heute nicht um unser Leben laufen. Es soll keine Flucht sein vor dem, was wir uns anders vorgestellt haben. Aber doch eine Auszeit, ja ein Ausbruch aus der Enttäuschung. »Ich will so nicht mehr!« Ich mache mich auf.

Segen

Gott, segne uns,
wenn wir jetzt aufbrechen.
Begleite uns,
wenn wir Unerwartetem begegnen;
wenn wir den Mut zur Wahrheit finden
vor anderen
vor uns selbst
und vor dir.

Liedvorschläge

GL 298 »Herr, unser Herr, wie bist du zugegen«
GL 621 »Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr«
EH 148 »Mit dir, Herr, hat das Leben neuen Sinn«
EH 277 »Keinen Tag soll es geben«

Impuls für unterwegs

Wenn Sie jetzt weitergehen, suchen Sie sich einen Stein und nehmen Sie ihn mit. In ihn legen Sie Ihre Enttäuschungen und Ihr Versagen. Überlegen Sie für sich: Wo ist mir etwas nicht gelungen? Wo bin ich gescheitert? Wo bin ich enttäuscht über mich, über Mitmenschen, über Gott?

Unterwegs: »Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich«

Schrifttext

1 KÖN 19,4–8 ELIJA WIRD GESTÄRKT

Deutung

Unterwegs zu sein – auf Dauer ist das anstrengend. Auch Elija macht schlapp. Er keucht, kann nicht mehr, will nicht mehr. »Genug gerannt!«

»Mach doch eine Pause, Elija!« Nein, Elija ist extrem. Er will keine Pause. Er will ein Ende. »Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben.«

Müde, erschöpft, hungrig. So legt er sich in der Wüste schlafen. Für sich kann er nichts mehr tun. Um ihn herum Wüstensand. Bis zum Horizont nichts, was ihm Lebenshoffnung geben könnte.

So mögen auch wir uns an manchen Tagen fühlen: Müde und erschöpft, hungrig und ausgelaugt. Lange Wege zurückgelegt, aber nur wenig oder nichts erreicht. Das macht mürbe. Ausgeliefert fühlen wir uns, wissen nicht mehr weiter.

Bei Elija ist in dem Moment, in dem er sich am schutzlosesten fühlt, ein Schutzengel bei ihm. Der lässt ihn nicht links liegen, sondern rührt und spricht ihn an. »Steh auf und iss!« sagt der Engel. Und siehe, mitten in der Wüste, mitten in Hunger und Durst wird Wasser und Brot geschenkt.

Dieser Engel bricht die verfahrenere Situation auf, weist Elija den Weg: »Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.«

Zwischenstationen sind wichtig. In all der Mühsal ein Gefühl der Hoffnung. Nicht mehr das Gefühl: Da ist nichts mehr zu machen, nichts mehr drin – weil überraschend für mich gesorgt wird. Ich muss nicht alles aus mir heraus schaffen. Ich werde aufgerichtet durch Worte, Blicke und Taten. Wenn sich mein Blick wieder hebt, kann ich gangbare Pfade erkennen. Gott bringt mich wieder auf den Weg.

So auch Elija. Er hat ein Ziel, weiß plötzlich wieder weiter. Die unverhoffte Speise gibt ihm Kraft. Genug für unvorstellbare 40 Tage und Nächte. Aber Elija weiß jetzt wieder: Der weite Weg lohnt sich...

Machen auch wir uns auf den Weg!

Gebet

Gütiger Gott,

manchmal fühle ich mich schlapp,
sind meine Kräfte erschöpft.

Ich habe getan, was ich konnte, habe mich angestrengt.

Ich bin müde geworden und schwach.

Gott, komm du dann zu mir.

Richte mich auf, wenn ich aufgeben will.

Stärke mich für das, was kommt.

Und begleite mich auf meinem Weg.

Liedvorschläge

GL 293 »Auf dich allein ich baue«

GL 623,1–2 »Worauf sollen wir hören«

EH 112,1.3.4 »Durch das Dunkel hindurch«

EH 268,1–3 »Dass du mich einstimmen lässt«

Impuls für unterwegs

Wo habe ich in meinem Leben Stärkung erfahren? Was sind für mich die Quellen, die mir Kraft geben?

Ziel: Gott am Eingang der Höhle

Schrifttext

1 KÖN 19,8–15A ELIJA BEGEGNET GOTT

Deutung

»Elija ... trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle. Da vernahm er eine Stimme ...« Für Elija hat sich der Weg gelohnt. 40 Tage und Nächte läuft er. Nun kommt er an, beim Gottesberg Horeb. »Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des Herrn erging an ihn ...«

40 Tagen und Nächte ist Elija unterwegs, unbehaust. Erstmals kommt er wieder an einen geschützten Ort: eine Höhle am Gottesberg. Doppelte Geborgenheit – durch die Höhle und durch Gott. Dort lässt es sich aushalten. Zum ersten Mal bleibt Elija wieder über Nacht an einem Ort. Er hat ein Dach über den Kopf, kommt endlich zur Ruhe. Nacht-Ruhe.

Anderntags wird er angesprochen. Gottes Stimme kündigt an, dass kein Geringerer als Gott selbst an Elija vorübergehen werde – wahrnehmbar als stilles, sanftes Sausen. »Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.«

Elija steht auf der Schwelle. Halb geborgen – halb draußen im Freien. Er kann sich nicht in die Höhle zurückziehen, einnisten. Er wird gerufen. An der Öffnung der Höhle, dort wo sich Elija wieder ein wenig ins Freie, Ungeschützte begibt, da findet die Begegnung statt. Die Schwelle ist der Ort, von dem aus Elija von Gott weitergeschickt wird. »Geh deinen Weg ...«

Wir sind an dieser Höhle angekommen: unser Ziel. Ein Etappenziel – mehr nicht. Ein schützender Ort vor Wind und Wetter und manch anderem mehr.

*Still ist es in der Höhle. Wenn ich eintrete werde ich still. Werde ein Hörender.
Und vielleicht höre ich Gott.*

Treten wir also jeder einzeln in die Höhle und verweilen einen Augenblick darin. Drei Dinge können wir dort erleben:

- *In der Höhle können wir getrost das ablegen, was uns beschwert. Unser Scheitern; unsere Enttäuschungen, dass wir nicht das erreicht haben, was wir wollten.*

Legen Sie also Ihren Stein, den Sie mitgenommen haben, ab.

- *Gott stärkt uns, wie der Engel Elija.*

Nehmen Sie sich deshalb ein Brotstück aus der Schale und essen Sie es.

- *Gott ist einer, der uns wie diese Höhle birgt. Aber auch einer, der zu uns spricht.*

Nehmen Sie sich deshalb ein Segenswort in der Höhle. Lesen Sie es für sich. Und gehen Sie dann – mit diesem Wort gesegnet und gesandt – aus der Höhle hinaus. Ein erster Schritt auf neuen Wegen!

Gebet

Gütiger Gott, wir sind miteinander und mit dir unterwegs.

Wir bitten dich, dass du uns weiterhin begleitest,
wenn wir wieder in den Alltag nach Hause zurückkehren,
wenn wir mit Enttäuschungen zu kämpfen haben,
wenn wir uns matt und ausgelaugt fühlen.

Du, Gott, hast uns unsere Lebenszeit geschenkt.

Fülle sie immer wieder neu mit Lebensbrot.

Segne uns, wenn wir jetzt weitergehen.

Segne die uns begegnen.

Und mach uns selbst zu einem Segen.

Liedvorschläge

GL 291 »Wer unterm Schutz des Höchsten steht«

GL 295 »Wer nur den lieben Gott lässt walten«

GL 521 »Herr, gib uns Mut zum Hören«

EH 110 »Bewahre uns Gott«