



Europäische Jakobswege
www.jakobswege.net

Mensch werden – Schritt für Schritt

Ein Pilgerwegbegleiter

Rainer Remmele

Landvolkshochschule Wies, Steingaden 2008

Lieber Pilger, liebe Pilgerin!

Pilgern ist „in“ und das hat seinen tieferen Grund. Ist doch das bewusste Aufbrechen und Ausbrechen aus dem Alltag, das ausgerichtete Unterwegssein auf ein bestimmtes Ziel hin, das Scheitern und trotzdem nicht Aufgeben, das Weitergehen, selbst wenn es schmerzt und das überglückliche Ankommen und (gewandelt) Zurückkehren, ein Grundmotiv unseres Menschseins überhaupt.

Tag für Tag breche ich auf und gehe meine Wege. Tag für Tag ziehe ich meine Bahnen durch meinen Lebensalltag. Trotz der vielen unterschiedlichen Wege zur Arbeit, zum Einkaufen, zu einer Behörde, ins Krankenhaus, zum Sport, in die Natur, zu einem Freund, einer Freundin, zu meiner Familie, nach Hause, gehe ich letztlich nur einen Weg, meinen Weg.

Nur ich gehe die vielen Wege so, wie ich sie gehe. Kein anderer geht die Wege so wie ich. Selbst Menschen, die mich auf dem Weg ein Stück begleiten gehen nie meinen Weg. Sie gehen ihren Weg.

Und: Niemand ist seinem Weg ausgeliefert. Wir alle können uns immer wieder neu entscheiden wie wir unseren Weg weitergehen wollen. Selbst dann, wenn mir Ereignisse in den Weg kommen, Dinge, denen ich nicht ausweichen kann, z.B. eine Krankheit, ein beruflicher Karrieresprung oder ein Karriereknick, habe ich die Freiheit zu entscheiden, auf welche Art und Weise ich meinen Weg weitergehen möchte und zu welchem Ziel ich unterwegs sein möchte. Ohne Ziel werde ich nicht aufbrechen. Ohne Ziel werde ich mich auf meinen Wegen verlieren.

Was sich im Alltag oft unreflektiert ereignet, das tritt plötzlich deutlich wahrnehmbar in mein Leben, wenn ich mich für einen mehr oder wenig langen Pilgerweg bewusst auf den Weg mache. Dazu bietet Ihnen das Werkblatt, das Sie in Händen halten, die nötigen geistlichen Impulse für eine ganz besondere Pilgerwoche. Die Impulse wollen Sie einladen, Ihre Lebenswege, Ihren Lebensweg aufmerksam und liebevoll zu betrachten.

Sie wollen Sie einladen, dankbar zurück zu blicken auf das, was war, um kraftvoll das, was im Kommen ist, angehen zu können.

Die Impulse wollen Ihnen helfen, aus der Vergangenheit Mut und aus der Zukunft Leidenschaft für den heutigen Weg schöpfen.

Sie wollen Ihnen helfen nachzuspüren, welche Wege heilsam waren und welche Wege verletzt haben.

Sie wollen Sie einladen, nicht nur über Wege nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Sie wollen Sie auch ermutigen, neue Ziele in den Blick zu nehmen, neue Wege zu wagen, Schritt für Schritt, rauf und runter, hin und her.

Alles, was wir beim Gehen empfinden darf sein. Nichts muss sein. Niemand von uns weiß, was dieser Weg mit ihm macht. Niemand von uns weiß, wo er am Ende dieses Weges ankommt. Wir alle aber wissen, dass wir nur ankommen werden, wenn wir aufbrechen. Freuen wir uns über all die Gefährtinnen und Gefährten, die uns auf dem Weg begleiten. Vergessen wir aber nie, dass wir alle unseren Weg allein gehen müssen, jede und jeder für sich. Nur so finden wir den Weg zu uns. Nur so kommen wir in unserem Leben einen gewichtigen Schritt weiter.

Ihr Rainer Remmele

PS: Eine etwas gekürzte Fassung dieses Pilgerwegbegleiters kann in broschiertem Format bezogen werden unter: www.werkblaetter.de

1. Tag: Loslassen - Aufbrechen

Jeder Weg beginnt mit einem Aufbruch. Und jeder Aufbruch ist mit einem Ziel verbunden. Ohne ein klares Ziel vor Augen, ohne die Sehnsucht, eines Tages dort anzukommen, werde ich nicht leidenschaftlich aufbrechen.

Auch wenn ich den Aufbruch selber wagen muss, auch wenn meinen Weg niemand anderer gehen kann, darf ich zuversichtlich sein: Gott geht alle Weg mit, auch oder gerade meinen. In den reichen Gaben seiner Schöpfung und durch die Nähe liebender Menschen ist er da. Mit seiner grenzenlosen Liebe und Barmherzigkeit umgibt er mich und kommt mir entgegen. Das will mir Gott im Segen, in der Sendung verbindlich zusagen und ins Herz legen.

Sendung

Ich bin dein Gott!
Und was ich dir zusage ist mir heilig:

Mögest du auf all deinen Wegen
geschützt und bewahrt sein.

Der Wind stärke dir den Rücken.
Die Sonne erwärme dein Gesicht.
Der Regen erfrische dein Leben.
Alle Orte sollen dir Heimat werden.
Alle deine Wege mögen zu guten Zielen führen.

Mögen dich deine Wege
in die Weite des Lebens führen.
Mögest du Mut haben,
schwankenden Boden zu betreten
und zu neuen Ufern aufzubrechen.
Mögest du Neuland gewinnen.

Ich bin dein Gott,
und lasse meine Liebe über dir aufstrahlen
durch das Lächeln eines liebenden Menschen,
durch das Stück Brot und den Schluck, den jemand mit dir teilt,
durch das gute Wort und das heilsame Schweigen, das jemand dir schenkt.
Ich bin dein Gott,
und bin mit dir
am Anfang deines Weges,
unterwegs in allen Höhen und Tiefen,
am Ende, wenn du an kommst an deinem Ziel.
Ich bin dein Gott,
und bin mit dir
am Morgen,
am Mittag

und am Abend.
 Ich bin dein Gott
 und mit der Vielfalt meines Wesens begleite ich dich:

Ich, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
 Amen. Ja, Amen!

Impuls zum Tagesbeginn

Am Beginn eines jeden Weges steht ein Bruch: Der Aufbruch. Ein (Auf-) Bruch ist ein gewaltiger Einschnitt. Was bisher zusammen war und zusammengehörte, wird (für eine bestimmte Zeit) getrennt, auseinander gerissen. Ein jeder (Auf-) Bruch tut daher weh und verursacht Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, ganz bewusst Abschied zu nehmen. Deshalb ist es wichtig, genau anzuschauen, was ich zurücklasse, was ich von mir zurücklasse. Nur so werde ich loskommen. Nur so wird aus einem schmerzlichen Bruch ein heilsamer Aufbruch.

Ich betrachte den folgenden Text von Almut Haneberg.

abschied

die letzten tage habe begonnen
 abschied kommt
 von häusern und menschen

alles wird eingepackt
 nicht nur kleider und bücher
 auch erinnerungen kommen ins handgepäck

abschiedsbesuche stehen an
 und heißen begegnungen und menschen zurücklassen
 beziehungen mitnehmen aber nicht festhalten
 und für freundschaften danken

vertraute wege noch einmal gehen
 an damit verbundene erlebnisse denken
 und sie gerne zurücklassen

noch einmal durch die stadt laufen
 ihre schönheit in mich aufnehmen
 ihre farben und ihr leben
 und dann abschiednehmen und fortgehen
 um ein stück erfahrung
 ein stück leben
 reicher

almut haneberg

Impuls:

Bevor ich jetzt losgehe bleibe ich bewusst noch einmal stehen.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen und nehme die Schwelle wahr, die ich mit meinem ersten, nächsten Schritt überschreite.
 Ich schaue dankbar zurück, auf das was war.
 Ich denke an die Menschen, die ich zurückklasse.
 Ich denke an die liebgewonnenen Dinge, die ich nicht mit nehmen kann.
 Ich denke an die Blumen und Bäume, die Felder und Wälder, die ich für einige Zeit nicht mehr sehen werde.
 Ich verabschiede mich von den Häusern und Plätzen meiner Heimat.
 Ich nehme alles noch einmal auf in mein Herz und lasse es bewusst los.
 Ich schau zuversichtlich nach vorn, auf das was im Werden ist.
 Bereichert mit Erfahrung, mit Lebenserfahrung, lasse ich bewusst los und mache mich auf den Weg.
 Ich bin offen für Neues.
 Ich bin offen für Zufälliges.
 Ich bin offen, hier und jetzt.
 Ich gehe los!
 In Gottes Namen gehe ich los!
 Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

1. Impuls im Lauf des Tages

Dem Atem lauschen...

Einlassen, annehmen, loslassen.
 Das ist der Dreiklang des Atems.
 Nach den ersten Metern meines Pilgerweges spüre ich heute einmal ganz bewusst meinem Atem nach.
 Ich atme ein. Ich halte die Luft für einige Augenblicke an. Ich lasse los.
 Einlassen, annehmen, loslassen.
 So schlicht ist das einmalige Prinzip unseres Lebens, das Atmen.

Auf dem nächsten Wegstück achte ich auf meinen Atem.
 Zuerst konzentriere ich mich eine zeitlang aufs Ausatmen.
 Mit jedem Atemzug lass ich bewusst los.
 Ich atme aus und stoße ab,
 was in meinem Leben verbraucht ist,
 was leer ist,
 was leblos und abgestorben ist,
 was angstvoll ist und mich einengt,
 was mich verkrampfen lässt und mich zusammendrückt.
 Ich atme aus und stoße ab
 den einen oder anderen Gedanken,
 das eine oder andere bitter böse Wort,
 die eine oder andere beängstigende Begegnung.

Dann achte ich für eine bestimmte Zeit auf mein Einatmen.
 Mit jedem tiefen Atemzug lasse ich bewusst
 das Gute
 das Schöne
 das Wunderbare
 das Gesunde

das Heile
das Heilige
das Göttliche
in meinen Körper
in mein Herz,
in dein Leben.

Ich nehme an, was Gott mir alles schenkt.

2. Impuls im Lauf des Tages

Da war doch etwas...

Ich suche mir einen schönen Ort zum Verweilen und spüre nach, was mich auf den Weg gebracht hat.

Da war etwas.
Da muss etwas gewesen sein.

Ein Wort.
Ein Gedanke.
Ein Herzenstraum.

Da war etwas.
Da muss etwas gewesen sein.

Tief verborgen.
Ganz weit weg.
Lange übersehen und überhört.

Da war etwas.
Da muss etwas gewesen sein.

Ein Wunsch.
Eine Sehnsucht.
Ein Ruf, eine Berufung.

Da war etwas.
Da muss etwas gewesen sein.

Stärker als alles Besitzen.
Stärker als alles Bewahren.
Stärker als alles Bleiben.

Da war etwas.
Da muss etwas gewesen sein.

Ohne diesen Wunsch,
ohne diese Sehnsucht,
ohne diesen Ruf, diese Berufung

wäre ich jetzt nicht auf dem Weg.

Was war da?

Welche Sehnsucht steht am Beginn meines Weges?
 Welche Sehnsucht treibt mich um und hat mich unruhig werden lassen?
 Ich spüre nach, was mich zurzeit umtreibt.
 Ich fühle, wonach ich mich im Augenblick sehne.
 Ich kläre, warum ich mich jetzt auf den Weg mache.

3. Impuls im Laufe des Tages

Selig seid ihr, selig bin ich...

Im Lauf des Tages lasse ich mich von einem Ort der Stille (eine kleine Kirche, eine Kapelle, eine Bank am Waldrand, ...) ganz bewusst einladen, inne zu halten. Ich trete in diesen Raum der Stille ein und horche mit den Ohren des Herzens aufmerksam auf das, was mich im Moment mit Glück erfüllt. Ich spüre der Wärme nach, mit der mich dieses große oder kleine Glück innerlich erfüllt.

Selig die sich auf den Weg gemacht haben...

Selig seid ihr, wenn ihr loslassen könnt und euch frei macht.
 Ihr werdet Entscheidendes finden.

Selig seid ihr, wenn ihr aufbrecht und eure Sehnsucht lebt.
 Ihr werdet Erfüllung und Frieden finden.

Selig seid ihr, wenn ihr empfindsam, berührbar und verletzlich seid,
 eure Tränen der Trauer und der Freude werden euch spüren lassen, dass ihr lebt.

Selig seid ihr, wenn andere über euch lachen und euch verspotten.
 Euer Anders-sein wird euch zum Leben führen.

- Ich preise mich selig, weil ich es geschafft habe auf dem Weg zu sein.
- Ich preise mich selig, weil ich aufgebrochen bin zu einem neuen Abenteuer.
- Ich preise mich selig, weil Gott mit mir ist.
- Ich preise mich selig ...

Impuls am Abend des Tages

Zeichensetzung ...

Angekommen am Abend des ersten Pilgertages tut es gut, noch einmal auf die Wegstrecke des Tages zurück zu blicken.

Wo bin ich heute überall vorbeigekommen?
 Welche Begegnungen waren mir auf meinem Weg geschenkt?
 Welche Worte klingen noch in mir Nach?

Welche Bilder trage ich von diesem Tag noch in meinem Herzen?
In welchen Augenblicken war ich ganz bei mir?
In welchen Momenten fühlte ich mich Gott nahe?

Gebet:

Herr, jetzt, wo die Sonne untergeht
und der Tag der Nacht weicht
möchte ich all meine Erfahrungen in deine Hand legen.

Es ist gut, dass dieser Tag zu Ende geht.
Deshalb möchte ich hinter allem, was war, einen Punkt setzen.

So mancher Gedanke ist noch nicht zu Ende gedacht.
So manches Vorhaben ist noch nicht abgeschlossen.
So mancher Weg ist noch nicht zu Ende gegangen.
Deshalb möchte ich hinter allem Unvollendeten ein Komma setzen.
Im Zeichen des Komma darf alles Angebrochene ruhen und aufatmen bei dir.

An diesem Tag habe ich nicht auf alle Fragen eine Antwort bekommen.
Manches Problem blieb ungeklärt.
Deshalb möchte ich hinter allen offenen Anfragen einen Gedankenstrich setzen.
Eines Tages werde ich im Licht deiner Wahrheit die Antwort finden.

An diesem Tag bin ich mir und meinen Mitmenschen vielleicht aber auch das eine oder andre schuldig geblieben.
Manche meiner Schritte und Taten gilt es im Blick auf deine Liebe zu hinterfragen.
Deshalb möchte ich dahinter ein Fragezeichen setzen.
Mit dem Fragezeichen bitte ich Dich, meine Schwestern und Brüder und alle deine Geschöpfe um Vergebung.

An diesem Tag aber ist mir auch vieles gut gelungen.
Alles was gut war, alles was ich als gut erkenne,
was voll Leben und Liebe war kröne ich mit einem freudigen Ausrufezeichen.
Ich genieße mit dir meinem Gott die Freude über das Gelungene.

Jetzt gilt es nur noch im Buch meines Lebens einen Absatz zu machen
und umzublättern.
Aus deiner Hand liebender Gott erwarte ich einen neuen Tag.
Erfülle das Morgen wie das Heute mit deiner tröstlichen Gegenwart.

Dir, dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist
sei Lob und Ehre jetzt und in Ewigkeit.

2. Tag: Mit allen Sinnen wahrnehmen

Impuls zum Tagesbeginn Da steh' ich drauf...

Am Morgen dieses Tages erhebe ich mich von meinem Nachlager, gehe ins Freie und stelle mich bewusst mit beiden Beinen auf die Erde.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen.
Ich spüre die Erde, die mich trägt und hält.

Ich genieße es in aller Ruhe.

Danach atme ich die kühle Luft des Morgens ein.
Ich öffne mich für Gottes belebenden Atem.

Ich genieße es.

Danach lasse ich mich anröhren von wärmenden Sonnenstrahlen.
Ich nehme die Glut der Liebe Gottes auf in mein Inneres.

Ich genieße es.

Danach benetze ich meine Haut mit erfrischendem Wasser.
Ich lasse mich beleben vom zärtlichen Tau der treuen Freundschaft Gottes.

Ich genieße es.

Ich bete:

Möge die Erde, die ich betrete, mir gewogen sein.
Möge die Luft, die ich berührt, mein Inneres beleben.
Möge das Feuer, das mich wärmt, auch in meinen Mitmenschen glühen.
Möge das Wasser, das mich erfrischt, meine hungrige Seele nähren.
Möge das Land, das ich heute unter meine Füße nehme, mir ein wenig Heimat sein.
Mögen die Menschen, die mir auf meinem Weg begegnen, für mich eine Wohltat sein.
Möge der Weg, den ich heute gehst, mein Herz erfreuen.
Mögest du, mein Gott, an den du glaubst und den ich liebe, heute ganz nahe sein.

Darum bitte ich dich, o Gott, der du die Welt erschaffen hast,
der du uns mit den vier Elementen beschenkst,
und uns den Weg weist in das Land deiner Verheißung.
Dich will ich loben und ehren
mit jedem Schritt,
mit jedem Atemzug,
heute und an jedem neuen Morgen.
Amen.

1. Impuls im Lauf des Tages

Sinnvoll leben...

„Stumpsinnig“ – so bezeichnen wir Menschen, die nicht mehr gut hören, sehen oder riechen. Obwohl wir Menschen ausgestattet sind mit Augen, Ohren und einer Nase heißt das noch lange nicht, dass wir scharfsinnig durchs Leben gehen. Wie bei einem Holzbuntstift wollen auch unsere Sinne immer wieder „gespitzt“ werden.

Text:

Leben mit allen Sinnen

Leben werden
 die Hellhörigen
 die Weitsichtigen
 die Feinfühligen
 die Empfindsamen
 die riechen was zum Himmel stinkt
 die Geschmack haben

Leben werden
 die das Gras wachsen hören
 die in der Dunkelheit unserer Zeit noch einen Blick haben füreinander
 die sich gegen ihre Empfindungen nicht mit einer dicken Haut wehren.

Leben mit allen Sinnen
 Wozu sonst hätte uns Gott begabt mit
 Ohren
 Augen
 Haut
 Nase
 Gaumen

Auf der nächsten Wegstrecke nehme ich mir ganz bewusst Zeit für meine Sinne.
 Ich versuche einmal fünfzehn Minuten lang nur ganz aufmerksam zu schauen.
 Dann versuche ich fünfzehn Minuten nur ganz konzentriert zu hören.
 Dann rieche ich fünfzehn Minuten intensiv alles was mir in die Nase kommt.
 Dann mache ich eine kurze Rast und schmecke ganz bewusst einen Bissen Brot, einen Schluck Tee, Kaffee oder Wasser.
 Ich spüre nach und beginne zu leben.

2. Impuls im Laufe des Tages

Was wir haben, was wir brauchen...

Was brauche ich eigentlich um gut leben zu können?

In den Tagen meiner Pilgerschaft brauche ich viel weniger als zu Hause. Nicht wenige staunen, dass alle ihre lebensnotwendigen Dinge locker in einen einzigen Rucksack passen:
 Etwas zum Essen und zum Trinken.
 Ein paar gute Schuhe.
 Schützende Kleidung gegen Hitze, Kälte und Regen.
 Einen Schlafsack und eine Isomatte.
 Einen sicheren Platz zum Schlafen.
 Etwas Geld für das Notwendige unterwegs

Alles andere (ein Lächeln, ein gutes Wort, ein weiser Rat, eine hilfreiche Tat,...) muss ich mir so oder so schenken lassen.

Text:

Wir haben größere Häuser, aber kleinere Familien,
 mehr Bequemlichkeit, aber weniger Zeit,
 mehr Wissen, aber weniger Urteilsvermögen,
 mehr Experten, aber größere Probleme.

Wir rauchen und trinken zu viel, lachen zu wenig,
 fahren zu schnell, regen uns zu schnell zu sehr auf,
 bleiben lange auf, stehen zu müde auf,
 lesen zu wenig, sehen zu viel fern,
 beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht,
 aber unsere Werte reduziert.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient,
 aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt,
 aber nicht den Jahren Leben.

Wir kommen zum Mond,
 aber nicht mehr an die Tür der Nachbarn.

Wir haben den Weltraum erobert,
 aber nicht den Raum in uns.

Wir können Atome spalten,
 aber nicht unsere Vorurteile

Es ist die Zeit,
 wo moderne Technik einen Text wie diesen
 in Windeseile in alle Welt tragen kann
 und Sie die Wahl haben:
 Das Leben ändern – oder den Text löschen.

- Ich frage mich, was ich heute wirklich zum Leben brauche.
- Ich überlege, was ich sonst so unbedingt zum Leben brauche.
- Ich überlege mir, wofür ich bereit bin Geld auszugeben.
- Ich überlege mir, wofür ich unter keinen Umständen länger bereit bin Geld auszugeben.
- Ich mache mir darüber Gedanken welche Bedeutung der Satz „Mehr leben statt mehr haben“ für mich in Zukunft haben könnte. Wovon lebe ich eigentlich?

Nach einigen Augenblicken der Stille mache ich mich wieder auf den Weg.

3. Impuls im Laufe des Tages

Leben ist bunt, vielfarbig bunt...

Leben riecht aufregend, vielversprechend aufregend...

Leben klingt neu, atemberaubend neu...

Der Begriff „Leben“ wird ganz vieldeutig genutzt.

Obwohl wir alle diesen Begriff benutzen verstehen wir darunter immer wieder etwas ganz anderes. Eine kleine Geschichte erzählt davon:

„An einem schönen Sommertag um die Mittagszeit war große Stille am Waldrand. Die Vögel hatten ihre Köpfe unter die Flügel gesteckt und alles ruhte.

Da streckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte:

„Was ist eigentlich das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwierige Frage. Im großen Bogen flog der Buchfink über die weite Wiese und kehrte zu seinem Ast im Schatten des Baumes zurück.

Die Heckenrose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach:

„Das Leben ist eine Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Er flog von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte:

„Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten im Gras mühte sich eine Ameise mit einem Strohhalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte:

„Das Leben ist nichts anderes als Mühsal und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume auf der Wiese zurück und meinte dazu:

„Nein, das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Wo so weise reden geführt wurden, streckte auch der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und brummte:

„Das Leben? Es ist ein Kampf im Dunkeln.

Nun hätte es fast einen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte:
„Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“

Dann zog er weiter zum Meer.

Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen und stöhnten:

„Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“

Hoch über ihnen zog majestatisch der Adler seine Kreise. Er frohlockte:

„Das Leben, das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit vom Ufer entfernt stand eine Weide. Sie hatte der Sturm schon zur Seite gebogen. Sie sagte:

„Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. Mit lautlosen Flügeln glitt der Uhu über die Wiese dem Wald zu und krächzte:

„Das Leben heißt: die Gelegenheit nützen, wenn andere schlafen.“

Und schließlich wurde es stumm in Wald und Wiese. Nach einer Weile kam ein junger Mann des Wegs. Er setzte sich müde ins Gras, streckte dann alle viere von sich und meinte erschöpft vom vielen Tanzen und Trinken:

„Das Leben ist das ständige Suchen nach Glück und eine lange Kette von Enttäuschungen.“

Auf einmal stand die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach:

„Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des neues Tages bin,
so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit.“

- Mit welchen Bilder würde ich in diesem Augenblick mein Leben beschreiben?
- Welche anderen Seiten des Lebens durfte ich schon in meinem Leben kennenlernen?
- Ist meine Momentane Grundeinstellung zum Leben eher hell oder eher dunkel gefärbt?
- Wie möchte ich mein Leben gerne sehen? Was kann ich dafür ganz konkret tun?

Text:

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.

Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.

Das Leben ist Seligkeit, genieße sie.

Das Leben ist ein Traum, mach' daraus Wirklichkeit.

Das Leben ist Pflicht, erfülle sie.

Das Leben ist ein Spiel, spiele es.

Das Leben ist kostbar, geh' sorgfältig damit um.

Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.

Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.

Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.

Das Leben ist Versprechen, erfülle es.

Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie.

Das Leben ist eine Hymne, singe sie.

Das Leben ist eine Herausforderung, stelle dich ihr.

Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.

Das Leben ist Glück, verdiene es.

Das Leben ist das Leben, verteidige es.

Mutter Theresa

Auf meinem weiteren Weg halte ich die Augen, die Ohren und all die anderen Sinne offen.

Ich spüre nach, in welcher Vielfalt mir Leben begegnet.

Vielleicht begegnen mir Kinder, für die Leben ein Spiel ist.

Vielleicht begegnet mir ein alter Baum mit geknickten, abgestorbenen Ästen aber auch mit neuen, frischen Trieben, für den Leben Traurigkeit und Herausforderung in einem ist.
Vielleicht...

Impuls am Abend des Tages Wo warst du Gott? Da?!

Ich werfe einen Blick auf den vergangenen Tag und auf den Weg den ich gegangen bin.
Bin ich Gott begegnet? Hat er sich sehen lassen im Verlauf des Tages? Wo und wie habe ich ihn zu Gesicht bekommen?

Hat er sich hören lassen? Wo und wie habe ich ihn vernommen?

Habe ich seine Fährte aufnehmen können? Wo und wie habe ich seinen Duft noch in meiner Nase?

Wo suche ich Gott und wo lässt er sich finden?
Wo suche ich Gott und wo findet er mich?

Gebet:

Ich danke Gott mit meinen eigenen Worten das Geschenk meiner Sinne, für meine Augen, für meine Ohren, für meine Nase, meinen Gaumen, meine Haut.

Ich danke Gott für seine Gegenwart.

Ich danke Gott dass er sich so offenbart, dass ich ihn mit meinen Sinnen erfahren kann.

Ich bitte ihn, dass er sich auf meinem Weg immer wieder aufs Neue finden lässt.

Ich bitte Gott, dass ich auch morgen mit aufgeweckten Sinnen ihm entgegen gehe.

Segen

Der Herr segne mich.
Er erfülle nach diesem Tag
mein Herz mit Ruhe und Wärme,
meinen Verstand mit Einsicht und Weisheit,
meine Augen mit Strahlen und Klarheit,
meine Ohren mit Stille und wohltuendem Klang,
meinen Mund mit Fröhlichkeit und Wahrhaftigkeit,
meine Nase mit Vertrautem und Fremdem,
meine Hände und Arme mit Kraft und Zärtlichkeit,
meine Beine und Füße mit Standfestigkeit und Schwung,
meinen ganzen Leib mit Wohlbefinden und Zufriedenheit.

So lasse der Herr in dieser Nacht seinen Segen auf mir ruhen.
Er möge mich begleiten und beschützen,
mir Mut und Gelassenheit zusprechen,
mir die Last alles Schweren von den Schultern nehmen
und mich morgen zu neuen Taten wecken.
Die Freude an Gott soll meine Stärke sein.

Im Namen des Vaters, und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

3. Tag: Dankbarsein

Impuls zum Tagesbeginn Die schönsten Dinge des Lebens...

Ich erhebe mich und freue mich an den vielen Gaben, die ich schon in den ersten Augenblicken dieses Tages ohne mein Zutun genießen darf: Die Kühle des Morgens, die Strahlen der Sonne, den Tau der Frühe, ...

„Was nichts kostet ist nichts wert!“ so lautet ein weitverbreiteter Spruch unserer Tage.
So einfach ist das?

Sind aber nicht gerade die Dinge, die wirklich kostbar sind gratis?

Die Luft, die wir atmen, eine echte Freundschaft, die Leichtigkeit echter Freude, Rechtschaffenheit, innerer Friede, die Sonne, der Mond, die Sterne, das Meer, die Fische, der Himmel, der Gesang der Vögel, der Ackerboden, die Feldblumen, das Quellwasser, das rechte Wort zur rechten Zeit, der Einklang zweier liebender Herzen, Gott, der die Liebe ist... Alles nicht wert, weil es nichts kostet?

Alles nichts wert, weil es gratis ist, weil es der Gnade (gratia) Gottes entspringt?

Ich reibe mir noch einmal bewusst die Augen und schaue um mich.

Ich nehme war, was ich mir mit noch soviel Geld auf dem Konto und in der Tasche nicht leisten könnte.

Ich bin reich beschenkt.

Ich freue mich.

Ich sage leise:

Danke!

Danke, Gott!

Geschenkte Freude

das Licht des neuen Tages geht auf
ich freue mich

kühles Wasser rauscht über meine Haut
ich freue mich

das Brot mit frischer Butter schmeckt
ich freue mich

ein Wort der Bibel macht mich still
ich freue mich

der Wind fährt durch meine Haare

ich freue mich

die Sonne sagt mir einen guten Tag
ich freue mich

ein Kind lächelt mich an
ich freue mich

ein Mensch denkt für mich mit und sorgt für mich
ich freue mich

die alte Frau auf der Bank zwinkert mir zu
ich freue mich

die Schlagzeile einer Zeitung lässt mich aufhorchen
ich freue mich

die Erde ist voll Deiner Güte
ich freue mich

ich freue mich
und danke Dir, meinem Gott

1. Impuls im Lauf des Tages Meine Lebensbilanz...

Wer ein Geschäft führt, der muss sich immer wieder Zeit nehmen und Bilanz ziehen.
Wie schnell kann auch ein kleines Unternehmen rote Zahlen schreiben.
Wer aber Bilanz ziehen möchte, der muss wissen, was wie viel wert ist und was wie viel zählt.
Was nützt es viele Dinge sein eigen zu nennen, die am Ende wertlos sind?
Was nützt es auf etwas zu setzen, was keinen Gewinn abwirft?

Was zählt im Leben?
Was macht mein Leben reich?
Wovon profitiere ich wirklich?

Ich frage mich:

- Wie sieht meine momentane Lebensbilanz aus? Was habe ich bisher vollbracht? Was kann ich vorweisen?
- Wofür spüre ich in meinem Leben eine große Dankbarkeit?
- Wem bin ich ganz konkret dankbar?
- Auf welche Weise möchte ich mich bei mindestens zwei Menschen ganz konkret bedanken?
- Wofür bin ich Gott dankbar?

- Wie kann ich ihm meine Dankbarkeit zeigen?

Ich höre in mich hinein und spüre nach, ob eine Melodie in mir klingt.
Ich traue mich diese Melodie vor mir her zu summen.

2. Impuls im Laufe des Tages

Im Frieden sein...

Wenn ein Mekkapilger nach Hause kommt von seiner Wallfahrt, dann vollzieht sich ein bemerkenswertes Begrüßungsritual:

„Was bringst du mit?“ lautet die Frage der Daheimgebliebenen.
„Frieden!“ lautet die Antwort des Pilgers.

Ähnlich verhält es sich mit der Begrüßungsformel der Gabra, eines Nomadenstammes in Kenia

„Bist du im Frieden?“ fragt der eine abtastend.
„Ja, ich bin im Frieden?“ antwortet der andere beruhigend.

Wie steht es um mich, heute an diesem Tag, jetzt in diesem Augenblick?

Bin ich denn tatsächlich im Frieden?

Oder habe ich mich heute Morgen schon wieder einmal geärgert, über mich, über andere, über meine momentanen Lebensumstände?

Bin ich tatsächlich in friedlichen Absichten unterwegs?

Oder bin ich im Augenblick voll Unausgeglichenheit, voll Stress, voll Streit und Hass?

Was bringt mein Leben aus der Balance?

Was dominiert in meinen Gedanken?

Was beherrscht meine Gefühle?

Frieden?

Ich spüre mir nach...

Wenn wir im Vater Unser beten „Unser tägliches Brot gib uns heute“, dann bitten wir nicht nur um Brot,

dann bitten wir um Frieden,

um all die Dinge, die wir so lebensnotwendig brauchen wie Brot.

Etwas zum Essen und zum Trinken zu haben ist Frieden.

Schatten und Wärme zur rechten Zeit zu haben ist Frieden.

Ein schützendes Dach über dem Kopf zu haben, eine sichere Tür, die man hinter sich zu machen kann, ist Frieden.

Gebraucht zu werden und anderen etwas geben zu können ist Frieden.

Nicht bei allem allein zu sein, (einen) Menschen an seiner Seite zu haben ist Frieden.

Sich um seine Liebsten keine Sorgen machen zu müssen ist Frieden.

Ja, Gott, unser tägliches Brot gib uns heute!

- Wovon lebe ich?

- Was ist für mich brot wichtig?
- Was sättigt und stillt meine Lebensbedürfnisse?
- Wer sorgt für mich?
- Was verdanke ich letztlich alles (auch) Gott?

Bei der nächsten Rast versuche ich meine Speisen mit „Andacht“ zu essen. Ich nehme das einzelne Lebensmittel für einen Augenblick in die Hand, denke darüber nach, erspüre, wem ich diese Gabe verdanke, und verneige mich bewusst vor der Gabe und ihren Gebern.

Dann genieße ich sie aus vollem Herzen.

3. Impuls im Laufe des Tages

Weniger ist manchmal mehr...

Geschichte

Ich suche mir einen guten Ruheplatz und mache mir meine Gedanken zu folgender Geschichte:

Eine Krähe erhab sich einst in den Himmel. Sie hatte ein gehöriges Stück Fleisch im Schnabel. Es dauerte nicht lange, bis zwanzig Krähen aufflogen, um sie zu verfolgen. Erbittert attackierten sie sie und griffen sie solange an, bis die Krähe das Stück Fleisch fallen ließ. Die Verfolger ließen nun von ihr ab und flogen kreischend dem Stück Fleisch nach.
„Jetzt ist es friedlich hier oben.“ sagte die Krähe. „Der ganze Himmel gehört mir.“

Ähnlich dachte ein weiser Mann als er feststellte: „Als mein Haus abbrannte, behinderte nichts meine Sicht auf den nächtlichen Mond.“

Auf meinem Weg begleiten mich heute sicher viele Vögel. Ich nehme mir heute einmal ganz bewusst Zeit, uns schaue ihnen nach. Ich genieße die Leichtigkeit, mit der sie am Himmel ihre Bahnen ziehen. Ich staune über ihre Gelassenheit, mit der sie sich von der Luft tragen lassen. Nach einiger Zeit des Betrachtens lasse ich mich auf folgende Fragen ein:

- Was verstellt mir zurzeit den Blick in den Himmel?
- Was nimmt mir meinen Frieden?
- Wie und wo hoffe ich meinen Frieden zu finden?

Impuls am Abend des Tages

Danke, Gott!

Ich schaue noch einmal zurück auf den Tag. Ich öffne mein Herz und meine Hände und nehme war, was mir heute alles unverdient geschenkt wurde. Wenn ich will, kann ich meinen eigenen kleinen „Dankpsalm“ verfassen und meinem Gott singen und spielen. Der Text der Luise Rinser zugeschrieben ist, könnte eine Anregung für mich sein.

Ich habe zu danken für den Tag.
Niemand starb mir hinweg von meinen Lieben,

niemand kränkte mich, die Sonne schien,
meine Schwermut und mein Kopfweg waren erträglich,
die Arbeit hatte sich nicht gesperrt,
die Liebe ist nicht ausgelöscht,
und die Menschen taten mir Gutes.
Sie brauchten mich.

Nun ist es Abend.
Bleib du am Tor sitzen in der Nacht.
Bewache den Schlaf aller Kinder,
der weißen, schwarzen, gelben.
Die Einsamen besuche du,
den Kranken schenke selige Träume,
den Sterbenden gib Einsicht in dein Geheimnis.

Und werde du deiner Welt nicht müde.
Gib uns das Beispiel der Treue,
damit wir den Mut gehalten dir treu zu sein,
dir und unseren Gefährten und allen Menschen,
bis zum nächsten Morgen –
dann sehen wir weiter.

(Luise Rinser)

4. Tag: Herausfordern lassen

Impuls am Morgen des Tages

Sehen ist nicht gleich sehen, hören ist nicht gleich hören, ...

Ich schaue um mich, und nehme wahr, was ich alles sehe.
Ich spitze meine Ohren, und nehme wahr, was ich alles höre.

Entdecke ich etwas, was mich anröhrt?
Entdecke ich etwas, was mich anspricht?

Manchmal sehe ich, und erkenne doch nicht, wo ich gebraucht werde.
Manchmal höre ich, und spüre doch nicht, wer mich ruft.

Wozu fühle ich mich heute Morgen schon gerufen?
Wozu fühle ich mich heute Morgen berufen?

Text / Lied

Rührst Du mich an – bin ich dann,
so, wie ich immer schon war,
oder wird Neues wahr?
Rührst Du mich an ...

Rührst Du mich an – bin ich dann,
so wie ein Erdteil entdeckt
und ganz neu aufgeweckt?
Rührst Du mich an ...

Rührst Du mich an – bin ich dann,
schutzlos Dir aufgetan,
leide und lerne daran?
Rührst Du mich an ...

Rührst Du mich an – bin ich dann,
leicht auch verwirrt und verletzt,
so in Beziehung gesetzt?
Rührst Du mich an ...

Rührst Du mich an – bin ich dann
Mehr oder weniger Ich,
lass ich mich ein auf Dich?
Rührst Du mich an ...

Rührst Du mich an – bin ich dann
So wie ich immer schon wahr,

oder wird Neues wahr?
Rührst Du mich an ...

(Kathi Stimmer-Salzeder)

Segen

Herr, segne meine Hände.
Befähige sie zur Zärtlichkeit.
Anpacken und loslassen
und vor allem Großzügigkeit
wünsche ich mir für sie.

Herr, segne meine Augen.
Befähige sie, den Nächsten zu sehen.
Über Unscheinbares zu staunen und
durch Oberflächliches hindurch
das Wesentliche zu entdecken,
wünsche ich mir für sie.

Herr, segne meine Ohren.
Befähige sie, hellhörig zu sein für
die kleinen Zeichen Deiner Gegenwart.
Verletzendes zu überhören und
Unbequemem Beachtung zu schenken,
wünsche ich mir für sie.

Herr, segne meinen Mund.
Forme in ihm wahre und ehrliche Worte.
Dass er Anvertrautes bewahrt und
den Mitmenschen achtet,
wünsche ich mir für ihn.

Herr, segne mein Herz.
Befähige es zum Verzeihen.
Durchflute es mit Deinem Geist,
dass es wärmt und birgt.
Das wünsche ich mir.

Meinen Leib und meine Seele
schenke ich Dir.
Brauche mich,
wie es Dir gefällt.
Und gib mir die Energie dazu mit:
Deinen Segen.

1. Impuls im Laufe des Tages

Ich habe Zeit und nehme sie mir für

Es ist ein Geschenk der Gerechtigkeit Gottes, dass jeder Mensch, ob reich ob arm, ob bedeutend oder unscheinbar vierundzwanzig Stunden Zeit geschenkt bekommt (soweit es ihm vergönnt ist einen Tag zu leben). Wer sagt: „Ich habe keine Zeit!“, der lügt. Wir alle Tag für Tag gleich viel Zeit zur Verfügung. Es kommt nur darauf an, was wir mit unserer Zeit machen:

Wem schenke ich von meiner Zeit?
 Was behalte ich von dieser Zeit für mich?
 Wer stiehlt mir von meiner Zeit, ohne dass ich es will?
 Wer oder was frisst meine Zeit gierig auf?
 Was bleibt übrig von meiner Zeit?
 Wofür habe ich kaum Zeit?
 Wofür habe ich nie Zeit?

Das sind Fragen, denen ich jetzt nachgehe.
 Auf einem einfachen Blatt Papier male ich mir eine Uhr mit 24 Stunden auf und halte fest, wann ich am Tag in der Regel für wie lange was tue.
 Ich mache mir so meine Gedanken über das, was ich sehe und spüre.
 Wie ist das Verhältnis zwischen der Zeit, die ich für mich allein habe, der Zeit zum Arbeiten, der Zeit, die ich mit meiner Familie verbringe und der Zeit, in der ich mich ehrenamtlich für, Gesellschaft engagiere? Lebe ich in einer guten, ausgewogenen Balance?

Zeit haben ist keine Frage der Zeit.
 Für etwas Zeit haben, oder sich für etwas Zeit nehmen ist eine Frage der Liebe.

Text:

das wenige reicht

ich lehne
 an die ränder
 der keine-zeit-leere
 erschöpft

keinen schritt weiter
 hinunter
 in die zuvielisation

das wenige
 reicht

ich spanne mir
 zeit
 über den abgrund:

brücken-grund
 für die liebe
 thomas schweizer

2. Impuls im Laufe des Tages

Liebe, und tue was du willst...

Ich bin liebevoll zu mir, und suche einen wirklich schönen Platz für meine Rast.
Ich verwöhne mich in Liebe mit einer heilsamen Stärkung von Leib und Seele.

Liebe ist ein großes Wort.
Liebe ist aber mehr als nur ein Wort.
Liebe, das sind ganz konkrete Erfahrungen und Taten.
Liebe kann niemand definieren.
Liebe kann niemand ins Detail beschreiben.
Liebe kann niemand messen und wiegen.
Liebe kann ich nur erfahren.
Und meine Erfahrungen kann ich in matte Worte kleiden.

Text:

Liebe ist...

Liebe ist Licht,
ohne einander zu blenden.
Liebe ist einander nahe sein,
ohne einander zu besitzen.

Liebe ist Wärme geben,
ohne einander zu ersticken.
Liebe ist Feuer sein,
ohne einander zu verbrennen.

Liebe ist viel voneinander halten,
ohne einander festzuhalten. (...)
Allein die Liebe,
ist das Haus, in dem wir wohnen können.

(Quelle unbekannt)

Mit welchen Bildern und Erfahrungen, würde ich das Geheimnis der Liebe umschreiben?
Was ist für mich liebevoll, und was ist lieblos?

Ich breche nach einiger Zeit wieder auf und öffne meine Sinne weit, damit ich die Liebe Gottes im Geschenk seiner Schöpfung und in der Begegnung mit meinen Mitmenschen erfahren kann.

3. Impuls im Laufe des Tages

Es gibt nichts Liebevolles, außer man tut es...

Habe ich heute schon geliebt?

Was habe ich heute schon alles Liebevolles getan?

Eine Tat der Liebe fällt nicht immer leicht.

Liebe hat ihren Preis.

Manchmal ist Liebe nicht mehr oder weniger als „trotzdem“ (vgl. Andrea Schwarz, Kater sind ebenso).

Bei der Antwort auf diese nicht leichte Frage, darf ich nicht nur an „große“ Taten denken.

Ich darf vor allem die vielen kleinen liebevollen Momente in meinem Leben übersehen:

Ein Gruß, ein freundlicher Blick, ein „Bitte!“ und ein „Danke!“, eine kleine Aufmerksamkeit, eine herzliche Hilfsbereitschaft, ..., all das kann aus Liebe geschehen.

Nach einer Zeit der Sammlung halte ich inne. Ich staune, wie liebevoll mein Leben ist.

Für die restliche Zeit des Tages, nehme ich mir noch einmal vor ganz bewusst vor aufmerksam zu sein, wo jemand auf eine liebevolle Tat von mir wartet.

Ich rede nicht lange über Liebe.

Ich lasse mich von Jesus anrühren: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“

Ich liebe einfach. .

Impuls am Abend des Tages

Jeder Abend ist ein kleines Erntedankfest.

Ich darf zurückschauen und mich freuen, was mir untertags alles Liebevolles zugewachsen ist, was durch mich alles Liebevolle meinen Mitmenschen und den Geschöpfen Gottes zugewachsen ist.

Ich halte inne und bin dankbar.

Liebevolles Handeln kann ich nicht anerziehen.

Liebevolles Tun kann ich nicht erzwingen.

Liebevolles Handeln erwacht in dem Moment, wo ich mich selber durch und durch geliebt weiß.

Das ist nicht nur das Geheimnis der Liebe zwischen zwei Menschen.

Das ist auch das Geheimnis unseres christlichen Glaubens.

Weil Gott mich liebt,

weil seine Liebe in Jesus Christus Hand und Fuß bekommt,

weil seine Liebe unendlich ist, überfließend ist,

weil sein Herz nie aufhört für mich zu schlagen,

deshalb kann auch liebevoll sein und handeln.

Ich schließe den Tag ab, indem ich noch einmal für einige Augenblicke zur Ruhe komme und eintauche in das Geschenk der Liebe Gottes.

Ich genieße diese Liebe wie ein Stück Brot und einen Schluck Wein.

Ich lass mich wärmen von der Liebe Gottes wie von einem Feuer, das brennt und nicht verbrennt.

Segen

Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.

Ich bleibe bei dir mit meiner Liebe,
ich begleite dich, wohin du auch gehst.

Meine Liebe sei deine Kraft,
meine Treue sei dein Schutz.
Meine Zärtlichkeit hülle dich ein,
und meine Sehnsucht komme dir entgegen.

Wenn du traurig bist, will ich dich trösten,
in deiner Unruhe lege ich meine Hand auf dich,
in deinem Schmerz küsse ich deine Wunde,
und im Getriebensein
gehe ich als Engel der Langsamkeit vor an deiner Seite.

Wenn Menschen dich verlachen, stärke ich dir den Rücken,
in deiner Einsamkeit nehme ich dich in meine Arme,
in deiner Sprachlosigkeit leide ich dir meine Stimme,
und wenn du gebeugt bist,
richte ich dich auf durch einen Blick der Liebe.

Wenn alles in dir erstarrt, schenke ich dir meine Wärme,
und wenn Sorgen dich drücken,
flüstere ich dir Worte der Zuversicht ins Ohr.
Füllt Gram deine Seele, will ich ihn vertreiben,
und meine Gegenwart möge dir Licht sein in allem, was du tust.

Am Morgen weckt dich meine Sehnsucht,
und am Abend deckt meine Liebe dich zu;
schlafe ein in meinen Armen.

Atem in Atem,
Herz an Herz...

Lausche, es schlägt für dich...
durch die lange Nacht,
an jedem neuen Tag....

(Quelle unbekannt)

5. Tag: Wege erkennen

Impuls am Beginn des Tages Entschieden leben...

An der Schwelle zu einem neuen Tag steht eine Entscheidung:

Stehe ich auf, oder bleibe ich liegen?

Dieser ersten Entscheidung folgen unendlich viele Entscheidungen:

Gehe ich weiter oder bleibe ich stehen?

Tue ich dies, oder tue ich das?

Ist es nicht kostbar, dass ich nicht auf einen Weg fixiert bin? Ist es nicht ein Geschenk Gottes, dass ich in Freiheit für dieses oder jenes entscheiden kann, dass ich wählen kann?

Nicht wenige Menschen haben Angst vor Entscheidungen. Nicht wenige Menschen trauen sich nicht, die Freiheit, die ihnen Gott gegeben hat, zu nützen.

Wer sich nicht traut, eine Entscheidung zu treffen, wer Angst hat „Ja!“ zu sagen und damit aber auch „Nein!“, der kommt nicht weiter, der kommt nicht weit.

Weil Gott alle Wege mitgeht, brauche ich keine Angst zu haben.

Weil Gott mich sucht und findet, kann ich mich zuversichtlich und mutig für das Leben entscheiden.

Ich achte heute einmal darauf, wie viele Entscheidungen ich treffen muss, bis ich meine ersten Schritte auf meinem heutigen Pilgerweg gehe:

Was ziehe ich an?

Was nehme ich mit?

Was esse ich heute Morgen?

Was trinke ich heute Morgen?

Wie weit will ich gehen?

Welchen Weg wähle ich?

...

Liebender Gott,

viele Weg führen heute in diesen Tag.

Auf allen Wegen kommst du mir entgegen
und begegnest du mir.

Viele Plätze und Orte wollen mir Heimat sein.

An allen Orten bist du mir nahe.

Viele Kreuzungen zwingen mich zu einer Entscheidung.

In allen Entscheidungen kann ich deine Liebe und das Leben finden.

Viele Menschen werden mir heute begegnen.

Allen kann ich Deine Liebe erweisen.

Dass mir das gelingt,

dazu segne mich Du, der dreieinige Gott,

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

1. Impuls im Laufe des Tages

Wunschlos glücklich! Wirklich?

„Ich bin wunschlos glücklich!“

So lautet eine weitverbreitete Antwort auf die Frage: Wie geht es Dir?

„Ich bin wunschlos glücklich!“

Diese Antwort ist ein Ausdruck für höchste Zufriedenheit mit sich selber und mit der Welt.

„Ich bin wunschlos glücklich!“

Kann ein Mensch aber tatsächlich mit sich und der Welt „wunschlos glücklich“ sein, wenn er das Leid und das Elend in den Blick nimmt, das Krankheit, ungerechte Strukturen, Willkür, Gewalt, Terror und Krieg auf dieser Welt anrichten.

Kann ein Mensch „wunschlos glücklich“ sein, wenn er erkennt, wie viel Unheil selbst durch ihn selber, obwohl er es durch und durch gut meint, auf Grund seiner Gebrochenheit in diese Welt kommt?

Ich überlege, wann ich diesen Satz „Ich bin wunschlos glücklich!“ verwendet habe.

Was verbinde ich ganz persönlich mit dieser Aussage?

Welche meiner Wünsche für mich und für diese Welt sind noch unerfüllt?

Was kann ich tun, damit sich der eine oder andere Wunsch nicht länger ein Traum bleibt, sondern Schritt für Schritt Wirklichkeit wird?

Ich schreibe für mich ganz persönlich einen kleinen Wunschzettel, falte ihn zusammen, und stecke ihn an einen Platz, an dem ich immer wieder einmal an meine Wünsche erinnert werde. Ich schließe ab mit folgendem Gebet:

Gebet:

Mach uns unruhig, Herr

wenn wir allzu selbstzufrieden sind,
wenn unsere Träume sich erfüllt haben,
weil sie allzu klein und beschränkt waren;
wenn wir uns im sicheren Hafen bereits am Ziel wähnen,
weil wir allzu dich am Ufer entlang segelten.

Mach uns unruhig, Herr,
wenn wir über der Fülle der Dinge,
die wir besitzen,
den Durst nach den Wassern des Lebens verloren haben;
wenn wir, verliebt in diese Erdenzeit,
aufgehört haben, von der Ewigkeit zu träumen;
wenn wir über all den Anstrengungen,
die wir in den Aufbau der neuen Erde investieren,
unsere Vision des Neuen Himmels verblassen ließen.

Rüttle uns auf, Herr,
damit wir kühner werden

und uns hinaus wagen auf das weite Meer,
wo uns die Stürme deine Allmacht offenbaren.
Wo wir mit schwindender Sicht auf das Ufer
die Sterne aufleuchten sehen.

Im Namen dessen,
der die Horizonte unserer Hoffnungen
weit hinausgeschoben
und die Beherzten aufgefordert hat,
ihm zu folgen.

Gebet von Basisgemeinden auf den Philippinen

2. Impuls im Laufe des Tages

Leicht oder schwer? Wofür entscheide ich mich?

„Schwierigkeiten sind dazu da, um ihnen aus dem Weg zu gehen.“ Wirklich?
Wer sich für Wege mit den geringsten Widerständen entscheidet, der kommt selten dorthin, wo er im Innersten seines Herzens tatsächlich möchte.
Wer sich permanent treiben lässt, vom Strom der Mehrheitsmeinung, vom aktuellen Strömungen der Zeit, der wird eines Tages weit abgetrieben von den eigentlichen Zielen seines Lebens ans Ufer gespült.
„Schwierigkeiten sind dazu da, um sie zu meistern und um an ihnen zu reifen.“
Im Leben geht es nicht darum ungeschoren davon zu kommen.
Im Leben geht es darum als Mensch zu reifen. Zu jedem Reifungsprozess gehört aber auch, dass ich mich den Schwierigkeiten, die das Leben so mitbringt, stelle und nicht vor ihnen davon laufe.

Welche Argumente waren für mich auf meinem Pilgerweg ausschlaggebend, wenn ich mich zwischen zwei möglichen Wegen zu entscheiden hatte?

Welche Bedeutung spielen bei meinen Lebensentscheidungen folgende Argumente:

Das ist einfach bequemer!
Damit ecke ich wenigstens nirgends an!
Das kann nicht falsch sein. Das machen ja alle!
Ich warte mal ab, was da so alles auf mich zukommt!

Ich überprüfe die heutige Wegplanung und die Wegplanung der nächsten Tage und entscheide mich noch einmal ganz bewusst für einen Weg, der mir angemessen ist.

Gebet

Jesus,
du bist deinen Weg gegangen.
Und dein Weg war nicht immer leicht.
Du hättest es dir leicht machen können.
Du hättest Konflikten und Problemen aus dem Weg gehen können.
Du hättest dich von allem Leidvollen und Schwierigen abwenden können.
Du hast dich für den schweren Weg entschieden.

Du hast das Leben mit allen Herausforderungen angenommen.
 In den Schwierigkeiten sahst du eine Aufgabe und kein Schicksal.
 Und dieser Aufgabe hast du dich mutig gestellt.
 Begleite mich auf meinen Wegen.
 Zeige mir, wo es nötig ist „Ja!“ zu sagen zu so manchem Schweren.
 Schenke mir Freude an allem Leichten und Schönen.
 Sei du mein Weg.
 Sei du meine Wahrheit.
 Sei du mein Leben.
 Dir sei Lob und Ehre heute und an allen Tagen.
 Amen.

3. Impuls im Laufe eines Tages **Scheiden, unterscheiden, entscheiden...**

Bevor ich mich für oder gegen etwas entscheiden kann, muss ich mir Zeit nehmen und Argumente sammeln, worin sich die zur Auswahl stehenden Alternativen tatsächlich unterscheiden.

Manchmal ist der Unterschied äußerst gering, manchmal ist er gravierend.
 Damit ich aber eine Unterscheidung treffen kann, brauche ich für die „Scheidung der Geister“ einen, meinen Kriterienkatalog.

Welche Argumente sind für mich stichhaltig, und welche nicht?
 Zählen bei meiner Unterscheidung nur die Argumente, die mir einen Vorteil bringen, oder denke ich auch an das Wohl anderer, an das Wohl der Schöpfung, an das Gemeinwohl?
 Spielt nur der Kosten-Nutzen-Faktor eine Rolle, oder sind auch noch andere Faktoren ausschlaggebend?
 Welche Bedeutung haben für mich die drei Kriterien Ökologie, Ökonomie, Soziales?
 (Ökologie: Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung auf das Ökologische Gleichgewicht unserer Welt?
 Ökonomie: Welche finanziellen Konsequenzen hat meine Entscheidung?
 Soziales: Wie wirkt sich meine Entscheidung auf das soziale Miteinander all derer aus, die von dieser Entscheidung betroffen sind.
 Nach den Prinzipien der Agenda 21 sollten keine Entscheidung zu lasten eines dieser drei Kriterien gehen. Ziel ist eine ausgewogene Balance aller drei Kriterien.)

Auf dem nächsten Wegstück spiele ich an einfachen Entscheidungen (Wann mache ich die nächste Pause? Wo mache ich das nächste Mal Brotzeit? Mache ich allein Brotzeit oder suche ich Gesellschaft? Was kostet was? Was will ich mir was kosten lassen? Spare ich oder gönne ich mir etwas? Was esse ich? Woher kommt das was ich esse? Wer musste dafür für welchen Lohn arbeiten? Welche Arbeitsplätze sichere ich mit meiner Brotzeit? Wie viel Müll produziere ich während der Pauset? ...) die Prinzipien der Agenda 21 durch und versuche eine „ausgewogene“ Entscheidung zu treffen
 Ich scheide die einzelnen Argumente, ich unterscheide die Möglichkeiten und entscheide mich für meinen Weg.

Impuls am Abend des Tages

Ich bin an meinem Tagesziel angekommen.

Vielleicht aber ist heute auch alles anders gekommen, als ich es geplant habe.

Vielleicht bin ich ganz woanders hingekommen, als ich mir vorgenommen habe.

Auf jeden Fall: Ich bin da!

Und das ist gut so.

Ganz gleich wo ich bin:

Ich bin da.

Ich bin da, erfüllt mit den Erfahrungen des Tages.

Ich bin da, geprägt durch all die Entscheidungen und deren Konsequenzen, die ich getroffen habe.

Ich bin da, bereichert mit vielem Unerwarteten und Ungeplanten.

Ich bin da.

Ich schaue zurück auf den Tag.

Ich freue mich über all das Gute und in meinen Augen Gelungene.

All das mir Unangenehme und Schwere versuche ich anzunehmen.

Ich lasse los.

Ich lege in Gottes Hand.

„Ich bin da!“, das sage ich und das sagt mein Gott zu mir.

Zusage

Gott,

Jahwe, der „Ich bin da“, sagt:

In das Dunkel deiner Vergangenheit
und in das Ungewisse deiner Zukunft
in den Segen deines Helfens
und in das Elend deiner Ohnmacht
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

In das Spiel deiner Gefühle
und in den Ernst deiner Gedanken
in den Reichtum deines Schweigens
und in die Armut deiner Sprache
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

In die Fülle deiner Aufgaben
und in die Leere deiner Geschäftigkeit
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten
und in die Grenzen deiner Begabung
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

In das Gelingen deiner Gespräche
und in die Langeweile deines Betens
in die Freude deines Erfolges
und in den Schmerz deines Versagens

lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

In die Enge deines Alltags
und in die Weite deiner Träume
in die Schwäche deines Verstandes
und in die Kräfte deines Herzen,
lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

(unbekannt)

Ich genieße die Nähe Gottes.

6. Tag: Ankommen

Impuls zum Tagesbeginn

Heute werde ich ankommen.
Ich bin schon ganz aufgereggt.
Ich spüre Freude.
Und ich spüre auch Ängste.
Ist schon alles wieder vorbei?
Will ich schon ankommen?
Bin ich für's Ankommen schon reif?
Brauche ich nicht noch etwas Zeit?
Würde mir ein Weiterpilgern nicht besser tun?

Und doch:
Das Ziel zieht mich an.
Ich komme nicht mehr los.
Mich drängt es weiter.
Ich will ankommen.
Ich will ans Ziel kommen.
Ich will den Weg abschließen, damit ich ein anderes, neues Kapitel in meinem Lebensbuch aufschlagen kann.

Morgengebet

Liebender Gott!
Ein letztes Mal vor dem Ziel packe ich meine Rucksack.
Ein letztes Mal auf dem Weg genieße ich mein Frühstück.
Ein letztes Mal schnüre ich meine Wanderstiefel.
Ein letztes Mal schaue ich mich um, ob ich auch ja nichts vergessen habe.
Ein letztes Mal winke ich zum Abschied.
Ein letztes Mal überwinde ich mich und wage die ersten Schritte.
Ein letztes Mal spüre ich den Schmerz meiner Füße, bis ich mich wieder daran gewöhnt habe.
Ein letztes mal ...
Segne meinen Aufbruch.
Segne mein Ankommen.
Segne mein Herz mit all seinen neuen Plänen und Zielen.
Segne mich aber auch mit dem Mut zur Ruhe und zur Stille.
Segne mich heute mit einer unbändigen Lust am Genießen.
Feiere mit mir meine Ankunft.
Feiere mit mir diese Wegstrecke meines Lebens.
Zeige mir, dass es gut war.
Zeige mir, dass du mich liebst,
du, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

1. Impuls im Laufe des Tages

Kleinlaut werden...

So kurz vor dem Ankommen, wird das Bedürfnis zu reden immer kleiner.
 Die Unruhe der letzten Tage und des Morgens legt sich mehr und mehr.
 Das Ziel vor Augen wird immer klarer.
 Die Wege dorthin sind immer besser ausgeschildert.
 Die Risiken und Probleme werden immer überschaubarer.
 Die Ängste, das Ziel nicht zu erreichen, werden immer geringer.
 Ich ruhig und ruhiger.
 Ich nehme mir vor, die nächste Wegstrecke einfach zu schweigen.

Text:

Schweigen

(Meditation einer 20-jährigen Theologie Studentin auf der Schweigewiese in Taizé, 12.10.77)

Nicht nur still sein,
 nicht nur den Lärm abschalten, der mich umgibt,
 nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen.
 Das ist nur Ruhe.
 Ruhe täuscht manchmal Schweigen vor.

Schweigen ist:
 Mich loslassen,
 nur einen einzigen Augenblick
 verzichten auf mich selbst,
 auf meine Wünsche und auf meine Pläne,
 auf meine Sympathien und Abneigungen,
 auf meine Schmerzen und meine Freuden,
 auf alles, was ich von mir denke
 und was ich von anderen halte,
 auf alle Verdienste und alle Taten.
 Verzichten auch auf das, was ich nicht getan habe,
 auf meine Schuld –
 und auch auf die Schuld der anderen an mir,
 auf alles, was in mir unheil ist,
 verzichten auf mich selbst.

Nur einen Augenblick „Du“ sagen
 und Gott da sein lassen.
 Nur einen Augenblick mich lieben lassen
 ohne Vorbehalt, ohne Zögern,
 bedingungslos
 und ohne auszuschließen,
 dass ich nachher brenne.

Ich breche auf und gehe ruhig von der Stille ins Schweigen.

2. Impuls im Laufe des Tages

Vorfreude...

Vielleicht ist aus der Zeit der Stille, aus der Zeit des Schweigens neben vielem anderen auch einwenig Vorfreude in mir aufgestiegen:

Vorfreude, dass ich den Weg doch geschafft habe.

Vorfreude, dass ich meinen inneren Schweinehund immer wieder neu überwunden habe.

Vorfreude auf ein weiches Bett, auf ein gutes Essen, auf ein Glas Bier, ein Glas Wein.

Vorfreude auf einen sinnenfrohen Gottesdienst.

Vorfreude auf ein Telefonat.

Vorfreude auf ...

Echte Vorfreude ist ein kostbarer Antrieb.

Echte Vorfreude erschließt Kraftreserven.

Echte Vorfreude hilft über eine Phase der Antriebslosigkeit hinweg.

Ich überlege mir, was mich alles am Ziel erwartet.

Ich überlege mir, was ich nah meiner Ankunft alles machen möchte.

Ich überlege mir, worüber ich mich jetzt, so kurz vor dem Ziel freue.

Ich öffne mein Herz der Vorfreude!

Psalm 122

Ich freute mich, als man mir sagte:

„Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern.“

Schon stehen wir in deinen Toren, Jerusalem:

Jerusalem, du starke Stadt,

dicht gebaut und fest gefügt.

Dorthin ziehen die Stämme hinauf, die Stämme des Herrn,

wie es Israel geboten ist,

den Namen des Herrn zu preisen. (...)

Erbittet für Jerusalem Frieden!

Wer dich liebt, sei in dir geborgen.

Friede wohne in deinen Mauern,

in deinen Häusern Geborgenheit. (...)

3. Impuls im Laufe des Tages

Ankommen und Ablegen

Jetzt bin ich da!

Jetzt bin ich endlich da, am Ziel!

Und mit mir darf alles da sein, was sich auf dem Weg ereignet hat.

Und mit mir darf alles da sein, was mich auf meinem Weg umgetrieben hat.

Und mit mir darf alles da sein, was ich auf meinem Weg mit mir mitgeschleppt habe.

Und mit mir darf alles da sein, was ich auf meinem Weg an Erfahrungen eingesammelt habe.

Jetzt bin ich da!
 Jetzt darf ich da sein!
 Jetzt lege ich ab!
 Jetzt darf ich ablegen.
 Alles was schwer war lege ich ab.
 Alles was mich belastet hat lege ich ab.
 Alles was mich niedergedrückt hat lege ich ab.
 Alles was mir mitgegeben wurde lege ich ab.
 Jetzt lege ich ab!
 Jetzt darf ich ablegen!
 Jetzt schaue ich und staune ich!
 Jetzt darf ich schauen und staunen!
 Was mich im Augenblick des Ankommens umgibt schaue ich an und staune.
 Was sich auf dem Weg alles war, schaue ich an und staune.
 Was vor mir noch nie jemand gesehen und entdeckt hat schaue ich an und staune.
 Was alles in mir gewachsen und gereift ist schaue ich an und staune.
 Jetzt schaue ich und staune ich!
 Jetzt darf ich schauen und staunen!

Und mit meinem Gott darf ich sagen:
 Es ist gut. Es ist alles gut.

Text

Wir bringen, was wir haben:
 Gedanken, Worte, Gaben,
 so bunt wie unser Leben
 im Nehmen, Halten, Geben.

Du schaust alles an,
 aus dem kahlen Schweigen liest Du ein Wort.
 Du schaust alles an,
 aus den leeren Händen nimmst du die Leere.
 Du schaust alles an,
 auch das Übervolle birgt Du bei Dir.
 Du schaust alles an,
 auch die Freude über das, was gelang.

Wir bringen, was wir haben:
 Gedanken, Worte, Gaben,
 so bunt wie unser Leben
 im Nehmen, Halten, Geben.

Kathi Stimmer-Salzeder

Impuls am Abend des Tages

Am Abend dieses Tages bin ich einfach nur müde.

Ich lasse mich fallen in die Gedanken eines Wallfahrergebets aus dem Alten Testament, aus dem Buch der Psalmen (Psalm 121):

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:

Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom Herrn,

der Himmel und Erde gemacht hat.

Er lässt meinen Fuß nicht wanken;

Er, der mich behütet, schläft nicht.

Nein, der Hüter Israels

schläft und schlummert nicht.

Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten;

Er steht dir zur Seite.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden

noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst,
von nun an bis in Ewigkeit.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn

und dem Heiligen Geist,

wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit

und in Ewigkeit. Amen.

Liebender Gott,

in Freude sind wir aufgebrochen zu Dir,

in Freude sind wir angekommen bei Dir.

Schenke uns Ruhe und Frieden in dieser Nacht.

Belebe uns durch deine Nähe.

Nimm alles von uns, was uns hindert

in deinem Frieden zu leben.

So segne uns du, der dreieine Gott,

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

7. Neu-aufbrechen

Impuls zum Tagesbeginn

Ich schaue um mich und genieße es noch einmal,
dass ich an meinem Pilgerziel angekommen bin.
Heute ist alles ganz anders.
Heute ist nichts, wie in den letzten Tagen.
Ich freue mich, dass heute für mich eine andere Zeit, eine neue Zeit beginnt:
Die Zeit danach.

Ich lasse mir bewusst Zeit,
damit ich mich zurechtfinde.
Ich ordne meine Gedanken
und überlege, womit ich meinen Tag beginne, was ich dann mache und was danach.

Ich erinnere mich daran, dass ich allen Grund zur Freude habe.

Ich danke für das Geschenk des Schlafes.
Ich danke für das Geschenk eines neuen Morgens.

Ich nehme ein Blatt Papier und schreibe noch einmal einen kurzen Dankpsalm:

Liebender Gott,
aus deiner guten Hand entspringt mein Leben.
Am Morgen dieses Tages danke ich Dir.
Ich danke Dir
für...,
für...,
Du, Gott, hast ein Herz für uns Menschen.
Dir sei Lob und Ehre, jetzt und in Ewigkeit. Amen.

1. Impuls im Laufe des Tages Der Alltag wartet auf mich...

Ich suche an meinem Pilgerziel einen guten Platz.
Ich versuche inne zu halten und lese die folgende Geschichte.

Eine Geschichte...

Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, dass es am Ende der Welt es einen Ort gäbe, an dem Himmel und Erde sich berührten. Dort begäne das Reich Gottes.

Sofort beschlossen sie, diesen Ort zu suchen und zu finden. Sie wollten nicht umkehren, ehe sie ihn gefunden hätten.

Sie durchwanderten die Welt, erlebte unzählige Abenteuer, erlitten viele Entbehrungen und widerstanden allen Versuchungen, von ihrem Ziel abzulassen.

Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen. Man brauchte nur anzuklopfen und befände sich im Reich Gottes.

Schließlich fanden sie, was sie suchten.

Sie klopften an, die Tür öffnete sich, bebenden Herzens traten sie ein und standen zu Hause in ihrer Klosterzelle.

Sie schauten sich an und begriffen:

Der Ort, an dem das Reich Gottes beginnt, ist der Ort auf dieser Welt, den Gott uns zuweist.

(Quelle unbekannt)

Wo suche ich das Reich Gottes?

Was wird mich erwarten, wenn sich die Tür zu meinem Haus, zu meiner Wohnung, zu meinem Arbeitsplatz öffnet?

Was kann ich von meinem Pilgerweg mitbringen, damit das Reich Gottes in meinem Haus, in meiner Wohnung, an meinem Arbeitsplatz wächst und groß werden kann?

Wie kann es durch mich geschehen, dass Himmel und Erde sich berühren?

Ich nehme mir in aller Ruhe Zeit über die Fragen nachzudenken.

2. Impuls im Laufe des Tages

Jage die Ängste fort...

Vielleicht regt sich in meinem Innern jetzt ein ähnliches Gefühl wie in den Tagen des Aufbruchs, ein Gefühl aus Freude, Unsicherheit und Angst.

Wie wird das sein, wenn ich jetzt wieder heimkomme?

Was wird mich erwarten?

Wie werden die Meinen mit mir und meinen neugewonnenen Erfahrungen zurechtkommen?

Werde ich angenommen werden, auch wenn ich nicht mehr ganz der/die Alte bin?

Ich nehme mir Zeit, einige Gedanken zu den folgenden Fragen in mein Tagebuch zu schreiben.

Welche Ängste steigen im Augenblick in mir auf?

Welches Geheimnis ist nach diesen sieben Tagen „mein“ Geheimnis?

Wie kann ich es hüten?

Welche Pläne habe ich geschmiedet?

Bei welchen Plänen tue ich gut daran, wenn ich sie zerreiße?

Kann ich glauben, dass es einen großen Plan gibt, in dem so manches Wunder für mich längst verzeichnet ist?

Wer oder was könnte mir auf meinem Neu-Aufbruch zurück in den Alltag eine Hilfe werden?

3. Impuls im Laufe des Tages

Wer nicht aufbricht, kann nicht ankommen.
Wer nicht fortgeht, kann nicht heimkommen.

Ich habe mich auf den Weg nach Hause gemacht.
Ich nehme mir in aller Ruhe Zeit über diese beiden Lebensweisheiten nachzudenken.
Ich spüre nach, wer ich war, als ich aufgebrochen bin.
Ich spüre nach, wer ich sein werde, wenn ich jetzt wieder heimkomme.
Ich überlege, was der Weg mit mir gemacht hat und was der Weg mit den Menschen machen wird, die mich jetzt zu Hause erwarten. Worauf muss ich achten?

Impuls am Abend des Tages

Wieder einmal bin ich angekommen.
Ich bin angekommen bei mir zu Hause und stehe an der Tür zu meinem Alltag.
Ich bin angekommen an einem Ziel.
Aber dieses Ziel ist noch nicht das letzte Ziel.
Wann bin ich eigentlich am Ziel.
Werde ich je in meinem Leben an ein endgültiges Ziel kommen?
Wie könnte dieses Ziel heißen?

Vielleicht haben wir Menschen ja nur ein großes Ziel in unserem Leben.
Und dieses Ziel lautet: Mensch werden.

Text:

Mensch werden

In meiner Stärke
meine Schwäche zulassen

In meiner Sicherheit
mich den Unsicherheiten aussetzen

In meinem Haben-Wollen
das Sein erwachen lassen

In ersehnter Beziehung
meine Einsamkeit aushalten

In meinem Reichtum
meine Armut entdecken

In meinen Wunden
deine Heilung erbitten

In meinem Gefängnis

deine Freiheit erahnen

In meiner Verlassenheit
deine Nähe spüren

In meinem Unfrieden
deinem Frieden glauben

In meiner Gebrochenheit
deine Erlösung erfahren

In meinen Ängsten
auf deine Führung hoffen

In meinem Leib
deine Liebe wirken lassen

In meinem Leben
deine Liebe zulassen

und aus dieser Kraft
Mensch werden

(Almut Haneberg)

Am Abend meines letzten Pilgertages,
an der Schwelle zu meinem Alltag
schaue ich dankbar zurück auf meine Pilgerweg.
Ich danke Gott für das Geschenk meiner Menschwerdung,
die ich auf dem Weg erfahren durfte.
Ich bitte Gott, dass er mich weiterhin führt,
bis ich einst ganz Mensch geworden bin
unter dem Anhauch seines Geistes.

Ich bete noch einem das Segensgebet der Sendung, das am Anfang meines Weges stand.

Autor: Rainer Remmele, Landvolkseelsorger der Diözese Augsburg und Leiter der Landvolkshochschule Wies, Steingaden, 2008

Quellenangabe der zitierten Texte:

Texte von Almut Haneberg und Thomas Schweizer, Rechte bei den Autoren

Text von Luise Rinser und Mutter Theresa: Quellen unbekannt; Texte von Kathi Stimmer-Salzeder, Liederbuch ZUR MITTE KOMMEN, www.musik-und-wort.de

Als Ergänzung zu diesen Impulsen für Pilgerbegleiter ist eine gekürzte Form der Impulse erhältlich. Sie eignet sich für Gruppenteilnehmerinnen und Einzelpilger:

Mensch werden – Schritt für Schritt, Werkblatt 2/2008, Katholische Landvolkbewegung

Deutschlands, Bundesstelle, Drachenfelsstrasse 23 – D 53604 Rhöndorf

+49 (0)22 24/7 10 31 www.werkblaetter.de