

Meditative Abendwanderung



**Am Sonntag, den 02. Juni 2019
Auf den Höhen von
Grenderich**

Start: Sich auf den weg machen



„Nimm dir Zeit“

Hinführung:

Liebe Mitchristen,
es ist schön, dass wir hier zusammen gekommen sind, um uns miteinander auf den Weg zu machen. Umso schöner ist es, dass die heutige Meditative Abendwanderung im Rahmen des 10jährigen Jubiläums unserer sozialen Initiative Miteinander-Füreinander stattfindet. In all unseren sozialen Initiativen machen sich Menschen miteinander für andere auf den Weg. Dabei ist es wichtig auch für mich selber dazusein, mir Zeit zu nehmen, mir eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Dafür sind wir heute hier zusammen gekommen. Schön, dass sie da sind. Und so möchten wir starten mit einem Gebet aus Irland, überschrieben mit dem Titel „Nimm dir Zeit“.

Gebet:

Nimm dir Zeit für dich selbst - du bist für dich der wichtigste Mensch.

Nimm dir Zeit für die Liebe in all ihren Formen - sie ist Gottes Gegenwart in der Welt.

Nimm dir Zeit für deinen Körper - er ist nicht zu trennen von deiner Seele.

Nimm dir Zeit für deine Gefühle - sie machen dich sichtbar.

Nimm dir Zeit für das Lachen - es macht die Welt heller.

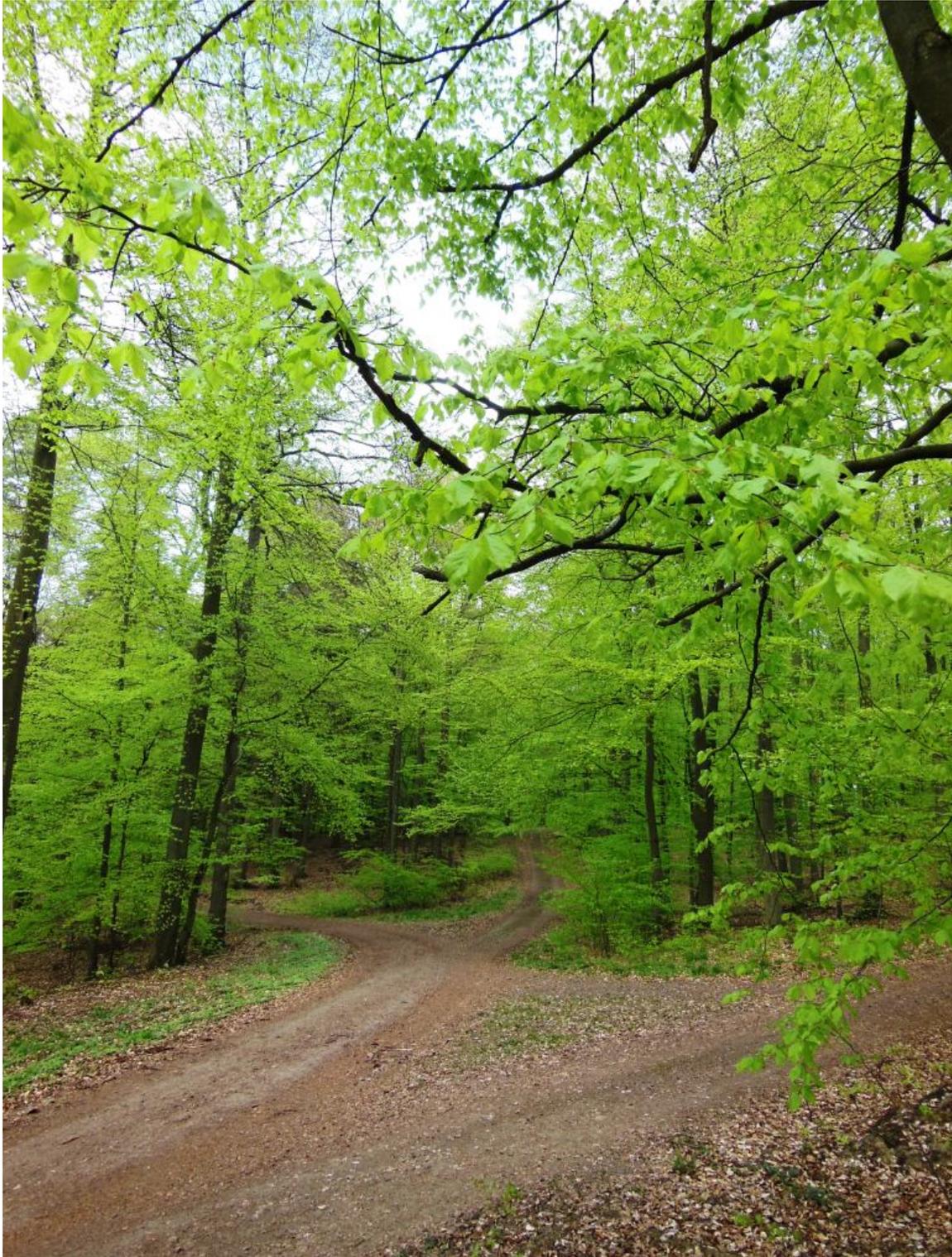
Nimm dir Zeit für das Weinen - Es ist der erlösende Quell.

Nimm dir Zeit für den Zorn - sonst wird er dein Leben vergiften.

Nimm dir Zeit zum Denken - es ordnet die Dinge.

Nimm dir Zeit zu leben - dass du ohne Reue sterben kannst.

Station 1: Entscheidungen



„Ich bin da“

Hinführung:

Liebe Mitchristen,
wir sind an unserer ersten Station angekommen. Nicht umsonst an einer Stelle, wo wir uns entscheiden müssen, welchen Weg wir nehmen. Auch in unserem Leben müssen wir uns entscheiden. Dabei gibt es Entscheidungen, die uns leicht fallen, aber auch Entscheidungen, die uns schwer fallen. Da ist es schön, wenn wir nicht alleine sind. Und da haben wir Christen das große Gut des Glaubens. Als Christ/in sind wir nie allein.

Meditativer Text: Ich bin da:

Gott 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 Kraft deines Herzens
lege ich meine Zusage:
ICH BIN DA

Station 2: Anstieg



„Du brauchst einen Freund“

Hinführung:

Liebe Lebenspilger/innen,
wir stehen hier mitten in einem Anstieg.
Anstiege kennen wir auch in unserem Leben.
Situationen,
... in denen uns die Puste ausgeht,
... in denen wir uns fragen: Wie soll ich das schaffen?
... in denen wir verzweifeln
... in denen wir uns abmühen.

Genau in diesen Situationen ist es wichtig, jemanden zu haben, der einen stützt, bei dem wir uns einhaken können.

Impulstext: Manchmal

Manchmal, wenn du ganz tief unten bist, wenn die Einsamkeit über dir zusammenschlägt, dann brauchst du einen Freund, der dich bei der Hand nimmt und dich ins Leben zurückführt. Manchmal, wenn du vor Tatendrang sprühst, wenn du dich im Trubel des Alltags verlierst, dann brauchst du einen Freund, der dich zurückführt in die Stille und in das Schweigen. Manchmal, wenn du sehr krank bist, wenn du glaubst, nicht mehr gesund zu werden, dann brauchst du einen Freund, der dir sagt, dass es einen Morgen gibt.

Manchmal, wenn dir Tränen im Halse stecken, wenn du daran zerbrichst, dass niemand dich versteht, dann brauchst du einen Freund, der seinen Arm um dich legt und dich weinen lässt. Manchmal, wenn du gerade Streit hattest, wenn du noch sehr böse auf jemanden bist, dann

brauchst du einen Freund, der dir sagt, wie schön Verzeihen sein kann. Manchmal, wenn du vor Freude hüpfst, wenn du die ganze Welt vor Glück umarmen möchtest, dann brauchst du einen Freund, der deine Freude widerspiegelt und mit dir lachen kann. Manchmal wenn du fragst und fragst, wenn du keine Antwort findest auf der Suche nach dem Sinn, dann brauchst du einen Freund, der dir den Weg zeigt und dir Glauben schenkt. Manchmal, wenn du alleine sein willst, wenn dir Ruhe und Stille wichtig sind, um dich zu finden, dann brauchst du einen Freund der sich nicht aufdrängt und geduldig wartet. Manchmal... nein, immer brauchst du einen Freund, der dich annimmt wie du bist, vor dem du dein Leben ohne Maske leben darfst. (Quelle unbekannt)

Station 3: Stopp



„Have a break, have a Kitkat“

Hinführung:

Liebe Mitchristen,
nicht umsonst machen wir hier an der Grendericher
Schutzhütte Halt. Bei all unserem alltäglichen Tun für und
mit anderen dürfen wir Eines nie vergessen. Uns selbst zu
schützen, zu lieben und zu ehren. Denn, so hat es mal ein
Psychologe zu mir gesagt: Wer sich selber nicht ehrt, kann
andere auch nicht ehren.

Impulstext:

Ganz bewusst machen wir mitten im Tag,
mitten in der Arbeit, mitten in unserem Alltag einen Break –
eine Pause für uns selbst.

Das englische Wort „break“ ist offen und lässt viele
Deutungen zu:

Welche Deutung gefällt Ihnen am besten?
Welche Deutung spricht Sie am meisten an?
Welche Deutung können Sie in ihrer momentanen
Lebenssituation am besten gebrauchen?

Ruhephase, Auszeit, Abstand, Distanz, Pause,
Ruhepause, besonderer Moment, Stoßgebet,
Mich-Sammeln, Ruhe, Unterbrechung, Verschnaufpause,
Erholung, Atempause, Rast, Regeneration, Sich-Ausruhen,
Stärkung, Ungestörtheit, Einkehr, Einschnitt, Stillstand,
Unterbrechung, Zäsur, Muße, Distanz, Zwischenstopp,
Siesta, Ablenkung, Einschnitt, Halt, Inaktivität, Nickerchen,
Schlummer, Stärkung, einsamer Ort.

Welches Wort hat Sie am meisten angesprochen?
Gehen Sie diesem Wort eine Minute lang nach.

Station 4: Blick weiten



„Türen öffnen“

Hinführung:

Liebe Pilger/innen,
an dieser Stelle weitet sich unser Blick und eröffnet uns
eine Sicht - hier oben vom Hunsrück auf den Zeller Barl.
Sinnbildlich könnten wir auch sagen, die Tür des
Hunsrücks öffnet sich zur Mosel oder auch umgekehrt, die
Tür der Mosel öffnet sich für den Hunsrück. Ich weiß, dass
man dieses Bild gerade politisch gesehen (schmunzelnd)
kritisch sehen kann. Aber uns geht es um das Bild „Türen
öffnen“.

Impulstext:

Gott,
öffne mir Türen,
wenn ich mich auf den Weg mache,
wenn ich Schwellen überschreite,
Hemmschwellen überwinde:
Angst, Unsicherheit, Misstrauen.

Begleite mich, wenn ich über die Schwelle trete:
Wenn ich Argwohn begegne, dass ich Vertrauen gewinne.
Sei Du meine Stütze, wenn ich enttäuscht bin,
wenn mir die Belastung zu groß wird, wenn ich
mich mit meiner guten Absicht missverstanden fühle.

Sei Du mein Halt, wenn ich haltlosem Leid begegne,
wenn ich trostloses Elend sehe und zu trösten versuchen
will.

Sei mein langer Atem,
wenn ich Geduld brauche - mit mir selbst oder
Anderen, wenn eine schnelle Lösung nicht in Sicht ist.

Leiste mir Gesellschaft, wenn ich mich allein fühle,
mir Begleiter/-innen wünsche und keine finde.

Sei Du mein Wegweiser, wenn ich nicht mehr weiter weiß.
Richte mich auf, wenn ich mich niedergeschlagen fühle.
Hilf mir zu erkennen, wenn ich eine Pause einlegen und
auf mich selbst achten muss,
wenn es gilt, zu sein und nichts zu tun,
zuzuhören und nichts zu sagen,
zu vertrauen, dass du dabei bist auf meinem Weg über
Schwellen, durch Türen hindurch.
Sei mir nahe, wenn ich abgewiesen werde, wenn ich auf
mich zurück geworfen bin
- allein mit meinen Ängsten und Zweifeln, mit meiner
eigenen Unsicherheit, ob ich es gut genug mache.

Gott öffne mir die Türen, wenn ich mich aufmache zu
anderen – und wenn ich mir selbst begegne.

Lass mich Deine Gegenwart spüren und mich satt werden
an Deiner Liebe.

Lass mich Menschen begegnen, die mich so annehmen,
wie ich bin.

Dann kann ich mich selbst auf den Weg machen und
denen, denen ich begegne, das bringen, was sie nötig
haben.

Zum Schluss: Angekommen



„Keinen Tag soll es geben“

Hinführung:

Wir sind wieder angekommen. Zurückgekehrt an unserem Ausgangspunkt. Mit Blick auf den Grendericher Barfußpfad, einem Projekt, das nur im Miteinander gut gelingen kann, wünschen wir Ihnen allen viele gute Begegnungen in Ihrem Leben, viele Menschen, die Sie begleiten und viele Auszeiten, in denen Sie sich besinnen können auf das, was Ihnen wichtig ist.

Impulstext: Die Gnade der Verständigung

Jesus, unser Herr,
Du hast deine Jünger „Freunde“ genannt,
weil du dich ihnen geöffnet hast.

Und das tiefste Geheimnis der Geschwisterlichkeit
besteht in diesem Sich-Öffnen
und Einander-Annehmen.

Lass mich erkennen, Herr,
dass ich nicht abgeschlossen
und unnahbar erschaffen wurde,
sondern als eine ständige Bewegung
hin zu anderen.

Lass mich am Reichtum der anderen teilhaben
und ihnen Teil geben an meinem Reichtum,
denn Verslossenheit ist Tod
und Offenheit ist Leben, Freiheit und Reife.

Herr Jesus Christus, König der Geschwisterlichkeit:
Gib mir den Wunsch und den Mut, mich zu öffnen
und lehre mich die Kunst, es gut zu machen.

Zerreiße meine Stummheiten und Ängste,
die innere Mauer und die Furcht,
die den Strom der Verständigung blockieren.

Gib mir den Großmut, mich ohne Furcht
dem Spiel des Sich-Öffnens
und Annehmens zu überlassen.

Schenke uns die Gnade der Verständigung.
Jesus, unser Herr. Amen

Schlussegen:

Keinen Tag soll es geben, an dem du sagen musst:
Niemand ist da, der mich **hält**,

Keinen Tag soll es geben, an dem du sagen musst:
Niemand ist da, der mich **schützt**.

Keinen Tag soll es geben, an dem du sagen musst:
Niemand ist da, der mich **liebt**.

Der Friede Gottes bewahre dein Herz und alle deine Sinne
in Jesus Christus, unserem Herren. Amen.

Und so segne uns und alle Menschen, die wir in unserem
Herzen tragen, der uns begleitende Gott, im Namen des
Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Die „Meditative Abendwanderung“
ist eine Gemeinschaftsinitiative innerhalb der
Pfarreiengemeinschaft Blankenrath**

Mitwirkende:

Die Initiative „Miteinander-Füreinander Grenderich“

Die „Soziale Initiative „Gemeinschaft mit Herz“
im Kirchspiel Blankenrath,

Die „Soziale Initiative Strimmiger Berg: Wir helfen gerne“

Der „Caritas-Helferkreis Peterswald-Löffelscheid“

und der Caritasverbandes Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
(Fachdienst „Caritas der Gemeinde“)

**In diesem Jahr
anlässlich des 10jährigen Jubiläums
der sozialen Initiative Miteinander-Füreinander
unter Mitwirkung:**

der Ortsgemeinde Grenderich

des Pfarrgemeinde- und
Verwaltungsrates der Kirchengemeinde Grenderich und

des Männerkirchenchores „Cäcilia 1901“ Grenderich