



# Handreichung

## Walking to heaven

Eine Anleitung für spirituelles  
Walken und Nordic-Walking

## Impressum

### Herausgeber

Landesarbeitskreis Kirche und Sport des  
Landessportbundes Rheinland-Pfalz  
Rheinallee 1  
55116 Mainz

### Kontakt

Landessportbund Rheinland-Pfalz  
Hiltrud Gunnemann  
Tel.: 06131/2814-371  
Fax: 06131/2814-120  
E-Mail: [h.gunnemann@lsb-rlp.de](mailto:h.gunnemann@lsb-rlp.de)  
[www.lsbrlp.de](http://www.lsbrlp.de)

### Verantwortlich

Belinda Spitz-Jöst

### Redaktion

Hiltrud Gunnemann  
Belinda Spitz-Jöst  
Rainer Mäker  
Lothar Püschel

### Layout

Hiltrud Gunnemann, Cosima Albrecht

### Bildnachweise

Thinkstock Fotos  
LSB  
Privat

### Erscheinungsdatum

Mainz, im März 2013

### Textnachweise

Diese Texte dienen nur der Anregung, teilweise sind sie aus rechtlichen Gründen nur angerissen und können im jeweiligen Buch oder auf der genannten Internetseite komplett eingesehen werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kontaktadresse. Teilweise konnten wir die Verfasser/innen nicht herausfinden trotz mehrfachen Bemühens. Dies ist jeweils notiert. Wir verstehen unsere Textsammlung als Anregung zu weiterem Recherchieren in Textbüchern und im Internet. Dort sind viele Anregungen zu finden. Die Handreichung ist ein kostenloses Produkt des Landessportbundes und dient der ehrenamtlichen Arbeit im Sportverein und in der Kirche.

Die Handreichung kann kostenlos beim Landessportbund angefordert werden.

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Vorwort .....	4
Handzettel für Abendveranstaltung.....	5
Konzept Abendveranstaltung.....	6
Presstext Abendveranstaltung .....	7
Handzettel sechsstündige Veranstaltungsreihe .....	8
Konzept sechsstündige Veranstaltungsreihe .....	9
Vorschlag für Gestaltung des ersten Abends der Veranstaltungsreihe .....	10
Handzettel für Walking to heaven im Advent.....	11
Konzept für Veranstaltungsreihe im Advent.....	12
Presstext aus „Der Sonntag“ zum Walking in der Adventszeit .....	13
Konzept Männerwandern .....	14
Handzettel Walking to heaven in der Fastenzeit .....	15
Konzept Walking to heaven in der Fastenzeit.....	16
Textbeispiele für die spirituelle Begleitung.....	17
1. Biblische Texte.....	17
2. Liedtexte.....	20
3. Literarische Anregungen .....	21
4. Zitate aus dem Internet.....	48
Energie und Gesundheit mit Walking und Nordic Walking.....	49
Adressen und Literatur.....	50

Auf die durchgängig männliche und weibliche Sprachform wird aus formalen Gründen verzichtet.

## Vorwort



### Die Idee

Das Vorhaben ist ehrgeizig: Walking to heaven!

Und ob wir den Himmel tatsächlich erreichen, können wir nicht garantieren.

Aber wir machen uns auf den Weg.

Setzen uns mit Walking oder Nordic Walking in Bewegung und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität.

Wir werden unterwegs uns selbst, unserer Sehnsucht und vielleicht auch Gott begegnen.

Für alle, die etwas von der Faszination klassischer Pilgerwege im Alltag erleben möchten, für Einsteiger, Suchende und Faszinierte.

Viel Spaß beim Sammeln von Anregungen und der Durchführung von Veranstaltungen.

Ihr Landesarbeitskreis Kirche und Sport

A handwritten signature in blue ink that reads "Spitz-Jöst".

Belinda Spitz-Jöst  
Vorsitzende

## Handzettel für Abendveranstaltung



### EINLADUNG

#### **Walking to heaven**

*„Ein Spaziergang zum Himmel“*

Donnerstag, 17. September 2009, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: 14-Nothelfer-Kapelle im Gonsenheimer Wald,  
Kapellenstraße Ende, 55124 Mainz-Gonsenheim

Das Vorhaben ist ehrgeizig: Walking to heaven! Und ob wir den Himmel tatsächlich erreichen, können wir nicht garantieren. Aber wir machen uns auf einen Weg. Setzen uns mit Walking oder Nordic-Walking in Bewegung und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität. „Ich bin dann mal weg“ für einen Abend.

Für alle, die etwas von der Faszination klassischer Pilgerwege im Alltag spüren möchten. Ein Appetithappen für Einsteiger, Suchende und Faszinierte.

Referentin: Sylvia Schönenberg, Dipl. Psych.

Sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig, bequeme wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Es besteht auch Gelegenheit, die Kapelle zu besichtigen.

**Anmeldungen im Landessportbund Rheinland-Pfalz, Tel: 06131/2814-xxx oder per E-Mail: xxx**

Im Anschluss lädt der Landessportbund Rheinland-Pfalz zu einem kleinen Imbiss und Umtrunk an der Kapelle ein. Gebühren für die Veranstaltung werden keine erhoben.

N-W-Stöcke können ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben) oder eigene Stöcke mitbringen.

## Konzept Abendveranstaltung

Hiltrud Gunnemann, Landessportbund RLP

### Die Idee

Im Wald Kraft tanken und besinnliche Augenblicke in der Natur zu genießen.

### Zeit:

Ein Abend im Frühjahr, Sommer, Herbst. Hier: ein Donnerstag im September.  
18:00 – 19:30 Uhr. Davon ca. 60 Minuten Walking, anschließend Abschluss in der Kirche.

### Ort:

Waldgebiet. In dem konkreten Projekt wurde der Gonsenheimer Wald ausgewählt, weil bekannt, gut erreichbar, interessante Haltepunkte durch Kapelle und Kirche am/im Wald.

### Kirche:

Das Ende der Walking-Tour findet in der Kirche statt, die im Vorfeld über die Pfarrei gebucht wird. (Anmerkung: es entstand keine Gebühr, die Pfarrei zeigte sich sehr aufgeschlossen). Die Kirche befindet sich in der Nähe am Waldrand, in der Nähe des Parkplatzes und des Startpunktes

### Leitung:

Der Abend wird begleitet durch eine „sportliche“ Leitung und eine Pfarrerin oder einen Pfarrer, die den spirituellen Teil übernehmen.

### Ablauf einer Veranstaltungseinheit

Treffpunkt und Begrüßung.

60 min Walking-Einheit, die an verschiedenen Haltepunkten des Weges durch spirituelle Texte unterbrochen wird. Im Laufe der 60 min etwa 4-6 Stationen. (Anmerkung: es empfiehlt sich, vorher die Wegstrecke abzugehen und geeignete Haltepunkte auszumachen).

Eintreffen in der Kirche. Nach kurzer Einstimmung, evtl. durch Musik oder Orgel, abschließende besinnliche/spirituelle Texte oder auch Gebete. (ca. 15 min).

Im konkreten Projekt waren Start- und Zielpunkt die Kirche.

Im Anschluss wurden die Teilnehmenden draußen zu Bretzel und Getränken bei Kerzenschein eingeladen.

### Kosten:

Keine Teilnehmergebühren.

### Öffentlichkeitsarbeit:

Über die örtliche Presse, die Kirchen und den Landessportbund, sowie durch Flyer.

### Organisatorische Hinweise:

Sportliche Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Kleidung sollte wetterangepasst sein, sportliches Outfit nicht nötig.

Stöcke konnten nach vorheriger Anmeldung ausgeliehen werden.

Da die Gruppe voraussichtlich sehr wenig homogen ist, sind zwei Begleiter von Vorteil, da die Gruppe schnell auseinanderreißen kann. An den Haltepunkten treffen sich alle wieder. (Den schnelleren Geher konnten kleine Extrawege angeboten werden).

Im konkreten Projekt konnten die Teilnehmenden ihre Kleidung (wärmende Jacken für den Abschluss) am Start- und damit auch Endpunkt deponieren, da der Organisator dort für eine Aufsichtsperson gesorgt hat.

## Presstext Abendveranstaltung

Internetseite des Landessportbundes RLP

Sportlich-spirituelle Trainingseinheit

LSB-Sport Spot „Walking to heaven“ in .....17.09.

**Nordic Walking auf dem rechten Weg – 30 Teilnehmer zählte der SportSpot „Walking to heaven“ des Landessportbundes Rheinland-Pfalz in Mainz. Der LSB-Arbeitskreis „Kirche und Sport“ lud zu einer sportlichen Pilgerwanderung.**



Aktivität und Besinnung standen im Gonsenheimer Wald in direktem Bezug. Jeder sportlichen Einheit, die Dieter Wagner leitete, folgte eine Phase der Ruhe, des Innehaltens. Diplom-Psychologin Sylvia Schönenberg trug den Nordic-Walking-Anhängern kurze Gedichte und Texte vor. In diesen Minuten herrschte absolute Ruhe, die Teilnehmer sollten die Vorträge auf sich wirken lassen und dann beim anschließenden Walken verarbeiten.

„Das hat zum Nachdenken angeregt“, berichtete LSB-Praktikant Alexander De Boer, der zu den Teilnehmern zählte. „Man konnte beim Laufen über Leben, Glaube und Spiritualität grübeln.“ So hielten sich bei den Nordic-Walking-Einheiten die obligatorischen Gespräche und Schwätzchen in Grenzen. „Es war erstaunlich ruhig“, sagte De Boer. „Jeder war mit sich selbst beschäftigt.“ Und tat ganz nebenbei auch noch etwas für die Fitness.

Pfarrerinnen Schönenberg spannte mit den Textpassagen den roten Faden durch die sportlich-spirituelle Trainingseinheit und sorgte an den Ruhestationen für Abwechslung: An einer Stelle waren geschnitzte Holztiere aufgestellt, die Teilnehmer konnten das Tier, mit dem sie sich verbunden fühlten, auswählen und anschließend – beim Walken – über die Wahl nachdenken. Bei einer weiteren Station liefen die Teilnehmer über verschiedene Untergründe, mal Holz, mal Pflastersteine. „So wurde die Wahrnehmung, worauf man läuft, geschärft“, erzählte Alexander De Boer. Für den 23-Jährigen war der SportSpot eine ganz neue Erfahrung. „Eine sehr angenehme Atmosphäre, die sehr zum Nachdenken angeregt hat. Und das ist beim Sporttreiben ja nicht so oft der Fall.“ *Text: Jochen Dick, Fotos: Christof Palm*



Handzettel sechsstündige Veranstaltungsreihe

**Walking to heaven**

Wann: dienstags, 18:30 – 20:30 Uhr  
6 Abende ab 18. Mai 2010

Wo: Vierzehn-Nothelfer-Kapelle im  
Gonsenheimer Wald

Gebühr: 20 €

Leitung: Ilka Barz, Nordic Walking-Trainerin;  
Isabel Hartmann, evangelische Pfarrerin für  
Stadtkirchenarbeit;  
Maria Grittmir-Wittig, Pastoralreferentin der  
katholischen Cityseelsorge



**Walking to heaven**

Das Vorhaben ist ehtgeizig: Walking to heaven!



Und ob wir den Himmel tatsächlich erreichen, können wir nicht garantieren. Aber wir machen uns auf den Weg. Setzen uns mit Walking oder Nordic Walking in Bewegung und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität. Wir werden unterwegs uns selbst, unserer Sehnsucht und vielleicht auch Gott begegnen.

„Ich bin dann mal weg“ für sechs Abende im Gonsenheimer Wald.

Für alle, die etwas von der Faszination klassischer Pilgerwege im Alltag erleben möchten, für Einsteiger, Suchende und Faszierte.

Sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig, bequeme weiterangepasste Kleidung und feste Schuhe werden empfohlen. Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.

Anmeldung zur Veranstaltungsreihe  
„Walking to heaven“ bis 10. Mai:  
Maria Grittmir-Wittig  
Telefon: 06131 – 221 869  
E-Mail: m.grittmir-wittig@cityseelsorge-mainz.de

www.lsb-rip.de

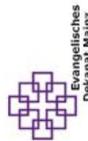
**Walking to heaven**

„Ein Spaziergang zum Himmel“  
Ab 18. Mai 2010 im Gonsenheimer Wald



**Walking to heaven**

Eine Veranstaltungsreihe von



**Weitere Infos**

Landesportbund Rheinland-Pfalz  
Kirche & Sport  
Hiltraud Güntemann  
Rheinlilles 1, 55116 Mainz  
Tel.: 06131 / 28 14 - 371  
E-Mail: h.guennam@lsb-rip.de

Mit freundlicher Unterstützung von



## Konzept sechsstündige Veranstaltungsreihe

Landessportbund, Cityseelsorge Mainz

### Die Idee:

Im Wald Kraft tanken und besinnliche Augenblicke in der Natur zu genießen.

### Zeit:

Frühjahr, Sommer, Herbst.

18:30 – 20:30 Uhr.

Im konkreten Projekt 6 Abende im Mai/Juni

### Ort:

Waldgebiet

In dem konkreten Projekt wurde der Gonsenheimer Wald ausgewählt, weil bekannt, gut erreichbar, interessante Haltepunkte durch Kapelle und Kirche am/im Wald.

### Leitung:

Der Abend sollte begleitet werden durch eine „sportliche“ Leitung und eine Pfarrerin oder einen Pfarrer, die den spirituellen Teil übernehmen.

### Ablauf einer Veranstaltungseinheit:

Treffpunkt und Begrüßung.

Walking-Einheit, die an verschiedenen Haltepunkten des Weges durch spirituelle Texte unterbrochen wird. Im Laufe der Strecke 4-6 Stationen. (Anmerkung: es empfiehlt sich, vorher die Wegstrecke abzugehen und geeignete Haltepunkte auszumachen).

### Kosten:

20 Euro

### Öffentlichkeitsarbeit:

Über die örtliche Presse, den Kirchen und dem Landessportbund.

Flyer zur Werbung wurden erstellt und verteilt.

### Organisatorische Hinweise:

Sportliche Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Kleidung sollte wetterangepasst sein, sportliches Outfit nicht nötig.

Stöcke konnten nach vorheriger Anmeldung ausgeliehen werden.

Da die Gruppe voraussichtlich sehr wenig homogen ist, sind zwei Begleiter/innen von Vorteil, da die Gruppe schnell auseinanderreißen kann (schnellere und langsamere Geher). An den Haltepunkten treffen sich alle wieder. (Den schnelleren Gehern konnten kleine Extrawege angeboten werden).

## Vorschlag für Gestaltung des ersten Abends der Veranstaltungsreihe

Maria Grittner-Wittig, Cityseelsorge Mainz

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Person
18.30	Begrüßung der Teilnehmer Vorstellung der Akteure	Hiltrud Gunnemann, Landessportbund RLP Maria Grittner-Wittig, Cityseelsorge Isabel Hartmann, Pfarrerin Ilka Barz, Nordic-Walking-Trainerin
18.40	Sportliche Einführung; erste Lauf- bzw. Gehstrecke	Ilka Barz
19.00	Kennenlernen der Gruppe untereinander in mehreren Wegetappen	Isabel Hartmann
19.20	Impuls: „Raum“/Natur wahrnehmen, schweigend nächste Wegstrecke, am Ende kurzer Austausch	Maria Grittner-Wittig
19.40	Impuls: Körperwahrnehmung im Raum der Natur, Bodenkontakt und Bewegung Psalm 139, nächste Wegstrecke	Isabel Hartmann
20.00	Impuls: Text und Segen „Zu mir stehen und getragen sein“ nach Pierre Stutz Ort: an der Wendelinuskapelle, zurück zur 14-Nothelfer-Kapelle	Maria Grittner-Wittig
20.10	Formalien, Teilnehmergebühren	Hiltrud Gunnemann
20.15	Verabschiedung der Teilnehmer	Hiltrud Gunnemann Maria Grittner-Wittig Isabel Hartmann

## Handzettel für Walking to heaven im Advent

**WALKING TO HEAVEN**  
Eine Veranstaltungsreihe von



**LANDESPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ**

K I R C H E



S P O R T



www.lsb-rlp.de



**WALKING TO HEAVEN**  
„Ein Spaziergang zum Himmel“  
Ab 28. November 2011 in Mainz am Rheinufer



**Weitere Informationen**

Landessportbund Rheinland-Pfalz  
Kirche & Sport  
Hiltrud Gunnemann

Rheinallee 1, 55116 Mainz  
Tel.: 06131 / 28 14 - 371  
E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de

Mit freundlicher Unterstützung von



**WALKING TO HEAVEN**

Nie haben Himmel, Licht und Sterne eine größere Bedeutung als in der Vorweihnachtszeit.

Wer lässt sich nicht inspirieren von den hell erleuchteten und geschmückten Häusern und trägt selbst auch dazu bei, die dunkle Jahreszeit ins rechte Licht zu rücken.



Vor allem in der Zeit um Weihnachten gibt es viele Gründe zur Besinnlichkeit. Fern ab der Alltagshektik einfach mal abschalten.

Wir wollen auch in dieser Zeit ein wenig Besinnlichkeit erleben und uns auf den Weg zum Himmel machen, abseits der Helligkeit und des Trubels.

An vier Montagen in der Adventszeit walken wir am Rheinufer in Mainz, begleiten die sportliche Tätigkeit mit spirituellen Anregungen und schließen die Abende mit kleinen Meditationen in ausgewählten Kirchen ab.

Sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig, bequeme wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe werden empfohlen. Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.

**INFORMATIONEN & ANMELDUNG**

**Wann**

Montags, 18.30 Uhr - bis 19.30 Uhr.  
28. Nov., 5. Dez., 12. Dez. und 19. Dez.

**Wo**

Treffpunkt ist der große Brunnen am Rheinufer direkt am Hotel Hilton.

**Gebühr**

Die Gebühr beträgt 16 Euro pro Teilnehmer.

**Leitung**

Hiltrud Gunnemann (LSB) und Mitglieder des Landesarbeitskreises „Kirche & Sport“

**Anmeldung**

Landessportbund Rheinland-Pfalz  
Hiltrud Gunnemann

Rheinallee 1                      Tel.: 06131 / 28 14 - 371  
55116 Mainz                        E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de

Auch bei Nacht ein schöner Anblick: die Theodor-Haus-Brücke.



## Konzept für Veranstaltungsreihe im Advent

Hiltrud Gunnemann, Landessportbund RLP

### Die Idee:

Menschen in der meist hektischen Zeit, einen besinnlichen Aspekt zu bieten.

### Zeit:

18:30 – 20:00 Uhr. Davon ca. 45 Minuten Walking, anschließend Abschluss in einer Kirche.

Die Veranstaltungsreihe geht über 4 Abende.

Für die angebotene Veranstaltung des Landessportbundes wurden Montage ausgewählt. Jeder andere Tag auch möglich, Freitag – Sonntag erschien den Organisatoren als ungünstig.

### Ort:

Beleuchtete Wege in ruhiger Gegend.

In dem konkreten Projekt wurde das Mainzer Rheinufer ausgewählt, weil beleuchtet, gut erreichbar und Haltepunkte variabel.

### Kirchen:

Das Ende jeder Walking-Tour findet jeweils in einer anderen Kirche statt, die im Vorfeld über die Pfarreien gebucht werden. (Anmerkung: es entstanden keine Anmietungskosten, die Pfarreien zeigten sich sehr aufgeschlossen).

Die Kirchen befinden sich in der Nähe der Walking Strecke und sind gut erreichbar.

Der Abschluss in der Kirche dauert etwa 15 Minuten.

### Leitung:

Die Abende sollten jeweils begleitet werden durch eine „sportliche“ Leitung und eine Pfarrerin oder einen Pfarrer, die spirituellen Teil übernehmen.

### Ablauf einer Veranstaltungseinheit:

Treffpunkt und Begrüßung.

45 min Walking-Einheit, die an verschiedenen Haltepunkten des Weges durch spirituelle Texte unterbrochen wird. Insgesamt etwa 3-4- Stationen. (Anmerkung: es empfiehlt sich, vorher die Wegstrecke abzugehen und geeignete Haltepunkte auszumachen).

Eintreffen in der Kirche. Nach kurzer Einstimmung, evtl. durch Musik oder Orgel, abschließende besinnliche/spirituelle Texte oder auch Gebete. (ca. 15 min).

Im konkreten Projekt wurden die Teilnehmenden am letzten Abend mit Tee und Glühwein verabschiedet.

### Kosten:

16 € für 4 Abende oder 4 € pro Abend

### Öffentlichkeitsarbeit:

Über die örtliche Presse, den Kirchen und dem Landessportbund, sowie Werbeflyer.

### Organisatorische Hinweise:

Sportliche Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Die Kleidung sollte wetterangepasst sein, sportliches Outfit nicht nötig.

Stöcke konnten nach vorheriger Anmeldung ausgeliehen werden.

Da die Gruppe voraussichtlich sehr wenig homogen ist, sind zwei Begleiter/innen von Vorteil, da die Gruppe schnell auseinanderreißt (schnellere und langsamere Geher). An den Haltepunkten treffen sich alle wieder. (Den schnelleren Gehern konnten kleine Extrawege angeboten werden).

Die Aufenthalte zwischendurch sollten höchstens 3 Min. dauern, da die Teilnehmer ansonsten auskühlen.

Der Vorleser der spirituellen Texte sollte eine Taschen-/ oder Stirnlampe mitnehmen.

## Presstext aus „Der Sonntag“ zum Walking in der Adventszeit

MEIN AUFBRUCH

### Den Kopf frei bekommen

„Aufbruch ins gelobte Land“: Lesen Sie hier Geschichten von neuen Wegen. Heute: Hiltrud Gunnemann (51), Abteilungsleiterin für Sportentwicklung und Breiten-sport beim Landessportbund Rheinland-Pfalz.



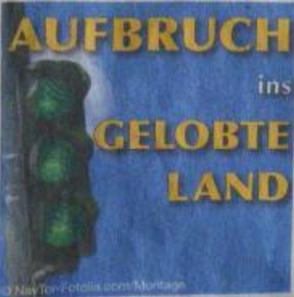
Foto: privat

„Vor zwei Jahren hatte ich die Idee für das Projekt ‚Walking to Heaven‘. 2009 haben wir uns einen ganzen Abend im Gonsenheimer Wald getroffen, und im vergangenen Jahr waren es sechs Abende, jeweils eine Stunde. Wir arbeiten dabei zum Beispiel mit der Mainzer Cityseelsorge, aber auch viel mit rheinland-pfälzischen Geistlichen aus unserem Arbeitskreis „Sport und Kirche“. Damals war das Pilgern in aller Munde und mir gefiel die Idee, Walken mit spirituellen Aspekten zu verbinden. Wer geht, joggt, walkt oder rennt, bekommt den Kopf frei und ist so bereit für neue Gedanken. Walken ist eine Sportart für jedermann, für jedes Alter, für jede Figur – deshalb schien es mir die perfekte Wahl. Die Ad-

ventszeit haben wir ganz bewusst für dieses Projekt ausgesucht. Während dieser hektischen Zeit wollten wir den Teilnehmern einfach die Möglichkeit geben, wenigstens einmal in der Woche eine Stunde lang in aller Ruhe und Stille runterkommen zu können.

Das Programm dieser spirituellen Montags-Spaziergänge in Mainz ist relativ einfach. Wir treffen uns um 18.30 Uhr am großen Brunnen am Rheinufer hinter dem Hilton, und dann laufen wir gemeinsam los. Im Fokus steht nicht die Sportlichkeit, das heißt, jeder läuft in seinem Tempo. An verschiedenen Haltepunkten lesen die mitwalkenden Pfarrer und Pfarrerrinnen kurze geistliche Texte oder erläutern ein Thema. Nach etwa einer Stunde gehen wir gemeinsam in eine ausgewählte Kirche in der Nähe für eine kurze Meditation. Wer mitmachen möchte: Am 19. Dezember ist der letzte Spaziergang. Kosten: 4 Euro.“

Protokolliert von  
Daniela Tratschitt



**AUFBRUCH**  
ins  
**GELOBTE**  
**LAND**

© Max Ten-Potolia.com Montage

## Konzept Männerwandern

Rainer Mäker

### Unterwegs auf Jakobs Spuren

Der Mensch ständig unterwegs, es ist ein Kennzeichen seines Wesens. Er setzt sich Ziele, die er erreichen will. Auch auf den Jakobswanderungen. Beim Pilgern ist das Entscheidende, sich auf den Weg einlassen und diesem die Aufmerksamkeit zu widmen: Was begegnet, was sehe, wen treffe, wem weiche ich aus? Bei dieser offenen Sichtweise für das Entgegenkommende können sich Ziele unterwegs verändern. Fragen des Lebens lassen neue Antworten zu, neue Standorte und Perspektiven eröffnen sich - sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

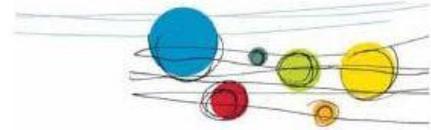
Bei unseren spirituellen Pilgerwanderungen erfahren wir das Unterwegssein unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott uns auf diesem Weg führt. Bei allen Anstrengungen erfahren wir uns von Gott getragen und beschenkt.

Bei unseren Jakobswanderungen für 18 Männer sind wir an vier Tagen ab Donnerstag auf einem gut 80 Kilometer langen Weg mit drei Übernachtungen. In Kooperation zwischen DJK-Sportverband und der Männerseelsorge im Bistum Speyer begleiten zwei Seelsorger – die jeweiligen Referenten sind Theologen – die Gruppe. Eine Begrenzung ist notwendig aus zweierlei Gründen: Einerseits gibt es Übernachtungsprobleme besonders in ländlichen Regionen, andererseits besteht die Gefahr, dass keine intensive Kommunikation zustande kommt. Letzteres schätzen die teilnehmenden Männer, so eine wichtige Rückmeldung.

Auf dem Weg wird während des Tages mehrfach inne gehalten: Eine Bibelstelle, ein Impuls, eine Meditation, ein Gebet an einem markanten historischen oder religiösen Ort oder in freier Natur regen zur Stille, zum Nachdenken oder zum Gespräch ein. Einige Passagen werden auch schweigend zurückgelegt. Diese müssen die Begleiter vorab festlegen. Es eignen sich insbesondere längere Aufstiege, bei dem Atem und Geist in Einklang gebracht werden.

Ein Austausch am Abend lässt den Tag ausklingen.

Wichtigste Utensilien unterwegs: aktuelles Kartenmaterial, kühlende Salbe, Blasenpflaster und genügend Flüssigkeit für den Tag. Die Bildungshäuser, Hotels und/oder Restaurants am Abend werden vorab gebucht, mancherorts muss mit Taxiunternehmen verhandelt werden wegen Transferfahrten vom Dorf in die Stadt; mit ein wenig Geschick lassen sich gute Preise erzielen. Geschickt ist es, wenn Start und Ziel jeweils mit dem öffentlichen Personennahverkehr erreichbar sind und eine Heimkehr vor 20:00 Uhr möglich ist, da für die Meisten Montag Arbeitstag ist. Für viele Männer sind diese zwei Tage Urlaub wertvoll.



### Auf Jakobs Spuren im Pfälzer Wald

Geistlich begleitete  
Wanderung für Männer  
30. August -  
2. September 2012  
Zell  
Landstuhl



## Handzettel Walking to heaven in der Fastenzeit

### Landesarbeitskreis „Kirche und Sport“ in Rheinland-Pfalz

Kirche und Sport möchten gemeinsam den Menschen helfen:

- ihre persönlichen, geistigen, seelischen und körperlichen Anlagen und Lebensmöglichkeiten, durch Bewegung, Spiel und Sport und Geselligkeit zu entfalten,
- in den Sportvereinen einen wichtigen Raum für Begegnung und Integration zu schaffen,
- Sporttreibenden durch religiöse Angebote wie Gottesdienste, Meditation, Gespräche und sonstige religiös orientierte Veranstaltungen Raum, Zeit und Möglichkeit zur Besinnung und Sinnfindung anzubieten,
- sich für die ethischen Werte im Sport, und damit für die Würde des Menschen einzusetzen.

Darüber hinaus soll durch eine intensive Zusammenarbeit das Verständnis für die besonderen Anliegen der Kirche und der Sportverbände auf- und ausgebaut werden.

Der Landesarbeitskreis soll als Bindeglied zwischen Kirche und Sport dienen und kontinuierlich Themen behandeln, die der Partnerschaft stets neue Wege und weitere Gemeinsamkeiten aufzeigen. Die Themenwahl obliegt den Arbeitskreisteilnehmern/innen unter Berücksichtigung der aktuellen Bedürfnisse.

#### Kontakt:

Stadtsportverband Speyer, Butenschönstraße 8, 67346 Speyer  
 Mail: info@stadtsportverband-speyer.de  
 Fon: 06232 293253  
 Verantwortlich:  
 Gerlinde Görgen, Stadtsportverband  
 Belinda Spitz-Jost, Pfarrerin Protestantische Landeskirche, Vorsitzende des LAK Kirche und Sport: Belinda.Spitz-Joest@landeskirchenrat.ekirchepfalz.de  
 Rainer Mäker, Referent: rainer.maeker@bistum-speyer.de



„Komm“,  
 sprach Er  
 und mahnte  
 zum Aufbruch.  
 „Nein“, sagte ich.  
 „Es lohnt nicht  
 zu beginnen,  
 der Weg ist mühsam,  
 das Ziel ist zu fern.  
 Ich erreiche es nicht“.  
 „Was redest du da?“  
 fragte Er gütig.  
 „Ich bin der Anfang.  
 Ich bin das Ende.  
 Von einem Punkt  
 Bis zu dem andern  
 Führt meine Liebe.  
 Hier, nimm meine Hand.  
 Und nun Komm!“  
 Ich war verwundert,  
 doch ich schlug ein.  
 Seither  
 bin ich mit ihm  
 unterwegs.



### Walking to heaven Ein Spaziergang zum Himmel

Montags ab 17:30 Uhr  
 25. Februar 2013  
 4. März 2013  
 11. März 2013  
 18. März 2013

Landesarbeitskreis Kirche  
 und Sport in Rheinland-Pfalz  
 in Kooperation mit



### Körper und Geist zur Ruhe bringen – walking to heaven in der Fastenzeit

Das Vorhaben ist ehrgeizig: Walking to heaven! Und ob wir den Himmel tatsächlich erreichen, können wir nicht garantieren. Aber wir machen uns auf einen Weg. Setzen uns mit Walking oder Nordic-Walking in Bewegung und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität in der vorösterlichen Zeit.

„Ich bin dann mal weg“: Sportlich geist(D)lich unterwegs sein: Geistliche Impulse werden unsere Bewegung begleiten und uns zum Nachspüren einladen. Für alle, die die Faszination klassischer Pilgerwege im Alltag spüren möchten. Ein Appetithappen für Einsteiger, Suchende und Faszinierte.

Sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig, bequeme wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Nordic-Walking-Stöcke bei Bedarf bitte selbst mitbringen. Umkleidemöglichkeiten im Judomaxx ab 17:15 Uhr. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wir werden uns in der Dämmerung auf einem Rundkurs bewegen.



Termine:  
 Montags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

25. Februar 2013  
 4. März 2013  
 11. März 2013  
 18. März 2013

#### Treffpunkt:

Judomaxx, Butenschönstraße 8, 67346 Speyer  
 BegleiterInnen: Mitglieder des LAK Kirche und Sport Rheinland-Pfalz und des Stadtsportverbandes Speyer

Folgende Themen werden uns an den jeweiligen Abenden begleiten:

- Tradition bewusst machen
- Zur Ruhe kommen
- Fremdes annehmen
- Vorfreude ist die schönste Freude

Im Anschluss an des letzten Abend lädt der Landesarbeitskreis zu einem kleinen Imbiss und Umtrunk im Judomaxx ein. Gebühren für die Veranstaltung werden keine erhoben.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Veranstaltung steht allen Interessierten offen. Ziele sind einerseits das gemeinsame Gehen auf Ostern zu durch die vorösterliche Zeit und es soll deutlich werden, dass Kirche und



Sport vielfältige Berührungspunkte haben und keinesfalls getrennt nebeneinander existieren. Schön, dass sich viele Menschen in beiden engagieren.



## Konzept Walking to heaven in der Fastenzeit

Belinda Spitz-Jöst, Rainer Mäker, Bistum Speyer

### Motto:

Körper und Geist zur Ruhe bringen – walking to heaven in der Fastenzeit

### Zeit:

In der Fastenzeit, am günstigsten erscheint der Montagabend von 17:30 – 19:00 Uhr.

### Termine:

25.02., 04.03., 11.03., 18.03.2013

### Organisatoren:

LAK Kirche und Sport, Bistum Speyer, Judosportverein Speyer

Die Vereine betreuen das Walking

Das geistlich/spirituelle seitens des Arbeitskreises Kirche und Sport

### Start- und Zielpunkt:

Judomaxx in Speyer (ausreichend Parkplätze). Von dort aus werden verschiedene Orte in Speyer erlaufen und in den Blick genommen, z.B. Alte Synagoge/Gedenkstein, Gedächtniskirche, Dom usw. Am letzten Abend wird ein gemeinsamer Abschluss mit gemütlichem Beisammensein stattfinden.

### Vorstellbare Themen:

1. Tradition bewusst machen
2. Zur Ruhe kommen
3. Fremdes annehmen
4. Vorfreude ist die schönste Freude

### Pressearbeit:

Örtliche Medien

Kirchenpresseorgane

Sportorganisationen, LSB, Sportbund Pfalz

Gemeinsames Anschreiben an die Pfarrämter in Speyer.

Erstellung eines Flyers.

Prominente sollen gewonnen werden, z.B. Bürgermeister/in, Dekan, Dompfarrer, Oberkirchenrat, Kirchenpräsident, von den Sportorganisationen.

Die Veranstaltung steht allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern offen!

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es zu verdeutlichen, dass Kirche und Sport vielfältige Berührungspunkte haben und keinesfalls getrennt nebeneinander stehen.

Walkingstöcke können über die Vereine oder den Landessportbund gestellt werden.

## Textbeispiele für die spirituelle Begleitung

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Diese Texte dienen nur der Anregung, teilweise sind sie aus rechtlichen Gründen nur angerissen und können im jeweiligen Buch oder auf der genannten Internetseite komplett eingesehen werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kontaktadresse. Teilweise konnten wir die Verfasser/innen nicht herausfinden trotz mehrfachen Bemühens. Dies ist jeweils notiert.

Wir verstehen unsere Textsammlung als Anregung zu weiterem Recherchieren in Textbüchern und im Internet. Dort sind viele Anregungen zu finden.

Wir haben drei Arten von Texten gewählt: An den Anfang stellen wir biblische Texte, dann folgen Liedtexte und schließlich Anregungen weltlicher und geistlicher Natur.

### 1. Biblische Texte

#### **Genesis 2,15**

Gott der HERR, nahm also den Menschen und setzte ihn in den Garten von Eden, damit er ihn bebaue und hüte.

#### **Psalms 8**

Herr, unser Herrscher, wie herrlich ist dein Name in allen Landen, der du zeigst deine Hoheit am Himmel! Aus dem Munde der jungen Kinder und Säuglinge hast du eine Macht zugerichtet um deiner Feinde willen, dass du vertilgest den Feind und den Rachgierigen.

Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit hast du ihn gekrönt. Du hast ihn zum Herrn gemacht über deiner Hände Werk, alles hast du unter seine Füße getan:

Schafe und Rinder allzumal, dazu auch die wilden Tiere,

die Vögel unter dem Himmel und die Fische im Meer und alles, was die Meer durchzieht.

Herr, unser Herrscher, wie herrlich ist dein Name in allen Landen!

#### **Psalms 103**

Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennen sie nicht mehr.

Die Gnade aber des Herrn währt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten, und seine Gerechtigkeit auf Kindeskind bei denen, die seinen Bund halten und gedenken an seine Gebote, dass sie danach tun.

Der Herr hat seinen Thron im Himmel errichtet, und sein Reich herrscht über alles. Lobet den Herrn, ihr seine Engel, ihr starken Helden, die ihr seinen Befehl ausrichtet, dass man höre auf die Stimme seines Wortes! Lobet den Herrn, alle seine Herrscharen, seine Diener, die ihr seinen Willen tut! Lobet den Herrn, alle seine Werke, an allen Orten seiner Herrschaft! Lobe den Herrn, meine Seele!

#### **Psalms 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 wird meinen Fuß nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht.

Siehe der Hüter Israels schläft und schlummert nicht. Der Herr behütet dich, der Herr ist dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts.

Der Herr behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele. Der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit!

**aus Psalm 139:** HERR, du erforschst mich und kennst mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht schon wüsstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen.

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht? Führe ich gen Himmel, so bist du da; betete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da. Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. Spräche ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein -, so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.

Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.

**Jes. 40,31:** Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie laufen und nicht müde werden.

**Johannesevangelium 14,6:** „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“

**1. Kor. 6,19:** Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?

**1. Kor 9,24-27:** Wisst ihr nicht, dass die, die in der Kampfbahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Lauft so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge; jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich aber laufe nicht wie aufs Ungewisse: ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer, der in die Luft schlägt, sondern ich bezwinde meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht andern predige und selbst verwerflich werde.

**1. Kor 13:** 1 Wenn ich mit Menschen und Engelzungen rede, aber keine Liebe habe, so bin ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. 2 Und wenn ich weissagen kann und alle Geheimnisse weiß und alle Erkenntnis habe, und wenn ich allen Glauben besitze, so daß ich Berge versetze, habe aber keine Liebe, so bin ich nichts. 3 Und wenn ich alle meine Habe austeile und meinen Leib hergebe, damit ich verbrannt werde, habe aber keine Liebe, so nützt es mir nichts! 4 Die Liebe ist langmütig und gütig, die Liebe beneidet nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf; 5 sie ist nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu; 6 sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber der Wahrheit; 7 sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. 8 Die Liebe hört nimmer auf, wo doch die Prophezeiungen ein Ende haben werden, das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufgehoben werden soll. 9 Denn wir erkennen stückweise und wir weissagen stückweise; 10 wenn aber einmal das Vollkommene da ist, dann wird das Stückwerk abgetan. 11 Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind und urteilte wie ein Kind; als ich aber ein Mann wurde, tat ich ab, was kindisch war. 12 Wir sehen jetzt durch einen Spiegel wie im Rätsel, dann aber von Angesicht zu Angesicht; jetzt erkenne ich stückweise, dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin. 13 Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; die größte aber von diesen ist die Liebe.

**Phil 1,29f:** Denn euch ist es gegeben um Christi willen, nicht allein an ihn zu glauben, sondern auch um seinetwillen zu leiden, habt ihr doch denselben Kampf, den ihr an mir gesehen habt und nun von mir hört.

**Phil 2,14-16:** Tut alles ohne Murren und ohne Zweifel, damit ihr ohne Tadel und lauter seid, Gottes Kinder, ohne Makel mitten unter einem verdorbenen und verkehrten Geschlecht, unter dem ihr scheint als Lichter in der Welt, dadurch dass ihr festhaltet am Wort des Lebens, mir zum Ruhm an dem Tage Christi, so dass ich nicht vergeblich gelaufen bin noch vergeblich gearbeitet habe.

**1. Tim 1,12:** Ich danke unserm Herrn Christus Jesus, der mich stark gemacht und für treu erachtet hat und in das Amt eingesetzt.

**Hebr.10,32-39:** Gedenkt aber der früheren Tage, in denen ihr, nachdem ihr erleuchtet worden wart, viel Leidenskampf erduldet habt, als ihr teils durch Schmähungen und Drangsale zur Schau gestellt und teils Gefährten derer wurdet, denen es so erging. Denn ihr habt sowohl mit den Gefangenen gelitten als auch den Raub eurer Güter mit Freuden aufgenommen, da ihr wißt, daß ihr für euch selbst einen besseren und bleibenden Besitz habt. Werft nun eure Zuversicht nicht weg, die eine große Belohnung hat. Denn Ausharren habt ihr nötig, damit ihr, nachdem ihr den Willen Gottes getan habt, die Verheißung davontragt. Denn noch eine ganz kleine Weile, [und] der Kommende wird kommen und nicht säumen. Mein Gerechter aber wird aus Glauben leben; und: `Wenn er sich zurückzieht, wird meine Seele kein Wohlgefallen an ihm haben. Wir aber sind nicht von denen, die zurückweichen zum Verderben, sondern von denen, die da glauben zur Errettung der Seele.

**2.Tim. 2,5:** Und wenn jemand auch kämpft, wird er doch nicht gekrönt, er kämpfe denn recht.

**2.Tim. 4,7:** Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet, ich habe Glauben gehalten.

**Phil 3,12-14:** Nicht, dass ich's schon ergriffen habe oder schon vollkommen sei; ich jage ihm aber nach, ob ich's wohl ergreifen könnte, weil ich von Christus Jesus ergriffen bin. Meine Brüder, ich schätze mich selbst noch nicht so ein, dass ich's ergriffen habe. Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.

**1.Tim. 6,12:** Kämpfe den guten Kampf des Glaubens; ergreife das ewige Leben, wozu du berufen bist und bekannt hast das gute Bekenntnis vor vielen Zeugen.

**Hebr. 12,1f:** Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.

**1. Tim. 4,7+8:** Übe dich in der Frömmigkeit. Denn körperliche Übung nützt nur wenig, die Frömmigkeit aber ist nützlich zu allem: Ihr ist das gegenwärtige und das zukünftige Leben verheißen. Es war dir mein Gebein nicht verborgen, als ich im Verborgenen gemacht wurde, als ich gebildet wurde unten in der Erde. Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereit war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war. Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken! Wie ist ihre Summe so groß! Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als Sand: Am Ende bin ich noch immer bei dir. Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.

## 2. Liedtexte

Schenk uns Zeit, schenk uns Zeit  
 Zeit aus deiner Ewigkeit.  
 Zeit zum Nehmen, Zeit zum Geben,  
 Zeit zum Miteinander leben.  
 Zeit zum Trinken, Zeit zum Essen,  
 Zeit um keinen zu vergessen.  
 Zeit zum Danken für das Brot,  
 Zeit zum Beten guter Gott.

Liederheft (Ergänzung zum Evangelischen Gesangbuch) **Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder.**

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
 Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
 Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
 Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.  
 Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
 Mutlos frag ich: Was wird Morgen sein?  
 Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
 Vater, du wirst bei mir sein.  
 Meine Zeit steht in deinen Händen.  
 Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
 Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
 Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.  
 Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
 nehmen mich gefangen, jagen mich.  
 Herr ich rufe: Komm und mach mich frei!  
 Führe du mich Schritt für Schritt.  
 Meine Zeit steht in deinen Händen.  
 Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
 Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
 Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.  
 Es gibt Tage die bleiben ohne Sinn.  
 hilflos seh ich wie die Zeit verrinnt.  
 Stunden, Tage, Jahre gehen hin,  
 und ich frag, wo sie geblieben sind.  
 Meine Zeit steht in deinen Händen.  
 Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
 Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
 Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.  
**Evangelisches Gesangbuch, EG 644**

Mögen sich die Wege vor deinen Füßen ebnen,  
 mögest du den Wind im Rücken haben,  
 und bis wir uns wieder sehn, und bis wir uns wieder sehn,  
 möge Gott seine schützende Hand über dir halten.

Möge warm die Sonne auch dein Gesicht bescheinen,  
 Regen sanft auf deine Felder fallen,  
 und bis wir uns wieder sehn, und bis wir uns wieder sehn,  
 möge Gott seine schützende Hand über dir halten.

Liederheft (Ergänzung zum Evangelischen Gesangbuch) **Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder.**

### Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht

1. Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht  
und das Wort, das wir sprechen, als Lied erklingt,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe die alles umfängt,  
in der Liebe die alles umfängt.

2. Wenn das Leid jedes Armen uns Christus zeigt  
und die Not, die wir lindern, zur Freude wird,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe die alles umfängt,  
in der Liebe die alles umfängt.

3. Wenn die Hand, die wir halten, uns selber hält  
und das Kleid, das wir schenken, auch uns bedeckt,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe die alles umfängt,  
in der Liebe die alles umfängt.

4. Wenn der Trost, den wir geben, uns weiter trägt  
und der Schmerz, den wir teilen, zur Hoffnung wird,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe die alles umfängt,  
in der Liebe die alles umfängt.

5. Wenn das Leid, das wir tragen, den Weg uns weist  
und der Tod, den wir sterben, vom Leben singt,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe die alles umfängt,  
in der Liebe die alles umfängt.

Liederheft (Ergänzung zum Evangelischen Gesangbuch) **Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder.**

### 3. Literarische Anregungen

#### Abendsegen

Möge der Segen der untergehenden Sonne, die den Abend bringt,  
dir innere Ruhe schenken und zur Nacht deinen Schlag bewachen.

Mögest du diesen Abend wie an jedem neuen Tag  
niemals deine Aufrichtigkeit verlieren,

Forstsetzung siehe Peter Dyckhoff, in: Georg Schwikart (Hg.),

„Gesegnet sollst du sein: Segensgebete für Seelsorge und Gottesdienst“, Herder Verlag, Freiburg 2008

### Der Mittag

Die Zeiten des Tages haben ihre Botschaft.

Der Mittag sagt: Die Welt ist groß.

Geh deinen Weg mit kräftigen Schritten.

Weite dich. Dehne dich aus.

Sei zufrieden mit dem,

was du bist und was du kannst.

Aber dein Heil ist nicht außen allein.

Nimm auch den anderen Weg unter die Füße:

den nach innen.

Suche mit aller Klarheit deines Geistes

nach Wahrheit.

Es geht um deine Seele und Gott.

... Fortsetzung siehe Jörg Zink, aus: Was bleibt, stiften die Liebenden, Kreuz Verlag, 1979

### Segen

Der Herr segne Dich und mache Dich frei,

von allen inneren und äußeren Zwängen,

von allem „Du musst“; „Du sollst“;

von allen Erwartungshaltungen anderer,

„man tut“, „es wäre gut wenn“.

Er gebe Dir Mut und Kraft,

Deinen eigenen Weg zu gehen,

den für Dich bestimmten Weg zu suchen

und zu finden.

Er behüte Dich

– und schütze Dich vor allem Unheil!

Er lasse sein Antlitz über Dir leuchten, sei Dir gnädig

und schenke Dir reichlich sein Erbarmen.

Er schenke Dir offene Augen und Ohren,

auf dass Du allezeit seine Taten und Wunder

erkennst in den unscheinbaren Dingen des Alltags.

Er schenke Dir Frieden und Heil.

Lob und Tadel anderer sollen Dich weder beirren,

noch verwirren.

Er schenke Dir innere Sicherheit und Zuversicht.

In dunklen Stunden sende er Dir einen Stern,

der Dich leitet,

in Traurigkeit einen Menschen der Dich tröstet!

Mit seinem Segen sei er Dir alle Zeit nahe,

umgebe Dich mit seinem Beistand,

auf dass Du wachsen und reifen kannst

und Deinen Weg findest!

So bewahre Dich der Herr, dein Gott,

der Dich ins Leben rief und will,

dass Du lebst und glücklich bist!

Amen.

Verfasser unbekannt; aus „**Mittendrin**“ Olympische Spiele Paralympics Vancouver 2010, Hrsg. EKD – Arbeitskreis Kirche und Sport. Mittlerweile sind mehrere Ausgaben von „Mittendrin“ erschienen. Viele davon sind als geistlich-nachdenkliche Impulse geeignet. Sie finden sich unter der Seite „**Kirche und Sport – EKD**“ – **Materialien** (<http://www.ekd.de/kirche-und-sport/material.html>). Neben den Texten für die Olympiaden und Paralympics sind auf der Materialseite des Arbeitskreises Kirche und Sport der EKD Hinweise auf Bücher, Texte und Lieder gesammelt.

### Seligpreisungen (Mt. 5,1-12) – bezogen auf den Sport nach dem Handbuch für Kirche und Sport

Anregungen und praktische Hilfen für die Zusammenarbeit von Kirchengemeinden und (Sport-)Vereinen, Arbeitskreis Kirche und Sport, Baden. Das ganze Handbuch mit allen Ideen und Texten ist zu finden unter <http://t-sternberg.de/handbuch>

Selig, die verlieren können, ohne den Kopf zu verlieren;  
 selig, die Zweite sind und die Folgenden;  
 selig, die das Siegenkönnen als Geschenk annehmen;  
 selig, die in Sport und Spiel frei werden für andere;  
 selig, die sich bei allen sportlichen Zwängen die Freiheit bewahren;  
 selig, die über sich hinauswachsen können;  
 selig, die anderen selbstlos helfen, Erfolge zu erringen;  
 selig, die Sportanlagen pflegen, damit Spiele gelingen;  
 selig Manager und Trainer, die im Sportler Menschen sehen, nicht nur Muskelpakete, Höchstleistungen und Medaillen;  
 selig, die sich sorgen um das Heil des Menschen, sein körperliches und seelisches Wohlbefinden;  
 selig, die das Spiel des Lebens gewinnen;  
 selig, die über den Leib die Seele nicht vergessen;  
 selig, die über die Seele den Leib nicht vergessen.

Gedanken von Belinda Spitz-Jöst, LAK Kirche und Sport

Vielleicht müssen wir das immer mal wieder wiederholen, in alten und in neuen Worten, weil es sonst vergessen wird.

Es mag alt sein, aber es ist kein Anachronismus, sondern mehr denn je die Mitte unseres Zusammenseins, die Mitte unserer Gesellschaft, aber ist es auch die Mitte unseres Lebens?

Wo ist die Mitte deines Lebens? Wo ist die Mitte meines Lebens?

Ich glaube, dass wir Antworten haben, dass wir aber auch Fragen haben, die keine Antwort finden.

Das gilt es klar zu trennen, das gilt es manchmal auszuhalten, aber das gilt es immer wieder in den Blick zu nehmen, für uns, für Sportler/innen, für Kirchenleute, für alle, die sich um uns bewegen und mit unterwegs sind.

Amen.



## Halleluja

Hallelujah- ein Original Songtext von Leonard Cohen

I've heard there was a secret chord  
That David played, and it pleased the Lord  
But you don't really care for music, do you?  
It goes like this the fourth, the fifth  
The minor fall, the major lift  
The baffled king composing Hallelujah  
Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah

Your faith was strong but you needed proof  
You saw her bathing on the roof  
Her beauty and the moonlight overthrew you  
She tied you to a kitchen chair  
She broke your throne, and she cut your hair  
And from your lips she drew the Hallelujah  
Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah

You say I took the name in vain  
I don't even know the name  
But if I did, well really, what's it to you?  
There's a blaze of light in every word  
It doesn't matter which you heard  
The holy or the broken Hallelujah  
Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah, Hallelujah

I did my best, it wasn't much  
I couldn't feel, so I tried to touch  
I've told the truth, I didn't come to fool you  
And even though it all went wrong  
I'll stand before the Lord of Song  
With nothing on my tongue but Hallelujah

Gedanken dazu von Belinda Spitz-Jöst:

Was heißt es, ein zerbrochenes Halleluja zu singen? Kann ich mit all meinen Mühen und Schmerzen, mit all meinen Erfahrungen, den Schönen und den weniger schönes ein anderes als ein gebrochenes Halleluja singen? ES ist mir ein liebes Halleluja, das gebrochene, von dem Cohen und alle anderen, die ihn gecouvert haben, singen, es ist nicht das himmlische, sondern das menschliche Halleluja ... gebrochen und ergreifend...

## Übersetzung:

Ich hab gehört, es gäbe da so einen geheimen Akkord,  
den David damals spielte und an dem Gott auch Gefallen fand.  
Aber du interessierst dich nicht für Musik, oder?  
Das Ganze geht so:  
F-Dur, G-Dur, A-Moll, F-Dur,  
und damit komponierte der verwirrte König das Halleluja.

Dein Glaube war stark, aber du brauchtest einen Beweis,  
dann sahst du sie auf dem Dach baden und ihre Schönheit  
zusammen mit dem Mondlicht haben dich einfach überwältigt.  
Sie fesselte dich an einen Küchenstuhl,  
zerstörte deine Krone und schnitt dir die Haare ab.  
Und von ihren Lippen konnte man das Halleluja vernehmen.

Du sagst, ich würde vergeblich den Namen Gottes  
in den Mund nehmen, dabei kenne ich seinen Namen nicht einmal.  
Aber wenn es denn so ist, welche Bedeutung hätte das denn für dich?  
In jedem Wort strahlt ein gewisser Lichterglanz,  
es macht also keinen Unterschied welches du nun gehört hast:  
Das heilige oder das zerbrochene Halleluja.

Ich habe mein Bestes gegeben. Ich weiß, es war nicht viel.  
Ich war unfähig zu fühlen, und darum habe ich Kontakt gesucht.  
Ich sage die Wahrheit, ich bin nicht gekommen um dir  
was vorzumachen. Und auch wenn alles schief gelaufen ist,  
stehe ich vor dem Musik-Gott  
mit nichts auf meiner Zunge als Halleluja.

**86.400 €**

Claudia Rudolff, im Vorstand des Arbeitskreises Kirche und Sport der EKD, zitiert nach mittendrin (s.o.)

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Eine Bank eröffnet für Sie ein Konto und überweist Ihnen jeden Morgen 86.400 Euro.

Sie können über das Geld frei verfügen und alles ausgeben. Sie können das Geld aber nicht auf ein anderes Konto überweisen.

Das Geld, das Sie am Ende des Tages nicht ausgegeben haben, verfällt.

Aber jeden Morgen, an dem Sie aufwachen, sind wieder 86.400 Euro auf Ihrem Konto. Geld für den neuen Tag.

Es gibt allerdings einen Haken:

Die Bank kann dein Konto ohne Vorwarnung und ohne Angabe von Gründen zu jedem Zeitpunkt auflösen.

Was würden Sie tun?

Würden Sie einfach weitermachen wie bisher?

Oder würden Sie das Geld ausgeben? Mit vollen Händen, denn am Ende des Tages ist es ja sonst verloren!

Und wofür würden Sie es ausgeben?

Vielleicht dafür, Ihre Wünsche und Träume zu erfüllen, für das, was Ihnen wirklich wichtig ist?

Vielleicht für Freunde, für Ihre Familie, für Menschen, die Ihnen wichtig sind?

Schließlich sind 86.400 Euro pro Tag sehr, sehr viel Geld.

Wieso ich das alles frage?

Wir alle haben so eine Bank.

Wir bekommen zwar nicht jeden Morgen 86.400 Euro zum Ausgeben geschenkt, aber etwas viel Kostbareres.

Wir bekommen Zeit.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für den Tag.

Und wenn wir abends schlafen gehen, wird nichts von unserer Zeit gutgeschrieben.

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren. Gestern ist vergangen.

Jeden Morgen beginnt der Zauber von Neuem,

aber unser Zeitkonto kann zu jedem Zeitpunkt ohne Vorwarnung aufgelöst werden.

Das Leben kann jeden Moment zu Ende sein.

Was also machst du mit deinen 86.400 täglichen Sekunden?

Gedanken von Belinda Spitz-Jöst hierzu:

Zum Nachdenken ist das, zum Innehalten, zum In-sich-gehen ... Wie oft sind wir dem Zeitgeist des Eiligen, Immer-Beschäftigten schon aufgesessen, wie oft haben wir ihm unsere Zeit geopfert ... unnötig.

Ein Bekannter von mir, ein Steinmetz hat eine Internet-Signatur, die heißt: Lieber zwei Stunden nachdenken als eine halbe Stunde umsonst gearbeitet – verständlich bei seinem schwergewichtigen Werksstoff, aber es gilt nicht nur dort.

Die Zeit ist uns geschenkt, wir bestimmen, was damit geschieht und wie wir sie nutzen ... manches Vertrödeln hat schon viel Gutes bewirkt, manches Verzögern aber auch schon viel Schlechtes.

Nutzen wir unsere Zeit, wie es recht ist, als geschenkte Zeit zum Weiterschenken ...

Wem wollen Sie heute Zeit schenken? ...

## Gottes Gnade

Lothar Püschel, Lehrer am Gymnasium zu St. Katharinen, ist Übungsleiter und Mitglied im Landesarbeitskreis Kirche und Sport im Landessportbund Rheinland-Pfalz

Das Fußballspiel ist abgepfiffen und die Spieler der Verlierermannschaft verlassen mit hängenden Köpfen das Fußballfeld.

Das war eine sehr heftige Niederlage. Dann noch die rote Karte und zu alledem hatte die Mannschaft noch sehr schlecht gespielt.

Was würde der Trainer in der Kabine zu ihnen sagen?

Wird das Training jetzt härter? Werden Spieler verkauft? Ist mein Stammplatz gefährdet? Sitze ich dann wieder wochen- oder monatelang auf der Auswechselbank ohne Spielpraxis?

Das sind Gedanken und Lebenssituationen, die uns nicht fremd sind.

Wenn wir im Beruf etwas falsch gemacht haben, dann hat das Konsequenzen, ggf. bis zur Entlassung.

Das sind die harten Lebensregeln.

Wenn wir in der Schule gegen die Schulregeln verstoßen, dann müssen wir mit Strafen rechnen. Bei einem Regelverstoß bei einem Fußballspiel ertönt der Pfiff des Schiedsrichters und die gegnerische Mannschaft erhält einen Freistoß. In schweren Fällen erfolgt ein Platzverweis. Dann ist der Trainer anschließend gefordert auf seinen Spieler erzieherisch einzuwirken.

Der Trainer könnte seinen Spieler jetzt anschreien, er könnte ihm noch Geldstrafen auferlegen – wegen vereinsschädigendem Verhalten -, er könnte ihn vom Training ausschließen oder sogar entlassen.

Oder er könnte so reagieren, wie es Gott mit seinem Volk Israel getan hat.

Gott, lässt in unserem heutigen Vers dem Volk Israel über den Propheten Jeremia eine andere Botschaft ausrichten.

*„Ich will sie gnädig ansehen“*, spricht Gott.

Der vollständige Vers steht im Propheten Jeremia Kapitel 24, Vers 6 und lautet:

*„Ich will sie gnädig ansehen und will sie bauen und nicht verderben, ich will sie pflanzen und nicht ausreißen.“*

Das ist für das Volk Israel eine ausgezeichnete Ausgangsbasis zu einem Wiederbeginn – Gottes uneingeschränkte Gnade. Gott lässt Gnade vor Recht walten.

Das Volk will er *„nicht verderben“*. Der Spieler, der durch den Platzverweis oder sein schlechtes Spiel schon genug gestraft ist, soll *„auf-gebaut“* werden. Jetzt beginnt das Aufbauprogramm Gottes, damit die Menschheit oder der Fußballspieler eine Zukunftshoffnung hat.

Er nimmt uns zur Seite und führt mit jedem von uns ein Vieraugengespräch. Dann entwickelt er für jeden von uns einen speziellen Trainingsplan – genau auf dich zugeschnitten- und baut uns wieder in die Mannschaft ein.

Ja, Gott ist ein ausgezeichneter Gärtner, denn Gott spricht in unserem Vers weiter zu seinem Volk:

*„...ich will sie pflanzen und nicht ausreißen.“*

Er gibt seinem Volk, dem Fußballspieler, dir und mir noch eine Chance.

Diese Worte aus dem alten Buch des Propheten Jeremia könnten von einem heutigen Psychologen oder Pädagogen geschrieben sein. Sie haben einen sehr hohen Aktualitätsgrad.

Aber diese Worte sind schon 2500 Jahre alt und wurden vom Propheten Jeremia im Auftrag Gottes niederschrieben und an das Volk Gottes gerichtet.

Sie gelten heute noch ebenso für einen Fußballspieler, einen Schüler, einen Arbeiter, Rentner und für jeden Menschen der Welt.

Gott ist seiner Menschheit *„gnädig“* gestimmt – er hat sich mit seinem Sohn Jesus Christus am Kreuz festgelegt.

## Orientierung

Lothar Püschel s.o.

Dem Straßenverlauf folgen.

Demnächst links abbiegen.

In 100m links abbiegen.

Jetzt links abbiegen.

Dem Straßenverlauf sehr lange folgen.

Wir kennen sie alle die sanfte, aber bestimmte Frauenstimme aus dem Navigationsgerät, die uns sicher durch den Straßenschwung führt.

Es ist schon erstaunlich, wie selbstverständlich wir den Anweisungen aus dem Lautsprecher folgen!

Warum nehme ich diese Einschränkung meiner Freiheit so selbstverständlich hin?

Natürlich könnte ich mich anders entscheiden und rechts abbiegen.

Doch meistens bereue ich eine Gegenentscheidung – spätestens, wenn ich dann vom richtigen Weg abkomme. Was ich an meinem Navigationsgerät habe, weiß ich in so einer Situation zu schätzen.

Bei der nächsten Möglichkeit wenden, so hören wir dann die freundliche aber bestimmte Stimme.

Mein Navi hilft mir wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

Ist uns eigentlich bewusst, was hier passiert. Ich höre und befolge die Anweisungen der Stimme aus dem Navi. Man könnte auch sagen ich höre auf die Befehle.

In der Bibel im Psalm 119, Vers 45 heißt es:

„ Ich wandle fröhlich, denn ich suche deine Befehle.“

Hier spricht ein Mensch von seinen positiven Erfahrungen, wenn er sich nach den Anweisungen Gottes richtet. Aller Stress ist augenblicklich vorüber, wenn die Stimme – von oben / Gott – hier satellitengesteuert wieder einsetzt.

Wenn ich weiß, jemand hat den Überblick, vertraue ich mich ihm gern an.

Warum sollte ich mich dem „Navi-Gott“ nicht anvertrauen?

„ Ich wandle fröhlich, denn ich suche deine Befehle.“

## Steine im Leben

Lothar Püschel, s.o.

Was machen die Steine in deinem Leben?

An welche Steine denkst du jetzt?

An deine schmerzhaften Nierensteine?

An den Stein in deinem Magen, der dich heute oder schon lange bedrückt?

An den Stein des Anstoßes, wo du angeeckt bist und jemanden verärgert hast?

An den „Stein im Brett“, wo du jemandem geholfen hast und seitdem bei ihm „einen Stein im Brett hast“.

„Mir ist ein Stein vom Herzen gefallen“, da war ich aber erleichtert, als ich die gute Nachricht erhalten hatte! So kann sich auch ein Stein im Magen auflösen.

Die Bibel berichtet im Evangelium nach Lukas (Kapitel 24, 1-12) von dem Stein, der vom Grab Jesu weggewälzt worden ist.

Da war doch ein Stein vor dem Grab, in das man Jesus nach der Kreuzigung hineinlegte.

Als nach drei Tagen Jesu Jünger zum Grab kommen, ist der Stein vom Grab weg.

Da standen zwei Männer vor dem offenen Grab, die sprachen zu den Jüngern (Lukas 24, 5,6):

„Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, er ist auferstanden.“

Das ist die Osterbotschaft der Christen: Der Stein ist weg, die Grabhöhle ist offen.

Jesus lebt und ist auferstanden.

Da kommt wieder Licht und Luft in die Höhle unseres Lebens.

## Engel auf dem Weg

Lothar Püschel, s.o.

Wie war der Tag heute?

War der Verlauf zufriedenstellend?

Konntest du alle Aufgaben bewältigen?

Warst du an manchen Stellen überfordert?

War die Arbeit zu viel?

Oder hattest du vielleicht gar keine Arbeit?

Auch das kann schwer zu ertragen sein!

Und dann begegnet dir ein Wort aus der Bibel im Psalm 91, Vers 11, da heißt es:

„Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“

Das erinnert mich an einen Film, wo eine außerirdische Person – natürlich unsichtbar – aber für den Zuschauer erkennbar, hinter bzw. neben einem Menschen als „Engel“ – als Helfer und Beschützer – steht und in schwierigen Situationen immer bereit ist einzugreifen.

„Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“

So stelle ich mir das im Alltag vor:

- Wir stehen heute – beim Walking to heaven – unter dem besonderen Schutz Gottes.
- Heute Nacht, wenn wir schlafen, stehen wir unter dem Schutz Gottes.
- Morgen, wenn du zur Arbeit fährst, stehst du unter dem Schutz Gottes.
- Am Samstag, wenn du feierst – was auch immer – stehst du unter dem persönlichen Schutz Gottes.

Das ist die Botschaft heute an Dich:

„Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“

Was willst du mehr?

## Wunder

Lothar Püschel, s.o.

Ein spektakulärer Autounfall:

Ein Auto rast auf eine Kirche zu. Doch statt an den Mauern des Gotteshauses zu zerschellen, landet es sieben Meter über der Erde im Dachstuhl. Der Fahrer überlebt.

Ein UFO besonderer Art.

Das kann es nicht geben.

Ein Wunder?

Zwei Tonnen Auto auf Himmelfahrt.

Eine Flugbahn von 35 m und 7 Meter Höhe.

In der Bibel im Evangelium nach Lukas 18, 27 sagt Jesus.

„Was bei den Menschen unmöglich ist, das ist bei Gott möglich.“

Glaubst du das? Gerne würden wir das glauben!

Eigentlich wäre das doch schön in unserem oft tristen Alltag!

Wünschst du dir ein Wunder?

Ein Wunder, dass der morgige Tag mit der Prüfung schon vorbei wäre.

Ein Wunder, dass ich keine Geldsorgen mehr hätte.

Ein Wunder, dass meine Arbeitsstelle mit den Kollegen erträglicher wird.

Ein Wunder, dass ich eine Arbeitsstelle bekomme.

Ein Wunder, dass ich meinen Lebenspartner finde.

Ein Wunder,.....

Max Frisch sagt: „Alltag ist nur durch Wunder erträglich“. Ja, das stimmt!

## Die Herrlichkeit Gottes

Lothar Püschel, s.o.

*Habe ich dir nicht gesagt: Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen.* Joh 11,40

Wann haben wir zum letzten Mal die Herrlichkeit Gottes gesehen?

Wann hast Du zum letzten Mal die Herrlichkeit Gottes am eigenen Leben erfahren?

Oder können wir mit dem Begriff „Herrlichkeit“ in der heutigen Zeit nichts mehr anfangen?

Wie würden wir heute sagen?

Das war wunderbar..., das war phantastisch..., das war mega-cool... so könnte es heute seinen Ausdruck finden.

Dieser Ausflug war wunderbar, herrliches Wetter, tolle Landschaft und eine super Clique.

Das war ein genialer Pass, mit einem wunderbaren Torabschluss! Das war herrlich!

Niemand kann so gut singen, wie mein Lieblingssänger im letzten Konzert.

Das hat mir wieder das Herz geöffnet für die Herrlichkeit der Musik.

Stundenlang stiegen wir im Nebel den Berg aufwärts und konnten kaum den Weg richtig erkennen – plötzlich riss die Wolkendecke auf und vor uns sahen wir das wunderbarste Bergpanorama, das man sich vorstellen kann. Und innerlich spürt man ein Stück von der Herrlichkeit Gottes.

„Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen“, heißt es im Johannesevangelium.

Und wenn ich nicht glaube?

Und wenn es mir im Moment so richtig dreckig geht?

Ich bin so weit weg von aller „Herrlichkeit“, so wie es Marta ging, als ihr Bruder Lazarus gestorben war. Und Marta hatte so große Hoffnung in Jesus gehabt.

„Herr, wärst du hier gewesen, mein Bruder wäre nicht gestorben“, sprach Marta zu Jesus, als er auftauchte und Lazarus schon vier Tage im Grab lag.

Herr, wärst du nur hier gewesen!

Wie oft haben wir das schon insgeheim gedacht?

Dann wäre Vieles nicht passiert! Das ist unsere heimliche Hoffnung.

Dahinter verbirgt sich die Frage nach DEM, der „helfen“ kann – Gott, wo bist DU?

Eigentlich ist es schon zu spät.

„Er stinkt schon, denn er liegt seit vier Tagen“ (im Grab), sagt Marta.

Mein Leben ist total kompliziert, die Freundschaft, die Ehe ist schon so zerrüttet – da kommt jede Hilfe zu spät. Eigentlich bin ich ein hoffnungsloser Fall.

„Jesus spricht zu Martha: Habe ich dir nicht gesagt:

Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen?“

Und wir wissen, wie der Bericht im Johannesevangelium endet (Kapitel 11, Verse 1-45).

Die Herrlichkeit Gottes wird offenbar, in dem Jesus den Stein vom Grab des Lazarus rollen lässt und mit lauter Stimme ruft: „Lazarus, komm heraus!“

Manchmal würde es in unserem Leben reichen, wenn wir diesem einfachen Ruf von Jesus folgen würden.

Mensch (*setzte deinen Namen hier ein!*), komm heraus aus deiner Höhle und freue dich an der Herrlichkeit Gottes.

## Begegnungen mit Gott

Lothar Püschel s.o.

“Das Leben besteht aus lauter Möglichkeiten Christus zu begegnen“,  
so sagt der katholische Theologe Romano Guardini.

Wann hattest du das letzte Mal eine Begegnung mit Jesus?  
Heute Morgen in der Morgenandacht?  
Am letzten Sonntag im Gottesdienst?  
Im letzten Jahr zur Weihnachtsmette?  
Oder ist heute diese Begegnung?

Im Buch Genesis Kapitel 3, Vers 9 heißt es:  
„Adam, wo bist du?“ Adam steht für Mensch.  
„Mensch, wo bist du?“, ruft Gott.  
Du kannst hier auch deinen Namen für Mensch einsetzen.  
Gott ruft seine Menschenkinder.

Eine Begebenheit im Evangelium nach Lukas Kapitel 17, Verse 11-19

Da sind 10 Männer,  
vom Aussatz deutlich gezeichnet,  
von der Gemeinschaft ausgestoßen.  
Diese 10 Männer begegnen Jesus in einem Dorf nahe Jerusalem  
und machen durch Rufen Jesus auf sich aufmerksam.  
„Jesus, lieber Meister, erbarme dich unser!“ (Vers 13)  
Alle werden geheilt, aber nur einer kommt zurück zu Jesus und bedankt sich.

Eigentlich ist die Geschichte auch deine und meine Geschichte.  
Mein Leben besteht aus lauter Gelegenheiten Gott zu begegnen.  
In unserer Geschichte ist das Verhältnis 9 : 1.  
Lassen wir auch 9 Gelegenheiten zur Begegnung verstreichen und nehmen vielleicht nur jede 10.  
Gelegenheit wahr?  
„Mensch, wo bist du“, ruft Gott.  
Da, wo ich die Gelegenheit nicht nutze, da fragt Gott nach mir: Mensch, wo bist du?  
Das ist Gottes Sorge um mich/dich, seine Suche nach einer Begegnung mit mir.

## Zu Glaube und Heilung

Walking to heaven – Gedanken von Lothar Püschel (Allgemeine Zeitung, 10.02.2007)

„Gesundheit ist das Wichtigste!“ Wer kennt sie nicht, diese Aussage!

Meistens wird dieser Ausspruch von Menschen gemacht, die schon Krankheiten erfahren mussten. Hauptsache gesund, das wird oft zu einem Glückwunsch bei einem Jubiläum oder zum Jahresanfang gesagt. Die moderne Medizin trägt sehr viel zu unserem Wohlbefinden bei. Viele Krankheiten, die heute heilbar sind, führten früher unweigerlich zum Tod. Und doch gibt es noch viele, die nicht heilbar sind. Bei Krebs etwa gibt es in manchen Fällen gute Heilungschancen, in anderen allenfalls Linderung, aber von einer Heilung sind wir dann weit entfernt.

Da wünscht man sich einen Wunderheiler, der einem die Hand auflegt und einen gesund macht. Ja, da gab es einen Menschen, der vor 2000 Jahren durch Palästina zog und Menschen heilte, gesund machte und sogar vom Tod auferweckte. Da sagte Jesus Christus ganz einfach zu einem Kranken, den seine Freunde samt Bett zu ihm getragen hatten: "Stehe auf, nimm dein Bett und geh." Die Menschen drängten zu ihm und glaubten daran, dass er sie heilen könne. Jesus heilte viele Menschen und entließ sie mit den Worten: "Dein Glaube hat dir geholfen!"

Ist das wirklich so, dass mein Glaube an den lebendigen Gott mir bei der Bewältigung von Krankheiten und Problemen hilft? Lassen wir hierzu einmal heutige Wissenschaftler etwas sagen - so stand es unlängst in der AZ zu lesen: Bei einer Studie an der Bad Kreuznacher Rehabilitationsklinik wurde zum Einfluss der Religion auf Krankheitsbewältigung festgestellt, dass "gläubige Patientinnen" weniger depressiv waren als "weniger religiöse Patientinnen". Die Untersuchung wurde an Frauen durchgeführt, die an Brustkrebs erkrankt waren.

Welche Konsequenzen ziehen wir daraus? An der Kreuznacher Klinik wurde als Konsequenz aus der Studie ein Fahrdienst eingerichtet, der die Patienten sonntags zum Gottesdienst bringt. Für uns könnte das bedeuten, dass wir wieder einmal den Gottesdienst in unserer Gemeinde besuchen sollten, denn - und das ist ja wissenschaftlich erwiesen - gemeinsam den Glauben zu leben trägt zum gesundheitlichen Wohlbefinden bei. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gesegneten Sonntag!

## Zeit

Lothar Püschel, s.o.

Ich drücke auf die Stoppuhr, die Zeit läuft.

Wenn ich nicht auf die Stopptaste drücke, dann läuft die Zeit der Stoppuhr bis die Batterie leer ist.

Ich kann aber nach 10 sec stoppen, das könnte der Zieleinlauf eines 100 Meter Läufers sein.

Ich kann nach 3 Minuten stoppen, das könnte ein 800 Meter Lauf sein.

Ich könnte bei 2 Stunden stoppen, das könnte ein Marathon Lauf sein.

Es gibt viele Beispiele zum Thema Zeit.

Ich gehe los zum Bahnhof, die Zeit ist knapp, aber sie reicht.

Was ist, wenn die Zeit nicht reicht?

Was ist, wenn ich im 100 Meter Lauf die Qualifikationszeit nicht erreiche?

Das bedeutet dann keine Teilnahme bei den Meisterschaften oder den Olympischen Spielen.

Ich kann den Lauf wiederholen, neuer Lauf neues Glück, aber...

...zur Bushaltestelle, wenn ich den Bus verpasst habe, nützt der neue Lauf nichts.

Ich komme zu spät zur Schule oder zur Arbeit.

Was ist, wenn ich nur das eine Zeitkontingent habe?

## Hunger nach Leben

Lothar Püschel, s.o.

Durst, Hunger...

Kennen wir das eigentlich noch in unseren industrialisierten westlichen Ländern?

Wohl kaum! Die Regale in den Supermärkten sind voll. Jeder ist ausreichend versorgt.

Dann lasst uns in die Dürrezonen der Erde blicken, wie z.B. in die Sahelzone nach Afrika, wo die Menschen sehr stark abhängig sind von den wenigen Regenfällen, die in manchen Jahren komplett ausbleiben. Da fehlt das Wasser für Mensch und Tier.

Oder, wenn eine Region, wie Haiti im Jahr 2010, von einem Erdbeben heimgesucht wird und alle Versorgung zusammenbricht und die Menschen tagelang ohne Trinken und Essen auskommen müssen.

Dann hören wir in so einer aussichtslosen Situation die Stimme des Propheten Jesaja, der vor 3000 Jahren dem Volk Israel folgenden Satz zuruft (Jesaja Kapitel 44, 3):

„Ich will Wasser gießen auf das Durstige.“

Für eine Region, wie Palästina, die immer unter Wassermangel leidet, ist das eine gewaltige Zusage. Wasser für eine durstige Region.

Diese Zusage wäre auch ein Segen für die Menschen in heutigen Dürregebieten und in aktuellen Katastrophengebieten. Und viele Menschen und Hilfsorganisationen sind hier der verlängerte Arm Gottes, der den Menschen zusagt: „Ich will Wasser gießen auf das Durstige.“

Durst und Hunger in Deutschland?

Kennen wir das wirklich nicht, oder haben wir nicht einen anderen Durst und Hunger?

- Durst und Hunger nach Leben?
- Durst und Hunger nach Lebenssinn?
- Durst und Hunger nach Liebe?
- Durst und Hunger nach Anerkennung und Zuwendung!

Kennen wir das nicht auch?

Wenn der Prophet Jesaja im Auftrag Gottes sagt: „Ich will Wasser gießen auf das Durstige“, dann wird hier nicht gekleckert, da gibt es nicht nur ein paar Tropfen Wasser, sondern es gibt eine „volle Kanne“ und noch mehr, wenn wir uns den vollständigen Vers 3 anhören:

*„Denn ich will Wasser gießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre:*

*Ich will meinen Geist auf deine Kinder gießen und meinen Segen auf deine Nachkommen.“*



## You'll never walk alone

Lothar Püschel, s.o.

Die Anteilnahme war überwältigend: 35.000 Menschen waren ins Stadion von Hannover gekommen, um des verstorbenen Nationaltorhüters Robert Enke zu gedenken. Auch vor der Arena trauerten Tausende Fans. Es war eine der größten Gedenkfeiern in der Geschichte der Bundesrepublik. (Spiegel Online 15.11.2009)  
Bei der Trauerandacht in Hannover zum Abschied von Robert Enke war der Titel des bekannten Fußball-Fanlieds „You'll never walk alone“ Motto der Predigt. Die DFB-Spitze und rund 800 weitere Menschen drängten sich in der Kirche, 3.000 mussten draußen warten.  
Nachfolgend der Originaltext und die Übersetzung des Liedes „You'll never walk alone“ (von Gerry & the Pacemakers).

### Originaltext:

When you walk through a storm  
Hold your head up high  
And don't be afraid of the dark.  
At the end of the storm  
There's a golden sky  
And the sweet, silver song of a lark.  
Walk on, through the wind,  
Walk on, through the rain,  
Though your dreams be tossed and blown.  
Walk on, walk on with hope in your heart,  
And you'll never walk alone,  
You'll never walk alone  
Walk on, walk on with hope in your heart,  
And you'll never walk alone,  
You'll never walk alone  
...

### Übersetzung:

Wenn du durch einen Sturm gehst  
Geh erhobenen Hauptes  
Und habe keine Angst vor der Dunkelheit  
Am Ende des Sturms  
Gibt es einen goldenen Himmel  
Und das süße, silberhelle Lied einer Lerche  
Geh weiter, durch den Wind  
Geh weiter, durch den Regen  
Auch wenn sich alle Deine Träume in Luft auflösen  
Geh weiter, geh weiter, mit Hoffnung in deinem  
Herzen  
Und du wirst niemals alleine gehen  
Du wirst niemals alleine gehen  
Geh weiter, geh weiter, mit Hoffnung in deinem  
Herzen  
Und du wirst niemals alleine gehen  
Du wirst niemals alleine gehen  
...

Im Psalm 23 steht (Lutherbibel 1984):

- 1 Ein Psalm Davids. Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
- 2 Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.
- 3 Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
- 4 Und ob ich schon wanderte im Finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.
- 5 Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
- 6 Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

## Gottesvorstellungen

Lothar Püschel, s.o.

Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung von Gott.  
 Gott, der große alte Mann auf dem Himmelsthron über den Wolken.  
 Gott, ein König mit einem flammenden Schwert auf einem Streitwagen.  
 Gott, dem Richter, der auf einem Thron sitzt und über die Welt richtet.

Unsere Vorstellungen sind geprägt von unserer Erziehung, unseren Lebenserfahrungen, von unseren Begegnungen mit Frauen und Männern der Kirche.

Welche Vorstellung hast du von Gott?

Die Bibel greift diese Frage im Buch des Propheten Jesaja Kapitel 40, Vers 18 auf.

Da heißt es:

„Mit wem wollt ihr denn Gott vergleichen? Oder was für ein Abbild wollt ihr von ihm machen?“

Menschen machen sich gerne ein Bild von einem Gott.

Ein Bild, das in unsere menschlichen Vorstellungen passt.

„Was für ein Abbild wollt ihr von ihm (Gott) machen“, steht im Buch Jesaja.

Gott lässt uns nicht allein mit unseren Gottes-Vorstellungen.

Er hilft uns.

Er kommt zu uns.

Gott zeigt sich den Menschen.

Gott sucht die Begegnung mit uns Menschen.

Ja, Gott kam zu uns Menschen in der Person von seinem Sohn Jesus Christus.

Ja, Gott wurde Mensch, in seinem Sohn Jesus Christus.

Das passt so gar nicht in unsere menschlichen Vorstellungen, aber es ist wahr.

Lass dir den Blick öffnen. Geh ihm entgegen. Walking to heaven.

## Katastrophen im Leben

Lothar Püschel, s.o.

Das ist eine Katastrophe!

Schlagzeilen, Fernsehbilder, persönliche Erlebnisse.

Wir hören Meldungen:

Sintflutartige Regenfälle in Pakistan – tausende Menschen auf der Flucht.

Wir sehen Bilder:

Ein Seebeben vor der Küste Japans, ein Tsunami, eine Atomkatastrophe.

Sind Katastrophen vermeidbar? Wer kann helfen?

Jede Katastrophe ist auch eine persönliche Katastrophe.

Wer hilft mir, wenn mir sprichwörtlich „das Wasser bis zum Hals steht“?

Eine Begebenheit (Matthäus 8, 23-27):

Ein Boot, mitten auf dem See Genezareth. Dreizehn Männer sind im Boot, einer schläft.

Ein Sturm kommt auf, die Wellen decken das Boot zu.

Die Männer empfinden Todesangst und wecken den schlafenden Jesus.

„Herr, hilf wir kommen um“. (V. 25)

Jesus Christus steht daraufhin auf

„ ...und bedrohte den Wind und das Meer. Da wurde es ganz stille.“ (V. 26)

Du erlebst die Stille nach dem Sturm. Die Gefahr ist vorbei. Du gehst weiter.

Jesus Christus ist mit im Boot.

Gott sei Dank!

## Spuren im Sand

Quelle: Ein Gedicht - viele Autoren

URL: [http://www.marathoene.de/html/spuren\\_im\\_sand.html](http://www.marathoene.de/html/spuren_im_sand.html)

Eines Nachts hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,  
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.  
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigenen und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen vorüber gezogen war,  
blickte ich zurück.  
Ich erschrak als ich entdeckte,  
dass an vielen Stellen meines Lebensweges  
nur eine Spur zu sehen war.  
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:  
„Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen,  
da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.  
Aber jetzt entdecke ich,  
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens  
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.  
Warum hast du mich allein gelassen,  
als ich dich am meisten brauchte?“

Da antwortete er:  
„Mein liebes Kind, ich lieben dich und werde dich nie allein lassen,  
erst recht nicht, in Nöten und Schwierigkeiten.  
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,  
habe ich dich getragen.“

Verschiedene Versionen existieren von "Footprints in the Sand" - „Spuren im Sand“, und mehrere Autoren erheben Anspruch auf die Urheberschaft.

Die bei uns in Deutschland bekannteste Fassung stammt von Margaret Fishback-Powers.

Die Entstehung des Textes und die Auseinandersetzung um die Rechte schildert die Autorin. in ihrem Buch „*The True Story Behind the Poem That Inspired Millions*“, dessen deutsche Fassung der Brunnen Verlag herausgibt unter dem Titel „Spuren im Sand – Ein Gedicht, das Millionen bewegt, und seine Geschichte“ - ISBN 3-7655-1627-9.

Auch Carolyn Carty, Burrell Webb und Mary Stevenson erheben Anspruch auf die Urheberschaft.

**Jetzt habt ihr Zeit für euch**

Aus DJK-Sportverband „Unterwegs zum Mehr...“

Geh mit Deinen Gedanken noch einmal an den Beginn des Tages.

Wie war es, als der Wecker klingelte oder als ich wach wurde?

Ich lasse noch einmal in mir lebendig werden, mit welchen Gedanken und mit welchem Gefühl ich aufgestanden bin. Ich mache mich bereit für den Tag.

Ich bereite das Frühstück und genieße das morgendliche Getränk und alles, was für mich zum Frühstück dazu gehört.

Ich lasse mir die Dinge durch den Kopf gehen, die heute geklärt werden sollen.

Dann gehe ich aus der Wohnung und schließe das morgendliche Ritual ab. -

Ich lasse nun den Tag Revue passieren, sehe die Menschen, die mir begegneten, mit denen ich gesprochen habe und die meinen Tag begleiteten.

Ich denke an die freudigen Momente, aber auch an weniger angenehme Momente. Doch diese lasse ich weit hinter mir.

Ich bin für heute von allem befreit.

Ich tue etwas für mich.

Was vorhin war, ist ganz weit weg.

Ich suche Ruhe und Besinnung.

Ich will auch die Stille und Ruhe für mich erfahren.

Kein Druck liegt mehr auf mir, keine Angst, kein Pflichtgefühl.

Ich darf ausatmen.

Ich darf durchatmen.

Ich darf aufatmen.

Ich schaue meinem Atem zu

Wie er geht und kommt, ganz von selbst, ich muss nichts machen

Ich schaue nur zu, wie es in mir atmet und wie der Atem durch mich hindurchfließt.

Ich bin angekommen und fühle mich wohl.

Ich genieße den Zustand noch eine Weile.

## Der Stein

Aus DJK-Sportverband „Unterwegs zum Mehr...“

Stein, ich nehme dich in die Hand,  
ich spüre deine Schwere, deine Kühle, deine Kanten, deine Glätte.  
Was hat dich so gestaltet?  
Was hat dich bewegt?  
Wo war dein Ursprung vor langer Zeit?  
Hervorgegangen aus einem schier unendlichen Prozess,  
in einer ungeheuren Energiebewegung,  
durch Druck geformt,  
geprägt durch Wasser, Feuer, Frost  
im Schmelzofen der Erdgeschichte.  
Aus dem Zusammenhang herausgebrochen,  
geschleudert aus der Tiefe, weitergespült vom Wasser –  
auf geheimnisvolle Reise zu mir.  
Ich schließe die Augen und versuche mit meiner Vorstellungskraft den Weg des Steines  
nachzuspüren.  
Nun liegst du in meiner Hand, zur Ruhe gekommen.  
Sinnbild eines Wandlungsprozesses - meines Wandlungsprozesses  
ganz individuell gezeichnet von den Eindrücken meines Lebens,  
von der Schwere, den Verletzungen, dem Umspültwerden, vom Neuwerten.  
Lass dich inspirieren von dem Stein in Deiner Hand und spüre seinen Weg nach.

## Frühlingserwachen

Hiltrud Gunnemann, Diplomsporthelehrerin und LAK Kirche und Sport

Der Winter nimmt nun Abschied von der Welt.  
Die Natur erwacht langsam zu neuem Leben.  
Du nimmst um dich herum wahr, wie die Natur langsam wieder Farbe bekommt und die Knospen an  
Pflanzen und Bäumen zu wachsen beginnen. Die ersten bunten Blumen sind fröhliche Vorboten des  
Sommers und stellen Farbkleckse in der noch tristen Landschaft dar.  
Mit deinen geschlossenen Augen nimmst du schon den Duft der erwachenden Natur wahr.  
Du malst dir aus, wie die Blumen wachsen und sich die Blätter an den Bäumen entwickeln bis alles in  
voller Pracht steht.  
Du freust dich auf die kommende Zeit, die Helligkeit der langen Tage und die zunehmende Kraft der  
wärmenden Sonne.  
Schon jetzt genießt du die Sonnenstrahlen, die die Welt in einem neuen Licht erscheinen lässt.  
Du nimmst auch die Geräusche der erwachenden Natur wahr.  
Die Vögel signalisieren mit ihrem fröhlichen Gezwitscher, dass sie wieder voller Leben sind und die  
ersten Zugvögel kommen aus ihren Winterquartieren zurück.  
Du beobachtetest hinter deinen geschlossenen Augen das lebhafteste Treiben am Himmel.  
Lass deine Gedanken noch eine Weile wie die Vögel am Himmel fliegen und genieße den Augenblick.

## Stimmung am See

Hiltrud Gunnemann, Diplomsporllehrerin und LAK Kirche und Sport

Du bist an einem schönen Sommertag an einem großen See.

Du hast Dir einen ruhigen Platz gesucht und lässt Deinen Blick über den See schweifen.

Es ist schon spät am Nachmittag, und die Sonne steht tief über dem See.

Die Sonne wirft ein wunderschönes Licht auf die spiegelglatte Wasseroberfläche.

Erst als ein langsam dahin tuckerndes Fischerboot fast am Ufer entlang fährt entstehen kleine Wellen, die leise ans Ufer klatschen.

Auf der anderen Seite des Sees siehst Du hohe Felsen aufragen - dunkel stehen sie vor der untergehenden Sonne.

Bald werden sie lange Schatten über den See werfen.

Nach einer Weile entdeckst Du am Horizont das letzte Ausflugsschiff des Tages, wie es gemächlich durch das Wasser gleitet. Seine Passagiere stehen und sitzen an Deck und genießen die letzten Sonnenstrahlen des Tages.

Auch Du lehnst Dich genüsslich zurück und gibst Dich noch eine Weile der wunderbaren Stimmung am See hin.

Du spürst wie die Wärme der Sonne Dich angenehm durchflutet und eine innere Ruhe kehrt in Dir ein.

## Die Brücke zwischen Himmel und Erde

Verfasser/in unbekannt

Wir wollen damit beginnen, die Energie des Himmels einzuatmen.

Stell dir vor, dass die Energie des Himmels über dir ist.

Wenn du einatmest, dann atme diese Energie durch die höchste Stelle deines Kopfes in dich hinein und in dein Herz. Wenn du ausatmest, dann atme ein Gefühl von unendlicher Weite aus, als ob dein Atem bis an den Rand des Universums strömen könnte...

Gestatte dir jetzt einige dieser Atemzüge.... , die Energie des Himmels einatmen und ein Gefühl der Weite ausatmen.

Nun werden wir die Kraft der Erde einatmen. Spüre diese Kraft unter deinen Füßen.... und wenn du einatmest, dann lass sie durch die Füße hineinströmen und weiter hinauf bis in dein Herz .... Und wenn du ausatmest, dann atme wieder ein Gefühl der Weite aus...

Stell dir dabei vor, dass du deinen Atem bis an den Rand des Universums schickst... Gönn dir ein paar dieser Atemzüge...

Jetzt können wir anfangen, mit unserem Atem die Brücke zwischen Himmel und Erde zu bilden.

Wenn du einatmest, zieh die Energie des Himmels zu dir herab, während du zur selben Zeit die Kraft der Erde zu dir heraufziehst. Lass sie sich treffen und in deinem Herzen verbinden. Wenn du ausatmest, dann atme ein Gefühl der Weite aus in die Unendlichkeit des Universums... Mach das jetzt eine Weile, so dass du dich an diese besondere Art des Atmens gewöhnen kannst.

Nun öffne deine Augen und schau dich um. Bemerke Himmel und Erde, während du noch eine Weile so weiteratmest.

Spüre nun, wie dein Atmen dich in die Gegenwart bringt und du wieder bei uns bist...

## Im Wald

Hiltrud Gunnemann, Diplomsporllehrerin und LAK Kirche und Sport

Du befindest dich auf einem weichen Weg mitten im Wald.

Es ist ein sonniger Tag.

Du fühlst den weichen Boden unter deinen Füßen, er ist angenehm warm.

Du siehst die Sonne durch die Äste blitzen.

Sie wärmt dein Gesicht und deinen Körper. Du fühlst wie dich die Wärme langsam umgibt. Es ist eine angenehme Wärme, die dich äußerlich und innerlich erwärmt.

Die Luft duftet und Du atmest sie tief ein. Mit jedem Atemzug riechst du noch etwas intensiver den Duft der frischen Natur.

Du siehst wie sich die Blätter leicht im Wind wiegen. Wenn du nach oben blickst, kannst du zwischen den Baumkronen auch ein wenig Himmel sehen. Das Blau wirkt erfrischend neben dem Grün der Blätter.

Du genießt die angenehme Brise, die deinen Körper umstreicht.

Tief atmest du die Düfte des Waldes ein.

Du fühlst dich glücklich und zufrieden, verbunden mit dem Boden und dem Himmel.

Genieße den Zustand noch eine Weile, denn hier kann dich nichts aus der Ruhe bringen.

## Sternenboot

Verfasser/in unbekannt

Am Anfang des Himmels, dort wo er sich mit der Erde trifft, steht für Menschen mit Phantasie ein Sternenboot. Sie können es besteigen, wann immer sie wollen und die schönsten Reisen machen.

Wenn du möchtest, kannst du nun einsteigen...

Du sitzt bequem in deinem Sternenboot und spürst, wie es abhebt.

Es fliegt, ja schwebt langsam aufwärts.

Du siehst den Himmel über dir, wie ein unendlich großes, dunkelblaues Zelt.

Langsam gewöhnen sich deine Augen daran.

In das Blau mischen sich nun kleine Lichtpünktchen. Dein Sternenboot kommt ihnen näher und du kannst erkennen, dass es kleine Sterne sind. Das Boot schwebt ihnen ruhig entgegen. Es ist ganz still in deinem Sternenboot, so dass du deinen eigenen Atem spüren kannst.

Er geht ruhig ein und aus...

Die Sterne werden größer, du kommst ihnen immer näher. Du kannst sehen, dass kein Stern dem anderen gleicht. Jeder hat eine besondere Form und Farbe. Du kannst dich gar nicht satt sehen an diesen schönen, unterschiedlichen Sternen. Alles schaut du dir an. Und entdeckst viel dabei...

Dein Sterneboot schwebt ruhig weiter durch die Sterne...

Von weitem siehst du eine große Helle. Du wünschst dir, dass dein Boot dorthin schwebt. Das Boot folgt deinem Wunsch und schwebt sanft dorthin.

Du siehst jetzt, dass die Helligkeit eine große Milchstraße ist. Eine Milchstraße aus Millionen und Abermillionen kleinen Sternen. Sie funkeln und blitzen. Um dich herum wird es ganz hell.

Die Helligkeit schwebt um dich herum.

Du bist ganz eingetaucht in diese Helligkeit. Es ist ein schönes Gefühl, in dieser Milchstraße förmlich zu baden. Die Helligkeit dringt in deinen Körper, in deine Seele und du fühlst dich leicht und froh. So leicht und froh, dass du ganz ruhig und entspannt bist....

## **Sternenfahrt**

Verfasser/in unbekannt

Auf den Flügeln deiner Phantasie machst du die schönsten Reisen -  
 du fliegst dem Himmel entgegen -  
 nachtblauer Himmel ist über dir -  
 nur kleine Wolken zwischen diesem Blau. -  
 Sterne, immer mehr Sterne siehst du -  
 tausend, viele tausend Sterne -  
 ganz klein sind sie, winzig klein -  
 wie Lichtpünktchen, die flimmern -  
 du schaust gebannt auf diese Punkte -  
 sie werden größer, scheinen zu wachsen -  
 jetzt erkennst du sie als Sterne -  
 du siehst Farben, sehr viele Farben -  
 rot -gelb -grün -blau - lila und noch viele mehr -  
 viele Farben, schöne leuchtende Farben -  
 sie leuchten klar und hell -  
 dir gefallen mal die, mal jene -  
 du setzt dich in dein Traumboot und schwebst den Sternen entgegen -  
 der Himmel ist noch weit -  
 du kommst ihm näher -  
 die Sterne sind jetzt klar und groß -  
 ganz nah bist du -  
 inmitten von dem Nachtblau -  
 schwer - warm - ruhig und entspannt -  
 wie eingebettet in dieses Nachtblau bist du -  
 um dich herum die blitzenden, leuchtenden, funkelnden Sterne -  
 ihr durchscheinendes Hell macht dich fröhlich und heiter -  
 du schwebst von Stern zu Stern -  
 du fühlst dich wohl -  
 eine unendliche Ruhe und Weite umgibt dich -  
 die Ruhe ist in dir und du bist ruhig und gelöst.-

## **Unterwegs**

Quelle: [http://www.dk-paderborn.de/dk-paderborn/index.php?ber\\_id=227&inh\\_id=27958](http://www.dk-paderborn.de/dk-paderborn/index.php?ber_id=227&inh_id=27958); nach einem Text von Andrea Schwarz

Eine Verheißung  
 in den Ohren  
 einen Stern  
 vor Augen  
 meine Gaben  
 in den Händen

mache ich mich  
 auf den Weg

und weiß nicht  
 wo ich ankommen werde

## Wunschzettel

Christa Spilling-Nöker, Theologin, Religionslehrerin

- Ich wünsche mir:
- Mehr Zeit für mich selbst
- Weniger Pflichtgefühl
- Mehr Spaß als „Ernst des Lebens“
- Öfter mal zu lachen
- Meinen Humor nicht zu verlieren
- Keine Angst mehr davor haben zu müssen, nicht genügen zu können
- Die Fähigkeit, den Augenblick genießen zu können, statt immer planen zu müssen
- Das Gefühl, nichts Wesentliches zu versäumen
- Mich nicht mehr mit anderen messen zu müssen
- Zufriedenheit
- Freundinnen und Freunde, die mich verstehen, die mich akzeptieren, mit allen meinen schwachen Seiten, und die dennoch – oder gerade deswegen – zu mir halten
- Liebesfähig zu sein und zu bleiben
- Selbst geliebt zu werden
- Mein Vertrauen und meine Hoffnung nicht zu verlieren, was auch immer geschieht
- Mit meinen Möglichkeiten etwas zu Frieden und Gerechtigkeit auf der Welt beitragen zu können
- Mich mit den Menschen versöhnen zu dürfen, mit denen ich im Streit auseinander gegangen bin,
- Vergebung zu erfahren von den Menschen, denen ich weh getan habe
- Meine mir ins Herz geschriebene Lebensaufgabe entdecken und gestalten zu können

## Wir bitten Gott...

Aus Hanns Dieter Hüsch, Weihnachtswunder

Wir bitten Gott, den Allmächtigen,  
 er möge uns behilflich sein,  
 dass wir Weihnachten nicht wie Karneval feiern,  
 dass wir das Wunder von Bethlehem  
 nicht mit einem Musical, plus Domführung, plus Reeperbahn, plus Hafenrundfahrt und Rhein in  
 Flammen verwechseln.  
 Sondern dass wir die Stille und das Heilige  
 nicht nur in der Nacht neu entdecken –  
 Unser kleines und endliches Sein spüren,  
 aber mit Jesus Christus gleichsam  
 neu auf die Welt kommen.  
 Auch wenn wir schon betagt sind.  
 große Freude ist uns verkündigt worden,  
 soll in uns leben,  
 Erbarmen und Zuversicht werden uns begleiten.  
 Christus ist unter uns, urjung und uralt,  
 Freiheit und Erlösung als Geschenk.

## Der Sprache schönsten Wort

Einst schrieb man einen Wettbewerb der schönen Worte aus  
und eine ganze Wörterschar zog ein ins Sprachenhaus.

Das Herz saß dort und der Verstand – sie sollten Jury sein.  
Fein säuberlich notierten sie, wer alles kam herein.

Die Schönheit kam als erste an, was zu erwarten war.  
Die Anmut schritt gleich neben ihr, sie waren ein schönes Paar.

Die Liebe kam und auch das Glück mitsamt der Dankbarkeit.  
Die Treue schloss sich ihnen an und die Zufriedenheit.

Der Frohsinn ging mit leichtem Schritt am Arm der Heiterkeit.  
Dem Reichtum folgte etwas fremd, die scheue Sicherheit.

... Fortsetzung siehe Cili Kehsler, Gedichte und Prosa „Glückseligkeit für sechsmarkachtzig“.  
Schüz Creativ u. Verlag (Taschenbuch - 1. Mai 2003)

## Lass die Seele baumeln

Hörst du deine Seele seufzen?  
Müht sie sich mit dir bergan?  
Dann schenk ihr Innehalten,  
dass sie kurz mal baumeln kann.

Häng ihr eine kleine Schaukel  
ins Geäst der Phantasie,  
sing ihr eine leise Weise ihrer Lieblingsmelodie.

Fortsetzung siehe Cili Kehsler, Gedichte und Prosa „Glückseligkeit für sechsmarkachtzig“.

## Tannenduft

Aus Anselm Grün, Der Lichterbaum

Die Tannenzweige des weihnachtlichen Schmuckes verbreiten einen eigenartigen Duft. Wenn ich diesen Tannengeruch rieche, dann kommen Gefühle hoch, die ich als Kind an Weihnachten hatte. Da ist dann eine Ahnung, dass unser Haus, dass mein Zimmer durch die Geburt Christi anders geworden ist, dass Gott mir nahe gekommen ist und er in meinem Haus, in meinem Zimmer wohnt. Und seine Nähe verbreitet einen Duft von Heimat und Geborgenheit, von Zärtlichkeit und Liebe.

Fortsetzung in Anselm Grün, der Lichterbaum ...

## Vier Kerzen am Adventskranz

Unbekannter Autor; gefunden bei [www.das-Eselkind.com](http://www.das-Eselkind.com), Werner Forneberg

Vier Kerzen brannten am Adventskranz. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen. Die erste Kerze seufzte und sagte: "Ich heiße Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden."

Ihr Licht wurde immer kleiner und verlosch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: "Ich heiße Glauben. Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne."

Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die zweite Kerze war aus.

Leise und traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: "Ich heiße Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen."

Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: "Aber, ihr sollt doch brennen - nicht aus sein!" Und fast fing es an zu weinen.

Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: "Habt keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. "Ich heiße Hoffnung."

Mit einem Streichholz nahm das Kind von dieser Kerze Licht und zündete die anderen Lichter wieder an.

## Jesus kommt

Aus Psalmen für alle Tage; Dezember Psalm Hanns-Dieter Hüscher, [www.christ-im-Dialog.de](http://www.christ-im-Dialog.de)

Mit fester Freude  
 Lauf ich durch die Gegend  
 Mal durch die Stadt  
 Mal an einem Fluss entlang  
 Jesus kommt  
 Der Freund der Kinder und der Tiere  
 Ich gehe völlig anders  
 Ich grüße freundlich  
 Möchte alle Welt berühren  
 Mach dich fein  
 Jesus kommt  
 Schmück dein Gesicht  
 Schmücke dein Haus und deinen Garten  
 Mein Herz schlägt ungemein  
 Macht Sprünge  
 Mein Auge lacht und färbt sich voll mit Glück  
 Jesus kommt  
 Alles wird gut

## Gott behüte Dich

Irischer Reisesegen aus: [www.kirchensite.de](http://www.kirchensite.de) (online mit dem Bistum Münster)

Gott behüte Dich  
Möge Dein Weg dir freundlich  
entgegenkommen,  
Wind dir den Rücken stärken,  
niemals gegen dich stehen,  
Sonnenschein dein Gesicht bräunen,  
ihm Glanz und Wärme geben.  
Der Regen möge deine Felder tränken,  
und bis wir uns wiedersehen,  
halte Gott dich schützend in seiner hohlen Hand..  
Deine Wege mögen dich aufwärts führen,  
freundliches Wetter begleite dir deinen  
Schritt.

## Pilgermotive im Mittelalter

Peregrinatio santo-religioso

- Pilgern zum eigenen Seelenheil
  - Peregrinatio honoris causa
  - Pilgern zur Heiligenverehrung

Peregrinatio valetudinis causa

- Pilgern in der Hoffnung auf wunderbare Heilung
  - Peregrinatio voti causa
  - Pilgern zur Erfüllung eines Gelübdes

Peregrinatio iudicii causa

- Pilgern als gerichtlich verhängte Strafwallfahrt
  - Peregrinatio varietatis causa
  - Pilgern zur Sinnsuche

Peregrinatio humanitatis causa

- Pilgern als Bildungsreise
  - Peregrinatio poenitentiae causa
  - Pilgern zur Buße oder aus Reue

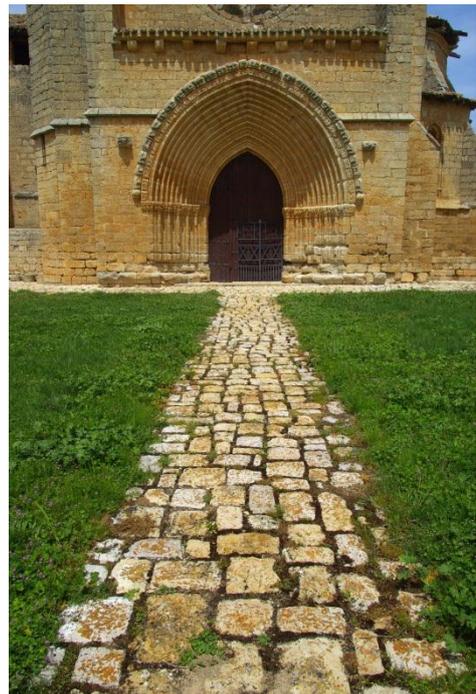
Peregrinatio adventici causa

- Pilgern aus Abenteuerlust, sportlicher Herausforderung
  - Peregrinatio comercii causa

- Pilgern als Händler und Handwerker

Peregrinatio politica

- Pilgern aus Staatsräson – für Könige und Staatsmänner
  - Peregrinatio pecuniae causa
  - Pilgern als Stellvertreter, als Berufspilger



Und was ist dein Motiv?

## Ein Weg liegt vor mir

Gefunden bei : [http://cms.bistum-pever.de/www2/index.php?mySID=408cbb5ec3c889f64cfdc4ee603b41da&cat\\_id=32794](http://cms.bistum-pever.de/www2/index.php?mySID=408cbb5ec3c889f64cfdc4ee603b41da&cat_id=32794)

Ein Weg liegt vor mir.  
Ich will ihn gehen.  
Ich will den Grund spüren, der mich trägt:  
den Asphalt, die Steine, die Erde.  
Ich will die Umgebung sehen, durch die  
er mich führt:  
Die Wälder, die Hügel, die Orte.  
Ich will die Welt wahrnehmen,  
die er meinem Ohr erschließt:  
die Blätter im Wind, die Vögel,  
die Gespräche unterwegs.  
Ich will die Bewegung,  
in die er mich bringt.  
Ich will offen sein für das,  
was mir begegnet.  
Ich will die Chance nutzen.  
Ein Weg liegt vor mir.

## Irischer Segen

Aus [www.glaube-und-kirche.de/](http://www.glaube-und-kirche.de/) Gedanken und Gebete

Geh' deinen Weg ruhig – mitten in Lärm und Hast  
Und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.  
Steh' mit allen auf gutem Fuße, wenn es geht,  
aber gib dich selbst nicht auf dabei.  
Sage deine Wahrheit immer ruhig und klar  
und höre die anderen auch an,  
selbst die Unwissenden, Dummen –  
sie haben auch ihre Geschichte.  
Laute und zänkische Menschen meide.  
Sie sind eine Plage für dein Gemüt.  
Wenn du dich selbst mit anderen vergleichen willst,  
wisse, dass Eitelkeit und Bitterkeit Dich erwarten.  
Denn es wird immer größere  
und geringere Menschen geben als dich.  
Erfreue dich an deinen Erfolgen und Plänen.

## Ich wünsche dir Zeit

Aus: Elli Michler, Dir zugebracht. Wunschgedichte  
© Don Bosco Verlag, München, 18. Auflage 2002

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsche dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.

Ich wünsche dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben  
Als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,  
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißt um zu reifen.  
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit zur dir selbst zu finden,  
jeden Tag jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld vergeben.  
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben.

## Nimm dir Zeit!

aus [www.glaubeundkirche.de](http://www.glaubeundkirche.de)

Nimm dir Zeit zum Arbeiten -  
es ist der Preis des Erfolges.  
Nimm dir Zeit zum Denken -  
es ist die Quelle der Kraft.  
Nimm dir Zeit zum Spielen -  
es ist das Geheimnis ewiger Jugend.  
Nimm dir Zeit zum Lesen -  
es ist der Brunnen der Weisheit.  
Nimm dir Zeit freundlich zu sein -  
es ist der Weg zum Glück.  
Nimm dir Zeit zum Träumen -  
es bringt dich den Sternen näher.  
Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden -  
es ist das Privileg der Götter.  
Nimm dir Zeit dich umzuschauen -  
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.  
Nimm dir Zeit zum Lachen -  
es ist die Musik der Seele.



## Bei sich sein

Verfasser/in unbekannt, Text aus D. Rost/ J. Machalke „Wir wollen leben“, Existiert in vielen Versionen:

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könnte.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins

Wort und sagten: Das tun wir auch,  
aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich.

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch.

Er sagte aber zu ihnen: Nein,  
wenn ich sitze, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

## Jeden Tag neu leben!

Neu bist du, wenn du staunst,  
weil jeden Morgen Licht da ist;  
wenn du glücklich bist, weil deine Augen sehen,  
deine Hände fühlen, deine Füße laufen;  
wenn du singst, weil dein Herz schlägt...

Fortsetzung auf: [www.das-Eselskind.com](http://www.das-Eselskind.com), eingestellt von Werner Forneberg  
Phil Bosmans

#### 4. Zitate aus dem Internet

*Mark Twain:*

Nachdem wir das Ziel endgültig aus dem Auge verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.

*Kurt Marti:*

Christus sagt: „Ich bin der Weg!“  
Der Weg! Also ein Geschehen, ein Prozess –  
aber nicht:  
„Ich bin der Standpunkt!“  
Nicht stehenbleiben auf einem Punkt, sondern gehen,

*Richard von Weizsäcker, geb. 1920 deutscher Politiker und Staatsmann*

Das grundlegende Ziel ist es, die Schöpfung zu bewahren.  
Nur wenn wir die Natur um ihrer selbst will schützen, wird sie uns Menschen erlauben zu leben.

*Antoine de Saint Exupéry*

Wir sind Pilger, die auf verschiedenen Wegen einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.

*Antoine de Saint-Exupéry*

Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht die Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer.

*Dom Helder Camara*

Es ist gut, auf dem Weg zu sein.  
Es heißt: nicht stehen bleiben, sich nicht anpassen, vorwärts wollen, Fortschritte machen ...  
Wachsen im Glauben, in der Hoffnung, in der Liebe;  
Den Weg des Verstehens gehen; keine vorschnellen Urteile fällen, sondern immer mehr begreifen, dass jedes Geschöpf einmalig ist.

*Sören Kierkegaard*

Vor allem verliere ich nicht die Lust am Gehen!  
Ich gehe jeden Tag zu meinem Wohlbefinden und entferne mich so von jeder Krankheit.  
Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen, und ich kenne keinen noch so schweren Kummer, den man nicht weggehen kann.

*Theodor Heuß*

Der Sinn des Reisens ist, an ein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns, unterwegs zu sein.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Man kann auf dem rechten Weg irren und auf dem falschen recht gehen.

*Friedrich Schleiermacher*

Das ist des Menschen Ruhm, zu wissen, dass unendlich sein Ziel ist, und doch nie still zu stehn im Lauf; zu wissen, dass eine Stelle kommt auf seinem Wege, die ihn verschlingt, und doch nicht zu verzögern den Schritt.

Entsprechende Seiten mit vielen anderen Zitaten zum Nachdenken und Weiterspinnen: <http://1000-zitate.de/>;  
<http://zitate.net/>; [www.zitate.de](http://www.zitate.de)

## Energie und Gesundheit mit Walking und Nordic Walking

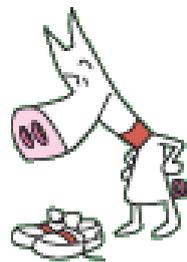
### Walking-Technik im Überblick

- Schultern sind tief, die Schulterblätter ziehen leicht nach hinten.
- Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Nacken entspannt.
- Der Brustkorb ist vom Brustbein aus aufgerichtet, der Oberkörper hat leichte Vorlage.
- Die Arme sind rechtwinklig gebeugt und schwingen eng am Körper.
- Die Hände bilden eine lockere Faust.
- Die Hüfte bewegt sich gleichmäßig von hinten nach vorne. Sie wackelt nicht wie bei einem Sportgeher.
- Das Knie des vorderen Beines ist beim Aufsetzen leicht gebeugt.
- Der Fuß wird zuerst mit der Ferse aufgesetzt, dabei zeigen die Zehen nach oben, über die ganze  
ganze
- Sohle abrollen und mit den Zehen beim Abdruck noch Schwung geben.
- Die Fußspitzen zeigen in Gehrichtung
- Die Atmung geht locker, beginnen Sie auf 3 Schritten ein- und auf 3 Schritten auszuatmen; steigern Sie sich dann auf 5 - 6 Schritte.

Viel Spaß wünscht Ihr

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Geben Sie Ihrem inneren Schweinehund keine Chance!



LSB NRW

## Adressen und Literatur

### Mitglieder des Landesarbeitskreises

#### Landessportbund RLP

LAK Kirche und Sport  
 Ansprechpartnerin Hiltrud Gunnemann  
 Rheinallee 1, 55116 Mainz  
 Tel.: 06131/2814371  
 E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de  
 Internet: www.lsb-rlp.de

#### Bistum Mainz

Stefan Wink  
 Am Fort Gonsenheim 54, 55122 Mainz  
 Tel.: 06131/253674  
 E-Mail: stefan.wink@bistum-mainz.de

#### Bistum Speyer

Rainer Mäker  
 Ludwig-Wolker-Str. 40, 67069 Ludwigshafen  
 Tel.: 0621/653052  
 E-Mail: kircheundsport@djk-dv-speyer.de

#### Bistum Limburg

Joachim Sattler  
 Graupfortstraße 5, 65549 Limburg  
 Tel.: 06431/295364  
 E-Mail: j.sattler@BistumLimburg.de

#### Bistum Trier

Otmar Fechner  
 Zum Nühren 5, 53426 Dedenbach  
 Tel.: 02646/9156631  
 E-Mail: o.fechner@t-online.de

#### Ev. Kirche Hessen-Nassau

Paul-Gerhard Andreas  
 Beethovenstr. 17, 67577 Alsheim  
 Tel.: 06249/945094  
 E-Mail: PaulAndreas@t-online.de

#### Ev. Kirche im Rheinland

Barbara Zimmer-Schuch  
 Im Dom 47, 55743 Idar-Oberstein  
 Tel.: 06781/23802  
 E-Mail: barbara.zimmer-schuch@ekir.de

#### Ev. Kirche der Pfalz

Ralf Neuschwander  
 Luitpoldstr. 8, 76829 Landau  
 Tel.: 06341/55680560  
 E-Mail: ralf.neuschwander@evkirchepfalz.de

### Verbände mit besonderer Aufgabenstellung:

#### Deutsche Jugendkraft (DJK)

Landesverband Rheinland-Pfalz  
 Geschäftsstelle: Rainald Kauer  
 Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier  
 Tel.: 0651/24040  
 E-Mail: info@djk-dv-trier.de

#### AG Eichenkreuz/CVJM

Vorsitzender: Lothar Püschel  
 Hauptstr. 2 c, 55283 Nierstein  
 Tel.: 06133/58418 p.  
 E-Mail: lpueschel@t-online.de

### Literatur:

DJK Sportverband (Hrsg.): Unterwegs zum Mehr..., Düsseldorf Dezember 2007

DJK-Sportverband Diözesanverband Trier e.V.: Ideensammlung für den DJK-Sport (Texte, Gespräche, Gebete), Trier Mai 2007

Müller, Else: Auf der Silberlichtstraße des Mondes (Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen), Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main 1996

Maaß Evelyne/Ritschl, Karsten: Phantasie Reisen leicht gemacht (Die Macht der Phantasie), Junfermann Verlag, Paderborn 1996



## ANGEKOMMEN

Angekommen sind wir am Ziel unseres gemeinsamen Weges.

Wenn wir uns heute auf den Weg gemacht haben, um uns zu suchen, neu zu suchen, um Gott zu suchen und um Kraft zu schöpfen, bedeutet das:

- bereit sein, aufzubrechen und Neues zu entdecken,
- bereit sein, miteinander zu gehen statt allein,
- bereit sein, durchzuhalten und nicht aufzugeben,
- bereit sein, innenzuhalten und tiefer zu erfassen,
- bereit sein, ein Ziel zu suchen,
- bereit sein, sich zu besinnen.

Wir sind den Weg gegangen.

Aus DJK Sportverband (Hrsg.): Unterwegs zum Mehr, S.82

Die Chance bei der GlücksSpirale:

# Lebens- länglich

Mindestens

**7.500 €**

**Sofortrente\***

Monat für Monat, ein Leben lang

... auch online spielbar.  
[www.lotto-rlp.de](http://www.lotto-rlp.de)



**GlücksSpirale**  
Die Rentenlotterie

 **LOTTO**  
Rheinland-Pfalz

Gewinnchance 1:5 Mio. \*Rentenhöhe abhängig von Alter und Geschlecht des Gewinners.

**Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.**

Nähere Informationen unter [www.lotto.de](http://www.lotto.de). Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).