

# „Lass mich langsamer gehen“

Raus aus dem Alltagstrubel  
- sich achtsam auf den Weg machen  
– mit sich und Gott!

Kleiner Pilgerführer zum Download und Ausdrucken  
von Diakonin Gabriela Neumann-Beiler, Pilgerbegleiterin

## Vorbereitungen:

Suche Dir eine Strecke aus. Draußen in der Natur ist es vielleicht schöner zu gehen, als z.B. in einer Stadt. Die Zeit und die Distanz sind nicht entscheidend. Du kannst Deinen Weg alleine oder auch mit jemanden gehen, den Du gerne dabei hast. Entscheide, wann Du Pausen machst und bereit bist für einen Impuls! Suche Dir diese Impulse aus, die Dich ansprechen.

Was brauchst Du? Feste Schuhe, evtl. wetterfeste Bekleidung, Trinken, Brotzeit, ein Erste-Hilfe-Päckchen, evtl. persönliche Medikamente.

Zusätzlich: nimm ein paar getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen (was Du halt zuhause hast) mit und einen kleinen Stein.

Singst Du gerne? Dann nimm Dir Dein Lied mit! Oder EG 634, EG 637, EG 628; oder aus „Kommt atmet auf“: 028, 075 ...

## Losgehen:

Entscheide, wo Dein Weg beginnen soll:

z.B. vor der Haustür oder in einer Kirche. Dort kannst Du auch fragen, ob jemand Dir einen Pilgersegen mit auf den Weg geben möchte.

Oder brich mit einem Segensgebet auf:

Gott,

aus dem Alltagstrubel der letzten Zeit,

der mich müde gemacht hat,

ich mich ausgelaugt fühle,

will ich mir heute Zeit nehmen

- für mich
- meine Seele
- und Dich, Gott.

Gott,  
heute will ich mich auch freuen  
über die Natur und Menschen,  
die mir auf meinem Weg begegnen  
und danken denen, die mich auf meinem Weg  
in Gedanken  
oder mitgehend begleiten  
und,  
dass Du dabei bist, Gott.

Begleite Du mich auf meinem Weg,  
sowie Du schon so viele von uns begleitet hast,  
Zeig mir meinen Weg und die langsamen Schritte,  
die ich lernen muss zu gehen,  
damit ich Kraft habe, von Dir zu erzählen,  
in Deinem Sinne meine Arbeit leiste,  
und mich dabei nicht vergesse.

Mach warm mein Herz,  
nimm weg von mir die schweren Gedanken  
und begleite jetzt meine Schritte.

Schenke mir Deinen Segen.  
Amen

**Meinen Schritt finden!**  
Geh los und finde Deinen Schritt.  
Geh die Geschwindigkeit, die Dir JETZT gut tut.  
Wie setzte ich meine Schritte?  
Sind meine Schritte sicher oder unsicher?  
Mache ich kleine oder große Schritte?

Gebet:  
Lass mich langsamer gehen

Lass mich langsamer gehen, Gott.  
Beruhige das hektische Schlagen meines Herzens.  
Lass meine Seele still werden und zur Ruhe kommen.  
Nimm das Tempo aus meinen hastigen Schritten  
Und schenke mir einen Blick für die lange Zeit der Ewigkeit.

Lass mich auf die Ruhe der Berge schauen,  
auf das sanfte Dahinplätschern eines kleinen Baches,  
auf die Standfestigkeit eines großen Baumes.

Lass mich lernen von der Bewegung einer Schnecke.  
Und von den ruhigen Schritten eines mächtigen Elefanten.  
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln.  
Schenke mir ein Ohr für das wunderschöne Lied des Vogels  
Und für die sanften und wohltuenden Töne der Musik.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafes neu entdecken  
Und erfahren, dass jeder tiefe Schlaf ein kleiner Urlaub ist.  
Ich muss nicht den ganzen Tag in Aktion sein,  
ich erlerne die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen, Gott,  
um die kleinen Unterschiede der Farben in der Natur zu bewundern,  
um ein paar Worte mit einem Freund oder einer Freundin zu wechseln,  
um einen Hund liebevoll zu streicheln.

Lass mich langsamer gehen,  
um einige Seiten meines Lebensbuches zu betrachten  
und auch einfach mal ein bisschen zu träumen.

Wenn ich beginne langsamer zu gehen,  
wird mein Leben an Tiefe gewinnen.  
Meine Seele findet Frieden.  
Und ich werde es schaffen, tiefe und starke Wurzeln zu entwickeln,  
die Halt und Nahrung in dir finden, Gott.  
So kann ich wachsen: erdverbunden und dem Himmel entgegen.  
Lass mich langsamer gehen, Gott.

### **Habe ich meinen Schritt gefunden?**

Sind meine Gedanken und meine Seele bisher auf meinem Pilgerweg  
mitgekommen?

Oder war ich zu schnell unterwegs?

Halte einen Moment Stille!

### **Was hat mein Herz berührt?**

Habe ich meine Umgebung wahrgenommen? Welche schöne Dinge (Blumen, Bäume, Kunstwerke ...) habe ich entdeckt?

Lies dazu diese Geschichte:

#### **Das Glück der weisen Frau**

Es war einmal eine weise Frau. Sie lebte bescheiden und hatte in ihrem Leben keine Reichtümer angesammelt. Im hohen Alter war sie allein, denn ihr Mann war schon gestorben und ihre Kinder waren in die Welt gezogen und lebten weit verstreut. Trotzdem wachte die Frau jeden Tag mit einem Lächeln auf und freute sich auf den Tag und am Abend schlief sie mit einem Lächeln wieder ein. Ihre Zufriedenheit, die jeder sah und spürte, beeindruckte die Leute so sehr, dass sie sie schließlich fragten, was ihr denn so viel Freude bereite. Da verriet sie ihnen ihr kleines Geheimnis: „Jeden Morgen nehme ich eine Handvoll Erbsen und lasse sie in meine Hosentasche fallen. In die linke Hosentasche! Und dann, wenn mir etwas Freude bereitet oder ich etwas Schönes erlebe, nehme ich eine Erbse aus meiner linken Hosentasche und tue sie in meine rechte. Das tue ich immer, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Jeden Glücksmoment zähle ich so mit meinen Erbsen. Und wenn ich am Abend zu Bett gehe, dann schaue ich in meine rechte Hosentasche. Am Anfang hatte ich nicht besonders viele Erbsen. Aber später wurden es immer mehr. Die frische Luft am Morgen, das Vogelgezwitscher, die Unterhaltung mit einem guten Freund – es gibt so viele Dinge, die mich im Lauf eines Tages glücklich machen. Immer nehme ich dann eine Erbse aus meiner linken Hosentasche und tue sie dann in die rechte. Auch wenn ich am Abend nur eine Erbse in meiner Hosentasche finde, war es ein gelungener Tag, denn dann war ich wenigstens einmal glücklich.

Vielleicht hast Du Lust, dies gleich selbst auszuprobieren?

Nimm deine mitgebrachten getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen!

Bei jedem schönen Moment, den Du auf diesem Weg erlebst, nimm eine Erbse/Bohne/Linse und stecke sie in deine rechte Hosentasche oder in einen kleinen Beutel. Du brauchst sie heute noch.

#### **Meine Schritte nachspüren!**

Wie ist der Weg, den ich gehe?

Wie ist er (steinig, bergig, nass, eben ...)?

Welche Wege gehe ich gerne in meinem Leben?

Welche Wege meide ich? Privat und in der Arbeit?

## **Was möchte ich mit „meiner Zeit“ bewirken?**

Aus Prediger 3:

Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit:

2 geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreißen,

3 töten und Leben retten, niederreißen und aufbauen,

4 weinen und lachen, wehklagen und tanzen,

5 Steine werfen und Steine aufsammeln, sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen,

6 finden und verlieren, aufbewahren und wegwerfen,

7 zerreißen und zusammennähen, schweigen und reden.

8 Das Lieben hat seine Zeit und auch das Hassen, der Krieg und der Frieden.

(aus der „Gute Nachricht“)

Suche Dir ein Begriff aus und geh mit diesem Wort weiter?

Fühle diesem Begriff nach... (z.B. Was will ich zerreißen? Fühle ich mich dann besser, wenn ich etwas zerrissen habe? Was zerreißt mich?!)

## **Wen möchte ich gerne an meiner Seite haben, der mich auf meinem Weg begleitet?**

Gedanken dazu:

Wenn Verletzungen deine Seele aufreißen  
und deinem Leben Wunden schlagen,  
wenn Narben noch schmerzen  
wie ein Nagel im Fleisch,  
wenn Kränkungen nachwirken  
und dein Vertrauen lähmen,  
wenn erlebtes Versagen  
deine Fähigkeiten anzweifeln,  
wenn verweigerte Wertschätzung  
dich deiner Sinnhaftigkeit entleert,  
wenn du wie ausgebeutet  
schon lange auf neue Energie  
für Leib und Seele wartest ...

dann lass es dir als Trost zusprechen,  
dass gerade in deiner Verletzlichkeit,  
in deiner Schwachheit und Leere  
eine besondere Verheißung wohnt,

dann lass es dir zur Hilfe werden,  
dass Gott auch deine Klage erlaubt,  
deine Fragen und Zweifel segnet,

dann lass es dir nicht überfromm einreden,  
dass nur der starke und richtige Glauben heilt,

aber lass es dir zur Gewissheit werden,  
dass Gottes achtsame Fürsorge  
dich auch mit all deinen Verletzungen und Narben  
Tag für Tag begleitet.

Karl Schmidt

Überlege Dir, mit wem Du gerne heute oder in den nächsten Tagen, Wochen,  
Monaten Kontakt aufnehmen möchtest.  
Suche Menschen, die Dir gut tun!  
Suche das Gespräch mit Gott!

„Licht und Luft heilen, und Ruhe heilt,  
aber den besten Balsam spendet doch ein gütiges Herz.“

Theodor Fontane

**Leg ab, was Dir im Herzen weh tut, dich lähmt!**  
Nimm Deinen Stein, den Du schon die ganze Zeit mit Dir herumgetragen hast.  
Schau ihn Dir gut an.  
Nimm ihn fest in Deine Hand.  
Spür die Härte, die Kanten, die Rundungen.  
Suche eine Stelle auf dem Weg und lege ihn dort hin  
- und nimm Abschied!

### **Der Weg geht zu Ende**

Gott,  
heute habe ich gespürt,  
habe gespürt, wie es sich anfühlt langsamer zu gehen,  
habe gehört,  
gesehen,

gerochen,  
habe mein Herz gespürt  
und meine Sehnsucht nach Dir.

Ich will jetzt langsamer gehen,  
damit ich dieses „Gefühl“ nicht verliere  
zu mir,  
zu den Menschen, die mir gut tun  
und zu dir, Gott.

Behüte und beschütze mich auf allen Wegen,  
die ich gehen muss,  
die ich gehen will  
und die Du mir zeigst!  
Amen

### **Zuhause angekommen**

Schaue in deine rechte Hosentasche nach deinen Erbsen, Bohnen, Linsen?  
Spür diese schönen Momente nach, die Du heute erlebt hast.  
Lege sie auf einen besonderen Platz, vielleicht zündest Du noch eine Kerze an.

Schreib Dir auf, was Du Dir vorgenommen hast auf Deinem Weg.  
Hänge dieses Blatt an einen besonderen Ort!  
Überlege, was Du davon in der nächsten Zeit umsetzen willst – heute, morgen, in  
einer Woche, in einem Monat oder Jahr.

### **Gebet:**

Lass mich langsamer gehen, Gott.  
Heute hast Du mich auf meinem Weg begleitet.  
Die langsamen Schritte haben mir gut getan,  
und ich konnte Kraft tanken.

Mach warm mein Herz,  
und segne mich!  
Amen.