

*Achtung! Nur zum internen
Gebrauch bestimmt!*

*Anlass: Diözesanversammlung 2022
Annette Diesler, Geistliche Leiterin*



Arbeitshilfe SPIRITUELLER SPAZIERGANG (ev. mit Picknick unterwegs)

MATERIAL:

- **Picknick für alle an einen zentralen Ort fahren mit „Biergarnituren“ oder pro Person packen und mitnehmen lassen**
- **Ggf. Musikinstrument(e) mitnehmen**
- **1 Gebetswürfel oder Gebetsvorlage (z.B. aus dem Gotteslob)**
- **Taschen-/Küchenmesser pro Person**
- **ev. ein (Pilger)-Kreuz mitnehmen**
- **Liedblätter für alle oder Liederbücher mitnehmen (z.B. kfd-Liederbuch oder Gotteslob)**

0. Übung zur Einführung

Stoffwechselübung (Dies ist eine Übung zum Erspüren des Verbundenseins alles Lebendigen. In diesem Fall der Menschen mit den Bäumen und Pflanzen.) Dazu am besten im

Freien zusammen im Kreis aufstellen.

Impuls: Wir atmen tief ein (ca 4s) und nehmen dankbar den Sauerstoff der Bäume und Pflanzen in uns auf.

Wir halten für ca 4s die Luft an. Wir atmen tief aus (ca 4s) und geben Kohlendioxid an Bäume und Pflanzen ab. Diese verwandeln ihn wieder in Sauerstoff. Der Kreislauf der Photosynthese schließt sich. Der Lebensrhythmus beginnt von vorn.

Lied: Laudato si

Einleitung:

Dieser Gottesdienst ist anders. Er ist nicht nur draußen und unterwegs. Er ist eine „geistliche Übung“. Wir machen quasi miteinander Exerzitien. Papst Franziskus spricht in seiner Umweltenzyklika von einer „Kultur der Achtsamkeit“. Diese Kultur der Achtsamkeit möchte uns einladen das große Ganze
#die Bedrohung der Schöpfung
Krieg und Unrecht

in unserem Umgang mit der Natur und untereinander wahrzunehmen. Achtsam zu sein für die Natur, die uns umgibt und die Menschen, die uns anvertraut sind. Darum geht es bei unserem spirituellen Spaziergang mit Haltepunkten und Impulsen.

Als „roter Faden“ dient uns der SONNENGESANG des hl. Franz von Assisi, der in geschwisterlicher Verbundenheit und Demut mit den Elementen lebte.

Wir starten mit einem Gebet:

Gott, du hast uns die Erde anvertraut.
Nützlich ist sie und schön.
Eine Kostbarkeit und ein Geschenk.
Mutter und Schwester.
Die Weiten des Makrokosmos,
die Strukturen des Mikrokosmos,
die Gesetze der Physik
und die Wunder des Lebendigen:
nichts ist denkbar ohne dich.
Dein Wille geschehe, Gott, hier auf der Erde!
Sie bleibe und sie werde
so wie du sie gedacht hast.

Lass uns die Worte Ehrfurcht und Staunen
neu lernen und buchstabieren.
Lass sie uns in Wahrheit als Geschwister sehen,
die Kristalle und Minerale,
die Sphären und Energien,
die kosmischen Räume und Lichtjahre,
die Pflanzen und Tiere.

Dein Wille geschehe, Gott,
damit deine Erde sich verwandeln kann,
zur neuen Stadt und zum Himmel,
in dem du alles in allem bist.

Gehen wir nun zu einer Wasserstelle, wo wir unseren

ersten Halt machen.

Hinweis: Die Strophen des Sonnengesangs können in der Reihenfolge je nach Beschaffenheit des Wegs untereinander ausgetauscht werden.

Erste Station: (z.B. im Wald an einem Bach oder an einem See oder Teich)

Wir hören eine Strophe aus dem Sonnengesang von

*Franziskus zu **SCHWESTER WASSER***

**Gelobt seist du, mein Gott,
durch Schwester Wasser,
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und
keusch.**

Impuls für unterwegs:

Austausch über die Frage: „Wem steht das Wasser gerade bis zum Hals?“

Aus welcher „Quelle“ lebe ich? (Allein oder zu zweit)

Weitergehen bis zur nächsten Station.

Zweite Station: (z.B. Sternwarte, etwas erhöhter Platz mit Ausblick oder freie Sicht auf den Himmel am Stadtrand, auf einem Feld etc.)

SONNE, MOND, GESTIRNE

Gelobt seist du, mein Gott
mit allen deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder Sonne,
welcher der Tag ist und durch den du uns leuchtest.
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:
Von dir, Höchster, ein Sinnbild.
Gelobt seist du, mein Gott,
durch Schwester Mond und die Sterne;
am Himmel hast du sie gebildet,
klar und kostbar und schön.

Impuls für unterwegs:

Für einige Augenblicke oder Minuten schweigend den Himmel betrachten

Wie kann ich einen „Lichtblick“ im Leben eines anderen Menschen setzen? (Austausch)

Den Weg fortsetzen bis zur nächsten Station.

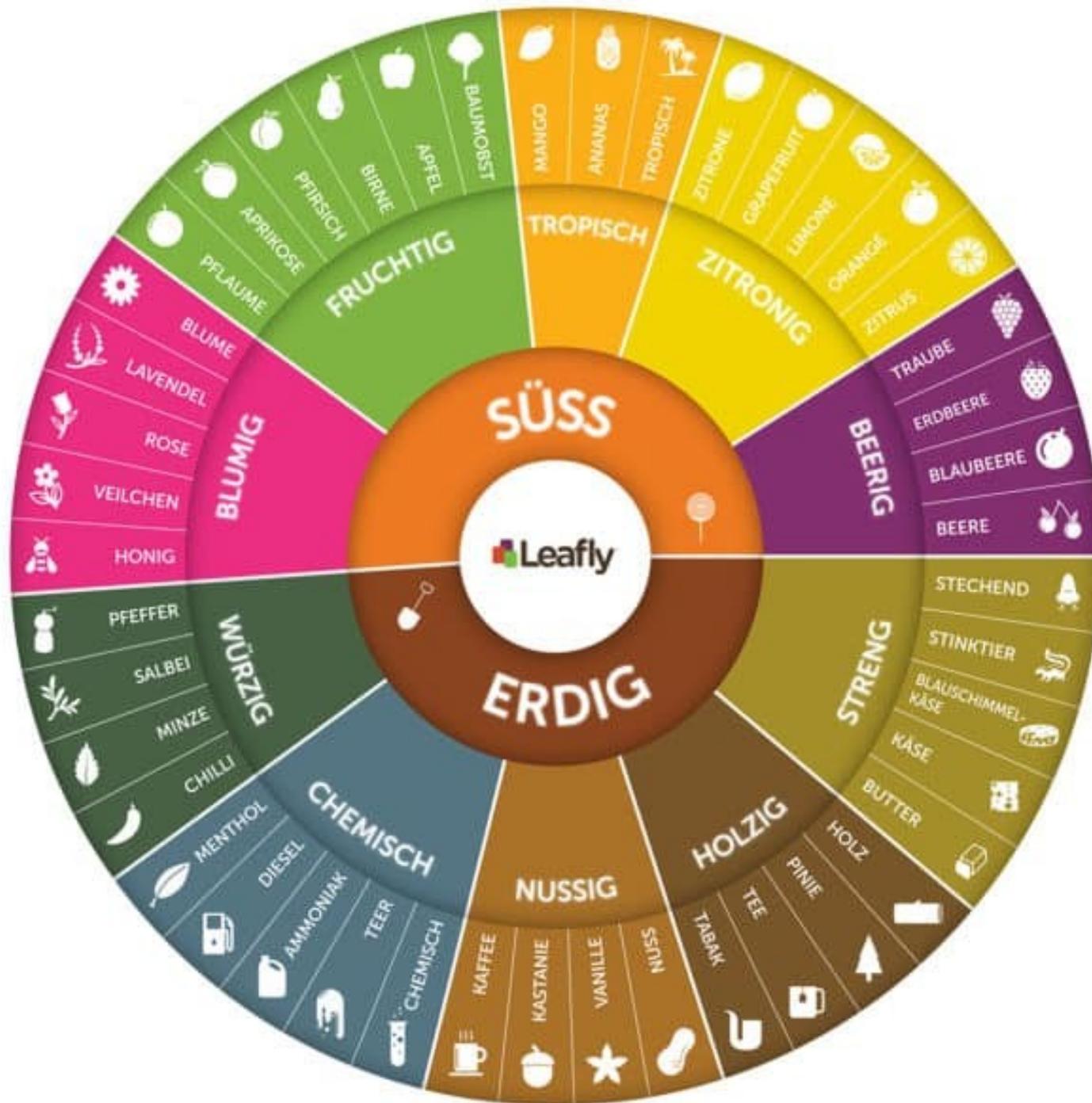
Dritte Station: (Für diese Station – wo es geht – eine besonders windreiche Stelle aussuchen)

WIND + WETTER

Gelobt seist du, mein Gott,
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken
und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deinen Geschöpfen Unterhalt gibst.

Impuls für unterwegs:

Welche Farben, Gerüche und Temperaturen tun mir besonders gut? (s. Anlage Bild: TERPENE)



Wir laufen weiter bis zur Picknickstation (kann auch an einer anderen Stelle eingebaut werden oder ganz weggelassen werden) und stellen uns zwischen die Felder für den nächsten Impuls.

Vierte Station: (Idealerweise zwischen Feldern)

ERDE

Gelobt seist du, mein Gott,
durch unsere Schwester, Mutter Erde,
die uns erhält und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt
und bunte Blumen und Kräuter.

Impuls :

Die Anzeichen für die Jahreszeit beobachten

Spüren: die Erde trägt mich und erhält mich (sättigt mich)

ACHTUNG! Bitte den APFEL aus dem Picknickpaket bis zum Schluß aufbewahren. Dazu gibt es einen IMPULS.

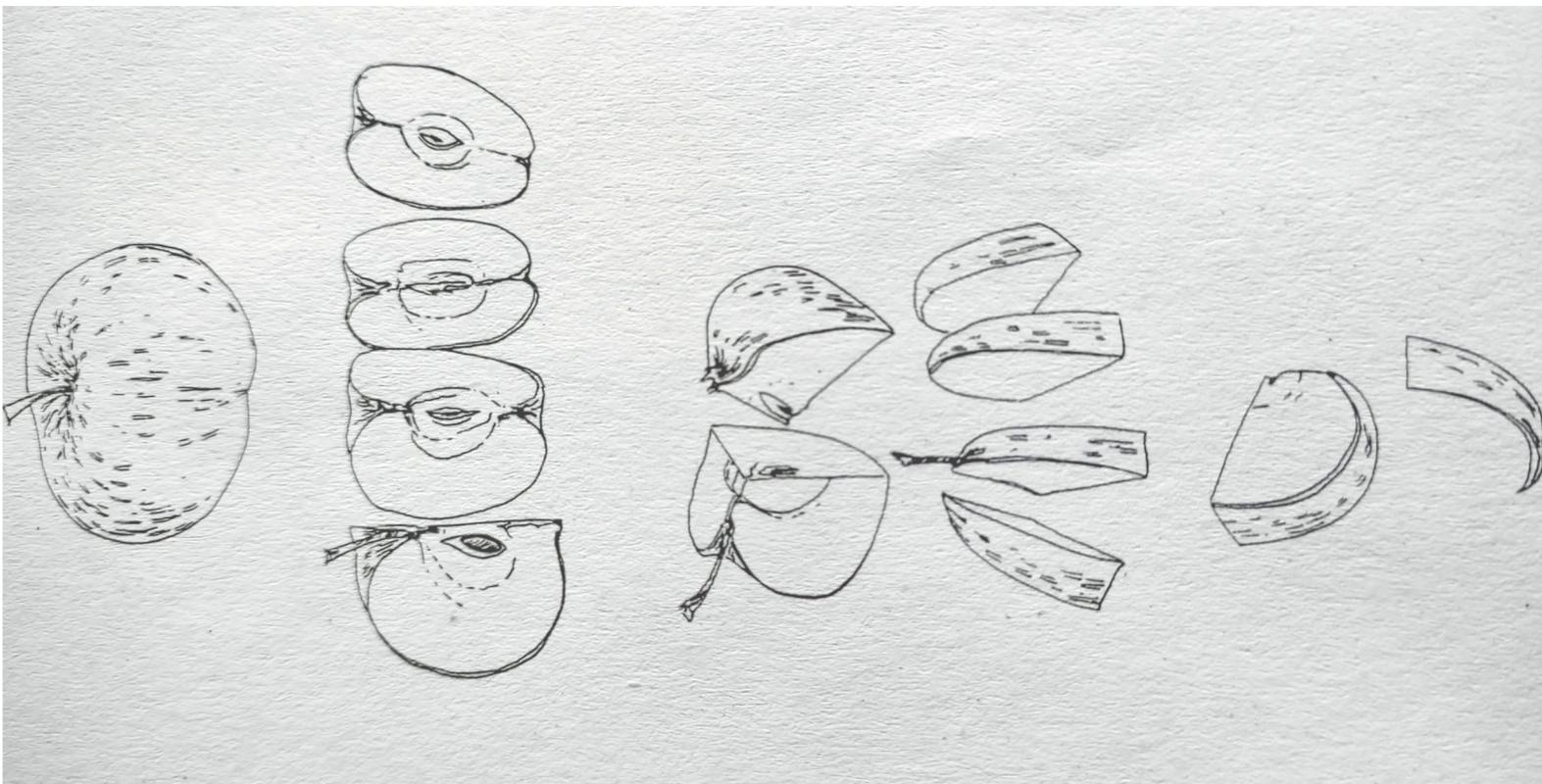
PICKNICK

Zu Beginn des Picknicks, nachdem alle Platz genommen haben wird ein Segens-/Dankgebet für das Essen (z.B. von einem Gebetswürfel) gesprochen oder frei formuliert.

Alle genießen ihr Picknick.

Als letztes wird der Apfel gegessen, dazu gibt es folgenden

Impuls: Ein Apfel als Weltkugel (s. Anlage Apfelskizze)



Anleitung: Nehmt euer Messer zur Hand und

1. schneidet den Apfel in 4 Viertel; ein Viertel repräsentiert die LANDMASSE, die übrigen 3 das WASSER.
2. Halbiert nun das LANDSEGMENT; eine der beiden Hälften dieses Viertels repräsentiert Gebirge, Wüsten und Eisberge.
3. Teilt nun die andere Hälfte der LANDMASSE, also ein Achtel des Apfels, in 4 gleich große Scheiben; 3 davon repräsentieren Gestein, nasse Regionen, unfruchtbaren Boden, Straßen und Städte.
4. Übrig bleibt lediglich eine schmale Scheibe des Apfels, ein 32tel.
5. Schneidet nun die Schale dieses dünnen Apfelstücks ab; sie ist repräsentativ für die gesamte Menge an Oberboden, die die Welt ernährt.

Wir setzen unseren Weg fort.

Fünfte Station: (An vielen Orten gibt es Wegekreuze, kleine Kapellen oder Heiligenhäuschen, diese eignen sich hervorragend für diese Station. Oder einfach ein größeres (Pilger-)Kreuz mitnehmen.)

Gelobt seist du, mein Gott,
durch unsere Schwester, den leiblichen Tod;
ihr kann kein Mensch lebend entrinnen.
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.

Selig jene, die der Tod findet in Gottes heiligsten Willen,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.
Lobt und preist meinen Gott
und dankt ihm und dient ihm mit großer Demut.

Impuls für unterwegs (in Stille) :

*# Überlegen was ich verschenken könnte, woran ich hänge
Bilder von verstorbenen Menschen in Erinnerung rufen und
für ihr Leben danken*

Der Weg wird fortgesetzt.

Sechste Station: (An einer Feuerstelle oder an Bienenstöcken
oder an einem schönen, sonnigen Platz)

FEUER, WÄRME, LICHT

Gelobt seist du, mein Gott,
durch Bruder Feuer und Schwester Sonne.
Sie schenken Licht in der Nacht und am Tag.
Schön sind sie, kraftvoll und stark.
Aber auch Respekt einflößend.

Impuls :

*# Welches „heiße Eisen“ wartet darauf von mir
angepackt zu werden?*

Siebte Station: (Schonung, Feld mit Aussaat,
Weggabelung, Friedensmahnmal etc.)

VERGEBUNG + NEUANFANG

Gelobt seist du, mein Gott,
durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Drangsal.
Selig jene, die solches ertragen in Frieden,
denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt.

Impuls

*# Am Ende des Weges alles Belastende im Ausatmen
loslassen
sich klar werden, wie sehr Sympathie und Antipathie
unser Verhalten bestimmt
Versöhnung kostet einen Preis – auch mich! Manchmal
braucht es mehrere Anläufe.*

Zum SEGEN

*Höchster, allmächtiger, guter Gott,
dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher
Segen.
Dir allein, Höchster, gebühren sie,
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.*

Segenslied singen oder sprechen (s. Anlage Segenslied)

Gott segne uns mit seiner Güte.
Sie zeige freundlich uns ihr Angesicht.
Gott begegne uns mit Erbarmen und
leuchten soll uns ihr Licht des Friedens.

Gottes Blick möge uns begleiten und uns Zeichen schenken,
damit wir dankbar wissen:
Sie lebt mit uns, wir alle sind Geschwister,
Gottes guter Geist führt uns zusammen.

So segne uns alle, der Vater, der Sohn ...

Weitere Textimpulse:

LEBENSFREUDE

Meine Lebensfreude voll ausschöpfen
vielfältiges Wachstum fördern
das auch andere befreit
zu einer anstiftenden Kreativität

Meine Lebensfreude ganz genießen
im Annehmen der Unausgeglichenheit
die zu jedem Wachstum gehört

das immer unvollkommen bleibt

Meine Lebensfreude herzlich teilen
mich erinnern wie ich auch
an Begrenzungen und Verzweigungen
zu meiner Lebensaufgabe finden kann

aus: Pierre Stutz, Die spirituelle Weisheit der Bäume S.
8/9

Bäume bestärken mich, mich noch tiefer im Leben zu
verwurzeln. Beim Wandern bin ich immer wieder
angerührt von der Vielfalt und Weitläufigkeit der
Baumwurzeln. Sie ermutigen mich, meinen Standpunkt
einzunehmen, in dem ich die hellen und dunklen, die
leichten und schweren Seiten meines Daseins annehme
und integriere.

Bäume eröffnen mir eine befreiende Lebensperspektive,
sie sagen mir: „Je tiefer deine Wurzeln sind, umso mehr
kannst du dich auf die Äste hinauswagen und du verlierst
die Angst vor dem Fremden.“ Identität ist nur
lebensbejahend, wenn sie sich nicht durch Ausgrenzung
entwickelt, sondern im Entdecken der Verbundenheit und
Verschiedenheit.

Aus: Pierre Stutz, Die spirituelle Weisheit der Bäume,

S.12/13

Jeder spirituelle Weg führt zur Bewahrung der Schöpfung. Bäume bestärken uns zu einem solidarischen Handeln, in dem wir einander Halt im Widerstand geben. Je mehr ich eintauche in das Geschenk des verbindenden Lebensatem Gottes, umso mehr bin ich gerufen, mich auch mit den Bäumen zu solidarisieren. Beten heißt für mich auch, regelmäßig Protestbriefe und -mails zu senden, die die Organisation „Rettet den Regenwald“ vorbereitet.

Meine Lebensaufgabe besteht darin, liebend-segnend unterwegs zu sein. Ein glaubwürdiger Segen bestärkt uns, uns für Klimaschutz und für die Förderung der öffentlichen Verkehrsmittel einzusetzen. Erde und Himmel segnend zu verbinden, führt zu einem ökologischen Handeln, damit Menschen, Tiere, Pflanzen, die ganze Schöpfung eine gesunde Luft einatmen können.

Aus: Pierre Stutz, Die spirituelle Weisheit der Bäume, S. 56/57

ein bericht aus dem überschwemmungsmonat november

der regen hatte nicht aufhören wollen,
rebellische pamphlete
auf die oberfläche des flusses zu nageln.

in unserem schlaf begannen sich risse zu bilden.
unaufhaltsam drang der fluss durch sie
hindurch und grub sich ein zweibett in unsere träume.

ein weiterer tag, und er herrschte über die keller.
die stiege: ein bassin. und treibend darin
die christbaumkugeln – der fluß hielt uns glasperlen hin.

was bleiben wird, wenn er fort ist? linien,
dicke linien von schlamm: der riesenhafte
fingerabdruck eines flüchtigen,

der weiß, daß man ihn niemals fassen wird.

Aus: Jan Wagner, Selbstportrait mit Bienenschwarm.
Ausgewählte Gedichte 2001-2015, S. 26

herbstvillanelle

den tagen geht das licht aus
und eine stunde dauert zehn minuten.
die bäume spielten ihre letzten farben.

am himmel wechselt man die bühnenbilder
zu rasch für das kleine drama in jedem von uns:
den tagen geht das licht aus.

dein grauer mantel trennt dich von der luft,
ein passepartout für einen satz wie diesen:
die bäume spielten ihre letzten farben.

eisblaue fenster – auf den wetterkarten
der fernsehgeräte die daumenabdrücke der tiefs.
den tagen geht das licht aus,

dem leeren park, dem teich: die enten werden
an unsichtbaren fäden aufgerollt.
die bäume spielten ihre letzten farben.

und einer, der sich mit drei sonnenblumen
ins dunkel tastet, drei schwarzen punkten auf gelb:
den tagen geht das licht aus.
die bäume spielten ihre letzten farben.

Aus: Jan Wagner, Selbstportrait mit Bienenschwarm.
Ausgewählte Gedichte 2001-2015, S. 19

Literaturliste:

- Helmut Schlegel, Assisi für Pilger, Werl 1995
- Gabriella Pape, Gebrauchsanweisung fürs Gärtnern, München 2018
- Pierre Stutz, Die spirituelle Weisheit der Bäume. Eine Entdeckungsreise, Augsburg 2017
- Jan Wagner, Selbstportrait mit Bienenschwarm. Ausgewählte Gedichte 2001-2015, München 2016
- Jan Wagner, Regentonnenvariationen, München 2014
- Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 202, Enzyklika LAUDATO SI von Papst Franziskus über die Sorge für das gemeinsame Haus, 2015
- Peter Wohlleben, Das geheime Leben der Bäume. Was sie fühlen, wie sie kommunizieren – die Entdeckung einer verborgenen Welt. Regensburg 2015
- Eva Koppenhöfer, Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns, Groß-Umstadt, 16. Auflage 2021

Achtung! Nur zum internen Gebrauch bestimmt!

Laudato si

G e
Lau-da-to si o mi Signo-re, lau-da-to si
C
o mi Sig-no-re, lau-da-to si o mi' Sig-
D Schluß
no-re, lau-da-to si o mi Sig-no(r.) re. A-men.

Versus G
1. Sei ge-prie-sen, du hast die Welt ge-schaf-fen,
e
sei ge-prie-sen für Son-ne, Mond und Ster-ne,
C
sei ge-prie-sen für Meer und Kon-ti-nen-te,
D
sei ge-prie-sen; denn du bist wun-der-bar. Herr
(Sei ge-)

2. Sei gepriesen für Licht und Dunkelheiten! / Sei gepriesen für Nächte und für Tage! / Sei gepriesen für Jahre und Gezeiten! / Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr!

3. Sei gepriesen für Wolken, Wind und Regen! / Sei gepriesen du läßt die Quellen springen! / Sei gepriesen du läßt die Felder reifen! / Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr.

4. Sei gepriesen für deine hohen Berge! / Sei gepriesen für Feld und Wald und Täler! / Sei gepriesen für deiner Bäume Schatten! / Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr!

5. Sei gepriesen du läßt die Vögel singen! / Sei gepriesen du läßt die Fische spielen! / Sei gepriesen für alle deine Tiere! / Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr!

Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen

T: Helmut Schlegel

M: Winfried Heurich

© Studio Union im Lahn-Verlag, Limburg

Dm G Dm G

Refrain: Der Herr wird dich mit sei-ner Gü-te

Dm G C

seg-nen, er zei-ge freund-lich dir sein An-ge-

F Dm Am Dm

sicht. Der Herr wird mit Er-bar-men dir be-

Gm C7 F C Dm C

geg-nen und leuchten soll dir sei-nes Friedens

Dm

Licht. 1. Der Herr ist Gott, er schuf das U-ni-
 ☺ 2. Gott seg-ne dich mit sei-nem rei-chen
 (Fine) 3. Be-hü-ten soll er dich und all die

F

ver-sum, er hauch-te Le-ben
 Se-gen, er schen-ke Wachs-tum
 Dei-nen, und täg-lich sollst du

Cm F7

ein in Meer und Land. Er schuf auch
 dort, wo du ge-sät. Voll-en-den
 sehn, daß er dich liebt. Er schüt-ze

D Gm

dich und gab dir ei-nen Na-men.
 mö-ge er, was du be-gon-nen,
 dich mit sei-nen gu-ten Hän-den

C7 F C Dm C Dm

Ge-schrie-ben ste-hen wir in sei-ner Hand. KV
 wenn er zum Mahl des Got-tes rei-ches lädt. KV
 und sei das Haus, das bergend dich um-gibt. KV

4. Sein Angesicht soll brüderlich dir leuchten, sein Licht erhelle deine Dunkelheit. An seiner Liebe sollst du Feuer fangen und Werkzeug sein für Gott in dieser Zeit. KV

5. Er schenke dir Vergebung und Erbarmen und lösche aus, was dich von ihm entzweit. Erheben sollst du dich und wieder atmen, der Herr hat dich von aller Last befreit. KV

6. Der Herr soll dich mit seinem Blick begleiten; dir Zeichen geben, daß du dankbar weißt: Er lebt mit uns, wir alle sind Geschwister, uns führt zusammen Jesu guter Geist. KV

7. Der gute Gott erfülle dich mit Frieden, mit Lebensmut und mit Gerechtigkeit, er öffne dir das Herz und auch die Hände, daß selber du zum Frieden bist bereit. KV