

(Familien-)Wanderung mit Impulsen 3

1. **Beginn: Vorstellungsrunde am Start**

- a. z.B. Jede/r in der Runde stellt sich mit Namen und einer typischen (Hand-)Bewegung vor (eventuell wiederholen die anderen immer die Namen und die Handbewegung aller vorhergehenden oder wenigstens der Vorrednerin/des Vorredners)
- b. **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht (nach der Melodie von „Laudate omnes gentes“).

2. *Losgehen – ca.10 Minuten mit Reden*

3. **1. Stopp: Anleitung zur Sinneswahrnehmung:** Was **taste** und **fühle** ich? Von Wind, Sonne, Regen, eigene Kleidung, Dinge in die Hand nehmen oder berühren (Baumrinde, Stein, ...)

4. *Gehen im Schweigen: Jede/r fühlt und geht zuerst alleine. Langsames Gehen, sodass man auch stehenbleiben kann. Nur eine kleine Wegstrecke ausmachen; vielleicht etwas mitbringen*

5. **2. Stopp:**

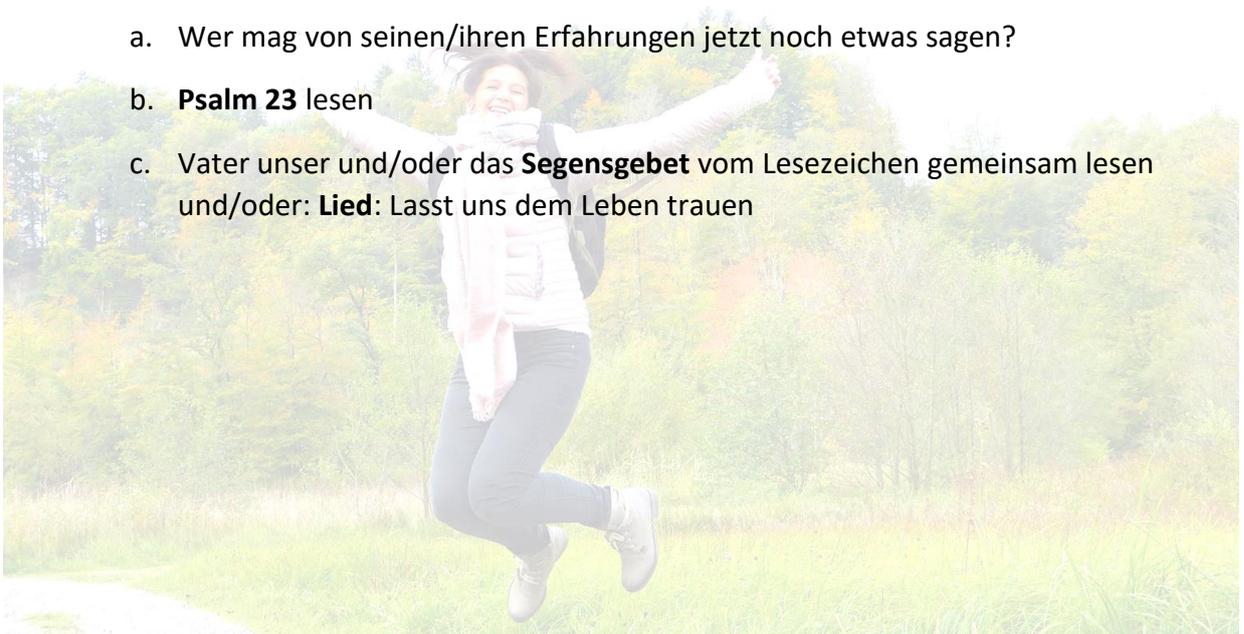
- a. Jede/r sagt kurz, was ihr/ihm aufgefallen ist: Wie ist es mir beim bewussten Fühlen ergangen?
- b. **Mein Hebstecken:** Was gibt mir Halt in schwierigen Situationen? Vom Vater unser erzählen (Seite 29 im Exerzitienheft);

6. *Gehen in Stille 10 Minuten*

- a. Einen Stecken oder einen Stein oder einen“Handschmeichler“ finden lassen als Symbol, was mir Halt gibt
- b. dann Weitergehen mit Austausch über meinen Hebstecken

7. **Schluss:**

- a. Wer mag von seinen/ihren Erfahrungen jetzt noch etwas sagen?
- b. **Psalm 23** lesen
- c. Vater unser und/oder das **Segensgebet** vom Lesezeichen gemeinsam lesen und/oder: **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen



Text: Exerzitienunterlagen „Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht – Pilgererfahrungen im Alltag“
Seite 29; Innsbruck 2022/23



2. Woche / 4. Impuls

Festhalten

Denn ich, der HERR, bin dein Gott,
ich, der Heilige Israels, bin dein Retter.

(Jes 43,3a)

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich
fürchte kein Unheil; denn Du bist bei mir,
Dein Stock und Dein Stab, sie trösten
mich.

(Ps 23,4)



Sich festhalten

Einen Stock oder Stab bei längeren Wanderungen zu haben, lohnt sich. Steile Auf- und Abstiege können besser bewältigt werden, etwas zum Festhalten gibt Sicherheit auf steinigen, sumpfigen Wegen.

Jesus hat uns einen solchen „Stab“ für unsere Lebenswanderungen bereitgestellt. Jahrtausende alt und bewährt steht er auch uns zur Verfügung. Er gibt Halt. Warum? Weil er uns immer wieder ausrichtet auf unseren letzten Halt – Gott, unseren Vater und auf das Wesentliche im Leben.

Ergreifen wir diesen „Stab“:

Das Vaterunser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde Dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen