Mit Gott unterwegs...

Kleine Pilger-Touren zum Kraftschöpfen und Durchhalten

<u>Spaziergang 1</u>: St. Michaelis – Liebesgrund - Kreidebergsee (Länge: Ca. 3 Km)

Der Spaziergang beginnt an der **Michaeliskirche**, *Johann-Seb.-Bach-Platz. Wenn du dort angekommen bist, sprich leise oder laut:*

Ich gehe los.
Was, wenn jeder Fleck Erde, den ich betrete,
von Gott selbst gemacht ist?
Was, wenn jeder Mensch, dem ich begegne,
eine Schwester oder ein Bruder von Jesus ist?
Was, wenn jeder Atemzug, den ich nehme,
mich mit Heiliger Geistkraft erfüllt?
Ich gehe los.
Im Namen Gottes,
des Vaters
und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
Amen.

Ein Lied kann dich begleiten:

Geh um die Kirche herum, am Landkreisgebäude vorbei, bis du zum „Graalwall“ kommst. Gehe rechts, dann links und gleich wieder rechts über die Ampel. Gehe links („Bastionstr.“), nach 100 m schräg rechts. Dann wieder rechts in den „Liebesgrund“ hinein.

Wenn du am Spielplatz vorbeigekommen bist, siehst du die große, freie Rasenfläche des **„Liebesgrund“**.

Lies leise oder laut den Psalm 23. Wenn ihr mit mehreren Personen unterwegs seid, könnt ihr den Text mit verteilten Rollen lesen:

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

„Grüne Aue“, „finsteres Tal...“ *Überlege, ob du etwas davon in der letzten Woche erlebt hast, während du jetzt einmal der Länge nach den Liebesgrund durchquerst (rechte oder linke Route – wie du willst).*

Wenn Du am Ende des Parks angekommen bist, geh links („Bardowicker Str.“) bis zur Kreuzung. Geh geradeaus über die Ampel und dann links („Hindenburgstr.“). Nach 200 m rechts abbiegen („Langer Jammer“). Am Ende rechts in die Straße „Am Kreideberg“abbiegen, dann gleich wieder links hinunter zum **„Kreidebergsee“**.

„Und führet mich zum frischen Wasser...“ *Geh hinunter ans Ufer, bleib einen Moment stehen und blicke auf das Wasser. Genieße den Augenblick.*
Denk an etwas Schönes. Nimm dir Zeit dafür.

Wenn du mit anderen unterwegs bist, könnt ihr euch sagen, woran ihr gedacht habt. Du kannst es aber auch für dich behalten. Alles kann, nichts muss!

Geh nun links um den See herum. Gleich wird es etwas mühsam, denn es kommt eine lange Treppe. Wenn das für dich zu schwierig ist, gehe rechts herum, am See entlang, und kehre irgendwann wieder um. Lies den Text dennoch weiter.

Oben, auf dem Kreideberg angekommen, gehst du noch geradeaus weiter, bis du rechts in die Kleingärten abbiegen kannst. Tu das und gehe die nächste Abbiegung wieder rechts und dann bis zum Ende. Dort ist ein **Aussichtspunkt**. *Von hier aus kannst du über Lüneburg sehen. Rechts, zwischen den Bäumen, ist auch St. Michaelis zu erkennen.*

Lass den Blick auf dich wirken und lies gleich (leise oder laut) den folgenden biblischen Text. Paulus befindet sich gerade in Athen, auf einem hohen Felsen, dem „Areopag". Von dort aus konnte er auf die Stadt blicken.

Paulus aber stand mitten auf dem Areopag und sprach:
Gott, der die Welt gemacht hat und alles, was darinnen ist, er,
der Herr des Himmels und der Erde, wohnt nicht in Tempeln, die mit Händen gemacht sind.
Auch lässt er sich nicht von Menschenhänden dienen wie einer,
der etwas nötig hätte, da er doch selber jedermann Leben und Odem und alles gibt.
Und er hat aus einem Menschen das ganze Menschengeschlecht gemacht, damit sie auf dem ganzen Erdboden wohnen, und er hat festgesetzt, wie lange sie bestehen und in welchen Grenzen sie wohnen sollen,
dass sie Gott suchen sollen, ob sie ihn wohl fühlen und finden könnten;
und fürwahr, er ist nicht ferne von einem jeden unter uns.
Denn in ihm leben, weben und sind wir.

Apostelgeschichte 17, 22a.24-28a

Hier, vom Berg aus, siehst du mit Abstand auf die Stadt. Alles wirkt kleiner. Manchmal auch die Probleme, die du hast.
Sieh auf die Stadt und frage dich:
1. Worauf in deinem Leben solltest du einmal mit einem gesunden Abstand blicken?
2. „Fürwahr, Gott ist nicht ferne von uns..." *Welche Schritte könntest du also gehen?*
Wenn du mit anderen unterwegs bist, könnt ihr euch darüber austauschen. Aber wieder gilt: Alles kann, nichts muss!

Hör dir zum Abschluss deiner Gedanken ein Lied des Vokalensembles an:

Kehre nun um, geh geradeaus. Am Spielplatz des Kleingartenvereins biegst du rechts ab.

Irgendwo auf dem Weg kannst du einen Stein aufsammeln. Überlege: Welche Last, die du in deinem Leben gerade trägst, könnte er symbolisieren?

Biege am Ende des Weges rechts ab, wieder hinunter zum See. Geh zu der Stelle, wo du vorhin auch schon warst.

Sprich ein stilles Gebet:

- *Erzähle dabei Gott von deiner Last...*
- *Wirf den Stein ins Wasser...*
- *Sage ihm, was dir Mut macht...*
- *Nenne ihm Namen von Menschen, an die du besonders denkst...*

Sprich leise oder laut:

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 unsern 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

Der Herr sei vor mir, um mir den rechten Weg zu zeigen.
Der Herr sei neben mir, um mich in die Arme zu nehmen.
Der Herr sei hinter mir, um mich vor der Heimtücke des Bösen zu bewahren.
Der Herr sei in mir, um mich zu trösten, wenn ich traurig bin.
Der Herr sei unter mir, um mich aufzufangen, wenn ich falle.
Der Herr sei über mir, um mich zu segnen.
So segne mich der gütige Gott, heute und morgen und immer.
Amen

Wenn du nun nach Hause gehst, kannst du entscheiden, ob du einen Gedanken mit in deinen Alltag nehmen möchtest.

(Text: Gunnar Jahn-Bettex; Votum: Holger Pyka; Segen: Irland)