



Ruheinseln

– Ein Pilgerweg –

In **Niederweidbach am Aartalsee** folgt der Weg dem Lahn-Dill-Berglandpfad bis er auf den „Extratour“ Aartalsee-panoramaweg mündet. Am Wald entlang, über Wiesen mit schönem Ausblick auf den Aartalstausee und einladenden Rastplätzen. Vorbei an naturhistorischen Schönheiten, wie die „Alten Eichen“ und die „Adlereiche“.

Länge ca. **9 km**, das sind etwa **3 Stunden reine Gehzeit** – plus zusätzliche Zeit für das Verweilen an verschiedenen Orten und für die Impulse.



Einführung

Herzlich willkommen. Heute möchtest du einen Pilgerweg gehen. Pilger sind in besonderer Weise unterwegs mit Gott, sie richten ihre „Antennen“ aus auf ihn. Pilgern wird daher oft auch „Beten mit den Füßen“ genannt.

Nimm die Impulse dieses Weges auf und sei offen für das, was dir Gott auf diesem Wege schenken möchte. Es gibt Zeiten, in denen du achtsam unterwegs sein wirst, deinen Körper, die Natur um dich herum freundlich wahrnimmst. Lies an den angegebenen 12 Stationen die Impulse und lass dich davon auf dem Weg „bewegen“. Konzentriertes Schweigens lohnt sich, bleib bei dem Impuls, der dir wichtig ist und lass andere Gedanken einfach weiterziehen. Es kann hilfreich sein, ein Büchlein mitzunehmen, um Eindrücke zu notieren. Mit den QR-Codes kannst du „Zusätzliches“ hören und sehen, das Wesentliche ist im Flyer selbst enthalten. Wenn du mit anderen unterwegs bist, verabredet Schweigezeiten. Nimm eine leichte Decke oder ein Tuch als Sitzunterlage mit.

In diesem Sinne „Buen Camino!“ – einen guten, gesegneten Weg!

Zur besseren Übersicht sind die verschiedenen Elemente für den Weg farbig markiert:

Aktion

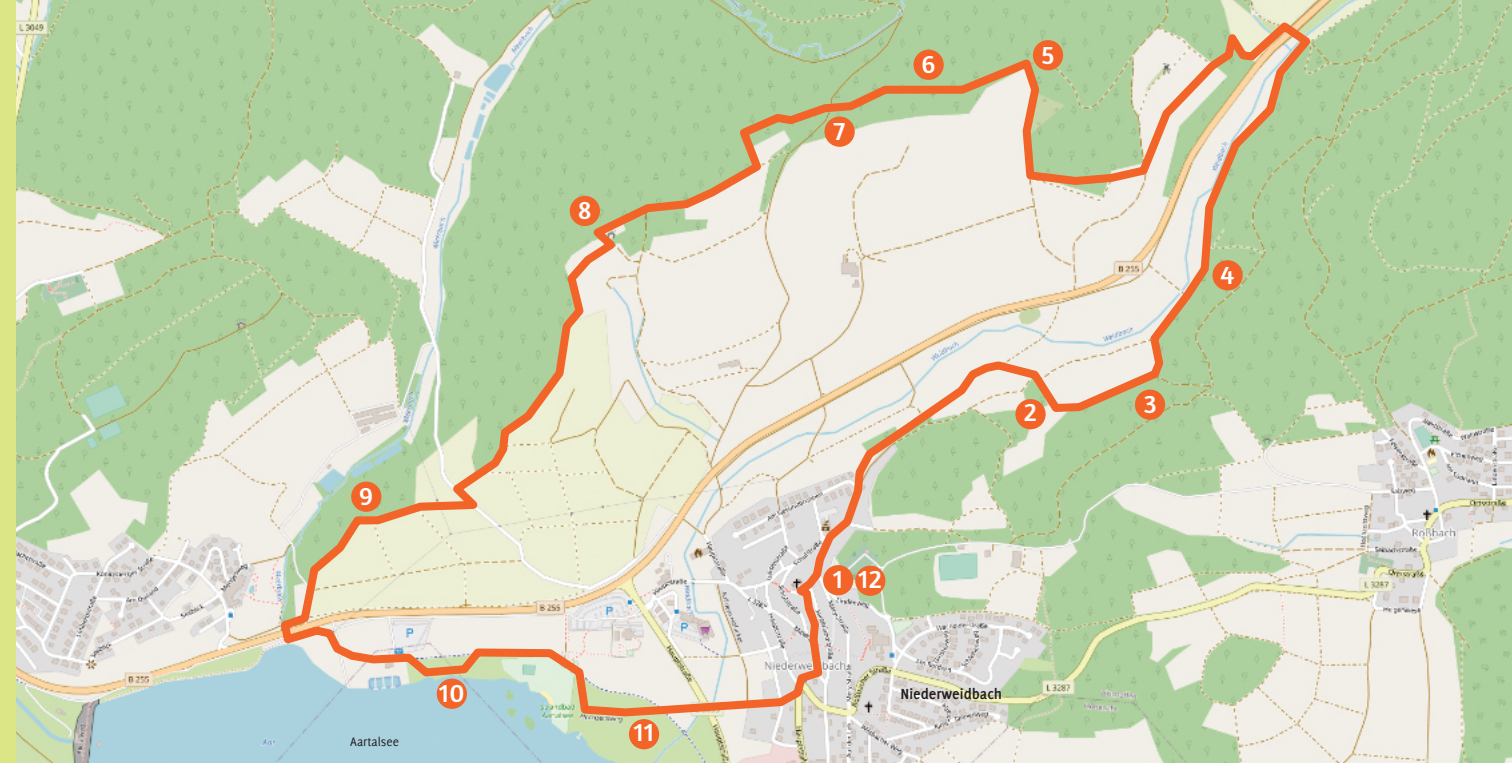
Impuls

Wegbeschreibung

Kontaktadresse

Lebenshaus Osterfeld
Braustadtstr. 2 · 35108 Allendorf/Eder
Tel. 06452 6093 · www.lebenshaus-osterfeld.de

Wegplanung und Inhalte: Waltraut Riedel
Fotos: Dr. Frank Rudolph, Waltraut Riedel
Layout: Jutta Undeutsch, JU Design
Kartenmaterial: ©OpenStreetMap contributors,
www.openstreetmap.org



Stationen

Start am Parkplatz an der Marienkirche
Kirchstraße, 35649 Bischoffen-Niederweidbach

1 Marienkirche

Setze dich auf die Bank vor der Marienkirche. Die Kirche ist geschlossen, in ihr befindet sich der kostbare und kunstvolle Marienaltar. Falls du etwas über das Innere der Kirche erfahren möchtest, wähle den QR-Code. Du möchtest eine Kirchenführung? Rufe gerne vor deinem Pilgertag an, um einen Termin zu vereinbaren: 06444 921854



Nun werde einige Augenblicke still und bereite dich innerlich auf den heutigen Pilgerweg vor. Du wirst in der Natur unterwegs sein, der wunderbaren Schöpfung, die uns immer wieder zum Lob Gottes und zum Dank inspiriert.

Morgenlicht leuchtet, rein wie am Anfang.
Frühlied der Amsel, Schöpferlob klingt.
Dank für die Lieder, Dank für den Morgen,
Dank für das Wort, dem beides entspringt.
Evangelisches Gesangbuch 455

Magst du das Lied von Jürgen Henkys nach der Melodie „Morning has broken“ anstimmen oder anhören?



Sprich mit Gott:

Mein Gott, heute mache ich mich auf einen Pilgerweg. In meinem Alltag fühle ich mich manchmal überfordert und habe den Eindruck, den Überblick zu verlieren. Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden fällt mir dann schwer. Ich möchte Kontakt zu mir finden und zu dir. Ich atme ein, ich atme aus (mehrmals). Gott, hilf mir anzuhalten und loszulassen. Gib mir Abstand. Ich atme ein, ich atme aus (mehrmals). Gott, hilf mir Ruhe zu finden. Gib mir Zuversicht und Vertrauen. Ich atme ein, ich atme aus (mehrmals). Gott, begleite mich auf dem heutigen Weg und lass mich zur Ruhe kommen in deiner Gegenwart. Amen.

Geh mit Gottes Segen:

Er halte schützend seine Hand über dir, bewahre dich auf dem Weg, öffne dir die Augen und Ohren für die Wunder der Welt, schenke dir Zeit, zu verweilen, wo es deiner Seele guttut. Es geleite dich der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Dem Wegweiser Lahn-Dill-Berglandpfad nach links folgen in die Mery-Straße, dann auf der Schulstraße weiter. Einige 100 m nach dem Ort führt der Weg nach rechts in einen Schotterweg.



2 Vor der Wiese

Vor dir rechts des Weges kommt eine kleine Wiese. Bleib ca. 50 m davor stehen und nimm dir Zeit für folgende Übung: Achte auf deine Umgebung – höre eine Weile intensiv hin – vielleicht mit geschlossenen Augen. Was hörst du? – Wie geht es dir? – Was bemerkst du in dir? – Woran erinnerst dich das? Nun gehe weiter einige Meter am rechten Waldrand entlang auf die Wiese. Oder ein paar Meter in den Wald hinein. Mach dieselbe Übung noch einmal. Was hörst du? – Wie geht es dir? – Was bemerkst du in dir? – Woran erinnerst dich das? Welchen Unterschied nimmst du wahr zur ersten Übung? Wann war es für dich angenehmer, bei der ersten oder bei der zweiten Übung?

Dem Lahn-Dill-Berglandpfad schweigend folgen.

3 Bächlein



Ein kleines Bächlein kommt aus dem Wald – gehe einige Meter auf dem Weg in den Wald hinein und lausche eine Weile dem Wasser oder den Geräuschen im Wald. „Schweige und höre.“



4 Dicker Stein

Gehe einige Meter in den Wald hinein und mache es dir bequem. Genieße entspannt die Waldatmosphäre. Schließe deine Augen, atme tief ein und aus. Mache einmal folgende Bewegungen mit deinen Händen. Mit geschlossenen Augen kannst du dich noch deutlicher darauf konzentrieren.



Schließe deine Hand zu einer festen Faust. Erhöhe den Druck und spüre nach, wie sich dies anfühlt. Dann öffne ganz langsam deine Faust und öffne deine Hände. Und spüre nach, wie sich das anfühlt. Mache diese Übung einige Male. Erlebst du, wie du allmählich ruhig wirst?

Letztlich verweisen die Ruhe und die Stille immer auf Gott. Gott spricht zu dir, wenn es um dich still ist. Er möchte dir sagen, was jetzt für dich wichtig ist. Vielleicht verstehst du nicht, was Gott dir sagen möchte. Aber allein die Ruhe spricht schon. Sie sagt dir: Lass all das, womit du dich wichtig machst, lass all das los, was du für wichtig hältst. Es gibt anderes. Sei selber still. Dann spürst du, worauf es ankommt. nach Anselm Grün

Dem Lahn-Dill-Berglandpfad schweigend folgen bis er auf den Aartalsee-Panoramaweg trifft, diesem nach links folgen.



Falls du mit anderen Pilgern unterwegs bist, kannst du dich nun darüber austauschen, was dir aufgefallen ist.

5 Bank am Waldrand

Eine Bank am Waldrand lädt dich ein zum Rasten und deinen Blick über die Wiesen gleiten zu lassen.

Mache hier folgende Übung:
Gehe ein paar Meter in den Wald und suche dir einen angenehmen, ungestörten Platz. Nimm einen sicheren Stand ein, die Knie leicht gebeugt und der Körper aufrecht. Lege deine Hände auf dein Herz und atme ein paar Mal durch die Nase langsam tief ein und aus. Strecke deine Arme locker zur Seite und führe sie dann beim Einatmen in einem großen Bogen nach oben, bis sich deine Finger über deinem Kopf treffen. Dann drehe deine Handflächen nach unten und senke deine Hände beim Ausatmen nach unten. Mach dies einige Male mit ruhigen, fließenden Bewegungen in deinem Atemrhythmus.

Nun mache daraus ein Gebet.
Beim Einatmen: Schenk mir deinen Frieden.
Beim Ausatmen: Ich lasse dir, was mich beschwert.

Geschaffen hast du uns zu dir, und ruhelos ist unser Herz, bis dass es Ruhe findet in dir. Aurelius Augustinus

Dem Aartalsee-Panoramaweg folgen, nach wenigen 100 m anhalten.

6 Buchenwald

Gehe tiefer in den Wald auf der rechten Seite des Weges. Suche dir einen bequemen Platz. Gönn dir hier eine ausgedehnte Ruhezeit. Lehne dich einmal an einen Baum. Empfinde seine Kraft, die dir Halt gibt.



Lege oder setze dich auf den Boden und schaue hinauf zu den Baumwipfeln. Betrachte das Muster der Baumkronen. Kannst du den Himmel sehen? Dann schließe die Augen und spüre deinen ruhigen Atem. Wenn deine Gedanken abwandern wollen, dann komme einfach wieder zurück und beobachte deinen Atem.

Ein Gebet, das du auch anhören kannst:
Herr, ich suche Deine Ruhe fern vom Getöse dieser Welt!
Ich hör jetzt auf mit allem, was ich tue und tu' das eine, das im Leben zählt.
Ich geh' im Geist jetzt vor Dir auf die Knie und höre auf die Stimme meines Herrn.
Führe Du mein Innerstes zur Ruhe, und lass Dein Feuer meine Hast verzehren!



Du bist ein starker Turm. Du bist das Auge im Sturm. Du sprichst zum aufgewühlten Meer meiner Seele in mir, Herr, Friede mit Dir, Friede mit Dir!

Herr, ich suche Deinen Frieden, das, was die Welt nicht geben kann, in Harmonie und tief versöhnt zu leben, denn das fängt erst in Deiner Nähe an!
Ich löse mich von allen Ambitionen und werd' so still wie ein grad gestilltes Kind!
Denn Du hast mehr für mich als Illusionen, Dein Rat für mich verweht nicht mit dem Wind!
Martin Pepper

Dem Weg weiter folgen.

7 Drei Eichen

Du siehst hier drei sehr alte Eichen, fest verwurzelt, mit stabilem Stand. Welche Zeiten sind vergangen, seitdem sie hier keimten und wachsen? Durch ihren majestätischen Wuchs, ihre Schönheit, ihr Alter, bis zu 1000 Jahre, fällt die Eiche auf. Das Holz ist von besonderer Qualität: witterungsbeständig, schwer und hart. Die Eiche wurde wie kein anderer Baum in vielen vorchristlichen Kulturen verehrt. Es gab auch heilige Eichen, denen göttliche Kräfte zugeschrieben wurden.

Als Christen vertrauen wir Gott, dem allmächtigen Schöpfer (auch aller Eichen), der uns in Jesus Christus in besonderer Weise begegnet ist. Wir dürfen ihm vertrauen, bei ihm Zuflucht finden, gerade auch in „stürmischen“ Zeiten.

Der Psalmbeter hat damit Erfahrungen gemacht und betet: Erbarme dich über mich, o Gott, erbarme dich! Bei dir suche ich Zuflucht und Schutz. Wie ein Vogel sich unter die Flügel seiner Mutter flüchtet, so will ich mich bei dir bergen, bis die Gefahr vorüber ist. Zu Gott, dem Höchsten, schreie ich, zu ihm, der alles für mich zu einem guten Ende führt. Vom Himmel her wird er mir seine Hilfe schicken. Gott, mein Herz ist voller Zuversicht, ja, ich bin ruhig geworden im Vertrauen auf dich. Psalm 57,2-4a.8

Willst du einmal den Psalm ganz lesen:



Dem Weg weiter folgen.

8 Schutzhütte

An dieser Schutzhütte befinden sich einige Bänke und Tische, ein Spielplatz und ein Haus, das Schutz für Wanderer bietet. Immer wieder brauchen wir Zeiten und Orte, an denen wir Entspannung von den Alltagsgeschäften finden, eine Rast machen können und Ruhe finden. Unser Körper und unsere Seele brauchen „Ruheinseln“. Von Jesus wird berichtet, dass er seinen Jüngern Ruhe verordnete nach geschäftigem Tun: „Und die Jünger kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen. Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.“ Mk. 6,30-32



Was sind deine Ruheinseln? Was hilft dir zur Stille? Wie gestaltest du ruhige Zeiten für deine Seele mit Gott?

Um Kraft in der Öffentlichkeit zu haben, müssen wir Kraft im Verborgenen empfangen. Charles Haddon Spurgeon

Dem Weg weiter folgen.

9 Bank

Ein schöner Blick auf den See tut sich auf. Es ist ein künstlicher See, durch einen Staudamm gebildet. Von Menschen gebaut, um die Naturgewalt des Wassers zu kontrollieren. Auch ein Gewerbegebiet kommt in den Blick. Gottes Schöpfungswerk und menschliches Gestalten formen das Bild der Landschaft. Einerseits ein Anblick der Ruhe und andererseits siehst und



hörst du je nach Windrichtung das Ergebnis geschäftigen Tuns. Geschäftigkeit und Ruhe sind die Spannungspole, zwischen denen du dich bewegst.

Jörg Zink weiß um die Bedeutung der Zeiten mit Gott in aller Geschäftigkeit und betet:
Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende. Die leiblichen Augen schließen, die Augen des Herzens öffnen und eintauchen in deine Gegenwart. Ich hole mich aus aller Zerstretheit zusammen und vertraue mich dir an. Ich lege mich in dich hinein, wie in eine große Hand. Ich brauche nicht zu reden, damit du mich hörst. Ich brauche nicht aufzuzählen, was mir fehlt, Ich brauche dich nicht zu erinnern oder dir zu sagen, was in dieser Welt geschieht und wozu wir deine Hilfe brauchen. Ich will nicht den Menschen entfliehen oder ausweichen. Den Lärm und die Unrast will ich nicht hassen. Ich möchte sie in mein Schweigen aufnehmen und für dich bereit sein. Stellvertretend möchte ich schweigen für die Eiligen, die Zerstreuten, die Lärmenden, für alle, die keine Zeit haben. Mit allen Sinnen und Gedanken warte ich, bis du da bist. In dir sein, Herr, das ist alles, was ich mir erbitte. Damit habe ich alles erbeten, was ich brauche für Zeit und Ewigkeit.

Im Weitergehen
Gehe das Stück Weg bis zur Unterführung und bringe Gott einige Menschen und Situationen, die dir am Herzen liegen, und erbitte sein „Erbarmen“ für sie. z.B. „Ich denke an Kranke und Alte – erbarme dich ihrer. Ich bringe Menschen, die schwierige Entscheidungen treffen müssen, segne sie mit Weisheit und Umsicht – erbarme dich, Herr.“

10 Am Seeufer

Ein See, die ruhige Wasserfläche strahlt Ruhe und Frieden aus. Hier kann man gut einfach da-sein. Schau eine Weile auf das Ufer und die Wasserfläche.



Ruhe ist das eine, Frieden geht noch tiefer. Frieden geht einher mit dem Gedanken: Es ist alles gut, es ist alles in Ordnung, du darfst getrost und sicher sein.

Wenn Jesus Christus als der Auferstandene zu seinen Jüngern kam, grüßte er sie mit: „Friede sei mit euch“. Und auch uns ist dieser Friede zugesprochen: Gottes Friede sei mit dir!



Magst du das Segenslied „Gottes Frieden sei mit dir“ anhören:

Dem Weg weiter folgen. Eine Einkehrmöglichkeit gibt es im Restaurant und Café „Seeterrasse“. Weiter geht es am Seeufer bis zum Radwegsschild „Niederweidbach 0,4 km“.

11 Radwegsschild/Unterführung

Du gehst nun zurück zur Kirche und dein heutiger Pilgerweg geht zu Ende. Halte fest: Was hast du heute erlebt? Was ist dir aufgefallen? Was möchtest du in Erinnerung behalten? Gibt es etwas, das du weiterbewegen möchtest? Hat dir Gott heute etwas „zugeflüstert“?

Dem Weg nach Niederweidbach durch die Unterführung folgen – Hauptstraße – Mittelstraße – Kirchstraße.

12 Vor der Kirche

Nimm auf der Bank vor der Kirche Platz und schließe deinen Pilgerweg in Ruhe ab. Werde still und danke für diesen Tag. Wenn du mit anderen unterwegs bist – tauscht euch darüber aus, was euch „bewegt“ hat.



Erinnere dich auch später immer wieder daran:
Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und Heil.
Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden ein.
Jaques Berthier, Taizé



Magst du es hören:

Ein Gebet zum Abschluss dieses Weges und dieses Tages:
Dieser Weg ist nun zu Ende.
Du, Gott, warst mit mir auf dem Weg und begleitest mich alle Tage.
In Anforderungen und Unruhe, in Langeweile und im Erfolg bist du da, auch wenn ich dich nicht spüre.
Ich will dich immer wieder in der Stille suchen, damit ich fest werde im Vertrauen – du bist da! Amen.

Geh mit dem Segen Gottes zurück in deinen Alltag
Geh in Frieden und sei gewiss, dass Gott dich bei deinem Namen gerufen hat. Geh in Frieden, denn Gott ist bei dir mit seinem Trost und mit seiner Liebe.

Es segne dich Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.