# Segensspuren

## – Ein Pilgerweg –

Startpunkt ist die **Kapelle vom Lebenshaus Osterfeld (Allendorf/Eder).** Der Weg führt von dort auf dem **Linspherweg** Richtung Allendorf, dann über Felder vorbei am **jüdischen Friedhof** über Wald und Heidelandschaften. Schließlich auf dem **X7-Weg** zurück nach **Osterfeld.**

Länge ca. **13 km,** das sind etwa **4,5 Stunden reine Gehzeit** – plus zusätzliche Zeit für das Verweilen an verschiedenen Orten und für die Impulse.

Lebenshaus

Dekanat Biedenkopf-Gladenbach
EVANGELISCHE KIRCHE IN HESSEN UND NASSAU

## 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 14 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.
Wenn du mit anderen unterwegs bist, verabredet Schweigezeiten. Mit den QR-Codes kannst du „Zusätzliches“ hören und sehen, das Wesentliche ist im Flyer selbst enthalten.

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

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

Aktion

Impuls

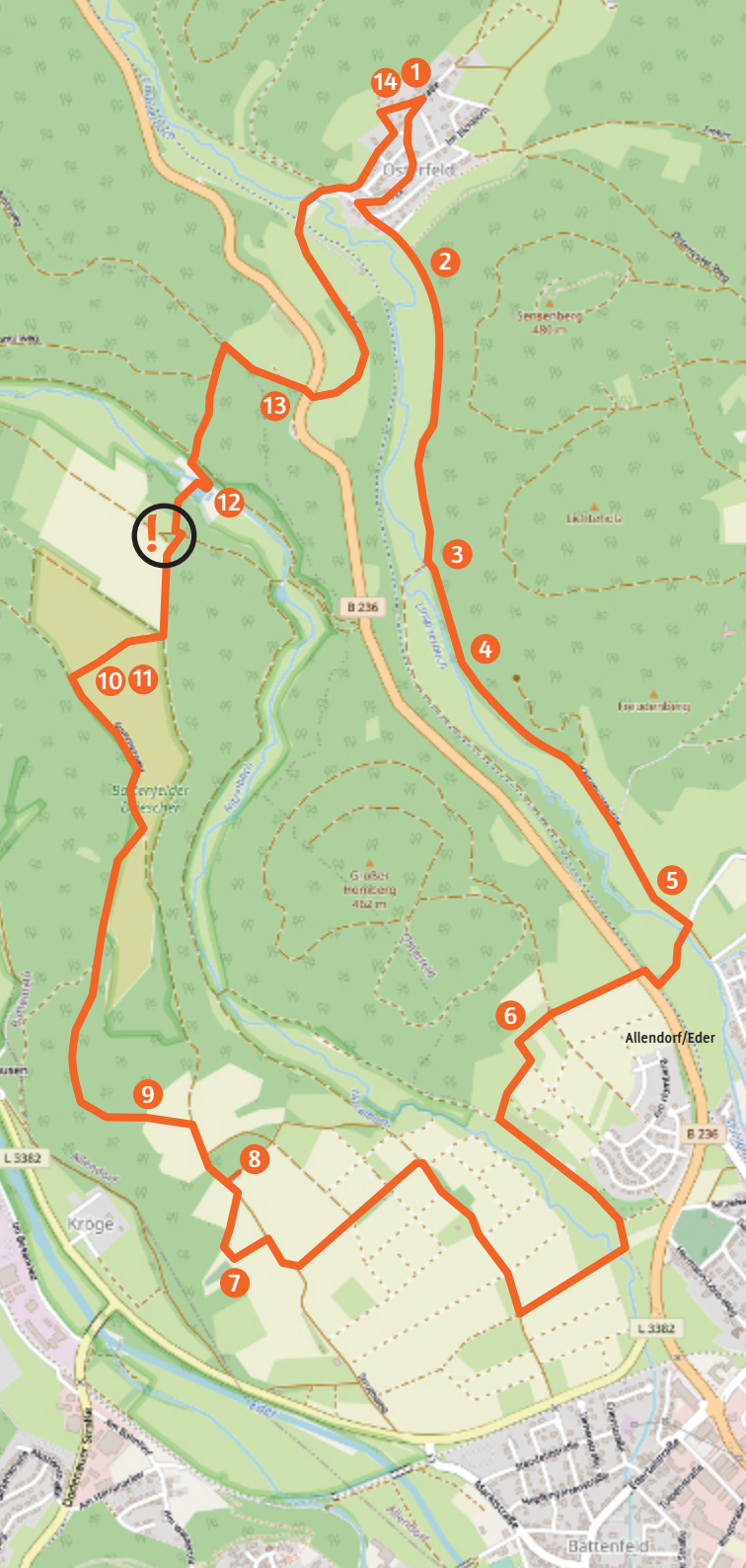
Wegbeschreibung

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

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

Lebenshaus

Dekanat Biedenkopf-Gladenbach
EVANGELISCHE KIRCHE IN HESSEN UND NASSAU


14
1
2
13
12
3
4
10
11
5
6
9
8
7
B 236
L 3382
Allendorf/Eder
Battenfeld

## Stationen

### 1 Kapelle vom Lebenshaus Osterfeld

Braustadtstraße 2, 35108 Allendorf-Osterfeld
Die Kapelle ist tagsüber geöffnet.

*Aktion:*
Du sitzt einige Augenblicke still in der Kapelle. Beachte wie du auf dem Stuhl sitzt. Du nimmst dein Ein- und Ausatmen eine Zeit lang bewusst wahr. Schaue dich um, was berührt deine Seele?

*Impuls:*
Dein Blick geht zum Dach der Kapelle. Das Dach strebt nach oben. Dein Blick wird zum Himmel gelenkt. Du blickst weg von dem, was deinen Alltag füllt – hinauf.
Von oben strömt Licht in die Kapelle. Licht und Leben aus der Höhe strömen herab – dir entgegen.

Lies das Lied 144 im EG+: „Dich rühmt der Morgen".
Mach dies Lied zu deinem Gebet.

Wenn du magst, kannst du es auch anhören (der beste Empfang ist im Bereich der Kapellentür):

Im 2. Vers heißt es:
So geht dein Segen auf unsern Wegen,
bis die Sonne sinkt, mit uns fort.

*Brich nun auf in deinen Pilgertag mit dem Segen Gottes:*
Gott halte schützend seine Hand über dir,
bewahre deine Gesundheit und dein Leben
und öffne dir die Augen und Ohren für die Wunder der Welt.
Er schenkt dir Zeit, zu verweilen, wo es deine Seele berührt.
Er schenkt dir Muße, zu schauen, was deine Augen überrascht.
Er macht dein Herz froh,
deinen Blick weit und deine Füße stark.
Es geleitet dich der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Dem Wegweiser „Linspherweg" folgen.
Im Ort links auf „An der Winterhecke" abbiegen.

### 2 Übergang über das Bächlein

*Gedanke auf dem Weg:*
„Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen."
Geh mit diesem bekannten Lied in Gedanken schweigend und beschwingt den Weg weiter, lass die Worte auf dich wirken.

## 3 Am Betonsteg über den Linspherbach

„Viel Glück und viel Segen“ wird zum Geburtstag gesungen.
Was bedeutet Glück für dich und was Segen?

Lies die Geschichte vom alten Mann und dem Pferd – ist es Unglück oder Segen?
Es gibt Glück ohne Segen und es gibt Segen auch ohne Glück. Segen ist unabhängig davon, ob das Leben nach unseren Maßstäben gelingt.

Ich wünsche dir kein Glück, sondern Gottes Segen!
Ich wünsche dir keinen Reichtum,
sondern ein zufriedenes Herz!
Ich wünsche dir kein sorgenfreies Leben,
sondern dass du Gottes Hilfe erfährst!
Ich wünsche dir nicht alles Gute,
sondern Gottes Nähe und Führung!
Ich wünsche dir keine Gemütlichkeit,
sondern Einklang mit Gott und deinem Nächsten!

Der Ursprung des Segens ist Gott. Segen wird erlebt.
Wo hast du Segen in deinem Leben erlebt?

Weiter auf dem Weg links vom Bach gehen, hier verlässt du den Linspherweg.

## 4 Auf der Anhöhe über dem Bach

Schau dich um, genieße die Umgebung, den Blick, die Gerüche, das Geräusch des Wassers, der Vögel...

Was dich verbindet mit der Welt sind deine Sinne. Alles, was du wahrnimmst, kommt über deine Sinne zu dir, du hörst Worte, du siehst Menschen, du riechst Dürfte, du tastest bei der Arbeit, du schmeckst Speisen.
Dein Dasein in der Welt, deine Verbundenheit mit der Schöpfung über die Sinne ist ein Geschenk Gottes – ein Segen.

Auf dem nächsten Stück des Weges: rieche, taste eine Baumrinde, höre, schaue einmal ganz „liebevoll“.

Gott öffne dir die Augen und Ohren für die Wunder der Welt.
Er schenke dir Muße
zu schauen – was deinen Augen wohltut,
zu hören – was in deinen Ohren wohl klingt,
zu spüren – was sich für dich gut anfühlt,
zu riechen – was deine Nase mit Wohlgeruch erfüllt,
zu schmecken – wie freundlich Gott ist!

Psalm 34,8: „Schmeckt und seht, wie freundlich der HERR ist.“

Weitergehen und den Wechsel der Umgebung beachten, dem Asphaltweg nach rechts folgen.

## 5 Bank bei der Feldscheune

Denke nach oder erzähle deinen Mitpilgern, welche Eindrücke auf dem Weg du als besonders wohltuend erlebt hast.
Evtl. magst du diese Sinnesübung später wiederholen.

Dem Asphaltweg folgen, nach 200 m rechts über die Brücke, an der Autostraße auf dem Rad- und Fußweg 50 m nach rechts, dann die Straße überqueren und dem gegenüberliegenden Feldweg folgen.

## 6 Anhöhe bei den Thujabäumen

Lass deinen Blick in die Weite schweifen, die Landschaft, die Orte, die Felder. Der große Gebäudekomplex im Tal ist die Firma VIESMANN. Ein weltweit agierendes Unternehmen hat hier seinen Hauptsitz. Ein Segen für diese Region: Arbeitsplätze, Einkommen, Menschen finden hier ein gutes Zuhause.

Welche Segnungen kannst du in deinem Leben bereits erfahren? Denke an Umstände und auch an Menschen.

Vor den Thujabäumen links gehen, nach 50 m rechts dem Wiesenweg folgen. Am Schotterweg links, nach ca. 500 m rechts halten, über die Brücke dem Asphaltweg folgen. Am ersten Asphaltweg (AW) rechts, am nächsten AW links, am übernächsten AW rechts, nach ca. 150 m links in einen Wiesenweg und auf die Nadelbäume zugehen.

## 7 Jüdischer Friedhof

Du triffst hier auf einen jüdischen Friedhof. Ein Zeichen ehemals hier lebender Menschen jüdischen Glaubens. Das Schicksal dieses Volkes ist über die Jahrhunderte immer wieder von großem Leid geprägt gewesen.

Abraham, der Urvater der Juden, erhält von Gott die Zusage seines Segens: „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“ (1. Mose 12,2) Dieser Segen ist nicht nur für Abraham, er wird auch weitergehen durch Jesus Christus zu allen Menschen.

Segen bewahrt jedoch nicht vor Leid, wie im Leben von Abraham und seinen Nachkommen deutlich wird. Es gibt auch einen Segen im Leid und durch Leid – ein Geheimnis Gottes.

Wir beten für Segen, für Frieden hier,
Trost für Familien und Schutz in jeder Nacht.
Wir wollen Heilung, Gutes nur von dir
und dass deine starke Hand das Leben leichter macht.
Die ganze Zeit hörst du uns wirklich zu,
denn du liebst uns so sehr, und gibst uns umso mehr.
Doch was, wenn durch Regen erst der Segen,
wenn erst durch Tränen Heilung kommt.
Was, wenn erst 1000 wache Nächte
mir dann zeigen: du bist da.
Wenn im Leid in Wirklichkeit
vielmehr deine Gnade wohnt.

Du kannst dieses Lied von Laura Story, Manuel Trautmann, Esther und Thomas Lütze auch anhören.

Dem Wiesenweg folgen, links hinauf zur Heidefläche gehen, ein **Abstecher** führt zu Sitzgelegenheiten für eine Mittagspause und einem Toilettenhäuschen im Gebüsch. Nach der Pause zurückgehen auf den Weg.

## 8 Heidefläche

*Für dein „Mittagsmahl“:*
Von Jesus wird berichtet, dass er den Segen sprach über Broten und auch Fischen (z.B. Mk. 8,7). In unserem Ausspruch „gesegnete Mahlzeit“ greifen wir das auf.

Mach aus deiner Mahlzeit heute ein „Fest“ für deine Sinne. Nimm dir Zeit: rieche an deinem Apfel oder Brot, betaste deinen Apfel, fühle seine Oberfläche, genieße die Farben deiner Speisen, höre auf das Geräusch beim Beißen, kaue langsam und schmecke. – Magst du deine heutige Mahlzeit segnen?

*Ein Segen nach jüdischer Tradition:*
Gepriesen bist du, Herr unser Gott, Schöpfer der Welt.
Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit.

*Ein hierzulande sehr bekannter Tischsegen:*
Segne, Vater, diese Speise –
uns zur Kraft und dir zum Preise.

Weiter dem Weg folgen, nach 100 m links abbiegen in den Wiesenweg zwischen den Feldern am braunen Kasten vorbei. Bei den ersten Bäumen am Waldrand dem Schild „Heideweg“ nach rechts folgen.

## 9 Am Schild „Heideweg“

Im Zusprechen wird Segen in besonderer Weise wirksam: Wann wurde dir in deinem Leben ganz persönlich ein Segen zugesprochen? Bei deiner Taufe, Konfirmation, Trauung, bei anderen Gelegenheiten? Hat ein Mensch dir einmal einen Segen zugesprochen, der dich lange begleitet hat?

Erinnerst du dich an einen Segen besonders? Bewege diesen Segenszuspruch auf dem nächsten Stück Weg im Schweigen, oder nimm folgenden Segensspruch:
Gott der Ewige sagt dir zu (Jesaja 43,1ff): *„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich befreit; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst zu mir! Und ich bin bei dir!“*

Dem Heideweg ca. 1 km folgen. Am Waldrand auf dem X7-Weg (gekennzeichnet mit X oder X7) weitergehen. Nach ca. 1 km bei diesem Schild nach rechts auf dem Wiesenweg über die Heide gehen (X-Zeichen fehlt).

## 10 Auf der Heide

Nimm dir für diese „Hörübung“ jeweils einige Minuten Zeit. Lege dich ins Gras oder setze dich bequem angelehnt an einen Baumstamm. Mache es dir bequem, so dass du es gut 15 bis 30 min oder länger aushalten kannst. Und nun lass dir Zeit für jeden Abschnitt:
Höre nach außen – welche Geräusche, Töne nimmst du wahr?
Höre nach innen – was regt sich in dir, Gefühle, Empfindungen?
Höre nach oben – lausche mit deinem Herzen „hinauf“, vielleicht möchte dir Gott etwas mitteilen?

Nach der Hörübung, bevor du weiter gehst:

## 11 Auf der Heide

Folgender bekannter Segen wird oft nach dem Gottesdienst der Gemeinde zugesprochen. Aaron, der erste Priester, wurde beauftragt, mit diesem Segen die Israeliten im Namen Gottes zu segnen (4. Mose 6,24-27). Im Namen Jesu dürfen auch wir diesen Gott „Vater“ nennen und seinen Segen empfangen.

Der HERR segne dich und behüte dich.
*Wir sind behütet und bewahrt durch Gottes Wirken, nicht durch Glück oder Zufall.*
Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig.
*Welch eine Wohltat: Gott wendet sich dir zu und schaut dich freundlich an. In seiner großen Liebe rechnet er nicht mit dir ab, sondern schenkt dir seine Gnade.*

Der HERR hebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.

*Sein Friede – Shalom – ist weit mehr als nur ein „Schweigen der Waffen". Gottes Shalom bedeutet Heilung, Wohlergehen für alle – nicht nur für mich.*

Magst du den Segen einmal gesungen hören:

Hier kannst du außerdem einen ausführlichen Segenstext von Jörg Zink lesen.

Antworte Gott und bete mit deinem ganzen Körper:

Strecke deine Hände zum Himmel hoch
– *Bete in Gedanken: „Du großer, gütiger Gott"*

Forme deine Hände vor deinem Bauch zu einer offenen Schale
– *Bete in Gedanken: „Von dir empfange ich mein Leben mit all seinen Segnungen."*

Lege deine Hände übereinander auf dein Herz
– *Bete in Gedanken: „Sei du im Herzen mir allzeit nahe."*

Wiederhole dies gerne mehrmals, bis es flüssig und leicht geht.

Auf dem X7-Weg weitergehen. – **Vorsicht an dieser Stelle** !
Der Weg trifft auf einen anderen, dort links und gleich nach 20 m rechts auf dem Wiesenweg unmittelbar am Waldrand hinuntergehen.

## 12 Am Weiher

Wir sind gesegnet und können ebenfalls andere Menschen segnen. Wir können Menschen laut und auch im Stillen ein „gutes Wort" zusprechen, ein Wort, das der liebende Gott zu dieser „Seele" sagen würde. In der kurzen Erzählung „Der Segen meines Großvaters" berichtet Rachel Naomi Remen von solchem „Segnen".

Die Geschichte hören oder lesen:

Wenn ihr zu mehreren unterwegs seid, nehmt euch Zeit, euch gegenseitig ein gutes Wort zu sagen – ein Wort, das der liebende Gott für den Menschen neben dir bereit hält.

Stellt euch im Kreis auf – ihr habt Zeit, damit ein „Paar" nach dem anderen in Ruhe reden und hören kann.
Halte einige Augenblicke inne und „finde" die Worte für den Menschen an deiner linken Seite. Wende dich ihm/ihr freundlich zu, sieh sie/ihn an und sprich die Worte zu.
Wende dich danach zu dem Menschen zu deiner Rechten und höre, welche Segensworte dir zugesagt werden.

Nimm dir Zeit auf dem Weg nach dem steilen Anstieg, um im Stillen verschiedene Menschen zu segnen, z.B. „Es wachse dir Kraft zu für deine Aufgaben, Gott segne dich mit Weisheit…“

Weiter dem X7-Weg folgen, den geschotterten Waldweg überqueren und steil durch den Wald auf dem schmalen Pfad hinaufgehen, am Schotterplatz rechts.

## 13 Vor der Autostraße

Geh das nächste Stück Weg und schau in Gedanken auf deinen heutigen „Pilgerweg“ zurück. Was ist dir begegnet, was hast du erlebt, was ist dir wichtig geworden, welchen Eindruck oder Gedanken nimmst du mit in deinen Alltag, was hat dich mit Freude und Wohlgefühl erfüllt?

Auf dem X7-Weg weitergehen. Am „Willkommensschild“ am Ortseingang Osterfeld links dem Asphaltsträßchen folgen. Am Spielplatz siehst du die Kapelle.

## 14 Kapelle

Nimm dir einige Augenblicke der Stille und des Dankes für diesen Tag.

Ein Lied zum Anhören oder Lesen im Gesangbuch EG 171: Bewahre uns Gott, behüte uns Gott… sei um uns mit deinem Segen.

*Geh mit Gottes Segen in deinen Alltag zurück.*

Der Herr segnet dich
Er kennt dich, er kennt sich aus in deinem Leben
Er kennt deine Licht- und Schattenseiten
Er sagt ja zu dir, so wie du bist.

Der Herr behütet dich
Er geht mit dir weiter, er hält seine Hand schützend über dir
Er begleitet deine Entscheidungen, er hat Wege für dich.

Der Herr trägt dich
Er gibt dir neue Kräfte, er gibt dir neue Hoffnungen
Er gibt dir neue Aussichten, er gibt dir neue Botschaften.

Der Herr beschenkt dich
Er meint es gut mit dir, er redet gut über dich
Er sagt ja zu dir, er gibt dir das Leben.

Der Herr ist und bleibt dein Schöpfer, Erlöser und Tröster.
*Hermann Hörtling*