



Hoffnung und Zuversicht

– Ein Pilgerweg –

Der Weg beginnt an der Martinskirche in **Dodenau im Oberen Edertal** und folgt zumeist dem ausgezeichneten Lindenhardt-Weg. Die **9,5 km** lange Strecke führt abwechslungsreich durch verschiedene Landschaftsformen, berührt die Eder, bewaldete Hügel, Bachtäler und verschiedene Freiflächen mit teilweise weiten Aussichten.

Du brauchst ca. **3,5 Stunden** reine Gehzeit. Nimm dir genügend 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 Schweigen lohnt sich. Bleib bei dem Impuls, der dir wichtig ist, und lass andere Gedanken einfach weiterziehen. Es kann für dich hilfreich sein, ein Heft 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 Menschen unterwegs bist, verabrede Schweigezeiten.

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



6

7

5

4

9

8

10

Wildgehege
Dodenau

2

3

11

12

Dodenau

1

Stationen

Start an der Martinskirche,
35088 Dodenau bei Battenberg



1 Martinskirche

Suche dir einen guten Platz und betrachte die Kirche. Willst du etwas über das Innere der Kirche erfahren, schau hier nach:



Bereite dich nun auf deinen heutigen Pilgerweg vor. Neues und Unbekanntes kommt auf dich zu. Du darfst vertrauen: du bist von Gott gesehen und begleitet und darfst Gutes erwarten. Mit diesem Lied von Klaus Peter Hertzsch kannst du deinen Weg beginnen:

*Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist,
weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt.
Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand,
sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.*

*Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!
Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land.
Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit.
Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.*

Magst du es anhören?

Was erhoffst du dir für deinen Pilgerweg heute?
Sage es Gott in einem stillen Gebet. Geh nun mit
Gottes Segen:



Gott ist mit dir beim Aufbruch und auf deinem Weg. Geh und blicke gespannt und erwartungsvoll deinem Pilgertag entgegen: Was wird er dir schenken, was wirst du einbringen? Gott geht stets mit dir, sein Segen begleitet dich.

G Geh locker und beschwingt über die Elsoffer Straße zur Berliner Straße (Hauptverkehrsstraße) und folge dieser nach links bis zum Ortsausgangsschild.

Magst du auf deinem Weg aus dem Ort dieses Lied summen?

*Aus grauer Städte Mauern zieh'n wir durch Wald und Feld.
Wer bleibt, der mag versauern, wir fahren in die Welt.
Halli, hallo, wir fahren. Wir fahren in die Welt.*

*Der Wald ist unsre Liebe, der Himmel unser Zelt.
Ob heiter oder trübe, wir fahren in die Welt.*

Zum Anhören:



Am Ortsschild biege nach dem Baum rechts ab, dort triffst du auf den L-Weg. Folge diesem Weg.



2 Auf der Höhe

Halte einige Augenblicke inne, nimm dich wahr, wie du stehst. Schau in die Umgebung und genieße den Blick.

Nun achte auf deinen Atem:

Atme tief aus und denke dabei:

Was mich beschwert, blase ich aus und übergebe es Gott.

Atme ein und denke dabei: *Ich nehme Lebenskraft von Gott auf.*

Richte dich beim Einatmen stets leicht auf. Mache diese Übung ungefähr 10 Mal, am besten mit geschlossenen Augen.

Gehe schweigend weiter und halte Ausschau nach schönen Dingen: Blüten, Farben, Wolkenspiel... „Sammle“ diese mit deinen Sinnen wie Kostbarkeiten.

3 Blick auf die Ederaue

Nimm dir Zeit und erinnere dich mit „warmem Herzen“ an das Schöne, das du auf diesem Weg gesehen hast. Wenn du weitergehst, halte Rückschau auf dein Leben. Welche schönen Momente, wertvollen Begegnungen, hilfreichen Wendungen, Bewahrungen hast du schon erlebt? Sammle sie ebenfalls mit „warmem und dankbarem Herzen“.

So wie die Eder neben dir fließt, so fließt deine Lebenszeit. Du kannst vertrauen, dass auf dem nächsten Abschnitt deines Lebensweges auch immer wieder schöne Dinge und hilfreiche Wendungen auf dich warten.

4 Kneipp-Becken

Nimm Platz auf der Bank neben dem Kneipp-Becken, das zum Wassertreten gedacht ist.



Pfarrer Sebastian Kneipp war als junger Mann schwer an Tuberkulose erkrankt. Doch er gab sich nicht auf, sondern suchte aktiv nach Lösungen. Dabei setzte er sich mit verschiedenen Heilmethoden auseinander und probierte sie aus. Die Krankheit wurde mithilfe kalter Wassergüsse und Bäder schließlich geheilt. Das entfachte seinen Forschergeist und so baute Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen zu einer systematischen Lehre aus. Sein ganzheitliches Konzept mit den fünf Säulen: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance hat seither vielen Menschen geholfen. Aus seiner Krise machte er eine Chance.

Er hatte Hoffnung, dass sein Zustand sich bessern kann. Das gab ihm Kraft und Durchhaltevermögen.



Willst du darüber mehr wissen:

Kneipp blieb nicht bei seinen Problemen stehen, sondern suchte aktiv für sich neue Möglichkeiten. Auch du kannst immer nach Lösungen suchen.

- 1 Du folgst dem L-Weg, nach ca. 5 min kommst du an diese unscheinbare Weggabelung. Folge dem Schotterweg im Bachtal weiter geradeaus und verlasse den L-Weg, der nach rechts ins Gebüsch führt. Nach ca. 5 min kommst du an eine weitere Weggabelung. Folge dort dem asphaltierten Weg bergauf nach rechts. Nach knapp 100 m biege in den Waldweg nach links ab, dort führt der L-Weg dich wieder weiter Richtung Dodenau/Wildgehege.



5 Am Waldrand

Beim Weitergehen auf dem schönen Weg am Waldrand kannst du eine Übung machen. Das heute moderne „Waldbaden“ hat bereits Sebastian Kneipp beschrieben.

Auf deinem Weg mache nacheinander folgende Wahrnehmungsübungen und nimm dir dafür jeweils ca. 2 min Zeit.

- Geh beschwingt, genieße fröhlich deine Bewegungen.
- Beachte deine Füße und ihren Kontakt zur Erde.
- Achte auf deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Bleib stehen und rieche die Umgebung.
- Achte auf die verschiedenen Grüntöne der Pflanzen.

6 Schweine und Kühe

Du hast vielleicht eine Herde Schweine oder Kühe gesehen. Eine Herde ist eine Gemeinschaft. Auch wir Menschen sind Herdenwesen und brauchen andere Menschen, Menschen die uns guttun, uns schützen und bei denen wir uns wohlfühlen. Sie stärken uns in schwierigen Zeiten, ermutigen und begleiten uns.

Welche Menschen hast du in deinem Leben, die dir guttun und die dich stärken? Denk mal nach, was sie dir bedeuten. Vielleicht magst du Ihnen ja gelegentlich einmal „Danke“ sagen und deine Wertschätzung ausdrücken.



Und bedenke: Du hast noch einen Begleiter in frohen und in schweren Tagen, einen der dich stärkt und dir beisteht: Gott! Der Psalmbeter sagte staunend und dankbar zu Gott in Psalm 139,5: „*Von allen Seiten umgibst du mich und hältst stets deine Hand über mir.*“

7 Kranker Wald

Nach dem schönen, bemoosten Weg am grünen Wiesenrand siehst du rechts vor dir einen Bereich mit krankem oder abgeholztem Wald. Lass den Anblick etwas auf dich wirken.



Er macht traurig und betroffen. Gibt es hier Hoffnung, angesichts dessen, dass es für diese Bäume wohl nicht mehr „gut ausgeht“? Václav Hável sagte: „*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.*“

Der Sinn liegt meist nicht offen auf der Hand, sondern jeder Mensch muss ihn für sich suchen. Welchen Sinn könnte dieser kranke Wald machen? Was könnte dieser kranke Wald dich fragen? Wozu dich auffordern? Welchen Impuls gibt er dir? Das hängt nun davon ab, ob du ein Förster, ein Waldbesitzer, ein Spaziergänger, alt oder jung bist.

So könntest du antworten:

- Es ist wichtig, dass Pflanzen gut gegossen sind, deshalb werde ich zuhause meine Pflanzen gut versorgen.
- Der Wald muss rasch umgestaltet und Bäume gepflanzt werden, die hier besser gedeihen. Ich setze mich dafür ein.
- Schnellwachsendes Holz und kurzfristige gute Erträge sind für mich kein geeigneter Weg. Nachhaltigkeit mache ich mehr und mehr zu meinem Lebensstil.
- Ich will danken für all die grünen Wälder, die ich bisher gesehen habe und die es noch gibt.
- Ich bin kein Förster, doch ich will beten um kluge Entscheidungen und hilfreiche Wege zur Erneuerung des Waldes.

„*Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden*“, so Viktor Frankl. Er hat als KZ-Insasse und Psychologe beobachtet, dass es Menschen gab, die auch in dieser extremen Situation Kraft zum Weiterleben fanden und aus kleinen Dingen Sinn und Hoffnung schöpfen konnten. Er hat später die Logotherapie begründet.

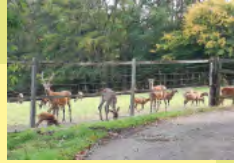
Der gefundene Sinn gibt Kraft, Hoffnung und Zuversicht!

Bewege dieses Zitat auf deinem weiteren Weg: *„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.“*

8 Wildgehege

Schöne Wildtiere hinter einem Zaun!

- Ein Zaun, der sie einsperrt und ihrer Freiheit Grenzen setzt.
- Ein Zaun, der sie schützt und hinter dem sie ruhig und gut versorgt leben können.



Wie siehst du den Zaun, als etwas „Gutes“ oder etwas „Schlechtes“? Manchmal erfordert es einen zweiten Blick, um das „Gute“ zu erkennen oder bis das „Gute“ sich entfaltet.

Eine Geschichte in der Bibel, Josef in Ägypten, zeigt das anschaulich. Nachzulesen im 1. Mose-Buch in den Kapiteln 37 bis 50. Josef sagte nach vielen Jahren mit Schwierigkeiten und Leiden zu seinen Brüdern: *„Ihr wolltet mir Böses tun, aber Gott hat Gutes daraus entstehen lassen!“* 1. Mose 50,20 So war Josef später „versöhnt“ mit seinen Mitmenschen, seinem Lebensweg und sich selbst. Die Bibel spricht davon, dass Gott sogar Fluch in Segen verwandeln kann. *„Aber der HERR, dein Gott wandelte dir den Fluch in Segen um, weil dich der HERR, dein Gott, lieb hatte.“* 5. Mose 23,6

Gab es auch in deinem Leben einmal etwas, aus dem nach längerer Zeit „Gutes“ erwachsen ist, obwohl es anfänglich nur „schlecht“ war?

Gebet:

Mein Vater im Himmel, ich glaube dir, dass du den Überblick hast und mich liebst. Du kannst schwierige Dinge „gut“ machen! Ich will zuversichtlich leben und auf dich vertrauen.

Eugen Eckert singt in einem Lied von der „Verwandlung“:

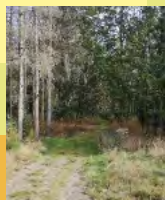


Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht,
bringe ich vor Dich.

Wandle sie in Weite: Herr, erbarme dich.

Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und
hemmt, bringe ich vor Dich.

Wandle sie in Stärke: Herr, erbarme dich.



9 Waldweg

Zwar scheint es hier für manche Bäume hoffnungslos, doch das Leben lässt sich nicht besiegen. Halte Ausschau nach Zeichen neuen Lebens. Je nachdem zu welcher Jahreszeit du hier bist, wirst du andere Zeichen

finden, z.B. Knospen, frische Triebe aus abgehauenen Stämmen, junge Pflanzen, die im Schatten der alten heranwachsen, Früchte wie Eicheln, Bucheckern, die Tieren Nahrung geben für den Winter, damit das Leben weitergeht. Nach jedem Winter kommt ein neuer Frühling. Das Leben hat Zukunft und findet Wege.

Gott sagte einmal seinem Volk in schwieriger Lage: *„Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“* Jeremia 29,11

Diese Zusage gilt auch heute, auch dir.

Auf deinem weiteren Weg suche Zeichen der Hoffnung und des neuen Lebens. Wenn du mit anderen unterwegs bist, zeigt euch gegenseitig diese Hoffnungs-Zeichen.

10 Blick über die Felder

Halte inne und mache diese Übungen.
Spüre jeweils, wie es dir dabei geht.



- Schau eine Weile vor deine Füße auf den Boden.
- Schau eine Weile ca. 10 m weiter vor dich auf den Boden.
- Schaue eine Weile ins Weite, zum Horizont.
- Genieße eine Weile dankbar die Körperhaltung, bei der du dich am wohlsten fühlst.

Wenn du mit anderen unterwegs bist, erzählt euch, was ihr bei den unterschiedlichen Blickrichtungen empfindet.

Du weißt, hinter dem Horizont gibt es noch etwas, das du (noch) nicht sehen kannst. Was kann der Horizont für dich mit Hoffnung zu tun haben?

In der Papuasprache gibt es das Wort „Hoffnung“ nicht und so wird es umschrieben. Hoffnung haben heißt dort „Durch den Horizont sehen, wo Jesus ist.“ Damit wird ausgedrückt: Unsere sichtbare Welt, unsere Realität ist nicht alles. Es gibt mehr, es gibt Größeres, das wir jetzt noch nicht sehen. Wir dürfen aber darauf vertrauen, dass Jesus Christus, Gottes Sohn, der es gut mit uns meint, unsichtbar für uns da ist.

Folge dem L-Weg. Wenn du in Ortsnähe an diese Weggabelung kommst, verlasse den L-Weg und biege rechts nach Dodenau ab. Im Ort biege die erste Straße rechts in den **Talblick** ab und die nächste links in die **Bergstraße**. Mache einen Abstecher auf den Friedhof.



11 Friedhof

Der Friedhof erinnert uns an den letzten Weg jedes Menschen. Bei der Beerdigung werden die Trauernden erinnert an die Worte Jesu Christi: *„Ich bin die Auferstehung und das Leben, wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.“* (Joh. 11,25)
Zu wissen, dass Jesus Christus den Glaubenden eine ewige Heimat bei Gott schenkt, weckt lebendige Hoffnung mitten in Trauer und Schmerz. Denn der Tod ist für Menschen, die an Christus glauben, nicht das Ende, sondern ein Durchgang zu etwas Neuem, das gut und schön ist.

Nimm dir einige Augenblicke Zeit, setze dich vielleicht auf eine Bank. Stell dir in Ruhe bildlich vor, wie es für dich „gut und schön“ wird in der „neuen Heimat“ bei Gott. Wir wissen wohl, dass all unsere Vorstellungskraft nicht reicht, um Gottes Wirklichkeit zu erfassen. Doch wir können eine Ahnung davon bekommen und uns darauf freuen.

Ein Lied singt von der Hoffnung auf die neue Welt Gottes: „Noch haben wir sie nicht gesehen, noch warten wir darauf...“



12 An der Kirche

Du bist am Ende deines heutigen Pilgerweges. Nimm dir noch einige Augenblicke Zeit und erinnere dich an den gegangenen Weg. Was war dir wichtig? Was war schön?

Was möchtest du weiter bedenken? Magst du dafür Gott in der Stille danken und zu ihm beten mit folgendem Gebet?

*Auf dich hoffe ich, guter Gott. An jedem Morgen neu.
Darauf, dass du da bist. In meinem Leben. In meinem Glück.
Auf dich hoffe ich, guter Gott. An jedem Abend neu.
Darauf, dass du da bist. Die ganze Nacht über. In meiner Sorge.
Lass dein Licht leuchten. Auf dich hoffe ich, du Ewiger.
Ich vertraue darauf, dass du mir Zukunft und Leben gibst
über diese Lebenszeit hinaus.
Im Namen deines Sohnes Jesus Christus. Amen.*

Ein Lied: Meine Hoffnung und meine Freude,
meine Stärke, mein Licht, Jesus, meine Zuversicht,
auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.



Der Segenswunsch des Paulus an die Gläubigen in Rom (Römer 15,13) schließt deinen heutigen Pilgerweg ab und begleite dich in deinem Alltag: *„Der Gott der Hoffnung erfülle dich mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass du immer reicher wirst an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.“*