

Geplantes Verlaufen

Spuren der Präsenz Gottes entdecken – mit Franz von Assisi, Schöpfung und Dankbarkeit

Heute laden wir dich zu einem kleinen Experiment ein. Vermutlich hast du dich in deinem Leben auch schon einmal verlaufen – aber sich in der eigenen Stadt, der eigenen Umgebung verlieren? Das passiert eher selten. Deine alltäglichen Wege kennst du, gehst du immer und immer wieder. Wenn man dich fragt, was der schnellste Weg zum Supermarkt oder zur Bahn ist, weißt du mit Sicherheit eine Antwort oder nutzt eine App.

Heute weist diese „Karte“ dir den Weg und ermöglicht dir vielleicht die eine oder andere neue Perspektive. Plane ca. 30–45 Minuten für diesen Weg ein, der im Gehen entsteht. Folge den Anweisungen der Reihe nach, bis kein Punkt mehr übrig ist oder die Zeit um ist.

Du benötigst

- diese Wegbeschreibung
- eine Uhr, ein Stück Papier und einen Stift
- dein Handy (am besten im Flugmodus, um ungestört wahrnehmen zu können).

Wenn ihr in einer Gruppe unterwegs seid, vereinbart einen Zeitpunkt, an dem ihr euch wieder am Startpunkt trefft.





1. Aufbrechen und Blick für die Schöpfung

Verlass deine Wohnung, dein Haus oder den Ort, an dem du dich gerade aufhältst. Wenn du in einem „geraden“ Monat geboren bist, wende dich nach rechts, um deinen Weg zu beginnen, wenn du in einem „ungeraden“ Monat geboren bist, dann geh nach links. Geh die Straße ein Stück entlang und achte dabei bewusst auf die Schöpfung um dich herum: Bäume, Pflanzen, Tiere, Himmel, Licht, Häuser – alles, was dir begegnet.

Bibelstelle – Psalm 8,4–5

Seh ich deine Himmel, die Werke deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigt:

Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

Gebetsimpuls:

Gott, öffne meine Augen für die Schönheit deiner Schöpfung – mitten auf meinem ganz normalen Weg.

Frage:

Was fällt mir auf diesem ersten Wegstück auf, das ich sonst übersehen hätte?



2. Innehalten und danken

Geh den Weg oder die Straße entlang, bis du an eine Abzweigung kommst. Halte einen Moment inne und überlege:

„Wer oder was gibt mir Orientierung im Leben?“

Wenn du möchtest, sprich ein kurzes Gebet des Dankes für die Schöpfung, die dich umgibt – im Geist von Franz von Assisi, der Gott in allen Geschöpfen pries.

Bibelstelle – Psalm 104,24

Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, sie alle hast du mit Weisheit gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

Gebetsimpuls:

Herr, ich danke dir für die Fülle deiner Werke und für alles Lebendige um mich herum.

Frage:

Wer oder was ist für mich im Leben Kompass – gerade auch im Glauben?



3. Orientierung suchen – Gottes Wege

Schau dich um, in welcher Richtung du das höchste Gebäude siehst (Kirchturm, Wohnhaus oder auch ein Hinweisschild). Geh in diese Richtung weiter. Nimm den Richtungswechsel bewusst wahr und danke innerlich für die Freiheit, neue Wege gehen zu können.

Bibelstelle – Psalm 25,4

Zeige mir, HERR, deine Wege, lehre mich deine Pfade!

Gebetsimpuls:

Gott, zeige mir die Wege, die gut für mich sind – auch wenn sie ungewohnt sind.

Frage:

An welcher „Kreuzung“ in meinem Leben suche ich gerade Orientierung?



4. Geschöpfe Gottes: Menschen, Tiere, Alltag

Geh weiter, bis ein Erwachsener mit einem Hund, einem Kleinkind oder einem Kinderwagen an dir vorbeikommt. Folge ihnen, bis du Menschen siehst, die sich miteinander unterhalten. Erinnere dich: Auch Tiere, Kinder, Familien – all das gehört zur Vielfalt der Schöpfung, die Franz von Assisi staunend gelobt hat.

Bibelstelle – Matthäus 6,26

Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Gebetsimpuls:

Vater im Himmel, danke, dass du für deine ganze Schöpfung sorgst – und auch für mich.

Frage:

Was sehe ich hier an Lebensfreude, Verletzlichkeit oder Fürsorge – und wo entdecke ich darin etwas von Gott?



5. Befremdliches wahrnehmen – Denken erneuern

Wende dich nun in die Richtung, in der du einen Park, einen Bach, einen Fluss oder einen anderen ansprechenden Begegnungsort (Museum, Schloss, Kloster, ...) vermutest. Geh in diese Richtung weiter.

Halte an, wenn du an einem Ort (Geschäft, Restaurant, Denkmal, ...) vorbeikommst, der dich irritiert oder befremdet. Bleib dort stehen und denke nach:
„Was genau finde ich befremdlich daran?“

Formuliere einen Satz dazu und schreibe ihn auf.

Frage dich anschließend: Was könnte Franz von Assisi an diesem Ort sehen? Wo ließe sich hier dennoch etwas Gutes oder Lebensförderliches entdecken?

Bibelstelle – Römer 12,2

Und gleicht euch nicht dieser Welt an, sondern lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene!

Gebetsimpuls:

Gott, erneuere mein Denken, damit ich auch in Fremdem Spuren deines Willens erkennen kann.

Frage:

Warum irritiert mich dieser Ort – und entdecke ich hier trotzdem etwas, das gut oder kostbar ist?



6. Perspektive wechseln

Dann wechsele die Straßenseite. Nimm die nächste Abbiegung und folge der Straße.
Halte die Augen offen: Wo verändert sich der Blick? Wie wirkt die Umgebung von der anderen Seite aus?

Bibelstelle – 1 Samuel 16,7b

Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der HERR aber sieht das Herz.

Gebetsimpuls:

Gott, hilf mir, neue Perspektiven zuzulassen – bei Orten und bei Menschen.

Frage:

Wo könnte ein „Seitenwechsel“ in meinem Leben helfen, anders zu sehen und zu verstehen?



7. Menschen ansehen – mit Gottes Blick

Stoppe, sobald du einen Menschen siehst.

Male dir aus, was er oder sie für ein Mensch ist und was ihr beide möglicherweise gemeinsam habt. Versuche, diesen Menschen wertschätzend zu betrachten – so, wie Franz von Assisi in jedem Menschen ein geliebtes Geschöpf Gottes sah.

Bibelstelle – 1 Samuel 16,7b (erneut passend)

Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der HERR aber sieht das Herz.

Gebetsimpuls:

Gott, lass mich Menschen nicht nach dem Äußeren beurteilen, sondern mit deinen Augen sehen.

Frage:

Welche Gemeinsamkeit entdecke ich zwischen mir und dieser Person, obwohl wir auf den ersten Blick ganz unterschiedlich wirken?



8. Kindheitserinnerungen und Wegentscheidungen

Geh weiter geradeaus, bis du etwas entdeckst, das dich an einen schönen Moment oder Ort aus deiner Kindheit erinnert.

Frag dich: In welchem Alter habe ich das erlebt?

Wenn du in einem ungeraden Jahr geboren bist, biege an der nächsten Kreuzung rechts ab, ansonsten geh links.

Bibelstelle – Psalm 139,13-14

Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

Gebetsimpuls:

Gott, danke für meine Geschichte, für die guten Erfahrungen meiner Kindheit und Jugend.

Frage:

Welche schöne Erinnerung ist mir gerade gekommen – und was hat sie mit dem Menschen zu tun, der ich heute bin?



9. Auftanken und Dankbarkeit

Wenn du an einer Bäckerei, einem Lebensmittelgeschäft, einem Imbiss oder Restaurant vorbeikommst, halte an und frage dich:

„Bei wem tanke ich auf? Wer schenkt mir Energie?“

Bibelstelle – Matthäus 11,28

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.

--- Du kannst gerne eine Kaffeepause oder Essenspause einlegen. Jetzt oder auf dem Rückweg. ---

Gebetsimpuls:

Jesus, danke für die Menschen und Orte, bei denen ich auftanken kann – und für deine Nähe, die mir Kraft gibt.

Frage:

Wer oder was gibt mir im Alltag Kraft – und wofür bin ich diesen Menschen (oder Gott) besonders dankbar?



10. Typisches entdecken – Gott im Gewohnten

Orientiere dich nun in die Richtung, in der du etwas ganz Typisches für diese Stadt oder diesen Ort entdeckst. Geh weitere 2–3 Minuten in diese Richtung, dann bleib stehen.

Bibelstelle – Psalm 16,11

Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen. Freude in Fülle vor deinem Angesicht, Wonne in deiner Rechten für alle Zeit.

Gebetsimpuls:

Herr, begleite meine Wege – hier an diesem Ort, und überall, wohin ich gehe.

Frage:

Was ist an diesem Ort „typisch“ – und wie könnte Gott gerade hier gegenwärtig sein?



11. Mit allen Sinnen wahrnehmen und danken

Nimm diesen Ort jetzt mit allen Sinnen wahr:

Was hörst du? Was siehst du? Was spürst du? Was riechst du?

Was ist das für ein Ort? Schau nach unten und oben, verändere die Perspektive, indem du eine kleine Runde im Kreis gehst.

Welche Namen oder Titel würdest du diesem Ort geben? Kannst du hier Spuren des Glaubens entdecken?

Verweile noch einen Moment. Halte Ausschau nach einem Gegenstand oder Symbol (z.B. ein Blatt, ein Stein, etwas, das niemandem gehört), den du von diesem Rundgang mitbringen möchtest. Nimm ihn mit – als Zeichen für Schöpfung und Dankbarkeit.

Bibelstelle – Psalm 34,9

Kostet und seht, wie gut der HERR ist! Selig der Mensch, der zu ihm sich flüchtet!

Gebetsimpuls:

Herr, ich „koste und sehe“ deine Güte in dem, was ich heute gesehen, gehört und gespürt habe. Danke.

Frage:

Was ist der stärkste Moment der Dankbarkeit, den ich von diesem Weg mitnehme?

Mach Dich jetzt auf dem Rückweg.



12. Ankommen und nachklingen lassen

Wenn du wieder zu Hause oder am Startpunkt angekommen bist, nimm dir noch einen Moment Zeit, bewusst wieder da, wieder bei dir selbst, zu sein, bevor du eintrittst.

Du kannst später – allein oder in der Gruppe – über diese Fragen nachdenken oder sprechen:

- Wer oder was war heute „Wegweiser“ auf meinem Lebens- oder Glaubensweg?
- Wer waren „Warnschilder“, die mich vor Gefahren geschützt oder mich gebremst haben?
- Wer hat mir „Vorfahrt gewährt“ oder Übergänge ermöglicht?
- Wer ist mit mir Umwege gegangen?
- Welche Momente und Erfahrungen haben meinen Glaubensweg geprägt?

Wenn du magst, fertige eine „Karte deines Weges“ an und markiere darauf wichtige Stationen, Menschen und Erfahrungen.

Judith Göd, Referentin im Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie

Martin Wolbers, Biodiversitätsmanager im Fachbereich Schöpfungsverantwortung

Nach einer Idee von Nathalie Giele und Gerrit Spallek, Universität Hamburg. Zu finden in: Kirche in Beziehung. Handreichung zum Pastoralen Orientierungsrahmen. Nr. 1, Erzbistum Hamburg, 2018, S. 77f.