

Eine alltägliche Wallfahrt – bei dir zuhause

Impulse



Diese Impulse sind keine Anleitung für einen klassischen Gottesdienst, sondern eine Einladung zu einem ganz persönlichen Spaziergang – eine kleine „Wallfahrt“ mitten im Alltag.

Wo findet diese Wallfahrt statt?

Überall!

Du könntest bei dir zuhause beginnen – an einem Tag, an dem nichts Besonderes geplant ist. Vielleicht ist das Besondere ja ganz nah? Und vielleicht ist das Neue, das du entdeckst, etwas längst Bekanntes – nur jetzt mit anderen Augen gesehen.

Wer geht auf diese Wallfahrt?

Du selbst!

Gönn dir die Zeit. Du hast sie dir verdient. Vielleicht magst du auch jemanden einladen, dich zu begleiten – oder andere damit inspirieren, selbst aufzubrechen.

Was brauchst du dafür?

- ein bisschen Zeit
- ein Handy oder Gerät, um Musik zu hören
- und eine kleine Jause zur Stärkung

>>>

>>>

1. Station: Das Bekannte neu wahrnehmen

Unsere Wallfahrt beginnt bei dir zuhause – oder an einem alltäglichen Ort in deiner Nähe. Such dir einen Platz, an dem du kurz zur Ruhe kommen kannst. Vielleicht ein Bänke, eine Mauer, eine Stiege. Hör hin. Schau dich um. Fühl den Moment. Gibt es etwas, das dir heute neu auffällt? Was macht diesen scheinbar gewöhnlichen Ort heute besonders? „Gott ist immer bei uns, aber wir selbst sind oft nicht zuhause.“

Meister Eckhart

Gebet

Guter Gott,
so oft bin ich gehetzt und unaufmerksam.
Heute nehme ich mir Zeit – für dich,
für mich, für diesen Moment.
Hilf mir, zu hören, was ich sonst überhöre,
zu sehen, was ich oft übersehe,
und dir zu vertrauen – auf meinem Weg.
Amen.

Song-Tipp:

„Wonder“ – Shawn Mendes
Ein Lied, das hilft, Gewohntes zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entdecken.

<https://open.spotify.com/intl-de/track/5KCbr5ndeby4y4ggthdiAb>



2. Station: Ungewohnte Wege gehen

Jetzt mach dich auf den Weg – ganz spontan oder absichtlich anders als sonst. Geh nicht den üblichen Weg. Versuch's mal mit einem Umweg, einem Schleichweg, einem Sprung über einen Zaun oder durch eine kleine Gasse. Und dann: Wieder wahrnehmen. Was siehst du, hörst du, spürst du? Vielleicht begleiten dich auch Gedanken – Ideen, Sorgen, Träume. Lass dich durch deinen Weg ermutigen, Neues zu wagen, festgefahrene Dinge zu ändern und gute Ideen umzusetzen. „Bücke dich nur etwas, und du wirst unter den Schlagbäumen, über welche du ihrer Höhe wegen nicht springen kannst, leicht durchkommen.“

Ignatius von Loyola

Gebet

Guter Gott,
du bist ein Gott der neuen Wege.
Oft lähmt mich die Angst oder das Alte hält mich fest.
Befreie mich, ermutige mich,
und schenke mir deinen Geist,
damit ich losgehen kann –
mutig, frei und offen für das Neue.
Amen.

>>>

Song-Tipp:

„Oceans (Where Feet May Fail)“ – Hillsong UNITED
Ein moderner Worship-Klassiker über Vertrauen, Mut und neue Wege.

<https://open.spotify.com/intl-de/track/5SDcksP8En1l6Rt-TY1wzHc>



3. Station: Zeit

Für diese Station braucht es keine vielen Worte – nur den richtigen Ort. Vielleicht weißt du schon genau, wo das sein wird: dein Lieblingsplatz oder ein Ort, den du ganz neu entdeckt hast. Wichtig ist nur: ruhig, gemütlich, offen für das, was ist. „Es ist gut.“

Gebet

Guter Gott,
du hast alle Zeit der Welt –
und doch hetze ich oft durch meine.
Schenk mir Momente der Fülle,
in denen ich deine Gegenwart spüre
und meine Zeit mit echtem Leben füllen kann.
Amen.

Song-Tipp:

„Here“ – Kari Jobe
Ein stilles Lied über Gottes Gegenwart und das Ankommen im Moment.

<https://open.spotify.com/intl-de/track/5bLHW83olt-xfjU1tTS4XOA>



4. Station: Genießen

Jetzt ist Zeit für deine Jause. Nimm dir bewusst Zeit zum Essen und Trinken. Schmecke! Koste aus! Genieße auch die Gedanken, die dir unterwegs gekommen sind. Das lateinische Wort für „Weisheit“ – sapientia – kommt von sapere: schmecken. Wie deine Jause deinem Körper gut tut, darf dir das Erlebte innerlich gut tun. „Nicht das Vielwissen macht die Seele satt, sondern das Verkosten der Dinge von innen.“

Ignatius von Loyola

Gebet

Guter Gott,
du schenkst Fülle – im Kleinen wie im Großen.
Hilf mir, die Weisheit meines Herzens zu hören
und das zu erkennen, was für mein Leben wichtig ist.
Schenke mir Freude am Leben,
Dankbarkeit und tiefen Geschmack an deinem Segen.
Amen.

Song-Tipp:

„Gratitude“ – Brandon Lake
Ein Lied voller Dankbarkeit – einfach, echt und tief.

<https://open.spotify.com/intl-de/artist/1bdnGJxkbl-lys5Jhk1T74v>



Segen zum Schluss

Gott ist nah.
Noch ehe deine Füße eigene Schritte tun,
weiß Gott den Weg für dich
und führt dich deine Pfade.
Noch ehe deine Lippen die ersten Worte sprechen,
ist Sein Wort über dir,
sagt: Du bist Mein.
Noch ehe das Leben dich fordernd empfängt,
weiß Er sich gefordert, deine Hilfe zu sein.
Noch ehe du antworten kannst,
umhüllt dich Sein Segen.
Er bleibe bei dir.
Sein Friede geleite dich,
Seine Güte erfreue dich,
Seine Kraft stärke dich,
Seine Gnade erhalte dich,
Seine Treue bewahre dich,
Sein Segen weiche nicht von dir!

Wilma Klevinghaus

