



„Reisen mit
leichtem
Gepäck“



Gemeinde- und
Familienwallfahrt
Herz Jesu
zum
Zisterzienserkloster
in Bochum Stiepel

am Sonntag, 1. Juli 2018

1. Statio: Aufbruch

Anspiel: Ich packe meinen Rucksack (als Selbstgespräch)

So, dann wollen wir mal eben noch den Rucksack packen.

Wir werden ja wohl den ganzen Tag unterwegs sein.

Also die Brote und das Wasser, und vielleicht die Kekse für nachmittags, denn mit den Cafés klappt das ja nicht immer.

Leichte Fleecejacke, Regenzeug brauchen wir nicht, denn es soll den ganzen Tag sonnig sein, aber sicherheitshalber noch mal eben die Wetter-App angucken. ...Oh, leichte Gewitterneigung im Bergland, gehören wir dazu? Besser mal das Regenzeug einpacken. Gewitter kann natürlich auch Platzregen heißen, ich packe besser noch den Schirm dazu, dann hat man mehr Schutz.

Ich nehme auch noch Ersatzstrümpfe mit. Ach ja, das Tuch gegen Wind.

Jedenfalls darf ich das Anti-Brumm nicht vergessen, wenn wir durch den Wald laufen. Ach ja, und auch Fenistil, falls mich doch mal eine erwischt. Pflaster ist wichtig, die Schuhe sind zwar erprobt, aber man weiß ja nie. Sicher ist sicher!

Und irgendwas zum Lutschen, habe schon den ganzen Morgen leichtes Halskratzen, und wir kommen an keiner Apotheke vorbei.

So Sonnencreme und natürlich die Bürste.

Reicht ein Paket Taschentücher? Besser ein zweites einpacken, draußen bekomme ich ja schon mal Niesattacken.

(2. Person kommt dazu)

„**Alles fertig? Was nimmst du noch Strümpfe mit?**“

„Das sind Ersatzstrümpfe, es soll ja Gewitter geben.“

„**Wenn die Schuhe nass sind, nützen dir trockene Strümpfe auch nichts mehr.**“

„Meinst du, ich sollte auch Ersatzschuhe mitnehmen?“

Impuls:

Aufbruch, aber wir können uns nicht lösen...

Nix wie weg, Aufbruch ... hinaus in die Natur, in den Urlaub, frei sein vom Alltag, Leichtigkeit spüren, Unbeschwertheit, den ganzen Ballast abwerfen, der mich gefangen hält und belastet.

Aber der Ballast gibt mir Sicherheit, Schutz, feste Strukturen...

Das ersehnte Freisein birgt Gefahren, Unsicherheiten, Unvorhergesehenes, auf das ich nicht angemessen reagieren kann.

Neues bedeutet Unbekanntes...ich weiß nicht, was mich wirklich erwartet.

Deshalb möchte trotz meines Sehns nach Freiheit und Leichtigkeit doch etwas mitnehmen von dem Ballast, weil er mir Sicherheit gewährt.

Aber: Ohne den Ballast abzuwerfen, kann ich nicht wirklich frei werden. Ich muss mich komplett lösen, wie ein Sprichwort es zusammenfasst

„Wenn du das neue Ufer erreichen willst, musst du das alte loslassen“.

Jesus fordert von seinen Jüngern die bedingungslose Nachfolge: „Niemand, der die Hand an den Pflug gelegt hat und zurückblickt, taugt für das Reich Gottes“ (LK 9,62). Diese auf den ersten Blick brutal wirkende Forderung heißt übersetzt: „Werde frei für die neue Botschaft, ohne den Ballast des Alltags.“

Oder, wie es der Schweizer Theologe Walter Ludin formuliert: „Um erlöst zu werden, müssen wir uns von vielem lösen.“

Lassen Sie uns heute diesen dazugehörigen Mut etwas üben in Gedanken und Worten, bevor wir die Taten folgen lassen.

Wir werden nicht schwerelos zurückkehren, aber vielleicht ein wenig leichter.



Guter Gott,

Leichtigkeit wünschen wir uns und tun uns doch oft so schwer.
Freiheit wünschen wir uns, wollen aber nicht schutzlos sein.
Neues wollen wir entdecken, aber es fehlt uns der notwendige Mut.

Gib uns ein Gespür dafür, was wir wirklich brauchen, was unser Leben lebenswert macht.

Schenke uns das Vertrauen und die Gewissheit, dass wir mit deinem Schutz reisen und unterwegs sind, du unser ständiger Begleiter bist.

So bitten wir um deinen Segen für den heutigen Weg und die Begegnungen, die uns geschenkt werden.

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes +

2. Statio: „Hurra Ferien!“

Gebet:

Guter Gott, Du hast fest versprochen, dass Du immer bei uns bist. Egal, ob wir zu Hause oder auf Reisen sind, ob auf dem Weg in die Schule oder ins Büro - Du beschützt uns mit deinem guten Geist. Du bist da, wenn wir miteinander spielen und wenn wir arbeiten. Du bist da, wenn wir miteinander essen. Du bist da, wenn wir irgendwann in den nächsten Wochen in Urlaub fahren. Auf Dich können wir vertrauen.

Behüte uns zu jeder Zeit, darum bitten wir durch Jesus, unseren Bruder und Herrn. Amen.



Lied: Laudato si

Laudato si....

Sei gepriesen für jeden Tag der Ferien,
sei gepriesen wir können jetzt entspannen,
sei gepriesen wir wollen es genießen,
sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr.
Laudato si...

Sei gepriesen für Tage lange Freizeit,
sei gepriesen für Sonne, Berge, Wasser,
sei gepriesen für Stunden ohne Sorgen,
sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr.
Laudato si...

Sei gepriesen für Ruhe und Entspannung,
sei gepriesen für Spaß und gute Laune,
sei gepriesen für viele neue Freunde,
sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr.
Laudato si...

Anspiel:

Zwei Personen treten auf - A und B

A hat einen Koffer in der Hand, B ist bepackt mit ganz vielen Taschen

A: Los komm, lass uns mal die Sachen für den Urlaub packen.

Klamotten, Handtücher und so habe ich schon im Koffer.

B: Das hier muss auch noch alles mit!

A: Was? Das ist zu viel. Was willst du denn mit dem ganzen Kram?

B: Wie? Endlich habe ich mal Zeit im Urlaub:

Ich muss doch meine Emails checken und die Präsentation vorbereiten.

Ich will endlich mal wieder ordentlich Sport machen.

Die Bücher hier wollte ich auch mal lesen

Für die Schule will ich die hier durcharbeiten

Ohne Musik geht gar nichts

und darum muss ich mich auch mal kümmern... (Akten)

A: Das geht gar nicht!! Wir haben nur 23 kg Freigepäck! Außerdem:
Soll es im Urlaub so sein wie sonst auch immer? Immer nur
Arbeit?

B: Aber das muss doch getan werden!

A: Aber ich dachte, wir nehmen uns im Urlaub auch mal Zeit für uns.

B: Das können wir ja auch mal machen....

A: Aber wenn du die ganze Arbeit mitnimmst, dann kannst du doch
gar nicht abschalten. Dann denkst du immer an das, was noch
gemacht werden muss. Lass die Arbeit hier!

B: Aber ich muss doch das Geld verdienen - auch für den Urlaub!!

A: Ja, aber nicht in diesen zwei Wochen!!

B: (Denkt nach) Stimmt, wenn das da ist....na gut.

Die Akten lasse ich hier.

A: Und den Computer auch!

B: Nie. Muss doch wissen, was los ist. Außerdem bist du doch auch
ein Email-Junkie!

A: Aber nicht im Urlaub. Am Strand gibt es keine Steckdose. Und was los
ist, erfahren wir auch aus der Zeitung - wenn es wichtig ist.

B: Aber auf dem Computer ist auch der Entwurf meiner Präsentation!

A: Eben. Bleibt hier.

B: Zwei Wochen ohne Computer...wie soll ich das aushalten??

A: Probier's aus. Sind ja nur zwei Wochen ;-)

B: Aber die Bücher kommen mit!

A: Klar, aber nicht alle. Das schaffst du doch gar nicht...
nimm nur die entspannenden mit.

B: Aber wenn ich Lust habe, zu arbeiten?

A: Dann unternehmen wir was. Es gibt genug zu sehen und zu
erforschen.

B: Aber das ist doch was anderes.

A: Eben: Urlaub!!

B: Mann, aber die Sportsachen, die kommen mit!

A: Klar, nimm sie mit. Dann kannst du endlich mal in Ruhe Sport
machen. Ich packe meine auch ein, o.k.?



Lied: Möge die Straße

1. Möge die Straße uns zusammenführen
und der Wind in Deinem Rücken sein;
sanft falle Regen auf Deine Felder
und warm auf Dein Gesicht der Sonnenschein.

Refrain:

Und bis wir uns wiedersehen,
halte Gott Dich fest in seiner Hand;
und bis wir uns wiedersehen,
halte Gott Dich fest in seiner Hand.

2. Führe Die Straße, die Du gehst
immer nur zu Deinem Ziel bergab;
hab wenn es kühl wird, warme Gedanken
und den vollen Mond in dunkler Nacht.

Refrain: Und bis wir uns wiedersehen,...

3. Hab unterm Kopf ein weiches Kissen,
habe Kleidung und das täglich Brot;
sei über vierzig Jahre im Himmel,
bevor der Teufel merkt Du bist schon tot.

Refrain: Und bis wir uns wiedersehen,...

4. Bis wir uns mal wiedersehen,
hoffe ich , dass Gott Dich nicht verlässt;
er halte Dich in seinen Händen,
doch drücke seine Faust Dich nicht zu fest.

Refrain: Und bis wir uns wiedersehen,...

Gedanken für den Weg

Einfach mal nichts tun!

Einfach mal nichts tun, absolut gar nichts!
Einfach in den Tag hinein leben,
an nichts denken,
mal nicht ansprechbar sein,
mal für nichts zuständig sein -
ach, wie schön das Leben doch ist!

Die Welt gehört dem, der sie genießt.
(Giacomo Leopardi)

3. Statio: „Entspann‘ Dich!“

Lied: Die Sonne hoch am Himmelszelt..

Die Sonne hoch am Himmelszelt, alles hat Gott gemacht.
Die Sterne und die weite Welt, alles hat Gott gemacht:
Niemand ist größer als unser Herr und Gott.
Niemand ist größer als unser Herr und Gott.

Die Blumen, Vögel, jedes Tier, alles hat Gott gemacht.
Er schenkte sie zur Freude mir, alles hat Gott gemacht.
Niemand ist größer...

Die Wälder, Flüsse und das Meer, alles hat Gott gemacht.
und darum loben wir ihn sehr, alles hat Gott gemacht.
Niemand ist größer...



In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas liegt ein ärmlich gekleideter Mann in seinem Fischerboot und döst. Ein schick angezogener Tourist macht sich daran, das idyllische Bild zu fotografieren: blauer Himmel, grüne See mit friedlichen schnee-weißen Wellenkämmen, schwarzes Boot, rote Fischermütze. Klick. Noch einmal: klick, und da aller guten Dinge drei sind, und sicher sicher ist, ein drittes Mal: klick.

Das spröde, fast feindselige Geräusch weckt den dösenden Fischer, der sich schläfrig aufrichtet. Voll eilfertiger Höflichkeit versucht der Tourist – der Landessprache mächtig – ein Gespräch zu beginnen.

„Sie werden heute einen guten Fang machen.“
Kopfschütteln des Fischers.

„Aber man hat mir gesagt, dass das Wetter günstig ist.“

Kopfnicken des Fischers.

„Sie werden also nicht ausfahren?“

Kopfschütteln des Fischers, steigende Nervosität des Touristen.

„Oh, Sie fühlen sich nicht wohl?“

Endlich geht der Fischer von der Zeichensprache zum wahrhaft gesprochenen Wort über. „Ich fühle mich großartig“, sagt er. „Ich habe mich nie besser gefühlt.“ Er steht auf, reckt sich, als wollte er demonstrieren, wie athletisch er gebaut ist.

„Ich fühle mich phantastisch.“

Der Gesichtsausdruck des Touristen wird immer unglücklicher, er kann die Frage nicht mehr unterdrücken, die ihm sozusagen das Herz zu sprengen droht:

„Aber warum fahren Sie dann nicht aus?“

Die Antwort kommt prompt und knapp. „Weil ich heute Morgen schon ausgefahren bin.“

„War der Fang gut?“

„Er war so gut, dass ich nicht noch einmal auszufahren brauche, ich habe vier Hummer in meinen Körben gehabt, fast zwei Dutzend Makrelen gefangen ...“

Der Fischer, endlich erwacht, taut jetzt auf und klopf dem Touristen beruhigend auf die Schultern.

Dessen besorgter Gesichtsausdruck erscheint ihm als ein Ausdruck zwar unangebrachter, doch rührender Kümmernis.

„Ich habe sogar für morgen und übermorgen genug“, sagt er, um des Fremden Seele zu erleichtern.

Der Fremde setzt sich kopfschüttelnd auf den Bootsrand, legt die Kamera aus der Hand, denn er braucht jetzt beide Hände, um seiner Rede Nachdruck zu verleihen.

„Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen“, sagt er, „aber stellen Sie sich mal vor, Sie führen heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal aus, und Sie würden drei, vier, fünf, vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen ... stellen Sie sich das mal vor.“

Der Fischer nickt.

„Sie würden“, fährt der Tourist fort, „nicht nur heute, sondern morgen, übermorgen, ja, an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren – wissen Sie, was geschehen würde?“

Der Fischer schüttelt den Kopf.

„Sie würden sich spätestens in einem Jahr einen Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen – eines Tages würden Sie zwei Kutter haben, Sie würden ...“, die Begeisterung verschlägt ihm für ein paar Augenblicke die Stimme, „Sie würden ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber rundfliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisungen geben, Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fisch-restaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt nach Paris exportieren – und dann ...“, wieder

verschlägt die Begeisterung dem Fremden die Sprache.

Kopfschüttelnd, im tiefsten Herzen betrübt, seiner Urlaubsfreude schon fast verlustig, blickt er auf die friedlich hereinrollende Flut, in der die ungefangenen Fische munter springen.

„Und dann“, sagt er, aber wieder verschlägt ihm die Erregung die Sprache. Der Fischer klopft ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat.

„Was dann?“, fragt er leise.

„Dann“, sagt der Fremde mit stiller Begeisterung, „dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen – und auf das herrliche Meer blicken.“

„Aber das tue ich ja schon jetzt“, sagt der Fischer, „ich sitze beruhigt am Hafen und döse, nur Ihr Klicken hat mich dabei gestört.“

Tatsächlich zog der solcherlei belehrte Tourist nachdenklich von dannen, denn früher hatte er auch einmal geglaubt, er arbeite, um eines Tages einmal nicht mehr arbeiten zu müssen, und es blieb keine Spur von Mitleid mit dem ärmlich gekleideten Fischer in ihm zurück, nur ein wenig Neid.

nach Heinrich Böll: Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral

Zeichnung: Émile Bravo

- Fühle ich mich eher wie der Fischer oder wie der Tourist?
- Kann ich meinen Alltag genießen?
- Möchte ich manchmal alles sofort haben?
- Wie weit reicht mein Gottvertrauen?



Matthäus 6, 31-34

Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht:

Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? (...)

Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.

Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.

Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.

Wir laden ein, auf dem nächsten Wegabschnitt in den kommenden Minuten schweigend und entspannt einfach nur den heutigen Morgen wahrzunehmen und lösen die Stille dann auf mit dem Lied „Gott gab uns Atem“.

1

Gott gab uns Atem, damit wir leben,
er gab uns Augen, dass wir uns sehn.
Gott hat uns diese Erde gegeben,
dass wir auf ihr die Zeit bestehn.
Gott hat uns diese Erde gegeben,
dass wir auf ihr die Zeit bestehn.

2

Gott gab uns Ohren, damit wir hören.
Er gab uns Worte, dass wir verstehn.
Gott will nicht diese Erde zerstören.
Er schuf sie gut, er schuf sie schön.
Gott will nicht diese Erde zerstören.
Er schuf sie gut, er schuf sie schön.

4. Statio: „Und ich?“

Lied: Ich lobe meinen Gott

1. Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.
Erzählen will ich von all seinen Wundern und singen seinen Namen.
Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.

[Refrain]

Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in dir. Halleluja!
Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in dir. Halleluja!

2. Ich danke meinem Gott von ganzem Herzen.
Von all seinen Wundern will ich laut erzählen und loben seinen Namen.
Ich danke meinem Gott von ganzem Herzen.

[Refrain]

Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in dir. Halleluja!
Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in dir. Halleluja!

3. Kommt, stimmt ein in Lob von ganzem Herzen!
Verkündigt unter den Völkern sein Tun und lobsinget seinem Namen.
Kommt, stimmt ein ins Lob von ganzem Herzen!

[Refrain]

Denn unser Herr ist ein ewiger Gott. Halleluja!
Denn unser Herr ist ein ewiger Gott. Halleluja!

Meditation Luftballon



Psalm:

Ich bin vergnügt
erlöst
befreit
Gott nahm in seine Hände
meine Zeit
Mein Fühlen Denken
Hören
Sagen
Mein Triumphieren
Und Verzagen
Das Elend und die Zärtlichkeit

Was macht dass ich so fröhlich bin
In meinem kleinen Reich
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich

Was macht dass ich so furchtlos bin
An vielen dunklen Tagen
Es kommt ein Geist in meinen Sinn
Will mich durchs Leben tragen

Was macht dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.

Hanns Dieter Hüsch

Lied: Wir machen uns auf den Weg

Wir machen uns auf den Weg, auf den Weg.

Wir machen uns auf den Weg, auf den Weg.

Wir machen uns auf den Weg, auf den Weg.

Wir machen uns auf den Weg ins Leben.

1. Mach unsren Herzen Beine, Gott und wir machen uns auf den Weg.

Mach unsren Herzen Beine, Gott und wir machen uns auf den Weg.

2. Zieh du mit uns an einem Stang, und wir machen uns auf den Weg.

Zieh du mit uns an einem Stang, und wir machen uns auf den Weg.

3. Bleib du uns auf den Fersen, Gott und wir machen uns auf den Weg.

Bleib du uns auf den Fersen, Gott und wir machen uns auf den Weg.

4. Bau du uns goldne Brücken, Gott und wir machen uns auf den Weg.

Bau du uns goldne Brücken, Gott und wir machen uns auf den Weg.

Zugaben:

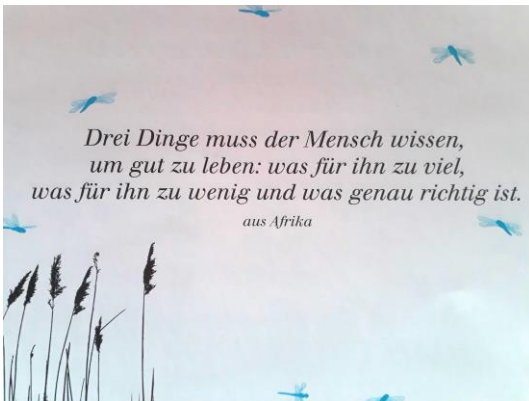
Eines Tages fällt dir auf,
dass du 99% nicht brauchst.
Du nimmst all den Ballast
und schmeisst ihn weg,
Denn es reist sich besser,
mit leichtem Gepäck.

aus: Silbermond,
Mit leichtem Gepäck



Mt.11, 28-30

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.



Gebet der Gelassenheit

Gott,
gib mir die Kraft,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
gib mir den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.



Wer nicht genug Talent für die Leichtigkeit hat,
kann immer noch etwas Schwerwiegendes herstellen.

Tristan Bernard





Nach der Mittagspause
und den geistlichen Angeboten
laden wir ein zur gemeinsamen
Eucharistiefeier in der Wallfahrtskirche
um 14.30 Uhr

Am Ende die Rechnung

Einmal wird uns gewiss die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den Wind, den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge;
für die Luft, die wir geatmet haben
und den Blick auf die Sterne
und für all die Tage, die Abende und Nächte.
Einmal wird es Zeit, dass wir aufbrechen und bezahlen.
Bitte die Rechnung!
Doch wir haben sie ohne den Wirt gemacht:
Ich habe euch eingeladen,
sagt der und lacht, soweit die Erde reicht:
Es war mir ein Vergnügen!

Lothar Zenetti

Einen gesegneten Heimweg!



Pfarrei St. Josef
Essen Ruhrhalbinsel
Gemeinde Herz Jesu
Burgaltendorf