



# Impulse zum Pilgern

[www.ekiba.de/pilgern](http://www.ekiba.de/pilgern)



# Wechsepsalmen

---

## Dich wecken Gott?

Guten Morgen, lieber Gott,

dich muss ich ja nicht wecken

Aber ich, bin ich schon ganz wach?

Wacht auf, alle meine Kräfte!

Wacht auf, ihr Stimmen des Lebens,

wir wollen die Sonne aus dem Schlaf holen.

Ich will dir danken, Gott,

so dass es die anderen ansteckt:

Du kommst bis in mein Herz mit deiner Liebe,

und du begleitest mich wie die Wolken über mir.

Deine Güte reicht, so weit der Himmel ist

und deine Treue, so weit die Wolken gehen.

Du wirst uns den Weg zeigen,

denn auf dich ist mehr Verlass als auf Menschen.

Mit dir Gott, können wir Hand anlegen

und unseren Auftrag erfüllen.

Mit dir gehe ich gut in den Tag.

(nach Psalm 108)

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018

## Deine Liebe - weit wie das Meer

Gott, unser Herz kann sich tausend Sachen ausdenken

Die dich beleidigen und Menschen schaden.

Trotzdem suchst du jeden von uns,

willst uns das Leben erleichtern.

Wenn ich schon den Himmel nicht messen kann,

deine Liebe, Gott, kann ich schon gar nicht messen.

Wie die Wolken rund um die Erde wandern,

so wandert deine Liebe durch alle Erdteile.

Deine Liebe ist weit wie das Meer

und unerschütterlich wie der Berg.

Ich finde es wunderbar, dass wir Menschen

bei dir unterschlüpfen können, wie Küken unter eine Glucke.

Decke uns warm zu mit der Decke deiner Liebe.

Geborgen bei dir will ich mutig in die Welt gehen.

(nach Psalm 36)

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018



## Leih mir dein Ohr

Lieber Gott, lass mich nicht vor die Hunde gehen,

leite mich auf meinem Weg ins Neue.

Leihe mir dein Ohr, lieber Gott,

und sei mir ein fester Grund unter den Füßen.

Ich gebe mich ganz in deine Hand,

du treuer Freund und Gefährte.

Manchmal bin ich froh, dass du mir zeigst, was ich tun soll,

aber manchmal will ich lieber meine Ruhe haben.

Wenn andere über mich lachen, dann bin ich innerlich am Ende.

Wenn ich meinem Gewissen folge, dass nichts anderes sucht als dich,

dann habe ich Angst, mich lächerlich zu machen,

dann denke ich: keiner will mehr etwas mit mir zu tun haben.

Und doch weiß ich: Meine Zeit steht in deinen Händen.

Du bist wunderbar, lieber Gott.

Das möchte ich gerne vielen weiteragen,

denen es ähnlich geht, wie es mir ging.

(nach Psalm 31)

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018

## Als bekäme ich Flügel

Lieber Gott, wie ein guter Vater sorgst du für mich,  
dass mir ja nichts fehlt.

Du zeigst mir, wie bunt das Leben ist  
und führst mich auf überraschende Wege.

Wie eine liebevolle Mutter kümmerst du dich um mich  
und sorgst für mein Glück.

Du zeigst mir den richtigen Weg,  
damit wir uns nicht aus den Augen verlieren.

Wenn es einmal schlimm kommen sollte, dann habe ich keine Angst:

Als bekäme ich Flügel, so trägst du mich hindurch.

Dicht bist du bei mir, an dir kann ich mich festhalten,  
stützen kann ich mich bei dir.

Bei dir komme ich zur Ruhe,  
selbst wenn alles um mich herum laut ist.

Du streichelst mir über den Kopf  
und umgibst mich mit deiner Zärtlichkeit.

Mein Leben hat ein klares Ziel,  
bis ich eines Tages ganz bei dir zu Hause bin.

(nach Psalm 23)

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018



## Vom Kuh bis zum Wurm - deine Schöpfung

Gott, du umgibst mich mit dem schönsten Schuck:

Mit deiner wunderbaren Schöpfung, als hättest du dich in Sonnenlicht gekleidet.

Dein Himmel spannt sich über die Erde

wie ein großes Gemälde, das deine Wohnung einrahmt.

Die Wolken sind immer in Bewegung.

Die Elemente gehorchen den Gesetzen, die du ihnen gegeben hast.

Die Erde dreht sich in ihrer Bahn.

Der Regen netzt die trockene Krume und alles wird grün.

Berg und Tal wechseln sich ab wie die Gezeiten,

es ist so schön, in deiner Schöpfung zu sein.

Die Erde bringt Nahrung hervor für Tier und Mensch,

und Brot und Wein gibt es für uns, damit Leib und Seele sich stärken.

Die Vögel hoch in den Bäumen, die Tiere von der Kuh bis zum Wurm,

sie alle haben ihr Leben von dir.

Unvorstellbar, Gott, was du alles geschaffen hast,

allem hast du einen tiefen Sinn gegeben.

Alle Lebewesen warten auf deine gute Hand,

die Nahrung gibt und Leben spendet.

Wo du ausatmest, da können wir Luft holen,

und das Leben beginnt immer wieder neu.

(nach Psalm 104)

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018

# Impuls: Segen im Gepäck

## Morgen

Wir suchen Sicherheit. Ich versichere mein Auto. Bevor ich einen Ausflug mache, checke ich, ob das Wetter hält. Wenn ich etwas kaufe, schaue ich Tests an. Es ist schwer, sich aus der Hand zu geben. Genau das üben wir beim Pilgern ein.

Aber auch beim Pilgern schleicht sich leicht unser Sicherheitsbedürfnis ein: Pilgerführer studieren und Empfehlungen einholen, Übernachtungen reservieren und Reiseberichte lesen, damit man schon vorher weiß, wo man was wie tun und erleben kann. Wer will schon etwas verpassen oder ohne Bett oder Essen dastehen?

Als der Prototyp aller Pilger aufbrach, geschah das ohne Versicherung, aber so, dass er Vieles loslassen musste. Gott sagt zu Abraham: *„Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will.“* (1Mo 12,1)

Abraham bricht auf. Ohne dass Gott ihm ein klares Ziel nennt oder präzise Zusagen macht. Abraham weiß weder, wohin die Reise geht, noch wie lange sie dauert. Er weiß nicht, wo er unterwegs übernachtet, was er an Ausrüstung braucht, oder ob das Ziel den Aufwand lohnt. Abraham steht mit leeren Händen da. Er weiß nur, was er zurücklassen und aufgeben muss. Aufgeben muss er seine Heimat, wo er sich auskennt und die Sprache spricht, bekannt ist, etwas zählt und wo er Rechte hat. Und er muss seine Herkunftsfamilie zurücklassen, in der er verwurzelt ist und die ihm ein sicherer Unterschlupf ist und wo die Menschen sind, die ihm am Herzen liegen. Gott sagt sehr klar, was Abraham aufgeben muss – und das ist sehr viel.

## Gebet

*Ich mache mich auf den Weg, Gott, Schritt für Schritt.*

*Hilf meinen zaghaften Schritten, die sich vortasten,  
dass ihr Vertrauen wächst.*

*Hilf meinen mutigen Schritten, dass sie ihr Ziel nicht verfehlen.*

*Dir, Gott, will ich mich anvertrauen, der du mir Ziel und Weg bist.*



## GedankenGang

Wäre ich an Abrahams Stelle aufgebrochen? Warum? Was hält mich zurück, was hilft mir aufzubrechen?

## Abend

Gott sagt nicht, was Abraham dafür bekommt, dass er fast alles zurücklassen und aufgeben muss. Nur eines verspricht Gott ihm: „Ich will dich segnen und du wirst ein Segen sein.“

Völlig unkonkret ist das, bleibt vage. Abraham weiß nur, dass Gott für ihn sorgen wird, aber nicht, wie das geschehen wird. Aber Gott verspricht, dass Abraham mehr als seinen Einsatz gewinnen wird: Stammvater eines großen und mächtigen Volkes soll er werden, an dem deutlich wird, was Gottes Segen ist.

Abraham genügt dieser Segen, um alles aufzugehen, um ins Ungewisse aufzubrechen. Für dieses Gottvertrauen wird er noch im Neuen Testament als Vorbild gelobt: *„Durch den Glauben wurde Abraham gehorsam, als er berufen wurde, ... und er zog aus und wusste nicht, wo er hinkäme. Durch den Glauben ist er ein Fremdling gewesen im Land der Verheißung wie in einem fremden Land und wohnte in Zelten ... Denn er wartete auf die Stadt, die einen festen Grund hat.“* (Hebr 11,8-10). Nicht einmal am Ziel kommt Abraham zur Ruhe und kann sich niederlassen. Er lebt weiterhin unterwegs, in Zelten. Er hat gelernt: Mit Gott komme ich nicht an, sondern bleibe auf dem Weg. Die Heimat liegt vor mir.

Als Pilger in den Fußstapfen Abrahams übst du dieses Vertrauen des heimatlosen Nomaden ein. Das kannst du, wenn du Gottes Segen im Gepäck hast.

Der bekannteste Pilgersegen wird seit bald 1000 Jahren jeden Abend im Kloster Roncesvalles am Jakobsweg in den Pyrenäen gespendet. Mit ihm stellst du dich in die lange Tradition der Vorgänger und Mitpilger, denen Gottes Segen mehr war, als alle eigenen Absicherungen:

*Gott der du deinen Diener Abraham aus der Stadt Ur in Chaldäa herausgeholt  
und ihn auf seiner Pilgerreise beschützt hast,  
der du der Begleiter des hebräischen Volkes durch die Wüste warst,  
wir bitten dich, dass du diesen deinen Diener beschützen mögest,  
der aus Liebe zu deinem Namen auf Pilgerfahrt geht.  
Sei ihm Gefährte und Führer auf dem Weg,  
Labsal in der Ermattung, Verteidigung in Gefahren,  
Herberge auf dem Weg, Trost in der Mutlosigkeit  
und Festigkeit in ihren Vorsätzen,  
damit er durch deine Führung  
frisch und gesund am Ziel seines Weges ankommt  
und damit er bereichert an Gnade und Tugenden  
unversehrt in seine Heimat zurückkehrt  
erfüllt von immerwährender Freude und Frieden.  
Durch Jesus Christus unseren Herrn.*

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018,  
17-19



# Impuls: Anfangen

## Morgen

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt – und schon vor dem ersten Schritt: Urlaub nehmen, Route planen, Rucksack packen, Schreibtisch aufräumen, Blumen und Hund versorgen ... Jetzt spürst du deutlich den neuen Anfang. Jetzt bist du auf dem Pilgerweg. Gleich kommt der erste Schritt zu Fuß, als Pilger.

Viel weites Land liegt vor dir: Wege und Umwege, Gott und Rotwein, alte Kirchen und weidende Kühe, Sonne und Gegenwind, heißer Kaffee und kühles Bier, rasten und schwitzen, die Tiefe deines Herzens und die Weite des Blicks ... Ja, unermesslich viel liegt vor dir – und es ist gut, Gott zu glauben, dass er es dir im Schönen wie im Schweren zum Guten gedeihen lässt.

Immer schon haben Menschen gestaunt, dass sie in der Weite der Welt nicht untergehen. Im Alltag fällt das oft nicht auf: Alles ist durchgeplant, hat seine Regeln und Routinen. Beim Pilgern ist das anders: Ganz viel Freiraum liegt vor dir. Weite noch unbekannte Etappen, neue Menschen und unerwartete Situationen. Es kann viel schief gehen, es kann etwas Besonderes werden, es kann ganz anders kommen ...

Immer schon haben Menschen gestaunt, dass sie in der Weite der Welt nicht untergehen. Staune mit Ihnen, bete ihre Worte mit:

*Wenn ich unterwegs bin, begleitest du mich.*

*Im Tun und Ruhn bist du bei mir und siehst meine Wege.*

*Es gibt keinen Ort, an dem du nicht bei mir bist,*

*keine Minute, in der du mich nicht hältst.*

*Das ist gut zu wissen, ich sollte mich öfter daran erinnern,*

*davon singen und lesen, zu dir beten.*

*Ewig und unfassbar bist du, wie ich auch die Sandkörner am Strand nicht zählen kann;*

*dennoch bin ich gewiss: Ich bin immer bei dir geborgen.*

*Sogar wenn ich dir aus dem Weg gehen wollte – wohin denn?*

*Dir kann ich nicht entrinnen,*

*du bist ja immer und überall da.*

*Selbst am Ende der Welt lässt du mich nicht fallen,*

*ich kann gar nicht verloren gehen.*

*Von allen Seiten umgibst du mich, ich bin in deiner Hand,*

*vom ersten bis zum letzten Schritt.*

*Danke, dass du immer bei mir bist, heute, morgen und bei jedem Schritt auf meinem Weg.*

(nach Psalm 139)

### **GedankenGang**

Macht dir Unbestimmt-Offenes eher Angst – oder gibt es dir Schwung? An welchem Wort des Psalmgebets bleibst du hängen? Achte unterwegs auf Zeichen Gottes, die zu deinem Psalmwort passen.

### **Abend**

Die Zeit, der Weg, die vor dir liegenden Ereignisse sind nicht uferloses Verlorensein. Die Weite hat einen Halt. Deine Freiheit ist geborgen in Gott. Gott ist wie ein Standbein, das dir erlaubt, Spielbein zu sein. Bete noch einmal den Psalm – gibt er deinem Spielbein Halt?

© Detlef Lienau: Das Weite suchen: Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein, Brunnen 2018, 20-21



## Praxismaterialien

- Hoffnungsspuren: Materialheft für Pilgerinitiativen > <https://onlineperegrino.files.wordpress.com/2017/10/werkheft-komplett-14a.pdf>
- Spiritualität des Unterwegsseins. Pilgern > [https://djk-dv-limburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/bilder/Materialien/Broschuere\\_Pilgern\\_Leseprobe.pdf](https://djk-dv-limburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/bilder/Materialien/Broschuere_Pilgern_Leseprobe.pdf)
- beWEGt! Pilgern mit Jugendlichen > [https://www.hkd-material.de/media/pdf/60/8c/c4/1894\\_bewegt\\_pilgern\\_A4\\_komplett\\_endfassung\\_web.pdf](https://www.hkd-material.de/media/pdf/60/8c/c4/1894_bewegt_pilgern_A4_komplett_endfassung_web.pdf)
- Dem Glauben Beine machen: Pilgerwanderungen mit Kindern und Jugendlichen, 2010, von Elisabeth Lidell und Anette Foged Schultz
- Das Weite suchen. Pilgern – mit Gott auf dem weg sein, 2018, von Detlef Lienau
- Mit unseren Füßen lasst uns loben, 2009, Beate Jammer (Hg.)
- Wege zum Wachsen eröffnen, 2020, von Gußmann Oliver, Kaminski, Michael und Roßmerkel, Thomas (Hgg.)

## Theologie des Pilgerns

- Glaube auf dem Weg: Impulse zum Pilgern Taschenbuch – 2018, von Amélie Gräfin zu Dohna, 20€
- Pilgern: Glauben auf dem Weg – 2019, von Ralph Kunz, 20€
- Weit offene Augen: Pilgern gestern und heute – 2018, von Roger Jensen, 35€
- Sich fremd gehen: Warum Menschen pilgern – 2009, von Detlef Lienau, 14.90€
- Religion auf Reisen: Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern – 2015, von Detlef Lienau, 48€
- Vielfältige wissenschaftliche (Theologie, Religionssoziologie) Artikel zum Pilgern > <https://onlineperegrino.wordpress.com/273-2/detlef-lienau/>