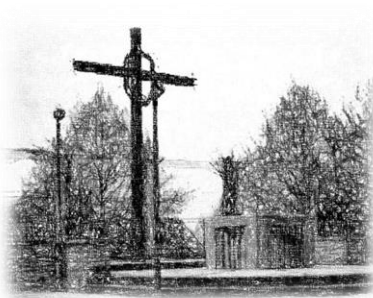


Gönn

eine Pause
leckeres Essen
Liebe
leckeres Essen
Freunde
Freude
Stille
Feiern
Überfluss
etwas Entspannung
Gebet
Lust
die Zeit zu leben
ein Bier
dich selbst
Freiheit
mal die Ruhe
Seelenwärmer
Versöhnung
Frieden
Auszeit
Natur
Beziehung
mal was Gutes
Gemeinschaft
Bewegung
Lachen
Wellness

dir



...eine Wallfahrt

nach Stiepel am Sonntag, den 26.04.2015



Pfarrei St. Josef
Essen Ruhrhalbinsel
Gemeinde Herz Jesu
Burgaltendorf

Vorwort:

Alljährlich kürt der Langenscheidt-Verlag in München das Jugendwort des Jahres.

Jugendwort des Jahres 2014 wurde gleich ein ganzer Satz: „Läuft bei dir!“

„Läuft bei dir“- eine andere Redewendung für: "Du hast es drauf!", „Das machst/kannst Du gut!“

In Anlehnung daran stand unser letzter Pfarrbrief unter dem Motto: „Läuft bei uns ... Gastfreundschaft!“



Als wir im Vorbereitungskreis nach einem Motto für unsere diesjährige Gemeindefahrt nach Stiepel suchten, da fiel unser Blick auf den 2. Platz – ebenfalls gleich ein ganzer Satz: „Gönn dir!“

„Gönn dir!“ – in diesen Worten steckt der Wunsch: „Viel Spaß dabei Gönn es dir! – Verwöhn dich mit dem, was dir gut tut!“

Und wir dachten: Ein Wunsch, ein Motto – wie gemacht für unsere Wallfahrt! In diesem Sinne:

„Gönn dir ...



Ihr Wallfahrtsvorbereitungskreis

1. Station: Gönn dir... DIE FÜLLE

Der Gärtner nahm eine zufriedene, bequeme Tulpenzwiebel, um sie einzupflanzen. Er sagte. „Es ist an der Zeit, dein Leben kennen zu lernen – das eigentliche, das erfüllte Leben“.

Aber die Tulpenzwiebel bekam Angst: „Das Leben kennen zu lernen scheint nicht verheißungsvoll zu sein, es ist so ungewiss. Stimmt es, dass ich in die tiefe, dunkle Erde muss?“ „Dein Leben würde nie in dir aufbrechen und keimen, wenn du so bleiben willst, wie du jetzt bist. Du wirst es nur finden, wenn du die Mühe des Wachstums auf dich nimmst. Auch das Erleben und Erleiden dunkler Stunden gehören dazu. Hab' Vertrauen! Das Leben ist schöner als die Angst!“



Nachdem der Gärtner dies gesagt hatte, grub er die Zwiebel ein. Ihre Gestalt als glatte, wohlgeformte Zwiebel begann runzelig und schrumpelig zu werden.

Langsam und vorsichtig tastend streckte sie ihre Triebe durch die Erde dem Licht entgegen. Sie spürte eine Blüte wachsen. Sie ließ sich von der angenehmen

Wärme der Sonne durchströmen.

Ein unbekanntes Glücksgefühl durchzitterte sie, und sie empfand sich zum ersten Mal als ganz frei...

(nach U. Peters, aus: Lebensträume, Vom Dunkel ins Licht)

Joh 10,10:

(Jesus sagte: ...) Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Lied: Alle Knospen springen auf

Machen wir uns nun mit Gottes Segen auf den Weg!
+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes +

Impuls für unterwegs:
Was heißt für mich: Leben in Fülle?

**Wer braucht,
hat Mangel.
Wer dankt,
hat Fülle.**



2. Station: Gönn dir... **DIE BERÜHRUNG**

... sich berühren lassen von Gott

Mit Fingerspitzengefühl zum Glauben

Berührungen sind für unser Überleben so wichtig wie die Luft zum Atmen oder Wasser zum Trinken. Wir nehmen über die Haut, das größte Sinnesorgan des Menschen, nicht nur Wärme und Kälte wahr, sondern auch Zärtlichkeit und Liebe.



Wenn ein Baby auf die Welt kommt und niemand würde es berühren, wäre das Kind nicht wirklich lebensfähig. Deswegen werden kleine Kinder auch nicht müde, mit ihren Eltern zu kuscheln, um sich gleichsam ihrer Liebe zu vergewissern. Feinfühligere Eltern ihrerseits werden nicht aufhören, diese körperliche Zuwendung ihrer

Sprösslinge zu erwidern.

Auch Verliebte sind oft und gerne zärtlich im Umgang miteinander. Einander zu streicheln oder sich zu umarmen sind in der Regel sinnliche und sinnvolle Zeichen ihrer Zuneigung, die das vertrauensvolle Verhältnis zueinander stärkt.

Eine ganz andere Art von Berührung schließlich findet bei den Fans statt, die bei der Premiere auf ihre Filmstars treffen oder ihre Fußballhelden beim Ausgang des Stadions erwarten. Wer einen Platz in der ersten Reihe ergattert hat, wird vermutlich die Arme ausstrecken, um ein Autogramm zu erhaschen, ein Foto zu machen oder sogar die Hände des Idols zu schütteln.



Selbst auf dem Petersplatz in Rom halten Menschen dem Papst immer wieder kleine Kinder entgegen, damit er sie in die Arme nehme. Es scheint fast so zu sein, dass man sich von Berührungen dieser Art eine gewisse Kraft erhofft, die auf das eigene Leben positiv übergeht.

Jesus berührt und lässt sich berühren

Auch Jesus hatte keine Angst, Menschen zu berühren und von ihnen berührt zu werden. So scheute er sich nicht, Kindern die Hände aufzulegen, um sie zu segnen. Er ließ es in aller Öffentlichkeit zu, sich von einer Frau seine Füße salben zu lassen.

Johannes, der Lieblingsjünger, durfte sich beim letzten Abendmahl an die Brust Jesu lehnen und Thomas konnte mit seinem Finger am Ostermorgen Jesu Seitenwunde berühren, um so zum Glauben zu kommen. Schließlich waren da die unzähligen Menschen, die sich durch die Berührung mit Jesus Heilung ihrer Gebrechen und Krankheiten versprachen.

Im Markusevangelium heißt es: Weil Jesus schon so viele Kranke geheilt hatte, fielen die Leute geradezu über ihn her. Sie wollten wenigstens seine Kleider berühren, um dadurch gesund zu werden (Mk 3,10).

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Christen, die in ihrem Leben selbst nicht wirklich von Jesus und seiner Botschaft in irgendeiner Weise berührt worden sind, auch nur sehr schwer Gottes heilsame Berührung an andere weitergeben können. Oft sind das Menschen, die Regeln und Weisungen des kirchlichen Lebens genau beachten, aber wenig Gespür für den Mitmenschen entwickeln. Auf mich wirken sie eher kraftlos und leer.



Das Bild von Michelangelo in der Sixtinischen Kapelle – „Die Erschaffung des Menschen“ – drückt etwas von der Beziehung zwischen Mensch und Gott aus: Gott, der schwungvoll im Sturmwind auf einer Wolke daherkommt, streckt seinen Arm dem Adam entgegen, der noch kraftlos und unberührt daliegt. Trotz all seiner menschlichen



Schönheit fehlt es ihm am Wesentlichen. So streckt auch Adam seinen leblos wirkenden Arm nach Gott aus, um von ihm das Leben zu bekommen. Die sich annähernden

Fingerspitzen der beiden lassen ahnen, wie beide diese Berührung wollen. Der Mensch, weil er ohne Gott nicht zum Leben findet. Gott, weil er sein Ebenbild liebt.

Michelangelos Bild lässt mich fragen: Wie und wo strecke ich mich nach Gott aus in meinem Leben? Wie nahe lasse ich Gott in mein Leben?

Was Jesus uns schenken will, ist seine Leben spendende Nähe und ein Leben in der Gewissheit, nicht allein zu sein, sondern fest verbunden mit ihm. Es gibt Menschen auch in unserem Lebensumfeld, die warten nur darauf, dass wir sie berühren. Ihnen einmal lobend auf die Schulter zu klopfen oder sie liebevoll in den Arm zu nehmen wirkt wahrscheinlich mehr als nur ein lieb gemeintes Wort.

Pater Norbert Cuypers SVD ist seit 1. Mai 2013 Vizeprovinzial der Deutschen Provinz der Steyler Missionare
In Stadt Gottes Juni 2013, Seite 22

Fragen zum persönlichen Nachdenken und gemeinschaftlichen Austausch

- Wieviel körperliche Berührungen kann ich zulassen?
- Für wen oder was habe ich im Leben ein „Fingerspitzengefühl“?
- **Wo Gott uns berührt:**
In der Schöpfung, Sinnlichkeit, Stille, in der Gemeinschaft, in Grenzsituationen, in Musik, Kunst, Kultur ...

Wo / wann hatte ich das letzte Mal das Gefühl, von Gott berührt zu sein?

Spielkarte bei einem Fantasy-Rollenspiel:



Lied: Da berühren sich Himmel und Erde



Lass dich berühren
zur Hoffnung
sei gut zu dir
in Freud und Leid

Lass dich bewegen
zum Vertrauen
sei gut zu anderen
in Angst und Hoffnung

Lass dich segnen
zur Liebe
sei gut zu aller Kreatur
in Arbeit und Erholung

(Piere Stutz)

3. Station: Gönn dir... DIE BEGEISTERUNG

Von Jesus beGEISTert: Himmlisches im Alltag, Freude und Frieden.

Ich habe den Herrn beständig vor Augen. Er steht mir zur Rechten, ich wanke nicht.

Darum freut sich mein Herz und frohlockt meine Zunge und auch mein Leib wird in sicherer Hoffnung ruhen; denn Du gibst mich nicht der Unterwelt preis, noch lässt Du Deinen Frommen die Verwesung schauen.

Du zeigst mir die Wege zum Leben, Du erfüllst mich mit Freude vor Deinem Angesicht. (Apg-2,25-28)



Jesus, Du offenbarst uns die Wandlung vom Tod zum Leben, von der Finsternis zum Licht, vom tiefsten Leid zur größten Freude.

Du hast uns durch Dein Leben und Wirken – begründet aus dem tiefen Glauben an den Vater und der uneingeschränkten Liebe zu allen Menschen - ein wundervolles Vorbild gegeben.

Freudig möchte ich Dir nacheifern und durch ein gottgefälliges Leben selbst Teil an Deiner Liebe haben.

Durch Deinen qualvollen Tod am Kreuz hast Du uns das allergrößte Geschenk gemacht.

Was für ein herrliches Gefühl, zu wissen, dass ich nichts befürchten muss und der Tod für mich nicht das Ende bedeutet!

- Warum nur gelingt es mir allzu oft nicht, aus diesem Wissen heraus zu leben und zu handeln?
- Wann in meinem Leben ist mir die „Begeisterung“ für Jesus abhandengekommen und wo brenne ich für Jesus?
- In welchen Lebensbereichen fällt es mir schwer, Jesus ganz einzulassen und zu vertrauen?

Alle gemeinsam:

Herr, guter Gott, gib uns die Kraft, umzukehren, Deinem Vorbild nachzueifern, um somit unseren Glauben zu stärken und eine stets wachsende Begeisterung für Dich zu spüren!

*Begeisterung ist der Anfang aller Wunder
und der Atem der Seele.
(Hans Menzel)*

Lied: Groß sein lässt meine Seele den Herrn

Was
du
entzünden
willst,
muss
in
dir
selbst
brennen!

Augustinus

4. Station: Gönn dir... DIE KONSEQUENZEN

Am Anfang war das Wort und das Wort ging an

Dich

Ihr seid das Salz der Erde. Ihr seid das Licht der Welt.



Mt. 5, 13-16

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn aber das Salz seine Schärfe verliert, womit soll es wieder salzig gemacht werden? Es ist zu nichts mehr nütze, als dass es hinausgeworfen und von den Leuten zertreten wird. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berge liegt, kann nicht verborgen sein. Man zündet auch nicht ein Licht an und stellt es unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet es allen, die im Hause sind. So soll euer

Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater, der in den Himmeln ist, preisen.

Mission impossible?

Eine große Aufgabe, unmöglich zu lösen?

Nein, wir können zwar nicht durch unser Licht die ganze Welt erleuchten, aber Rudolf Otto Wiemer bringt es mit den Worten aus dem Evangelium auf den Punkt:

"Ihr seid das Salz der Erde, vielleicht nur ein Korn, aber das Korn, man wird es schmecken!

Ihr seid das Licht der Welt, vielleicht nur ein Funke, aber der Funke fällt hell auf den Weg!

Ihr seid die Stadt auf dem Berge, vielleicht nur ein Haus, aber das Haus lacht aus den Fenstern!"

Konkret Licht und Salz sein

Wir brauchen solche Leute, die auch Salz in unserer Kirchensuppe sind. Wir brauchen sie, weil sie uns daran erinnern, dass bei allem, was wir sonst auch unter dem Kirchendach initiieren, es letztendlich darum geht: Licht und Salz zu sein für die, die es nötig haben. Wir sollen nicht uns selber wärmen, sondern das Licht soll leuchten für die, die im Dunkeln sind. Wir sollen nicht uns selber in der Kirche mit Salz überwürzen, sondern das Leben derer, die es dringend nötig haben, soll wieder Kräftigung und Geschmack erfahren. Es braucht überall Menschen, die sich bewusst dafür einsetzen, hinzuschauen, die bereit sind loszugehen, die keine Angst haben, etwas zu tun und sich einsetzen, wo Hilfe gebraucht wird, die ganz einfach nahe bei den Menschen sind.

Lied H 253: Salz sein, Licht sein, Christ sein...

Mt. 28,19

Darum geht nun zu allen Völkern der Welt und macht die Menschen zu meinen Jüngern! Tauft sie im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes!

Wer die beste Nachricht der Welt zu erzählen hat, soll sie nicht für sich behalten. Jesus sendet uns zu denen, die sie noch nicht kennen. Erzählen wir ihnen von Nächstenliebe, von der Bewahrung der Schöpfung, vom Frieden in der Welt, fangen wir damit direkt vor der Haustür an.

Jes 6,8

Danach hörte ich die Stimme des Herrn, der sagte: Wen soll ich senden? Wer wird für uns gehen? Ich antwortete: Hier bin ich, sende mich!

Lied H 142: Here I am Lord...

Wir sind Salz, wir sind Licht

Deshalb am Ende noch eine Einladung an uns alle zu einer kleinen geistlichen Übung:

Schließen wir die Augen, gehen wir einmal in Gedanken und mit einem offenen Herz durch die Straßen unserer Stadt, unseres Dorfes. Und wenn wir da durchgehen, fragen wir uns mal: wo mangelt es da an Salz und Licht? Wo schaut es finster aus, wo fehlt das notwendige geschmackgebende Salz? Und wenn wir da solche Orte finden, wo Mangel ist, dann stellen wir uns die nächste Frage: was können wir dazu tun, damit es besser, heller, würziger wird? Und wenn wir dazu eine Idee bekommen, und sei sie noch so klein, dann die letzte Frage: was wird unser erster Schritt dazu in der kommenden Woche sein? Denn wir sind das Salz der Erde! Wir sind das Licht der Welt!



Gönn Dir ... eine Weisheit!

Sprüche zum Nachdenken

Man muss auch gönnen
können! (NN)

Gott gebe allen, die mich
kennen, zehnmal mehr als
sie mir gönnen! (NN)

Warum nur
geben
manche Leute
ihre großen
Träume auf
-
gegen kleine
Wirklichkeiten?
(Kevin Costner)

Die neidlos dein Glück dir
gönnen, darfst du wahrlich
Freunde nennen. (Paul Heyse)

Probiere heute einmal
einen ganzen Tag aus, dich
an Dingen zu freuen, die
nichts kosten:
Die Begegnung und das
Gespräch mit den Menschen
um dich herum,
die Bewegung deines
Körpers,
die Sonne, die wärmt,
der Regen, der alles grünen
lässt,
die Sterne am Himmel,
...

Gönn dir selber Zeit

Gönn dir die Zeit, um zu träumen
- es ist der Weg zu den Sternen.

Gönn dir die Zeit, um nachzudenken
- es ist die Quelle der Kraft.

Gönn dir die Zeit zum Spielen
- es ist das Geheimnis der Jugend.

Gönn dir die Zeit, um freundlich zu sein
- es ist das Tor zum Glück.

Gönn dir die Zeit der Fröhlichkeit
- es ist Musik für die Seele.

Und verzichte nie auf deine Sehnsucht.
Sie hält dich auf dem Weg zu den Sternen.

(Anonym)

Gönn dir einen Stern,

das meint:

Es muss in diesem Leben mehr
geben als: „Alles haben“.

Gott, was ist Glück?

*Eine Griessuppe, eine
Schlafstille und keine
körperlichen Schmerzen -
das ist schon viel!*

(Theodor Fontane)

„Gönne dich dir selbst“

schrieb Bernhard von Clairveaux
an Papst Eugen III.

Warum päpstlicher sein als der Papst?

Bernhard von Clairveaux empfiehlt:
Ein aufmerksames Herz haben
für sich selbst.

„Wenn du dein ganzes Leben
und Erleben
völlig ins Tätigsein verlegst
und keinen Raum mehr
für die Besinnung
vorsiehst,
soll ich dich da loben?

Wie kannst du voll und echt
Mensch sein,
wenn du dich selbst verloren hast?

Denk also daran:

Gönne dich dir selbst.

Gönn dir den Rückzug.

*Nimm deine kleine Welt
nicht zu wichtig!*

*„Willst du Gott zum
Lachen bringen,
erzähl ihm deine
Pläne!“*

(Graffiti)

**Ausruhen können.
Die Zeit einfach lassen.**

Der Vorschlag von
Anselm Grün – gültig
nicht nur für den Urlaub:
Die Muße genießen.

„Muße ist das Gegenteil
von Hetze, in die der
Animationsurlaub treibt.
Muße ist die
Zustimmung zum Sein,
Sich-Versenken in die
Wirklichkeit, einfach
Dasein, ohne Druck, sich
beschäftigen zu müssen.

**Nimm dir am Abend Zeit
für dich selber.**

**Schau zurück auf den Tag,
ohne zu werten.**

**Erinnere dich einfach,
nimm wahr,
was gewesen ist.**

Leg alles ab:

Schlüssel,

Schuhe,

Kleider.

Aber auch Sorgen,

Ängste und Anstrengung.

Lass los.

Sei dankbar.



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



Einen gesegneten Heimweg!