



## Liturgischer Spaziergang zu zweit oder allein (am Palmsonntag und darüber hinaus)

### 1. Schritt: Sich einfinden

Sucht euch für den Beginn einen guten und ruhigen Ort, unter einem Baum, an einem Bachlauf, einer Weggabelung, einer Schutzhütte, am Strand.

Verständigt euch über den Weg, den ihr gemeinsam gehen wollt, damit euch diese Frage nicht später beschäftigen muss.

Werdet miteinander still und stimmt euch ein auf euren gemeinsamen Weg. Wenn ihr mögt, schließt für einen Augenblick die Augen. Nehmt die Erde wahr, die unter euren Füßen ist. Nehmt die Geräusche wahr, die da sind. Lauscht der „Musik zum Anfang“, dem Gesang der Vögel, dem Plätschern des Wassers.

Eine\*r spricht ein Gebet:

Gott, Schöpfer der Welt,  
öffne unsere Augen, um deine Gegenwart zu sehen,  
unsere Seelen, um deine Gegenwart zu fühlen,  
unsere Herzen, um deine Gegenwart zu lieben,  
hier in deiner Schöpfung  
und einst in deiner Ewigkeit.  
Amen.

### 2. Schritt: Sich verbinden

Macht euch nun gemeinsam auf den Weg. Teilt im Gehen miteinander, wie ihr heute an diesem Tag unterwegs seid. Einer spricht und eine hört zu, fragt vielleicht nach, kommentiert aber nicht. Wenn du allein unterwegs bist, hör dir selbst gut zu – das tun wir viel zu selten. Wenn ausgesprochen ist, was gesagt werden soll, schenkt einander oder euch selbst diesen kleinen großen Zuspruch: „Mit und in allem was ist: Gott schaut dich (mich) liebevoll an.“

### 3. Schritt: Gottes Wort – ein fremder Gast auf dem Weg

Lest miteinander einen Bibeltext, z.B. den Predigttext des Palmsonntags aus dem Hebräerbrief (Hebr. 11,1-3; 12,1-3):

*Der Glaube ist ein Festhalten an dem, worauf man hofft – ein Überzeugtsein von Dingen, die nicht sichtbar sind. Aufgrund ihres Glaubens hat Gott den Alten das gute Zeugnis ausgestellt. Aufgrund unseres Glaubens erkennen wir, dass die ganze Welt durch Gottes Wort geschaffen wurde. Das Sichtbare ist also aus dem hervorgegangen, was man nicht sieht.*

*Wir sind also von einer großen Menge von Zeugen wie von einer Wolke umgeben. Darum lasst uns alle Last abwerfen, besonders die der Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Dann können wir mit Ausdauer in den Kampf ziehen, der vor uns liegt. Dabei wollen wir den Blick auf Jesus richten. Er ist uns im Glauben vorausgegangen und wird ihn auch zur Vollendung führen. Er hat das Kreuz auf sich genommen und der Schande keine Beachtung geschenkt. Dies tat er wegen der großen Freude, die vor ihm lag: Er sitzt auf der rechten Seite von Gottes Thron. Denkt doch nur daran, welche Anfeindungen er durch die Sünder ertragen hat. Dann werdet ihr nicht müde werden und nicht den Mut verlieren.*

Nehmt im Gehen die Predigt der Schöpfung wahr – gern im Austausch miteinander.

Zu der „Menge der Zeugen“, die uns wie eine Wolke umgeben, gehört auch die Schöpfung, „das Sichtbare, das aus dem hervorgegangen ist, was man nicht sieht“ Macht euch auf die Suche nach dem Sichtbaren, das auf das Unsichtbare, auf die Wirklichkeit Gottes verweist.

Findet ihr im Sichtbaren der Schöpfung Symbole / Bilder, die ihr mit Jesu Passion und Auferstehung in Verbindung bringen könnt?

Entdeckt gemeinsam im achtsamen Wahrnehmen und im Austausch miteinander, die Gegenwart Gottes in der erwachenden Natur: Neben noch kahlen Bäumen werdet ihr vielleicht Bäume und Büsche entdecken, die schon in voller Blüte stehen. Zwischen vertrocknetem Gras vom Vorjahr wachsen frische, grüne Halme. Wenn ihr im Wald unterwegs seid, haltet Ausschau nach Buschwindröschen und anderen Frühblühern. Vielleicht trifft ihr auf eine Herde von Schafen mit ihren Lämmern. Nehmt die Gerüche wahr – berührt behutsam tastend die vollen Knospen der Bäume. Legt euer Ohr an die Rinde eines glatten Baumstammes (z.B. Buche) – wenn es ganz still ist, könnt ihr im März (und nur im März) das Rauschen seiner Lebenssäfte hören. Vielleicht ist die Luft noch so kühl, dass ihr mit Mütze und Schal unterwegs seid – doch wenn die Sonne scheint, dann haltet eure Gesichter für ein paar Augenblicke in die wärmenden Strahlen und spürt den Unterschied.

#### **4. Schritt: Antwort geben**

Tauscht euch aus, was ihr von euren Entdeckungen mit in euren Alltag nehmen möchtet: Was stärkt und tröstet mich? Was hilft mir, die „Last abzuwerfen“, wie es im Predigttext heißt. Erwächst daraus ein konkretes Vorhaben für die nächste Woche?

Wenn ihr mögt oder mit Kindern unterwegs seid, gestaltet vielleicht gemeinsam ein Mandala – aus Naturmaterialien, die ihr auf eurem Weg gefunden habt. Wenn ihr euch niederbeugt, vielleicht sogar hinkniet, um euer Mandala zu gestalten, kommt ihr der Erde näher als sonst, nehmt noch einmal besonders Verbindung auf zum Heiligen in allem, das wächst, neigt euer Haupt vor dem Geheimnis des Lebens, dem Tröster der Welt.

## **5. Schritt: Gabe sein**

Erwächst aus euren Entdeckungen im kleinen Buch der Bibel und im großen Buch der Schöpfung ein konkretes Vorhaben für die nächste Woche? Fallen euch Menschen ein, die in besonderer Weise Lasten tragen und an die ihr denken möchtet? Bittet Gott um Trost für die Menschen in dieser verunsicherten Welt. Wenn ihr mögt, nennt dabei konkrete Namen von Menschen, an die ihr besonders denkt:

Wohin wir uns auch wenden, Schöpfer alles Sichtbaren,  
erblicken wir dein Angesicht,  
finden Spuren deiner Sorge für diese Welt.

Wir bitten dich:

Tröste wie eine Mutter alle, die sich in diesen Tagen um einen kranken Menschen sorgen...

Tröste alle, die sich in diesen Tagen einsam und allein fühlen...

Tröste alle, die sich in diesen Tagen um ihre materielle Sicherheit sorgen...

Lass uns stark sein mit einander und für einander,  
achtsam und besonnen,  
verbunden mit dir und allem, was lebt.

Amen.

Wenn ihr es im Herzen habt, sprecht miteinander das Vater Unser.

## **6. Schritt: Wegzehrung**

Vielleicht habt ihr ein wenig Proviant für euren Weg eingepackt. Sucht euch einen guten Platz und teilt miteinander, was da ist. Dazu könnt ihr ein Dankgebet sprechen:

Wenn wir dieses Mahl miteinander teilen,  
dann lasst uns die Erinnerung vergegenwärtigen,  
die diese Nahrung in sich trägt:  
das Erschaudern des Samenkorns,

als es in der Erde erwachte,  
sich entfaltete im Vertrauen auf seine Wurzeln,  
ein zarter Halm, beharrlich wachsend  
auf seiner Reise bis zur Ernte.  
Gelockt vom Kuss des Regens  
und der Liebkosung der Sonne,  
genährt von der Erde,  
um heute uns zu nähren,  
uns zu stärken für den Weg,  
der vor uns liegt.  
Lasst uns danken für  
die Arbeit all der Menschen,  
deren Hände uns das Mahl bereiteten,  
für das Privileg von Wohlstand und Gesundheit,  
welches uns ermöglicht, dies heute zu genießen.  
Lasst uns danken dem Schöpfer,  
der dies alles ins Dasein rief.  
Amen.

Nach einer Idee von John O'Donohue.

## **7. Schritt: Segen erbitten**

Bittet Gott um seinen Segen für den Weg und die Zeit, die vor euch liegt.

Segne uns, Gott,  
die Erde unter unseren Füßen,  
segne uns, Gott,  
den Weg, auf dem wir gehen,  
segne uns, Gott,  
das, was wir so sehr wünschen.  
Du, der du ewig bist,  
segne uns unsere Rast.

Segne uns,  
worauf sich unser Glaube richtet.  
Segne uns,  
worauf sich unsere Liebe richtet.  
Segne uns,  
worauf sich unsere Hoffnung richtet.  
Gott des Lebens,

segne uns den Blick unserer Augen und Herzen.

Amen.

Nach einem Pilger-Gebet aus der Carmina Gadelica.

*Beendet euren Spaziergang so wie es jetzt gerade passt – im Schweigen oder im Austausch über das gemeinsam Erlebte.*

Autorin: Dr. Claudia Süssenbach.