

„Pilgern vor der Haustür“

Ein Pilgerweg



Pilgern... das klingt nach Santiago de Compostela, Jerusalem, Trier, Kevelaer ...

Pilgern... das klingt nach fernen Städten und Orten, nach Begegnungen und Gesprächen mit fremden Menschen, das klingt nach Sehnsucht und Freiheit.

Pilgern... das klingt nach täglich vielen Kilometern, nach Übernachtungen in Pilgerstätten, nach abendlicher Müdigkeit, nach Gebet und Meditation.

Pilgern... das klingt nach Auszeit, nach Weite und neuen Einsichten.

Es kommen und es gibt Zeiten, wo größere Wegstrecken nicht mehr möglich sind, wo der Radius kleiner wird, aber die Sehnsucht und die Lust groß bleiben...

Für diese Zeiten und Menschen, die im Gehen eingeschränkt sind, aber trotz allem unterwegs bleiben wollen, ist dieser Pilgerweg „Pilgern vor der Haustür“ entwickelt worden. Umgesetzt wurde er in Pulheim-Brauweiler, wo zwei Senioreneinrichtungen so nah beieinander liegen, dass sie fußläufig gut zu erreichen sind.

Im Folgenden werden Planung und Durchführung beschrieben. Eine Einladung, es unter den eigenen Bedingungen nachzuahmen!

Vorbereitungen

Die Idee zu diesem Pilgerweg wird in den Einrichtungen und der Gemeinde vorgestellt.

Falls die Idee Anklang findet, frühzeitig miteinander absprechen:

1. die Wegstrecke von der Senioreneinrichtung zu einer nahe gelegenen anderen Einrichtung (Gemeinde, Sozialstation, Tagespflege etc.) mit 4 möglichen Stationen: die erste ist am Ausgangspunkt, 2 Stationen sind unterwegs, die 4. Station ist am Zielort.
2. Termin und Zeitrahmen
3. Welche Zielgruppe neben den Bewohner:innen soll erreicht werden?
4. Wie soll die letzte Station am Ziel aussehen, gibt es etwas zu essen und zu trinken? etc.

Eine **Vorbereitungsgruppe** bilden, die verantwortlich ist für:

- inhaltliche Gestaltung der Stationen
- Werbung in die Gemeinde und Senioreneinrichtungen
- Absprachen bezüglich des Essens/Trinkens an der letzten Station

Folgende **Materialien** werden für die Stationen des Pilgerweges benötigt:

Rucksack, Wanderschuhe
Decke, Brotdose, Trinkflasche
Äpfel
Gebetskarten (Druckvorlage siehe Anhang)

evt. Fotoapparat!



1. Station: Wir sind und bleiben Pilgernde

einladen, vor der Tür einen großen Kreis zu bilden; auch die, die nicht mitgehen, können bei der ersten Station dabei sein

Herzlich willkommen zum ersten Pilgerweg

Pilgern ... das tun Menschen *seit dem Mittelalter* auf den unterschiedlichsten Routen und Wegen; die bekannteste ist wahrscheinlich Santiago de Compostela.

Pilgern ... das tun Einzelne und Gruppen; manche regelmäßig. Vielleicht sind Sie auch früher gepilgert?

Pilgern ... das tun wir *heute* und nennen es „Pilgern vor der Haustür“.

Wir stehen in einer langen Tradition und geben dem Pilgern trotzdem einen neuen Akzent.

Es ist eine ganz besondere Art des Pilgerns,
Wanderschuhe und großen Rucksack zeigen

heute braucht es nämlich keinen Rucksack, keine Wanderschuhe, keine Ausrüstung ... aber es braucht eine Haltung zum Leben und zum Alltag, eine Haltung der Aufmerksamkeit, das Schöne und das Wunderbare mitten im Alltag vor der Haustür zu entdecken – so als würden wir wie Fremde durch die vertraute Umgebung gehen; da können wir Bekanntes und Gewohntes mit neuen Augen sehen.

Das, was wir heute miteinander tun, erinnert daran,

- dass der eigentliche Pilgerweg der Alltag des Lebens ist
- dass wir als Kirche das pilgernde Volk Gottes sind. Diesen Gedanken hat das II. Vatikanische Konzil wieder betont.

Wir beginnen unseren Pilgerweg mit dem **Lied**: Wo zwei oder drei (EG 578)

Zu einem Pilgerweg gehört immer der **Pilger- oder Reisesegen**. So bitten wir:

Gott segne uns die Erde, auf der wir heute stehen -
Gott segne uns den Weg, den wir jetzt gemeinsam gehen -
Gott segne unser Miteinander, die Gespräche und unsere Begegnungen -
Gott segne uns das Ziel, das wir heute erreichen und für das wir leben.
Es segne uns unser Gott,
der Vater und der Sohn und der heilige Geist.

A: Amen



2. Station: Wir machen Pause

sich an dem ausgewählten Ort in Kreisform versammeln

Wir alle kennen solche oder ähnliche Dialoge:

„Machen wir gleich Rast? Ich brauche eine Pause!“

„Ja, wenn wir einen schönen Platz finden!“

Zum Pause-Machen gehörte dann: eine Decke; das mitgebrachte Brot, Ei, Gurke, Getränk etc.; die wunderbare Aussicht auf den See, der Blick in die Weite, den Hang hinunter...

Währenddessen wird auf dem Boden eine Decke ausgebreitet mit Butterbrotdose, Trinkflasche...

In Erinnerung an all die wunderbaren Wanderungen, Rastplätze und Aussichten, die wir genossen haben und in uns tragen, essen wir ein Stück Apfel.

Äpfel verteilen

Pause machen verändert sich im Alter.

Damit wir die Pausen genießen können, braucht es eine Art „Perspektivwechsel“:

Das „Müssen“ wird in ein „Dürfen“ verwandelt:

wir dürfen uns ausruhen

wir dürfen die Ruhe genießen

wir dürfen innehalten und die Welt um uns betrachten

wir dürfen einfach so da sein; wir dürfen einfach nichts tun

wir dürfen uns immer wieder stärken für den nächsten Schritt

wir dürfen uns Zeit lassen

wir dürfen uns vertiefen: in das Betrachten, das Gespräch, das Gebet

Wir dürfen uns auf dem Pilgerweg unseres Lebens zudem immer wieder sagen:

„Der Herr ist mein Hirt!“

Gebetskarten mit Bild und Text verteilen

Lasst uns gemeinsam beten:

A: Der Herr ist mein Hirt,

nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen

und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,

ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir,

dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,1-3a,4

Lied Danket, danket dem Herrn (GL 406, EG 336)



3. Station: Wir stehen an Kreuzungen und fragen: wohin?

sich in einer Wegkreuzung in einen Kreis stellen

Manchmal muss ich auf meinem Weg, auf meinem Lebensweg stehenbleiben,
dort, wo Wege sich kreuzen: ein Weg führt nach rechts, der andere nach links oder geradeaus ...
ich muss mich orientieren

Wohin will ich eigentlich, was ist der richtige Weg für mich, wohin zieht es mich?
Ich will innehalten und schauen, wo mein Weg weitergeht.

Soviel stürzt auf mich ein, so viele wollen etwas von mir-

Manchmal bin ich ganz durcheinander-

So viele Stimmen: Der eine sagt hier geht's lang, der andere zeigt in die entgegengesetzte
Richtung.

Auf wen soll ich hören?

Welchen Weg soll ich gehen? Welchen Weg muss ich gehen? Gibt es den einen Weg für mich?

Hat Gott vielleicht etwas Besonderes mit mir vor; vielleicht in meinen Augen ein Umweg?

Ich will Dich, Herr, finden auf meinem Weg, in meinen Mitmenschen, in der Welt und allen
Geschöpfen, die mit mir leben ...

Ich kann mich darauf verlassen, dass Du mit mir und uns gehst.

In diesem Sinne lasst uns beten! Wir antworten auf jede Anrufung: „Geh mit uns!“

V: Jesus, unser Weggefährte

A: Geh mit uns

V: Jesus, oft unerkannter Weggefährte

A: Geh mit uns

V: Wenn wir Gott und seinen Weg für uns nicht mehr begreifen

A: Geh mit uns

V: Wenn unser Glaube schwach wird

A: Geh mit uns

V: Wenn unsere Hoffnung ganz klein wird

A: Geh mit uns

V: Wenn unsere Liebe leise wird

A: Geh mit uns

V: Wenn uns nichts gelingt

A: Geh mit uns

V: Wenn wir ratlos sind

A: Geh mit uns

V: Wenn unsere Augen nicht mehr weitersehen

A: Geh mit uns

V: Wenn unsere Füße nicht mehr weitergehen

A: Geh mit uns

V: Wenn unsere Herzen ausgebrannt sind

A: Geh mit uns

V: Wohin wir auch immer gehen

A: Geh mit uns

Lied Lasst uns miteinander,
lasst uns miteinander
singen, loben, danken dem Herrn.
Lasst es uns gemeinsam tun:
Singen loben, danken dem Herrn.

Singen, loben, danken dem Herrn (4x) (nach EG 645)



Letzte Station: Wir kommen an und stärken uns

Am Zielort werden wir mit einer Kleinigkeit zu essen und zu trinken erwartet

Wir beenden unseren Pilgerweg mit dem
Lied GL 380, EG 331 | Großer Gott, wir loben dich

Im Anschluss daran machen sich alle auf den Heimweg.

Erzbistum Köln Altenheimseelsorge | Dorothea Polaczek | 2023

Gestaltung und Durchführung unter Mitwirkung der Engagementförderin und einer
Ehrenamtlichen der katholischen Gemeinde in Brauweiler.

Foto S. 1: Peter Weidemann, aus pfarrbriefservice.de
Layout: Peter Deckert

Anhang: Druckvorlage Bild-Text-Karte „Ruheplatz am Wasser“ mit Ps 23,1-3a.4

Foto: Monika Thelen



Der Herr ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,1-3a.4

Der Herr ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,1-3a.4

Der Herr ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,1-3a.4

Der Herr ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Psalm 23,1-3a.4