

- Versuche Dir vorzustellen, wie mächtig und stark sie wohl ausgesehen hat, als sie bewohnt war und genutzt wurde.
- Sie bot ihren Bewohnern Sicherheit und Schutz.
- So wie Gott uns schützt und uns durch seinen Beistand Sicherheit bietet.

Gott ist für Dich da – welch ein Geschenk!  
Gehe nun mit Zuversicht Deinen Weg weiter!

### **11. Station: „Wiese“**

*Ps 4,9 Ich liege und schlafe ganz im Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.*

- Suche Dir eine Wiese auf der Du Deine Decke oder eine Jacke ausbreiten kannst.
- Setze Dich nieder oder lege Dich hin!
- Schau in den Himmel und lasse Dir die Sonne ins Gesicht scheinen.
- Atme langsam ein und aus!
- Entspanne und genieße!
- Spüre wie friedvoll es ist!

Dies ist ein wunderbarer Tag!

Nun kannst Du Dich ausgeruht auf den Nachhauseweg machen!

Wie wundervoll ist Gottes Schöpfung und seine Liebe zu seinen Kindern!

**„Danke, dass wir Dich haben dürfen und wir freuen uns auf das Ziel am Ende von unserem Glaubensweg!“**

## **Mein Bibelweg – meine Auszeit!**



## Mein Bibelweg

Du stehst am Anfang Deines Weges. Du darfst Dich zuerst in einem Gebet an unseren himmlischen Vater wenden. Dann gehe frohge-launt los. Nach einer kleinen Weile suchst Du Dir einen ruhigen Platz und bleibst stehen.

### 1. Station: „Atem“

*Sir 30,15* *Gesund und frisch sein ist besser als alles Gold, und ein gesunder Atem ist besser als unermesslicher Reichtum.*

- Bleibe stehen, richte dich auf und atme tief ein und aus.
- Wenn du willst, schließe die Augen. Dabei atme langsam weiter, werde ruhig.
- Der Atem fließt ein und aus.
- Spürst du, wie du ruhiger wirst?
- Genieße die frische Luft. Sie ist uns von Gott gegeben.

Setze Deinen Weg weiter fort. Nach einiger Zeit halte wieder an.

### 2. Station: „Augen“

*5Mo 11,7* *Denn eure Augen haben die großen Werke des HERRN gesehen, die er getan hat.*

- Suche Dir einen guten Stand-Ort!
- Dann schaue geradeaus. Was siehst Du?
- Drehe deinen Kopf ein wenig zur Seite! Was fällt Dir auf?
- Nun folge Deinem Blick! Wo führt er Dich hin?

- Nun überlege Dir, wie alt ist Dein Baum wohl?
- Wie viele Menschen standen bereits unter seinen Zweigen, um Schutz vor der Sonne oder dem Regen zu suchen.
- Nimm gerne mal Platz und lehne Dich an seinen Stamm.
- Er ist stark und gibt Dir Halt. Ein gutes Gefühl jemanden in Deinem Rücken zu haben, der Dich hält.
- Danke Gott, dass ich auf Dich zählen kann und Du immer hinter mir stehst!

Gehe nun mit aufrechtem Rücken Deinen Weg weiter!

### 9. Station: „Brot“

*Lk 22,19* *Und er nahm das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird; das tut zu meinem Gedächtnis*

- Gönn Dir eine Pause und stärke Dich mit Deinem Brot.
- Ach, wie gut geht es Dir: Du hast zu essen (und zu trinken).
- Vielleicht denkst Du jetzt an Menschen, denen dies nicht zur Verfügung steht.
- So nimm sie doch in Dein Fürbittengebet auf und danke Jesus für sein Opfer.

Gestärkt kannst Du nun Deinen Weg weitergehen!

### 10. Station: „Burg“

*2Sam 22,33* *Gott ist meine starke Burg und macht meinen Weg eben und frei*

- Vor Dir liegt eine Burg. Vielleicht ist es eine Ruine.
- Schaue Dir die dicken Mauern an, die hier (noch) stehen.

- Tage d. Schwangerschaft: 258 Tage ab dem 22.Tag nach der Zeugung
  - ((Lebensalter x 365 Tage) +Differenz der Tage zw. Deinem Geburtstag und dem heutigen Tag)
  - Nun addierst Du: 258 Tage + (Lebensjahre in Tage) + Differenz der Tage zw. Deinem Geburtstag und dem heutigen Tag
- **Welch eine Leistung!**
  - Du bist ein geliebtes Geschöpf Gottes – ausgestattet mit einem Herzen, welches Dich am Leben hält.
  - Welche Freude ist es geliebt zu werden.
  - Danke dem lieben Gott doch in einem Gebet für Dein Leben hier auf Erden und freue Dich auf das ewige Leben bei und mit ihm!

Beschwingt setze Deinen Weg fort – vielleicht im Gleichklang mit Deinem Herzschlag! Achte dabei, ob Dir ein Baum besonders ins Auge fällt.

### 8. Station: „Baum“

*1Mo 18,4 Man soll euch ein wenig Wasser bringen, eure Füße zu waschen, und lasst euch nieder unter dem **Baum**.*

- Bleibe bei einem Baum, der Dir ins Auge fällt, stehen.
- Schau seine Höhe an! Groß und mächtig steht er vor Dir!
- Vielleicht stehst Du auch vor einem schmalen und zierlichen Baum. Auch er hat bereits eine gewisse Höhe und Stärke.
- Feste Wurzeln halten ihn im Erdreich fest.
- Versuche nun, Deinen Baum zu umarmen. Schaffst Du es?
- Spürst Du seine Rinde?
- Schau nun nach seiner Krone. Zeige mit Deinen Armen die Breite dieser Krone.
- Wie viele Äste er wohl hat und wie viele Blätter er trägt?

- Was kannst Du erkennen? Gibt es evtl. eine Besonderheit, die Dir ins Auge fällt?
- Schließe nun die Augen und lasse das Bild vor Deinem inneren Auge entstehen.
- Bewahre das Bild in Deiner Erinnerung!
- Es wird Dich an Gottes Schöpfung erinnern.

Gehe nun langsam und achtsam Deinen Weg weiter!

### 3. Station: „Ohren“

*Spr 20,12 Ein hörendes **Ohr** und ein sehendes Auge, die macht beide der HERR.*

- Suche Dir wieder einen Platz, an dem Du nicht gestört wirst.
- Schließe deine Augen und lausche in die Natur.
- Was nimmst du wahr?
- Vielleicht hörst Du Tiere, den Wind in den Bäumen oder andere Geräusche, die vielleicht laut oder auch ganz leise in Dein Ohr dringen.
- Vielleicht nimmst Du auch ein Lied wahr? Wer ist der Sänger/in?
- Welche Vielfalt an Geräuschen, die uns in unserem Alltag kaum noch bewusst sind.

Gehe nun weiter. Vielleicht hast Du Dir das Lied oder ein Geräusch in Deinem Ohr bewahrt!

#### 4. Station: „Nase“

*1Mo 2,7 Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine **Nase**. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.*

- Halte an, an einer Stelle, wo Du denkst: „Hier ist ein schöner Ort.“
- Nun konzentriere Dich auf das Einatmen durch die Nase.
- Atme durch den Mund aus!
- Langsam und gleichmäßig fließt der Atem durch Deine Nase in Deine Lunge ein.
- Halte kurz die Luft an.
- Nimmst Du einen Geruch wahr?
- Vielleicht spürst Du auch die Kühle oder Wärme der Luft?
- Die Luft. Lebensnotwendig. Mit angenehmen Duft – ein besonderes Geschenk!

Gehe nun weiter. Vielleicht achtest Du nun bewusster, welche verschiedenen Düfte Dich umgeben.

#### 5. Station: „Mund“

*Ps 51,17 Herr, tue meine Lippen auf, dass mein Mund deinen Ruhm verkündige.*

- Suche Dir ein schönes Plätzchen.
- Vielleicht siehst Du etwas, was Dich veranlasst, ein Lied anzustimmen.
- Welches Lied kommt Dir in den Sinn?
- Öffne Deinen Mund und lasse Dein Herz singen.

Nun setze Deinen Weg fort. Vielleicht gehst Du nun beschwingter weiter – mit einem Lied auf den Lippen.

#### 6. Station: „Wasser des Lebens“

*Offb 22,17 Und der Geist und die Braut sprechen: Komm! Und wer es hört, der spreche: Komm! Und wen dürstet, der komme; wer da will, der nehme das **Wasser des Lebens** umsonst.*

- Halte an und erfrische Dich mit einigen Schluck Wasser.
- Kühl und nass rinnt es Deine Kehle hinab und kühlt auch Dein Gesicht und Deinen Nacken.
- Wie köstlich ist dieses Wasser.
- Wie viel wertvoller ist das Wasser des Lebens mit dem wir getauft sind.

Erfrischt kannst Du nun Deinen Weg weiterfortsetzen.

#### 7. Station: „Herz“

*Ps 4, 8: Du erfreust mein **Herz** mehr als zur Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.*

- Nimm Dir einen Moment der Ruhe.
- Lege Deine Hand auf die Stelle, an der Du Dein Herz pochen spürst.
- Du kannst gerne Deine Augen schließen.
- Dein Herz pocht tagein tagaus: 24 Stunden ununterbrochen.
- Es pochte bereits im Mutterleib (seit dem 22. Tag nach Deiner Zeugung). Schon damals, hat Gott Dich geliebt.
- Du kannst gerne mal ausrechnen, wie viele Tage Dein Herz nun schon schlägt: