



***Gemeinsam und in Verbundenheit die Nähe  
Gottes in der Natur spüren***

***Ein spiritueller Impuls***

***„Leben in Fülle“***

## **Begrüßung**

Liturgischer Gruß: Wir feiern Gottesdienst im Namen des Vaters und des Sohnes und Hl. Geistes. Amen.

Zum Zeichen für Gottes Gegenwart zünde ich diese Kerze an.

### **1. Station**

Im Herbst, wenn die Blätter fallen, erschrecke ich manchmal und denke, schon wieder geht ein Jahr zu Ende. Wie schnell das doch manchmal geht. Und meist schaue ich dann auf das vergangene Jahr zurück und erinnere mich an all das, was ich erlebt habe. Das ist fast so etwas wie die Ernte einfahren.

Wir möchten heute innehalten und schauen zurück auf unser Leben, mit seinen vielen bunten Farben. So bunt, wie die Tücher und Blätter hier in der Mitte. Wir schauen auf unser Leben in all seiner Fülle.

Ich möchte dich zu Beginn zu einer kleinen Fantasiereise einladen.

Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht. Wenn es möglich ist, schließe deine Augen. Wenn nicht, suche dir einen Punkt in der Mitte, den du anschaust. Höre nun auf den Ton der Klangschale. Mit diesem Ton beginnen wir die Traumreise und beenden sie dann auch wieder.

## **Klangschale**

Erinnere dich nun an die vielen Farben, die hier in der Mitte liegen. Angefangen von dunklen bis hin zu den hellen Tönen. Erinnere dich an die vielen Rottöne, die übergehen ins Orange. Dann kommt Gelb, Grün, Braun und Weiß. Erinnere dich in aller Ruhe an die Farbenpracht.

## **Stille**

Es gibt Farben, die magst du sehr gerne, andere weniger oder gar nicht. Du hast bestimmt auch eine Lieblingsfarbe.

## **Stille**

Wenn du nun auf dein Leben zurückblickst, mit welchen Farben bringst du es in Verbindung. Welche Farben erscheinen fast von selbst?

## **Stille**

Welche Farbe würdest du jetzt in diesem Augenblick welcher Lebensphase zuordnen.

## **Stille**

Schau noch einmal in Gedanken die vielen Farben an, die dein Leben ausmachen.

## **Klangschale**

Nun öffne deine Augen wieder und schaue auf die Mitte.  
Erinnere dich an die Farben, die du deinem Leben zugeordnet hast.

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude (mehrmals gesungen, wer mag mit Gesten)

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht.  
Christus meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.

Wir gehen jetzt schweigend in den Park, und haben die Möglichkeit nochmal an die Farben zu denken, die uns Kraft geben.

## **2. Station**

Für die folgende Meditation bitte ich dich stabil oder bequem hinzustellen und die Verbindung zwischen deinen Fußsohlen und der Erde zu spüren

### **Klangschale**

Lege deine Hände über deinen Bauch und atme langsam tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem.

Aus dem Psalm 131,2: Ich ließ meine Seele ruhig werden und still, wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.

## **Stille**

Richte deinen Blick zu den Baumkronen. Lass deine Gedanken schweifen wie die Äste und Blätter, die sich im Wind bewegen. Stell dir vor, wie die Grünkraft der Natur wie es Hildegard von Bingen nannte, deinen Körper und Geist einhüllt und stärkt.

## **Stille**

Versuche zu fühlen, dass du auf den Wurzeln der Bäume gebettet bist und in welchem Meer von Lebewesen unter, neben und über dir.

Spüre die Verbundenheit allen Lebens wie ein grünes Band bis hinauf in die Baumwipfel und hinaus in den Cosmos.

## **Stille**

Wir sind alle Schicksalsgefährten und verbunden in Gott. Versuche Mitgefühl mit den Kreaturen zu empfinden und Dankbarkeit über das Geschenk des Lebens.

## **Stille**

### **Klangschale**

(grüne Wolle zum Verbinden der Teilnehmer)

Wir fühlen die Verbundenheit zu Gott und zur Natur. Wir denken auch an alle Menschen zu denen wir uns verbunden fühlen und die uns nahestehen.

Schöpfergott, Ewiger und Lebendiger, lehre uns Ehrfurcht vor deinem großartigen Werk, damit wir segensvoll damit umgehen. Wir sind unserer Abhängigkeit bewusst, nehmen

Rücksicht aufeinander, verzeihen uns und stärken uns gegenseitig geschwisterlich, brüderlich und mütterlich.

(grünes Band lösen)

### **3. Station**

Lasst uns im Kreis unsere Bitten vor Gott bringen.

Die Fürbitten wollen wir heute einmal etwas anders gestalten.

Wir hören das Lied: Ich sammle Farben für den Winter

Ich vermute, dass euch und mir zu fast jeder Strophe ein Mensch einfällt, auf den diese Aussage zutrifft.

Lied

Ich möchte die Strophen nochmal vorlesen und wir haben die Möglichkeit, zwischen oder nach dem Liedtext, für einen Menschen auf den eine Aussage zutrifft, ein Teelicht nach vorne zu bringen.

1. Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her.
2. Ich sammle Licht für alle Blinden, die die Schönheit dieser Welt schon nicht mehr sehn, die gerade Wege geh`n ohne sich mal umzudreh`n, die immer nur im Schatten stehn.
3. Ich sammle Lieder für den Tauben, der nur noch seine eigne Stimme hört, der redet und nicht denkt und das, was man ihm schenkt, durch seine Worte nur zerstört.

4. Ich sammle Mut und Hoffnung für den Stummen, der schweigt und nur das tut, was man ihm sagt, der seine Wut verbirgt aus Angst, dass er verliert, was ihm selber nie gehört.
5. Ich bin ein Kind, ich bin ein Sammler und such das Schönste dieser Welt. Und wenn noch mehr Kinder mit mir sammeln gehn, dann bleibt unsere Welt bestehn.

Guter Gott, uns sind viele Menschen eingefallen, die wir dir und deiner Liebe anempfehlen. Sei du bei ihnen, dass auch sie erleben, was es heißt, ein Leben in Fülle zu haben.

### **Vaterunser gesungen**

#### **Friedensgruß:**

Jesus sagt von sich: Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben. Machen wir den indischen Friedensgruß und wünschen uns ein Leben in Fülle.

#### **Segensgebet:**

Gott, du schenkst uns ein Leben in Fülle.

Dafür danken wir dir und bitten um deinen Segen.

So segne uns Gott, der Vater und Sohn und der Heilige Geist.

**Amen.**

Gehen wir in dieser Gewissheit zurück in unseren Alltag und schauen voll Vertrauen in die Zukunft.

Lied: Möge die Straße uns zusammenführen

Möge die Straße uns zusammenführen und der Wind in deinem Rücken sein, sanft falle Regen auf deine Felder und warm auf dein Gesicht der Sonnenschein. Und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand, und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand.

Führe die Straße, die du gehst, immer nur zu deinem Ziel bergab, hab wenn es kühl wird Wärme im Herzen und den vollen Mond in dunkler Nacht. Und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand, und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand.

Bis wir uns mal wiedersehen, hoffe ich, dass Gott dich nicht verlässt, er halte dich in seinen Händen, doch drücke seine Hand dich nie zu fest. Und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand, und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand.

Wir wünschen allen einen guten Nachhauseweg!