



Die folgenden vier Stationen begleiten dich unterwegs auf der Wallfahrt.

Lies den jeweiligen Impuls/Text, nimm dir einen Moment Zeit und gehe oder fahre anschließend achtsam weiter. Über die QR-Codes kannst du passende Lieder auf YouTube anhören.



**Raum geben**



# 1. Station: Raum für Gott

## **Impuls**

Das Leben ist oft voll.  
Voll mit Verpflichtungen, Terminen,  
schönen Treffen, Veranstaltungen, Einkäu-  
fen, Haushalt, Fahrten, Gesprächen,  
Gedanken und Erwartungen.

Vieles fordert Raum.

Heute bist du zu dieser Wallfahrt aufgebrochen  
und hast dich bewusst dazu entschieden.

Vielleicht sind deine Gedanken  
momentan noch überall.

Nimm dir jetzt einen Moment, um ruhig zu wer-  
den.

Nimm dir Zeit, um Gott Raum bei dir zu geben.



**Raum geben**

## **Gebet**

Guter Gott,  
das Leben ist oft voll und laut.

So Vieles fordert  
meine Aufmerksamkeit.

Hilf mir, ruhig zu werden  
und dir Raum zu geben.

Komm in meine Gedanken,  
in mein Herz,  
in diesen Moment.

Amen.





KATHOLISCHE  
KIRCHENGEMEINDE  
ST. ULRICH

## Liedangebot

Hier sind zwei Lieder,  
die dich auf der nächsten Etappe begleiten  
können.

**Fix you – Coldplay**



# Raum geben

## Meine Zeit steht in deinen Händen

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du  
gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

Sorgen quälen und werden mir zu  
groß. Mutlos frag ich: Was wird Morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.

Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
nehmen mich gefangen, jagen mich. Herr ich  
rufe: Komm und mach mich frei! Führe du  
mich Schritt für Schritt.

Es gibt Tage die scheinen ohne Sinn. Hilflös seh  
ich wie die Zeit verrinnt. Stunden, Tage, Jahre ge-  
hen hin, und ich frag, wo sie geblieben sind.



## 2. Station - Raum für mich selbst

### Impuls

Manchmal sind wir zu streng mit uns selbst.  
Wir funktionieren, vergleichen, meinen, alles  
schaffen zu müssen und setzen  
uns damit unter Druck.

Vieles fordert Raum.

Du bist nun ein Stück des Weges gegangen  
oder gefahren.

Vielleicht merkst du schon deinen Körper.  
Vielleicht schaust du, wie schnell oder lang-  
sam die Anderen vorwärts kommen.

Aber: du darfst deinen eigenen Weg gehen.

Du darfst dir selber deinen Raum  
nehmen und geben:

für Pausen, für Schwächen, für Wachstum,  
für Wünsche, für Müdigkeit, für Kraft,  
für deine Gedanken, für den nächsten  
Schritt auf dieser Wallfahrt.



Raum geben

### Gebet

Guter Gott,  
du hast mich geschaffen,  
so wie ich bin. Und doch fällt es  
mir manchmal schwer,  
mich so anzunehmen,  
wie ich bin.

Stärke mich, freundlich  
mit mir selber umzugehen,  
meine Grenzen zu sehen  
und meine Stärken  
zu nutzen.

Gib mir den Mut,  
mir selber Raum zu geben.  
Amen.



## Impulsfragen für die nächste Etappe

In welchen Momenten setze ich mich  
selber unter Druck?  
Was würde sich in meinem Alltag verändern,  
wenn ich mir mehr Raum gebe?

## Liedangebot

Hier sind zwei Lieder,  
die dich auf der nächsten Etappe begleiten können.

## Born this way - Lady Gaga



# Raum geben

## Wer nur den lieben Gott walten lässt.

1. Wer nur den lieben Gott lässt walten  
und hoffet auf ihn allezeit,  
den wird er wunderbar erhalten  
in aller Not und Traurigkeit.  
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,  
der hat auf keinen Sand gebaut.
2. Was helfen uns die schweren Sorgen,  
was hilft uns unser Weh und Ach?  
Was hilft es, dass wir alle Morgen beseufzen  
unser Ungemach?  
Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer  
durch die Traurigkeit.
7. Sing, bet und geh auf Gottes Wegen,  
verricht das Deine nur getreu und trau des Himmels  
reichem Segen, so wird er bei dir werden neu;  
denn welcher seine Zuversicht  
auf Gott setzt, den verlässt er nicht.



### 3. Station - Raum für meinen Nächsten

#### Impuls

Andere Menschen können uns bereichern,  
oder auch herausfordern.  
Manchmal engen wir Andere ein, durch un-  
sere Erwartungen, Ungeduld oder Urteile.

Andere brauchen Raum.

Du bist auf dieser Wallfahrt für dich unter-  
wegs, aber nicht allein auf dem Weg.  
Andere gehen oder fahren mit dir.  
Sie alle tragen gerade Vieles in sich: Gedan-  
ken, Sorgen, Freude.

Manches sichtbar, manches unsichtbar.

Gib deinen Nächsten Raum:  
zuhören, statt bewerten  
annehmen, statt verändern wollen  
stehen lassen, statt einordnen.

Jeder Mensch braucht Raum, um er selbst  
zu sein.



Raum geben

#### Gebet

Guter Gott,  
du begegnest jedem Menschen  
mit Liebe.

Hilf mir, meinen Nächsten  
nicht vorschnell zu beurteilen.  
Schenke mir ein offenes Herz,  
Geduld und echtes Zuhören.  
Lass mich anderen Menschen

Raum geben,  
damit sie sich  
entfalten können.  
Amen.



## Impulsfragen für die nächste Etappe

Wem gebe ich oft zu wenig Raum?  
Wo darf ich geduldiger sein?

## Liedangebot

Hier sind zwei Lieder, die dich auf der  
nächsten Etappe begleiten können.

## Lean on me - Bill Withers



# Raum geben

## Da berühren sich Himmel und Erde

Wo Menschen sich vergessen  
Die Wege verlassen  
Und neu beginnen, ganz neu

Da berühren sich Himmel und Erde  
Dass Frieden werde unter uns  
Da berühren sich Himmel und Erde  
Dass Frieden werde unter uns

Wo Menschen sich verschenken  
Die Liebe bedenken  
Und neu beginnen, ganz neu

Wo Menschen sich verbünden  
Den Hass überwinden  
Und neu beginnen, ganz neu





## 4. Station - Raum für die Welt

### Impuls

Die Welt ist nicht selbstverständlich.  
Sie ist Geschenk und Auftrag.  
Sie ist verletzlich.

Die Welt braucht Raum.

Du bist auf dieser Wallfahrt unterwegs  
durch die Natur, über Wege, vielleicht durch  
Orte.

Vieles umgibt dich auf deinem Weg, genau-  
so, wie im Alltag.  
Manchmal gehst du vielleicht einfach daran  
vorbei.

Wir Menschen nehmen oft viel Raum ein,  
für unsere Wünsche, unseren Konsum und  
unsere Geschwindigkeit.

Welt und Natur sind aber mehr als Kulisse  
für deinen Weg, sie sind Lebensraum.

Gib der Natur den Raum, die sie braucht:  
wahrnehmen, statt übersehen,  
achten, statt ausnutzen,  
dankbar sein, statt selbstverständlich neh-  
men.



Raum geben

### Gebet

Guter Gott,  
du hast uns diese Welt anvertraut.  
Sie ist wunderschön und zugleich  
zerbrechlich. Hilf uns, achtsam  
zu leben und der Schöpfung  
Raum zu lassen.  
Öffne unsere Augen  
für das, was zählt  
und lass uns Verantwortung  
für unsere Welt und die Natur  
übernehmen, damit auch kommende  
Generationen Raum zum Leben haben.  
Amen.



## Impulsfragen für die nächste Etappe

Wo nehme ich mir zu viel Raum auf Kosten der Natur?  
Wie und wo kann ich für mich die Natur  
am besten genießen?

## Liedangebot

Hier sind zwei Lieder, die dich auf der  
nächsten Etappe begleiten können.

## Zuhause - Helene Fischer



## Laudato si

Laudato si...

2. Sei gepriesen für Licht und Dunkelheiten!  
Sei gepriesen für Nächte und für Tage!  
Sei gepriesen für Jahre und Gezeiten!  
Sei gepriesen, denn du bist wunderbar,  
Herr! Laudato si...

3. Sei gepriesen für Wolken Wind und Regen!  
Sei gepriesen, du lässt die Quellen  
springen! Sei gepriesen, du lässt die Felder reifen!  
Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr!  
Laudato si...

4. Sei gepriesen für deine hohen Berge!  
Sei gepriesen für Felder, Wald und Täler!  
Sei gepriesen für deiner Bäume Schatten! Sei ge-  
priesen, denn du bist wunderbar, Herr!  
Laudato si...

. Sei gepriesen, du lässt die Vögel singen! Sei ge-  
priesen, du lässt die Fische spielen! Sei gepriesen  
für alle deine Tiere! Sei gepriesen, denn du bist  
wunderbar, Herr!  
Laudato si...



# Raum geben





KATHOLISCHE  
KIRCHENGEMEINDE  
ST. ULRICH



Raum geben

