

Luft holen!



Ein
ökumenisch-spirituellem Weg
durch Fischen
in der Fastenzeit 2025

Liebe Gäste der Hörnerdörfer,

Urlaub haben, bedeutet manchmal auch einfach nur
„Luft holen!“.

„Luft holen“ – da schwingt viel mit:
loslassen, durchatmen, neue Kraft schöpfen...

Mit unserem ökumenisch-spirituellen Weg möchten wir
dazu beitragen, dass das für Sie noch einmal auf an-
dere Weise erlebbar wird. Dieses Heft dient dazu als
Anregung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit in unserer wunder-
baren Landschaft mit ihren vielen schönen Wegen und
Aussichtsplätzen, Kapellen und Kirchen.

Lassen Sie frischen Wind in Ihr Leben und bleiben Sie
behütet auf Ihren Wegen.

Ihre



Stefanie Schiegg-Häberle

Gemeindereferentin
PG Hörnerdörfer



Susanne Ohr

Pfarrerin
Evang.-Kirche Fischen

Fenster auf

Fenster im Pfarrgarten, Hauptstr. 14

Fenster auf, lass Frische hinein. Öffne dich und lass dich anwehen von Gottes Lebenshauch.

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.

(Genesis 2,7)

Spüre dem Rhythmus des Lebens nach, der dich immer wieder neu mit dem Atem Gottes verbindet.

Atme für eine kleine Zeit bewusst ein und aus.

Vielleicht magst du das Ein- und Ausatmen mit einem Atemgebet verbinden.

Einatmen: Du in mir.

Ausatmen: Ich in dir.

Wiederhole es, bis du das Gefühl hast, jetzt fließen Atem und Worte in einem guten Rhythmus.

Wie fühlt es sich an, wenn du jetzt mal ganz tief einatmest?

Welche Fenster haben sich im Laufe der letzten Tage für dich geöffnet?

Für welche Erfahrung möchtest du dich öffnen?

Seufzen und Singen

Klagemauer in der Kirche Zum Guten Hirten, Bolgenstr. 10b

Wie oft geht der Atem nur noch kurz und hastig. Manchmal reicht die Luft nur für ein Seufzen. Atme aus, was auf dir lastet. Wirf Ballast ab.

Jona seufzt und singt sich – als er im Bauch des Fisches gefangen ist – in die Freiheit hinein:

Aus dem Innern des Totenreichs rief ich um Hilfe. Da hast du mein lautes Schreien gehört. In die Tiefe hattest du mich geworfen. Alle deine Wellen und Wogen – sie schlugen über mir zusammen! ... Du aber hast mein Leben aus dem Abgrund gezogen, du Herr, du bist ja mein Gott. Mein Gebet drang durch zu dir. (Jona 2)

Schreib auf, was auf dir lastet und stecke es in unsere Klagemauer.

So strömt das Neue herein, die Kraft für den Weg.
Mit neuem Atem formen sich Worte und Melodien.

Gibt es ein Lied, das mir Kraft gibt? – Vielleicht hast du Lust den Klangraum Kirche mit deinem Gesang zu füllen.

Frischer Wind

Ein selbst gewählter Ort am Ufer der Iller

Manchmal reicht die eigene Luft nicht.
Manchmal brauchen wir den Anstoß von außen:
frischer Wind, der uns durchpustet,
oder auch Rückenwind, der uns in Bewegung bringt.

Die Jünger haben ihn nach Jesu Tod gespürt als der Auferstandene ihnen begegnet:

Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Und als er das gesagt hatte, blies er sie an und spricht zu ihnen: Nehmt hin den Heiligen Geist! (Johannes 20)

Jesus pustet seine Jünger an, um sie zu motivieren.
Er sagt sinngemäß: Der Heilige Geist ist mit euch! Los, habt keine Angst, zieht aus in die Welt! Frischer Wind macht Mut, etwas zu wagen, vielleicht auch mal etwas Verrücktes!

Gibt es etwas,
das du schon
immer einmal tun
wolltest?



Ruhe finden

Frauenkapelle (bei St. Verena), Hauptstr. 14

Gottes Lebensatem fließt uns zu. Er trägt und lässt durchhalten.

Und es erhob sich ein großer Windwirbel, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot schon voll wurde. Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nicht danach, dass wir umkommen? Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweig! Verstumme! Und der Wind legte sich und es ward eine große Stille. (Markus 4,37-39)

Ruhig bleiben, auch im Sturm. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Wenn der Alltag drängt und die Aufgaben sich anhäufen. Wenn die negativen Nachrichten sich stapeln oder der Sturm plötzlich in mein persönliches Leben bricht.

Wo sind im Moment die Stürme deines Lebens?

Was bringt dich im Moment aus dem Gleichgewicht?

Wo wünschst du dir, dass Ruhe einkehrt?

Jesus,
danke, dass Du im Boot meines Lebens bist.
Wenn Stürme toben und Ängste mich überfluten,
DU bist da. Ich will glauben. Ich will dir vertrauen.
Amen.

Osterwunderluft

Ein selbstgewählter Ort im Kurpark

Das neue Leben bricht sich Bahn.
Nimm es wahr in den Spuren der Natur um dich herum.
Vielleicht kannst du es nicht nur sehen,
sondern auch riechen –
Osterwunderluft weht durch die Welt.

Schickst du deinen Lebensatem aus, dann wird wieder neues Leben geboren. So machst du das Gesicht der Erde neu. (Psalm 104,30)

Ostern steht bevor. Es liegt schon in der Luft. Wir wissen, welches Wunder uns an Ostern geschenkt wird: Die Hoffnung darauf, dass Wunder geschehen, selbst da, wo wir denken, dass nichts mehr geht. Ostern erzählt von einem Neuanfang, wo eigentlich nur ein Ende gewartet hat.

Welche Neuanfänge möchtest du starten?

Mit dir?

Mit anderen?



**Gott, sei bei dir,
wenn du Angst hast
und halte dich.**

**Gott gebe dir frischen Wind
und langen Atem.**

**Gott lasse seine Geisteskraft
um dich wehen
und segne dich.**