



Meditationsweg Schleiden

Farben des Lebens





Meditationsweg
Schleiden

Start



Station 1



Station 2



Station 3



Station 4

Station 5

Station 6

Station 7



Inhalt

Herzlich willkommen	4
Grußwort des GdG-Leiters	6
Grußwort des Bürgermeisters	8
Station 1: Ankommen	10
Station 2: Krieg und Frieden – auch in meinem Leben?	12
Station 3: Labyrinth – ein Symbol für den Lebensweg	14
Station 4: Reformation – auch bei mir?	16
Station 5: Hindernisse als Chance	18
Station 6: Wasser – lebensspendende Kraft	21
Station 7: Kreuz – Leben und Glauben verbinden	23
Impressum und Informationen	30

Herzlich willkommen auf dem Meditationsweg in Schleiden!

Vielleicht kennen auch Sie das Gefühl der Freude und Bewunderung, wenn die Sonne nach einem Regenschauer einen Regenbogen an den Himmel ‚zaubert‘ und Sie dieses Naturschauspiel beobachten.

In zahlreichen Kulturen weltweit steht der Regenbogen symbolisch für Aufbruch, Veränderung und Frieden, gilt als Zeichen der Toleranz und Akzeptanz, der Vielfalt von Lebensformen, der Hoffnung und der Sehnsucht.

Wir laden Sie ein, den Farben des Regenbogens auf die Spur zu kommen. Folgen Sie allen sieben Stationen des Weges oder besuchen Sie auch nur einzelne. Jede Station steht für sich und ergibt doch mit den anderen Stationen zusammen eine Einheit. An jeder Station finden Sie Impulse zum Nachdenken über das Leben, über Gott und die Welt. Die sieben Farben des Regenbogens werden Sie begleiten.

Meditation – raus aus dem Alltag
im Augenblick sein
nach-denken
zur Ruhe kommen
den Augenblick wahrnehmen
ganz bei sich sein
sich selber spüren
den Waldgeruch riechen
die Vögel zwitschern hören
sich von der Sonne umstrahlen und wärmen lassen

Meditation – rein in die Entspannung
Kraft schöpfen
gestärkt zurückkehren in den Alltag

Das wünschen wir Ihnen!

Ihr Team Meditationsweg

*Uschi Grab
Ida Prinz-Hochgürtel
Bettina Sauer
Carola Schmitz
Ursula Seeger*



Grußwort des GdG-Leiters



Einige engagierte Gemeindemitglieder haben es mit lobenswerter Hartnäckigkeit geschafft, einen Meditationsweg für Schleiden „auf die Beine“ zu stellen. Ihnen hierfür zuerst einmal Lob und Dank!

Meditationswege gibt es in der christlichen Frömmigkeitskultur schon sehr lange. Da die Bevölkerung oft nicht lesen und schreiben konnte, wurde die biblische Botschaft im Mittelalter z.B. in herrlichen Glasfenstern vermittelt.

Vor der Reformation gab es außerhalb der Kirchen die „Sieben Fußfälle“ als Kreuzweg. Nach der Reformation führten die Jesuiten dann sozusagen als Katechese die 14 Stationen des uns heute bekannten Kreuzweges ein, der dann vor allem in den Gotteshäusern der Meditation diente.

Nun ein moderner Versuch, mit sieben Stationen uns anzuregen, über Leben und Glauben zu meditieren und ins Gespräch zu kommen.

Hierzu ein Gedicht von Gerhart Hauptmann (1862-1946)

Lasst uns etwas Stilles lieben

*Lasst uns etwas Stilles lieben:
lebend sind wir, sind geblieben,
trotz der allgemeinen Stürme
und dem Ansturm der Gewürme.
Aber was wir tiefst verloren,
wird hier niemals neu geboren.
Also rückt der Rest der Habe
in die Stille, nah dem Grabe!
Schaudert nicht vor seinem Rande,
denn vom unbekanntem Lande
raunt das Grab und raunt die Stille,
und es ist ein ew'ger Wille
still bereit, aus Erdentagen
schlummernd dich dorthin zu tragen,
wo, was dir die Zeit entwendet,
wiederkehrt und nimmer endet.*

Geben wir der Seele an den 7 Stationen etwas Raum!

*Philipp Cuck
Pastor*

Grußwort des Bürgermeisters

Sehr geehrte Damen und Herren,

innehalten, sich besinnen oder einfach nur mal die Ruhe genießen sind Aspekte, die wichtig für unser aller Wohlbefinden und unsere mentale Stärke sind. Leider kommen gerade diese Aspekte in unserer immer digitaleren und schnelllebiger werdenden Zeit oft zu kurz.

Umso mehr freut es mich, dass durch das Engagement des Teams Meditationsweg nun mit dem Meditationsweg Schleiden ein Angebot existiert, das gezielt einen Raum schafft, um zur Ruhe zu kommen.

Bei einer Gesamtstrecke von rund zwei Kilometern Wegstrecke werden Sie an sieben thematisch unterschiedlichen Stationen dazu eingeladen, innezuhalten und sich zu besinnen. Sie können diesen Rundweg mit all Ihren Sinnen genießen.

Allen an der Realisierung des Projekts Beteiligten danke ich herzlich!

Ich wünsche Ihnen beim Erkunden des Weges viel Vergnügen, aber vor allem viel Ruhe.

*Ingo Pfennings
Bürgermeister der Stadt Schleiden*



GEWISSNOLITWALCREAM
MEDITATIONSWEG

Station 1: Ankommen

Ankommen aus meinem Alltag, hier im Schlosshof, bei der ersten Station des Meditationsweges.

Vielleicht ist es gut, wenn ich noch ein paar Schritte umhergehe, mich umschaue, bevor ich mich hinsetze.

Die Bank lädt mich zum Verweilen ein. Ich nehme mir Zeit und spüre meinen Atemrhythmus, nehme wahr, wie sich meine Brust und mein Bauch heben und senken. Vielleicht schließe ich meine Augen.

Ich lausche auf die Geräusche um mich herum, die Vögel, den Wind in den Bäumen, die Autos in der Ferne, die Stimmen ... Ich rieche den Duft der Bäume, die Luft, die Blüten ... Ich lasse den Atem kommen und gehen.

Auf dem Weg hierhin sind mir Gedanken durch den Kopf gegangen. Vielleicht bin ich allmählich bereit, ihnen weniger Raum zu geben und ich bin angekommen, im Hier und Jetzt.

Vor mir sehe ich eine Baumscheibe einer Douglasie. Ich erkunde sie, betrachte sie, berühre sie, lasse meine Finger über die Jahresringe und die Risse gleiten. Wie bei einem Baum – Ring um Ring – legen sich die Erfahrungen der Jahre meines Lebens um mich. Jeder Ring ist ein Stück meiner Lebensgeschichte. Jeder Ring zeugt von Lebenserfahrungen. Von Freude oder Leid. Von Kraft oder Schwäche. Von Glück oder Enttäuschung.

Ich bin einzigartig, wertvoll, etwas ganz Besonderes. Die Kugel auf der Stele ist rot, die erste Farbe im Regenbogen. Rot steht für die Liebe/Selbstliebe, für Selbstvertrauen, Lebenslust, Lebenssaft ...

Liebe ich mich? Liebe ich mein Leben?



Als ich mich selbst zu lieben begann

Ein Auszug aus den Gedanken von Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag, 16. April 1959

*Als ich mich selbst zu lieben begann
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, was mich immer wieder herunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich: Das ist „SELBSTLIEBE“.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man „EHRlichkeit“.*

*Wir brauchen uns nicht länger vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!*



Der Meditationsweg
führt aus dem Schlosshof
heraus nach links und folgt
der Wegmarkierung 28
Richtung Friedhof.



Station 2: Krieg und Frieden – auch in meinem Leben?

Ein Friedhof.

Die Kugel ist orange.

Orange, die Farbe der Wandlung.

Ich setze mich auf die Bank. Ich atme tief ein und aus. Es ist still hier, still und friedlich.

Um mich herum ist viel Natur. Viele Menschen haben die Gräber geschmückt.

In der Ferne rechts steht ein turmartiges Ehrenmal, links von meiner Bank die dunklen Kreuze der Kriegstoten des Zweiten Weltkriegs – Erinnerung an dunkle Zeiten.

Wie gut, dass diese furchtbaren Kriegszeiten vorbei sind.

Wie gut, dass wir hier in Frieden leben können.

Aber verläuft mein Leben immer nur friedvoll?

Gibt es nicht auch Kriege in meinem Leben?

Mit wem oder was habe ich gerungen oder ringe ich?

Welche Verletzungen habe ich davongetragen?

Welche Wunden schmerzen noch?

Wem kann ich vergeben? Womit möchte ich Frieden schließen?

Neben der Bank befindet sich eine Schale mit kleinen Steinen.

Ich nehme einen Stein. Mit dem Stein in der Hand gehe ich an den Kriegsgräbern entlang und lasse sie auf mich wirken.

Vor einem der Kreuze bleibe ich stehen. Ich lege den Stein am Fuße des Kreuzes ab. Mit dieser Geste würdige ich das Leiden, aber ich lege auch den Krieg ab und wende mich dem Frieden zu.

Spiegelbild

Es gab einmal einen alten Tempel mit tausend Spiegeln. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages verirrte sich ein Hund in diesen außergewöhnlichen Tempel. Als er durch den Eingang schritt, sah er tausend Hunde. Er bekam es mit der Angst zu tun, sträubte das Nackenfell, fletschte seine Zähne und fing an zu knurren. Plötzlich knurrten tausend Hunde zähnefletschend zurück. Der Hund zog sofort seinen Schwanz ein und rannte verängstigt aus dem Tempel. Er glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus bösen, knurrenden und bedrohlichen Hunden bestand.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund in den Tempel, und auch er sah die anderen Hunde in den Spiegeln. Aber er freute sich darüber, wedelte mit dem Schwanz und sprang fröhlich hin und her. Da freuten sich auch die anderen tausend Hunde, welche ebenfalls fröhlich mit ihrem Schwanz wedelten. Der Hund verließ den Tempel mit dem Bewusstsein, dass die Welt voll mit freundlichen und wohlgesinnten Hunden war.

Indische Fabel



Der Meditationsweg führt die Treppe hinunter und folgt nach rechts hin der Beschilderung Nr. 28 über den Friedhof bis zum Park am Dieffenbach.

Station 3: Labyrinth – ein Symbol für den Lebensweg

Die Kugel ist gelb.

Gelb steht für Licht, Erkenntnis, Freude und Kreativität.

Ich nehme mir einen Moment Zeit zum Verweilen, innezuhalten, meinen Atem zu spüren, ruhig zu werden, achtsam zu sein für das, was meine Ohren hören und meine Augen sehen.

Vor mir liegt der Eingang eines Labyrinths.

Das Labyrinth fängt auf unnachahmliche Weise den Weg des Menschen durch die Zeit ein.

Es lockt ihn zur Mitte – ins Hier und Jetzt.

Gernot Candolini

Das mehr als 5000 Jahre alte kretische Labyrinth mit seinen sieben Gängen ist die ursprüngliche Form eines Labyrinths.

Es ist ein verschlungener Weg, auf dem ich häufig die Richtung wechsele. Es gibt keinen Irrweg, der Weg führt mich zum Ziel, dem Mittelpunkt.

Die Zahl 7 ist eine besondere Zahl, die uns in verschiedenen Lebensbereichen begegnet, z.B. 7 Tage der Woche, 7 Weltwunder, 7 Chakren, 7 Sakramente, 7 Farben des Regenbogens.



Das Labyrinth kann ein Symbol für meinen Lebensweg sein.
Der Weg ist nicht geradlinig.
Manchmal scheint er in die falsche Richtung zu führen.
Manchmal scheint das Ziel schon sehr nah.
Dann kommt eine unerwartete Wende.
Irgendwann bin ich angekommen.

Das Labyrinth stellt nicht die Frage:

Gehst du falsch oder richtig?

Das Labyrinth stellt die Frage: Gehst du?

Gernot Candolini

Das kretische Labyrinth lädt mich ein,
in Bewegung zu kommen,
es bewusst und gemächlich zu durchschreiten,
bei mir zu sein, in meiner Mitte anzukommen ...

*Wird das Leben als IRRGARTEN betrachtet,
ist jeder Fehler ein unnötiger Umweg
und vergeudete Zeit.*

*Ist das Leben ein LABYRINTH,
dann ist jeder Fehler Teil des Weges
und ein unerlässlicher Lehrmeister.*

*Ich weiß nicht, wohin mich der Weg führen wird,
wie viel Geduld er verlangen wird,
wie viele Fragen und Krisen auf mich warten,
aber ich bin bereit, die Mitte neu zu suchen,
mich den Weg zu ihr leiten zu lassen.*

Gernot Candolini



Der Meditationsweg folgt dem Wegweiser Nr. 28 durch die Innenstadt bis zur evangelischen Kirche am Kreisverkehr.



Station 4: Reformation – auch bei mir?

Die Kugel der Stele ist grün. Grün ist die Farbe des Lebens, des Lebendigseins.

Ich nehme Platz und nehme mir Zeit zum Ankommen. Ich spüre meinen Atem und lasse die Eindrücke auf mich wirken.

Reformation bedeutet Erneuerung, geistige Umgestaltung, Veränderung.

Martin Luther hat im frühen 16. Jahrhundert eine Erneuerungsbewegung der katholischen Kirche in Deutschland angestoßen. Er wollte, dass sich die Menschen auf die Bibel rückbesinnen. Aus dem Meditieren des Bibeltextes gewann er die Einsicht, dass allein der Glaube an Gottes Liebe und das Vertrauen auf seine Gnade den Menschen vor Strafen nach dem Tod bewahren würde. Die Kirche hingegen praktizierte einen Ablasshandel – gegen das Zahlen von Geld werde den Menschen die Sünde erlassen. Aus dieser Reformation ist die protestantische Kirche hervorgegangen.

Manchmal ...

- ... „schiebt“ mich der Alltag weiter
- ... bin ich auf ausgetretenen Pfaden unterwegs
- ... bin ich gefangen in der Routine
- ... drehe ich mich im Kreis
- ... spüre ich die Sehnsucht nach Veränderung in mir

Und plötzlich weißt du, es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart

Ich schaue durch die Glaskugel, die symbolisch die Kirche auf den Kopf stellt. Was würde ich gerne „auf den Kopf stellen“? Was möchte ich verändern? Wo drehe ich mich im Kreis und möchte gerne „aus der Reihe tanzen“? Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt!

Eine arabische Volksweisheit sagt:

*Willst du dein Land verändern,
verändere deine Stadt.
Willst du deine Stadt verändern,
verändere deine Straße.
Willst du deine Straße verändern,
verändere dein Haus.
Willst du dein Haus verändern,
verändere dich selbst.*



Der Meditationsweg führt an der Kirchentür vorbei zum Nebenausgang des evangelischen Friedhofs und folgt dem Wegweiser Nr. 28 zum Sturmiuspark.

Station 5: Hindernisse als Chance

Ich komme bei der Station im Sturmiospark an.

Die Kugel ist hellblau, die Farbe der tiefen Kommunikation, auch mit sich selbst.

Auf der Bank nehme ich Platz,
ein wenig abseits vom etwaigen Trubel.
Ich habe Zeit zum Verweilen.
Inne zu halten.
Meinen Atem zu spüren.
Ruhig zu werden.

Ich versuche, die Geräusche zu sortieren –
Wasserplätschern, Stimmen von Menschen und Tieren.

Dann lasse ich meinen Blick schweifen.
Auf der anderen Seite des Weges entdecke ich einen großen Felsen
und ein Kiesbett mit Steinen.

Manchmal ...

- ... liegen auch mir Steine im Weg
- ... lasten Sorgen auf mir wie ein schwerer Fels
- ... liegt meine Welt in Scherben
- ... zerbricht der Boden unter mir

Ich kann ...

- ... den Stein ins Rollen bringen
- ... über Felsen klettern
- ... aus Scherben etwas Neues bauen



Ich gehe zu dem Felsen. So dicht, dass ich
ausschließlich den Felsen vor mir aufragen sehe.
Ich betrachte ihn. Fasse ihn vielleicht sogar an.
Er wirkt in dieser Nähe sehr groß. Massiv. Unüberwindbar.
So erscheint es mir auch mit schwierigen Lebenssituationen.
Ich sehe kaum etwas anderes als das Unüberwindbare.
Fühle mich vielleicht ohnmächtig oder hilflos.

Nun trete ich fünf Schritte zurück.

Was verändert sich?

Wird das Bedrohliche kleiner?

Sehe ich mehr von dem Drumherum?

Erschließt sich vielleicht ein anderer (neuer) Blick auf den Stein?

Sehe ich vielleicht einen Weg daran vorbei?

Sehe ich mehr Weite?

Kann mir der Perspektivenwechsel bei
meinem eigenen Hindernis, meiner scheinbar
ausweglosen Situation helfen?

*Ein Haufen Steine hört in dem Augenblick auf,
ein Haufen Steine zu sein, wo ein Mensch
ihn betrachtet und eine Kathedrale darin sieht.*

Antoine de Saint-Exupéry

Ich gehe zu dem Kiesbett
und lege aus den Steinen
ein neues Motiv.

Die Palme mit der schweren Last

Eine kleine Palme wuchs kräftig am Rande einer Oase. Eines Tages kam ein Mann vorbei, der sehr unglücklich war. Er sah die kleine Palme und konnte es nicht ertragen, dass sie so prächtig wuchs.

Der Mann nahm einen schweren Stein und hob ihn in die Krone der Palme. Schadenfroh lachend suchte er wieder das Weite. Die kleine Palme versuchte, den Stein abzuschütteln. Aber es gelang ihr nicht. Sie war verzweifelt.

Da sie den Stein nicht aus ihrer Krone bekam, blieb ihr nichts anderes übrig, als mit ihren Wurzeln immer tiefer in die Erde vorzudringen, um besseren Halt zu finden und nicht unter der Last zusammenzubrechen.

Schließlich kam sie mit ihren Wurzeln bis zum Grundwasser und trotz der Last in der Krone wuchs sie zur kräftigsten Palme der Oase heran.

Nach mehreren Jahren kam der Mann und wollte in seiner Schadenfreude sehen, wie verkrüppelt die Palme gewachsen sei, sollte es sie überhaupt noch geben. Aber er fand keinen verkrüppelten Baum.

*Plötzlich bog sich die größte und kräftigste Palme der Oase zu ihm herunter und sagte:
„Danke für den Stein, den du mir damals in die Krone gelegt hast.
Seine Last hat mich stark gemacht!“*

Afrikanisches Märchen



Der Meditationsweg führt von der Bank aus nach links und folgt der Beschilderung Nr. 28. Er überquert Brücke, Parkplatz und Straße und führt entlang der Kunstmeile bis zur Oleferrasse.

Station 6: Wasser – lebensspendende Kraft

Die Farbe Dunkelblau steht für Stille, Entspannung und Vertrauen.

Ich betrete die Terrasse und kann nun am Geländer stehend auf die Olef sehen. Ganz nah am Fluss, ohne mir nasse Füße zu holen, kann ich auf das Wasser schauen und hinhören. Vielleicht kann ich die Bewegung des Wassers an den Steinen hören oder die Enten beim Schwimmen oder Quaken. Die Olef ist an dieser Stelle ein ruhiger Fluss.

Ein Fluss ist die Lebensader einer Region. Ein Fluss fördert das Wachstum der Pflanzen in Flussnähe. Daher siedelten sich Menschen gerne am Fluss an. Zudem wird mit der Kraft des Wassers Energie gewonnen. Flüsse sind wichtige Transportwege für Waren. Ein Fluss versorgt, wie auch die Olef hier, die Menschen mit Trinkwasser – heute meist über Talsperren, wie die flussaufwärts gelegene Olefalsperre. Die meisten Flüsse bilden mit ihren Nebenflüssen und Bächen ein Netzwerk und geben mitunter einer Region den

Namen: Olef-Urft-Tal. Doch ein Fluss ist auch gefährlich: Bei starken Regenfällen füllt sich das Flusstal, überschwemmt die Ufer und reißt vieles mit sich.

Die Existenz eines Ortes, der Wohlstand der Menschen und ihre Zukunft hängen oftmals von Flüssen ab und davon, wie die Menschen die Energie des Flusses zu nutzen wissen.



Mit dem bereitgestellten Eimer kann ich Wasser aus der Olef schöpfen.

Was gibt meinem Leben Kraft und Energie in meiner Vergangenheit?
In meiner Gegenwart?

Wie nutze ich meine Lebensenergie?

Für wen bin ich lebensspendende Kraft – und auf welche Weise?

Fühle ich mich manchmal benutzt oder ausgenutzt?

Wen treibe ich an und was treibt mich an?

Erfahre ich Hingabe – bei mir, bei anderen?

*Ein Weiser im alten China wurde von seinen Schülern gefragt:
„Du stehst nun schon so lange an diesem Fluss und schaust ins Wasser.
Was siehst du denn da?“*

Der Weise schwieg. Er wandte seinen Blick nicht ab von dem unablässig strömenden Wasser. Schließlich sprach er: „Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen. Wohin es fließt, bringt es Leben und teilt sich aus an alle, die seiner bedürfen. Es ist gütig und freigiebig. Die Unebenheiten des Geländes versteht es auszugleichen. Es ist gerecht. Ohne seinen Lauf zu zögern, stürzt es sich über Steilwände in die Tiefe. Es ist mutig. Seine Oberfläche ist glatt und ebenmäßig, aber es kann verborgene Tiefen bilden. Es ist weise. Felsen, die ihm im Lauf entgegenstehen, umfließt es. Es ist verträglich. Aber seine Kraft ist Tag und Nacht am Werk, das Hindernis zu beseitigen. Es ist ausdauernd.

Wie viele Windungen es auch auf sich nehmen muss, niemals verliert es die Richtung zu seinem ewigen Ziel, dem Meer, aus dem Auge. Es ist zielbewusst. Und sooft es auch verunreinigt wird, bemüht es sich doch unablässig, wieder rein zu werden. Es hat die Kraft, sich immer wieder zu erneuern.

Das alles ist es, warum ich auf das Wasser schaue. Es lehrt mich das rechte Leben!“

Volkswisheit

22



Station 7: Kreuz – Leben und Glauben verbinden

Ich bin den Schlossberg heraufgekommen und stehe in einer kleinen Anlage voller Kastanienbäume.

Ich spüre meinen Puls und meinen Atem.

Vielleicht gehe ich noch ein bisschen unter den Bäumen umher, um wieder zur Ruhe zu kommen. Höre ich Vögel zwitschern? Kann ich Blumen riechen?

Die Kugel an dieser Station ist violett.
Violett, die Farbe der Spiritualität und der Weisheit.

Ich setze mich auf die Bank mit Blick auf die Schlossmauer.
Mein Blick fällt auf ein großes Holzkreuz.

Das Kreuz ist Symbol des Christentums.

Manche Menschen empfinden dies als Provokation: Eine Hinrichtungsart als Identifikationsmerkmal.

Für andere Menschen zeigt es, wie weit jemand in seiner Liebe bereit war zu gehen: zur absoluten Hingabe.
Das Kreuz als Zeichen der Liebe Gottes zu den Menschen.

Glaube ich an Gott?

Was gibt mir Orientierung?

Was gibt meinem Leben Sinn?

Woran glaube ich?

Von der Terrasse aus
kommend folgt der Medita-
tionsweg der Nr. 28 nach rechts
der Olef entlang und den Berg
hoch zur nächsten Station
an der Schlossmauer.

Ich setze mich auf die andere Seite der Bank und schaue jetzt in die entgegengesetzte Richtung, die Straße hinunter ins Tal, in den Ort. Der Blick auf die Stadt richtet die Aufmerksamkeit auf mein Leben.

Ist mein Glaube für mich eine Orientierung für das Zusammenleben in Beziehung, Familie, Beruf, Schule sowie für mein persönliches Umfeld und Engagement?

Was gibt mir Kraft im Alltag?

Ich glaube

*Ich glaube an Gott,
den Urheber allen Lebens.*

*Und ich glaube an den Menschen,
der Gottes Ebenbild ist.*

*Ich glaube an die Menschen,
an ihr Denken und Fühlen,
an ihre schöpferische Kraft,
die aus ihnen gemacht hat,
was sie jetzt sind;
und aus ihnen noch viel Größeres
machen kann.*

*Ich glaube an das Leben,
das mit Freude und Leid,
Angst und Hoffnung gewürzt ist.
Es ist nicht ein vergängliches
Darlehen in den Händen des Todes,
es ist eine endgültige Gabe.*

*Ich glaube an das Leben,
das eine unbegrenzte Möglichkeit ist,
zu wachsen und sich zu vollenden.*

*Ich glaube an das Leben,
an den Glanz jeder Station,
jeder Etappe,
jeder Morgenröte,
jeden Sonnenuntergangs,
jeden Gesanges,
jeden Sonnenstrahls.*

*Ich glaube an die Möglichkeit
einer großen menschlichen Familie, (...)
in der alle Gaben der Erde
und alle Gaben des Geistes
mit friedlichen Händen
ausgetauscht werden.*

*Ich glaube an mich selbst,
an die Fähigkeit, die mir Gott gegeben hat,
die größte aller Freuden erleben zu können,
dass ich geben und mich hingeben kann.*

Amen.

Helmut Rohner

Der Meditationsweg ist zu Ende. Vielleicht können Sie einige Gedanken und Impulse in Ihren Alltag mitnehmen und sich erinnern, wenn Sie das nächste Mal einen Regenbogen sehen ...

Gebet um Lebensfarben

*Herr, in meinem Leben gibt es viel Alltagsgrau.
Ich bitte dich um Lebensfarben in mir.*

*Herr, gib mir viel vom Gelb des Lichtes
für die Dunkelheiten in meiner Seele.*

*Herr, gib mir vom Orange der Wärme
gegen alles Unterkühlte im Herzen.*

*Herr, gib mir vom Grün der Hoffnung,
gegen Resignation und Ausweglosigkeiten.*

*Herr, gib mir vom Rot der Liebe,
um davon wieder austeilen zu können.*

*Herr, gib mir vom Blau des Glaubens,
um Lebensentscheidungen zu leben.*

*Herr, gib mir vom Violett der Buße
für den Weg zur Umkehr und Neuanfang.*

*Herr, gib mir vom Schwarz des Todes,
damit ich mich einstimme auf Abschiede.*

*Herr, gib mir vom Weiß des Neuen,
um für dich offen und bereit zu sein.*

*Herr, gib mir vom Braun der Erde
für Beständigkeit und Ausdauer.*

*Herr, gib mir vom kostbaren Gold,
dass ich dich als das Kostbare ehre.*

*Herr, gib mir ein wenig von allen Farben,
denn buntes Leben lebt sich leichter.*

*Herr, zeige mir ab und zu einen Regenbogen,
damit ich weiß: Du bist ja da!*

Amen.

Ursula Bittner

Dankeschön

Ein Netzwerk aus vielen „Fäden“ hat dazu geführt, dass der seit Sommer 2017 geplante Meditationsweg am 28. August 2020 eröffnet werden konnte!

Der Weg konnte nur entstehen, weil unsere Anliegen und Anfragen positiv und wohlwollend aufgenommen wurden. Wir erfuhren sehr viel Zustimmung und sowohl tatkräftige als auch finanzielle Unterstützung für dieses Projekt, sodass es uns eine Freude war, die Idee in die Tat umzusetzen.

Besonders bedanken wir uns beim Team des städtischen Bauhofs und bei allen, die mitgedacht, mitgemacht und uns unterstützt haben.

Das Team Meditationsweg

beteiligte
Firmen und
Selbstständige

Grundstücks-
eigentümer

Sponsorinnen
und
Sponsoren

Stationspatinnen
und -paten

Wir sagen allen
von Herzen „Danke“!

Stadt
Schleiden

Gemeinschaft
der Gemeinden
Hellenthal -
Schleiden

Bistum
Aachen

Impressum

Herausgeber

Gemeinschaft der Gemeinden Hellenthal - Schleiden
Vorbürg 3, 53937 Schleiden

Idee, Konzept und Texte

Uschi Grab, Ida Prinz-Hochgürtel, Bettina Sauer,
Carola Schmitz, Ursula Seeger

Fotos

Julia Reuß

Wegdarstellung

Gregor Hochgürtel

Logo und Grafikelemente

Yoanna Marinova und Ayse Okur,
Berufskolleg Rheinbach

Layout und Umsetzung Broschüre

Kathrin Wallraf, Wallraf Druck und Design

Quellennachweise

Candolini, Gernot: Im Labyrinth sich selbst entdecken
(HERDER spektrum)

Rohner, Helmut: Glaubensbekenntnisse
www.helmut-theodor-rohner.eu

Informationen

- Start: Parkplatz oberhalb der Schlosskirche
Vorbürg, 53937 Schleiden
- Länge: ca. 2 km
- Dauer: ca. 1 -2 Stunden
- Toiletten: in den Cafés und Restaurants
in der Innenstadt
- Weg ist nicht barrierefrei

Sehenswürdigkeiten am Wegesrand

- Schloss Schleiden
(jetzt Restaurant und Seniorenheim)
- Kunstmeile Schleiden
- Evangelische Kirche Schleiden
- Katholische Schlosskirche Schleiden
- Historischer Stadtrundgang

1. Auflage Sommer 2020, 500 Exemplare

Diese Broschüre wurde auf FSC-zertifiziertes Umweltpapier
gedruckt, das aus 100% Altpapier besteht und mit dem
Umweltsiegel „Blauer Engel“ ausgezeichnet ist.



Meditationsweg Schleiden



www.meditationsweg-schleiden.de



Kirche im
Bistum Aachen

