

GEBETE ZUM WEGBEGINN

Ich freue mich vor dir, mein Gott,
über alle Schönheit dieser Erde,
über den Morgen und deine Sonne,
über das Erwachen der Stadt,
über die Blüte der Blume und Bäume
und das Singen der Vögel.

Lass einen Strahl deines Glanzes in mein Leben
fallen, dass ich fröhlich bin in dir.

+++++

In deinem Licht, Gott,
stehen wir an diesem neuen Tag.

Wir sehen uns um in der Welt,
in die du uns gestellt hast.

Wir sehen die Schönheit und die Weisheit,
die du in alle Dinge gelegt hast.

Wir sehen, was in unserer Welt geschieht,
zweifeln und fragen und bitten dich
um Schutz und Begleitung auf unseren Wegen.

+++++

Ewiger Gott, weiß ich den Weg auch nicht,
du weißt ihn wohl.

Einen Fuß, vor den anderen, so gehen wir Schritt
für Schritt durch unser Leben.

Schritt für Schritt im Vertrauen auf dich.

Geh du mit. Segne unseren Weg.

Führe uns auf rechter Straße
um deines Namens willen.

LEITWORTE

Ostergruß:

Der Herr ist auferstanden. Halleluja!
Er ist wahrhaftig auferstanden. Halleluja!

Monatspruch im April:

Es wird gesät verweslich und wird auferstehen
unverweslich. (1.Kor 15,42)

Monatspruch im Mai:

Dient einander als gute Verwalter der vielfältigen
Gnade Gottes, jeder mit der Gabe, die er
empfangen hat! (1.Petr 4,10)

PSALMVERSE

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich
verlassen? (Jesus am Kreuz; Ps 22,1)

Gott ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte
ich mich fürchten? Gott ist meines Lebens Kraft;
vor wem sollte mir grauen? (Ps 27,1)

Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz, und gib mir
einen neuen, beständigen Geist. (Ps 51,12)

Danket dem HERRN; denn er ist freundlich und
seine Güte währet ewiglich. (Ps 106,1)

Der HERR hat Großes an uns getan,
des sind wir fröhlich. (Ps 126,6)

Wohl dem, dessen Hilfe der Gott Jakobs ist, der
seine Hoffnung setzt auf den HERRN, seinen
Gott, der Himmel und Erde gemacht hat, das
Meer und alles, was darinnen ist; der Treue hält
ewiglich. (Ps 146,5f)

IDEEN ZUR GESTALTUNG

Beginnen Sie den Spaziergang „im Namen
Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen
Geistes“ mit einem **Lied, Gebet oder Innehalten**.

**Gehen Sie eine Wegstrecke, bei der Sie bewusst
auf Ihre Umgebung achten:** den Wind oder die
Sonne, Momente auf der Straße, Personen,
Details an Fassaden oder Blumen am Weg.

Halten Sie für eine Wegpause inne. Wählen Sie
sich eines der **Leitworte** oder einen **Psalmvers**,
den Sie mit Ihrer Atembewegung wiederholen,
und/oder singen Sie ein Lied.

Gehen Sie nun auf Ihrem Weg weiter. Folgen Sie
dem **Wechsel zwischen Gehen und Innehalten**
mit Text oder Lied einige Male.

Wenn Sie miteinander gehen: probieren Sie auch
einmal aus, ein Teilstück des Weges ganz
bewusst zu **Schweigen**.

Sie werden merken, wie die Stille die eigene
Wahrnehmung stärkt, die innere Stimme weckt
und Sie mit Gott ins Gespräch kommen.

Beenden Sie den Spaziergang mit einem
Vaterunser und sprechen Sie sich (gegenseitig)
den **Segen** zu.

In der Reduktion liegt die Kraft:

*Wählen Sie sich pro Spaziergang nur ein Gebet,
Lied und Leitvers aus, die Sie bei den Pausen und
auch auf dem Weg (auswendig) wiederholen.*

LIEDVERSE

Geh mit uns auf un - serm Weg!
Geh mit uns auf un - serm Weg!

+++++

1. Be - wah - re uns, Gott, be - hü - te uns,

Gott, sei mit uns auf un - sern We - gen.

1. Sei Quel - le und Brot in Wüs - ten - not, sei
sei Quel - le und Brot in Wüs - ten - not, sei

1. um uns mit dei - nem Se - gen,
um uns mit dei - nem Se - gen.

+++++

lat. U - bi ca - ri - tas et a -
dt. Wo die Lie - be wohnt und Gü -

mor, u - bi ca - ri - tas,
te, wo die Lie - be wohnt,

De - us i - bi est.
da ist un - ser Gott.

LIEDVERSE

Mei - ne Hoff - nung und mei - ne Freu - de, mei - ne

Stär - ke, mein Licht: Chris - tus, mei - ne Zu - ver -

sicht, auf dich ver - trau ich und fürcht mich

nicht, auf dich ver - trau ich und fürcht mich nicht.

+++++

1. Gott gab uns A - tem, da - mit wir le - ben.

Er gab uns Au - gen, dass wir uns sehn.

Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,

dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.

Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,

dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.

SEGEN

Der HERR segne uns und behüte uns. Der HERR
lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei
uns gnädig. Der HERR erhebe sein Angesicht
über uns und gebe uns Frieden. Amen.

KIRCHE AUF DEM WEG



Evangelisch-Lutherisches
Innenstadtpfarramt

St. Egidien – St. Jakob – St. Lorenz – St. Sebald

GEISTLICHER SPAZIERGANG

Die Allgemeinverfügung des Bayerischen Gesundheitsministeriums vom 20. März erlaubt das Verlassen der Wohnung zur „*Bewegung an der frischen Luft, allerdings ausschließlich alleine oder mit Angehörigen des eigenen Hausstandes und ohne jede sonstige Gruppenbildung*“. In diesem Sinne und solange keine noch weitreichenderen Beschränkungen in Kraft treten, kann diese Anleitung zu einem „geistlichen Spaziergang“ durch die Stadt genutzt werden.

Vielleicht führt Sie Ihr Spaziergang dabei in eine unserer offenen Kirchen zum stillen Gebet oder Entzünden einer Kerze. An Ostern stehen Osterkerzen zur Mitnahme für Sie bereit.

Wir wünschen, dass diese „Krisen-Zeit“ für Sie ihren eigenen Segen entfaltet und Sie durch sie hindurch innerlich im Vertrauen auf Gott wachsen. Bleiben Sie gesund und behütet!

Ev.-Luth. Innenstadtpfarramt Nürnberg
Burgstraße 1-3 | 90403 Nürnberg
Telefon: 0911 / 214 2500