Meditationsweg am Kirchberg Neukirchen

Regionalzentrum
Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Herzlich willkommen auf dem Meditationsweg am Kirchberg Neukirchen!

Der Kirchberg ist unser SegensOrt.

Hier ist Raum und Zeit für Begegnung, Besinnung und Inspiration. Eingebettet in die Natur der Flensburger Förde ist er ein Kraftort der besonderen Art.

An unserem begehbaren Labyrinth beginnt und endet unser Meditationsweg. Er lädt Sie ein zur Bewegung, umgeben von Himmel, Erde, Luft und Meer. An der Straße entlang, durch den Wald, über Felder und längs am Strand.

An 10 Stationen wollen unsere Texte zum Nachsinnen anregen.

Gehen Sie begleitet und beschützt im Segen Gottes.

Von Herzen
Britta Jordan und Christine Matzen

Organisatorische Hinweise:
Die Wegstrecke ist knapp 6 km lang.

Um in Ruhe und mit Unterbrechungen an den Stationen gehen zu können, sollten 2,5 Stunden eingeplant werden.

Festes Schuhwerk ist empfohlen.

Der Abschnitt zwischen 7. und 8. Station führt am Naturstrand entlang und kann bei hohem Wasserstand evtl. nicht begehbar sein. Alternativ den Weg von Station 7 zurück zur Straße gehen, dieser nach links folgen. Hinter Hausnummer 87 den Knickweg bis zur Kirche und weiter zum Strandzugang nehmen, wo unten am Ufer Station 8 liegt.

Toilette und Notruf finden sich am Strand beim Zugang am Mühlendamm zwischen Station 7 und 8.

Der gesamte Uferbereich gehört zu einem ausgewiesenen Naturschutzgebiet.
Vom 1. April bis 30. September dürfen Hunde hier nicht mitgeführt werden.

Meditationsweg am Kirchberg Neukirchen

01 / Station am Labyrinth
beginnen 06

02 / Station bei jungen Bäumen
aufmerksam gehen 08

03 / Station im Wald
anders sehen – hören – tasten 10

04 / Station am Wegweiser
empfangen 12

05 / Station am Waldrand
verweilen 14

06 / Station unter dem großen Baum
zwischen Himmel und Erde 16

07 / Station am Ufer
verbinden 18

08 / Station am Kreuz
ausspannen 20

09 / Station unter dem Tor
geborgen und gesegnet 22

10 / Station am Labyrinth
ankommen und losgehen 24

01 / Station am Labyrinth

beginnen

Beginnen will ich. Die Sehnsucht hat bei mir angeklopft. Sie lockt mich hinaus.

Bist Du bereit für den Weg?

Bevor Du den ersten Schritt gehst,
richte Deinen Blick nach innen.
Was ist da? Neugier, Ungeduld,
Lust, Sorgen, Angst, Freude...?
Gedanken an gestern und morgen?
Heute bist Du hier.

Gönne Dir diese kleine Auszeit.

Beginne am Eingang des Labyrinths. Von hier aus kannst Du die Mitte schon sehen.

Nun gehe erst einmal um das Labyrinth herum. Es ist Sinnbild für den großen Lebensweg und die vielen kleinen Lebenswege des Alltags.

Dann wende Dich um, dem Pilgerweg zu.
Wie ein Labyrinthweg liegt er vor Dir.

Mache Dich auf und wage den ersten Schritt.
Vertraue Dich dem Weg an und
öffne die Tür Deines Herzens.
Geh mit dem äußeren zugleich
einen inneren Weg.

Der Weg führt Dich an der Straße entlang nach rechts Richtung Nordwesten. Nach knapp 300 m öffnet sich der Blick zum Meer. Dort wachsen am rechten Straßenrand junge Bäume und laden zum Innehalten ein.

Ich bedenke meinen Lebensweg.
Wo sind meine Wurzeln?
Was gibt mir Halt und unterstützt mich in meiner Entwicklung?
Worauf hoffe ich?

02 / Station bei jungen Bäumen

aufmerksam gehen

Jemand hat hier junge Obstbäume verschiedener alter Sorten gepflanzt. An diesem Ort werden sie blühen und Früchte tragen.

Unter einem weiten Himmel mit großartiger Aussicht können sie sich entfalten, wachsen und stark werden.

Zeichen der Hoffnung.

«Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.»

Martin Luther zugeschrieben

Nach etwa 600 m zweigt die Straße Friedrichstal nach links ab. Folge ihr weitere 600 m und nimm dann den Weg rechts in den Wald hinein. Nach einer Linksbiegung führt bald rechts ein kleiner Steg über den Graben.

anders sehen – hören – tasten

Zwischen den Bäumen öffnet sich ein gestalteter Raum, Spielraum des Lebens.

Nimm wahr, was Dich umgibt. Öffne bewusst Deine Sinne. Übe Dich in kindlicher Entdeckerfreude.

Schau Dich um, als würden sich Deine Augen am ersten Morgen Deines Lebens öffnen.

Lausche in den Wald hinein, als würden Deine Ohren zum allerersten Mal Töne empfangen.

Wende Dich Deinen Mitgeschöpfen zu, dem großen Ganzen und einem winzigen Detail. Wer oder was lockt Dich?

Vorsichtig tritt näher. Nimm Kontakt auf mit dem Geschöpf, das Dich ruft, sei es ein Baum, ein Halm, ein Insekt, eine Blüte. Lausche auf seinen Ton, nimm ihr Bild in Dich auf.

Spürst Du eine Ahnung Eurer Verbundenheit? Vernimmst Du eine Botschaft?

Um Gott zu entdecken, liest manch einer Bücher. Allerdings gibt es ein fantastisches Buch: Allein schon das Auftreten etwas Erschaffenen. Schau über dich! Schau unter dich! Achte darauf. Lies es. Gott, den du entdecken möchtest, schrieb dieses Buch ohne Tinte. Stattdessen setzte Gott das vor deine Augen, was Er erschaffen hat. Kannst du nach einer lauteren Stimme fragen? Warum? Himmel und Erde rufen dir zu:

«Gott hat mich geschaffen!»
Augustinus

Geh zurück über den Steg zum Weg und folge ihm weiter, bis Du nach 700 m zu einer T-Kreuzung kommst.

04 / Station am Wegweiser

empfangen

Der Wegweiser für Reiter*innen zeigt mehrere Hufeisen. Mal zeigt die Öffnung nach oben. Dann fängt es laut Volksfrömmigkeit wie eine Schale das Glück des Himmels auf. Mal zeigt die Öffnung nach unten und erinnert an ein schützendes Tor, aus dem das Glück auf den Menschen herabfließt.

Ich spüre beidem mit meinem Körper nach:

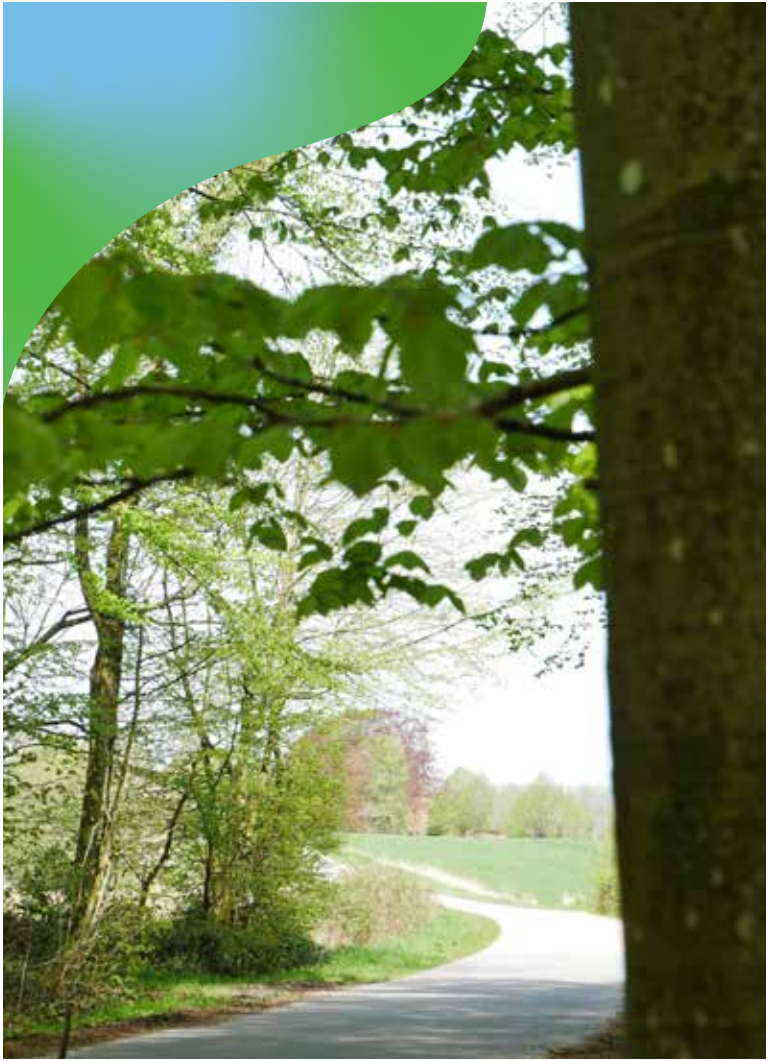
Ich lege meine Hände vor meiner unteren Leibmitte zusammen wie zu einer Schale. Ich bitte um Glück vom Himmel, empfange göttlichen Segen.

Nun hebe ich meine Arme und führe die Hände über meinem Kopf wie zu einem Torbogen zusammen. Ich bitte um Schutz des Himmels, empfange auch so göttlichen Segen.

Nimm den Weg nach rechts. Nach 400 m folge dem Seeklüfter Weg rechts Richtung Mühlendamm. Dort, wo der Wald endet, liegt die nächste Station.

Das Licht Gottes umgibt dich.
Die Liebe Gottes umfängt dich.
Die Macht Gottes beschützt dich.
Die Gegenwart Gottes wacht über dich.

keltischer Segen



05 / Station am Waldrand

verweilen

Da, wo der Wald endet und die Flur beginnt, halte inne. Nimm die Veränderung Deiner Umgebung bewusst wahr. Vielleicht gehst Du noch einmal einige Schritte zurück. Und dann einige Schritte vor. Hin und her.

Wie fühlst Du Dich auf der einen oder anderen Seite der Waldgrenze? Vielleicht spürst Du hier Geborgenheit und dort Freiheit, vielleicht aber auch etwas ganz anderes?

Verabschiede Dich bewusst vom Wald und seinen Geschöpfen und begrüße die Weite, durch die Dich der Weg nun führt. Es kann heilsam sein, auf der Grenze zwischen vorher und nachher, zwischen hier und dort, zwischen loslassen und einlassen eine kleine Zeit lang zu verweilen – und erst dann achtsam die Schwelle zu überschreiten.

Schon bald kommst Du auf die Förde-straße, folge ihr 200 m nach rechts. Dort führt ein Wiesenweg nach links zum Meer hinunter. An der einzeln stehenden großen Eiche unterbrich noch einmal Deinen Weg.

06 / Station unter dem großen Baum

zwischen Himmel und Erde leben

Der Baum ist ein Ursymbol des Lebens. Fest verwurzelt in der Erde streckt er seine Arme weit in den unendlichen Himmel aus. Von Erde, Wasser, Luft und Sonnenfeuer genährt entfaltet er sich, gewinnt seine Gestalt, wird dabei selbst zum Lebensraum für andere.

Jesus erzählt: »Das Himmelreich gleicht einem Senfkorn: Ein Mensch nahm es und säte es auf seinen Acker. Das Senfkorn ist das kleinste aller Samenkörner. Aber wenn eine Pflanze daraus gewachsen ist, ist sie größer als die anderen Sträucher. Sie wird ein richtiger Baum. Die Vögel kommen und bauen ihr Nest in seinen Zweigen.«

Matthäus-Evangelium, Kapitel 13, Vers 31f

In meiner Vorstellung werde ich selbst zum Baum. Ich stelle mich fest auf die Erde, lasse in meiner Fantasie Wurzeln wachsen. Ich richte mich auf und spüre den Lebenssäften nach, die aus der Tiefe aufsteigen. Dann werden meine Arme zu Zweigen, ich werde weit, wachse in den Raum hinein, dem Himmel entgegen. Ich grüne und blühe, bilde Früchte und welke, lebe im Einklang mit den Jahreszeiten. Ich werde zum Segen für andere.

Nach wenigen weiteren Schritten stehst Du am Ufer der Ostsee, am gegenüberliegenden Ufer der Flensburger Förde liegt Dänemark.

07 / Station am Ufer

verbinden

Verweile eine Zeit lang am Ufer des Meeres. Lass Dich beschenken. Nimm in Dich auf, was Du siehst und hörst und riechst und schmeckst und fühlst. Welch ein Reichtum!

Lass Dich vom Rhythmus der Wellen an den Rhythmus Deines Atems erinnern. Hin und her, ein und aus. Mal sanft, mal heftig. Mal getrieben, mal ganz in der Ruhe. Wie nimmst Du Deinen Atemfluss jetzt wahr?

Mit den Händen begleite ich meine Atembewegung. Ich forme eine Schale vor meiner unteren Leibmitte. Mit dem Einatmen hebe ich sie sanft bis zur Höhe meines Herzens. Dann wende ich die Innenflächen nach unten und führe sie im Ausatmen sanft abwärts. Mein Atem vertieft sich.

Nach einiger Zeit hebe ich beim Einatmen meine Arme und breite sie nach rechts und links aus, beim Ausatmen senke ich sie über die Seiten zurück zur unteren Leibmitte. Ich werde weit, verbinde mich im Atem mit allem, was mich umgibt.

Gottes Atem,
heilige Geistkraft erfüllt
die ganze Welt,
belebt und verbindet
alles Geschaffene.

Wende Dich nach rechts und setze Deinen Weg etwa 1,5 km lang am Strand entlang fort. Vielleicht gehst Du eine Weile ganz bewusst im Rhythmus Deines Atems.
Ein Atemzug – ein Schritt.
Dabei bestimmt der Atem Dein Tempo.

08 / Station am Kreuz

ausspannen

Hier am Meer lasse ich meine Seele baumeln, genieße die Ruhe, kann mich sammeln und neue Kraft schöpfen.
Ich darf ausspannen.

Aber auch: Hier am Kreuz werde ich der Spannungen gewahr, die am Leben zerren. Ich weiß um die Kräfte der Trennung in oben und unten, hier und da, innen und außen...

Und: Ich erkenne das Kreuz als Zeichen der Verbundenheit. Ausgespannt zwischen Himmel und Erde, rechts und links umfasst Gottes Zuwendung unser aller Leben.

Ich stelle mich zum Kreuz, so weit oder nah es jetzt gerade richtig für mich ist. Ich finde meine Haltung, vielleicht spanne ich meine Arme aus, berühre das Holz, lehne mich an, lege einen Stein dazu...

Ein Wort des Gebets formt sich in mir.

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

aus Mondnacht, Rainer Maria Rilke

Eine Treppe führt die Steilküste hinauf. Folge dem Weg bis zum Eingang des Kirchgeländes.

09 / Station unter dem Tor

geborgen und gesegnet

Der Pilgerweg nähert sich seinem Ende. Hier im Torbogen stell Dich noch einmal ganz bewusst unter Gottes Schutz. Gott sieht Dich mit liebenden Augen an und spricht Gutes über Dir aus. So bist Du eingeladen, mit Worten der Bibel zu beten. Nimm diese Sätze in Dein Herz. Schenk den Worten Dein Vertrauen. Und wenn Du magst, sprich sie laut hörbar aus und bring sie zum Klingen.

Gott, du erforschest mich und kennst mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Psalm 139,1 - 4.5

Vielleicht kennst Du dieses Lied und magst es jetzt singen: Ausgang und Eingang, Anfang und Ende, liegen bei dir, Herr, füll du uns die Hände. (EG 175)

Stehst Du mit dem Rücken zur Kirche, siehst Du schräg rechts über den Parkplatz Garagen. Rechts daran vorbei führt ein Wiesenweg. Er bringt Dich zur Straße, der folge nach links, bis Du wieder zurück am Labyrinth bist.

10 / Station am Labyrinth

ankommen und losgehen

Nun kommst Du an den Anfang Deines Weges zurück. Und doch bist Du nicht dort, wo Du begonnen hast. Etwas ist neu geworden: Vielleicht hat sich Dein Blick geweitet, vielleicht haben Deine Gedanken die Richtung geändert, ein Dank, eine Bitte, eine Sehnsucht ist in Dir aufgestiegen, ein Gefühl, eine Erinnerung, eine Frage hat sich gezeigt. Vielleicht bist Du der Stille begegnet. Dir selbst. Gott.

Nun bist Du eingeladen, mit dem, was in Dir ist, den Weg durch das Labyrinth zu gehen. Die Mitte erwartet Dich. Was Dir wichtig ist, bewahre in Deinem Herzen. Nimm es mit hinaus, zurück in Deinen Alltag.

Wir gehen, wir müssen suchen.
Aber das Letzte und Eigentliche
kommt uns entgegen,
wenn wir entgegen gehen.

Karl Rahner

Sie bekommen die Broschüre
auf dem Kirchberg Neukirchen,
Neukirchen 84,
24972 Steinbergkirche
zu den Büroöffnungszeiten
i. d. R. von 8 - 11 Uhr
Weitere Ausgabestellen
finden Sie im Internet unter

https://meditationsweg.
kirchberg-neukirchen.de

Zur Unterstützung des Meditationsweges am Kirchberg Neukirchen freuen wir uns über Ihre Spende:

Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Nord-Ostsee Sparkasse
IBAN: DE22 2175 0000 0165 9106 62
BIC: NOLADE21NOS
Betreff: Pilgerweg Kirchberg

oder über
den QR-Code

Kirchberg Neukirchen
Neukirchen 84 + 85
24972 Steinbergkirche
Tel.: 046 32 - 842 00
E-Mail: kirchberg@kirche-slfl.de
@kirchbergneukirchen
www.kirchberg-neukirchen.de

Arbeitsstelle Spiritualität
Britta Jordan
Wassermühlenstr. 12
24376 Kappeln
Tel.: 046 42 - 91 11 57
Mobil: 0171 - 105 41 90
E-Mail: jordan.spiritualitaet@kirche-slfl.de
www.spiritualitaet-nord.de

Impressum:
Herausgeber:
Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Schleswig-Flensburg,
Regionalzentrum, Wassermühlenstraße 12, 24376 Kappeln,
E-Mail: gutzmann.regionalzentrum@kirche-slfl.de

V.i.S.d.P.: Ingo Gutzmann, www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de
Konzept und Gestaltung: Britta Jordan, www.spiritualitaet-nord.de und
Christine Matzen, www.kirchberg-neukirchen.de
Auflage: 1.000 Stück

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Nordkirche