



## Gottesdienst To Go – Für Ihren Spaziergang durch die Natur



Liebe geistlich  
Suchende, liebe  
Christen,

Sie finden Gott  
und Ihre  
Verbindung zu  
Wahrheit,

Schönheit und der Hoffnung auf  
das Gute in der Natur – und nicht so sehr im  
Sonntagsgottesdienst? Wie schön, dass die  
Schöpfung Ihr Herz berührt und Sie diese  
besondere Beziehung so pflegen!

Gott findet viele Wege, an Ihre Herzenstür zu  
klopfen. Sein Ziel: Eingelassen zu werden,  
damit Sie eine gute, liebevolle Beziehung zu  
Ihm erleben. Und in der Folge eine gute  
Beziehung zu sich selbst, zu Ihren  
Mitmenschen, zur Umwelt.

Doch immer wieder erleben wir  
Beziehungsverletzungen. Wir entfremden  
uns von uns selbst und in der Folge von  
unseren Mitmenschen, der Welt und Gott.

Ein Gottesdienst dient dazu, neben vielen  
anderen Dingen, diese Verletzungen zu  
heilen und gute, nährende Beziehungen  
wieder herzustellen. Wenn Sie also jetzt mit  
dieser kleinen Anleitung in die von Ihnen  
geliebte Natur gehen, sollen diese Schritte

Ihnen helfen, Ihre Beziehungen ein Stück  
weit zu heilen und liebevoll anzusehen. Als  
evangelische Kirchengemeinde wünschen  
wir Ihnen dazu viel Freude und Gottes Segen.

Und falls Sie das auch nochmal mit andern  
Menschen erleben wollen, sind Sie natürlich  
auch in der Kirche willkommen ;-)

### Anleitung für den Gottesdienst To Go

#### 1. Stellen Sie sich selbst in den Gnadenraum Gottes:

☼ Bekreuzigen Sie sich im Namen Gottes  
des Vaters, des Sohnes und des  
Heiligen Geistes.

#### 2. Stellen Sie die Beziehung zu sich selbst wieder her:

☼ Gehen Sie achtsam durch die Natur.  
Achten Sie erst mal nur auf das, was  
Sie hören und zählen Sie es auf. Dann  
auf das, was Sie auf Ihrer Haut spüren.  
Dann auf das, was Sie riechen. Dann  
auf das, was Sie sehen.

☼ Achten Sie nicht nur auf das, was  
Ihnen Freude macht, sondern auch,  
was Traurigkeit oder Wut hervorruft.  
Lassen Sie alles da sein.



### 3. Legen Sie Gott Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen hin:

- ☼ Sammeln Sie Steine oder andere Symbole, die Ihnen geeignet erscheinen. Sie stehen für die Wunden, die Ihnen im Laufe der letzten Zeit durch andere Menschen zugefügt wurden.
- ☼ Auch wenn Sie es nicht gerne zugeben: Sie haben auch anderen Menschen Leid zugefügt. Welche dieser Wunden sind Ihnen bewusst und können Sie ehrlich anschauen? Welche davon MÖCHTEN Sie heilen? Sammeln Sie auch hierfür geeignete Symbole aus der Natur.
- ☼ Sammeln Sie nun etwas, was Sie besonders schön oder berührend finden. Etwas, was Sie tröstet oder aufheitert.
- ☼ Legen Sie nun in Kreuzform alles hin: in die horizontale Achse sowohl die Wunden die Sie empfangen als auch die, die Sie geschlagen haben. In die vertikale Achse die schönen Dinge, die Sie berührt haben.

### 4. Bitten Sie Gott um Heilung der Wunden:

- ☼ Bitten Sie zuerst für die Menschen, die Ihnen Wunden zugefügt haben. Hat Unachtsamkeit, Respektlosigkeit, Habgier oder andere Dinge in diesem Menschen Sie verletzt? Bitten Sie Gott um wachsenden Respekt, mehr

Achtsamkeit, Großzügigkeit, etc für diesen Menschen. Bitten Sie um Umstände, die ihm diese Eigenschaften ermöglichen.

- ☼ Nun bitten Sie um Heilung für die Wunden, die Sie selbst geschlagen haben. Bitten Sie erst für Ihre Opfer und deren Heilung. Bitten Sie Gott um eine Erkenntnis oder Verwandlung, die es Ihnen ermöglicht, in Zukunft nicht mehr eine derartige Wunde zu schlagen.
- ☼ Legen Sie die schönen Dinge aus der vertikalen Achse des Kreuzes über die Dinge, die in der horizontalen Achse liegen. Gott verwandelt mit seiner Gegenwart unsere verletzte Welt. Lassen Sie das Bild noch ein wenig auf sich wirken und spüren Sie in sich hinein, was Sie wirklich berührt hat, was sich vielleicht verändert oder gewandelt hat, wenn Sie auf Ihre Symbole blicken.

### 5. Verbinden Sie Gottes- und Menschenebene miteinander:

- ☼ Beten Sie ein Vaterunser

### 6. Gehen Sie unter dem Friedenszeichen weiter in die Welt

- ☼ Bekreuzigen Sie sich erneut und bitten Sie dazu: „Der Herr segne uns und behüte uns. Amen“