



## Neujahrsspaziergang

Herzlich Willkommen zum Neujahrsspaziergang. Hier finden Sie Anregungen für Ihren Spaziergang in den ersten Tagen des neuen Jahres. Unterbrechen Sie Ihren Weg an einigen Stellen. Verweilen Sie für einen Moment. Die Texte wollen Ihnen Impulse für den Weg geben.

### 1 Das Neue

Das neue Jahr ist wie ein leeres Blatt: frisch und weiß und unbenutzt. Umso wichtiger der Anfang. Der will gut überlegt sein. Also: Wie lautet Ihr erstes Wort, oder – wer so kühn sein mag – wie lautet Ihr erster Satz für das neue Jahr?

*Jesus sagt: Siehe, ich mache alles neu.  
Offenbarung 21,5*

### 2 Die Natur

Die Natur schläft. Sie hält Winterschlaf. Die Kraft der Pflanzen zieht sich in das Innere zurück. Die Natur wartet auf den Frühling. Jetzt wirkt alles starr, fast leblos. Doch wir wissen, welche Kraft in den Pflanzen schlummert.

Der moderne Mensch hingegen bemüht sich das ganze Jahr alles am laufen zu halten. Auch in den kalten Wintermonaten geht die Arbeit wie gewohnt weiter. Die Tage sind kurz, aber künstliche Lichtquellen verlängern sie – so lange wir wollen. In Büros, Fabriken und Häusern sperren wir die Natur aus. Wir sind nicht mehr von den Jahreszeiten abhängig.

Nur manchmal spüren wir, dass wir im Winter nicht so leistungsfähig sind wie in anderen Jahreszeiten. Wir sind anfälliger für Erkältungskrankheiten. Wir sind müde und wissen nicht warum. Im Winter schläft auch manches in uns. Es zieht sich zurück. Schlummert und wartet auf das Frühjahr. Das darf sein. Man muss nicht immer gegen den eigenen

Rhythmus arbeiten. Die Seele kennt noch die Jahreszeiten.

Auf dem Neujahrsweg kann uns die Natur zum Vorbild werden. Gedanken und Fragen dürfen ruhen. Nicht alles muss zu jeder Zeit bearbeitet werden. Mit dem Aufkeimen der Natur im Frühling wird es schon wieder ans Tageslicht kommen.

*Alles hat seine Zeit: schlafen und wachen,  
säen und ernten, festhalten und loslassen...  
Nach Prediger 3*

### 3 Der Rhythmus

Machen Sie Ihren Spaziergang in Ihrem eigenen Rhythmus. Schritt, Schritt, Schritt. Wenn man sich eingelaufen hat, geht es fast wie von selbst. Beine und Füße wissen, was zu tun ist. Hände, Arme, Oberkörper gehen mit. Achten Sie auf Ihren Körper.

Auch der Atem geht mit. Aus und ein. Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie auf Ihren Atem. Er begleitet uns. Von Beginn an. Er ist immer da. Aus und ein. Ein Leben lang. Vom ersten bis zum letzten Atemzug. Der Atem verbindet uns mit dem Leben. Er schenkt uns Lebendigkeit. Zu Beginn der Bibel haucht Gott dem Menschen Atem ein. Sie können Ihren Atem mit einem Wort verbinden. Das Atmen wird dann zu einem ganz schlichten Gebet: „*Ich in dir.*“ (ausatmen) – „*Du in mir.*“ (einatmen)

### 4 Zwischen Himmel und Erde

Bleiben Sie an einem großen Baum stehen. Schauen Sie den Baum an. Er streckt sich in den Himmel. Wohin strecke ich mich? Wir stehen unter Bäumen. Unter Bäumen kann man die Seele baumeln lassen. Bäume sind tief verwurzelt. Wo sind meine Wurzeln? Was gibt mir Halt?

*Wohl denen, die nach Gottes Weisungen wandern, sie sind wie Bäume am Ufer des Flusses. Ihre Blätter welken nicht.  
Nach Psalm 1*

Noch etwas: Nehmen Sie sich bitte drei kleine Stöckchen vom Boden mit! Sie werden Sie noch brauchen.

### 5 Der Weg

Was für einen Weg haben Sie für heute ausgesucht? Ist es ein bequemer Weg? Gehen Sie auf Asphalt? Ist es ein Wanderweg oder Trampelpfad? Hat Ihr Weg viele Abzweigungen oder führt er immer geradeaus? Welche Wege des neuen Jahres können Sie schon sehen? Was macht Sie neugierig? Worauf freuen Sie sich? Was beunruhigt Sie?

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.  
Psalm 31,9*

### 6 Die Richtung

Sie kommen an eine Kreuzung oder Gabelung. Wahrscheinlich wissen Sie schon, in welche Richtung Sie weitergehen wollen, die Füße würden quasi wie von selbst den Weg finden. So läuft es ja oft bei uns: dass wir eben so dahingehen. Aus Gewohnheit, aus Zeitmangel, aus Trägheit... Jetzt und hier nicht. Sie bleiben stehen und wählen ganz bewusst die Richtung, in der Sie Ihren Weg fortsetzen wollen. Legen Sie dazu die drei Stöckchen zu einem Pfeil auf den Boden. Sagen Sie vor dem Weitergehen laut zu sich: „Das ist mein Weg!“

*Jesus Christus spricht: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Johannes 14,6*

### 7 Ankommen vor Gott

Hier bin ich.

*Stille*

Ich denke an alle, die ich liebe.

*Stille.*

Ich denke an alle, die ich vermisse.

*Stille.*

Ich denke an die Kranken.

*Stille.*

Ich denke an alle, die helfen.

*Stille.*

Ich denke an die Tage, Wochen und Monate des neuen Jahres, die vor mir liegen.

Ich nehme sie aus deiner Hand.  
*Stille*

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

### 8 Der Segen

Gesegnet sei das neue Jahr des Herrn,  
wir wollen annehmen,  
was es uns schenkt und nimmt.

Gesegnet seien die vier Jahreszeiten,  
sie sollen blühen, wachsen, reifen  
und Ernte bringen.

Gesegnet seien die zwölf Monate,  
die verkünden des Lebens Fülle  
in Gottes Welt.

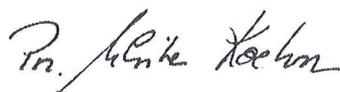
Gesegnet seien die 52 Sonntage,  
Glück auf der Erde  
und Vorgeschmack des Himmels.

Gesegnet seien die 365 Tage,  
damit wir uns nicht mehr auflasten,  
als wir tragen können.

Gesegnet seien die 8760 Stunden  
mit Momenten des Glücks und der Liebe,  
den Zeichen der Zuwendung unseres Gottes.

*Gott spricht: „Ich bin mit dir und will dich behüten, wo du auch hingehst.“ 1. Mose 28,15*

Herzliche Grüße



Pastorin Ulrike Koehn