



Lebensweg
St. Ulrich
Impulsgedanken

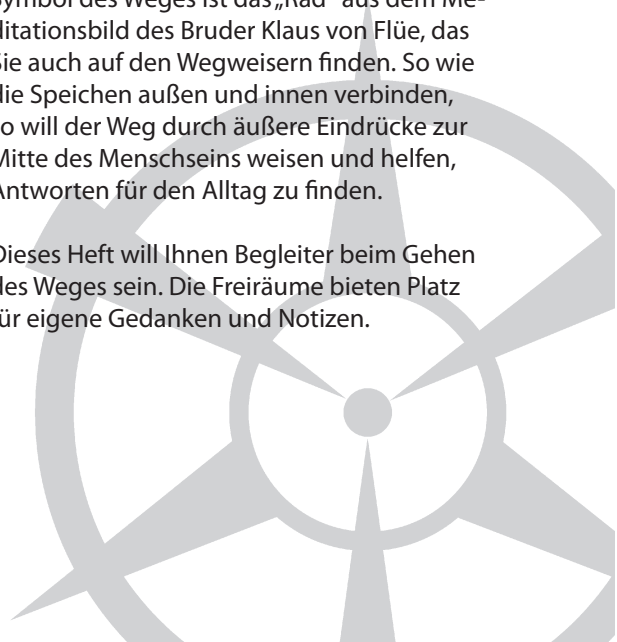


Der Lebensweg - Denkanstöße

Der Lebensweg von St. Ulrich lädt ein zum Gehen und Innehalten. Inspiriert von der Natur und Kunstgegenständen geben 15 Haltepunkte Impulse zu Lebensthemen. Es sind Impulse, die herausfordern und anregen, sich selbst - und Gott - zu finden. Die in den Weg eingelassenen Metallscheiben markieren die jeweiligen Haltepunkte.

Symbol des Weges ist das „Rad“ aus dem Meditationsbild des Bruder Klaus von Flüe, das Sie auch auf den Wegweisern finden. So wie die Speichen außen und innen verbinden, so will der Weg durch äußere Eindrücke zur Mitte des Menschseins weisen und helfen, Antworten für den Alltag zu finden.

Dieses Heft will Ihnen Begleiter beim Gehen des Weges sein. Die Freiräume bieten Platz für eigene Gedanken und Notizen.





AUFBRECHEN

1

**Alltag zurück lassen,
den ersten Schritt gehen,
mich einlassen auf Neues**

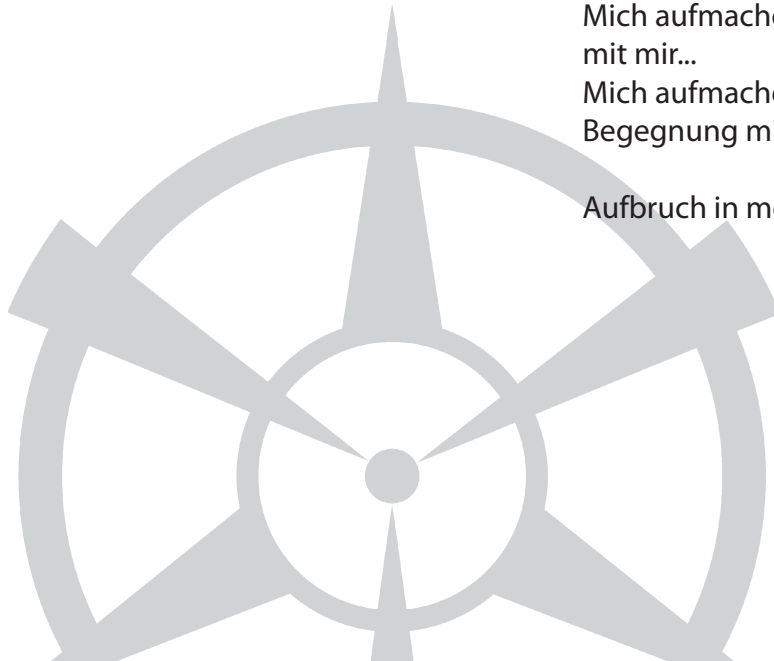
Mich aufmachen für meine
Lebensfragen...

Mich aufmachen für neue
Erfahrungen und Gedanken...

Mich aufmachen für die Begegnung
mit mir...

Mich aufmachen für eine
Begegnung mit Gott...

Aufbruch in meinem Leben?





2
Halt machen,
Auftanken,
Atem holen

Ich darf mir eine Pause gönnen.
Ich kann mich durch
eine Wegzehrung stärken.

Rastorte in meinem Leben?
Wegzehrung für mich?





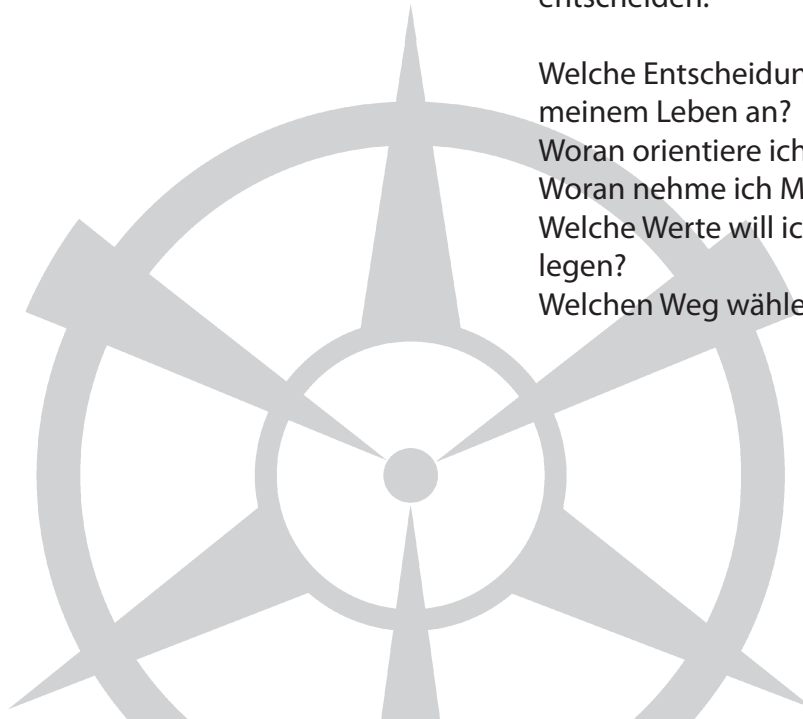
ENTSCHEIDUNG

3

Wegkreuzung, verschiedene Möglichkeiten, Wahl

Die Entscheidung liegt bei mir.
Verantwortlich leben heißt
entscheiden.

Welche Entscheidung steht in
meinem Leben an?
Woran orientiere ich mich?
Woran nehme ich Maß?
Welche Werte will ich zugrunde
legen?
Welchen Weg wähle ich?





4 **Anker,** **Orientierung,** **Herausforderung**

Glaube als Angebot auf zentrale Lebensfragen.

Leben, Tod und Auferstehung Jesu als Anker und Orientierung.

In der Nachfolge Jesu leben als möglicher Wertehorizont.

Woher komme ich, wohin gehe ich?

Was gibt mir Halt?

Wo finde ich Trost?

Woraus schöpfe ich Hoffnung?



QUELLE

5

Mit dem Strom des Lebens - Gegen den Strom zur Quelle

Es gibt eine Zeit mit dem Strom
und eine Zeit gegen den Strom.
Mit dem Strom des Lebens zu gehen,
verlangt loslassen und vertrauen.
Gegen den Strom zu schwimmen
erfordert Einsatz, Mut und Kraft.

Mit dem Strom in Richtung
offenes Meer.
Gegen den Strom in Richtung Quelle.

Wo fordert mich mein Leben
auf, mich dem Lebensstrom zu
überlassen?
Wo bin ich gefragt, gegen den
Strom zu schwimmen?



RISSE



6 **Brüche,** **Verletzungen,** **Heilung**

Risse in der Lebensgeschichte.
Risse in der Seele.
Risse, Nährboden für Neues.
Narben als Teil meiner Identität.

Meine Verwundungen?
Meine Narben?
Wie sorgsam gehe ich mit ihnen um?
Meine Risse, Nährboden für Neues?
Was ist mir, trotz Risse oder Narben
vielleicht erspart geblieben?



GEMEINSCHAFT

7

**Dazu gehören,
auf dem Weg mit anderen,
Wegbegleitung**

„Alles wirkliche Leben
ist Begegnung“.

Martin Buber

Ich bin wertvoll und wichtig für andere. Ich wachse an der Begegnung mit anderen.

Eingebunden sein und dazu gehören
- Familie, Freunde, Bekannte.

Gemeinsam etwas bewirken, für eine Sache eintreten.

Wegbegleiter/innen an der Seite haben - Wegbegleiter/in sein.

Für wen bin ich wertvoll und wichtig?

Wo gehöre ich dazu?

Für wen bin ich Wegbegleiter/in?

Wer ist Wegbegleiter/in für mich?



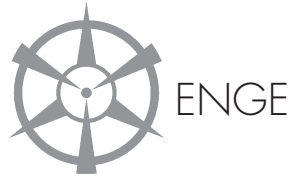


SCHWERE

8 **Belastet,** **unfrei,** **eingeschränkt**

Innerlich schwer – Schwermut,
Sorgen, Dunkelheit, Leere.
Äußerlich schwer – Krankheit, Tod,
Verlust, Überforderung.
Mühsam, müde, unfrei, leblos.

Schwere in meinem Leben?
Kann ich sie annehmen
und an Veränderung glauben?
Wer oder was hält mich an der Kette?
Welchen Schlüssel zur Befreiung
halte ich selber in der Hand?



9
Beklemmung,
Bedrohung,
Licht am Ende des Tunnels

Vom Leben in die Enge gedrängt.
Die Freiheit der eigenen
Entscheidung eingeschränkt.
Weitsicht versperrt.
Lichtstrahl am Ende des Tunnels.

Enge auf meinem Weg?
Was hilft mir durch zu gehen?
Worauf richtet sich mein Blick?



WURZELN

10

Halt, Tiefe, Verankerung

Wachsen in die Tiefe.
Verwurzelt im Leben.
Wurzeln: Herkunft, Werte, Glaube,
Fähigkeiten, Lebenserfahrungen.

Meine Wurzeln?
Welche nähre ich,
welche vernachlässige ich?
Meine Wege um in die Tiefe
zu wachsen?





11

**Zur Ruhe kommen,
Hören,
Geschehen lassen**

Still werden.
Gedanken kommen und
gehen lassen.
Aufmerksam werden
für den Moment.
Achtsam sein für das was geschieht.

Wie komme ich zur Stille?
Wann und wo nehme ich mir
Zeit dafür?





12

Halten und gehalten sein

Unerwarteter Halt beim Fallen (Stein).

Halt bieten und die eigene Kraft einsetzen (Baum).

Beides leben: Halt geben und angebotenen Halt annehmen.

Wo und wie erlebe ich Gehalten sein?

Wo und wie gebe ich Halt?

Bin ich gerade mehr „Stein“ oder mehr „Baum“?



BLICKWINKEL

13

Auszeit und Alltag

Innehalten und Zurückblicken.
Erfahrungen der Auszeit
wirken lassen.
Altes neu sehen.

Meine Erfahrungen mit diesem Weg?
Der wichtigste Impuls für meinen
Alltag?





ANKOMMEN

14

**Zum guten Schluss -
Zur Ruhe kommen,
Hören,
Geschehen lassen**

Geh ruhig deinen Weg und wisse,
welchen Frieden die Stille zu
schenken vermag.
Steh mit allen auf gutem Fuß,
aber gib dich selbst dabei nicht auf.
Sage deine Wahrheit immer ruhig
und klar, und höre die anderen an,
auch sie haben ihre Geschichte.
Wenn du dich selbst mit anderen
vergleichst, wisse, dass Eitelkeit und
Bitterkeit dich erwarten, denn es
wird immer größere und geringere
Menschen geben als dich.
Sei immer du selbst – vor allem:
Heuchle keine Zuneigung, wo du sie
nicht spürst. Erwarte heilsame

Selbstbeherrschung von dir.
Sei freundlich und sanft zu dir selbst.
Lebe in Frieden mit Gott,
wie du ihn jetzt für dich begreifst.
Was auch immer deine Mühen und
Träume sind in der lärmenden
Verwirrung des Lebens – nimm dir
Zeit für deine Seele.
Du bist ein Kind, du bist ein Original
der Schöpfung.
Sei keine Kopie der Erwartungen,
lebe als Original, gehe deinen Weg,
lebe dein Leben.

Aus Irland



15

Mit allen Sinnen

Mich immer wieder neu einlassen auf
das Ganze, den Grund, den Fluss, das
Geheimnis

... Faszination genießen, Wider-
sprüchliches aushalten, den Weg in
die Tiefe wagen, Stärken und Begren-
zungen annehmen, Kraft der Bezie-
hungen trauen, staunen, achtsam
sein

... mitten in meinem Alltag wesentli-
cher, authentischer, lebendiger, soli-
darischer werden.



Naturpark Südschwarzwald

Der Naturpark Südschwarzwald ist eine Modellregion zur nachhaltigen Entwicklung des ländlichen Raumes. Nach dem Motto „Schützen durch Nützen“ steht der Mensch im Mittelpunkt seiner Aktivitäten und Initiativen. Durch eine Vielzahl von Projekten aus den Bereichen Land- und Forstwirtschaft, Natur- und Klimaschutz, Architektur und Siedlungsentwicklung, Tourismus und Umweltbildung sowie Kultur und Tradition werden wirkungsvolle Impulse für das konkrete Handeln gegeben.

Der Naturpark wird von einem breiten ehrenamtlichen Engagement getragen und versteht sich quasi als Werkstatt regionalen Handelns.

Der Lebensweg St. Ulrich schafft Zugang zu existentiellen Zukunftsfragen. Er gibt damit wichtige Anstöße zur Bewahrung der Schöpfung.

www.naturpark-suedschwarzwald.de

Impressum

1. Auflage, Oktober 2011

Text und Redaktion

Peter Langenstein, Christiane Röcke

Gestaltung

Bernhard Schwär, Wolfgang Keller

Herausgeber

Bildungshaus Kloster St. Ulrich
Landvolkshochschule
79283 Bollschweil

Lebensweg St. Ulrich



im Naturpark Südschwarzwald

www.lebensweg-st-ulrich.de

Bildungshaus
Kloster St. Ulrich
Landvolkshochschule
79283 Bollschweil
Tel. 07602/9101-0



Folgen Sie diesem Wegzeichen!

Initiatoren, Partner und Unterstützer:

Wir danken den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.



**Bildungshaus
Kloster St. Ulrich**
Landvolkshochschule



Freundeskreis St. Ulrich



Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER).

