



# Wege der Hoffnung

Spaziergänge, ob kurz oder lang, empfinden viele als erfrischend, belebend und auch schöpferisch inspirierend. Das belegen auch Studien: Denn wer spaziert, bekommt nicht nur wertvolle körperliche Bewegung, sondern tut auch dem Geist und der Seele etwas Gutes.

Viele biblische Geschichten sind „Unterwegsgeschichten“, sie erzählen von Ereignissen, Gesprächen und Taten, die sich auf Wegen, Straßen und Plätzen zugetragen haben; im Dorf, in der

Stadt und auf dem Land. Sie sind Hoffnungs- und Glaubenserzählungen. Bei jedem Unterwegssein ist Gott dabei. So beschreibt es auch der Apostel Paulus:

*„In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.“ (vgl. Apg 17,27)*

Hoffnung ist unserem Menschsein als Unterwegssein zugeordnet.

„Wenn nichts mehr geht, dann geh“, an diesen Satz von Anselm Gün musste ich schon oft denken und habe ihn umgesetzt: Kopf freilaufen, und dabei neuen Raum schaffen.

## AUFGABE

Geh – alleine, mit jemandem, zu jemandem.

Nimm einen Teil aus dem Satz des Paulus „*In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.*“ und meditiere ihn im Weitergehen in deinem Atemrhythmus, z.B.: beim Einatmen: „In dir“, beim Ausatmen: „bin ich“

*„Überlass dem Ewigen deinen Weg, vertraue auf ihn, er wird handeln.“  
Ps 37,5 (Bibel in gerechter Sprache)*