



"Du weißt den Weg für mich"

(Dietrich Bonhoeffer)

Wanderexerzitien in Zell a. H.

31.08. – 07.09.2014

**jeden Morgen:**

07.30 Uhr Körperübungen und Schweigemeditation

08.30 h Frühstück

**am Abend:**

19.45 Uhr Eucharistiefeier

**Montag, 1. 9.**

*Vormittags:*

kleine Wanderung zur Naherholungsanlage „Herrenholz“;  
Impuls: „Übung zur Aufmerksamkeit“ – Mittagessen im HdB

*Nachmittags:*

Rundwanderung: St. Michael, Schreilegrund, Herrenholz

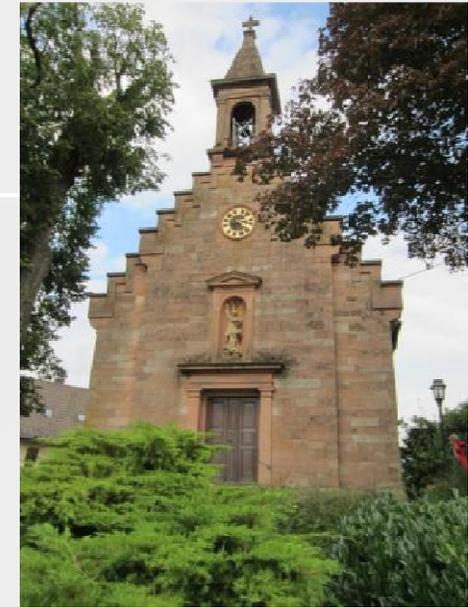






**K**  
**Michaelskapelle**

Die "Michaelskapelle" hieß ursprünglich "Maria an der Steig". Mehrmals wurde die Kapelle neu errichtet, weil Baumängel oder kriegerische Zerstörungen (1643) dies erforderlich machten. 1760 wurde das jetzt noch bestehende Gebäude als "Michaelskapelle" eingeweiht. Die mächtige Linde, als "Gerichtslinde" bekannt, wurde vom "Vogt und Gericht Harmersbach" gesetzt und findet erstmals um 1500 Erwähnung.







**Dienstag, 2. 9.**

*Vormittags:*

09.45 Uhr: Bibliolog zu Marta und Maria (Lk 10,38-42)

11.30 Uhr: Gebärdenlieder und meditativer Tanz

*Nachmittags:*

Rundwanderung: durch die Innenstadt von Zell zum Kleebad  
– Radiumquelle – Fürstenbergerhof













**Fürstenberger Hof**  
Benannt nach dem früheren Besitzer aus der fürstenbergischen Herrschaft, vermittelt der "Fürstenberger Hof" ein anschauliches Bild des Baustils (Kinzigtäler Eindachhof) und des bäuerlichen Lebens der Reichstalzeit. Durch Brandstiftung wurde der Hof 1992 vernichtet und original wieder restauriert. Das landesweit bekannte Heimatmuseum Fürstenberger Hof wird in der Weihnachtszeit zum vielbesuchten Weihnachtshof.



**Mittwoch, 3. 9.**

*Ganztagestour:*

Naturlehrpfad zum Gießeneck (Rast an einer alten Schutzhütte und einem tiefen Brunnen mit frischem Quellwasser) – Buchhöfe – Nillhöfe (Mittagsrast auf zwei Bänken am Waldrand mit weiter Sicht in den Südschwarzwald) – Eckerhof – Oberentersbach (Rast an einer Wassertretstelle) – Imkerschule – Kapelle – Golfplätze – Kriegerdenkmal













## Übung zur "Aufmerksamkeit"

1. Schritt: ins Freie gehen, möglichst an einen ungestörten Ort das Denken- und Beurteilenwollen zurücklassen und nur noch wahrnehmen
  - sehen: Wiesen, Wald, Wege, Himmel, Wolken, ...
  - hören: die Vögel, den Wind, Stimmen, Autos, ...
  - riechen: das Wasser eines Teiches, die Luft, ...
  - tasten: Steine, Erdreich, Baumrinde, Blätter, ...
  - spüren: die Nässe des Regens, das Wehen des Windes, die Kälte, ...
2. Schritt: nach dieser Zeit des Wahrnehmens entspannen und das Wahrgenommene nachklingen lassen.
3. Schritt: die Wahrnehmung vertiefen; Möglichkeiten:
  - einen Gegenstand mit allen Sinnen in sich aufnehmen z.B. Baum oder Bach
  - nacheinander nur mit jeweils einem Sinn bewusst wahrnehmen (eine Zeit nur hören, dann nur schauen, ...); einfach Freude finden am Hören, Schauen, Riechen Tasten.
  - eine Zeit auf das je Leisere hören, auf das je Unauffälligere achten; das wahrnehmen, was sich den Sinnen zunächst nicht aufdrängt.
4. Schritt: die Übung mit einem einfachen Gebet oder Dank beenden.

**Donnerstag, 4. 9.**

**Oasentag:**

Impuls: „Der beste Augenblick“

Tag zur freien Verfügung und eigener Gestaltung.

Am Vormittag Angebot zu Einzel- und Beichtgespräche



Das Waschen der Autos  
und das Parken vor dem  
Brunnen ist bei Strafe  
19 verboten. 76

Das Tränken der Zugtiere  
am bespannten Fuhrwerk  
am Brunnen ist bei Strafe  
verboten



**Freitag, 5. 9.**

*Ganztagstour:*

mit Autos nach Gengenbach: Trimm-Dich-Pfad für die Seele (Meditationsweg mit allen Sinnen) und Stationen zum Sonnengesang des hl. Franziskus hinauf zur Portiunkulakapelle (dort: Mittagsgebet und Mittagsrast), weiter durch die Reben zum „Bergle“ (Jakobuskirchlein in den Weinbergen oberhalb von Gengenbach), Teufelskanzel, Satteleck





Herr, sei gelobt durch  
Bruder Feuer, der uns  
erleuchtet die Dunkelheit  
und Nacht. Er ist so schön,  
gar kraftvoll und auch stark.

Herr, sei gelobt durch  
Schwester Wasser, sie ist  
gar nützlich, demutsvoll  
und keusch.  
Sie löscht den Durst,  
wenn wir ermüdet sind.

Herr, sei gelobt durch unsre  
Schwester Mond und durch  
die Sterne, die du gebildet hast.  
Sie sind so hell, so kostbar  
und so schön.

Herr, sei gelobt durch jene,  
die verzeihn, und die ertra-  
gen Schwachheit, Leid und  
Qual. Von dir, du Höchster,  
werden sie gekrönt.

Herr, sei gelobt durch  
unsern Bruder Wind,  
durch Luft und Wolken  
und jeglich Wetter.  
Dein Odem weht dort,  
wo es ihm gefällt.

Herr, sei gelobt durch  
unsern Bruder Tod,  
dem kein Mensch lebend  
je entrinnen kann.  
Der zweite Tod tut uns  
kein Leides an.

## Knien

Knies dich in die Kapelle  
und mache Dir bewußt:  
Ich knie vor Gott.

Wie geht es Dir in dieser Haltung?  
Fällt sie Dir schwer?  
Was bedeutet es für Dich zu knien?

Bleibe einige Minuten  
in dieser Haltung des Gebetes,  
der Anbetung!

Bleibe in Stille!

## Kreuz-Zeichen

Betrachte das Kreuz:

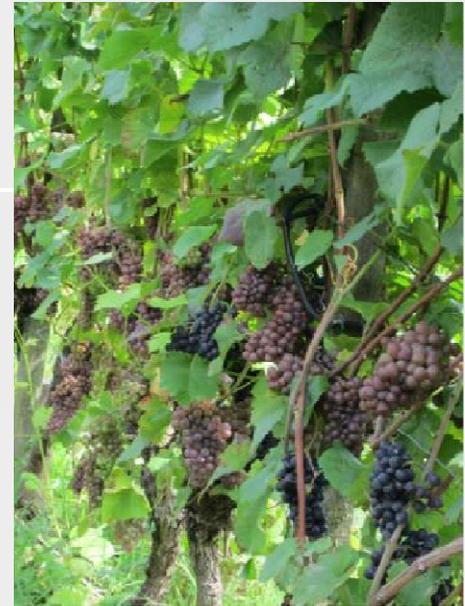
Welche Gedanken, Gefühle,  
Bilder, Erinnerungen kommen Dir?

Bekreuzige Dich bewußt!  
Was bedeutet Dir dieses Zeichen?  
Wann gebrauchst Du es im Alltag?  
Routinemäßig?

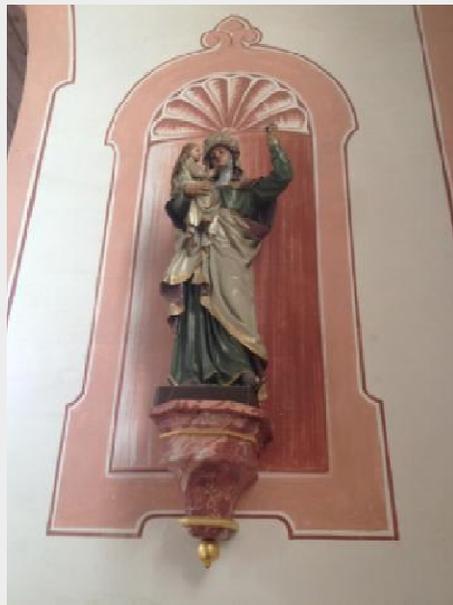
Schreibe einige Gedanken auf!

Wenn Du magst, suche Zweige  
und binde sie zu einem Kreuz zusammen.  
Das kannst Du zuhause  
als „Denk-Zeichen“ aufhängen.











**Samstag, 6. 9.**

*Vormittags:*

Impuls „Mystik im Alltag“ (Anregungen aus dem geistl. Tagebuch von Papst Johannes XXIII. – auf der Homepage in der Rubrik „Geistliche Impulse \ ... zu sonstigen Anlässen / Meditation“ eingestellt)  
Plenum und Austausch in Kleingruppen

*Nachmittags:*

Rundweg: Bachwegle Panoramaweg (mit herrlichen Ausblicken, mit viel Sonne, aber auch Donnerrollen und drohenden Gewitterwolken in der Brandenkopfreion)







Sonntag, 7. 9.  
09.15 Uhr: Abschlussgottesdienst



**"Du weißt den Weg für mich"**  
(Dietrich Bonhoeffer)