

ÜberLeben im Neandertal

Eine spirituelle Tour durch das Neandertal
(7,4 km Weg ohne große Steigung - nicht barrierefrei)

Start/ Ziel:

Parkplatz Neandertalmuseum (Talstraße 300, 40822 Mettmann)

Wegbeschreibung:

Du startest am Parkplatz Neandertalmuseum und gehst über die Brücke der Düssel entlang des Spielplatzes rechts in den Wanderweg. Folge zunächst der Beschilderung zum Tiergehege.



Impuls 1: Lebensfluss oder Leben im Überfluss / Bank an der Düssel

Impuls:

Bei deinem heutigen Pilgerweg geht es um das ÜberLeben. Es geht um das Leben und das „Über“ dem Leben und um das, was du zum Leben brauchst und nicht brauchst um zu überleben.

Dieser Platz am Wasser macht deutlich, dass unser Leben im Fluss ist. Dass es immer weiter geht und manchmal zu rasch dahin fließt, dass man es kaum festhalten kann.

Es gibt Momente im Leben, die möchte man festhalten und Momente, da wünscht man sich, dass der Strom möglichst stark ist und die Zeit schnell vergeht. Auch wenn wir harte Zeiten haben, zweifeln oder trauern, sind wir in unserer westlichen Gesellschaft beschenkt von einem Leben im Überfluss. Im Grunde haben wir alles, was wir brauchen.

Was brauchst du zum Leben? Nahrung sagen die einen, Freunde und Familie, die anderen oder vielleicht sogar der Glaube und die Hoffnung, dass es über dem Leben hinaus noch etwas gibt?

Wen oder was brauchst du?

Ich lade dich ein zu Beginn deines Pilgerweges einer Person, bei der du dich schon lange nicht mehr gemeldet hast, die aber zu deinem Leben dazu gehört einen lieben Gruß zu schreiben per SMS, Whats App, Threema oder wie auch immer. Solltest du kein Handy dabei haben, dann nimm diese Person gedanklich mit auf den weiteren Weg.

Gebet

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
Durch das Stillewerden meiner Seele.
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
Mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
Die Ruhe der ewigen Berge.
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
Durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen, die mich erneuert.
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen, um die Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.
Lass mich langsamer gehen, Herr,
und öffne mir die Augen für das Leben,
für das was ich zum Überleben brauche
und das was über dem Leben steht. DU
(Frei nach einem Gebet aus Süd-Afrika)



Wegbeschreibung:

Gehe den Weg weiter bis zur Spirale oder bis zu dem Punkt, wo es eine kleine Insel in der Düssel gibt (s. Foto). Entscheide selber, wo du den nächsten Stopp einlegen möchtest.

Impuls 2: Brot des Lebens oder ohne Nahrung kein Leben

Zum Überleben brauchen wir Nahrung. Wir müssen nicht um das Überleben kämpfen, wie vielleicht die Neandertaler. Dennoch brauchen wir etwas zwischen den Zähnen um lebensfähig zu sein.

Jesus sagt „Ich bin das Brot des Lebens“. Er möchte uns stärken wie das tägliche Brot. Doch was soll das heißen? Der Frankfurter Pfarrer und Dichter Lothar Zenetti sagt

„Jesus war ein Mensch wie Brot“ und schreibt:

„Er lehrte uns die Bedeutung und Würde des einfachen unansehnlichen Lebens. Unten am Boden unter den armen Leuten säte er eine unbezwingbare Hoffnung. Er kam nicht zu richten, sondern aufzurichten. Woran ein Mensch nur immer leiden mag, er kam ihn zu heilen. Wo er war, begannen Menschen freier zu atmen, Blinden gingen die Augen auf. Gedeimütigte wagten es zum Himmel aufzuschauen und Gott ihren Vater zu nennen. Er stand dafür ein, dass keiner umsonst gelebt, keiner vergebens gerufen hat, dass keiner verschwindet namenlos im Nirgends und Nie, dass der Letzte noch heimkehren kann als Sohn. Er wurde eine gute Nachricht im ganzen Land, ein Gebet, ein Weg, den man gehen, ein Licht, das man in Händen halten kann gegen das Dunkel. Ein Mensch wie Brot, das wie Hoffnung schmeckt bitter und süß. Ein Wort, dem kein Tod gewachsen ist, das aufersteht und ins Leben ruft unwiderstehlich, wahrhaftig dieser war Gottes Sohn.“

Kann uns unser Glaube aus der Spirale des Lebens befreien? Kann uns unser Glaube, die Augen für das Wesentliche öffnen, um das Leben im Überfluss schätzen zu lernen? Ist Jesus für dich „ein Mensch wie Brot“? Oder ist er eher das Eis, das du dir mal gönnst? Kennst du Augenblicke, in denen du freier atmen kannst, in denen deine Augen geöffnet werden und in denen du spürst, dass da mehr ist über dem Leben hinaus? Sind es für dich Inselerfahrungen? Oder Lebensbegleiter?

Gehe mit der Zusage, dass Jesus das Brot des Lebens ist weiter und nimm es als positive Stärkung auf deinem weiteren Weg mit oder als Gedanke, der dich begleiten soll.



Wegbeschreibung:

Du folgst dem Weg bis Straße und folgst der Beschilderung Gruitendorf A7 bis hinter die Mühle zu dem kleinen Unterstand (s. Foto).

Impuls 3: Bitte wenden! / Am Unterstand

Text:

Wenn möglich, bitte wenden!

"Sie haben ihr Ziel erreicht!"
sagt die angenehme Stimme
meines Navigationsgeräts.

Ja, mein „Navi“ führt mich gut.
Und wenn ich mich trotzdem
einmal verfare, heißt es freundlich:
"Wenn möglich, bitte wenden!"

Ach, wenn es so einen Navigator
doch auch für mein Leben gäbe!
Doch leider erschallt keine Stimme vom Himmel:
"Geh hierhin" - "Geh dorthin." - "Bitte wenden!"

Allerdings gibt es in meinem Innern
etliche Stimmen, die mir raten:
"Tu dies!" - "Lass das!" - "Bitte umkehren!"
Manchmal schicken sie mich auf die falsche Fährte.
Deshalb muss ich sie hin und wieder justieren.

Die Nachricht:
"Du hast dein Ziel erreicht!"
steht noch aus.
(Gisela Baltes)

Impuls:

Auch dein Weg führt dich jetzt erstmal wieder zurück. Was macht es mit dir, wenn du umkehren musst? Wenn du den Weg nochmal gehen musst? Wenn du wieder zurück musst? Manchmal braucht es im Leben eine Wende, ein Zurück auf Anfang oder ein Weg, den man mehrfach gehen muss, um ihn schätzen zu lernen. Denn auch du bist noch nicht am Ziel.

Wegbeschreibung:

Gehe zurück und halte dich an der Kreuzung Richtung Milrath/
Neandertalmuseum entlang des Tiergeheges, Treppe herunter an der
Düssel entlang bis zum großen Fragezeichen.

Impuls 4: Ein großes Fragezeichen

Nun bist du am Ende deines Weges angelangt und doch steht
da ein großes Fragezeichen. Du hast es in der Hand Antworten
auf die Fragen deines Lebens zu finden! Du kannst deinen Le-
bensweg gehen, mit wem du möchtest! Du entscheidest, was
du zum Überleben brauchst und ob es etwas für dich über dem
Leben hinaus gibt.

Gehe näher an das Fragezeichen und lese was dort geschrieben
steht: Seele.

Gebet

Deine Seele wird zur Ruhe kommen, wenn du mit dir selbst gut
umgehst, wenn du aufhörst, dich selbst zu verurteilen, wenn du mit einem gütigen und
milden Auge auf dich und deine aufgewühlte Seele schaut. Und du brauchst den Mut,



hinabzusteigen in die dunklen Abgründe deiner Seele. Wenn du auch dort das Licht von Gottes Liebe findest, dann hast du es nicht mehr nötig, vor dir selbst davonzulaufen. Dann kannst du bei dir bleiben und die Ruhe genießen. Der Engel der Ruhe wird dir dann bestätigen: „Lasse dich los. Du darfst so sein, wie du bist. Ruhe dich erst einmal aus. Dann kannst du wieder ein Stück des Weges gehen, den du dir vorgenommen hast. Aber jetzt genieße die Ruhe. In ihr kommst du mit dir in Einklang. Wenn du mit dir im Einklang bist, dann bringt dich nichts mehr aus der Ruhe und deine Seele findet Frieden.“ (Anselm Grün)

Wegbeschreibung:

Folge dem Weg bis du zurück am Parkplatz bist.

(Tipp: Ein Besuch im Neandertalmuseum lohnt sich oder ein Kaffee im Neandertal No. 1)