

## Impuls 1: Aufbruch gegen die Angst



### **Lied: Sei begrüßt viel tausendmal.... S. 140**

Liebe Pilgerinnen und Pilger,

noch ein Jahr ohne unsere Regensburger Fußwallfahrt nach Altötting! Das fällt schwer.

Und doch hat die „Wallfahrt dahoam“ im letzten Jahr gezeigt, wie viele aufgebrochen sind und sich im Gebet zu einer großen Gemeinschaft verbunden haben! Wallfahren ist ja derzeit nicht verboten. Als „Gottesdienst im Freien“ sind Wallfahrten auch in Gemeinschaft erlaubt!

Also brechen wir erneut auf – einzeln und in kleinen Gruppen, nach Altötting oder an einen Wallfahrtsort in der Nähe. Denn unsere Wallfahrt soll auch dieses Jahr nicht einfach „ausfallen“!

Darum laden wir dich ein, wieder eine „Fußwallfahrt daheim“ zu machen! Such dir einen schönen Weg in deiner Umgebung mit einem richtigen Ziel: einer Kirche, Kapelle, Bildstock, Kreuz... Vielleicht kannst du für die drei Tagen jeweils einen solchen Weg finden, oder sogar einen in Etappen. Mach dich auf den Weg und geh ihn betend! Geh allein oder in der (kleinen) Gemeinschaft, die derzeit möglich ist und dir gut tut. Nimm dein Pilgerbüchlein mit und die folgenden Impulse. Dieser Weg wird in diesem Jahr dein Pilgerweg zur Gnadenmutter werden!

### **Lied: Sei begrüßt viel tausendmal.... S. 140**

*„Der HERR sprach zu Abram: Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde! Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein. Ich werde segnen, die dich segnen; wer dich verwünscht, den werde ich verfluchen. Durch dich sollen alle Sippen der Erde Segen erlangen.“*

Diese Verheißung und Erwählung gibt Gott im ersten Buch der Bibel dem Abraham. Mit keiner anderen Sicherheit als dem Wort, das Gott ihm gegeben hat, macht Abraham sich auf den Weg, lässt alles zurück und wird zum ersten Pilger, von dem die Hl. Schrift berichtet.

Pilger sein heißt Aufbrechen, verlangt Altes und Gewohntes zurückzulassen und sich ganz an dem zu orientieren, was Gott uns sagt. So machen auch wir uns jetzt als Pilgerinnen und Pilger auf den Weg. Wir lassen das Gewohnte hinter uns, wir legen die Sorgen und Fragen, die unseren Alltag begleiten, ins Gebet,

wir richten unseren Blick nach vorn, wo Gott uns ein Ziel gibt und wir gehen Schritt für Schritt begleitet von seiner Kraft uns Nähe.

### **Gebet:**

Du Gott des Aufbruchs segne mich,  
wenn ich Dein Rufen vernehme,  
wenn Deine Stimme lockt,  
wenn Dein Geist mich bewegt  
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott des Aufbruchs  
begleite und behüte mich,  
wenn ich aus Abhängigkeiten entfliehe,  
wenn ich mich aus Gewohnheiten verabschiede,  
wenn ich festgetretene Wege verlasse,  
wenn ich dankbar zurückschaue.

Du Gott des Aufbruchs  
wende mir Dein Angesicht zu,  
wenn ich Irrwege nicht erkenne,  
wenn Angst mich befällt,  
wenn Umwege mich ermüden,  
wenn ich Orientierung suche  
in den Stürmen der Unsicherheit.

Du Gott des Aufbruchs  
leuchte auf meinem Weg,  
wenn die Ratlosigkeit mich fesselt,  
wenn ich fremdes Land betrete,  
wenn ich Schutz suche bei Dir,  
wenn ich neue Schritte wage  
auf meiner Reise nach innen.

Du Gott des Aufbruchs  
mache mich aufmerksam,  
wenn ich mutlos werde,  
wenn mir Menschen begegnen,  
wenn meine Freude überschäumt,  
wenn Blumen blühen,  
die Sonne mich wärmt,  
Wasser mich erfrischt,  
Sterne leuchten auf meinem Lebensweg.

Wenn wir uns scheuen, zu unserem Glauben zu stehen.  
Wenn wir uns schämen, Christen zu sein.  
Wenn wir Angst haben, die Kirche kritisch zu lieben.

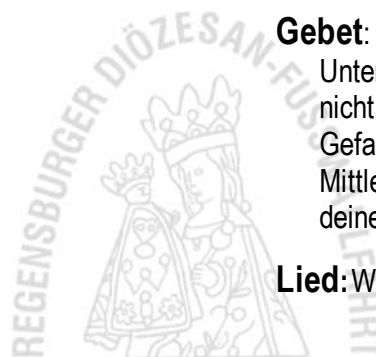
Gott, 365mal sprichst du uns in der Heiligen Schrift zu: Fürchte dich nicht!  
Damit schenkst du uns jeden Tag ein Wort gegen die Angst.  
Hilf uns, dein Wort zu hören,  
dir zu vertrauen, und mit dir zu rechnen:  
Weil du uns den Rücken stärkst,  
und an unserer Seite stehst.  
Weil du uns nicht allein lässt  
und mit uns durchs Leben gehst. Amen.

**Lied.:** Wer glaubt, ist nie allein... S. 130 / 4+5

### **Gebet:**

Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, heilige Gottesmutter. Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten, sondern errette uns jederzeit aus allen Gefahren, o du glorwürdige und gebenedeite Jungfrau, unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin. Führe uns zu deinem Sohne, empfiehl uns deinem Sohne, stelle uns vor deinem Sohne.

**Lied:** Wir ziehen zur Mutter der Gnade ... S. 133



Gottesdiensten, im gemeinsamen Gebet und in der Kommunion, der Gemeinschaft mit Jesus selbst. Weil er uns seine Lebenskraft immer neu schenkt, weil er uns immer wieder einlädt, brauchen wir keine Angst haben, dass unser Leben verkümmert. Er ist da für uns, zeichenhaft, greifbar, nah.

**Lied:** Wer glaubt, ist nie allein... S. 130 / 1-3

### Litanei gegen die Angst

Herr, erbarme dich.—Christus, erbarme dich.—Herr, erbarme dich.  
Christus, höre uns. Christus erhöre uns.

Gott, Vater, du hast Abraham zugerufen „Fürchte dich nicht!“, als du ihn auf einen neuen Weg gerufen hast. Wir bitten dich: **Nimm uns die Angst!**

Wenn unbekannte Wege vor uns liegen.  
Wenn unser Lebensplan ins Wanken gerät.  
Wenn unser Leben in Gefahr ist.  
Wenn Krankheiten uns bedrohen.  
Wenn uns Schicksalsschläge treffen.  
Wenn unsere Zukunftspläne zerplatzen.  
Wenn uns die Welt überfordert.  
Wenn wir an deiner Weisung zweifeln.

Jesus, unser Bruder, du hast die Apostel gefragt: „Warum habt ihr solche Angst, habt ihr noch keinen Glauben?“ Wir bitten dich: **Stärke unser Vertrauen!**

Wenn unser Boot von den Wellen hin und her geworfen wird.  
Wenn unsre Mühen aussichtslos sind.  
Wenn wir in die Enge getrieben sind.  
Wenn wir nichts mehr tun können.  
Wenn Fragen uns zermürben.  
Wenn wir auf verlorenem Posten stehen.  
Wenn uns das Wasser bis zum Hals steht.  
Wenn unser Kreuz uns erdrückt.

Heiliger Geist, du bist am Pfingsttag in Feuerzungen auf die Apostel herabgekommen und hast ihnen die Angst genommen. Wir bitten dich: **Mach uns Mut!**

Wenn wir uns in unserem Schneckenhaus verkriechen.  
Wenn wir Angst vor den Menschen haben.  
Wenn wir ganz kleinlaut sind.  
Wenn wir vor Gottes Auftrag davonlaufen möchten.  
Wenn wir uns nicht trauen, das Evangelium weiterzusagen.

Du Gott des Aufbruchs  
sei mit mir unterwegs  
zu mir selbst,  
zu den Menschen,  
zu dir.

### Lied: Vertraut den neuen Wegen... S. 127

Wir gehen unseren Pilgerweg, wie einst die beiden Jünger nach Emmaus. Sie mussten raus aus ihren vier Wänden. Der Abendmahlssaal war ihnen zu eng geworden. Die Angst und die Trauer haben sie erdrückt.

Wie oft in den vergangenen Monaten hatten wir das Gefühl, dass uns alles zu eng wird: die ständigen Zahlen, Diskussionen, Einschränkungen, Regeln und Verbote und dazu die Infizierten in unserer Nähe und die Toten, von denen wir hörten. All das sorgte für ein Klima der Angst, der Bedrückung und der Trauer. Ständige Schuldzuweisungen und Vorwürfe: es ist verantwortungslos alles zu zusperren—es ist verantwortungslos zu öffnen—Gottesdienste zu feiern ist verantwortungslos—jemanden besuchen ist verantwortungslos—und ein nie mehr endender Lockdown sei alternativlos.

Da müssen wir raus! Das erdrückt uns! Wir gehen gegen die Angst—wie die Emmausjünger.

Und wir gehen in Gemeinschaft mit dem Auferstandenen, der uns einlädt, ihm unser Herz auszuschütten.

**Lied:** Herr, wir bitten, komm und segne uns... S. 98 / 1

### Lichtreicher Rosenkranz

#### 1. Geheimnis: Jesus, der von Johannes getauft worden ist.

*„In jenen Tagen kam Jesus aus Nazaret in Galiläa und ließ sich von Johannes im Jordan taufen. Als er aus dem Wasser stieg, sah er, dass der Himmel auf-riss und der Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.“*

Gott reißt den Himmel auf! Was ist das für ein Zeichen, wenn nach Gewitter plötzlich der dunkle Himmel und die finsternen Wolken aufreißen und die Sonne wieder zum Vorschein kommt?! So und nicht anders müssen wir es uns vorstellen, wenn Gott in diese Welt eingreift. So und nicht anders dürfen wir es erhoffen, dass Gott auch die dunklen Wolken aufreißen will, die seit mehr als einem Jahr über uns hängen, uns bedrücken und uns Angst machen. Gott will,

dass unser Leben leuchtet. Jesus selbst ist das Licht, das er uns gegeben hat. Trauen wir dem Licht! Überwinden wir die Angst, weil wir geliebte Kinder des Vaters sind.

### Rosenkranzgesätz

**Lied:** Herr, wir bitten, komm und segne uns... S. 98 / 2

#### 2. Geheimnis: Jesus, der sich bei der Hochzeit zu Kana offenbart hat.

*„Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. ... und zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge...; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es.“*

Jesus will die Freude der Menschen! Leere Krüge sind immer Zeichen für Not, für Enttäuschung, für Schicksalsschläge. Leere Krüge stehen in unseren Tagen vor so vielen, die immer noch nicht wissen, wann sie wieder arbeiten dürfen, wann sie die Folgen von Corona überwunden haben, wie sie aufholen sollen, was ihnen verloren ging. Leere Krüge machen Angst. Doch Jesus macht Mut, sie zu füllen - mit dem Wasser des Alltags, mit unserer kleinen Kraft, unseren Tränen und unserem Glauben. Er wird alles wandeln in den Wein der Freude! Trauen wir seiner Zusage! Überwinden wir die Angst, im Vertrauen auf die überfließende Freude, die Jesus uns schenken will.

### Rosenkranzgesätz

**Lied:** Herr, wir bitten, komm und segne uns... S. 98 / 3

#### 3. Geheimnis: Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat.

*„Jesus sagte: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst und der Mann weiß nicht, wie. Die Erde bringt von selbst ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre.“*

Gott will die Zuversicht! Wir wissen, dass in einem kleinen Samenkorn das Leben steckt. Und wir säen es ein ums andre Mal aus in dem Vertrauen, dass dieses Wunder geschieht. Gleichzeitig stehen wir in der Angst, dass sich das Virus immer neu und ganz von selber ausbreitet und wächst und sich unserer Kontrolle

entzieht. Gott will, dass wir nicht verzweifeln an unserer Angst! Er lädt uns ein zum Vertrauen. Ganz von selber wird auch das Leben und die Freude und das Glück wachsen und groß werden. Gott hat den Samen dazu längst gesät.

### Rosenkranzgesätz

**Lied:** Herr, wir bitten, komm und segne uns... S. 98 / 4

#### 4. Geheimnis: Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist.

*„Sechs Tage danach nahm Jesus Petrus, Jakobus und dessen Bruder Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg. Und er wurde vor ihnen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleider wurden weiß wie das Licht. ...eine leuchtende Wolke überschattete sie. Und eine Stimme aus der Wolke sprach: Dieser ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen gefunden habe; auf ihn sollt ihr hören. Als die Jünger das hörten, warfen sie sich mit dem Gesicht zu Boden und fürchteten sich sehr. Da trat Jesus zu ihnen, fasste sie an und sagte: Steht auf und fürchtet euch nicht!“*

Jesus schenkt Perspektive! Das Erlebnis auf dem Berg gab den Jüngern einen Vorgeschmack auf die Auferstehung, auf das Licht und die Freude von Ostern. Wieviele Feste und Feiern, die unseren Alltag unterbrechen sind ausgefallen und durften nicht stattfinden. Begleitet uns nicht die Angst, das könnte auf Dauer so bleiben? Viele reden davon, dass es „nie mehr so wird wie früher“... Jesus will uns eine Perspektive geben voll Hoffnung und Licht! Er weist auch uns darauf hin, dass Tage kommen werden, die eine ganz neue Freude schenken, unbeschränkt und unbegrenzt.

### Rosenkranzgesätz

**Lied:** Herr, wir bitten, komm und segne uns... S. 98 / 5

#### 5. Geheimnis: Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat.

*„Jesus sprach: Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt. ...Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat das ewige Leben und ich werde ihn auferwecken am Jüngsten Tag. Denn mein Fleisch ist wahrhaft eine Speise und mein Blut ist wahrhaft ein Trank.“*

Jesus schenkt Leben in Fülle! In jeder Eucharistie lässt er uns dieses Leben kosten in Brot und Wein, in seinem Leib und seinem Blut. Die langen Monate der Distanz und des Alleinseins ließen uns spüren, wie sehr wir Menschen Gemeinschaft brauchen. Und diese Gemeinschaft durften wir finden in den