

**„Lasst uns miteinander gehen,
Frauen auf dem Wege,
Schritt für Schritt ... Leben aus
der Hoffnung“**





= Hinweis auf Haltepunkte
mit Meditationstexten

Hunsberg
(106 m)

Monenberg
(82 m)

Stevede

Stevede

A

S+Z

3

4

5

2

1

6

7

9

8

„Lasst uns miteinander gehen, Frauen auf dem Wege, Schritt für Schritt ... Leben aus der Hoffnung“

Liebe Frauen,

wir freuen uns, dass Sie unseren meditativen Weg, der uns hinaus in die Natur, aber auch zur Begegnung mit uns selbst führen wird, heute antreten. Treten Sie hinaus in die Weite, auf einen Weg der Freiheit, weit entfernt von Gewohnheiten und Alltagsroutinen. Ein Weg, besonders ein bewusst gewählter, hat immer eine Wirkung auf uns, gerade dann, wenn er mühsam und steinig wird, wenn unterwegs nicht alles planmäßig läuft. Ebenso verändern uns die Gespräche und Begegnungen, die wir unterwegs erleben. Oftmals spiegelt sich etwas von unserem derzeitigen Lebensthema auf dem Weg: was wollen wir zurück? Was treibt uns an? Wonach sehnen wir uns? Was ist unser eigentliches Ziel?

Nehmen Sie diese Fragen mit auf den ausgewählten Wegstück oder wählen Sie eine andere Wegstrecke nach Ihren eigenen Möglichkeiten.

- Startpunkt: Cafe am Golfplatz, Coesfeld – Stevede 8
(Buchstabe A auf der Karte)
- Weglänge: ca. 6,8 km (leider nicht Rollator-tauglich)
- Haltepunkte: mit dem roten Pfeil auf der Karte gekennzeichnet
- Navigation: siehe ausführliche Wegbeschreibung ab Seite 22
oder über APP Komoot (kostenlos herunterladbar):



Zu Beginn des Weges

Pilgergebet

Herr Jesus Christus,
du bist der Weg und die Wahrheit und das Leben.

Wir sind gemeinsam unterwegs zu dir.
Begleite uns deshalb, wenn wir bergauf und bergab wandern.

Fülle uns nicht nur mit frischer Luft, sondern auch mit deinem Heiligen Geist.

Schenke uns Kraft zum Sehen und Mut für die Gefahren, die vor uns liegen.

Bewahre uns vor allem Bösen, das in uns selbst wohnt.

Zeige uns, wo wir abbiegen müssen den Weg zur Wahrheit zu finden.

Dort wollen wir dich suchen und als unseren Herrn und Gott anbeten.

Und führe uns schließlich ans Ziel.

Wir wollen in der Ewigkeit bei dir ankommen und dich preisen,
denn du bist der Sinn unseres Lebens.

Amen



1. Haltepunkt (vor der Umlaufsperr links / oranger Pfahl rechts)

Gehen – eine Betrachtung

Wir wissen es aus Erfahrung: Jeder Weg, der nicht benutzt wird, wächst zu, ist bald nicht mehr zu erkennen. Nur durch Gehen wird er zum Weg.

Gehen gehört zu unserem Alltag. Gerade wegen der Selbstverständlichkeit wird uns das Wunderbare an dieser Bewegung selten bewusst. Gehen bedeutet, einen Fuß nach dem anderen auf die Erde setzen, getragen werden vom Grund, wieder lösen, vorwärts kommen, auf ein Ziel zugehen.

Für das Gehen als Bewegung kennt die Umgangssprache viele Vergleiche, z.Bsp. „es geht wie geschmiert“ oder „wie eine Schnecke gehen“, vorbeigehen oder vergehen, ich könnte „aus mir herausgehen“ oder es mir „gut gehen lassen“. Indem ich meine Aufmerksamkeit auf das Gehen richte, kann etwas „in Gang kommen“.

Für den Pilger gehört das Gehen zum Tagesablauf. Beim Gehen setze ich Fuß vor Fuß, bewege mich Schritt für Schritt vorwärts. Jeder Schritt bringt mich dem Ziel näher, eröffnet Horizonte, lädt ein zu neuen Begegnungen. Tag für Tag sind es gleiche und unterschiedliche Herausforderungen, durch die ich neue Erfahrungen sammeln kann.



Gottes Segen sei mit dir
auf den geraden und gewundenen Pfaden
deines Lebensweges,
bei allen Herausforderungen
die der Alltag und die Familie an dich stellt,
bei den Entscheidungen,
die du täglich auf neue treffen musst,
bei jedem Schritt,
den du ins Unbekannte wagst,
Gottes Segen sei mit dir.

2. Haltepunkt „Lichtung“

Mit allen Sinnen

Der Weg ist eben,
ich atme ruhig und gleichmäßig
im Tempo meiner Schritte.

Meine Gedanken kommen und gehen.
Ich lasse sie zu, löse mich bald von ihnen
und wende mich immer wieder meinem Weg zu.

Ich spüre einen leisen Windhauch.
Unter meinem Fuß knackt ein Zweig.
Was raschelt da im Gebüsch?
Eine Maus? Ein Eichhörnchen? Ein Vogel?

...

Ich richte mich wieder auf, strecke den Rücken.
Ich spüre den Boden unter meinen Füßen,
jeden Stein, jeden Zweig.
Ich recke die Arme, atme tief durch und freue mich, dass ich hier bin.

Ich gehe weiter, spüre meinen Atem nach, einatmend, ausatmend, Schritt
für Schritt. Ich fühle mich ruhig und zufrieden.

(Gisela Baltés)

3. Haltepunkt Am Friedhof

Suche die Stille und nimm sie bewusst wahr.
Lass dich von Ruhe und Weite durchdringen.
Nimm dir Zeit, auch einmal ganz alleine zu sein.
Nur in der Stille kannst du die Kraft schöpfen,
die du für die Anstrengungen des Alltags brauchst.



(Auf dem Friedhof ist an der rechten Seite eine Bank zum Ausruhen)





Nehmen Sie sich
die Zeit und Ruhe
diesen Weg bewusst
zu gehen

4. Haltepunkt Abgrund

Ich stehe am Abgrund.

Ich kann nicht mehr weiter - ich will nicht mehr weiter.

Ich sehe vor mir die große Tiefe, anscheinend ohne Ausweg.

Da komme ich nie mehr hinaus!

Doch wenn ich den Blick schweifen lasse,

sehe ich den Weg, der mich hinaus führt.

Diesen Weg will ich wagen, den ersten Schritt machen.



5. Haltepunkt Hochsitz

Mit Abstand – aus anderer Perspektive

Ab und zu muss ich einen Schritt zurücktreten,
um das Ganze zu erfassen.

Ich muss die Perspektive wechseln,
um eine Situation verstehen, begreifen zu können.

Ein neuer Blickwinkel kann der erste Schritt
zu einer Lösung, zu neuen Wegen sein.

Manchmal müssen wir einfach den Blickwinkel ändern,
um all das Wunderbare um uns zu erkennen.



6. Haltepunkt Rastplatz

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.
(Elisabeth Barrett-Browning)



Herr, Jesus Christus,
du hast gesagt, kommt ruht euch aus.
Dies gilt auch für uns auf unserem Lebensweg.
Dafür danken wir dir und bitten dich,
begleite uns auf unserem Weg,
auch wenn wir müde werden.
Hab Geduld mit uns,
auch wenn wir eine längere Pause einlegen wollen.
Dir sei Lob und Dank für die Begleitung auf unserem Lebensweg.
Amen



7. Haltepunkt Heidesee

Der Heidesee ist ein 5,2 ha großes Naturschutzgebiet. Mittelpunkt des Areals ist ein flacher Heideweiher, der von Bruchwald und offener Heidelandschaft umgeben ist. Die offenen Flächen rings um den Heidesee werden von Heidschnucken beweidet.

Nach einem Rundweg um das in den Kiefernforst eingebettete Kleinod mit seinem nährstoffarmen Heideweiher, dem Übergangsmoor am flachen Ufer und den Zwergstrauchheiden in den höher gelegenen Bereichen kann man erahnen, wie einst die Heide- und Moorlandschaft in der Coesfelder Heide ausgesehen haben muss.

Besuch

Den Tag heute
habe ich für mich reserviert.
Nichts wartet auf mich und
niemand außer mir.
Alle Termine sind abgesagt,
und ich freue mich
auf meinen Besuch bei mir.
Ganz behutsam
gehe ich um
mit mir.

(Hans-Curt Fleming)



8. Haltepunkt Hasenkapelle

Die Hasenkapelle wurde von der Familie Wichmann vor ca. 150 Jahren erbaut und wird von ihr bis zum heutigen Tage liebevoll mit Blumen und Kerzen geschmückt. Das künstlerisch wertvolle Kruzifix ist noch wesentlich älter. Um es vor Vandalismus zu schützen hat sich Familie Wichmann dazu entschlossen, das Original auf dem Hof aufzustellen und eine Kopie für die Hasenkapelle anzufertigen.



Wie oft schon bin ich an einem Kreuz vorbeigegangen.
in Eile und in Gedanken.
Es fehlt einem oft die Zeit,
Ruhe und Muße,
sich auf Dinge einzulassen oder zu betrachten.
Wie die Betrachtung von diesem Kreuz.
Scheint es nicht so, als ob Jesus von dem Kreuz herabsteigen will?
Ab ob er einem in den Arm nehmen möchte?
Als ob er einen ansprechen möchte?

Folge mir

Komm mit!
Wer? Ich?
Warum? Wohin?
Komm mit!
Ich brauche dich.
Und du brauchst mich.
Moment!
Ich kann doch nicht ...
Ich muss erst noch ...
Lass alles steh'n und liegen.
Folge mir.
Du wirst es nicht bereuen.
Nein, das geht mir zu schnell.
Ich kenne dich ja kaum.
Woher soll ich wissen ...?
Hab keine Angst!
Vertrau mir einfach.
Ich kenne den richtigen Weg.





9. Haltepunkt Baum

Je älter ein Baum ist
umso wertvoller und größer wird er
je tiefer seine Wurzeln reichen
umso standhafter widersteht er den Stürmen
je dichter seine Äste sind
umso sicherer bietet er Schutz
je stärker sein Stamm ist
umso mehr verkraftet er das Anlehnen
je höher seine Krone ist
umso einladender wirkt sein deckender Schatten

Jeder Jahresring
ist ein deutliches Sinnbild
für gelebte Kraft
ist wie eine Falte
in einem Gesicht

Sei freundlich zu
dem Baum.
Er ist damit beschäftigt,
die Welt zu retten.

Am Ziel

Gott, wir danken dir,
dass du uns sicher begleitet hast auf dem Weg zum Ziel unseres
Pilgerweges. Wir sagen dir Dank dafür, dass du der Weg und das Ziel
unseres Lebens bist. Von dir sind wir. Durch dich leben wir. Zu dir hin
wachsen wir. Wir sagen dir Dank, dass wir zu dir gehören im Leben und im
Sterben, jetzt und immerdar. Gott, segne uns und behüte uns, gib uns
deinen Frieden. Amen



In Zusammenarbeit mit und von Frauen der verschiedenen kfd-Ortsgruppen entstand diese Idee etwas Verbindendes füreinander an die Hand zu geben. Mit den ausgearbeiteten Texten lässt sich der vorgeschlagene Weg oder ein anderes Wegstück in der Natur bewusst als Glaubensweg erleben. Wir hoffen, Sie konnten diesen Weg mit ihren Gedanken, Gebeten und Schritten fühlen und füllen.

Das Orgateam aus der kfd Region Coesfeld

Heike Hansen	kfd Lette
Ulrike Krampe	kfd Lette
Ursula Lammerding	kfd Billerbeck
Elisabeth Püttmann	kfd Maria Frieden, Coesfeld
Ursula Rendels	kfd Anna-Katharina, Coesfeld
Sylvia Rickert	kfd St. Jakobi, Coesfeld
Margret Sundrum	Sprecherin kfd Region Coesfeld

**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**



*leidenschaftlich
glauben und leben*

Wegbeschreibung:

Start am Café am Golfplatz

Es geht zuerst immer geradeaus (bei einer Gabelung und auch einer Kreuzung), über eine kleine Steigung bis zu einem orangen Pfahl an der rechten Seite

1. Haltepunkt (vor der Umlaufsperr)

Nun links abbiegen in den Wald (durch eine Umlaufsperr)

Dem Weg folgen bis zum Ende (erneut eine Umlaufsperr)

Weg links entlang folgen, am Rande eines Feldes entlang geradeaus ins Waldstück

Weiter geradeaus, an einem Hochsitz vorbei, ca. 100 m weiter auf der rechten Seite liegt eine Lichtung

2. Haltepunkt Lichtung

An der ersten Kreuzung danach links abbiegen und dem Weg folgen

An der Gabelung links abbiegen, dem Weg folgen, er wird später sandig und steigt an

An der nächsten Gabelung rechts abbiegen (Richtung Friedhof Stevede)

3. Haltepunkt Am Friedhof (auf dem Friedhof rechts ist auch eine Bank)

Nach ca. 20 m rechts abbiegen (Zeichen Pilgerweg) und direkt wieder rechts am Kreuzweg entlang

Am Ende des Kreuzweges an den großen Bäumen entlang dem Weg folgen in einen schmalen Waldweg / bitte aufpassen: rechts ist ein Abgrund

4. Haltepunkt Am Abgrund

An der nächsten Gabelung links abbiegen und dem Weg folgen. Am Ende des Weges links abbiegen, nach dem Sandstück mit Blick auf dem Hochsitz:

5. Haltepunkt Hochsitz

An der nächsten Gabelung rechts abbiegen und dem Weg folgen

Bei der nächsten Kreuzung rechts abbiegen (durch Wald und am Feld vorbei, dieser Weg ist identisch mit dem Hinweg)

An der Durchgangssperre gehen wir nicht durch, sondern folgen dem Weg nach links (Wer eine kürzere Strecke nur gehen möchte, kann hier direkt zurückgehen)

Dem Weg folgen bis zum Rastplatz

6. Haltepunkt Am Rastplatz

Nächste Gabelung links abbiegen

Bei der Gabelung am Heidesee kurz das Stück links zum Heidesee gehen, dort

7. Haltepunkt Heidesee

Wieder zurück und den ursprünglichen Weg weiter geradeaus gehen

An der nächsten Gabelung rechts abbiegen

Diesen Weg nun lange Zeit (1 km) geradeaus folgen

An der nächsten großen Kreuzung rechts abbiegen

8. Haltepunkt Hasenkapelle (hier ist auch eine Bank)

Den Weg weiterhin folgen

Nach ca. 100 m ist links eine große Buche

9. Haltepunkt Buche

Weiter dem Weg folgen, nach ca. 300 m links abbiegen Richtung Heide-Bistro

Nach ca. 250 m ist unser Ausgangspunkt wieder erreicht.

