

### 5. Station Quelle lebendigen Wassers

Suche nicht außen, was du in dir finden kannst.

Wage gegen den Strom zu schwimmen, indem du deinem Lebensfluss traust.

Dein Atem führt dich zum stündlichen Innehalten mitten im Alltag; er verweist dich auf jene Wirklichkeit, die dir immer schon geschenkt ist:  
DIE GÖTTLICHE QUELLE IN DIR!  
Aus ihr heraus kannst du Entfaltung finden zum Wohle all jener Menschen, die deine Solidarität brauchen.  
(Pierre Stutz nach Johannes 4,13.14)

Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten; sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.



4. Station: Wohlwollende Klarheit

### Wegbeschreibung

In der Ulsenheimer Kirchengemeinde gibt es zwei Meditationswege, die zum Wandern und Nachdenken einladen. Einmal 11 Stationen im Ulsenheimer Weinberg. Dem Höhenweg am Ulsenheimer Huttenberg folgend sind Körperübungen, Traumreisen, meditative Texte und Gebete verteilt.

Fünf Stationen ziehen sich vom Kirchplatz bis zur Gollachquelle. Das Grundmotto lautet hier: ad fontes – zu den Quellen! Das Weg-Motiv knüpft an die Tradition der Ulsenheimer Jakobus-Kirche mit dem zugehörigen Pilgerweg an und lädt zum Innehalten, Nachdenken und Nachspüren ein. „Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen“ steht auf dem ersten Schild am Pfarrhaus. „Wer zu Gott will, muss – zumindest oftmals - gegen den Strom schwimmen, so könnte man es übersetzen.“

Für den Meditationsweg im Weinberg benötigt man 60 bis 90 Minuten Gehzeit. (5,5 km von der Kirche aus).

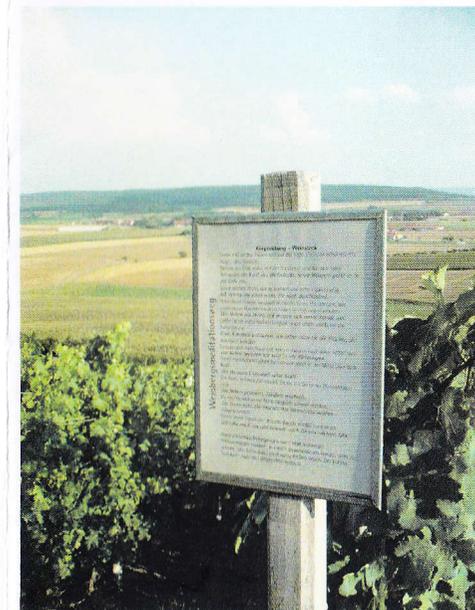
Für den Weg zur Gollachquelle 30 Minuten (2,2 Km).

Mehr Infos bei:  
Pfarrer Thomas Prusseit, (ViSdP)  
Evang. Pfarramt Ulsenheim  
Ulsenheim 81  
91478 Markt Nordheim  
Tel: 09842/475  
[www.neuerwein.com](http://www.neuerwein.com)

UHU



### Ulsenheimer Meditationswege zur Gollachquelle und im Weinberg

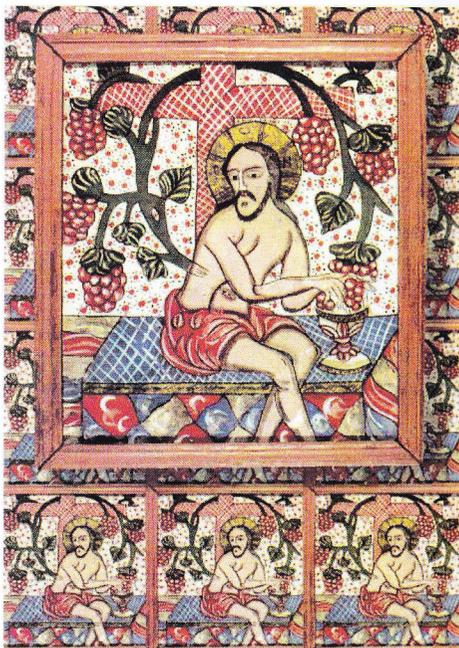


## Weinbergmeditationsweg

In der Pfarrei Ulsenheim gibt es seit mehreren Jahren verschiedene Meditationswege. Einmal wurde im Ulsenheimer Huttenberg ein Meditationsweg mit 11 Stationen angelegt. Die schöne Landschaft, die Rebstöcke und meditative Texte und Übungen laden ein das Wort Jesu zu bedenken: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben“. Die Texte verteilen sich vor allem am Weg der sich oberhalb der Weinberge entlang zieht.



Wegzeichen



Hinterglasikone Rumänien 19. Jh.  
Christus im Weinstock

Einige Beispiele für die Texttafeln auf dem Meditationsweg:

## Körperübung - Weinstock

Stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde. Die Füße schulterbreit, Augen geschlossen. Nehme die Erde wahr, auf der du stehst und die dich trägt. *Ich spüre die Kraft des Weinstocks. Seine Wurzeln gräbt er in die Erde ein.* Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht - ganz ruhig. *Ich nehme die Kraft wahr, die mich durchströmt.* Hebe deine Hände langsam seitwärts in die Horizontale, wie wenn deine Handgelenke an Fäden hochgezogen werden. *Wie Reben am Weinstock breiten sich meine Hände aus.* Drehe deine Handflächen langsam nach oben und führe die Arme hinauf. *Erste Knospen entstehen. Ich öffne mich für die Früchte, die wachsen werden.* Strecke dich behutsam mit deinen Händen nach allen Seiten aus. *Die Reben schießen wie wild in alle Richtungen.* Deine Handinnenflächen treffen sich sanft in der Mitte über dem Kopf. *Der Weinstock sammelt seine Kraft.* Die Arme gehen auseinander, bis sie wieder in der Horizontalen sind. *Die Reben gedeihen, Trauben wachsen.* Du spürst, dass deine Arme langsam schwer werden. Die Ernte naht. Die Früchte des Weinstocks werden eingesammelt. Führe deine Hände vor deinem Bauch wieder zusammen. *Ich ruhe mich aus und sammle mich für das nächste Jahr.* Diese einfachen Bewegungen kann man mehrmals hintereinander machen, in einem angemessenen Tempo, nicht zu schnell. Den Atem dabei ganz ruhig fließen lassen. Der kursive Text kann dazu laut gesprochen werden.

## Gebet

Jesus Christus wir bitten dich. Ströme mit deiner Kraft durch uns hindurch, wie die Reben vom Weinstock ihre Kraft empfangen. Lass uns gute Früchte hervorbringen und erfülle unser Leben mit deiner Liebe. Amen

## Ad fontes - zu den Quellen

Seit dem Jahr 2004 gibt es von der Ulsenheimer Kirche aus einen Meditationsweg zur Gollachquelle: „Ad fontes – zu den Quellen“. 5 Stationen vor allem mit Texten von Pierre Stutz finden sich an markanten Wegpunkten.

### Verwurzelt der Mensch

Verwurzelt der Mensch,  
der wagt zu seiner Meinung zu stehen,  
der sich wehrt,  
auch für die Rechte der kleinen Leute.

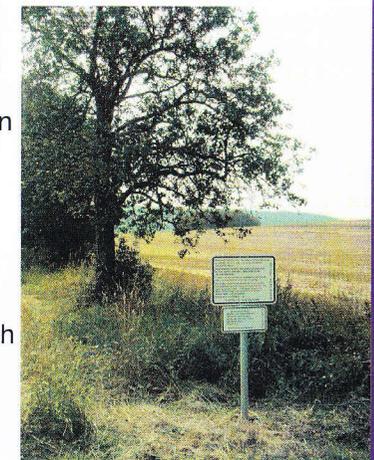
Verwurzelt der Mensch,  
der darauf vertraut, dass es wohl auf ihn  
ankommt. Aber letztlich nicht von ihm abhängt.

Er wird sein, wie ein Baum; auch wenn um ihn  
die Dürre sich ausbreitet, so bringt er Früchte.

Wenn die Kritik und die Zweifel kommen,  
wird er sich besinnen  
auf den Fluss des  
Urvertrauens,  
der auch durch ihn  
fließt.

Er wird allein gegen  
den Strom  
schwimmen  
und die göttliche  
Quelle

Immer neu in sich  
entdecken.  
(Pierre Stutz nach  
Psalm 1,3)



3. Station: An einer Baumzeile

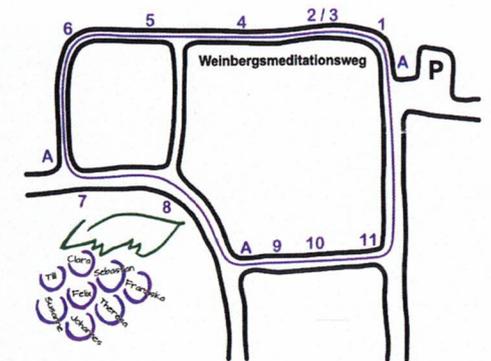
# Weinbergs Meditations Weg

Ich bin der  
Weinstock,  
ihr seid die  
Reben.

Johannesevangelium 15,8



Wandern  
Stille  
Körper  
Geist  
Seele  
Gebet



# Weinbergs Meditations Weg

Ein Gottesdienstteam der Kirchengemeinde hat im Weinberg einen Meditationsweg mit 11 Stationen angelegt.

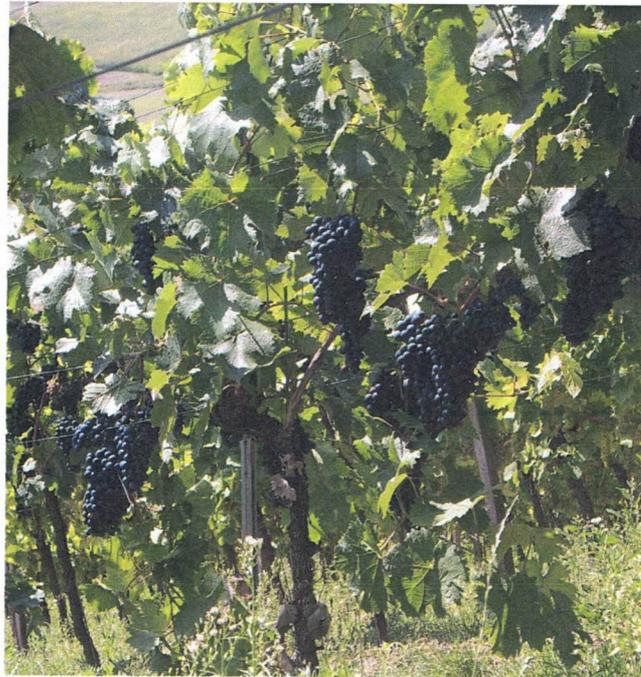
Die Konfirmanden 2012 haben als gemeinsames Projekt die Schilder überarbeitet und durch eigene Texte ergänzt.

Dies sind die Schilder 9, 10, 11.



## Wo finden Sie den Weg?

Nördlich von Ulsenheim in den Weinbergen. Sie können am Wanderparkplatz beginnen, es ist aber auch möglich an jeder beliebigen Stelle einzusteigen.



Wir laden Sie ein, diesen meditativen Weg zu gehen.

Das Weg-Motiv knüpft an die Tradition der Ulsenheimer Jakobus-Kirche mit dem zugehörigen Pilgerweg an und lädt ein zum Innehalten, Nachdenken und Nachspüren.

Lassen Sie die einmalige Landschaft, die Rebstöcke und die Texte auf sich wirken!

Dies ist eine Anregung, neue Wege zu finden wie wir unser Christsein heute leben können.