



# FAMILIEN- SPAZIERGANG ZUM THEMA FRIEDEN

Vier Impulse laden zu einem gemeinsamen Familienspaziergang an einem Ort eurer Wahl rund um Christi Himmelfahrt ein. Angesichts der Weltlage wollen wir euch zum Thema „Frieden“ miteinander ins Gespräch bringen und einladen, dazu ins Gebet zu kommen.

-  Für Familien mit Kindern bis zum Grundschulalter
-  Individuell bei euch zu Hause
-  Für weitere Informationen:
-  [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

 KATHOLISCHE  
KIRCHE  
BISTUM FULDA

Liebe Familien,

Vier Impulse laden zu einem gemeinsamen Familienspaziergang an einem Ort eurer Wahl rund um Christi Himmelfahrt ein. Angesichts der Weltlage wollen wir euch zum Thema „Frieden“ miteinander ins Gespräch bringen und einladen, dazu ins Gebet zu kommen.

Mit dieser Vorlage könnt ihr in ca. 20 Minuten plus individuellem Weg zwischen den vier Stationen in eurem Tempo unterwegs sein. Wählt dabei Strecken in einem Garten, Park, im Wald oder auf einer Wiese, die gut zu euch passen.

Bitte beachtet, dass die Stationen 2 und 3 an einem Ort stattfinden sollten. Für Station 4 nehmt bitte Samenkörner mit.

Wir wünschen euch einen schönen Feiertag.

Euer Team des Dezernats Familie und Beziehung

## STATION 1 | ANKOMMEN: ICH SPÜRE DIE SCHÖPFUNG

**Lied:** Ihr könnt zu Beginn ein Lied hören oder singen. Wir schlagen euch "Sonne Mond von Johannes Hartl" vor.



### Start:

- Bleibt bewusst stehen, schaut euch um.
- Atmet gemeinsam tief ein und aus.
- Schließt die Augen und nehmt die Geräusche um euch herum wahr.

### Impuls:

Wir rufen zusammen: Und es war gut!

Person: Gott, du hast Tag und Nacht erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Du hast den Himmel und das Meer erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Gott, du hast das Land und Pflanzen und Bäume erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Du hast die Sonne, den Mond und alle Sterne erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Du hast die Vögel und Fische erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Du hast die Tiere des Landes und den Menschen erschaffen.

Alle: Und es war gut!

Person: Gott, du hast uns die Ruhe geschenkt. Wir danken dir.

### Aktion:

- Alle nennen oder zeigen etwas Schönes in der Natur (z. B. Blume, Vogel, Himmel).

### Gebet:

Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich Liebe übe, – wo man sich hasst,  
dass ich verzeihe, – wo man sich beleidigt,  
dass ich verbinde, – wo Streit ist,  
dass ich die Wahrheit sage, – wo Irrtum herrscht,  
dass ich Hoffnung wecke, – wo Verzweiflung quält,  
dass ich ein Licht anzünde, – wo Finsternis regiert,  
dass ich Freude bringe, – wo Kummer wohnt. Amen. *(In Anlehnung an Franz von Assisi)*

\*\*\*GEHT NUN EINE STRECKE EURER WAHL ZU STATION 2.\*\*\*

## STATION 2 | HINSCHAUEN: WO FRIEDEN FEHLT

**Start:** Sammelt Steine vom Boden.

**Impuls:**

Wir fühlen unseren Stein. Ich kann ihn nicht verändern. Ich muss mich wohl oder übel mit ihm näher befassen. Ich versuche mit den Händen seine Oberfläche zu erkunden. Dabei erfahre ich viel über meinen Stein, seine Kanten und Mulden. Ich spüre Hügel und Täler, Brüche und Einkerbungen.

Steine werden oft als Symbol für Sorgen und Probleme gesehen. Wenn wir unseren Stein vor uns hinlegen und ihn näher betrachten, dann können wir vielleicht auch ganz andere Seiten an ihm entdecken. Er kann mehr sein als ein Symbol für Lasten und Probleme.

Jesus hat einmal gesagt: Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. (Mt.11, 28) „Manchmal fühlt sich die Welt schwer an – wie dieser Stein.“

**Aktion:**

- Alle dürfen sagen (oder denken), wo es Streit oder Angst gibt.
- Legt die Steine gemeinsam in die Mitte.

Wir legen unsere Steine für die Menschen ab, die besonders an den Lasten ihres Lebens zu tragen haben:

- Für Menschen, die von Krieg betroffen sind
- Für Menschen, die krank sind
- Für Menschen, die keine Zukunft mehr sehen können
- Für Menschen, die sich nach Frieden sehnen
- Für Menschen, die nicht mehr weiter wissen

**Gebet:**

Gott, du weißt selbst um Last, um die Steine in meinem Leben.

Du trägst auch meine Lasten mit, gehst mit mir und stehst mir bei.

Wenn ich nicht mehr kann, hilf mir weiter.

Schenke mir und allen Menschen die Kraft zu tragen, was getragen werden muss.

In all dem gilt deine Zusage: „Ich bin bei dir!“

\*\*\*STATION 3 sollte nun am gleichen Ort stattfinden.\*\*\*

**STATION 3 | MITFÜHLEN: WO IN DER WELT FRIEDEN FEHLT**

**Start:** Alle suchen eine Blume, ein Blatt oder einen kleinen Zweig.

**Bibelstelle:**

“Gott segnet diese Menschen: Die Frieden machen. Am Ende wird es so sein: Diese friedlichen Menschen heißen Kinder von Gott.” (Matthäus 5,9 in leichter Sprache)

**Impuls:**

„Wir denken an Menschen, die unsere Nähe brauchen.“

“Wir denken an Menschen, die Gottes Nähe brauchen: In der Welt...”

**Aktion:**

- Jede Person nennt einen Menschen oder denkt still an ihn.
- Legt die Naturgegenstände um die Steine.

**Gebet:**

„Bei manchen Menschen auf dieser Welt fehlt der Frieden. Gott, sei bei ihnen. Schenke Ihnen Trost und Hoffnung.“

\*\*\*GEHT NUN EINE STRECKE EURER WAHL ZU STATION 4.\*\*\*

**STATION 4 | HANDELN: FRIEDEN WÄCHST DURCH UNS**

**Start:** Sucht euch einen Platz mit Erde.

**Impuls:**

Jesus erzählte ein Beispiel von einem Bauern. Jesus sagte: Ein Bauer ging auf sein Feld. Der Bauer wollte Samenkörner ausstreuen. Die Samenkörner sollten wachsen. Und Frucht bringen. Der Bauer streute die Körner auf die Erde. Aber einige Körner fielen auf den Weg. Da kamen Vögel. Die Vögel fraßen die Körner auf. Einige Körner fielen zwischen die Steine. Zuerst wurden aus den Körnern grüne Halme. Weil zwischen den Steinen noch ein bisschen Erde war. Und ein bisschen Wasser. Aber dann schien die Sonne sehr heiß. Da verwelkten die grünen Halme. Einige Körner fielen in die Dornen. Zuerst wurden aus den Körnern grüne Halme. Die Dornen waren aber größer als die Halme. Die Halme konnten nicht durch die Dornen hindurch wachsen. Die Halme verwelkten. Die anderen Körner fielen auf guten Boden. Aus den Körnern wurden zuerst grüne Halme. An den grünen Halmen wuchsen neue Körner. An einigen Halmen wuchsen 30 Körner. An einigen Halmen wuchsen 60 Körner. An einigen Halmen wuchsen sogar 100 Körner. (Matthäus 13, in leichter Sprache) - „Frieden beginnt klein – wie ein Samenkorn.“

**Aktion**

- Pflanz gemeinsam Samen ein. **und/oder**
- Zeichnet mit einem Stock ein Friedenszeichen oder Herz in die Erde.

**Zum Abschluss**

Jede Person sagt eine Idee. Z. B.: „Ich will freundlich sein.“, „Ich helfe anderen.“, „Ich streite weniger.“

**Gebet:** „Gott, hilf uns, Frieden wachsen zu lassen.“

**Segen:**

- Fast euch an den Händen (wenn ihr mögt).
- Sprecht gemeinsam: „Gott segne uns und schenke uns Frieden. Heute und alle Tage.“

**Lied:** Ihr könnt zum Abschluss wieder ein Lied hören oder singen. Wir schlagen euch „So so gut“ von Johannes Hartl“ vor.



Für die Erwachsenen empfehlen wir zur Vertiefung die Betrachtung von Leo XIV. bei der Gebetsvigil am 11.4.2026.