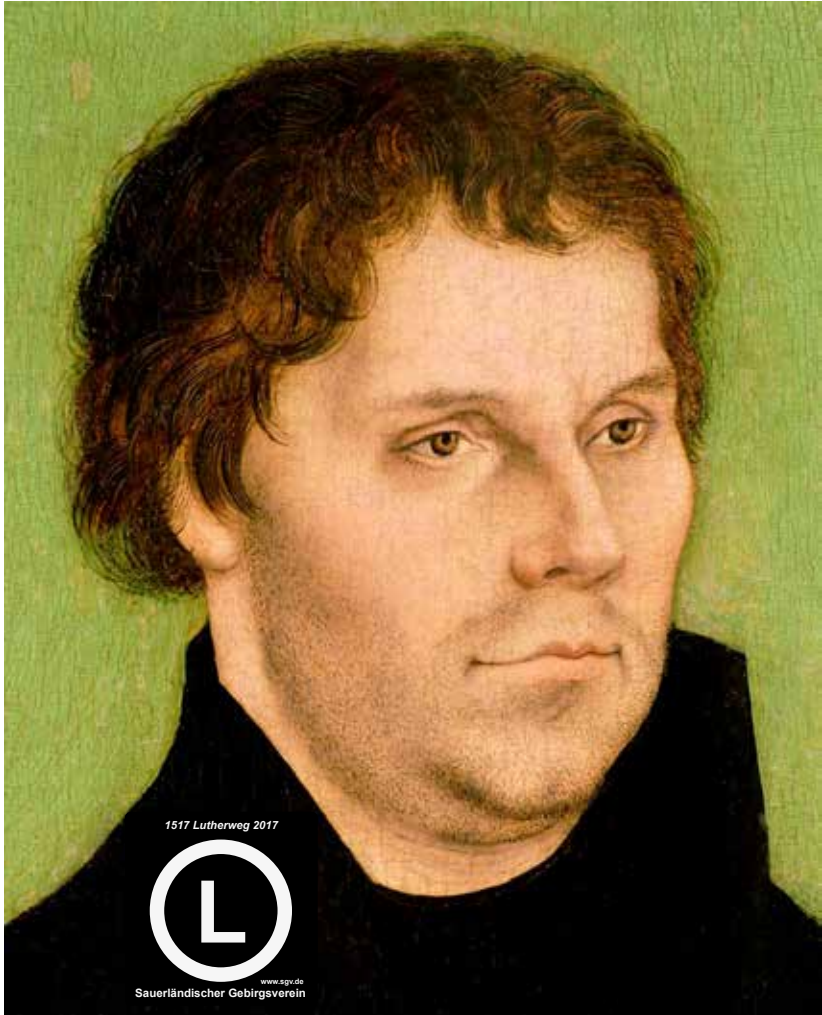


Oberbergischer Lutherweg



Mit Luther unterwegs

**Ein meditativer Lutherweg
rund um Lieberhausen**

Unterwegs auf dem Oberbergischen Lutherweg

1517 hat Luther in Wittenberg seine 95 Thesen veröffentlicht und damit einen weltweiten Umbruch in der christlichen Welt ausgelöst. Er wurde von den äußeren Veränderungen überrollt, dabei wollte er vor allem, dass sich das innere Verhältnis der Menschen zu Gott verändert. Luther war – unter anderem – auch ein Mystiker, der den Menschen das „religiöse Erleben“ nahebringen wollte. Diesem Anliegen ist auch der Oberbergische Lutherweg rund um Lieberhausen gewidmet, mit der „Bonten Kerke“ von Lieberhausen als Ausgangs- und Zielpunkt. Landschaft, Luther und die Liebe Gottes werden hier miteinander verbunden.

Auf dem Weg werden acht Stationen angeboten. Zu jeder Station gibt es eine meditative Anleitung, die Sie entweder in dieser Broschüre lesen



können oder aber auch sich anhören können, wenn Sie den dazugehörigen QR-Code mit Ihrem Smartphone aufrufen. Zu jeder Station finden Sie auch interessante Lutherzitate und Zitate aus der Bibel. Machen Sie sich einfach mit Luther auf den Weg. Vielleicht finden Sie auch wie Luther mehr, als Sie jemals erwartet haben ...

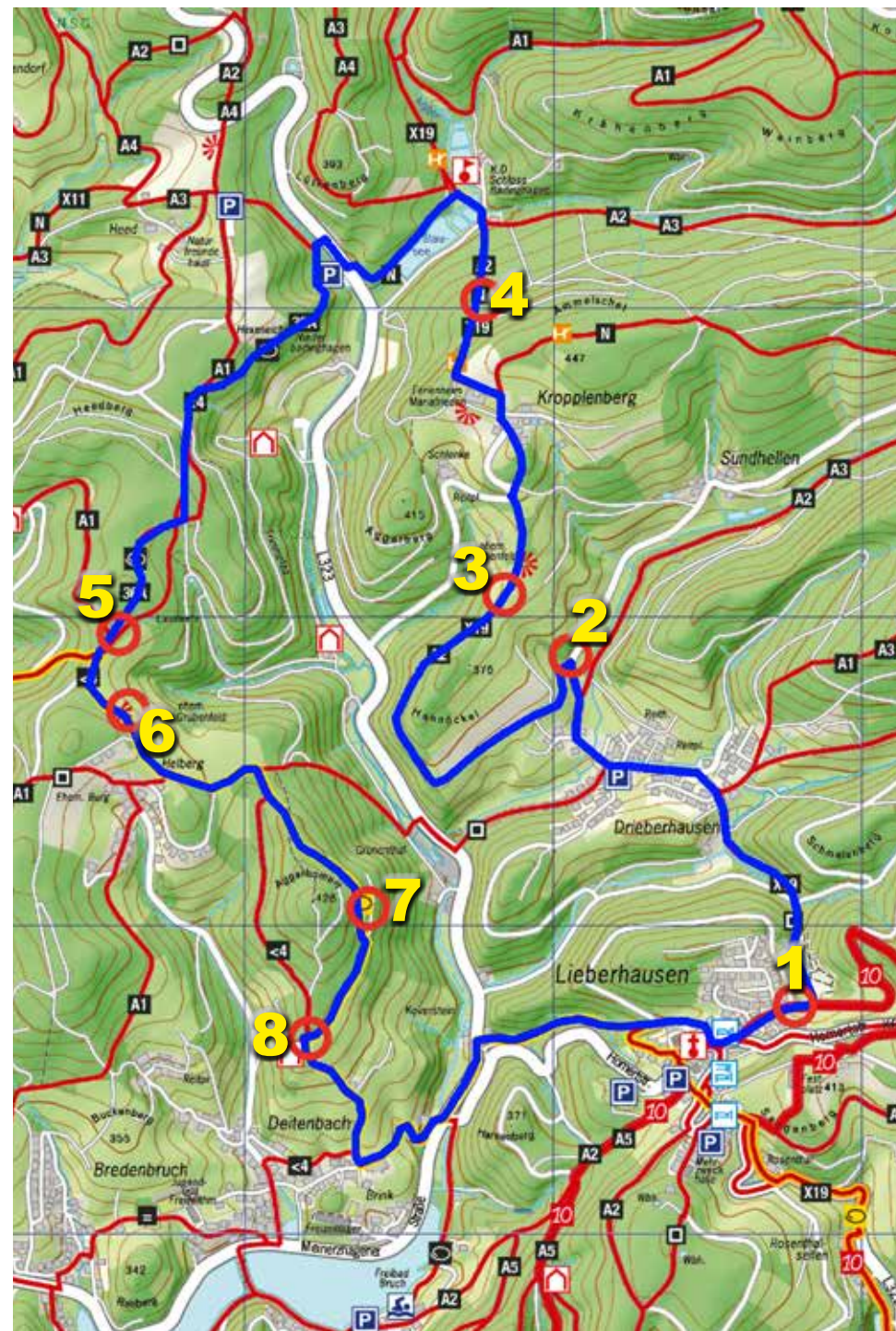
Der Weg ist mit einem großen L im weißen Kreis gekennzeichnet. Er ist insgesamt 11,5 km lang und führt über Höhen und Tiefen wie im Leben sonst auch, ist aber für ungeübte Wanderer gut zu bewältigen. Landschaftlich ist alles dabei, was die oberbergische Landschaft zu bieten hat. Äußerer und innerer Weg – hier können sie gleichzeitig gegangen werden.

Wenn Sie Anregungen haben oder Fehler in der Markierung finden, schicken Sie einfach eine E-Mail an schulreferat@ekagger.de.

Der Evangelische Kirchenkreis An der Agger wünscht Ihnen ein anregendes und zugleich besinnliches Erlebnis von innerer und äußerer Wanderung.

Weitere Informationen und Bilder finden Sie unter der Internet-Adresse

lutherweg-oberberg.de



Station 1: Da sein

Körpermeditation: Ich bin da – getragen und gehalten.

Suchen Sie sich eine Stelle aus, auf der Sie gut stehen können. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Ein- und Ausatem Ihres Körpers in sich wirken. Lassen Sie Ihre Schultern frei – Sie müssen jetzt nichts tragen, nicht einmal sich selbst. Lassen Sie sich tragen, beginnend bei den Füßen, nach oben hin bis zum Kopf. Überlassen Sie sich diesem Empfinden des Getragen-Seins – geben Sie sich Zeit. Wenn Sie sich bereit fühlen, beginnen Sie Ihren Weg.



lutherweg-oberberg.de/m1.mp3



Martin Luther:

„Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.“



Aus Psalm 86:

Weise mir, HERR, deinen Weg, dass ich in deiner Wahrheit gehe.



Zu Beginn des Weges wird der Blick frei auf die Bergische Landschaft. Gegenüber liegt der Campingplatz mit vielen Dauercampers, die schon wissen, warum sie gerade diesen Platz gewählt haben.



Station 2: Unter mir

Körpermeditation: Der tragende Grund

Suchen Sie sich eine Stelle, auf der Sie gerne stehen bleiben. Spüren Sie den Untergrund unter Ihren Füßen? Ist er hart oder weich? Stehen Sie auf Asphalt, auf Gras, auf Moos oder auf Steinen? Hätten Sie Lust, diesen Grund auch ohne Schuhe zu spüren? Spüren Sie nach, wie Sie mit jeder Atembewegung Ihr Gewicht verlagern, wie sie ganz von selbst in eine innere Schwingung kommen. Fühlen Sie sich auf sicherem Grund? Können Sie sich einfach lassen, ohne über etwas nachzudenken? Versuchen Sie es für eine Weile!



lutherweg-oberberg.de/m2.mp3



Martin Luther:

„Hier stehe ich und kann nicht anders, Gott helfe mir, Amen!“

„Furcht tut nichts Gutes. Darum muss man frei und mutig in allen Dingen sein und feststehen.“



Aus Psalm 18:

Meine Füße macht er flink wie Hirschkühe und meine Tritte sicher auf Bergeshöhen.

Weiten Raum verschaffst du meinen Schritten, sodass ich mir die Knöchel nicht verstauche.

An der Abbiegung ist die Gelegenheit für eine erste kleine Pause, bevor es mit leichter Steigung nach oben weitergeht, mit Blick über das ganze Tal.



Körpermeditation: Die Freiheit des Atmens

Nun sind Sie eingeladen, den Raum über sich zu erkunden. Stellen Sie sich gelassen und aufrecht hin und finden Sie einen guten Stand. Sammeln Sie sich und lassen Sie dann den weiten Raum auf sich wirken, der Sie von oben her umgibt. Spüren Sie, wie der Atem unwillkürlich weiter und tiefer wird? Das ist Freiheit, die gespürt werden kann – Freiheit zum Atmen.

Heben Sie langsam Ihre Arme und erspüren Sie mit den Händen die Weite des Raumes. Dehnen Sie sich einige Male in diesen himmlischen Raum hinein. Überlassen Sie sich dabei der Bewegung des Atems. Lassen Sie ihn einfach geschehen, er kommt und geht von selbst.

Haben Sie die Weite in sich aufgenommen? Hat sich etwas in Ihrer Befindlichkeit oder Körperhaltung verändert?

Halten Sie auf Ihrem weiteren Weg immer mal wieder inne, dehnen Sie sich aus und genießen Sie die Freiheit des Atems.



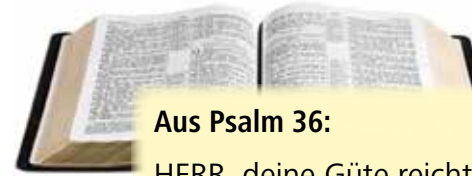
lutherweg-oberberg.de/m3.mp3



Martin Luther:

„Die Barmherzigkeit Gottes ist wie der Himmel, der stets über uns fest bleibt. Unter diesem Dach sind wir sicher, wo auch immer wir sind.“

„Die Hilfe Gottes ist unser weiter Raum, der uns frei und fröhlich macht.“



Aus Psalm 36:

HERR, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen. Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes und dein Recht wie die große Tiefe. HERR, du hilfst Menschen und Tieren. Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

Nach dem Durchqueren eines Nadelwäldchens weitet sich wieder die Perspektive nach allen Seiten. Hier ist der Himmel wirklich nah.



Station 4: Neben mir

Körpermeditation: Gemeinsamkeit

Suchen Sie sich einen Platz, der rechts und links neben Ihnen Raum lässt. Wenn Sie nicht alleine wandern, stellen Sie sich im Abstand zueinander nebeneinander auf. Spüren Sie den Kontakt mit dem Boden und lassen Sie Ihre Wahrnehmung langsam aufsteigen: über die Beine, das Becken, die Wirbelsäule hinauf bis in die Schultern und den Kopf. Die Knie bleiben locker, die Schultern ebenfalls. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich Zeit, bis der Kopf leicht und frei wird, getragen von der Wirbelsäule, in guter Balance. Der Atem geht leicht und frei.

Lassen Sie diese Leichtigkeit in die Arme hineinfließen, bis sie sich in die Räume neben Ihnen ausstrecken. Ihre Arme dehnen sich aus und lösen sich wieder, sanft im Rhythmus des Atems. Sie werden wie Flügel, wie von einem sanften Wind getragen.

Öffnen Sie jetzt die Augen, drehen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts und nach links und nehmen Sie auf, was (oder wen) Sie sehen.



lutherweg-oberberg.de/m4.mp3



Martin Luther:

„Wenn die Schwermut dich überfällt, so sprich mit Freunden über Dinge, an denen du Freude hast.“

„Denke dir einen guten Freund, so hast du ein Bild, wie sich Gott dir in Christus anbietet.“



Psalm 133 (übertragen nach Spangenberg)

Es ist etwas Wunderbares, wenn Geschwister in Frieden miteinander leben. Und eigentlich sind doch alle Menschen Geschwister. Dazu hast du uns doch erannt, lieber Gott.

Frieden zwischen Geschwistern ist wie ein wunderbares Aroma, das einen Raum durchströmt und frisch wie der Tau, der morgens glitzernd auf dem Gras liegt. Wo das ist, da ist dein Segen, lieber Gott, wunderbar und glitzernd über dem Leben bis hinter das Ende der Zeit.



Körpermeditation: Gottes Geist gibt Rückhalt

Unser Rücken mit der Wirbelsäule bildet die Grundlage aller Bewegungen. Jede Kraft, die wir entfalten wollen, ist auf die Stabilität unseres Rückens angewiesen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Rücken, damit er wieder stark und frei für den weiteren Weg wird:

Dehnen Sie sich im Rücken aus und machen Sie sich lang und breit. Entsteht das Bedürfnis zu gähnen? Lassen Sie den Unterkiefer los und lassen Sie den Atem sein Werk verrichten – Sie müssen nicht die Zähne zusammenbeißen. Seien Sie wie eine Katze, dehnen Sie sich wohlig und richten sich danach immer wieder auf. Lassen Sie Sie zu, dass eine frische neue Kraft Ihnen den Rücken stärkt und neues Leben alle Glieder durchströmt – ein Geschenk von dem, der alles Leben schafft und erneuert.



lutherweg-oberberg.de/m5.mp3



Martin Luther:

„Der Heilige Geist schafft einen neuen Mut, dass der Mensch vor Gott fröhlich wird und Liebe zu ihm gewinnt und den Leuten mit fröhlichem Gemüte dient.“



Aus Psalm 84

Wohl den Menschen, die dich für ihre Stärke halten und von Herzen dir nachwandeln! Wenn sie durchs dürre Tal ziehen, wird es ihnen zum Quellgrund, und Frühregen hüllt es in Segen. Sie gehen von einer Kraft zur andern und schauen den wahren Gott in Zion.



Von jetzt an verläuft der Lutherweg zusammen mit dem Bergischen Panoramasteig – mit atemberaubenden Ausblicken. Also: tief durchatmen und genießen ...



Körpermeditation: Sehnsucht und Perspektive

Das, was vor Ihnen liegt, ist Ihre Zukunft. Lassen Sie sich jetzt einmal auf den Raum ein, der sich vor Ihnen ausbreitet. Legen Sie Ihre Hände wie zu einer Schale zusammen, die bereit ist, etwas zu empfangen, dann geben Sie ihre Hände in den vor Ihnen liegenden Raum hinein. Spüren Sie Ihre Wünsche oder Ängste hinsichtlich Ihrer Zukunft? Was wollen Sie empfangen, wonach sehnen Sie sich?

Öffnen Sie Ihre Arme weit nach beiden Seiten und lassen Sie Ihre Wünsche oder Ängste ganz nah an sich heran kommen. Bleiben Sie offen zu sich selbst und stehen Sie zu dem, was Sie berührt. Jeder Schritt nach vorne ist Wagnis und Chance zugleich. Zeigen sich vielleicht neue Perspektiven?



lutherweg-oberberg.de/m6.mp3



Martin Luther:

„Glaube ist eine lebendige, verwegene Zuversicht auf Gottes Gnade. Und solche Zuversicht macht fröhlich, mutig und voll Lust zu Gott und allen Geschöpfen.“



Aus Psalm 71

Denn du bist meine Zuversicht, HERR, mein Gott, meine Hoffnung von meiner Jugend an. Auf dich habe ich mich verlassen vom Mutterleib an; du hast mich aus meiner Mutter Leibe gezogen. Dich rühme ich immerdar. Ich bin für viele wie ein Zeichen; aber du bist meine starke Zuversicht.



Ein weiter Horizont, immer wieder neue Ausblicke – der oberbergische Lutherweg öffnet weite Räume ...



Station 7: Um mich herum

Körpermeditation: Geborgenheit und Weite

Stellen Sie sich ganz entspannt hin, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die Welt um sich herum mit Ihren Ohren zu „sehen“, ohne sich auf ein bestimmtes Geräusch zu konzentrieren. Alles um Sie herum vereinigt sich zu einer „Symphonie des Augenblicks“.

Lassen Sie Ihren Atem mitschwingen und betten Sie sich ein in den Klang des Lebens, der Sie umgibt. Alles wird eins und Sie sind ein Teil davon. Es gibt kein Vorher und kein Nachher mehr, sondern nur ein Jetzt, ein Augenblick der Ewigkeit. Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen. Sie sind ein Kind Gottes.



lutherweg-oberberg.de/m7.mp3



Martin Luther:

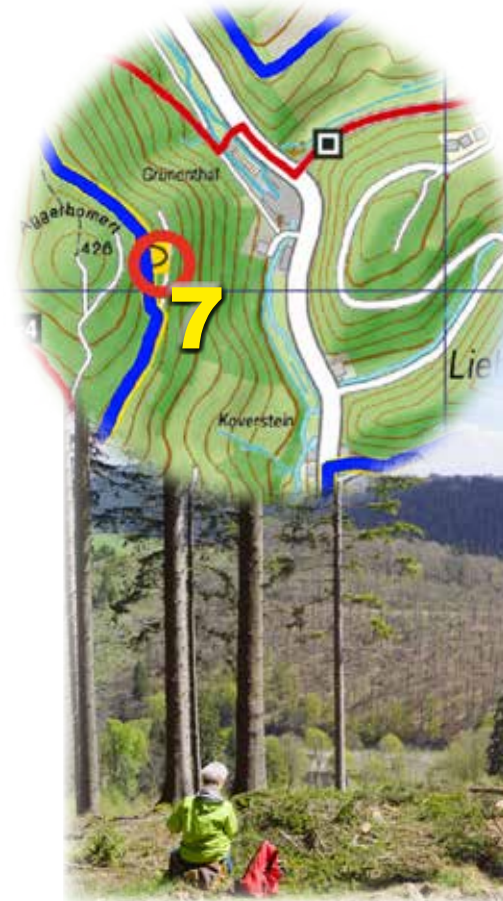
„Unser Haus, Hof, Acker, Garten und alles ist voll Bibel, da Gott durch seine Wunderwerke nicht allein predigt, sondern auch unsere Augen öffnet, an unsere Sinne rührt und uns gleichsam ins Herz leuchtet, so wirs haben wollen.“

„Gott will, dass die Menschen fröhlich sind, darum hat er ja alles so schön gestaltet.“



Aus Psalm 139

HERR, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht alles wüsstest. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen.



Mitten im Nadelwald öffnet sich die Perspektive auf Lieberhausen auf der anderen Seite des Tales.



Körpermeditation: Geschenk des Lebens

Öffnen Sie Ihre Hände und empfangen Sie den Einatem. Er ist ein Geschenk Gottes. Mit dem Ausatem führen Sie Ihre Hände zur Mitte Ihres Leibes und lassen sie dort eine Weile ruhen.

Wiederholen Sie diese empfangende Geste noch einige Male. Ihr Atem trägt die Bewegung und Sie lassen sich tragen von der Kraft des Lebens.

Spüren Sie den Raum, der sich in Ihnen weitet – spüren Sie die Bewegung des Atems in Ihrer Mitte, lassen Sie sich durchfließen von der Zärtlichkeit Gottes.

Wie geht es Ihnen mit diesem Beschenktwerden?

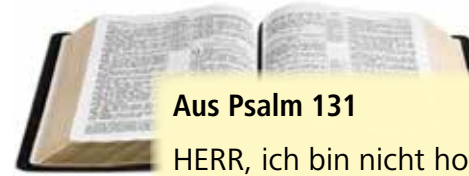


lutherweg-oberberg.de/m8.mp3



Martin Luther:

„Himmel und Erde vermögen nicht, dass Gott ihm eine Wohnung daraus mache; aber in dem Menschen, der sein Wort hält, da will er wohnen.“



Aus Psalm 131

HERR, ich bin nicht hochmütig und schaue nicht auf andere herab. Ich strecke mich nicht nach Dingen aus, die doch viel zu hoch für mich sind. Ich bin zur Ruhe gekommen, mein Herz ist zufrieden und still. Wie ein kleines Kind in den Armen seiner Mutter, so ruhig und geborgen bin ich bei dir!



Eine letzte Bank vor dem Abstieg ins Tal und dem Aufstieg auf der anderen Seite ...



Zum Abschluss ein alt-irisches Segensgebet:

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.
Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen.
Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren.
Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst.
Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist.
Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen.
Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.

Luther – auf dem Glaubensweg zu einem liebenden Gott

Martin Luther hatte einen aufregenden und dramatischen Lebensweg. Ausgebrochen aus den festen Karrierevorstellungen seines Vaters, viele Jahre im Kloster als Mönch lebend, schließlich als Professor der Theologie lehrend, gerät er 1517 in einen rasch eskalierenden Konflikt mit der Kirche. „Ein kleiner Mönch nimmt es mit dem Machtapparat der römischen Kirche auf“ – so kennt man Luther und so wird er für seinen Mut und seine Standhaftigkeit bewundert.

Sein weiterer Lebensweg ist von Auseinandersetzungen um seine Reformation geprägt und nimmt mit der Heirat einer ehemaligen Nonne eine weitere überraschende Wendung. 62 Jahre alt ist Luther geworden.



Luther als Mönch: Zweifel und Anfechtungen

Luthers „Glaubensweg“ in seinem Inneren verlief nicht minder wechsellvoll und spannungsreich. Durch ein vorbildliches Leben als Mönch, durch Anstrengung und Selbstkasteiung wollte er „Rechtfertigung“ und Frieden vor Gott erlangen, doch er blieb von Zweifeln geplagt. Je mehr er sich bemühte, umso mehr wuchsen in ihm Vorwürfe gegenüber einem Gott, der scheinbar unerreichbare Forderungen an die Menschen stellte – bis er schließlich eine Entdeckung machte, die als „reformatorische Wende“ und „Turmerlebnis“ in die Geschichte einging.

In einem kleinen Turmzimmer studierte Luther den Römerbrief des Paulus. Ein einziger Vers (Röm 1, 17), und darin der Kernsatz „Der Gerechte wird aus Glauben leben“ trieb ihn zur Verzweiflung. Denn ein vor Gott „Gerechter“ zu sein, daran war er ja gescheitert. „Ich pochte aber trotzdem ungestüm an dieser Stelle bei Paulus an. Da erbarmte Gott sich meiner“, schreibt Luther später über dieses Erlebnis.

Mit einem Mal gingen ihm die Augen auf und er verstand den Satz auf umgekehrte Weise: Der Mensch muss nicht erst „gerecht“ werden, um dann von Gott beschenkt zu werden, sondern der Mensch, der sich ungeachtet seiner Kleinheit und Fehlerhaftigkeit Gott anvertraut, sich selbst nichts und Gott alles zutraut, findet das wahre Leben. Luther erlebte diese Erkenntnis als großes Gnadengeschenk und als Befreiung. Gerecht vor Gott sein / Rechtfertigung / Gnade – in unseren Ohren klingen diese Worte wie ein altertümliches Juristendeutsch. Können wir diesen Weg mit Luther heute überhaupt mitgehen?

Entscheidend ist, woran denn Luther glaubte, als er damals in seinem Turmzimmer wirklich an Christus zu glauben begann: Es war das Begreifen eines ihm persönlich zutiefst liebevoll zugetanen Gottes, in der Person Jesu Christi.

Ob Mittelalter oder Gegenwart – Luther vertritt die Meinung, dass die Annahme eines zutiefst gnädigen (wir würden heute sagen „liebenden“) Gottes dem menschlichen Herzen zunächst fremd ist: „Es ist über alle Maßen schwer, dass ein Mensch glauben soll, dass ihm Gott gnädig sei um Christi willen, obwohl er ein großer Sünder ist. Ei, des Menschen Herz ist zu eng, dass ihm solches nicht will eingehen, noch dass er es fassen kann!“ Aber erst, wenn der Mensch diesen Schritt macht, kann er Gottes Güte erfahren. Unermüdlich hat Luther dazu ermutigt, an den gnädigen Gott zu glauben – wie die Lutherzitate auf dem Wanderweg bezeugen. Machen Sie sich mit Luther auf den Weg!



Luthers Siegel: Eine weiße Rose, das Herz mit dem Kreuz als Zentrum

„Bonte Kerke“ im oberbergischen Lieberhausen: „So bont as de Lieberhuser Kerke“



Am Beginn und am Ziel unseres Wanderweges – inmitten des malerisch gelegenen Ortes Lieberhausen – steht die kleine evangelische Dorfkirche. Die spätromanische Kirche aus dem 11. Jahrhundert ist ein besonderes Kleinod. Mit ihren farbigen Wand- und Deckenmalereien aus dem 15. und 16. Jahrhundert gehört sie zu den „Bonten Kerken“, wie sie im Oberbergischen genannt werden (weitere „Bonte Kerken“ gibt es in Müllenbach, Marienhagen, Marienberghausen und Wiedenest).

Dabei weist die Lieberhausener Kirche einige Besonderheiten auf. Zum einen fällt sie durch eine geradezu verschwenderische Fülle an Wand-

malereien auf, für die sie sprichwörtlich bekannt wurde. Wie in einem biblischen Bilderbuch lassen sich die Inhalte aus dem Alten und Neuen Testament betrachten, angefangen vom Schöpfungsbericht und Sündenfall bis zum Jüngsten Gericht.

Die Kirche blieb auch „bunt“, als Lieberhausen evangelisch wurde. Andersorts hatte die Reformation eine Bilderfeindlichkeit ausgelöst, die in den Bonten Kerken dazu führte, dass sämtliche Malereien weiß übermalt wurden. In Lieberhausener hingegen wurden sogar noch weitere Bilder hinzugefügt. Es ist im Rheinland kunsthistorisch einmalig, dass vor- und nachreformatorische Bilder nebeneinander betrachtet werden können.

Evangelisch wurde Lieberhausen im Jahr 1586. Der damalige Pfarrer Hermann Garenfeld galt zunächst als eifriger Anhänger der römisch-katholischen Religion. Auf Drängen von Gemeindemitgliedern studierte er Luthers Schriften.



Wirklich bunt: Der Innenraum der Kirche

Die Bildervielfalt in der Lieberhausener Kirche widersprach nicht eigentlich der Auffassung Luthers. Dieser hatte sich nur gegen vermeintlich fromme Bilder-Stiftungen in den Kirchen gewandt, mit denen die Menschen ihr Seelenheil zu erkaufen suchten – nicht aber gegen Bilder zur Veranschaulichung des Evangeliums. Dass er an Bildern seine Freude hatte, zeigen seine eigenen Bibelübersetzungen, die er reich hatte illustrieren lassen. Den Malern hatte er dabei aufgetragen, „aufs einfältigste den Text abzumalen und keine unnützen Dinge, die dem Text nicht dienen, dazuzuschmieren“.

Viel später als in den anderen Bonten Kerken, erst im Jahr 1850, wurde der Wandschmuck in Lieberhausen mit kalkweißer Farbe übermalt. Und schon 1909 wurden die Malereien wiederentdeckt und wieder hervorgeholt.

Die Kirche in Lieberhausen ist ganztäglich geöffnet. Nehmen Sie sich vor oder nach der Wanderung auch Zeit für einen Besuch!



Botschaft in Bildern: der Höllenrachen



500 Jahre
EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
200 Jahre
AN DER AGGER
Reformation
2017

EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS



AN DER AGGER

Herausgeber:

Evangelischer Kirchenkreis An der Agger
Auf der Brück 46, 51645 Gummersbach
Telefon: 02261 7009-0

vertreten durch den
Superintendenten des Kirchenkreises
Pfarrer Jürgen Knabe

Meditationstexte: Josefine Dripke
bei ihr können auch Führungen
gebucht werden: 02293 90 99 360
E-Mail: jdripke@atembewegung.de
Gestaltung und Satz: Klaus Dripke



Raus in die Natur. Rein ins Erlebnis.

