

# Beten

Innehalten  
Lasten loswerden  
Schönheit spüren  
Gott begegnen

Gebets- und Meditationsstationen  
Marienkapelle Hirsau



„Ein sehr  
schöner  
Ort –  
für die Seele  
und das  
Herz.“

[aus dem Gästebuch]



# Etwa 30.000 Menschen besuchen jährlich das Gelände des alten Klosters Hirsau

Viele Menschen spüren dort Schönheit, Frieden, einen offene(re)n Himmel, sind innerlich angerührt von diesem Ort.

Die Marienkapelle (ehemalige Krankenkappelle des Klosters) ist das Herzstück der alten Klosteranlage. Für diesen Ort sind in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Gebets- und Meditationsstationen entstanden.

Insgesamt haben wir pro „Saison“ – April bis Oktober, Öffnungszeiten jeweils von 9.30 – 18 Uhr – sieben dieser Stationen über den Kirchenraum verteilt. Im Hintergrund wechseln sich leise Taize-Musik und Stille ab.

Herzliche Grüße hier aus dem Kloster Hirsau.  
Pfarrer Sebastian Steinbach (und Team)

Wichtig war uns: die Stationen sollen in den (Kirchen)Raum passen – auch ästhetisch. Wir haben versucht, sie organisch in den Kirchenraum einzufügen und die sowieso vorhandenen „Kraftorte“ (Altar, Taufstein, Chorraum) mit zu nutzen.

Außerdem war uns wichtig, dass die Stationen in ein konkretes Tun einladen.

Weil uns immer wieder Menschen nach den Stationen, den Texten und dem Konzept gefragt haben, finden sich hier alle Stationen, die in den letzten Jahren (in den Jahren 2017-2024) entstanden sind. Wir freuen uns, wenn sie auch andere Kirchengemeinden dazu inspirieren, das geistliche Erleben des eigenen Kirchenraums auf diese (oder ähnliche) Weise zu vertiefen.



„Auch wenn ich dich,  
Gott, nicht immer  
spüre, so spüre ich  
deine Liebe hier in  
diesem Raum der  
Stille und Güte.  
Ich danke dir und  
hoffe auf viele  
Momente mit dir!“  
[aus dem Gästebuch]



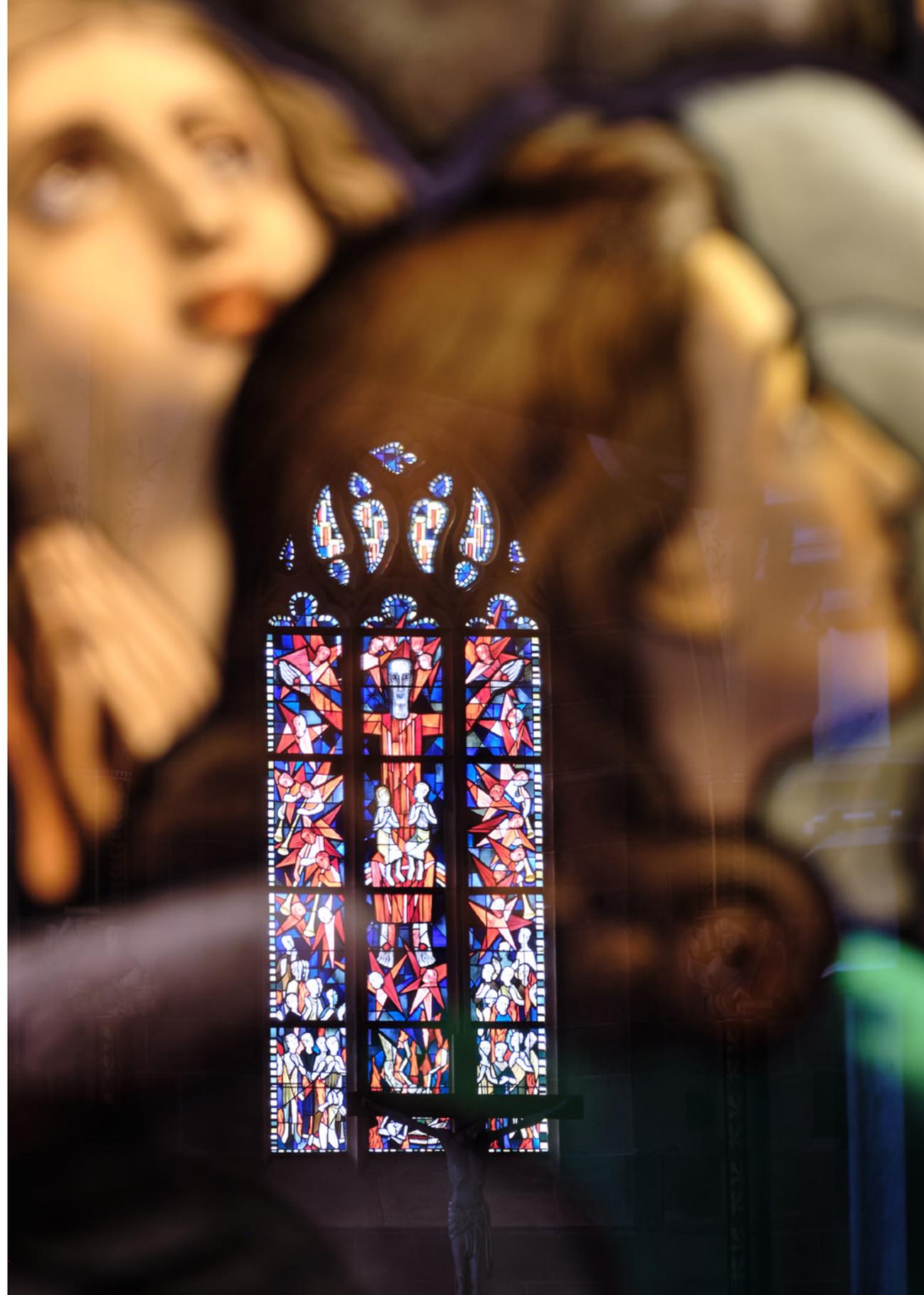
# Willkommen

Herzlich Willkommen in unserer Marienkapelle.  
Sie stehen auf heiligem Boden:  
in diesem Kloster wurde jahrhundertlang gebetet.  
Tagein, tagaus (sogar nachts) sind von diesem Ort  
Gebete gen Himmel gestiegen.

Wir laden Sie ein, sich in diese jahrhundertealte Tradition  
zu stellen und die Marienkapelle für sich als einen Ort des  
Gebetes zu entdecken.

Wir haben einige Gebetsstationen über die Kirche verteilt,  
die Sie anregen wollen, selber ins Gebet zu finden.  
Wir freuen uns, wenn Sie in dieser Kirche ein wenig  
(vor Gott) zur Ruhe kommen.

*Ihre Kirchengemeinde Hirsau*





Der Herr ist hier.

Jetzt.

In diesem Moment.

Und in unseren Herzen.

Der Herr ist nah.

Näher als unser Atem  
und unser Herzschlag.

Näher, als wir uns selbst sind.

Der Herr ist gegenwärtig.

Wie Raum, Wind, Zeit, Stille  
oder der Tag.

Der Herr ist hier.

Jetzt.

In diesem Moment.

In diesem Raum.

Und in unseren Herzen.

# Vergebung

„Wenn wir aber unsere Sünden bekennen,  
so ist Gott treu und gerecht,  
dass er uns die Sünden vergibt.“

Die Bibel – 1. Johannesbrief 1,9

Der allmächtige und barmherzige Gott vergibt  
dir all deine Schuld!

Was gewesen ist, soll dich nicht mehr belasten!  
Was kommt, soll dich nicht schrecken!  
Denn Gottes Güte ist deines Lebens Freude  
und Kraft!

Immer wieder tun wir Dinge, die wir anschließend  
bereuen. Dinge, die wir lieber nicht getan, Worte,  
die wir lieber nicht gesagt hätten.

→ Nimm eine Tablette und bringe deine Schuld  
in einem kurzen Gebet vor Gott. Bitte ihn um  
Vergebung. Dann lass die Tablette los ...  
und sieh zu, wie sich deine Schuld im Licht  
Gottes auflöst.



Praxistip © – Mit Wasser gefüllte Vase, von hinten mit einer kleinen Lampe  
beleuchtet. Dazu Brausetabletten, die sich vollständig (ohne Trübung) auflösen,  
z.B. Calcium Sandoz Forte.

# Loslassen

„Macht euch keinerlei Sorgen, sondern bringt eure  
Anliegen im Gebet vor Gott! Dann wird der Frieden  
Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht,  
über euren Gedanken wachen und euch in eurem  
Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus  
Christus verbunden seid.“

Die Bibel – Philipperbrief 4,6-7

Sorgen und Friede vertragen sich nicht.  
Wo Sorgen sind, ist kein Friede. Und wo Friede ist,  
haben Sorgen keinen Raum.  
Was belastet dich und macht dir Sorgen?  
Verwandle es in Gebet.

→ Nimm eine Tablette, vergegenwärtige deine  
Sorge und überlasse sie vertrauensvoll Gott.  
Lass los und sieh zu, wie Tablette und  
Sorgen sich in Gottes Licht auflösen.

Wirf deine Last auf den Herrn,  
er wird für dich sorgen.

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 55,23

# Dein Wille

„Vater unser im Himmel —  
dein Wille geschehe!“

Die Bibel – Matthäus-Evangelium 6,10

Im Normalfall leben wir so: „Mein Wille geschehe!“  
Wir wollen Kontrolle und unsere Vorstellungen  
verwirklichen. So halten wir das Zepter unseres  
Lebens fest in der Hand – mal mit mehr Erfolg und  
mal mit weniger ...

In welchen Bereichen meines Lebens halte ich  
das Zepter allzu verbissen fest in meiner Hand?

Von welchen Vorstellungen will ich nicht lassen?  
Wo wird mir und anderen eng ums Herz, weil ich  
nicht loslassen will?

→ Nimm das Zepter fest in die Hand und  
sprich mit Gott über deine Widerstände  
beim Loslassen. Halte dir einen Bereich  
deines Lebens vor Augen – und dann leg  
das Zepter vertrauensvoll aus der Hand.  
Überlass diesen Bereich Gott.

# Dankeschön

„Ich will den Herrn allezeit loben  
und nie aufhören, ihm zu danken!“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 34,2

„Ist nicht alles, was du hast, letztlich ein Geschenk  
Gottes? Wenn es dir aber geschenkt wurde, warum  
tust du dann so, als ob du es dir verdient hättest?“

Die Bibel – frei nach 1. Korintherbrief 4,7

Dankbarkeit ist eine Haltung, ein Lebensstil.  
Ein waches Suchen nach dem, was uns geschenkt  
ist – im Großen wie im Kleinen. Selbst in schweren  
Zeiten können wir erstaunlich viel Gutes entdecken.

→ Hier kannst du fünfzehn Dinge in deinem  
Leben aufspüren, für die du dankbar bist.  
Wenn du möchtest, kannst du mit einem  
kurzen Dankgebet schließen.



· P · P · A · C · P · O · S · T · B · N · M · E · R · E · N · T · H · O · A · B · D · E · L · E · O · N · B · E · R · G · H · O · C · O · P · V · S · A · F · V · N · D · A · M · E · N · T · I · S · E · R · I · G · E · B · A · T · M · D · I · X · · I · X · A · C · O · N · S · E · C · R · A · X · I · K · L · A · V · G · V · S · T · I · A · N · N · O · M · D · X · V · I ·

ERBAUT 1516 VNTER ABT IOHANN II?  
REST: 1892 VNTER PFARRER D<sup>r</sup> KLAIBER  
DVRCH OBERBAURAT VON SAVTER



„So friedvoll wie hier möchte ich leben und sein. So geborgen mich fühlen. Vielleicht wird meine Sehnsucht hier erhört. In Dankbarkeit!“  
[aus dem Gästebuch]

# Schmetterlingsglaube

„Nun aber hat Gott  
Christus auferweckt  
von den Toten.“

Die Bibel – 1. Korintherbrief 15,12

Wir glauben an einen Gott, der Hässlichkeit,  
Verzweiflung, Dunkelheit und Kälte verwandeln  
kann: in Schönheit, Leben, Licht und Hoffnung.  
Wir glauben an einen Gott, der den Grabstein  
wegrollt und aus dem Tod ins Leben ruft.

Der Schmetterling ist ein Symbol für den  
Auferstehungsglauben, für neues Leben  
und für Veränderung.

→ *Nimm dir einen Schmetterling und  
schreibe auf, wo du dir Veränderung,  
Licht und Hoffnung wünschst  
(im eigenen Leben oder mit Blick auf die  
Welt). Bitte Gott, dass er mit der Kraft,  
mit der er Christus von den Toten  
auferweckt hat, auch in diesem Bereich  
Veränderung schenkt.*

# Erfrischung

„Glücklich sind die Menschen, die in Dir ihre  
Stärke finden. Wenn sie durchs dürre Tal ziehen,  
wird es ihnen zu einem Ort erfrischender Quellen  
und Frühregen bedeckt es mit Segen.“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 84, 6-7

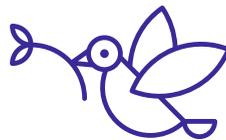
Leben gleicht manchmal einem dürren Tal.

Gott ist wie Wasser: wo Gott ist, wachsen Freude und  
Fröhlichkeit, Trost und Geborgenheit, Echtheit und Tiefe.

→ *Entzünde eine Kerze (für dich selbst oder  
einen anderen Menschen) und setze sie in  
das Wasser. Bitte Gott um Erfrischung.*



# Frieden



„Suche Frieden und jage ihm nach!“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 34,15

„Selig sind, die Frieden stiften;  
denn sie werden Kinder Gottes heißen.“

Die Bibel – Matthäus-Evangelium 5,9

Manchmal stiften wir Unfrieden.

Ein falsches Wort des Anderen, eigene Ungeduld, schlechte Nerven, Lieblosigkeit. Und schon haben wir Unfrieden gestiftet.

Geh in Gedanken auf die Suche nach belasteten Beziehungen in deinem Leben. Wenn du innerlich bereit dazu bist: lass dir von Gott eine Person zeigen, der gegenüber du Frieden stiften sollst. Bitte Gott, dass er Gedanken des Friedens schenkt: dir und der betreffenden Person.

→ Nimm dir einen „Friedensstift“ und schreib dieser Person eine Karte – hier oder zuhause. Bitte um Entschuldigung, vergib, stifte Frieden!

# Für Frieden beten

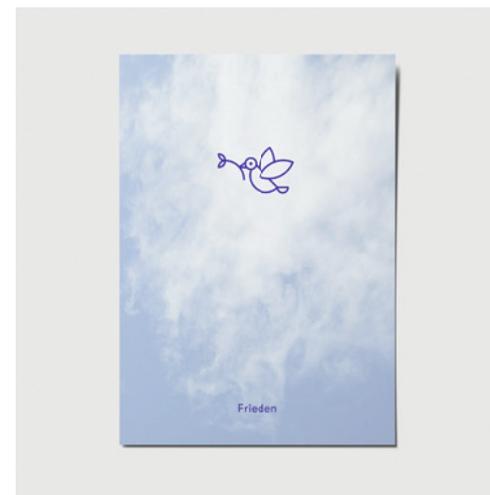
„In den letzten Tagen wird der Herr Richter über viele Völker sein und mächtigen Nationen Recht sprechen. Dann werden sie ihre Schwerter in Pflugscharen umschmieden. Und kein Volk wird mehr ein anderes Volk angreifen, und keiner wird mehr lernen, wie man Krieg führt. Jeder wird ungestört in seinem Weinberg und unter seinem Feigenbaum sitzen, denn es wird nichts mehr geben, wovor er Angst haben muss.“

Die Bibel – Prophet Micha 4,2

Kriege und Konflikte zerreißen unsere Welt. Die Zeit, die der Prophet Micha beschreibt, steht noch aus.

Trotzdem gilt: Gott will Frieden. Und Gott kann Frieden stiften. Kriege und Konflikte werden nie das letzte Wort haben.

→ Hier kannst du für Frieden in einem ganz bestimmten Krieg oder Konflikt beten. Schreib dein Gebet auf und häng es an die Wand.



# Altar

„Als Jakob von seinem Traum erwachte, sprach er: »Gott, der Herr, ist an diesem Ort, und ich wusste es nicht! Und er sprach: Wie heilig ist dieser Ort! Hier ist nichts anderes als Gottes Haus, hier ist die Pforte des Himmels.« Und Jakob stand auf und nahm den Stein, auf dem er gelegen hatte, und errichtete mit ihm einen Altar. Und er nannte den Ort »Beth-El« (Haus Gottes).“

Die Bibel – 1. Buch Mose 28, 16-18

Der Altar steht symbolisch für die Gegenwart Gottes.

Gott ist hier. Jetzt. In diesem Raum.  
Er ist da. Dir ganz nah.

Viele Kirchen verwenden (zusätzlich zum Altar) Döfte, um sich an die ständige Gegenwart Gottes zu erinnern.

→ Beim Streifen über einen Zweig Rosmarin kannst du dir bewusst machen, dass Gott – obwohl unsichtbar – da ist. Genau wie der Duft von Rosmarin. Der Duft wird dich begleiten. Genau wie die Gegenwart Gottes.



# Altar



Der Altar und die brennende Kerze stehen für die Gegenwart unseres lebendigen Gottes. Gott ist da. Jetzt. Hier.

Aber er wohnt nicht nur in heiligen Gebäuden, sondern überall. Es lohnt sich, die Augen des Herzens offen zu halten.

→ Gehe in Gedanken durch deine letzten Tage: wo kannst du Gott entdecken?

# Gottes Wort

„Dein Wort, Herr, macht mich klug. Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. Wenn deine Worte sich auftun, erleuchten sie uns, selbst Unerfahrene finden Einsicht darin. Durch dein gutes Wort mach meine Schritte fest: gib mir Halt in deinem Wort!“

Die Bibel – Buch der Psalmen – aus Psalm 119

Auf jedem evangelischen Altar liegt eine Bibel.  
Wir Christen glauben: darin finden wir Gottes Wort.

Gewiss, die Worte sind alt, manchmal unzugänglich.  
Oft genug aber beginnen sie zu leuchten, wenn wir sie mit offenem Herzen lesen.

→ Zieh dir eine Karte. Lies die Worte langsam und spüre den alten Bibelworten nach. Hörst du Gott darin zu dir reden?



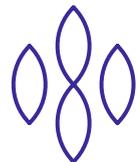
# Klagemauer

„Meine Gebeine sind erschrocken  
und auch meine Seele ist sehr erschrocken.  
Ach du, Herr, wie lange!“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 6, 3+4

Immer wieder begegnen uns Situationen, wo wir  
Gott nicht verstehen. Wo wir das Gefühl haben:  
Gott hat sich abgewandt. Er kümmert sich einfach nicht.  
Er lässt uns im Stich.

→ Hier kannst du diese Erfahrungen Gott  
klagen: Einfach auf einen Zettel schreiben  
und in die Klagemauer stecken.





# Stille

„So spricht Gott der Herr: Wenn ihr umkehrt und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein.“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Prophet Jesaja 30,15

In uns ist es oft laut und turbulent: wir müssen dies und wollen das, wir denken und reden, wir sorgen und machen, wir freuen uns vor und ärgern uns nach, wir lesen, checken »nur kurz« das Smartphone, konsumieren und verbrauchen.

→ Schüttele das Glas, bis der Glitzer wild durch das Glas fegt. Dann stell das Glas wieder hin und warte. Sieh zu und spüre, wie all die Gedanken und Gefühle langsam zur Ruhe kommen.

Das Einzige, was gegen Chaos und Überfülle in uns hilft, sind Stille und Vertrauen. Halte still und vertraue dich Gott an.

# Schweigen

„Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.  
Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,  
dass ich gewiss nicht wanken werde.“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 62, 2-3

„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“

Die Bibel – Buch der Psalmen – Psalm 46,11

Wenn wir still sind und schweigen, entdecken wir Neues.  
Dann entdecken wir neue Dimensionen in unserem Leben.  
Und wir entdecken Gott neu.

→ Hier kannst du dich für ein paar Minuten  
in Schweigen hüllen. Nimm die Decke,  
hülle dich in sie ein und schweige.



# Wunderbar gemacht

„Als Jesus nach seiner Taufe aus dem Wasser stieg, öffnete sich der Himmel über ihm und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen. Und aus dem Himmel sprach eine Stimme: »Das ist mein lieber Sohn. An ihm habe ich meine Freude!«

Die Bibel – Matthäus-Evangelium 3, 16-17

Leise, aber kraftvoll spricht Gott zu jedem von uns in der Taufe: »Du bist mein geliebter Sohn, du bist meine geliebte Tochter!  
An dir habe ich meine Freude!«

→ Schau in das Taufwasser hier auf dem Taufstein.  
Was siehst du?  
Kannst du in deinem Herzen hören, wie Gott diese Worte zu dir sagt?



Praxistip © — Schale mit Wasser auf dem Taufstein, auf deren Boden – unter Wasser – ein kleiner Spiegel liegt, in dem die Besucher sich (und das Kirchengewölbe) sehen können.

# Segen

Der Gott der Bibel  
war von Anfang an beweglich,  
hat Lebenswege gesegnet,  
aus Sackgassen befreit  
und neue Wege gebahnt.

→ Nimm dir eine Segenskarte mit auf den Weg.



Praxistip © — Stele am Ausgang der Kirche mit einer Box für Segenskarten



„Ich finde, hier ist ein guter Ort zum Nachdenken, wenn man sich hinsetzt, sich Zeit nimmt und dem Zwitschern der Vögel lauscht.“  
 [aus dem Gästebuch]



# Beten

Innehalten  
Lasten loswerden  
Schönheit spüren  
Gott begegnen

Evangelische Landeskirche in Württemberg  
Pfarrstelle für Neue Aufbrüche

Pfarrer Sebastian Steinbach  
Klosterhof 17, 75365 Calw  
Sebastian.Steinbach@elkw.de  
[amen-atmen.de](http://amen-atmen.de)

Die Stationen wurden in Kooperation mit dem  
Netzwerk 24-7-Prayer Deutschland entwickelt.  
Weitere Ideen für Gebetsstationen finden sich  
unter Gebetsstationen – 24/7 Prayer  
[24-7prayer.de](http://24-7prayer.de)



↑ Dieser Katalog steht auch online  
als PDF zur Verfügung

Gebets- und Meditationsstationen  
Marienkapelle Hirsau