



Ganz bei sich sein.
 Klarheit finden.
 Zur Ruhe kommen.
 Das Leben neu als
 Geschenk annehmen.
 Freiheit spüren.
 Einfach aufbrechen.



Das ist eine ganz besondere Einladung:

Die BUGA in Mannheim ist ein einzigartiger Ort: Blumen, Bäume und Landschaften lassen sich bestaunen – und man kann dort auch zu sich selbst finden und sich einen spirituellen Impuls gönnen. Wie genau? Dafür haben wir Dir 15 Stationen zusammengestellt. Mit Hilfe des Lageplans kannst Du Dich an bestimmte Punkte auf der BUGA begeben und dort zur Ruhe kommen. Du findest die Impulse zu den Stationen im Buch „glücklich. Eine Gebrauchsanleitung“. Darin sind auch QR-Codes abgedruckt, über die sich die Impulse sogar vorlesen lassen. Viel Freude damit auf der BUGA – und überhaupt an allen Orten, an denen das Glück auf Dich wartet.

Für das Entdecken der Impulse benötigst Du dieses Buch:

glücklich – Eine Gebrauchsanleitung Ignatianische Impulse für eine spirituelle Pilgerreise

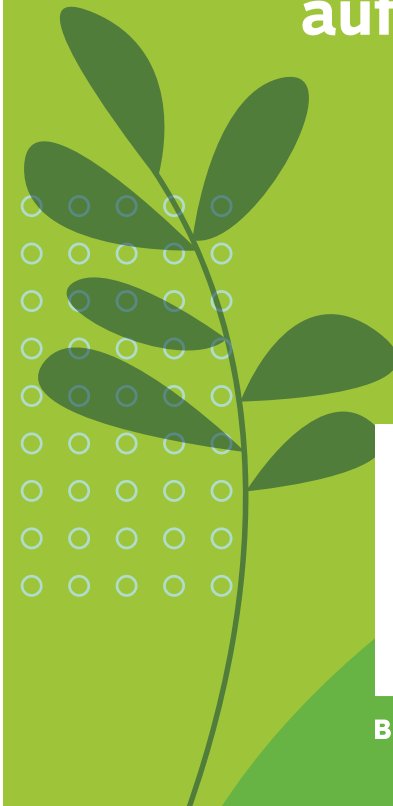
Herausgegeben von
 Ulrike Gentner,
 Johann Spermann SJ und
 Tobias Zimmermann SJ

Pilgerverlag 2023
 120 Seiten, mit Fotos
 ISBN 978-3-946777-28-1



glücklich

**Eine spirituelle
 Entdeckungsreise
 auf der BUGA**



BESTE AUSSICHTEN

23

Wer kennt nicht dieses sonnige Gefühl, rundum glücklich zu sein? Aber wie findet man eigentlich sein Glück? Die Bundesgartenschau mit ihrem Blütenmeer ist sicher ein guter Ort, um dem eigenen Glück nachzuspüren. Wie der Mensch glücken kann, das hat – aus unserer Sicht – wesentlich damit zu tun, wie ich mich zum Leben stelle und woraus ich Sinn und Erfüllung schöpfe.

Auf welche Ziele willst Du Deinen inneren Kompass neu ausrichten? Schnuppere doch einfach einmal in unseren kleinen Pilgerführer, unsere „Gebrauchsanleitung“, hinein in diese innere Welt. Denn wir würden Dich gerne mit unserem kleinen Übungsbuch „glücklich – Eine Gebrauchsanleitung“ – auf der Suche nach Sinn und Erfüllung, also auf der Suche nach dem Glück, unterstützen.

Wir wünschen Dir viel Freude und Erfüllung!

*Dein Team des Heinrich Pesch Hauses
in Ludwigshafen*

15
spirituelle
Stationen auf der



Schau wie zum ersten Mal

Zum Einstieg

Such Dir einen Platz, der Dir entspricht und einlädt, bei Dir selbst einzukehren. Atme einige Male durch. Spür in Deinen Körper hinein: Wie ist es gerade, hier zu sitzen? Öffne Deine Augen, Nase, Ohren und Deine Seele ganz bewusst, um mit allen Sinnen alles genau wahrzunehmen. Nimm Dir dafür Zeit.

Übung

Schließ die Augen. Werde Dir klar: Du und dieser Ort, Ihr seid gerade nur ein winziger Teil der umgebenden Stadt oder Landschaft, Teil eines Kontinents, Teil der Erde. Versuch Dir vorzustellen, wie es als Alien jetzt gerade wäre, aus dem All immer näherkommend diesen kleinen blauen Planeten am Rande einer Galaxie in einer entfernten Ecke des Weltalls erstmals anzuschauen. Schau wie zum ersten Mal! Was erfüllt Dein Herz?

Komm langsam näher, nimm Kontinente wahr, Meere, Pflanzen, Tiere, Städte, Lichter ... Nimm Dir Zeit. Lass Dich von Dir selbst überraschen, was Du gerade entdeckst. Schau auf die Menschenströme in den Städten, die Völker ... Was empfindest Du, während Du all dies so wahrnimmst?



Wie sehen die Übungen aus? Wir haben Dir hier einfach eine abgedruckt. Ein guter Ort dafür auf der BUGA ist unter **A1** im Lageplan eingezeichnet.

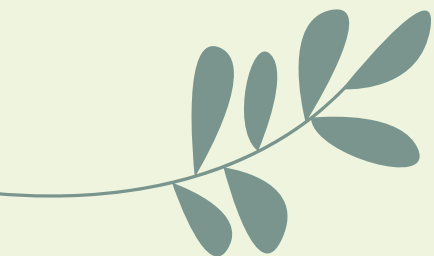
Komm jetzt zu den Orten, wo Du lebst, wenn Du nicht gerade als Alien unterwegs bist. Wer läuft da gerade über die Straße und was machen die Leute so? Was bewegt sie? Wen oder was nimmst Du gerade besonders wahr?

Wenn Du auf all das blickst, was da jetzt gerade ist: Möchtest Du bewusst auf Menschen zugehen oder etwas Besonderes unternehmen? Welche Wünsche (nicht Vorsätze!) entstehen gerade in Deinem Inneren? Triff eventuell eine konkrete Verabredung mit Dir selbst.

Abschluss und Gebet

Öffne die Augen und komm behutsam zurück in Dein Alltagsbewusstsein und in die Wahrnehmung des Ortes, wo Du sitzt. Was klingt in Deinem Inneren nach? Vielleicht spürst Du gerade so etwas wie Gottes Gegenwart? Oder Du wünschst Dir jetzt gerade einen Menschen an Deiner Seite, der etwas Besonderes für Dich ist. Was magst Du ihnen jetzt erzählen? Wovon ist gerade Dein Herz voll?

Diese Übung lässt sich auch nachhören:



GELÄNDEPLAN SPINELLI-PARK



glücklich

Eine spirituelle
Entdeckungsreise
auf der BUGA

**Themenbereich A:
Worauf baue ich?**

- A1** Die Welt – Geschenk
- A2** Die Welt – Heimat
- A3** Die Welt – Auftrag

**Themenbereich B:
Klar sehen**

- B1** Was ist mir wirklich heilig oder wem gehört meine Zeit?
- B2** Man ist, was man isst oder was kostet mein Glück?
- B3** Dasein – oder wie komme ich in den Beziehungsmodus?

**Themenbereich C:
Über sich hinauswachsen
und Mensch werden**

- C1** Sich berühren lassen und heil werden
- C2** Was erfüllt mich und was erfüllt sich durch mich?
- C3** Übers Wasser laufen oder warum sich der Mut zu vertrauen auszahlt

**Themenbereich D:
Glück ist mehr als
„glücklich sein“**

- D1** Wahrhaftigkeit macht frei
- D2** Es ist nicht immer gut, wenn Wünsche sich erfüllen
- D3** Nur Sterbliche kennen das Geschenk, dankbar und glücklich zu sein

**Themenbereich E:
Auf Erden im Himmel**

- E1** Gott in allem suchen und finden
- E2** Jesus, ein Freund und Bruder
- E3** Die Kunst, zu lieben und zu hoffen



Die spirituelle Entdeckungsreise auf der BUGA ist konzipiert und ausgearbeitet vom Team des Heinrich Pesch Hauses. Es liegt am Rand von Ludwigshafen und ist ein wichtiges Fortbildungs- und Begegnungszentrum. Träger sind u.a. das Bistum Speyer sowie die Jesuiten in Deutschland.

www.heinrich-pesch-haus.de

GELÄNDEPLAN LUISEN-PARK

