

# PILGERN FÜR PAARE



BISCHÖFLICH  
MÜNSTERSCHE  
OFFIZIALAT



ZEIT ZU ZWEIT  
AUF DEM JAKOBSWEG



## LIEBE PAARE!

Schön, dass Ihr zusammen eine kleine Strecke pilgern wollt.

Unser Kartenset möchte Euch hierbei begleiten.

Darin findet Ihr **Zitate aus der Bibel**, die in Verbindung gebracht werden zu Eurem Leben.

Neben diesen gedanklichen Anregungen gibt es auch **Ideen** für gemeinsame **Aktionen**.

Die insgesamt **10 Karten** bieten eine Auswahl an Möglichkeiten für Euren Pilgerweg, um immer mal wieder inne zu halten und bestimmte Dinge in den Blick zu nehmen.

Wir wünschen Euch eine **gute Pilgerstrecke** mit vielen interessanten Ein- und Ausblicken auf Eure Partnerschaft.



Auf geht`s ...



1

## BIBELZITAT

Sucht nicht, was ihr essen und was ihr trinken sollt, und ängstigt euch nicht!  
Verschafft euch einen Schatz, der nicht abnimmt, im Himmel, wo kein Dieb ihn findet und keine Motte ihn frisst!  
Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz!

(Lukas 12, 29;33)

## GEDANKENIMPULS

Denn wo euer Schatz ist, da ist auch Euer Herz!  
Woran hängt Euer Herz?

### AKTION

Macht zu Beginn eures  
gemeinsamen Weges ein  
Selfie von Euch beiden!  
Oder:  
Fotografiert Euren Schatz!



2

## BIBELZITAT

Zwei sind besser als einer allein, falls sie nur reichen Ertrag aus ihrem Besitz ziehen. Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf. Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne dass einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet.

Außerdem: Wenn zwei zusammen schlafen, wärmt einer den andern; einer allein – wie soll er warm werden?

Und wenn jemand einen einzelnen auch überwältigt, zwei sind ihm gewachsen, und eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell.

(Kohélet 4, 9-12)

## GEDANKENIMPULS

Wenn Ihr zurückschaut, worauf seid Ihr stolz, dass Ihr es zu zweit geschafft habt?

### AKTION

Blindführen: Einer führt den anderen, der die Augen geschlossen hält, eine Strecke des Weges. Dann tauscht nach einer Weile. Wie war es, geführt zu werden bzw. zu führen?



## BIBELZITAT

Denn so spricht der Herr: Durch Umkehr und durch Ruhe werdet ihr gerettet.  
Im Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke.

(Jesaja 30,15)

## GEDANKENIMPULS

Vertrauen ist eure Stärke!  
Wie könnt Ihr Euch gegenseitig stärken?

### AKTION

Geht zehn Minuten im  
Schweigen und hört genau  
auf all die Geräusche, die  
ihr wahrnehmen könnt.  
Tauscht euch darüber aus.



## BIBELZITAT

Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander!  
Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben.

(Johannes 13, 34)

## GEDANKENIMPULS

Was liebt Ihr aneinander?

## AKTION

Tief ein- und ausatmen,  
Rücken an Rücken stellen  
oder setzen. Sagt einander,  
was Ihr am anderen  
schätzt!



## BIBELZITAT

Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Meine Lebenskraft bringt er zurück. Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil: denn du bist bei mir...

(Psalm 23)

## GEDANKENIMPULS

Gibt es etwas, was Euch Sorgen macht, wenn Ihr an Eure gemeinsame Zukunft denkt?

Wie macht Ihr Euch gegenseitig stark?

## AKTION

Sucht etwas Schweres und tragt es gemeinsam oder abwechselnd eine Zeitlang. Legt es dann an einer ausgesuchten Stelle ab. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr sagen: „Hier ist ein guter Platz für unsere Sorgen. Wenn sie uns wieder begegnen, werden wir stark genug sein, sie gemeinsam zu tragen.“



## BIBELZITAT

Der Herr behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. Der Herr behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.

(Psalm 121)

## GEDANKENIMPULS

Habt Ihr diese Erfahrung des „Behütetseins“ gemeinsam erlebt?  
Wie fühlt sich Geborgenheit an?

### AKTION

Nehmt Euch ganz fest in die Arme- mindestens eine Minute lang!



## BIBELZITAT

Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm mitten aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs.

(2. Buch Mose 3, 4-6)

## GEDANKENIMPULS

Was ist Euch in Eurer Beziehung heilig?

Was bedeutet für Euch „mit Gott im Bund“ zu sein?

## AKTION

Wenn es die Witterung erlaubt, geht auch mal ein Stück barfuß!



## BIBELZITAT

Der Herr ist ein ewiger Gott, der die Enden der Erde erschuf... Er gibt den Müden Kraft, den Kraftlosen verleiht er große Stärke... Die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.

(Jesaja 40, 28-31 )

## GEDANKENIMPULS

Gemeinsam habt Ihr beschlossen, durch das Leben zu gehen.  
Erinnert Euch an Euer Versprechen!  
Wo seht Ihr Euch in 10 Jahren?

## AKTION

Versucht ein Labyrinth in den Sand zu zeichnen oder auf den Boden zu legen!



## BIBELZITAT

Singt dem Herrn ein neues Lied, singt dem Herrn alle Lande, singt dem Herrn, preist seinen Namen! Verkündet sein Heil von Tag zu Tag! Erzählt bei den Nationen von seiner Herrlichkeit, bei allen Völkern von seinen Wundern.

(Psalm 91 )

## GEDANKENIMPULS

Habt ihr auch schon „Wunder“ erlebt?

( „Dass wir uns begegnet sind, ist ein Wunder für mich...“,  
„Wunderbar ist, dass ...“ )

### AKTION

Traditionell wurde beim Wandern gerne gesungen, nur Mut! Traut euch, ein gemeinsames Lied zu singen! Als Alternative könnt Ihr Euch auch ein Lied vom Smartphone abspielen.



10

## BIBELZITAT

Seht zu, dass keiner dem anderen Böses mit Bösem vergilt, sondern bemüht euch immer, einander und allen Gutes zu tun! Freut euch zu jeder Zeit!...Dankt für alles; denn das ist der Wille Gottes für euch in Jesus Christus ...Prüft alles und behaltet das Gute!

(1 Thessalonicher 5, 15- 21)

## GEDANKENIMPULS

Geschafft! Wie schön, zu zweit unterwegs zu sein!  
Wofür möchtet Ihr einander heute „Danke“ sagen?

### AKTION

Sucht ein Symbol für die wichtigste Erkenntnis des gemeinsamen Tages. Es soll Euch an Euren gemeinsam gegangenen Pilgerweg erinnern.



Wenn ihr noch Fragen, Ideen,  
Anregungen habt, gerne an:  
**Sabine Orth**

**Bischöflich Münstersches Offizialat**  
Abteilung Seelsorge | Ehe Familie & Alleinerziehende  
Bahnhofstraße 6 | 49377 Vechta  
04441 872-204 | Sabine.Orth@bmo-vechta.de

Dieses Kartenset wurde entwickelt von:  
**Petra Furmanek | Elke Willenborg-Fraas | Sabine Orth**

Fotos: Pixabay