

Voraussetzungen

- Gute Grundkondition
- Trittsicherheit
- Bequemes, rutschfestes Schuhwerk

Leitung und Informationen:

Antje Nordmann

Anmeldung:

kgi-fides Düsseldorf

Antje Nordmann

Tel.: 0211 / 906900

nordmann@kgi-fides.de

fides

**Die Katholische (Wieder-)Eintrittsstelle
in Düsseldorf**

kgi

Preise den Herrn, meine Seele!

Kontemplative Wanderungen
2026

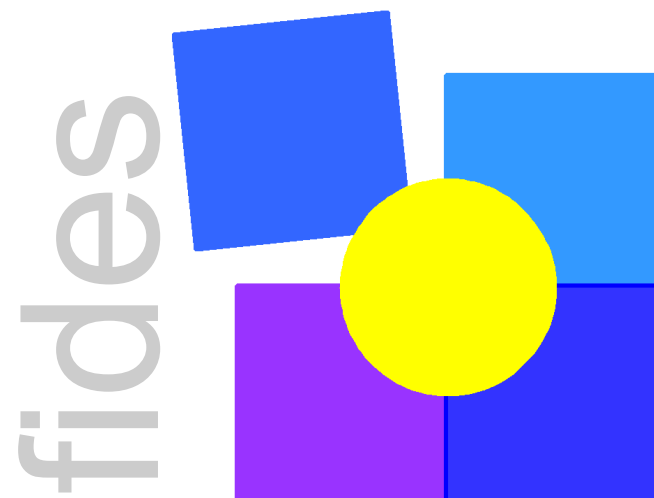
Bürozeiten der kgi-fides:

Montags, mittwochs und freitags
von 16.00 bis 18.00 Uhr.

Falls Sie uns außerhalb dieser Zeiten
kontaktieren möchten, oder uns nicht direkt telefonisch
erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem
Anrufbeantworter.
Wir rufen dann sobald wie möglich zurück.

Katholische Glaubensinformation Fides
Hohenzollernstr. 22
40211 Düsseldorf
0211 90690-0
www.kgi-fides.de
duesseldorf@kgi-fides.de

Die Katholische Glaubensinformation Fides ist eine
Einrichtung des Erzbistums Köln und des
Katholischen Gemeindeverbandes Düsseldorf.
Sie wird von den Düsseldorfer Franziskanern
betreut. Zur Zeit sind dies Rafael Dermund OFM
und Athanasius Spies OFM.



Kontemplation

Kontemplation ist keine Methode, sondern eine Haltung. Es geht darum, so gut wie möglich mit allen Sinnen in der Gegenwart zu sein, wahrzunehmen, was ist und was sich zeigt, ohne an der Situation etwas verändern zu müssen. Wahrnehmen meint nicht denken, benennen, analysieren, sondern innehalten, hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen, aufmerksam, mit Interesse, jedoch ohne Erwartung. Das ist nicht leicht.

Kontemplation und Natur

Die Natur kann mir helfen, in die Haltung des Wahrnehmens zu finden, das Gedankenkarussell zum Schweigen zu bringen und für eine Weile nicht über den Alltag nachzudenken.

Sie lädt mich ein, einfach nur da zu sein, zu gehen, zu betrachten, mal still zu stehen, etwas zu entdecken und mich finden zu lassen, von dem, was verborgen gegenwärtig ist. Die ganze Welt ist voll von Gott. Das zu spüren, fällt in der Natur meist leichter als an anderen Orten.

Unterwegs mit Psalm 104

Auf unseren Wegen begleitet uns in diesem Jahr Psalm 104 und lädt uns ein, immer neu über das Wunder der Schöpfung und die Verbundenheit allen Seins in und durch Gott zu staunen.

Wege

Wir wandern in Düsseldorf und nächster Umgebung. Die Wanderungen sind ca. 10 Kilometer lang und dauern etwa 3,5 Stunden. Sie führen uns über alle Arten von Wegen - Waldwege, Trampelpfade, Schotterwege, asphaltierte Straßen. Meist geht es durch flaches Gelände, jedoch sind auch kleinere Steigungen, wie z.B. im Grafenberger Wald, möglich.

Psalm 104

¹ Preise den HERRN, meine Seele! /
HERR, mein Gott, überaus groß bist du!
Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.

² Du hüllst dich in Licht wie in einen Mantel,
du spannst den Himmel aus gleich einem Zelt.

³ Du verankerst die Balken deiner Wohnung im Wasser. /
Du nimmst dir die Wolken zum Wagen,
du fährst einher auf den Flügeln des Windes.

⁴ Du machst die Winde zu deinen Boten,
zu deinen Dienern Feuer und Flamme.

⁵ Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet,
in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.

⁶ Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid,
die Wasser standen über den Bergen.

⁷ Sie wichen vor deinem Drohen zurück,
sie flohen vor der Stimme deines Donners.

⁸ Sie stiegen die Berge hinauf, sie flossen hinab in die Täler
an den Ort, den du für sie bestimmt hast.

⁹ Eine Grenze hast du gesetzt, die dürfen sie nicht überschreiten,
nie wieder sollen sie die Erde bedecken.

¹⁰ Du lässt Quellen sprudeln in Bäche,
sie eilen zwischen den Bergen dahin.

¹¹ Sie tranken alle Tiere des Feldes,
die Wildesel stillen ihren Durst.

¹² Darüber wohnen die Vögel des Himmels,
aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

¹³ Du tränkst die Berge aus deinen Kammern,
von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt.

¹⁴ Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen für den
Ackerbau des Menschen, damit er Brot gewinnt von der Erde

¹⁵ und Wein, der das Herz des Menschen erfreut,
damit er das Angesicht erglänzen lässt mit Öl
und Brot das Herz des Menschen stärkt. [...]

²⁴ Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, /
sie alle hast du mit Weisheit gemacht,
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen. [...]

³³ Ich will dem HERRN singen in meinem Leben,
meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin.
Preise den HERRN, meine Seele! Halleluja!

Termine, Wandergebiete, Treffpunkte:

25.04.2026	Du machst die Winde zu deinen Boten
Wanderggebiet:	Segelflugplatz Aaper Wald
Treffpunkt:	H Gerresheimer Krankenhaus Steig 2
16.05.2026	Du lässt Quellen sprudeln in Bäche
Wanderggebiet:	Rotthäuser Bachtal
Treffpunkt:	H Gerresheimer Krankenhaus Steig 2
17.10.2026	Du lässt Gras wachsen für das Vieh ...
Wanderggebiet:	Neandertal
Treffpunkt:	S-Bahnhof Neandertal
14.11.2026	... und Pflanzen für den Ackerbau des Menschen
Wanderggebiet:	Himmelgeist / Itter
Treffpunkt:	Wird noch bekanntgegeben

Treffpunkte:

Wir treffen uns - sofern nicht anders angegeben - **um 9:00 Uhr am jeweiligen Ausgangspunkt der Wanderung**. Dabei handelt es sich immer um eine Haltestelle des ÖPNV. Da wir **Rundwanderungen** gewählt haben, enden wir stets wieder am Ausgangspunkt.

Die Startpunkte der Wanderungen teilen wir allen Angemeldeten rechtzeitig vor den Wanderungen mit.