

Steile Anstiege überwinden



(M)Ein Zeugnis zur Intimität mit Gott (Teil 1)

26.03.2026, Ludwig Wiemer

Wie überwinde ich steile Anstiege

Vorgeschichte

- Gottes Ruf zu einem RESET
(engl.: „zurücksetzen“, „neu starten“ oder „auf Anfang stellen“)*
Stress abbauen, Gedanken ordnen
Neustart nach Zuviel
So viel wie möglich „runterfahren und neu zu starten“
- Wunsch nach einer Gottes Begegnung
- Mich selbst hinterfragen - Buße
- Vom Ruf bis zur Umsetzung ca. 2 Jahre;



Bild: Pixabay kostenlos

Wie überwinde ich steile Anstiege

RESET wie?

- **Fasten** (1. Woche) und **Wandern** → geistlich & körperlich*
Fastenerfahrungen sammeln (Bildungsurlaub),
Testläufe in der Nähe (Fulda bis Langenselbold, Tagestouren)
Was brauche ich? Packliste, Spanisch lernen
- Alleine / Raus aus dem Alltag → ungestört und im eigenen Tempo
- Entschluss fassen / Entscheidungen treffen
- Auch gegen Widerstände (Umfeld, passende Zeit)

Vom Ruf über die Vorbereitung zum 1. Schritt

- Ortswechsel:
Von Ponferrada bis nach Santiago de Compostela (über 200Km)
Vom 21.03. – 07.03.2026

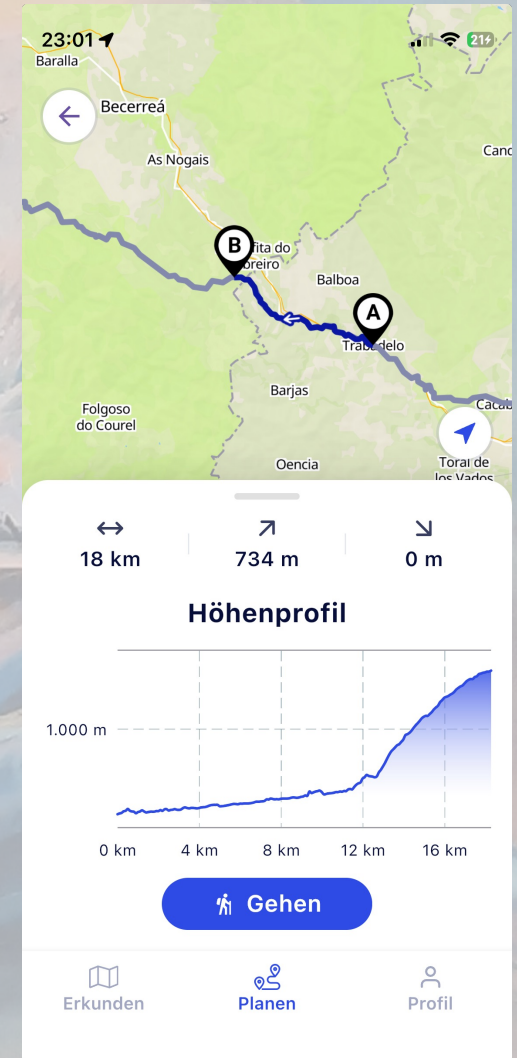
Wie überwinde ich steile Anstiege

Von Trabadelo nach O Cebreiro (3. Etappe)
Einfach mutig losgegangen

734 Höhenmeter bergauf / 0 Höhenmeter bergab

Die Schritte wurden immer kleiner, Pausen immer länger
Bis ich mittendrin mein Rucksack (ca. 10kg) abgesetzt habe und
nicht mehr konnte!
100 Schritte gehen und erstmal nach Luft ringen. Die nächsten
100 Schritte u.s.w.

Angekommen in O Cebreiro: erstmal einen Ruhetag einlegen



Wie überwinde ich steile Anstiege

Biblische Grundlagen, die mich begleitet haben:

Aus den Wallfahrtspsalmen (Psalm 120-134), die gesungen wurden, während des beschwerlichen Aufstieges nach Jerusalem, um dort Gott zu begegnen:

*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird meinen Fuß nicht gleiten lassen, und der mich behütet, schläft nicht.
Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht. (Psalm 121, 1-4)*

Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. (Psalm 139, 105)

Wie überwinde ich steile Anstiege

Biblische Grundlagen, die mich begleitet haben:

Aus den Losungen:

Der Gerechten Pfad glänzt wie das Licht am Morgen, das immer heller leuchtet bis zum vollen Tag. (Sprüche 4,18; Losung 26.02.2026)

Ach, HERR, lass doch deine Ohren aufmerken, dass du das Gebet hörte, das ich jetzt vor die betete Tag und Nacht für deine Knechte. (Nehemia 1, 6; Losung 27.02.2026)

Achtet ernstlich darauf um eures Lebens willen, dass ihr den HERRN, euern Gott, liebt. (Josua 23,11; Losung 01.03.2026)

Warum sollen die Heiden sagen: Wo ist denn ihr Gott? Unser Gott ist im Himmel; er kann schaffen, was er will. (Psalm 115,2-3; Losung 07.03.2026)

Von 100 auf 160

In der 1. Woche mit Fasten, mit Ankommen, mit Rhythmus finden und orientieren, war meine Laufgeschwindigkeit zurückhaltend moderat, d.h. sehr langsam: Kräfte einteilen, eigenes Tempo finden, das Alter, *

Ab der 2. Wochen ohne Fasten, “eingelaufen“, gefundenen Rhythmus, kraftvoller, einfacher zu orientieren - traf ich auf einer leichtabschüssigen Passage die folgenschwere Entscheidung:

1. einfach mal ein schnelleres Tempo auszuprobieren und
2. größere Schritte zu machen.

⇒ Das Ergebnis hat mich “begeistert“:

- jetzt wurde ich nicht mehr überholt, sondern habe andere überholt;
- jetzt haben sich andere an mir orientiert, wo es lang geht und nicht mehr umgekehrt;
- ich kam früher an!

Wie überwinde ich steile Anstiege

Mein Fazit in der Nachbetrachtung:

1. Ob mein RESET schon vollumfänglich abgeschlossen ist, kann noch nicht beurteilen. Auf alle Fälle kein einfacher „Knopfdruck“, sondern harte Prüfung mit körperlichen und mentalen* (geistlichen) Grenzerfahrungen.
2. Auf dem ganzen Weg hatte ich immer Rückenwind, d.h. der Wind kam unerklärlicherweise immer aus Osten und ich bin immer nach Westen gelaufen. Eine ungewöhnliche, aber gute Erfahrung und Bestätigung!
3. Ja – ich bin gesegnet worden und ich habe Gottes Gegenwart erfahren: Wurde getragen, ermutigt, erfrischt und gestärkt. Mit jedem Schritt, mit jedem Gebet (auch in Sprachen), mit jedem durchdachten Gedanken, mit jeder Begegnung.
4. Ob kleine Schritte mit vielen Pausen u.a. zur „Standortbestimmung“ oder große schnelle Schritte – beides hat seine Zeit und führt zum Ziel.

Gebet Kleingruppen

Was ist dein nächster Schritt in den „Bergen“ deines (Glaubens)Lebens?
Worauf möchte ich heute bewusst verzichten?

Ich bete für mehr Intimität mit Gott in Kirche, Gesellschaft und Politik, durch ...

- Innehalten
- Standortbestimmung, neu ausrichten
- Selbst hinterfragen
- „runterfahren und neu starten“
- ...

