

Die verschiedenen Impulse an den Bänken wollen eine Anregung sein, neue Perspektiven auf das eigene Leben zu entdecken. An sechs Stationen werden Sie Gedanken von Stefan Cibulka hören, die Sie unweigerlich zu eigenen Themen führen. An zwei Bänken werden Sie Anleitungen zu Meditationsübungen christlicher Mystik finden. Hier begleitet Sie Wolfram Kerner. Zusätzlich finden Abendspaziergänger:innen an allen Bänken eine „Begleitung in die Nacht“. Alle Bänke haben – wie „Himmelwärts“ – mehrdeutige Namen bekommen.

Die Bänke dieses Projekts konnten durch Spenderinnen und Spendern aus Schauernheim und Dannstadt finanziert werden, wofür wir uns noch einmal herzlich bedanken wollen. Ein ebensolcher Dank geht an alle „Kümmerer“, die die Bänke und den Platz sauber halten, damit alle den Aufenthalt genießen können. Danke für die Mitwirkung an Daniel Barth, Paul Neuberger (Technik) Peter Schmidt (Onlinegestaltung), Pauline und Lena Bellmann (Musik), Stefan Cibulka, Dr. Wolfram Kerner (Texte) und Schulz Grafik-Design Fußgönheim für die Gestaltung dieser Broschüre.

Parallel mit der Änderung der Impulse hier an den Schauerner Himmelwärtsbänken werden im September 23 auch in Fußgönheim Himmelwärtsbänke eröffnet: Natur als Ort spiritueller Erfahrung. Die Ortsgemeinde Dannstadt-Schauernheim ist noch in der Planungsphase. So werden Sie schon bald Gelegenheit haben, Ihre spirituellen Spaziergänge auszudehnen.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und wünschen Ihnen nun mit neuen Impulsen Erholung, Inspiration, Entdeckungen und neue Erfahrungen mit sich.



Manuela Winkelmann  
Ortsbürgermeisterin  
Gemeinde  
Dannstadt-Schauernheim



Beate Özer  
Gemeindepädagogin  
Prot. Kirchengemeinde  
Schauernheim

## Wo finde ich die Bänke?



Bei Fragen, Anregungen oder Rückmeldungen zu diesem Projekt, können Sie sich gerne an Gemeindepädagogin Beate Özer wenden:

Telefon: 06231-98585  
eMail: [beate.oezer@evkirchepfalz.de](mailto:beate.oezer@evkirchepfalz.de)

Mal hinter den Täuschungen nachschauen,  
ob der Vorgaukler noch lebt.

- Stefan Cibilka

Layout und Gestaltung: SCHULZ Grafik-Design, Fußgönheim



Himmelwärts

H

Einfach mal warten,  
was so passiert,  
wenn man im Liegen  
den Himmel fixiert.

Mit neuen  
Texten  
und Impulsen

Bänke rund um Schauernheim  
laden ein zu einer Zeit mit sich ...

Eine Kooperation der  
Prot. Kirchengemeinde und  
der kommunalen Ortsgemeinde  
Dannstadt-Schauernheim

## Worum geht es bei „Himmelwärts“?

An acht Plätzen rund um Schauernheim finden Sie seit 2021 Bänke, die Ihnen nicht nur Ausruhemöglichkeiten anbieten wollen, sondern auch Anleitungen zu einer ganz besonderen Auszeit mit sich. Die Initiatoren - die kommunale Gemeinde und die evangelische Kirchengemeinde - wollen Sie einladen, aus dem oft vollgepackten Alltag auszusteigen, Momente der Ruhe zu erleben und neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Einfach mal den Blick aus dem Alltag raus- und zum Himmel lenken, die Perspektive wechseln und erleben, was dann passiert...!

Und so heißt dieses Projekt:



An allen Bänken werden Sie einen QR-Code finden, über den Sie einen einfachen Zugang zu den Texten und Impulsen erhalten -als Hörfassung- sowie einer Einführung als Lesetext.

Sie brauchen dazu ein Smartphone und idealerweise einen Kopfhörer. Wer darüber nicht verfügt, kann sich bei den Organisatoren einen CD-Abspieler mit CD entleihen.

In den Vertiefungen der Stille  
– eingebettet fugenlos –  
das jahrelang G e s u c h t e

## Folgende Bänke finden Sie vor:

### ★ Auszeit ★

Das Herzensgebet – teilhaben an einer großen Kraft

### ★ Dem Himmel so nah ★

Enttäuschungen

### ★ Unbekanntes Land ★

Die eigene Ruhe finden – was hält uns davon ab?

### ★ Kraftquelle ★

Und es werden Zeichen geschehen...  
Wenn die inneren Kräfte ins Wanken kommen

### ★ Zufluchtswinkel ★

Dein Lebensschatz

### ★ Gute Aussicht ★

Wo willst du hin? – Das Ureigene suchen

### ★ Sonnenplatz ★

Das kontemplative Gebet

### ★ Wendepunkt ★

Viele haben alles Mögliche versucht –  
nur nicht sich selbst

An allen Bänken finden Sie zusätzlich  
Gedanken zur Nacht.

## Die Autoren der Beiträge:

Stefan Cibulka,

*kath. Pfarrer i.R., Psychotherapeut  
für Familientherapie und Hypnotherapie,  
Jahrgang 1952*

Dr. Wolfram Kerner,

*ev. Pfarrer in Fußgönheim, Jahrgang 1971*