



# Spiritualität des Unterwegsseins

## Pilgern

Texte

Impulse

Gebete

**DJK**

**DJK-Sportverband**

---

# Inhalt

<b>Einführung – Geschichte, Motive</b>	<b>4</b>
<b>Organisation und Vorbereitung</b>	<b>9</b>
• Haltung / Verhalten	
• Leitung / Gruppe	
• Gestaltung / Planung	
• Sicherheit	
• Ausschreibung	
• Packliste	
<b>Pilgern und Spiritualität</b>	<b>24</b>
<b>Der Weg</b>	<b>26</b>
<b>Meditationen, Impuls-Konzept</b>	<b>28</b>
<b>Psalmen</b>	<b>38</b>
<b>Litaneien</b>	<b>40</b>
<b>Segen</b>	<b>42</b>
<b>Gebete</b>	<b>44</b>
<b>Gedichte, Gedanken</b>	<b>46</b>
<b>Aphorismen</b>	<b>52</b>
<b>Geschichten</b>	<b>56</b>
<b>Pilgerthemen</b>	<b>58</b>
<b>Literaturhinweis</b>	<b>61</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>64</b>

# Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens

von Helmut Betz

Das Unterwegssein ist dem Menschen wesentlich. Anders als Pflanzen, die an einen festen Standort gebunden sind, ist der Mensch ständig auf dem Weg. Er kann oder muss sich sogar seine Lebensziele selbst setzen und sie dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen.

Unterwegssein kann auch eine Form des Pilgerns sein. So stellt sich auch die Grundbewegung eines spirituell geprägten Lebens dar. Der Mensch interpretiert sein Unterwegssein von einer Lebensstation zur nächsten unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott nur offen genug ist für das, was ihm auf diesem Weg führt. Bei allen auf einen zukommt und was sich in notwendigen Anstrengungen, die einem innerlich ereignet. Das Ziel der Mensch bei seinem Unterwegs wird zu etwas, das man nicht mehr selbst leisten muss, lebt er aus selbst festsetzt oder machen kann, dem Bewusstsein heraus, dass ihm sondern etwas, das sich einem, oft letztendlich alles, aus dem heraus er auch überraschend, erschließt. Es lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss kommt einem sozusagen entgegen. sich nur auf den Weg machen, damit Viele, gerade auch die wichtigsten sich ihm dieses, sein Leben auch als Geschenk offenbart.

lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen. Im Gegenteil, es ist oft hilfreicher,





# Pilgern

von *Ulrich Krauß*

Schon lang vor Hape Kerkeling ist in Menschen die Sehnsucht erwacht, sich mit allen Sinnen und nur dem nötigsten Gepäck aufzumachen, um Sinn im Leben zu suchen.

Wie alt dieser Gedanke und wie eng er mit unserem Leben verknüpft ist, zeigt ein Blick auf unsere Sprache: Pilger leitet sich vom lateinischen *per-egrinus* ab, was wörtlich übersetzt den meint, der ‚sich vom eigenen Acker auf macht‘. Dass dieser Weg immer mühsam und gefährlich ist, könnte man aus dem mittelhochdeutschen Wort für ‚in die Fremde ziehen‘ herauslesen: *lidan* – leiden. Dies trifft umso mehr zu, wenn man sich ‚außer Landes‘ begeben musste: mittelhochdeutsch

‚e-lend‘. Das althochdeutsche Wort ‚*sinnan*‘, von dem unser Wort ‚Sinn‘ abstammt, bedeutet gehen und reisen – gerade die Erfahrungen von Pilgern bestätigen hier einen engen Zusammenhang zwischen dem Sich auf den Weg machen und der Suche nach Sinn.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich berühmte Pilgerwege durchgesetzt: Rom, Jerusalem, Santiago di Compostela, Lourdes, Fatima, Altötting, Andechs, Kevelaer, Mekka, Assisi oder Taize, um nur die wichtigsten zu nennen. Regional gibt es aber noch viel mehr Wallfahrtsorte, die gerade für ‚Anfänger‘ ideale Ziele abgeben. Aber die äußeren Ziele sind nur zu Beginn entscheidend,

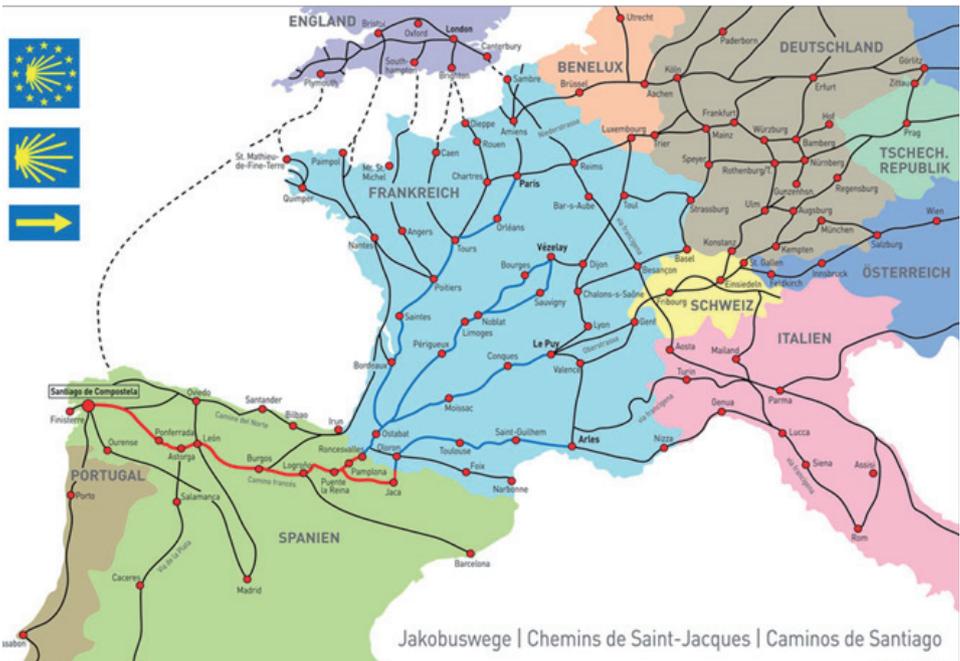
wie erfahrene Pilger bestätigen, weshalb auch ein Pilgern nicht am Flugticket nach Spanien scheitern sollte. Den Weg von außen nach innen kann eine gute Begleitung erleichtern, und oft sind es gerade die unattraktiven Strecken, die uns den Blick nach innen freigeben.

Von unserer Evolution her sind wir Menschen auf das Gehen angelegt, es entspricht unserer Natur und den Anlagen. Leider ist unser heutiges Leben mehr vom Sitzen geprägt: vom Arbeitsplatz am Computer bis zur abendlichen Fernsehstunde – oft verkümmern unsere guten Anlagen und Haltungsschäden machen sich bemerkbar. Sicher trägt dies auch dazu bei, wenn Pilgern heute wieder als Erlösung aus diesen Zwängen einen Rucksack packen und aufbrechen.

Geistlichen Begleitern bieten sich hier neue Möglichkeiten, Menschen bei ihrer Sinnsuche zu unterstützen.

Die Sehnsucht ist meist schon geweckt, sie braucht nur etwas Anschubhilfe und Organisation. Das Wesentliche geschieht dann auf dem Weg, wenn Stille und Gebet mit dem monotonen Gehen unter Gottes großem Himmel die Pilger auf ihr Ziel hin und zu sich führen. Wir möchten Sie einladen, in Pfarrei und Verein einen Versuch zu starten und sich gemeinsam mit anderen auf den Weg zu machen. Informationen und Material können Sie über das Internet und entsprechende Fachstellen, natürlich aber auch über uns bekommen (z.B. Pilgerbüros, Jakobuspilgergemeinschaften, diözesane und regionale Pilgerstellen) Pilgerwege.

Der Legende nach kam Jakobus der Ältere (spanisch: Santiago), ein Jünger Jesu und später einer der zwölf Apostel, als Missionar bis nach Spanien. Er wurde im Jahr 44 n. Chr. in Jerusalem enthauptet. Sein Leich-



nam gelangte – so berichtet die Legende – auf wundersame Weise an die Westküste Spaniens, wo seine Grabstätte in Vergessenheit geriet. Als sein Grab im 9. Jahrhundert wiederentdeckt wurde, machten sich Pilger aus ganz Europa auf den Weg zur spanischen Halbinsel. Sie zogen im Mittelalter nach Santiago, um Erlösung von Sünden zu erlangen, ein Gelübde einzulösen, Heilung von Gebrechen zu erbitten oder um der Unfreiheit ihrer Lebensverhältnisse zu entfliehen.

Jakobus wird als Nationalheiliger Spaniens und Schutzherr der Pilger verehrt. 1987 erklärte der Europarat den spanischen Abschnitt des Jakobus-Pilgerweges, den „Camino de Santiago“, zum ersten europäischen Kulturweg. Damals wurden rund 3.000 Pilger pro Jahr in Santiago de Compostela registriert.

Die Zahl steigt seit vielen Jahren – 2010 waren es mehr als 270.000. 2010 war auch zugleich ein Heiliges Compostelanisches Jahr, das gefeiert wird, wenn der Gedenktag des heiligen Jakobus (25. Juli) auf einen Sonntag fällt.

In Europa verlaufen auf einem verzweigten Wegenetz verschiedene Teilstücke des Jakobusweges. Viele dieser „Zubringer“ folgen einer historisch belegten Wegeführung auf den Spuren der mittelalterlichen Jakobspilger. Teilweise wurde die Wegeführung auch auf heutzutage ruhigere Wanderwege gelegt, die dennoch aufgrund der zahlreichen alten Jakobusverehrungsstätten entlang der Strecke plausibel erscheint.

## **Pilgermotive im Mittelalter**

Peregrinatio santo-religioso -  
Pilgern zum eigenen Seelenheil

Peregrinatio honoris causa -  
Pilgern zur Heiligenverehrung

Peregrinatio valetudinis causa -  
Pilgern in der Hoffnung auf wun-



derbare Heilung  
Peregrinatio voti causa  
- Pilgern zur Erfüllung eines Gelübdes

Peregrinatio iudicii causa  
- Pilgern als gerichtlich verhängte Strafwallfahrt

Peregrinatio varietatis causa  
- Pilgern zur Sinnsuche

Peregrinatio humanitatis causa  
- Pilgern als Bildungsreise

Peregrinatio poenitentiae causa  
- Pilgern zur Buße oder aus Reue

Peregrinatio adventici causa  
- Pilgern aus Abenteuerlust, sportlicher Herausforderung

Peregrinatio commercii causa  
- Pilgern als Händler und Handwerker

Peregrinatio politica  
- Pilgern aus Staatsräson - für Könige und Staatsmänner

Peregrinatio pecuniae causa  
- Pilgern als Stellvertreter, als Berufspilger

Und was ist dein Motiv?



Strecken- und Herbergshinweisen (in Gruppen: nur die Leitung)

- Handy (könnte u.a. auch Photo, Tagebuch, Karten, Wörterbuch ersetzen), Ladekabel
- Leichte Stöcke (entlasten die Knie und helfen auch sonst unterwegs)
- Tagebüchlein, Lesebuch, Impulse, Liedblatt
- Photoapparat
- Zusatzverpflegung wie Riegel, Kekse, Brot, Wurst, Käse, Apfel, Nüsse, Nahrungsergänzungsmittel
- Kleiner Kissen-Überzug (zum Befüllen mit Kleidung als Kissen)

### Anmerkungen hierzu:

Ein Pilgerausweis kann bei Pilgergemeinschaften oder im Internet besorgt werden.

Alle Textilien sollten leicht, funktionell und schnelltrocknend sein, sie werden täglich gewaschen. Das Zwiebelsystem (mehrere dünne Kleidungsschichten statt einer dicken) erleichtert die Wärmeregulierung Organisation im Rucksack: Für den Rucksack eignen sich kleine, dicht verschließbare Behältnisse. Auch die Kleidung sollte in Plastiktüten noch extra zum Schutz gegen Nässe verpackt werden. In den meisten Unterkünften liegen Decken bereit, so dass aus Hygienegründen ein Baumwollschlafsack und ein kleiner Kissenüberzug reicht. Auf die Fußpflege (Nägel schneiden, beanspruchte Stellen „tappen“,...) ist unbedingt zu achten. Trinkwasser kann fast überall, wo Menschen wohnen, organisiert werden.

Viele der optionalen Dinge lassen sich auch unterwegs besorgen oder sind in den Unterkünften vorhanden (Wäscheleine und -klammern, Decken, Besteck).

In Gruppen können viele dieser Dinge aufgeteilt werden (Reparatur, Wegbeschreibung, Photo...) siehe

Weniger=mehr Liste. Auch kann durch den Einsatz eines Begleitfahrzeugs einiges abgedeckt werden: das Organisieren von Unterkünften und Verpflegung, Krankentransport, Gepäckverleicherung...

„Weniger = mehr“ – ein Versuch, durch die Pilgergruppe Ballast abzuwerfen/umzuverteilen durch teilweisen Verzicht auf Persönliches. Die gemeinsam benutzten Dinge



müssen auf die Rucksäcke aufgeteilt oder in einem Begleitfahrzeug transportiert werden:

Zahnpasta, Seife, mildes Duschgel und Shampoo, Hautlotion, Sonnencreme Lsf 20, Tape, Blasen-/Pflaster, Pinzette, Nagelschere und -feile, Waschmittel.

Desinfektion, Wundsalbe, Verbandskasten, Nähzeug, Wäscheleine und -klammern, Schere, Sicherheitsnadeln, Tempos, Klopapier, Reparaturmaterialien, Wegbeschreibung



### „Der Weg ist das Ziel“

Gerade beim Pilgern trifft diese paradoxe Aussage zu. In einer Zeit, in der wir Menschen so mobil sind wie nie zuvor und Reiseziele auf der ganzen Welt in kürzester Zeit erreichen können, konzentriert sich der Fußpilger auf den Weg und sucht damit die Entschleunigung.

Schon die Aussage: „Ich mache eine Wallfahrt“, „ich gehe pilgern“ klingt in unseren Ohren sinnvoll, ohne dass ein bestimmter Wallfahrtsort als Ziel genannt würde.

Nach dem Grund gefragt, warum sie denn pilgern, antworten Fußpilger häufig, dass sie sich eine Auszeit nehmen oder dass sie die Hektik des Alltags hinter sich lassen wollen. „Sich auf den Weg machen“ heißt

doch, dass wir Vertrautes hinter uns lassen. Wir können nur mitnehmen, was wir tragen können. Damit müssen wir uns begnügen. So nehmen wir neu wahr, was wir eigentlich an materiellen Dingen brauchen.

Wer auf dem Weg ist, trennt sich von vielen Menschen, die ihn sonst täglich umgeben, mit denen er im Gespräch steht, die als Berater, als Geliebte ihm zur Seite stehen. Nun haben wir unser Zuhause hinter uns gelassen und sind überall zu Gast, sind immer wieder die Fremden. Auf dem Weg „liefern wir uns aus“ z.B. dem Gefühl des Durstes und des Hungers, der Suche nach einer Herberge und sind auf helfende, wegweisende Menschen, die oft keine Gegenleistung von uns erwarten können, angewiesen.

Auf dem Weg spüren wir neu unserer Sehnsucht nach. Wie können wir das Ziel dieser Sehnsucht nennen? Es ist die Sehnsucht nach „mehr“ nach „Grenzerfahrung“ nach „Glück“ nach „innerem Frieden“ nach „Gott“. Es ist die Sehnsucht nach „weitergehen“ und „nicht stehen bleiben“ wollen.

Auf dem Weg suchen wir die Einheit, den Einklang. Gerade durch unseren Atem spüren wir wie sehr wir mit unserer Umgebung kommunizieren und den Einklang mit uns selbst dabei finden können. Wir wollen auf dem Weg nicht „außer Atem kommen“, sonst findet unser Unternehmen ein vorzeitiges Ende. Im Alltag hingegen können wir solches leichter verdrängen. Auf der Wallfahrt werden wir unser Tempo finden, das uns gut tut. Schritt für Schritt ein- und ausatmen, den rechten Rhythmus finden, das hilft uns, in unserer Mitte anzukommen und zugleich Umgebung wahrzunehmen. Gerade im Abstand zu allem, was uns sonst alltäglich beschäftigt, können wir unbelastet und unverzweckt schauen und hören, ja wir

werden Staunende, wie wir es aus unseren Kindertagen kennen.

*Hubert Ratzinger-(Pfarrer und geistlicher Beirat des DJK-Augsburg ist seit vielen Jahren selbst Pilgerleiter)*

### **Die Spiritualität des Pilgers**

Was macht die Spiritualität des

Pilgers aus? Gibt es überhaupt eine eigene Spiritualität des Pilgers? Besser sprechen wir davon, dass der Pilger einen eigenen Zugang zur Spiritualität findet. Wie oft sagten mir Pilger, dass sie überrascht seien, wie wenig der Mensch braucht um glücklich zu sein.

## **Pilgern und Spiritualität**

Im Alltag haben wir uns entsprechend eingerichtet, sind für verschiedene Ereignisse gut vorbereitet und abgesichert. Der so genannte „Alltagstrott“ fordert unsere Kräfte ein, aber wiegt uns auch in einer gewissen Sicherheit. Da bleibt keine Zeit, dies und jenes zu hinterfragen oder entsprechende Anfragen an uns zuzulassen.

Als Pilger erleben wir uns in einer ganz anderen Situation. Angesichts der Tatsache, dass wir nur das Nötigste an materiellen Gütern mit uns tragen, sind wir immer wieder auf Hilfe durch andere Menschen angewiesen. Da wird uns durstigen Pilgern Wasser gereicht, zur nächsten Apotheke werden wir begleitet und mit einem Fußbad am Abend verwöhnt. Vieles, was im alltäglichen Leben selbstverständlich ist, lernen wir als Geschenk schätzen. Ein Pilger lernt das „Danke“ sagen oder ein „Vergelt`s Gott“ sagen ganz neu.

In dieser Haltung einer wachsenden Dankbarkeit geht dem Pilger schnell auf, wie sehr letztlich alles Gott zu verdanken hat. Ich habe noch keinen zurückkehrenden Pilger erlebt, der nicht dankbar auf seine Wallfahrt zurückschauen würde.

Auf dem Weg tauchen wir ein in die Geschichte. Wir erfahren, dass unzählige Pilger vor uns unterwegs

waren und ihre Spuren hinterlassen haben. Da denke ich an Brücken und Kirchen in den verschiedenen Baustilen, an Kunstwerke und Kreuze, ja auch an die Steine, die nicht nur am Eisernen Kreuz auf dem spanischen Jakobusweg zu finden sind. Als Pilger bekommen wir Anteil an den Sorgen und Nöten, an der Hoffnung und dem christlichen Glauben unserer Vorgänger und unserer Mitpilger. Wie sehr haben in Vergangenheit und Gegenwart Menschen auf dem Pilgerweg gebetet, ihr Leben, ihre Leiden und Freuden vor Gott getragen.



Da werden wir in diesen Gebetsstrom hinein genommen, auch wenn wir still in einer Kirche sitzen.

Als katholische Pilger sind wir es gewohnt, uns dem Fürbittgebet der Heiligen anzuvertrauen. Wir sehen sie als Freunde Jesu, die unser Gebet vor Gott tragen. Gerade die Jakobuswallfahrt hat in den zurückliegenden Jahren an Zulauf gewonnen. Dabei wurde mir auch deutlich, wie schnell Pilger in unseren Tagen in der Gefahr stehen, ähnlich mittelalterlichen Pilgern, den Hl. Jakobus in die Mitte ihrer Verehrung zu stellen, so dass er unseren Blick auf Jesus Christus verstellt. Wo wir uns der Fürsprache Heiliger anvertrauen, können wir uns mit diesen in der Nachfolge Jesu identifizieren, da hilft es sehr, sich mit deren Leben zu beschäftigen ob es um den Hl. Jakobus, den Hl. Bruder Klaus oder um die Hl. Maria geht.



Jesus sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6). Wenn Jesus sich selbst als Weg bezeichnen kann, dann ist es nahe liegend, ihm auf dem Weg zu begegnen.

*Hubert Ratzinger*

### **Lebensfragen**

In der Bibel begegnen uns immer wieder Geschichten, die von der

Sehnsucht des Menschen nach Weite und Lebensfülle handeln. Die Väter verlassen ihre Heimat auf Gottes Zusage nach unbegrenzter Nachkommenschaft und einem gelobten Land, wo Milch und Honig fließen sollen. Immer wieder begibt sich ein Volk, ein Stamm oder Einzelne auf Wanderschaft und folgt Gottes Ruf. Dabei gilt es zu allererst, loszulassen – nicht nur Grenzen, die sowohl schützen als auch einengen können, sondern auch das Vertraute, Gewohnte, Alltägliche.

Wer neue Erfahrungen machen möchte, muss seine Sinne schärfen, dünnhäutiger werden. Am brennenden Dornbusch weist Jahwe den Mose an, seine Schuhe abzulegen, da er heiligen Boden betritt. Das heißt auch: für eine Gottese Erfahrung ist hohe Sensibilität wichtig, dem Heiligsten dürfen und sollen wir uns ungeschützt nähern: verletzlich, empfindsam, achtsam.

Mit dem Risiko, uns einem Schmerz auszusetzen, leben wir bewusster und offener.

Die Entscheidung, sich auf einen Pilgerweg zu machen, bedeutet normalerweise auch immer sich auszusetzen: der Unsicherheit, dem Unbekannten und Ungewohnten, dem Beschwerlichen und Unbequemem. In der Komfortzone ist kein Lernen möglich, und selbst, wenn es in unserem Leben nicht rund läuft, wenn es überall reibt und drückt,

wählen wir oft genug eher das bekannte Unglück als uns auf den Weg zu machen, das unbekannte Glück zu suchen.

Impulsfragen:

Was wäre eine Zusage Gottes, auf die hin auch ich aufbrechen und mein gewohntes Leben ändern würde?

Was ist meine Sehnsucht im Leben?  
Woran werde ich bemerken, dass

mein Leben gelungen ist?  
 Was macht Sinn in meinem Leben?  
 Was möchte ich loslassen? Was sollte ich loslassen? Was könnte ich niemals loslassen?  
 Wo verlasse ich meine „Komfortzone“? Bin ich noch bereit, mich auf Neues einzulassen? Kann ich mein schön eingerichtetes Leben ab und zu riskieren und mich der Unsicherheit aussetzen? Macht das für mich Sinn?  
 Was ist mir wichtig auf meiner Pilgerschaft? Was brauche ich zum Le-

ben? Was hilft mir weiter zu gehen? Bin ich bereit, Hilfe anzunehmen? Fällt mir das schwerer als Hilfe zu geben?

### **Wegeschichten**

Biblische Gestalt: **Abraham (Gen 12) 12,1: Zieh weg aus deinem Land ...**

Kurze Einführung in die Abraham-Geschichte (Hinweis auf Ruf; Sicherheiten zurücklassen; sich auf Neues einlassen; aufbrechen; Vertrauen, dass Gott zum Ziel führt, Gottes Zusage...)

## **Der Weg**

### **Impulsfragen für den Weg:**

- In Stille und mit Abstand gehen
- Was gibt mir Geborgenheit?
- Was möchte ich nicht missen, nicht aufgeben?
- Wen möchte ich an meiner Seite wissen?
- Was entdecke ich Neues auf dem Weg?
- Was lässt mich staunen?

Aufgabe: „Etwas“ mitnehmen; Symbol für etwas „Neu-Entdecktes“ mitnehmen

### **Austauschrunde:**

- Verschiedene Psalmworte zum Staunen über das, was ich auf meinem (Lebens-)Weg entdecke, zur Verfügung stellen (z.B.: Ps 139,14);
- dann vorstellen
- Symbole in einer Mitte gestalten
- Weitere Möglichkeit zum Stichwort „Vertrauen“:
- Einen („blinden“) Partner an der Hand durch's Gelände führen
- Einen („blinden“) Partner nur mit Hilfe von Worten, Namensruf durch's Gelände führen
- Lied: „Geh mit uns auf unserm Weg“

- Abschlusswort: „Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte, ein Licht für meine Pfade“ (Ps 119,105)

### **Weitere Weggeschichten:**

- Mose führt sein Volk
- „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben...“
- Propheten, die auf einen Weg gerufen werden (z.B. Elija, Jona mit einer Aufgabe)
- Jesus als Begleiter der Emmaus-Männer
- Tobit / Gabriel

Es ist morgens sieben Uhr. Ich öffne die Haustür und breche auf zu einer Pilgerwanderung. Noch umgeben mich Kühle und morgendliche Stille. Vor mir liegt ein langer Weg. Er zieht sich hin, die ersten Stunden sitzen wir im Zug, die Landschaft zieht an uns vorbei, Gespräche mit meinen Begleitern über Zurückgelassenes und das, was uns wohl erwartet in den nächsten Tagen.

Was lasse ich zurück? Wovon verabschiede ich mich gern? Den Alltagstrott mit seinen immer wiederkehrenden Problemen, kleinen

## Wanderer - Weggefährte

Es geht auch alleine - Gedanken durchziehen deinen Kopf, Gefühle deinen Bauch, Sehnsüchte deine Seele. Manchmal wird der Weg lang oder ist der Wind kalt. Ganz bei mir - und offen für das, was ich sehe oder dem, der mir entgegenkommt. Gedanken verdichten sich - andere ziehen weiter. Gedanken wollen mitgeteilt werden - anderes wird unwichtig. Gefühle versinken - andere kommen wieder neu hervor. Es geht auch alleine - es geht auch zu zweit. Begegnung - ein Mensch an meiner Seite. Der Weg öffnet den Mund - gemeinsamer Weg öffnet noch mehr. Gedanken, Gefühle, Sehnsüchte gewinnen Raum - zwischen uns - und auf einmal ist zwei mehr als eins + eins.

### **Bibelstelle:**

Eine alte Geschichte erzählt von zwei Menschen auf dem Weg nach Emmaus - oder, weiß Gott, wie ER heute dazukommt. Lk 24,13-32:

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie Traurig stehen, und der eine von Ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester

und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gin-



gen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.

Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat,

als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit und redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?

## Wegweisung, Kreuzung

### Impulsfragen

Kreuzungen: Wir sind auf dem Weg. Wir kommen „woher“. Immer wieder kommen wir an Kreuzungen, an Gabelungen. Wir müssen uns entscheiden. Wohin? Wo geht's weiter? Wir können verweilen, stehen bleiben, aber nicht da bleiben. Eine Entscheidung muss getroffen werden, und zwar von

Menschen, die vor einer wichtigen Entscheidung stehen:

Welches (realistische) Ziel möchte ich erreichen? Welche Entscheidungshilfen hätte ich gerne? Wer / was kann „Wegweiser“ sein?

Menschen, die gerade keine wichtige Entscheidung zu treffen haben, aber schon existentielle Entscheidungen getroffen haben (Rückblickend)

War die Entscheidung an der „Wegkreuzung“ richtig? Wie war der Weg nach meiner Entscheidung?

Wegweiser: Wegweiser können dienen oder dirigieren

Woher kenne ich Wegweiser?

- von der Straße in der Stadt;
- von der Wanderung in den Bergen, von Wegkreuzungen
- von Ratschlägen, Geboten, Verboten

Was (er-)kenne ich als Wegweiser?

• Tafeln und Schilder; Fußspuren; Rufe; Zeichen wie Steinmännchen  
In welcher Haltung begegne ich ihnen?

• suchende Haltung bei fehlender Orientierung;

• verwirrte Haltung

• versicherte Haltung, Bestätigung

Was lösen Wegweiser in mir aus?

• Erleichterung,

• Bestätigung;

• Klarheit

• Verunsicherung, Unmut, wenn sie meinem Gefühl für den richtigen Weg widersprechen

Wo waren wichtige Wegweiser in meinem Leben?

• Menschen;

• Situationen;

• Entscheidung;

• Erfahrungen;

• Erfolge, Misserfolge

Welche Wegweiser suche ich, welchen gehe ich aus dem Weg?

Kenne ich das Ziel? - „Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nicht finden.“

### Bibelstellen:

Ps 23,1-4 **Der Herr ist mein Hirte:** Vertrauen auf richtige Führung, die Leitung der Gruppe;

Vertrauen auf Gott / Gottes Führung; auf den richtigen Weg / die richtigen Wegzeichen

Lk 15,11-32 **Gleichnis vom verlorenen Sohn:** Sohn trifft Entscheidung  
Lk 1,26-38: **JA Mariens;** Joh 14: **Ich bin der Weg**

### Meine Welt, meine Prägungen

#### Impulsfragen:

Was macht mich aus?

• Entwickeltes: Stärken und Schwächen

• Vorbilder / Familie / Eltern / Umfeld

• (Ver-)Bildung-en / Erfahrungen

- Charakter / Haltung
- Beweg-Gründe / Überzeugungen
- Gene

Was ist mir wert?

- Werte
- Maßstäbe

Welche Prioritäten setze ich?

Was zieht mich an?

- Bedürfnisse / Wünsche
- Ziele / Visionen / Sehnsucht

Was stößt mich ab?

- Ängste / Abscheu
- Fremdes

Bilder auf unserem Weg sprechen

## Psalmen

### Psalm 18 – leicht verändert

*Ich will Dich rühmen, Herr, meine Stärke,*

*Herr, Du mein Fels, meine Burg, mein Retter.*

*Du führst mich hinaus ins Weite, Du machst meine Finsternis hell.*

*Mit Dir Gott erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern.*

*Du hast mich mit Kraft umgürtet und führst mich auf einem Weg ohne Hindernis.*

*Du lässt mich springen schnell wie ein Hirsch, auf hohem Weg lässt Du mich gehen.*

*Du schaffst meinen Schritten weiten Raum,*

*meine Knöchel wanken nicht.*

*Darum will ich Dir danken, Herr, vor allen Völkern,*

*ich will Deinen Namen singen und spielen.*

### Psalm des Vertrauens

Ein Mensch, der keinen Glauben hat, muss seinen Ellenbogen gebrauchen;

er muss sich durchsetzen, notfalls mit Gewalt.

uns nur an, wenn sie eine Entsprechung in unserer Seele haben: die Welt kann nur blühen, wenn in unserer Seele der Samen dazu gelegt ist. Beim Pilgern lassen wir Licht und Regen an unsere Seele, geben den Bildern und dem Saatgut Zeit zum Reifen.



Denn in den Augen derer, die Gott nicht kennen, heiligt der Zweck die Mittel.

Sie sagen: Jeder ist sich selbst der Nächste!

und: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.

Sie führen ein Leben ohne Rücksicht auf Verluste

und haben nur wenig Mitleid mit denen, die unter die Räder kommen.

Wir alle sind in der Gefahr, so zu denken und so zu handeln;

Menschen, Sünder sind wir alle.

Doch wer auf Gott vertraut, der kann ganz anders leben.

Er kann sich frei machen von aller Gewalt,

er kann sich klein machen, ohne zu verlieren.

Denn Gott trägt und erträgt jeden, der kommt;

er nimmt ihn an der Hand und geleitet ihn durch die Angst.

Sein Licht weist einen Ausweg aus dem Dunkel,

wir brauchen keine anderen Leuchten.

Gott ist für viele Überraschungen gut,

auch heute noch wirkt er seine

Wunder.  
Darauf wollen wir unser Leben  
bauen,  
ihm können wir vertrauen in all un-  
seren Jahren.

### **Psalm von der Zumutung**

Gott, der Herr, mutet uns viel zu.  
Er erwartet von uns alles.  
Der Ewige rechnet mit uns und un-  
serer Zeit,  
er setzt auf jeden einzelnen.  
Er erwartet, dass wir, seine Gemein-  
de, anders sind  
als die Gemeinschaften der Welt.  
Eine menschliche Gemeinde sollen  
wir sein,  
menschlich und deswegen über-  
zeugend.  
Denn das Evangelium ist eine gute  
Nachricht,  
eine frohe Botschaft für alle, die  
unterwegs bleiben.  
Jeder soll die Erwartung Gottes  
hören,  
hören und verstehen.  
Die Zumutung, klein zu werden wie  
ein Kind,  
die Herrschaft über andere aufzu-  
geben.  
Gott will keine Fremdheit zwischen  
den Menschen,  
keine Feindschaft zwischen den  
Völkern.  
Er bringt uns dazu, die Wurzeln un-  
seres Lebens freizulegen  
und bis an die Quellen vorzudringen.  
Ja, der Herr mutet uns viel zu.  
Aber seine Zumutungen schenken  
uns Kraft.  
Wir können anders leben  
und ein Beispiel sein für die Men-  
schen.  
Die Menschen gehen in die Ferne,  
um die Berggipfel zu  
betrachten, doch an sich selbst ge-  
hen sie vorbei.

*Aurelius Augustinus*

### **Kraft aus Vertrauen**

Weißt du es nicht, hörst du es nicht?

Der Herr ist ein ewiger Gott, der die  
weite Erde erschuf.

Er wird nicht müde und matt,  
unergründlich ist seine Einsicht.  
Er gibt dem Müden Kraft,  
dem Kraftlosen verleiht er große  
Stärke.

Die Jungen werden müde und matt,  
junge Männer stolpern und stürzen.  
Die aber, die dem Herrn vertrauen,  
schöpfen neue Kraft,  
sie bekommen Flügel wie Adler.  
Sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.

Jes 40,28-31

### **Psalm 121**

Ich hebe meine Augen auf zu den  
Bergen:

Woher kommt mir Hilfe?  
Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde geschaffen  
hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken,  
er, der dich behütet, schläft nicht.  
Nein, der Hüter Israels schläft und  
schlummert nicht.

Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt  
dir Schatten.

Er steht dir zur Seite.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht  
schaden

noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich vor allem  
Bösen,

er behüte dein Leben.

Der Herr behüte dich,  
wenn du fortgehst und wieder-  
kommst,

von nun an bis in Ewigkeit.

### **Nach Psalm 9**

Es wird dir nichts Böses gesche-  
hen und dich wird nichts plagen.

Du wirst dich nicht verletzen,  
deinen Fuß nicht an Steinen  
wund stoßen, die im Wege liegen.

Dein Gott wird dich beschützen  
mit den Flügeln seiner Engel.

Unter ihre Flügel kannst du  
flüchten, wenn das Grauen

der Nacht dich verfolgt,  
und unter seine Fittiche  
dich bergen, wenn die  
Pfeile des Tages dich jagen.  
Denn Gott hat seinen  
Engeln ans Herz gelegt,  
dass sie dich behüten,  
dich umgeben und nie mehr  
verlassen auf deinen Le-  
benswegen.

U. Seidel

Bitte eines unschuldig Ver-  
folgten [Von David.]  
Verschaff mir Recht, o Herr;  
denn ich habe ohne Schuld  
gelebt.

Dem Herrn habe ich vertraut,  
ohne zu wanken.  
Erprobe mich, Herr, und durchfor-  
sche mich,  
prüfe mich auf Herz und Nieren!  
Denn mir stand deine Huld vor  
Augen,  
ich ging meinen Weg in Treue zu  
dir.



Ich saß nicht bei falschen Men-  
schen,  
mit Heuchlern hatte ich keinen  
Umgang.  
Ich aber gehe meinen Weg ohne  
Schuld.  
Erlöse mich, und sei mir gnädig!  
Mein Fuß steht auf festem Grund.  
Den Herrn will ich preisen in der  
Gemeinde.

## Litaneien

### Wechselgebet – Litanei am Morgen

Wir machen uns auf den Weg in den heutigen Tag.

Lasst uns den Vater im Himmel bitten:

V Weise mir, Herr, deinen Weg,  
A ich will ihn gehen in deiner Treue.

V In allem, was der Tag mir bringt –  
A weise mir, Herr, deinen Weg.

V In seinen Höhen und Tiefen –  
A weise mir, Herr, deinen Weg,

V In der Unruhe und Sehnsucht  
des Herzens –

A weise mir, Herr, deinen Weg.  
V In den Momenten des Glücks –

A weise mir, Herr, deinen Weg.  
V In den Herausforderungen und  
Aufgaben, vor die ich gestellt bin –

A weise mir, Herr, deinen Weg.

V In der Liebe und Fürsorge für  
alle, die mich heute brauchen –  
A weise mir, Herr, deinen Weg.  
V in den Enttäuschungen und  
Niederlagen –

A weise mir, Herr, deinen Weg.  
V Im Hören auf dein Wort und  
deinen Anruf –

A weise mir, Herr, deinen Weg,  
ich will ihn gehen in deiner Treue.  
*nach Elisabeth Schmitter*

### Litanei für den Weg

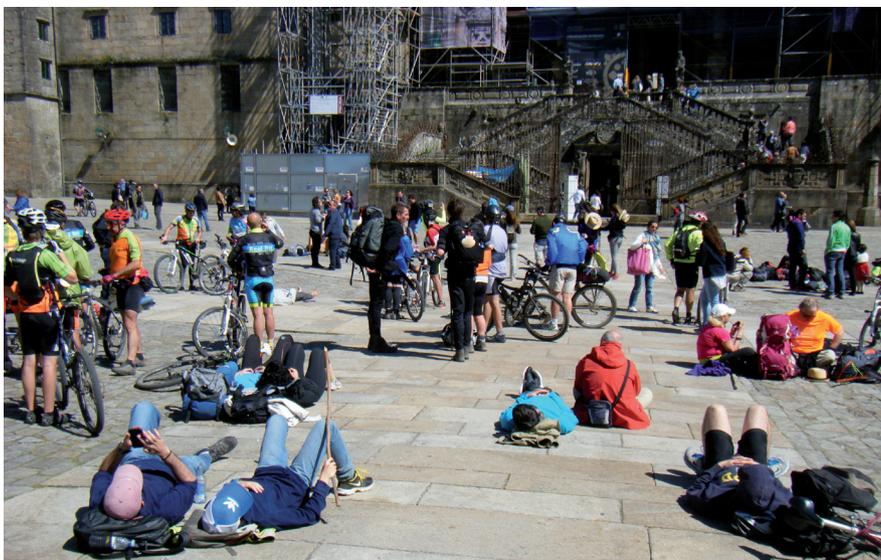
V Als Zeugen deiner Liebe  
A sind wir unterwegs zu dir  
Als Glieder deiner Kirche  
Wenn wir das Brot teilen  
Wenn wir die Schwachen schützen  
Wenn wir für die Verfolger beten  
Wenn wir Gottesdienst feiern,  
Aus den Dörfern und Städten

Aus den Tälern und Bergen  
Mit leidenden Brüdern und Schwestern  
Mit lachenden Kindern  
Mit unserer Geschichte  
Mit unseren Hoffnungen  
Mit unseren Träumen  
Mit dem, was wir erleben,  
Mit dem, was wir erfahren,  
Mit dem, was wir spüren,  
Mit unseren Ängsten  
Mit unseren Freuden  
Als Bauleute des Friedens  
Als Boten der Gerechtigkeit  
Als deine Gemeinde  
Als Pilger auf dieser Erde  
V Als Gott für die Menschen  
A bist du bei deinem Volk.  
Als Gott bei den Menschen  
Als ferner und naher Gott  
Als starker und zärtlicher Gott  
Als spürbarer und unfasslicher Gott  
Als ewiger Gott  
Als dreifaltiger Gott  
Als Gott im Himmel  
Als Gott mitten unter uns  
In der Geschichte und in der Zukunft

Am Tag und in der Nacht  
Im Leben und im Tod  
V Mit deiner Treue  
A bleibe bei uns, Herr.  
Mit dem Schatten deiner Flügel  
Mit deinen Wundern  
Mit dem Sinn deiner Worte  
Mit deiner Güte  
Auf dem Weg unseres Lebens  
Im Tun unserer Gemeinde  
Im Leben deiner Kirche  
Auf dem Weg, den wir gehen  
In unserem Leben

### **Weg-Litanei**

V Jesus Christus,  
du unser Weg, du unsere Wahrheit,  
du unser Leben  
A Begleite uns  
Jesus, unser Bruder auf dem Lebensweg  
Jesus, unser Begleiter in gefährlichen Situationen  
Jesus, unser Helfer in Nöten  
Jesus, Überwinder unserer Angst  
Jesus, Ausweg in aller Ausweglosigkeit  
Jesus, Orientierung und Wegweiser  
Jesus, Licht im Dunkel



Jesus, Wegzeichen an unserer Straße  
Jesus, Weggefährte und Bruder  
Jesus, bewahre uns vor Irrwegen  
Wir bitten dich  
Jesus, rette uns aus Abwegen  
Jesus, führe uns durch Unsicherheiten  
Jesus, bleib unsere Stütze  
Jesus, sei unsere Rast  
Jesus, du unser Plan  
Jesus, du unsere Erfrischung  
Jesus, du unsere Weite  
Jesus, Ziel unserer Pilgerfahrt  
Wenn wir nicht weiterwissen

A Sei uns nahe  
Wenn wir kein Ziel mehr sehen  
Wenn wir ratlos sind  
Wenn uns die Kräfte schwinden  
Wenn uns die Füße nicht mehr tra-

gen  
Wenn wir niedergeschlagen sind  
Wenn wir enttäuscht sind  
Wenn wir aufgeben wollen  
Wenn der Zweifel übermächtig wird  
Zeig uns einen Weg durch die Einsamkeit  
A Geh mit uns  
Zeig uns einen Weg durch die Wüste  
Zeig uns einen Weg aus Angst und Not  
Zeig uns einen Weg aus Krankheit und Leid  
Zeig uns einen Weg durch das Versagen  
Zeig uns einen Weg durch das Scheitern  
Zeig uns einen Weg ins Licht  
Zeig uns einen Weg in die Freiheit  
Zeig uns einen Weg in die Freude  
Zeig uns einen Weg in das Leben.

## Segen

### **Gesegnet sei dein Dasein**

Gesegnet sei dein Weg  
Monat für Monat  
mit all seinen klaren Spuren  
und all seinen Verunsicherungen.

Gesegnet seien deine Schritte  
Woche für Woche  
mit all deiner Lebenskraft  
und all deiner Zerbrechlichkeit.

Gesegnet sei dein Mitsein  
Tag für Tag  
in all seinen Lebensvollzügen  
und all seinen Begegnungen.

Gesegnet sei dein Dasein  
Stunde für Stunde  
in all deinem engagierten Wirken  
und im lebensnotwendigen Innehalten.

*Pierre Stutz*

### **Segne Herr, meinen Weg**

Segne, Herr, meinen Weg  
den zurückgelegten und den, der  
noch vor mir liegt.  
Segne jene, die mich begleitet  
haben  
und die es noch tun werden.  
Segne meine Pausen,  
meine Umwege und Irrwege.  
Segne immer wieder  
meine Aufbrüche und Fortschritte  
und wenn ich das Ziel erreiche,  
segne mein Ankommen.

### **Irishes Gebet**

Du Gott der Anfänge, segne uns,  
wenn wir deinen Ruf hören,  
wenn deine Stimme uns lockt  
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge, behüte uns,  
wenn wir loslassen und Abschied  
nehmen,  
wenn wir dankbar zurückschauen  
auf das, was hinter uns liegt.

Du Gott der Anfänge,  
lass dein Gesicht leuchten über uns,  
wenn wir in Vertrauen und Zuversicht  
einen neuen Schritt wagen,  
auf dem Weg unseres Glaubens.

Du Gott der Anfänge, schenke uns  
Frieden.  
Lass deine Blumen blühen für jeden  
von uns,  
lass Wind uns den Rücken stärken  
und die Sonne warm  
auf das Gesicht schauen,  
wo immer wir gehen.

### **Irishes Segensgebet**

Nicht, dass von jedem Leid verschont  
Du mögest bleiben,  
noch, dass dein künft'ger Weg stets  
Rosen für Dich trage  
und keine bittere Träne über Deine  
Wangen komme dies alles, nein, das  
wünsche ich Dir nicht!  
Mein Wunsch für Dich ist vielmehr  
dieser:  
Dass dankbar Du und allezeit be-  
wahrst in Deinem Herzen  
die kostbare Erinnerung der guten  
Ding` in Deinem Leben;  
Dass mutig Du stehst in Deiner  
Prüfung, wenn hart das Kreuz auf  
Deinen Schultern liegt  
und wenn der Gipfel, den es zu er-  
steigen gilt, ja selbst das Licht der  
Hoffnung zu entschwinden droht;  
Dass jede Gottesgabe in Dir wachse  
und mit den Jahren sie Dir helfe,  
die Herzen froh zu machen, die Du  
liebst;  
Dass immer einen wahren Freund  
Du hast,  
der Freundschaft wert, der Dir Ver-  
trauen gibt,  
wenn Dir's an Licht gebricht und  
Kraft;  
Dass Du dank ihm den Stürmen  
standhältst und so die Höhen doch  
erreichst.

### **Irishes Segensgebet**

Möge Gott Dir immer geben, was  
Du brauchst:  
Arbeit für Deine fleißigen Hände,  
Nahrung für Deinen hungrigen Leib,  
Antworten für Deinen fragenden  
Geist, Freude und Liebe für Dein  
warmes Herz und Frieden für Deine  
suchende Seele.  
Möge Gott weder Deine Gesundheit  
noch Deine Vorräte und Deine Arbeit  
verringern.  
Gesegnet die Mühe deiner Arbeit,  
dass sie Frucht bringt und dich  
erfüllt.  
Gesegnet der Sabbat in deinem  
Herzen, dass er deine Hoffnung auf  
Frieden stillt.

### **Segenswort zum Thema Baum**

Was ich dir wünsche?  
Nicht, dass du der schönste Baum  
bist, der auf dieser Erde steht.  
Nicht, dass du jahraus, jahrein  
leuchtest von Blüten an jedem  
Zweig.  
Aber dass dann und wann an irgen-  
deinem Ast eine Blüte aufbricht,  
dass dann und wann etwas Schönes  
gelingt, irgendwann ein Wort der  
Liebe ein Herz findet, das wünsche  
ich dir.  
Ich wünsche dir, dass du dem Him-  
mel nahe bist und mit der Erde kräf-  
tig verbunden, dass deine Wurzeln  
Wasser finden und deine Zweige im  
Licht sind.  
Dass du Halt findest an einem  
festen Stamm und die Kraft hast,  
ein Stamm zu sein für die, die du  
tragen sollst.  
Dass du mit allem, was krumm ist  
an dir, an einem guten Platz leben  
darfst und im Licht des Himmels.  
Dass auch, was nicht gedeihen  
konnte, gelten darf und auch das  
Knorrige und Unfertige an dir  
und deinem Werk in der Gnade Gottes  
Schutz finden.

*Jörg Zink*



# Literaturhinweise:

- Abenteuer Pilgern, Dieter Barth, Michael Schindler (Hrsg) Verlag katholisches Bibelwerk Stuttgart, 2003 (2 Bände, Praxishandbuch und Wegbegleiter)
- Ich bleib dann mal da... - Pilgerwege im Bistum Augsburg, Kunstverlag Josef Fink, ISBN 978-3898706216
- Der Erde nah - dem Himmel entgegen, Pilgerführer für die Alpen, Betz/Waldau, Kösel 2009
- Der Bayerisch- Schwäbische Jakobsweg, Stöppel-Vlg. ISBN 978-3- 89987- 228- 6
- Jakobsweg von Augsburg nach Bregenz, C.-Stein-Vlg. ISBN: 978-3-86686-188-6
- Jakobsweg im Smoking, Auf dem Weg zur perfekten Packliste, Philipp Winterberg (Autor), ISBN: 978-1484889169
- Berge sind stille Meister. Spirituelle Begleitung beim Weg durchs Gebirge, Waldau, Knut ; Betz, Helmut; München 22005, 43)
- *Jörg Zink: Mehr als drei Wünsche, Stuttgart 1984, Verlag Kreuz*
- Das Bibelwerk – Die Einheitsübersetzung der heiligen Schrift -online [www.bibelwerk.de](http://www.bibelwerk.de)



## Spiritualität des Unterwegssein

Die Autoren dieser Arbeitshilfen haben sich aufgemacht, sind auf Land und im Wasser unterwegs gewesen. So begaben sie sich auf die Bachbettbegehung eines Wildbaches, auf eine einfache Radtour durchs Moos, auf eine Mountainbiketour übers Gebirge und paddelten in Kanadiern über Stromschnellen sowie in ruhigen Gewässern eines Flusses. Ihre Wege, die sie umgebenden Landschaften und ihr Miteinander haben sie erlebt als Anstöße, über ihre aktuellen Lebens- und Glaubenssituationen nachzudenken. Weg, Landschaft und Begleiter wurden gleichsam zu Erklärungsinstrumentarien für das, was sie im Leben bewegt. Das Unterwegssein im Äußeren wurde zu einem im Inneren.

Die daraus entstandenen Arbeitshilfen sind dafür gedacht, Leiterinnen und Leitern von Freizeiten oder religiösen Veranstaltungen Anregungen mit zu geben, wie sie ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Sinndeutungen ihres Unterwegsseins anleiten können. Diese Anregungen finden sich in Form von Ideen, wie man in der Natur unterwegs sein kann, sowie von Impulsen und Vorschlägen für erlebnispädagogische Aktionen. Auch ganz praktische Vorüberlegungen kommen zur Sprache, wie man kurze, ein- oder mehrtägige Erlebniseinheiten konzipiert und organisiert, welche Materialien man braucht und wie Tagesabläufe ausschauen könnten.

## Pilgern

Seit Beginn dieses Jahrtausends kommt das Pilgern den Menschen wieder vermehrt in den Sinn: nicht alle suchen nach spirituellen Antworten, aber die meisten eine Auszeit aus der beschleunigten Gesellschaft. Die Arbeitshilfe will bei Vorbereitung und Begleitung hilfreich sein und so einen Impuls zum Aufbruch geben.

*Das Team der DJK-Bildungsreferenten*