



Spiritualität des Unterwegsseins

Wandern

Texte

Impulse

Gebete



DJK-Sportverband

Impressum

Herausgeber:

DJK-Sportverband Diözesanverband Limburg
Graupfortstraße 5
65549 Limburg
Telefon: 06431 - 295 364
Fax: 06431 - 28113 364
E-Mail: djk@bistumlimburg.de
www.djk-limburg.de



Redaktion:

Helmut Betz, Mechthild Foldenauer, Joachim Sattler und Uli Krauß
u.a. Bildungsreferenten der DJK Diözesanverbände

Layout:

Joachim Sattler, Rebecca Boller (Vorlage); Beate Böcher (Korrektur)

Fotos:

DJK-Archiv, Joachim Sattler, Lothar Abel, Antje Nußer

Copyright:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Auflage:

2.500

Limburg, im August 2013



Inhalt

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens	4
Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins	5
Wandern - zu Fuß Unterwegssein	18
Der Weg zur Quelle	
Wandern am Ufer	20
Wandern im Bachbett	21
Steine im Bachbett	22
Kleinstlebewesen im Bach	23
Bachüberquerung	24
Impulse am Weg	
An der Quelle	26
Wahrnehmung der Pflanzen	28
Steine wachsen / Vergänglichkeit	30
Kreislauf der Natur	31
Beobachtungen am Wegrand	33
Landart	38
Anhang	
Gehmeditation	40
Materialsammlung/Impulstexte	42
Materialien für unterwegs	50
Literaturhinweis	51
Schlusswort	52

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 sich dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen. Unterwegssein kann auch eine Form des Pilgerns sein. Sich auf den Weg einlassen, ist hier oft wichtiger als das Ziel des Weges selbst. Ziele können sich beim Unterwegssein verändern, wenn man nur offen genug ist für das, was auf einen zukommt und was sich in einem innerlich ereignet. Das Ziel wird zu etwas, das man nicht mehr selbst festsetzt oder machen kann, sondern etwas, das sich einem, oft auch überraschend, erschließt. Es kommt einem sozusagen entgegen.

Viele, gerade auch die wichtigsten Fragen des menschlichen Lebens lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen. Im Gegenteil, es ist oft hilfreicher, sich gerade von Zielvorstellungen und vor allem von jeglichen Fixierungen zu lösen. In der Offenheit des Unterwegsseins gehen einem dann eher die Antworten auf seine Fragen auf: sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

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 ihn auf diesem Weg führt. Bei allen notwendigen Anstrengungen, die der Mensch bei seinem Un-

terwegssein selbst leisten muss, lebt er aus dem Bewusstsein heraus, dass ihm letztendlich alles, aus dem heraus er lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss sich nur auf den Weg machen, damit sich ihm dieses, sein Leben als Geschenk offenbart.



Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins

von Uli Krauß

Allgemeiner Teil:

Verhalten: Neben den vielen Solotrips, die in unserer heutigen Zeit von Menschen unternommen werden, geht es bei den beschriebenen Veranstaltungen doch meist um Gruppen. Diese leben von den Beziehungen untereinander und von dem, wie es einer Leitung gelingt, diese Gruppe zu führen und zu formen. Der Leitungsperson kommt dabei eine Schlüsselrolle zu:

Verhalten der Leitungsperson: Auf Grund gruppenpädagogischer Erkenntnisse nehmen Leitungspersonen in der Anfangsphase jeder Gruppe eine zentrale Stelle ein: sie haben, und das darf vorausgesetzt werden, Kompetenz, Information, formale Verantwortung und Sorgfaltspflicht. Alle Beziehungen der Teilnehmer/innen laufen anfangs über die Leitungsperson, die auch für die Struktur und den Ordnungsrahmen wichtige Vorentscheidungen treffen muss.

Haltung (persönliche und soziale Kompetenz):

Spiritualität: Die Leitungsperson sollte in diesem sensiblen Bereich über ausreichend eigene Erfahrung und eine gewachsene eigene spirituelle Grundhaltung verfügen. Diese freudig und authentisch vorzuleben ist eine wichtige Voraussetzung für den Versuch, den Teilnehmer/innen selbst eigene Glaubenserfahrungen zu ermöglichen.

Menschenbild: Eine offene, achtsame und wertschätzende Haltung

gegenüber den Teilnehmer/innen ist zusammen mit der Fähigkeit zu Empathie hilfreich.

Berufsauffassung: Die Leitungsperson sieht sich als verlässlicher Dienstleister mit Kontakt- und Organisationsfunktion zur „Außenwelt“.

Verantwortlichkeit: Die Leitungsperson sieht sich als ersten Ansprechpartner für Fragen der Teilnehmer was Organisation, Gruppenregeln und Prozessbegleitung betrifft.

Methoden (fachliche Kompetenz), die zum Handwerkszeug jedes Referenten gehören:

Ziel/Zielgruppe: Je nach Ausrichtung der Veranstaltung sollten die Methoden abgestimmt werden auf die Teilnehmer/innen (Alter, Vorerfahrung, Erwartungen...) und das, was die Leitungsperson erreichen will (Bildungsziel).

Vermittlung/Auswertung: Sicherheit in den Methoden ist gerade bei „unsicherem Gelände“ wichtig, auch im übertragenen Sinne z.B. bei Unerfahrenheit in spirituellen Fragen. Gerade die Auswertung spiritueller Erfahrungen bedarf großer Achtsamkeit und respektvollen Verzichts auf Interpretation und Übertragung.

Spezielle Kompetenzen: Darüber hinaus muss die Leitungsperson über Qualifikationen verfügen, die dem Charakter der Maßnahme entsprechen.



Wandern, zu Fuß Unterwegssein *von Helmut Betz, Mechthild Foldenauer, Joachim Sattler u.a.*

Wir haben Impulse und Texte thematisch und sinnhaft geordnet nach Einsatzmöglichkeit bei unterschiedlichen Wanderungen.

Ob wir mit Gruppen im Gebirge oder in der Ebene, am Fluss oder im Wald Unterwegs sind. Die Impulstexte sind unterschiedlich nutzbar.

Strukturell wird der Versuch unternommen neben der Situa-

tionsbeschreibung Impulsfragen sowie Impulstexte oder weiterführende Texte, Bibelstellen, Lieder etc. zusammenzustellen.

Dies ist nur eine Anregung den auf unterschiedlichsten Wanderwegen finden wir natürlich vielfältige Orte die die sich für unterschiedlichsten Aktionen oder Impulse eignen.

Der Weg zur Quelle

Wanderung am Ufer

Einstimmung am Ufer des Baches
Treffpunkt am Ufer eines Baches.

Impuls:

Aufforderung, sich einen festen Stand zu suchen, zu spüren, wie das Körpergewicht gleichmäßig über die ganze Fußsohle verteilt ist, zu spüren, wie beim Einatmen die Bauchdecke sich hebt und beim Ausatmen wieder senkt. – Stillezeit: Ich gebe mich dem Rauschen des Baches hin.

Fragen:

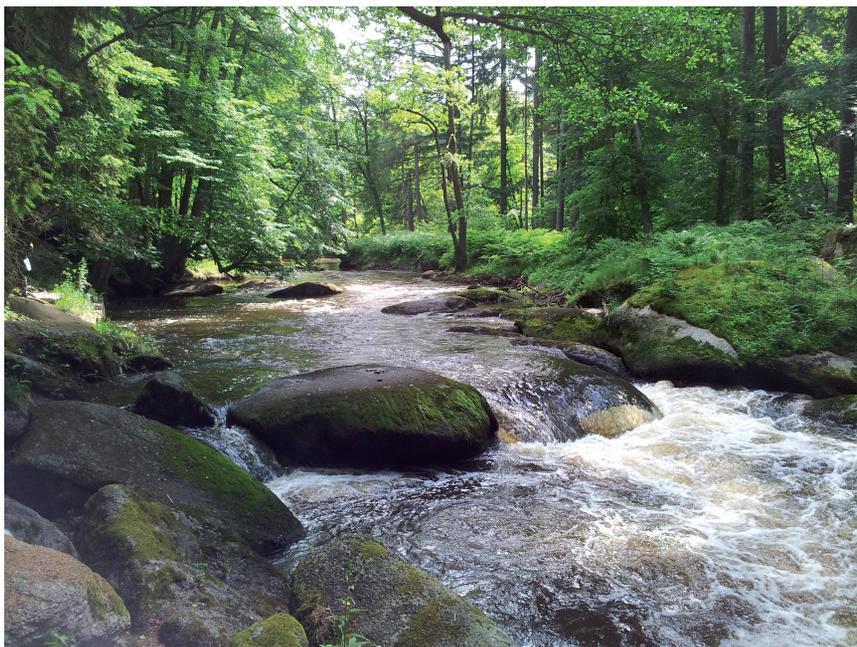
Nach einiger Zeit werden folgende Impulsfragen für den nächsten Wegabschnitt gestellt mit dem Hinweis, bei den Eindrücken zu bleiben, die am nachhaltigsten wirken:

(Die Fragen können jedem auch schriftlich zur Verfügung gestellt werden.)

- 1. Was ist meine tiefste Sehnsucht?**
- 2. Was ist mir das Allerliebste, das Allerbeste?**
- 3. Ohne was könnte ich nicht leben?**
- 4. Was lässt mich fast verzweifeln?**
- 5. Was sind meine tiefsten Fragen?**
- 6. Was lässt mich zu einer tiefen Ruhe kommen?**

aus: Willi Lambert, *Das siebenfach Ja. Exerzitien - ein Weg zum Leben. Ignatianische Impulse Bd. 1. Echter Verlag Würzburg 4. Auflage 2010, S. 11*

Es ist ratsam anschließend eine längere Wegstrecke in Stille zu gehen, um über die Fragen nachzusinnen.



Bei der Bestimmung der Wasserqualität orientiert man sich an einer biologischen Einteilung, dem sogenannten Saprobiensystem. Wirbellose Kleinstlebewesen übernehmen dabei die Funktion von Bioindikatoren. Je nachdem, welche Kleinstlebewesen nachgewiesen werden, erfolgt bei dem Saprobiensystem die Einteilung in insgesamt vier verschiedene Belastungsstufen. Sie reichen von nicht oder kaum belastet bis übermäßig verschmutzt.

Impulsfragen:

Hier mussten wir genau hinschauen, um etwas erkennen zu können.

Wo müsste ich in meinem Leben genauer hinschauen?

Worauf muss ich mehr achten?

Manche Dinge haben wir mit bloßem Auge entdeckt, für manches brauchten wir eine Lupe.

Was erkenne ich in meinem Leben selber, wobei brauche ich Hilfe?

Wir sind sehr vorsichtig mit den kleinen Lebewesen umgegangen -bin ich selber mit mir auch so achtsam und konzentriert?

Wir haben die kleinen Lebewesen genau betrachtet und auf ihre Bewegungen geschaut. Achte ich auch bei mir auf meine äußere und innere Befindlichkeit?

Bin ich sensibel im Umgang mit mir selber?

Ein Text auf den Weg:

Vergiss nicht, man braucht nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen
(Marc Aurel (121-180), s. 161 röm. Kaiser)

Bachüberquerung

Impuls:

Man suche sich eine Stelle, auf der man mit Seilhilfe möglichst gefahrlos den Bach überqueren kann.

Die Gruppe gibt sich gegenseitig Hilfestellung, Bei der Überquerung kann auch ein Seil eingesetzt werden.

Sich wechselseitig Sicherheit und Vertrauen zu geben steht hierbei steht im Mittelpunkt.

Impulsfragen zur

Selbstreflexion:

Welche Rolle habe ich eingenommen?

Habe ich Verantwortung getragen?

Wer gab Anweisungen, wer führte/leitete?

Hatte ich Vertrauen?

Konnte ich mich anvertrauen?

Text: Christofferus

Er war ein Riese, dem keine Flut, kein reißender Fluss etwas anhaben konnte. Zwölf Ellen groß, über sechs Meter also. Sein Name war Offerus, der sich Darbringende, sich Aufopfernde. Aber für wen sollte er sich aufopfern? Er zog durch die Welt, um den mächtigsten Herrn zu suchen. Nur diesem wollte er dienen. Als Offerus glaubte, diesen Mächtigen in einem König erkannt zu haben, sah

Impulse am Weg

Gibt es Lasten, die ich trage oder getragen habe?

Kenne ich das Gefühl, dass die ganze Welt auf mir zu lasten scheint.

Bibelstelle:

*Vom leichten Joch Jesu
Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.
Aus: Bibel Einheitsübersetzung MT 11,28-30*

Weiteres Material:

Geschichte: „Spuren im Sand“, siehe Materialsammlung

An der Quelle

Jeder geht an die Quelle, schaut sie an, spürt und schmeckt das Wasser.

Das Augenmerk kann auch auf die Atmosphäre an diesem Ort gerichtet werden - wie fühlt sich diese an, wie wirkt sie auf mich/ die Gruppe?

Lied:

Alle meine Quellen entspringen in Dir

*Alle meine Quellen entspringen in dir, in dir mein guter Gott.
Du bist das Wasser, das mich*



Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.

Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebensatem in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung. So geschah es.

Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend und es wurde Morgen: der sechste Tag. Aus Einheitsübersetzung Das Buch Genesis 1.Mose 1; Die Anfänge: 1,1 - 11,9; Die Erschaffung der Welt: 1,1 - 2,4a



Impulse:

1: Alle Wesen existieren nur vorübergehend. Vor der Geburt sind sie unmanifestiert. Bei der Geburt nehmen sie dann eine manifestierte Form an. Und bei ihrem Ende werden sie wieder unmanifestiert.

Steine wachsen

An einer Kalksinterwand erfahren wir den natürlichen Prozess von Zerfall und Wachstum von Kalksteinablagerungen.

Impulsfragen:

Trinkt das Wasser an der Kalksinterwand / Geschmacksunterschiede?

Vorzeigen eines löchrigen Kalksinterstein:

Wie kommen die Löcher hinein?

Fragen nach Vergehen und Werden.

stiert. Was an alledem sollte einen bekümmern? Das Bekümmertsein über das Vorübergehende erschöpft nur deine Energie und hält dein spirituelles Wachstum auf. Bhagavadgita, Übersetzung von Peter Kobbé

2: Und wenn du selber wachsen willst, nutze dich an deinen Kämpfen ab; sie allein führen zu Gott. Dies ist der einzige Weg, den es auf Erden gibt. Und so geschieht es, dass dich dein Leid wachsen macht, wenn du es bejahst.

Antoine de Saint-Exupéry, Die Stadt in der Wüste, Gesammelte Schriften Band 3 © 1956 und 2009 Karl Rauch Verlag Düsseldorf

Bäume

*Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.
Kahil Gibran*

Beobachtungen auf dem Weg

Formen, sich die Erde Untertan zu machen am Beispiel des Wassers.

Biblisch-theologische Einführung

Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich. Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere auf dem Land. Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und

*euch, und herrscht über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen. Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.
Bibel (Gen 1, 26-31)*

Gedanken zum Text

Der sog. priesterschriftliche Schöpfungsbericht aus dem Alten Testament, dem Buch Genesis (Gen 1,1-36), schließt mit der Erschaffung des Menschen durch Gott. Als Mann und Frau, als sein Abbild „schafft“ Gott die Menschheit. Er gibt ihr den Auftrag mit, über all das zu herrschen, was auf der Erde ist. (Aus einer anderen Traditionslinie mit einem anderen Schwerpunkt in der Aussage stammt der sog. jahwistische Schöpfungsbericht (Gen 2,4b-24).)



Frau schuf er sie. Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde, unterwerft sie

Diese Aussage des priesterschriftlichen Schöpfungsberichts über den Herrschaftsauftrag des Menschen über die Erde wird der jüdisch-christlichen Religion oft als Vorwurf entgegengehalten, dass sie damit der Türöffner für all den rücksichtslosen Umgang des Menschen mit der Natur und Umweltzerstörung sei. Betrachtet man die Vorgänge gerade in der industriellen Neuzeit der christlich geprägten westlichen Welt, ist

Impulstext zu Beginn

*Am Ende die Rechnung
Einmal wird uns gewiss
die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein
und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen
und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den
Wind,
den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge,
für die Luft, die wir
geatmet haben, und den
Blick auf die Sterne
und für alle die Tage,
die Abende und die Nächte.*

*Einmal wird es Zeit,
dass wir aufbrechen und
bezahlen;
bitte die Rechnung.
Doch wir haben sie
ohne den Wirt gemacht:
Ich habe euch eingeladen,
sagt der und lacht,
so weit die Erde reicht:
Es war mir ein Vergnügen!
Lothar Zenetti,
aus: Lothar Zenetti: Auf seiner Spur.*



*Texte gläubiger Zuversicht; Matthias
Grünwald Verlag , Ostfildern 2011*

Aufgabe für die Teilnehmer:

„Unsere Hände sind das Werkzeug unserer Seele...“ sagt ein Indianisches Sprichwort.



Und so ist es auch bei Landart. Landarkünstler gestalten ihre Werke ohne künstliche Hilfsmittel, einfach mit den bloßen Händen aus Materialien, die sie in der Natur und an dem selbst ausgewählten Platz vorfinden, sowie mit den eigenen inneren Gefühlen und Gedanken, die zum Ausdruck gebracht werden wollen.

Das wollen wir nun gemeinsam tun und bauen an einer Stelle am Bach mit besonders markanten Steinen Steintürme - alleine oder auch in kleinen Gruppen.

Die Natur ist in ständigen Veränderungs- und Umgestaltungsprozessen. Baut Landmarken aus Stein oder anderen hier vorkommenden Materialien. Dabei macht Euch Gedanken über die Vergänglichkeit dessen war wir tun und hinterlassen.

Die TeilnehmerInnen bauen in kleinen Gruppen Türme oder auch eine Brücke und zeigen sich anschließend die Bauten gegenseitig.

Anhang

Gehmeditationen

1. Impuls:

Apg 17,22-28, insbesondere Vers 28:

Da stellte sich Paulus in die Mitte des Areopags und sagte: Athener, nach allem, was ich sehe, seid ihr besonders fromme Menschen. Denn als ich umherging und mir eure Heiligtümer ansah, fand ich auch einen Altar mit der Aufschrift: EINEM UNBEKANNTEN GOTT. Was ihr verehrt, ohne es zu kennen, das verkünde ich euch.

Gott, der die Welt erschaffen hat und alles in ihr, er, der Herr über Himmel und Erde, wohnt nicht in Tempeln, die von Menschenhand gemacht sind. Er lässt sich auch nicht von Menschen bedienen, als brauche er etwas: er, der allen das Leben, den Atem und alles gibt. Er hat aus einem einzigen Menschen das ganze Menschengeschlecht erschaffen, damit es die ganze Erde bewohne. Er hat für sie bestimmte Zeiten und die Grenzen ihrer Wohnsitze festgesetzt.

Sie sollten Gott suchen, ob sie ihn ertasten und finden könnten; denn keinem von uns ist er fern.

Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir, wie auch einige von euren Dichtern gesagt haben: Wir sind von seiner Art.

Aus. Einheitsübersetzung: Apg 17,22-28

Aufgabe für die Teilnehmer:
Suche Dir einen Versabschnitt

heraus, der Dich besonders anspricht. Du kannst ihn auch für Dich umwandeln, z.B.: „In dir bin ich.“ – oder: „In dir lebe ich.“ ...

Sage dir diesen Versabschnitt im Atemrhythmus leise vor oder in Gedanken – im Einatmen z.B. „In dir“, im Ausatmen „bin ich“.

Anmerkung:

Der Vers aus der Apostelgeschichte spiegelt das hellenistische Gottesbild wider.



Der Vers kann auch speziell christlich erweitert werden zu:

„In ihm und durch ihn leben wir, bewegen wir uns und sind wir.“

Ziel dieser Gehmeditation ist es, sich in das Empfinden bzw. die



Spiritualität des Unterwegssein

Die Autoren dieser Arbeitshilfe 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.

Wandern

Wandern, die Outdoor-Sportart die vermutlich am häufigsten ausgeübt wird. Natur erleben, beim Wandern auch die eigenen Grenzen erfahren. Wandern erfährt in den vergangenen Jahren auch wieder zunehmend größere Beliebtheit nicht nur bei der älteren Generation sondern auch auch bei Jugendlichen.

Mit dieser Arbeitshilfe möchten wir durch Gedanken und Impuls anregen, Situationen und Erlebnisse beim Wandern anders zu betrachten und einzuordnen. Vor diesem Hintergrund bieten die aufgeworfenen Fragen, Gebete und Geschichten zahlreiche Gedankenanstöße

Das Team der DJK-Bildungsreferenten