

# Spirituelles Wandern

**Auszüge aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen.**

**Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003**

*In einleitenden und im abschließenden Kapitel beschreiben die Autoren u.a.*

- *wie sie auf das Thema gestoßen sind,*
- *was sie unter „spirituellem Wandern“ verstehen und welche Erwartungen bei der Vorbereitung der Wanderungen zu berücksichtigen sind*
- *inwiefern und unter welchen Voraussetzungen sie spirituelle Wanderungen als Gottesdienst und Seelsorge verstehen.*
  
- **Wie sind wir auf das Thema gestoßen?**

(.....) Wir machten in unserer Arbeit als Seelsorgerin und Seelsorger die Erfahrung, dass uns gute Gespräche gelangen, wenn wir mit Menschen gemeinsam einen Weg gingen. Wir verließen uns auf diese Erlebnisse und sind heute davon überzeugt, dass der Erfolg dieser Gespräche an der Bewegung, an dem gemeinsamen Gehen lag. Das wurde unsere Arbeitshypothese und wir begannen damit, Patientinnen und Patienten aus den Kliniken zu gemeinsamen Wegen zu „verführen“. Das war nicht annähernd so schwer, wie der Start zu einem Sonntagnachmittag-Familien-Spaziergang. Es gibt offensichtlich unter den meisten Erwachsenen ein stilles Einverständnis, dass ein gemeinsamer Spaziergang etwas Gutes ist. Das Lohnenswerte am Gehen scheint uns völlig klar zu sein. Nur können wir es nicht mit einem Satz erklären. Können wir es überhaupt erklären? Wir haben Literatur gewälzt, haben unsere Gehversuche protokolliert, haben uns an Erklärungsversuche gewagt und vor allem haben wir uns immer wieder auf den Weg gemacht. Wir wollten der Verführung des Gehens auf die Spur kommen.

Was bei dieser Spurensuche herauskam? Es waren die lohnenswerten Orte und Stationen am Weg. Wir erwarten sie stillschweigend, benennen sie jedoch nur selten als Grund unseres Wegs. Vielleicht erscheinen uns ein Baum, ein Felsen oder ein Bach zu belanglos, um der Grund für unsere Wege sein zu können. Aber wir nehmen Baum, Felsen und Bach wahr. Sie wirken auf uns und wir nehmen die Eindrücke in uns auf und nehmen sie mit. Oder wir haben einfach nur Spaß an einer Wegstation oder an einem Wegstück, an umgestürzten Bäumen um darüber zu balancieren oder an einer Wiese um mal wieder barfuß zu laufen.

Eine andere Spur waren die Ziele unserer Wege. Hier setzen alle Wanderführer an.

„Ich führe dich auf einem schönen Weg von A nach B“, versprechen sie und halten dieses Versprechen meistens auch. Interessanterweise verloren wir die Ziele bei der Planung unserer Wege immer mehr aus den Augen. Um Menschen, Erwachsene wohlgerichtet, zum Gehen zu verführen, reicht schon die Frage: „Machen wir einen kleinen Spaziergang?“

So kamen wir immer wieder beim Gehen selbst an. Was machen wir eigentlich, wenn wir gehen? Es geschieht ganz offensichtlich etwas mit uns, während der tausendfachen Wiederholung einer unserer selbstverständlichsten, alltäglichsten Bewegungen.

„Es tut gut.“ Dieser Satz machte uns neugierig. Beim Gehen scheint sich etwas auf der Schwelle zwischen Leib und Seele abzuspielen.

Für uns als Seelsorger, die wir gewohnt sind, wie unsere Berufsbezeichnung es schon sagt, mit seelischen, geistigen und geistlichen Dingen zu tun zu bekommen, tat sich ein neuer Blick auf: Wir hatten bisher schon viel von ganzheitlichem Leben und Erleben gelernt. Jetzt erlebten wir dass unsere Körper, unsere Bewegungsmöglichkeiten und unsere Seele noch viel enger verknüpft sind, sich gegenseitig viel stärker beeinflussen, als wir das erwartet hatten.

In der theologischen und geistlichen Literatur taucht das Gehen meist als Metapher auf. „Einen Weg gehen“ bildet den Lebensweg ab, den wir „gehen“. Pilger gehen ihre Wege „zu Gott“, auf Kreuzwegen geht man an den Stationen des Leidenswegs Jesu entlang. Das Gehen selbst wird dabei kaum einmal thematisiert.

So führte uns unsere Spurensuche zu den Bewegungsfachleuten, zu Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Medizinern. Ihre Antworten und Studien zur Frage „Was ist Gehen?“ setzen beim Körper und seiner Bewegung an. Sie betrachten damit das Gehen aus einer Perspektive, die wir als Theologen traditionell außen vor lassen.

In diesem Buch suchen wir nach Brücken, nach den Verbindungen von körperlichem Gehen mit unserer Psyche, nach den Rhythmen, die Bewegungen des Leibes mit der Bewegung der Seele beschreiben können.

Immer wieder weisen wir an den Wanderstationen in diesem Buch auf körperliche Phänomene hin, die man beim Gehen beobachten kann. Diese Beobachtungen an uns selbst sind oft verbunden mit einer Begegnung, mit „etwas“ am Weg.

Mit einem biblischen Vers, einer Geschichte oder einem Psalm und schlagen den Bogen von der „Beobachtung am Weg“ zu der Tradition, in der wir uns erleben.

Zeit und Raum bekommen so ihre Bedeutung. Es gingen schon vor uns Menschen ihre Wege, sie gingen vielleicht zu den selben Orten wie wir. Sie nahmen vielleicht die selben Texte unserer Tradition mit auf ihren Weg.

Unsere Annäherungen an das, was beim Gehen eigentlich passiert, nehmen wir auf unsere eigenen Wander- und Spazierwege immer wieder mit. Wir erproben unsere Entdeckungen zusammen mit den Menschen, die mit uns unterwegs sind. Auf unseren Wegen machen wir ab und zu Halt und bieten unseren MitgeherInnen Wanderstationen an.

So sind die Wegstationen dieses Buches beim Gehen entstanden. Sie sollen zum Gehen verführen, denn - und soviel sei hier vorweggenommen - das Gehen selbst ist ein spirituelles Unternehmen. (7-10)

### ➤ **Spirituelle Wanderungen? Welche Erwartungen sind zu berücksichtigen?**

„Was soll ich mir denn unter einer spirituellen Wanderung vorstellen?“, werden wir oft gefragt. Die Antwort darauf ist nicht so einfach, wie es scheint.

Spirituelle Wanderungen, so wie wir sie in diesem Buch zusammengestellt haben, beziehen immer drei Bereiche aufeinander: Raum und Zeit und den Moment des Erlebens, der im Menschen stattfindet: Da sind die Menschen, mit denen wir eine Wanderung unternehmen wollen, da ist der Weg, mit allen seinen Merkmalen und da ist unsere christliche Tradition, die wir bewusst mit auf den Weg nehmen. Diese drei Bereiche finden sich in den Titeln wieder, die wir den Wandervorschlägen gegeben haben. Ein Beispiel:

- „Zu den Quellen“ ist eine Wegangabe zu einem Ort, zu einer ganz bestimmten Landschaftsform.
- „Zu den Quellen“ ist in unserer Tradition eine Metapher für den Aufbruch zu Ressourcen, die wir zum Leben brauchen.
- „Zu den Quellen“ sagt etwas aus, über uns und die Menschen, die wir mit dieser Wanderung ansprechen wollen.

Doch was genau sagt der Titel „Zu den Quellen“?

Sagt er über uns, die Veranstalter der Wanderung, dass wir etwas von „Quellen“ wissen, was wir anderen weitersagen und zeigen können? Oder sagt „Zu den Quellen“, dass sich zu dieser Wanderung Menschen zusammenfinden werden, die sich (geistliche?) Stärkung erwarten? Oder werden sich Wanderer treffen, die an eine ganz reale Quelle geführt werden wollen?

Wer auf einer Wander-Ankündigung „Zu den Quellen“ liest, wird in jedem Fall erwarten, dass der Weg ans Wasser führt, vielleicht sogar an die Quelle eines Baches oder Flusses. Die biblische Tradition verwendet das Bild der Quelle mit etwas, was wir vielleicht „geistliche Stärkung“ nennen können. Erst der Rahmen, in

dem wir unsere Wanderung anbieten, gibt den Titel „Zu den Quellen“ für Assoziationen frei. In einem Hotel wird die Ankündigung „Zu den Quellen – spirituelle Wanderung“ zunächst auf einen Weg zu einem sehenswerten, landschaftlich interessanten, stillen Ort schließen lassen. Wer dagegen an einer Kirche diese Wander-Ankündigung findet, verbindet vielleicht den Ort „Kirche“ mit den Worten der Ankündigung „Quelle“ und „spirituell“ und erwartet in irgend einer Form eine „geistliche“ Veranstaltung.

Als Kirchen-Insider übersehen wir leicht, dass die Metaphern und Bilder, die uns vertraut sind, z.B. „Weg – ich bin der Weg – Jesus“, längst nicht Allgemeingut sind. Wir müssen also davon ausgehen, dass allein der Titel „Kreuzwege - eine spirituelle Wanderung“ nicht ausreicht, um deutlich zu machen, dass das eine kirchliche Veranstaltung sein wird.

Für Mitglieder einer Kirchengemeinde ist in groben Zügen klar was passieren wird, wenn sie zu einer Wanderung mit dem Titel „Kreuzwege - eine spirituelle Wanderung“ aufbrechen. In einer orthopädischen Reha-Klinik weckt der Titel möglicherweise Assoziationen an die schmerzende Wirbelsäule.

Im Wort „spirituell“ im Titel stecken noch einmal ganz eigene Erwartungen. Welche Erwartungen hatten Sie, als Sie dieses Buch gekauft haben? „Spirituelle Wanderungen“. Ruhige Wanderungen? Besinnliche Texte zum Mitnehmen? Spirituelle Übungen? Etwas ganz anderes? Haben Sie an Körperübungen gedacht? An Spiele? An Essen und Trinken? An Barfusslaufen?

Wir haben das Wort „spirituell“ bewusst mit dem Wort „Wanderungen“ verbunden. Das macht schon Sinn, aber ist es glücklich für die Ankündigung unserer Wanderung? „Spirituell“, dieses Wort wird eine ganz bestimmte Gruppe Menschen ansprechen. Menschen die ähnliche Interessen haben, wie Sie selbst, können darunter sein. Wahrscheinlich sehr wenig Jugendliche und ziemlich sicher keine Kinder. Spirituelle Wanderungen sind also eine Erwachsenen-Veranstaltung? Muss das so sein? Haben Kinder keine Spiritualität? Oder machen Kinder nur ganz anderes? Beim Barfusslaufen zum Beispiel oder beim Spielen mit buntem Laub? *Werden Menschen mitwandern, denen bürgerliche Bildungsideale fremd sind?* Wir denken, dass das eher nicht geschehen wird. Wir bewegen uns mit unseren „Spirituellen Wanderungen“ also auf sicherem, bildungsbürgerlichem Boden. Gutwillig mitgehende TeilnehmerInnen sind uns sicher – Störungen sind also nicht zu erwarten. Das Wort wirkt! Spirituell!

Das fiel uns beim Schreiben und manchmal auch bei unseren Wanderungen auf und

gefiel uns nicht. Darum gibt es Wanderstationen, die man gut mit Familien bzw. mit Kindern durchführen kann. (.....) (10 -12)

➤ **Spirituelles Wandern als Gottesdienst und Seelsorge**

*Im abschließenden Kapitel setzen sich die Autoren ausführlich mit der Frage auseinander, inwiefern und unter welchen Bedingungen „spirituelle Wanderungen“ als seelsorgerliches Angebot und als Gottesdienst verstanden werden können. (164-184) Zwei Auszüge kennzeichnen ihre Position:*

(...) Die Tendenz spiritueller Ausrichtung in Mitteleuropa scheint in den vergangenen Jahren vom gemeinsamen Gottesdienst zum Gebet des Einzelnen zu gehen. Wir wiegern uns, angesichts gesunkener Besucherzahlen in den Gottesdiensten, diesen „Trend“ zu beklagen oder uns auf eine Seite dieser beiden beobachtbaren, spirituellen Ausrichtungen zu stellen. Mit den spirituellen Wanderungen beschreiten wir genau diesen Weg. Es ist ein erwachsener Weg: Spirituelle Wege beginnen in der Gemeinschaft, führen in die Einsamkeit und werden wieder in die Gemeinschaft zurückführen. Ob spirituelle Wanderungen somit Gottesdienste sein können, wird sich auf dem Weg und im Erlebnis der einzelnen Wanderer entscheiden. (...) (178)

*In der Seelsorge haben die Autoren versucht, Menschen zu begleiten, mit ihnen ein Stück ihres Weges zu gehen.*

(...) In unseren Arbeitsfeldern wurde aus dem übertragenen Sinn von „den Weg mitgehen“ ein ganz reales Verständnis dieses Wegs. Wir gehen Wege gemeinsam. Auf diesen Wegen verbindet sich Seelsorge mit dem Gehen. Und es verbinden sich auch die spirituellen Aspekte des Gehens mit dem seelsorgerlichen Gespräch. (179)

(...) Mit den spirituellen Wanderungen gingen wir dann noch einen Schritt weiter. Wir wollten die spirituellen Aspekte des Gehens draußen zu einem Angebot für Gruppen machen. Und so trat zu unserem seelsorgerlichen Ansatz ein Aspekt hinzu. Es ist die Gemeinschaft des Gottesdienstes. (180)

(...) Wo wir Wege mit Gruppen gehen und den Weg und Stationen gestalten kommt nun zusammen, was wir für unsere Wege draußen und unsere Gottesdienste herausgefunden haben: Wege draußen können Gottesdienste sein. Sie haben einen besonderen Schwerpunkt auf Meditation, Erfahrungen der Nähe Gottes und des eigenen körperlichen Gegenübers zu Gott. Diese körperliche Erfahrung wird als wohltuend für die Seele empfunden, sodass wir die These vertreten, dass Körperarbeit Seelsorge ist. (180)

(...) Für unsere Wanderungen reicht uns der Gedanke und die Möglichkeit, dass uns der Weg, die Stationen, die Übungen und die Gemeinschaft auf dem Weg einfach gut tun. Spirituelle Wanderungen sind tröstliche Wanderungen. Denn Trost kommt von Trauen und wir trauen dem gemeinsamen Gehen, den spirituellen Übungen und Texten unserer Tradition zu, dass sie uns nachhaltig Halt geben. (184)