

# Der Gebetsweg

**Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen. Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003, Seite 36-51**

## Vorbereitung

Auf dem Gebetsweg soll das Gehen selbst als geistliche Übung erfahrbar werden. Die Wanderung passt damit gut in Zeiten mit Exerzitien. Die Anforderungen des Wegs sollten einfach sein, damit nicht der Weg das Gehen bestimmt. Ein Weg im ebenen Gelände, ohne große Steigungen, etwas abseits überfüllter Spazierwege bietet sich an. Die Körperübungen gelingen dort gut, wo man ungestört ist.

(Die folgenden Hinweise zur Begrüßung der Gruppe und zum Wegverlauf sind ähnlich wie bei der Baumwanderung. Nach 10-15 Minuten wird die erste Station erreicht.)

### 1. Station - Gehen als geistliche Übung (2 Minuten)

Die erste Station muss keinerlei Besonderheiten aufweisen. Wir bleiben nach einem gemeinsamen Stück Wegs an einer Stelle stehen, an der sich die Gruppe gut sammeln kann und geben das Folgende als Impuls an die Gruppe:

*Wir beobachten, was beim Gehen mit dem Körper passiert. Das gibt uns eine Ahnung davon, wie die großen Begriffe der Religionen wie Gebet, Meditation, Spiritualität, geistliche Übung oder mystische Erfahrung ganz eng mit unserem Menschsein verbunden sind. Geistliche Übungen sind keine geistigen Übungen. Geistliche Übungen sind Körperübungen und Körpererfahrungen. Achten Sie auf dem vor Ihnen liegenden Wegstück besonders auf das, was beim Gehen mit Ihrem Körper passiert.*

*Wir gehen nun gemeinsam bis.... (kurze Wegbeschreibung; 10-20 Minuten), dort bleiben wir erneut gemeinsam stehen.*

### 2. Station - Gehen und Beten (5 Minuten)

*Beim Gehen stellt sich nach einiger Zeit bei jedem Menschen ein ganz eigener Rhythmus ein. Dieser Rhythmus entsteht aus dem Takt der Schritte, der sich mit dem Takt des Atems verbindet. Ein vegetativer Körpervorgang, nämlich das Atme, und ein willentlicher Körpervorgang (das Gehen) verschmelzen miteinander.*

*So wie unser Atem unseren Rhythmus des Gehens bestimmt so kann das Gebet den Rhythmus des Lebens bestimmen.*

*Gebet ist nichts anderes als unser Atem. Wo der Atem zu Worten geformt wird, kann er gesprochenes Gebet sein und dort, wo der Atem ohne Worte bleibt, kann er zu meditativer Betrachtung verhelfen.*

*Es braucht wenig, um während des Gehens vom Atem zum Gebet zu kommen: Ein Stück Weg auf dem man geht. Ein wenig Zeit, um den eigenen Rhythmus zu finden.*

*Und vielleicht einen Satz, den man mitnimmt auf den Weg*

*Es ist die Übung der Pilger, beim Gehen ein Gebet in den Atem einzuflechten. So wird das Gebet mit der ganzen Person verbunden. Der Körper mit seiner Bewegung und seinem Bewegungsrhythmus treibt das Gebet voran. Ausatmen und Einatmen strukturieren das Gebet.*

*Wenn sie mögen, können Sie auf dem vor uns liegenden Wegstück einen Satz als innerliches Gebet in Ihren Atem einflechten, etwa den Satz „Lass mich deine Liebe spüren“ oder „Begleite mich auf meinem Weg“.*

*Wir gehen weiter bis (kurze Wegbeschreibung) – 10-15 Minuten*

### **3. Station – Körperübung (7 Minuten)**

Diese Station sollte so beschaffen sein, dass die Teilnehmer mit ausreichend Platz um sich herum ungestört stehen können.

*Suchen Sie sich eine Stelle, an der Sie gut stehen können. Wir wollen an dieser Wegstation in einer Körperübung den Zusammenhang von Gebet und Atem spüren.*

*Das Gebet verbindet die Erde mit dem Himmel. Ausatmen und einatmen haben eine unterschiedliche Qualität für unseren Körper. Diesen Qualitäten können wir nachspüren. Wir stehen bequem.*

*Die Füße sind hüftbreit auseinander gestellt. Die Arme lassen wir ganz locker herabhängen. Unser Atem hat noch den Rhythmus unseres Schritts. Langsam wird er ruhiger. Wir lassen den Atem kommen und gehen.*

*Einatmen und Ausatmen fühlen sich verschieden an. Wir spüren den Unterschied nach: In den Füßen und Beinen. Was geschieht an den Fußsohlen? Wir lassen den Atem kommen und gehen. Was geschieht in den Kniekehlen?*

*Das Ausatmen erdet uns. Der Kontakt zur Erde wird beim Ausatmen schwerer. Wir lassen den Atem kommen und gehen. Wenn der Atem geht, verbinden wir uns mit der Erde. Wenn wir ausatmen, beten wir. Unser Gebet verbindet uns mit der Erde. Das ist das Geheimnis des Gebets.*

*Noch eine Weile nehmen wir uns Zeit, unserem Atem nachzuspüren, dann treten wir einen Schritt zurück und einen Schritt nach rechts.*

*Mit den Schritten beenden wir unsere Übung.*

Je nach Zusammensetzung der Gruppe kann die folgende Information im Anschluss an die Körperübung als Impuls weitergegeben werden.

*Wer das Einatmen über das Ausatmen stellt hebt beim Gebet ab.*

*Das kann metaphorisch geschehen, indem sich alle Konzentration von der Erde weg zum Himmel bewegt, oder als ganz konkrete körperliche Erfahrung (Zustände des Hyperventilierens gehören hierher, sie werden in manchen Gruppen als Hilfsmittel für ekstatische Erfahrungen benutzt. Wir gehen solche Wege extremer Atemregulation und -deregulation nicht.) Wer beim Gebet abhebt, verlässt den Rahmen des Gebets und betritt den Raum mystischer Erfahrungen.*

*Wir gehen weiter zur nächsten Station (kurze Wegbeschreibung). Nach unserer Körperübung zu Atem und Gebet können Sie unterwegs allein oder im Gespräch miteinander über das Geerdetsein des Gebets nachdenken – oder auch einfach weiterhin dem Rhythmus Ihres Atems nachspüren. (10-20 Minuten)*

#### **4. Station – Vorlesetext (5 Minuten)**

Wieder sind keine besonderen Anforderungen an die Wegstation gestellt....

*Ich will Ihnen gern eine Geschichte über Franz von Assisi weitergeben. Die Geschichte erzählt vom Zusammenhang zwischen Gehen und Gottesdienst, Gebet und Predigt.*

*Eines Tages schlug der Heilige Franz von Assisi einem jungen Mitbruder vor, in die Stadt zu gehen und dort den Leuten zu predigen. Sie machten sich auf den Weg nach Assisi, gingen durch die Straßen und über den Marktplatz, vorbei an Verkaufsständen, an Läden, Bettlern, Gauklern und vielen anderen Menschen. Dabei unterhielten sie sich über ihr Leben als Mönch, über ihre geistlichen Erkenntnisse und ihre Erfahrungen. Als sie wieder auf dem Heimweg waren, rief der junge Mönch auf einmal ganz erschrocken aus: „Vater! Wir haben ganz vergessen den Leuten zu predigen!“*

*Der Heilige Franz legte ihm die Hand auf die Schulter. „Mein Sohn,“ antwortete er, „wir haben die ganze Zeit gepredigt. Die Leute haben uns beobachtet, sie haben Teile unseres Gesprächs belauscht, sie haben unsere Gesichter und unsere Haltung gesehen. So haben wir gepredigt.“ Und dann fügte er noch hinzu: „Es macht keinen Sinn zu gehen, um zu predigen, wenn wir nicht beim Gehen predigen.“*

(Quelle unbekannt)

*Wir gehen weiter bis... (kurze Wegbeschreibung bis zur nächsten Station – 10-20 Minuten)*

### **5. Station - Gemeinsam Gehen (5 Minuten)**

Wir halten an einer Wegstelle inne, an der die Gruppe gut stehen, möglicherweise sogar sitzen kann.

*Beim gemeinsamen Gehen können wir uns bewusst machen, dass die Geschichte der Juden und Christen eine Geschichte des Wanderns, des Aufbrechens ist:*

*Das Volk Israel wanderte von Ägypten nach Israel, Jesus zog in Galiläa umher, Kreuzfahrer reisten nach Palästina, Christen wandern nach Rom oder laufen auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela.*

*Die Menschen sind auf der Welt unterwegs. Das ist ein altes Bild für den Menschen, wie er in dieser Welt lebt – immer rastlos unterwegs.*

*Das Ziel des rastlosen Weges ist das Leben bei Gott – und das erreicht nur, wer das Erdenleben hinter sich hat. So unsere christliche Tradition....*

*Immer wenn Menschen sich gemeinsam auf den Weg machen, kann dieses Bild wieder auftauchen. Und da wo Menschen sich zusammentun, sich bewegen, einen Weg gehen und dabei singen und beten nennt man das normalerweise eine Wallfahrt.*

*Manche Wallfahrten haben ferne Ziele, etwa der bereits erwähnte Pilgerweg nach Santiago de Compostela. Aber gerade hier in Bayern sind Wallfahrten zu berühmten Klöstern und Kirchen bis heute eine lebendige Tradition (je nach örtlichen Gegebenheiten dieses und das Folgende entsprechend abwandeln).*

*Die Marienwallfahrten in das Benediktinerkloster in Ettal nehmen wieder zu. Menschen kommen zu Fuß nach Ettal, um vor dem Gnadenbild in der Klosterkirche zu beten.*

*Wer schon einmal das Kloster Andechs besucht und die Aufbewahrungsräume für die großen Wallfahrtskerzen gesehen hat, bekommt von dieser Tradition einen ganz*

*besonderen Eindruck:*

*Neben Jahrhunderte alten Kerzen aus oberbayerischen Kirchengemeinden stehen dort auch die Kerzen des FC Bayern München und des TSV 1860 München als Dank für gewonnene Meisterschaften und als Bitte für die nächste Saison.*

*Wallfahrten und Pilgerwege unternahm man schon in früherer Zeit nicht gern allein. Die Menschen schlossen sich zu Gruppen zusammen um sicher reisen zu können. Und so wurde nicht nur das Ziel der Wallfahrt oder des Pilgerwegs, sondern auch der Weg dorthin zu einem besonderen Erlebnis. Wo Menschen gemeinsam zu Fuß unterwegs sind, kommen sie schnell ins Gespräch, denn sie haben eines schon gemeinsam: Sie gehen ein Stück in ihrem Leben den gleichen Weg.*

*Wir wollen jetzt wieder ein Stück Wegs gemeinsam gehen (kurze Wegbeschreibung – 10-20 Minuten. Vielleicht haben Sie Lust, unterwegs darüber nachzudenken, mit wem Sie welche Wege Ihres Lebens gemeinsam gegangen sind, oder Sie genießen ganz einfach die Weggemeinschaft, die wir heute zusammen erleben.*

## **6. Station - Gehen und Reden (10 Minuten)**

Diese Station muss keinerlei äußerliche Besonderheiten aufweisen. Nach der Impuls an dieser Station etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, ist es schön, wenn für einige Teilnehmer Gelegenheit zum Hinsetzen besteht.

*Ich will Ihnen einen biblischen Text über das Gehen vorlesen:*

*Und siehe, zwei von ihnen gingen an demselben Tage in ein Dorf, das war von Jerusalem etwa zwei Wegstunden entfernt; dessen Name ist Emmaus. Und sie redeten miteinander von allen diesen Geschichten. Und es geschah, als sie so redeten und sich miteinander besprachen, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen. Aber ihre Augen wurden gehalten, dass sie ihn nicht erkannten. Er sprach aber zu ihnen: Was sind das für Dinge, die ihr miteinander verhandelt unterwegs? Da blieben sie traurig stehen.*

*Und der eine, mit Namen Kleopas, antwortete und sprach zu ihm: Bist du der einzige unter den Fremden in Jerusalem, der nicht weiß, was in diesen Tagen dort geschehen ist?*

*Und er sprach zu ihnen: Was denn? Sie aber sprachen zu ihm: Das mit Jesus von Nazareth, der ein Prophet war, mächtig in Taten und Worten vor Gott und allem Volk; wie ihn unsre Hohenpriester und Oberen zur Todesstrafe überantwortet und gekreuzigt haben. Wir aber hofften, er sei es, der Israel erlösen werde. Und über das alles ist heute der dritte Tag, dass dies geschehen ist.*

*Auch haben uns erschreckt einige Frauen aus unserer Mitte, die sind früh bei dem Grab gewesen, haben seinen Leib nicht gefunden, kommen und sagen, sie haben eine Erscheinung von Engeln gesehen, die sagen, er lebe.*

*Und einige von uns gingen hin zum Grab und fanden's so, wie die Frauen sagten; aber ihn sahen sie nicht.*

*(Lukas 24, 13-24)*

### **Gedanken zur Emmaus Geschichte**

*Da gehen zwei miteinander. „Die gehen miteinander“, das sagen wir, wenn wir zwei sehen, die ganz eng umschlungen den Gehsteig entlang gehen. Die sagen nichts. Die sehen die Welt um sich herum nicht. Die sind nur füreinander da. Halten sich fest - gegenseitig. Die halten sich, wenn es ihnen gut geht. Die halten sich auch, wenn es ihnen schlecht geht, die zwei. Gerade dann... Ein Liebespaar, irgendwo.*

*Und dann unsere beiden. Die auf dem Weg sind. Sie laufen nebeneinander. Zwei Stunden lang ist der Weg, den sie vor sich haben. Und nach dem, was sie erlebt haben, ist es gut, dass sie den Weg zu zweit gehen.*

*So wie man bei uns in den Bergen die Wege am besten zu zweit geht. Einer allein kann nicht so vor sich hin laufen, die Gedanken bei dem was alles passiert ist. Einer allein muss dauernd aufpassen.*

*Oder so, wie viele ihre Wege nur schwer allein schaffen. Aber zu zweit geht der Weg. Nicht weil er dann weniger anstrengend wäre - nur weil dann jemand da ist, der mit aufpasst.*

*So gehen unsere beiden ihren Weg zu zweit. Die Gedanken bei dem Freund, der umgebracht wurde. Die Gedanken bei der Geschichte, die die Freundinnen erzählt haben. Die Geschichte, dass der nicht im Grab war. Und dabei sagen sie kein Wort. Sie gehen einfach vor sich hin. Da taucht der Fremde auf. Jetzt erst fangen sie an zu erzählen. Und sie erzählen diese ganzen Geschichten. „Weißt du's nicht...Das gibt's doch nicht...“ und sie reden und reden. Und alles sprudelt aus ihnen heraus.*

*Der Weg ist zu Ende. Sie kommen in das Dorf, wohin sie wollten. Und sie bitten den Fremden... „Herr bleibe bei uns, denn es will Abend werden...“*

*Und sie erkennen ihn dann beim Brotbrechen, beim Essen. Das ist der, um den sie trauern. Dann stimmen also die seltsamen Geschichten von dem leeren Grab. Und wie sie ihn erkennen verschwindet der Fremde, der plötzlich gar nicht mehr fremd ist, der so vertraut geworden ist.*

*Da gehen zwei ihren Weg. Die Straße lang durchs Dorf, den Weg von der Klinik/dem*

*Haus, bis hinunter zur Straße und zurück. Sie sind beide ganz bei sich und beide wissen, da ist die andere oder der andere. Ich bin nicht allein, wir laufen zu zweit. Und es ist da etwas, wenn die beiden den Weg gehen. Es ist da dieses nicht Sagbare, das, was zwei merken, die den selben Weg gehen.*

*Es ist, wie wenn zwischen den beiden noch einer geht. Einer, der den Weg auch noch geht. Mehr noch. Einer, der die beiden zum Reden bringt. Einer, den das alles interessiert, was in den Köpfen der beiden vorgeht. Das was gestern war und das was vorgestern war. Und so fangen sie an zu erzählen. Das war gestern und das war vorgestern. Und jetzt ist es gerade so oder so....*

*So stelle ich mir den Weg nach Emmaus vor. Heute und immer wieder gehen da zwei. Und die fangen an, von dem zu erzählen, was da passiert ist, was gestern war, was vorgestern war. Es ist, wie wenn da noch einer dabei ist. Es ist wie wenn uns einer auf unserem Weg zum Reden bringt.*

Kurze Überleitung zur nun folgenden Wegstrecke.

Wir wollen auf dem folgenden Wegstück eine Übung machen. Dafür brauchen Sie Papier und Bleistift, was ich Ihnen jetzt austeile.

## **7. Station: Übung – Gehen und Reden**

Diese Übung eignet sich für ein längeres einfaches Wegstück. .... Der Weg sollte keine Anforderungen an die Wanderer stellen. Die Wanderleiter stellen sicher, dass ein gemeinsamer Anfang und ein gemeinsame Ende des Wegstücks deutlich ist.

Das gelingt am besten, wenn der Wanderleiter / die Wanderleiterin sich aus der Aufgabe herausnimmt, die Übung mit der Gruppe gemeinsam beginnt und dann in einem Abstand von etwa fünf bis sieben Minuten vor der Gruppe hergeht. Ein Satz wie „Ich werde an unserer nächsten Wanderstation stehen! Es gibt in diesem Wegstück keine Abzweigungen, an denen sie sich verlaufen könnten“ schafft die Sicherheit, sich ganz auf die Übung einlassen zu können. ....

*Die Übung besteht aus zwei Teilen:*

*Die Übung beginnt mit einem Stück Weg, das jede und jeder alleine geht. (10-15 Minuten) Nachdem alle wieder zusammen gekommen sind, beginnt der zweite Teil der Übung. Auf dem zweiten Wegstück (10-20 Minuten) gehen immer zwei Wanderer miteinander.*

*Auf das erste Wegstück nimmt jeder und jede ein Stück Papier und einen Stift mit.*

*Jeder achtet auf seinen eigenen Schritt und seinen eigenen Atem. Es ist gut, nicht zu*

*dicht neben jemand anderem zu laufen. Wer nebeneinander läuft übernimmt leicht den Geh-Rhythmus des Gehers neben sich. Achten Sie auf Ihren eigenen Schritt, auf den eigenen Atem. Legen Sie bei der Beobachtung auf diesem Wegstück mehr Wert auf das Ausatmen als auf das Einatmen.*

*Auf diesem Weg bekommen Sie die Aufgabe, ein Gedicht zu schreiben. Dieses Gedicht bekommt eine ganz bestimmte Form, mit der jeder und jede es leicht schaffen wird, wirklich ein Gedicht zu schreiben.*

*Sie schreiben in der ersten Zeile ein Wort, in der zweiten Zeile zwei Wörter, in der dritten Zeile drei, in der vierten Zeile vier und in der fünften und letzten Zeile wieder neu ein Wort.*

DIE  
EINZIGE VORGABE  
IST ES, SICH  
AN DIESE FORM ZU  
HALTEN.

*Beginnen Sie zum Beispiel einfach mit einem Wort, das Ihnen gerade in den Sinn kommt, oder mit einem Gedanken, der Ihnen auf unserer heutigen Wanderung zum Thema Gebetsweg wichtig geworden ist. Alles weitere ergibt sich dann. Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt. Ich werde an unserer nächsten Wanderstation stehen! Es gibt in diesem Wegstück keine Abzweigungen, an denen sie sich verlaufen könnten.*

Nachdem sich alle an der Wanderstation zusammengefunden haben, geben Sie die Anleitung für den zweiten Teil der Übung:

Wir kommen nun wieder alle nach einem Wegstück, das sie alleine gingen, hier zusammen. Gehen Sie nun das nächste Wegstück zu zweit. Lesen Sie sich Ihre Gedichte beim Gehen vor. Was entspinnt sich aus diesen Zeilen? – Wenn Sie Ihren Text nicht mit jemand anderen besprechen wollen, dann gehen Sie das nun folgende Wegstück noch einmal bewusst alleine und sprechen Sie für sich innerlich beim Gehen im Rhythmus Ihres Atems, was Sie aufgeschrieben haben.

Ich werde nach einigen Minuten auf diesem Weg an der nächsten Station / am Ausgangspunkt auf Sie warten.

### **Am Ausgangspunkt (5 Minuten)**

Am Ausgangspunkt verabschieden wir die Gruppe und runden den gemeinsamen Spaziergang mit einem Segenswort ab.

An dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Vielen Dank für Ihr Mitgehen und Ihre Beteiligung. Ich hoffe, es hat Ihnen gut getan. Zum Abschied und am Ende des gemeinsamen Weges möchte ich Ihnen ein Segenswort mitgeben, einen Segen, der uns noch einmal den Zusammenhang von Atem, Gebet und Segen bewusst macht:

Gott,

du quelle des lebens

du atem unserer sehnsucht

du urgrund allen seins

segne uns

mit dem licht deiner gegenwart

das unsere fragen durchglüht

und unsren ängsten standhält

segne uns

damit wir ein segen sind

und mit zärtlichen händen

und einem hörenden herzen

mit offenen augen

und mutigen schritten

dem frieden den weg bereiten

segne uns

da wir einander segnen

und stärken

und hoffen lehren

wider alle hoffnung

weil du unserem hoffen

flügel schenkst

amen

so sei es

so sei es

amen

(Katja Süß, in: Martin Schmeisser (Hrsg.): Gesegneter Weg. Segenstexte und Segensgesten, Eschbach 2000, S. 79)

