

Der Fußweg

Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen. Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003, Seite 52-77

Vorbereitung

Das durchgängige Thema dieser Wanderung ist die (Wieder-) Entdeckung und die Wertschätzung unserer Füße, die wie kaum sonst ein Körperteil auch den ganzen Körper symbolisieren.

Für die Wanderung eignet sich ein Weg durch einen Wald. Umgestürzte Bäume laden zum balancieren ein und der weiche Waldboden ermöglicht es, Wegstücke barfuß zu gehen. Besonders gut eignen sich Wege, deren Beschaffenheit abwechselt. Wo der Weg einmal breit und dann ganz schmal, einmal hart oder schotterig und einmal ganz weich ist können wir ganz verschiedene Erfahrungen mit unseren Füßen machen. Die Station Fußspuren erfordert einen Platz mit weichem Boden, oder die Mitnahme von etwas aufwändigerem Material, nämlich alte Tapetenrollen oder längere Papierbahnen. Der Weg führt uns zu einem Bach oder See an dessen Ufer wir auch leicht das Wasser erreichen können.

Mit kleinen Änderungen eignet sich diese Wanderung auch für Wanderungen am Meer entlang, mit einem Stück Sandstrand oder einer Düne.

Die spirituelle Wanderung „Der Fußweg“ kann als Sommer- oder Winterwanderung durchgeführt werden. Je nach Jahreszeit können einzelne Stationen entfallen

Vorbemerkung:

Es mag nach etwas sehr Alltäglichem klingen, die Stationen dieser Wanderung dem Thema Füße zu widmen. Bei genauerer Betrachtung gerieten uns die Füße dann aber in eine bemerkenswerte Spannung: Sie sind am weitesten von unserem Kopf entfernt und darum nicht hoch geachtet, dachten wir zuerst. Dann fiel uns auf, dass es gar nicht wenigen Menschen schwer fällt, diese Füße auch einmal genau anzusehen oder Schuhe und Strümpfe vor anderen Menschen auszuziehen. Beim Stöbern durch die „Fuß-Texte“ der Bibel stießen wir dann auf eine Erklärungsmöglichkeit und sie soll hier vorweggenommen werden: Im Johannesevangelium übernimmt Jesus die Sklaven- und Frauenarbeit des Füße

Waschens. Die Assoziationen sind „schmutzige Füße“, „Dreck wegmachen“, „Fußschweiß“ usw. Die Füße sind in dieser Geschichte weit weg vom Kopf und wenig geachtet. Petrus weist auch noch auf das Oben und Unten von Kopf und Fuß hin, wenn er von Jesus fordert: „Herr, nicht die Füße allein, sondern auch die Hände und das Haupt!“

Ein ganz anderes Bild von den Füßen entsteht in der Erzählung des Evangelisten Lukas (Lk 7): Eine Prostituierte „trat von hinten zu Jesu Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küsste seine Füße und salbte sie mit Salböl.“ Jesus lässt die Frau gewähren. Ich stelle mir vor, wie die Haare der Frau die Füße Jesu umfassen, wie ihre Lippen Jesu Füße berühren... Es braucht nicht viele Worte, um von der Erotik dieser Szene erfasst zu werden.

In der Spannung zwischen Schmutz und Erotik, zwischen Abstoßendem und Erregendem bewegen wir uns also, wo wir unsere Füße ausgiebig zum Thema machen.

Wir sind unversehens bei unserer Sexualität gelandet und berühren unsere Intimität und die Intimität unserer Mitwanderer. Und das bei einem scheinbar so unverfänglichen Thema wie unseren Füßen!

Wer bei dieser Wanderung „nur“ mitgehen und zuhören möchte, darf nicht unter Druck geraten, wo wir an einzelnen Stationen anbieten, einmal die Schuhe auszuziehen. Bei den verschiedenen Übungen sollte der Wanderleiter / die Wanderleiterin darum immer ausdrücklich auf die Freiwilligkeit und den Angebotscharakter der Übungen hinweisen.

Vergessen wir nicht, dass wir als Gruppe unterwegs sind. So schön es für manche ist, barfuss über den Waldboden zu gehen, so furchtbar ist für andere die Vorstellung, jetzt die Schuhe auszuziehen. Warum das in diesem Moment so ist, geht alle anderen in der Gruppe nichts an. Ich habe oft darüber nachgedacht, warum ich bei der einen Wanderung mit einer Gruppe gerne meine nackten Füße in einen Bergbach baumeln lasse und bei der nächsten Wanderung, an der selben Stelle, um nichts in der Welt meine Schuhe auszuziehen würde. Ich kann es nicht sagen. Vielleicht liegt es an der Zusammensetzung der Gruppe oder an meiner Tagesstimmung oder an dem jeweiligen Wetter? Ich kann nur sagen: Es ist so!

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

Am vereinbarten Treffpunkt wird die Gruppe kurz begrüßt und an das Thema

herangeführt.

.... Den Weg, den wir uns bei dieser Wanderung vorgenommen haben, ist ein Fußweg. Wir gehen diesen Weg auf unseren Füßen, mit unseren Füßen. Das ist so alltäglich und selbstverständlich, dass wir es gar nicht dazusagen. Klar gehen wir den Weg auf unseren Füßen. Wir gehen und stehen auf unseren Füßen so selbstverständlich, dass es uns erst bewusst wird, wenn sich nach einer Weile die Füße bemerkbar machen, wenn die Fußsohlen brennen, weil man lange auf Asphalt gelaufen ist, wenn man sich eine Blase gelaufen hat, wenn die Zehen in zu kleinen Schuhen eingezwängt sind oder wenn die Füße müde werden.

An manchen Stellen werden wir gemeinsam stehen bleiben und mit ein paar Gedanken, einem Bibelwort oder einem Gedicht die Eindrücke zum Thema „Fußweg“ noch etwas vertiefen.

Wir gehen bis zur nächsten Station (kurze Wegangabe) etwa 10-15 Minuten.

1. Wegstation (8 Minuten)

Die erste Station muss keinerlei Besonderheiten aufweisen....

Wir wollen uns ein erstes Mal unseren Füßen, dem Boden, unserem Kontakt zur Erde widmen. Wir tun das – und das wird manche und manchen vielleicht verwundern, indem wir uns zunächst gar nicht um unsere Füße kümmern, sondern um unseren Atem:

Am einfachsten stellt man sich bequem hin, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme hänge seitlich herunter. Folgen Sie einfach aufmerksam dem Nacheinander von Einatmen und Ausatmen.

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Atemrhythmus. Die Luft strömt durch die Nase in den Körper. Brust und Bauch weiten sich.

Wer mag, kann beim Einatmen die Arme mit nach oben nehmen... Und beim Ausatmen die Arme wieder sinken lassen... Das Ausatmen kann etwas länger dauern als das Einatmen.

Die Luft strömt aus Mund oder Nase. Die Arme sinken herunter. Das Zwerchfell entspannt sich...

...und der Boden unter den Füßen wird deutlich spürbar.

Beim Einatmen werden wir leicht, die Arme gehen nach oben.

Beim Ausatmen werden wir schwer. Wir bekommen Kontakt nach unten.

Beim Ausatmen „erden“ wir uns.

Wir können beim Ausatmen auch Töne erzeugen. Wenn wir sprechen, atmen wir aus. Auch wenn wir beten atmen wir aus.

So bekommen wir beim Beten festen Kontakt zur Erde. Wir heben gerade beim beten nicht ab. Das Gebet „erdet“ uns. Das Gebet schafft uns Kontakt zur Erde.

Wir bleiben beim Rhythmus unseres Ein- und Ausatmens. Wir spüren an den Fußsohlen den Unterschied des Einatmens und Ausatmens...

Das Geheimnis unseres Kontakts zu dieser Erde, auf der wir leben, liegt im Ausatmen. Wir können auch sagen: Das Geheimnis unseres Kontakts zur Erde, auf der wir leben, liegt im Gebet.

Zum Abschluss unserer Übung treten wir ganz bewusst einen kleinen Schritt nach hinten.

Nachdem wir die Körperübung beendet haben, geben wir das Folgende als Impuls für das Weitergehen in die Gruppe:

Diesen Gedanken – vielleicht auch das Gefühl dazu – nehmen wir mit auf unseren Weg. Es hat sich Rhythmus unseres Atems eingestellt. Dieser Rhythmus unseres Atems wird unsere Schritte lenken.

Wegen dieser Beziehung von Atem, Bodenkontakt (oder vielleicht sagen wir hier besser Bodenhaftung) und Gebet sitzen wir im Gottesdienst nicht beim Gebet. Wir stellen uns auf unsere Füße.

In den Gottesdiensten der katholischen Kirche knien die Beterinnen und Beter und die Muslime beugen sich beim Gebet ganz zur Erde und immer ist der Kontakt nach unten ein wichtiger Bestandteil des Gebets.

Wallfahrten, Pilgerwege und Kreuzgänge in alten Klöstern und Kirchen erinnern uns an eine Gebetshaltung, die den Kontakt zur Erde beim Gebet Schritt für Schritt herstellt. Es gehört zu unserer christlichen Tradition, dass wir gehen und beten miteinander verbinden können.

Wir wenden uns nun unseren Mitwanderern zu und gehen weiter. Wir gehen gemeinsam eine Wegstrecke von etwa einem Kilometer bis zur nächsten Wegstation (kurze Wegbeschreibung – 15 Minuten).

2. Wegstation: Unsere Fußsohlen (3 Minuten)

Als zweite Station auf unserem Weg wählen wir eine Stelle, an der sich die TeilnehmerInnen auf einer ebenen, freien Fläche verteilen können.

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit jetzt unseren Fußsohlen zuwenden. Vielleicht haben Sie auf dem Weg hierher schon etwas intensiver auf Ihre Füße geachtet, als Sie das gewöhnlich tun.

Die Fußsohlen sind ein vergleichsweise kleiner Bereich unserer Körperoberfläche. Etwa 20 bis 25 cm lang und kaum 10 cm breit. Und es ist wiederum nur gut die Hälfte der Fläche unserer Fußsohle, mit der wir auch wirklich den Boden berühren.

Nach diesem einen Kilometer, den wir zwischen der letzten Wegstation und dieser gelaufen sind, haben wir etwa 2000 Schritte gemacht. Die einen natürlich einige mehr, die mit den langen Beinen einige weniger. 2000 mal haben etwa 130 Quadratzentimeter unserer Fußsohle unser ganzes Körpergewicht getragen. Bei siebzig Kilogramm Körpergewicht war das eine Last von 140 Tonnen. Jeder Fuß hat in den letzten 20 Minuten das Gewicht von zwei beinahe voll beladenen LKWs mit Anhänger ausgehalten.

Nun setzen wir unsere Füße aber nicht mit der ganzen Fläche auf. Wir würden sonst watscheln wie ein Pinguin oder unelegant vor uns hin tapsen. Bei jedem Schritt rollen wir den Fuß von der Ferse zu den Zehen über den Boden. Mit der Ferse setzen wir den Fuß auf den Boden. Unsere Bodenberührung beginnt bei jedem Schritt mit einer relativ kleinen Fläche, dehnt sich dann für den Moment, an dem wir mit dem ganzen Fuß am Boden stehen, auf die ganze Fläche der Fußsohle aus und wird sofort wieder weniger, bis auch die Zehen den Bodenkontakt aufgeben und der andere Fuß den Boden berührt. Einen kurzen Moment lang trägt jetzt jede einzelne Zehe etwa ein Fünftel des gesamten Körpergewichts.

Nicht eine möglichst große Auflagefläche macht unseren Stand und unseren Gang sicher, sondern das Zusammenspiel von Ferse, Fußballen und Zehen. Darum sind unsere Fußsohlen nicht flach sondern kompliziert gebogen.

Wir ermöglichen den TeilnehmerInnen in einer kurzen Pause, das Gehörte auszuprobieren.

Wir gehen nun gemeinsam nach (kurze Wegbeschreibung). Achten Sie beim Gehen besonders darauf, wie Ihre Füße die gesamte Last Ihres Körpers tragen, achten Sie einmal auf das Zusammenspiel von Ferse, Fußballen und Zehen. (10-20 Minuten)

3. Wegstation: Körperübung – an einem umliegenden Baumstamm (10-20 Minuten)

Für die Körperübung an dieser Wegstation wählen wir eine Stelle mit einem oder

mehreren sicher liegenden Baumstämmen.

Wer über einen Baumstamm balanciert spürt das Zusammenspiel der einzelnen Kontaktpunkte des Fußes zum Boden: Der Stand ist nicht sicher. Der Fuß wackelt im Fußgelenk hin und her. Die gewohnten Kontaktpunkte – Ferse, Fußballen und Zehen – haben nicht die gewohnte Bodenberührung und schon müssen wir unser Gleichgewicht mit den Armen und dem Oberkörper ausgleichen.

Wer auf dem Baumstamm steht, merkt, wie die Zehen sich nach unten krümmen, als könnten sie sich festkrallen. Die Spannung im Fuß wächst, wo der Boden unter den Füßen nicht mehr sicher ist. In extremem Gelände, zum Beispiel im Hochgebirge oder auf ganz schmalen Pfaden oder auf wackeligen Brücken kann sich diese Spannung so auf den ganzen Körper übertragen, dass es keinen Schritt mehr vorwärts oder rückwärts geht.

Es ist vielleicht schon eine ganze Weile her, sei Sie zum letzten Mal über einen Baumstamm balanciert sind. Probieren Sie es aus!

Je nach Zusammensetzung der Gruppe kann man das Angebot machen, dass man sich von einer zweiten Person, die nebenhergeht, führen lassen kann, während man selbst auf dem Baumstamm balanciert.

Zusätzlich zum Balancieren der Einzelnen kann man, bei einem großen, dicken Baumstamm folgende **Gruppenübung** anbieten:

Alle stellen sich gemeinsam in einer Reihe auf den Baumstamm. Nun hat immer der Erste in der Reihe die Aufgabe, sich ganz hinten auf dem Baumstamm anzustellen. Dabei verlässt keiner der Mitspieler den Stamm – alle müssen oben bleiben. Alle gemeinsam sorgen dafür, dass niemand von dem Baumstamm herunterfällt oder herunter gedrängt wird.

Wenn alle einmal an allen anderen vorbei an das andere Ende des Baumstamms balanciert sind, ist die Aufgabe gelöst. Jetzt steht die ganze Gruppe wieder in der selben Reihenfolge, wie zu Beginn des Spiels.

Nach dieser Körperübung am liegenden Baumstamm gehen wir gemeinsam zur nächsten Station (kurze Wegbeschreibung). 10-20 Minuten

4. Wegstation: Ein Fußpsalm

Diese Wegstation muss keinerlei Besonderheiten aufweisen.

In den Psalmen der Bibel bringen die Beter ihre existentiellen Nöte vor Gott. Immer wieder ist dort die Rede von den Füßen und vom Gehen:

*Als mir angst war, rief ich den Herrn an
und schrie zu meinem Gott.*

*Ich gehe krumm und sehr gebückt;
den ganzen Tag gehe ich traurig einher.
Denn meine Lenden sind ganz verdorrt;
es ist nichts Gesundes an meinem Leibe.
Ich bin matt geworden und ganz zerschlagen;
ich schreie vor Unruhe meines Herzens.*

*Herr, du kennst all mein Begehren,
und mein Seufzen ist dir nicht verborgen.
Mein Herz erbebt,
meine Kraft hat mich verlassen,
und das Licht meiner Augen ist auch dahin.
Meine Lieben und Freunde scheuen zurück
vor meiner Plage,
und meine Nächsten halten sich ferne.
Aber ich harre, Herr, auf dich;
du, Herr, mein Gott, wirst erhören.
Denn ich denke:
Dass sie sich ja nicht über mich freuen!
Wenn mein Fuß wankte,
würden sie sich hoch rühmen wider mich.
Denn ich bin dem Fallen nahe,
und mein Schmerz ist immer vor mir.*

*Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel,
und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren.
Er neigte den Himmel und fuhr herab,
und Dunkel war unter seinen Füßen.
Er zog mich aus der grausigen Grube,
aus lauter Schmutz und Schlamm,
und stellte meine Füße auf einen Fels,
dass ich sicher treten kann;
er hat mir ein neues Lied in meinen Mund gegeben,
zu loben unsern Gott.*

*Das werden viele sehen und sich fürchten
und auf den Herrn hoffen.*

*Befiehl dem Herrn deine Wege
und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen
und wird deine Gerechtigkeit heraufführen wie das Licht
und dein Recht wie den Mittag.*

*Von dem Herrn kommt es,
wenn eines Mannes Schritte fest werden,
und er hat Gefallen an seinem Wege.*

*Fällt er, so stürzt er doch nicht;
denn der Herr hält ihn fest an der Hand.*

*Gott rüstet mich mit Kraft
und macht meine Wege ohne Tadel.*

*Er macht meine Füße gleich den Hirschen
und stellt mich auf meine Höhen.*

*Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte,
dass du mein Elend ansiehst
und nimmst dich meiner an in Not
und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes;
du stellst meine Füße auf weiten Raum.
Du gibst meinen Schritten weiten Raum,
dass meine Knöchel nicht wanken.
Denn mit dir kann ich über Mauern springen.*

(Aus den Psalmen 18; 37; 38; 40)

*Auf dem Weg zur nächsten Station (kurze Wegbeschreibung) können Sie darüber
nachdenken, wie Sie Standfestigkeit erreichen können, wie Ihnen weiter Raum
eröffnet wurde und was Gott möglicherweise für Sie damit zu tun hat. (10-20
Minuten)*

5. Wegstation: Fußwege und Pfad (5 Minuten)

Der Weg zu dieser Station sollte nach Möglichkeit zunächst ein breiter Weg sein, der dann in einen engeren Pfad übergeht.

*Fußwege sind in unserer Welt etwas Besonderes geworden. Wir müssen Fußwege
aufsuchen, um nicht auf der Straße zu laufen. Fußwege sind meist schmal und wir*

können uns auf ihnen sicher fühlen. Relativ sicher jedenfalls, vor allen, die auf Rädern daher kommen könnten.

So tragen Fußwege zu unserer Entspannung beim Gehen ganz wesentlich bei. Unsere Aufmerksamkeit kann sich auf unsere Begleiterinnen und Begleiter richten oder auf die Landschaft, die wir durchwandern. Wir dürfen auf der Wegmitte gehen oder nebeneinander.

Erst wo aus dem Fußweg ein Pfad wird, ist wieder Konzentration von Nöten: Pfade sind gerade mal fußbreit. Der Bewuchs und die Landschaft, die uns umgeben reichen bis an unsere Füße heran.

Neben dem Pfad ist es schotterig oder feucht, da ist weicher Waldboden oder Wiese.

Wir setzen Fuß vor Fuß. Das ist gar nicht so einfach, wie sich das anhört. „Fuß vor Fuß“ ist etwas anderes als „Schritt für Schritt“. „Fuß vor Fuß“ ist ein Tasten. „Fuß vor Fuß“ erfordert unseren Gleichgewichtssinn.

Die Beter der Psalmen kannten das: Du gibst meinen Schritten weiten Raum, dass meine Knöchel nicht wanken. (Psalm 18,37)

Der breite Weg bietet genug Raum, die Schritte so zu setzen, dass die Knöchel nicht wanken. Der Pfad bietet das nicht. Der Pfad hat etwas Wackeliges, Ungewisses.

„Mein Sohn, wandle den Weg nicht mit den bösen Buben, halte deinen Fuß fern von ihrem Pfad; denn ihre Füße laufen zum Bösen und eilen, Blut zu vergießen.“

(Sprüche 1,15-16)

So mahnt der Lehrer in den Sprüchen seine Schüler.

Will man nicht Gefahr laufen, zu stürzen - im ganz realen oder im übertragenen Sinn -, muss man zusehen, den richtigen Pfad einzuschlagen und auf seinem Pfad zu bleiben.

Hiob greift die Metapher vom Weg und vom Pfad auf, wenn er beklagt: „Die Gottlosen sind Feinde des Lichts geworden, kennen Gottes Weg nicht und bleiben nicht auf seinen Pfaden.“ (Hiob 24,13)

Wir gehen jetzt gemeinsam nach... (kurze Wegbeschreibung) 10-20 Minuten

6. Wegstation: Barfußlaufen (15-20 Minuten oder länger)

Der Boden dieser Wegstation sollte weich (z.B. ein Wiesenweg) oder sandig sein (kein Asphalt!) Man sollte niemanden auf Schotter oder anderen schmerzhaften Untergrund zu leiten, um mal die Füße richtig zu spüren. Auch wenn Läufe über

abgemähte Stoppelfelder früher zum „Volkssport“ oder zu den Mutproben von Dorfjugendlichen gehörten, eignen sie sich in unserem Rahmen nicht dazu, die eigenen Füße zu spüren.

Bei der Übung „Barfußlaufen“ sind Verletzungen eher unwahrscheinlich, ratsam ist aber immer, einige kleine Pflaster dabei zu haben, falls sich doch ein Gruppenmitglied die Fußsohle verletzt.

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß gelaufen? Wollen Sie es wagen, die nächsten 200 Meter barfuß zurück zu legen? Es braucht ein ganzes Stück Mut. Wer weiß schon, was alles auf diesem Weg rumliegt?

Bevor wir barfuß losgehen, fühlen wir erst einmal den Untergrund mit unseren Fußsohlen. Wir stehen auf beiden Füßen. Der Untergrund ist ungewohnt. Ist er kalt? Ist er warm? Spüren wir Feuchtigkeit oder können wir unsere Zehen in den trockenen Boden graben? Wagen wir es, mit dem nackten Fuß aufzustampfen? Richtig fest aufzustampfen? Mit einem Schuh am Fuß könnten wir das ohne Zögern. Was hindert uns?

Der Schuh am Fuß gibt uns Macht. Stiefel können im Marschrhythmus dröhnen. Stiefel können Angst machen. Stiefel können zertreten.

Jetzt sind keine Stiefel, keine Schuhe an unseren Füßen. Wo ziehen wir sonst noch unsere Schuhe aus? Zu Hause, wo wir uns nicht bedroht fühlen. Im Schwimmbad, wo wir im Wasser ohnehin weniger mit unseren Füßen anfangen. Im Bett, wo wir im Schlaf alle Kontrolle und damit auch alle Macht abgeben.

Wir lesen in den Mose-Geschichten (Exodus / 2. Mose 3,1-5):

„Mose aber hütete die Schafe Jitros, seines Schwiegervaters, des Priesters in Midian, und trieb die Schafe über die Steppe hinaus und kam an den Berg Gottes, den Horeb.

Und der Engel des HERRN erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Dornbusch. Und er sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde.

Da sprach er: Ich will hingehen und die wundersame Erscheinung besehen, warum der Busch nicht verbrennt.

Als aber der Herr sah, dass er hinging, um zu sehen, rief Gott ihn aus dem Busch und sprach: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich.

Gott sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land!

Wir Christen ziehen in der Kirche die Schuhe nicht aus. Muslime tun das in ihren Moscheen. Zeigt sich hier, dass unser Christentum in seiner Geschichte den Gedanken an ein heiliges Land immer mit Macht verbunden hat? Kreuzzüge ins „Heilige Land“ oder die politische Idee vom „Heiligen römischen Reich deutscher Nation“ sind ohne Soldatenstiefel nicht denkbar.

Wie ist das heute? Wir spüren unsere nackten Fußsohlen auf dem Boden und hören Gottes Stimme, die zu Mose sagt: „Zieh deine Schuhe von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land.“

Im Lukasevangelium lesen wir, wie Jesus seine Jünger ausgesandt hat (Lukas 10,1-4):

„Danach setzte der Herr weitere zweiundsiebzig Jünger ein und sandte sie je zwei und zwei vor sich her in alle Städte und Orte, wohin er gehen wollte, und sprach zu ihnen: Die Ernte ist groß, der Arbeiter aber sind wenige. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter aussende in seine Ernte.

Geht hin; siehe, ich sende euch wie Lämmer mitten unter die Wölfe. Tragt keinen Geldbeutel bei euch, keine Tasche und keine Schuhe, und grüßt niemanden unterwegs. Wenn ihr in ein Haus kommt, sprecht zuerst: Friede sei diesem Hause!“

Kein Geldbeutel, keine Tasche, keine Schuhe. Wie geht es sich ohne Schuhe? Probieren wir es aus... (Angaben, bis wohin die Gruppe läuft.

7. Wegstation: Fußstapfen (10 Minuten)

Diese Station macht viel Spaß im Winter, in frisch gefallenem Schnee, aber auch am Meer, im Sand, auf einem sandigen Waldweg oder vielleicht auch auf einer großen Papierbahn, z.B. auf Tapetenrollen oder Papierrollen.

Es ist ein besonderes Erlebnis, auf einer verschneiten Fläche seine ganz eigene Spur zu hinterlassen, zu rennen, zu schlurchen, viel Staub aufzuwirbeln oder gleichmäßige Muster mit den eigenen Fußstapfen zu zeichnen. Skiwanderer und Tiefschneefahrer kennen das berauschende Gefühl, „eine eigene Spur gelegt zu haben“ und am Ende der Abfahrt noch einmal hinauf zu schauen und dem Verlauf der Spur noch einmal mit den Augen zu folgen.

Körperübung

Auf einer freien, frisch verschneiten Fläche / Sandfläche / Papierbahn bekommen die Gruppenmitglieder die Aufgabe, eine ganz eigene Spur zu hinterlassen. Spannend

ist eine offene Aufgabenstellung, bei der beliebige Spuren entstehen können. Es kann aber auch ein eingegrenzteres Angebot sein, z.B. den Namenszug oder die eigenen Initialen als Fußspur ... zu gestalten.

Stellen Sie sich vor, diese ...fläche ist ein riesiges Malpapier. Gestalten Sie darauf mit Ihren Füßen Ihre eigene Spur / ein Symbol / eine Initiale.

Wir lassen den TeilnehmerInnen zeit für das Gestalten ihrer Spur. Nachdem wir unsere ganz eigene Spur hinterlassen haben, denken wir noch einmal darüber nach:

Unsere Fußabdrücke sind so einmalig und individuell, wie die Abdrücke unserer Finger. Mit unseren Füßen hinterlassen wir Spuren. Manchmal können wir einen Blick zurück werfen und die Spuren sehen, die wir hinterlassen haben. Es ist gut, wenn wir unsere Spuren ansehen können. Wir sehen, wo wir gegangen oder gelaufen sind. Wir sehen, wo wir stehen geblieben sind. Sind wir da gestanden um etwas Luft zu holen? Sind wir stehen geblieben um uns zu orientieren? Haben wir eine Pause gemacht um auch die anderen zu sehen, und die Spuren zu betrachten, die sie hinterlassen?

Sind die Spuren deutlich sichtbar? Wer seine Spuren verwischt, möchte etwas ungeschehen oder ungesehen machen. Der Blick zurück muss nicht immer mit angenehmen Gefühlen begleitet sein. Gibt es einen Abschnitt in unserer Spur, den wir jetzt lieber verändern möchten? Unsere Spuren könnten etwas zertreten haben. Unsere Spur kann eine andere Spur kreuzen, obwohl wir das gar nicht wollten. Was ist da geschehen?

Wir betrachten die Spuren der anderen. Wir haben sie nicht gemacht. Es sind fremde Wege, die andere gegangen sind. Sind es Spuren, die es lohnen, auch einmal gegangen zu werden?

Im ersten Petrusbrief werden wir aufgefordert, die Fußstapfen eines anderen nachzugehen. Geht das? Den Weg eines anderen nachzugehen? Ich lade Sie zu dem versuch ein, sich die Spur eines anderen auszusuchen. Gehen Sie einmal in den Fußstapfen eines anderen. Ging er schnell? Ging sie langsam? Wo blieb er stehen? Welche Wege hat sie gekreuzt?

Zum Abschluss der Übung

In den Fußstapfen eines anderen gehen ist ganz wörtlich genommen, zu was uns der Petrusbrief auffordert (1.Petr 2,21):

Dazu seid ihr berufen, da auch Christus gelitten hat für euch und euch ein Vorbild

hinterlassen, dass ihr sollt nachfolgen seinen Fußstapfen.

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

8. Wegstation: An einem Bach (10 Minuten)

Diese Wegstation sollte an einem Bach, Flusslauf oder Seeufer liegen, bei dem das Wasser leicht zu erreichen ist.

Das Wasser lädt uns ein, unseren Füßen etwas Gutes zu tun. Wer mag, kann Schuhe und Strümpfe ausziehen und die Füße im Wasser baumeln lassen.

Unsere Gedanken gehen noch einmal zurück zu unserem Weg. Wir sind auf diesen Füßen unterwegs gewesen. Das kühle Wasser tut vielleicht weh und es ist gut, die Füße aus dem Wasser heraus zu ziehen und sie ein wenig zu massieren.

Der Evangelist Lukas erzählt uns eine unglaublich schöne Geschichte von Jesu Füßen, die ich Ihnen gerne vorlesen möchte:

Es bat ihn aber einer der Pharisäer, bei ihm zu essen. Und er ging hinein in das Haus des Pharisäers und setzte sich zu Tisch. Und siehe, eine Frau war in der Stadt, die war eine Sünderin. Als die vernahm, dass er zu Tisch saß im Haus des Pharisäers, brachte sie ein Glas mit Salböl und trat von hinten zu seinen Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küsste seine Füße und salbte sie mit Salböl.

Als aber das der Pharisäer sah, der ihn eingeladen hatte, sprach er bei sich selbst und sagte: Wenn dieser ein Prophet wäre, so wüsste er, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt; denn sie ist eine Sünderin.

Jesus antwortete und sprach zu ihm: Simon, ich habe dir etwas zu sagen. Er aber sprach: Meister, sag es!

Ein Gläubiger hatte zwei Schuldner. Einer war fünfhundert Silbergroschen schuldig, der andere fünfzig. Da sie aber nicht bezahlen konnten, schenkte er's beiden. Wer von ihnen wird ihn am meisten lieben? Simon antwortete und sprach: Ich denke, der, dem er am meisten geschenkt hat. Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geurteilt.

Und er wandte sich zu der Frau und sprach zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen; du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben; diese aber hat meine Füße mit Tränen benetzt und mit ihren Haaren getrocknet.

Du hast mir keinen Kuss gegeben; diese aber hat, seit ich hereingekommen bin, nicht abgelassen, meine Füße zu küssen. Du hast mein Haupt nicht mit Öl gesalbt; sie aber hat meine Füße mit Salböl gesalbt. Deshalb sage ich dir: Ihre vielen Sünden sind vergeben, denn sie hat viel Liebe gezeigt; wem aber wenig vergeben wird, der

liebt wenig.

Und er sprach zu ihr: Dir sind deine Sünden vergeben.

Da fingen die an, die mit zu Tisch saßen, und sprachen bei sich selbst: Wer ist dieser, der auch die Sünden vergibt? Er aber sprach zu der Frau: Dein Glaube hat dir geholfen; geh hin in Frieden!

(Lukas 7, 36-50)

Wir können im Anschluss an das Vorlesen dieser biblischen Geschichte der Gruppe das Angebot machen, gemeinsam über die Geschichte ins Gespräch zu kommen.

Wenn wir der Gruppe nicht den nachfolgend beschriebenen Exkurs zur Fußwaschung anbieten wollen, gehen wir gemeinsam zum Ausgangspunkt (10-15 Minuten) und verabschieden dort die Gruppe.

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

Verabschiedung – Dank und Segenswort, das noch einmal deutlich macht, welche Wege wir mit unseren Füßen gehen:

Geh deinen Weg.

Es wird deiner sein,
wohin immer er führt.

Lass dir Zeit, nachzudenken,
zu fragen, zu erinnern, abzuwägen.

Geh deinen Weg.

Überstürze dich nicht.

Lass dich nicht aufhalten.

Wenn möglich, geh nicht allein.

Wenn nötig, trenne dich.

Auf deinem Gesicht liegt der Glanz Gottes.

Deine Füße reichen weit
und sind tapferer als deine Pläne.

Deine Arme sind lang genug,
um wenigstens einen Menschen zu umarmen.

Geh mutig deinen Weg.

Auf dir ruht der Segen Gottes.

(Gerhard Engelsberger: Gebete für den Gottesdienst, Stuttgart 2002)

Exkurs: Eine Fußwaschung

Es ist ein verlockender Gedanke, im Rahmen einer spirituellen Wanderung eine Fußwaschung zu erleben. Wir haben unsere meditativen Wanderungen immer als offene Angebote gestaltet und waren mit Leuten unterwegs, die wir vor der Wanderung nicht oder nur wenig kannten. Darum haben wir eine Fußwaschung als Station oder als Abschluss unserer Wanderungen nie angeboten.

Einige Überlegungen zu der Fußwaschungsgeschichte und zum Rahmen einer solchen Station mögen unsere Zurückhaltung deutlich machen und zugleich vielleicht Anregung sein, Wanderern dieses „sakramentale“ Geschehen anzubieten:

Vorlesetext – Die Fußwaschung

Und beim Abendessen, als schon der Teufel dem Judas, Simons Sohn, dem Iskariot, ins Herz gegeben hatte, ihn zu verraten, Jesus aber wusste, dass ihm der Vater alles in seine Hände gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott ging, da stand er vom Mahl auf, legte sein Obergewand ab und nahm einen Schurz und umgürtete sich.

Danach goss er Wasser in ein Becken, fing an, den Jüngern die Füße zu waschen, und trocknete sie mit dem Schurz, mit dem er umgürtet war.

Da kam er zu Simon Petrus; der sprach zu ihm: Herr, solltest du mir die Füße waschen? Jesus antwortete und sprach zu ihm: Was ich tue, das verstehst du jetzt nicht; du wirst es aber hernach erfahren. Da sprach Petrus zu ihm: Nimmermehr sollst du mir die Füße waschen! Jesus antwortete ihm: Wenn ich dich nicht wasche, so hast du kein Teil an mir. Spricht zu ihm Simon Petrus: Herr, nicht die Füße allein, sondern auch die Hände und das Haupt!

Spricht Jesus zu ihm: Wer gewaschen ist, bedarf nichts, als dass ihm die Füße gewaschen werden; denn er ist ganz rein. Und ihr seid rein, aber nicht alle.

Denn er kannte seinen Verräter; darum sprach er: Ihr seid nicht alle rein.

Als er nun ihre Füße gewaschen hatte, nahm er seine Kleider und setzte sich wieder nieder und sprach zu ihnen: Wisst ihr, was ich euch getan habe?

Ihr nennt mich Meister und Herr und sagt es mit Recht, denn ich bin's auch. Wenn nun ich, euer Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, so sollt auch ihr euch untereinander die Füße waschen.

Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.

Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Der Knecht ist nicht größer als sein Herr und der Apostel nicht größer als der, der ihn gesandt hat.

Wenn ihr dies wisst - selig seid ihr, wenn ihr's tut.

Das sage ich nicht von euch allen; ich weiß, welche ich erwählt habe. Aber es muss

die Schrift erfüllt werden: „Der mein Brot isst, tritt mich mit Füßen.“

Jetzt sage ich's euch, ehe es geschieht, damit ihr, wenn es geschehen ist, glaubt, dass ich es bin.

Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wer jemanden aufnimmt, den ich senden werde, der nimmt mich auf; wer aber mich aufnimmt, der nimmt den auf, der mich gesandt hat.

(Johannes 13,1-20)

Gedanken zur Fußwaschungsgeschichte

„Nicht nur die Füße, sondern auch das Haupt“, sagt Petrus. Es ist ihm zu wenig, dass nur die Füße sauber sein sollen. Das Symbol und die Kraft der Fußwaschung sind ihm verborgen.

Für Petrus ist der Kopf wichtiger als die Füße. Da geht es ihm, wie oft genug auch uns. Wir leben auch in einer Tradition, in der die Füße nicht so wichtig angesehen werden.

Unsere Sprache weist uns da aber auf etwas ganz anderes hin: Wenn uns alle Möglichkeiten offen stehen liegt alles vor unseren Füßen. Wenn wir etwas klar durchdacht haben, hat es Hand und Fuß. Wer viel Geld ausgibt, lebt auf großem Fuß, wer aus Angst davonläuft hat kalte Füße bekommen, wenn wir jemanden beleidigen, treten wir ihm auf die Füße. Wer sich auf eine wackelige Angelegenheit einlässt, hat keinen festen Boden unter den Füßen.

Ich vermute, wir könnten all die Redewendungen in denen es um unsere Füße geht noch lang fortsetzen. Mir kommt es so vor, als würde unsere Sprache geradezu ein Gegengewicht setzen, zu unserer Grundannahme, dass doch der Kopf, dass das Denken das Wichtigste im Leben sei.

Auch die Bibel spricht diese Sprache der Füße:

Dein Wort ist unseres Fußes Leuchte, können wir da lesen, oder

Du stellst meine Füße auf einen weiten Raum,

Alles hast Du unter des Menschen Füße getan,

Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen, oder

Ich lenke meinen Fuß zu deinen Mahnungen.

Die Füße sind die Basis, die Verbindung zum Boden, die Voraussetzung „aufrecht zu gehen“.

Mit den Worten „gehen“, „stehen“ oder „Füße“ ist viel verbunden, was wir über Menschen aussagen können. Und so stehen für Jesus die Füße für den ganzen Menschen. Wer sich um die Füße eines Menschen kümmert und einem anderen die

Füße wäscht, der nimmt sich des ganzen Menschen an.

Und zugleich ist es Sklavenaufgabe und Frauenaufgabe, die Füße zu waschen. Diese Aufgabe, diese Rolle übernimmt Jesus. Er stellt die Welt auf den Kopf wo er sich um die Füße seiner Freunde kümmert.

Die Geschichte von der Fußwaschung steht im Johannesevangelium an der Stelle, an der uns die anderen Evangelisten von der Einsetzung des Abendmahls berichten. Dass es bei der Fußwaschung tatsächlich um ein sakramentales Geschehen geht, zeigen zwei Sätze Jesu: „Wenn ich dich nicht wasche, so hast du kein Teil an mir“, sagt Jesus zu Simon und gibt dann die Anweisung: „Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.“

Es geht bei der Fußwaschung um Teilhabe an Jesus, ganz wie in der Tradition des Abendmahls. Vielleicht ist aus der Tradition der Fußwaschung bei uns nie ein Sakrament geworden, weil die Fußwaschung so klar und unmissverständlich die Umkehrung der Herrschaftsverhältnisse und die Teilhabe an Christus verbindet?

Und dann ist da ja immer noch die Geschichte von der Prostituierten. Sie „trat von hinten zu Jesu Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küsste seine Füße und salbte sie mit Salböl.“

Was geschieht mit unseren Sakramenten, wenn sie diesen erotischen Beigeschmack bekommen?

Die Frage ist ernst gemeint!

Ist hier ein anderer gemeint als der Christus aus dem Glaubensbekenntnis von Nizäa–Konstantinopel, von dem wir im Gottesdienst sagen: „Wir glauben ...an den einen Herrn Jesus Christus...für uns Menschen und zu unserem Heil ... hat er Fleisch angenommen ... und ist Mensch geworden“?

Gedanken zum Rahmen einer Fußwaschung

Mit einer Gruppe, deren Mitglieder sich kennen, am Ende eines Pilgertages oder bei mehrtägigen meditativen Wanderungen können wir uns eine Fußwaschung im Rahmen unserer „spirituellen Wanderungen“ vorstellen.

Es ist ein gottesdienstlicher Rahmen, der hier zu den meditativen, körperorientierten Stationen unserer Wanderung hinzutritt. Nach allen Erfahrungen, die wir auf unseren Wanderungen machen konnten, ist das ein neuer Aspekt. Er sprengt das Angebot einer Besinnung auf den eigenen Körper, auf den Weg und auf einzelne biblische

Texte. Wo wir eine Fußwaschung anbieten und vollziehen, betreten wir heiligen Boden. Es war eine Entscheidung oder ein Prozess in der Geschichte unserer Kirchen, dass die Fußwaschung heute nur eine marginale Rolle in den gottesdienstlichen und sakramentalen Handlungen der Kirchen spielt. Eine Ausnahme sind hier die katholischen Gottesdienste am Gründonnerstag. Zum Beispiel wäscht in unserer unmittelbaren Nachbarschaft, im Kloster Ettal, der Abt des Klosters am Gründonnerstag im Gottesdienst die Füße von einfachen Gemeindegliedern.

Wo wir beginnen, diese Marginalität mit einer Handlung zu füllen und wo wir diese Handlung (man beachte das Wort „Handlung“: Es meint hier „Hand am Fuß“) nach den Erfahrungen unserer Wanderung oder unseres Pilgerwegs ganz ernst nehmen, passiert etwas Neues in der Geschichte der Kirchen: In der Gemeinde Jesu Christi anderen die Füße zu waschen ist realer Anteil an Jesus Christus.

Zu einer Fußwaschung sind uns auch Einsetzungsworte mitgegeben.

„Wenn nun ich, euer Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, so sollt auch ihr euch untereinander die Füße waschen.

Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe.

Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Der Knecht ist nicht größer als sein Herr und der Apostel nicht größer als der, der ihn gesandt hat.“, sagt Jesus. (Johannes 13, 14-16)

Einen heiligen Boden betritt man nur barfuß – vorsichtig – ohne Macht. Ohne den Anspruch, hier etwas Neues, Richtiges, Nachahmenswertes zu machen. Was wir tun ist eine Verdichtung der Erfahrungen unserer Wanderungen und vor diesem Hintergrund ein neues Hören auf die Zeugnisse unserer Bibel.