

Pilgern als Lebenswegritual

Impulse, Anregungen und Übungen für PilgerbegleiterInnen
zur Gestaltung einer an Elementen des Lebensweges orientierten Pilgerwoche

Thomas Schweizer, Bern

Pilgern als Lebenswegritual

Impulse, Anregungen und Übungen für PilgerbegleiterInnen
zur Gestaltung einer an Elementen des Lebensweges orientierten Pilgerwoche

Einleitung:

Mit einer Gruppe unterwegs zu sein ist anders, als allein zu pilgern. Momente der Stille und Räum des Alleinseins sind nicht selbstverständlich, sondern müssen geschaffen und gestaltet werden. Andererseits bieten das gemeinsame Erleben und das gemeinsame Unterwegssein einen unterstützenden Hintergrund, um die Tageserlebnisse zu verarbeiten und zu vertiefen.

Viele Gruppen sind nicht länger als eine Woche unterwegs. In dieser begrenzten Zeitspanne, sollen die Teilnehmenden das Pilgern als Bereicherung für das individuelle Leben erfahren. Um dies gewährleisten zu können, braucht eine Gruppenpilgerreise eine klarere Strukturierung, als es beim individuellen Unterwegssein nötig ist. Strukturen schaffen für die TeilnehmerInnen einer Gruppe den Raum, sich frei bewegen zu können.

In der folgenden Verlaufsskizze einer Pilgerwoche finden sich deshalb immer die gleichen Strukturelemente wieder:

- Ein gemeinsamer Einstieg in den Tag
- Impulse/Übungen für Unterwegs
- Eine Gehstrecke im Schweigen mit einem gemeinsamen Anfang und einem gemeinsamen Schluss (Geh-Meditation)
- Den Vorschlag für einen Tagesabschluss

Die Verlaufsskizze bietet eine Auswahl an Impulsen und Übungen an. Meine Erfahrung zeigt, dass 1 – 2 Übungen oder Impulse für einen Pilgertag genügen. Die TeilnehmerInnen brauchen genügend Zeit, um das Angeregte zu verarbeiten und zu verdauen. Wie viele und welche Stationen es braucht, hängt von der Gruppe und von den Gegebenheiten des Weges ab. Die vorliegende Arbeit bietet einen Korb voller Ideen an, aus denen die PilgerbegleiterIn täglich einige auswählen kann.

Die meisten der Vorschläge habe ich auf meinen Gruppenreisen selbst erprobt.

Pilgern als Lebenswegritual – was bedeutet das?

An jedem Pilgertag wiederholen sich existentielle Handlungen des alltäglichen Lebens: Aufstehen, Sich Stärken, Packen, Aufbrechen, usw. Die gleichen Elemente prägen auch jeden Tag auf unserem Lebensweg. Beim Pilgern habe ich Zeit, meine individuelle Art und Weise wahr zu nehmen und zu überdenken, wie ich persönlich diese grundlegenden Lebenselemente zu gestalten pflege. Wie nahm ich die Planung an die Hand? Worauf habe ich beim Packen Wert gelegt? Mit welchem Ritual habe ich mich von Zuhause verabschiedet? Wie gestaltete ich den Aufbruch? Welches Tempo schlage ich wann an? Nach welchen Kriterien lege ich meine Pausen ein?

Ich habe beim Pilgern die Chance, täglich neue Verhaltensmöglichkeiten auszuloten – und falls sie mir zusagen, werde ich das eine oder andere später auch zu Hause mal ausprobieren. Dabei verändere ich mich fast unbemerkt. Mein Verhaltensrepertoire weitet sich. Ich kehre verändert in meinen Alltag zurück. Ich gehe mit einem breiteren

Horizont auf meinem Lebensweg weiter. In diesem Sinn sind die existentiellen Gestaltungselemente meines Pilgertages Rituale, die mit der Gestaltung meines alltäglichen Lebens in einer Beziehung stehen. Sie sind Rituale, die auf geheimnisvolle Weise verbunden sind mit meinem Lebensweg und die dessen Richtung und Rhythmus mitbestimmen.

Bemerkungen zum Gruppenprozess:

Die TeilnehmerInnen tragen unterschiedliche Erwartungen in sich. Oft begleitet sie eine gewisse Unsicherheit, weil sie viele Mitpilgernde noch nicht kennen. Man kann davon ausgehen, dass eine offene, interessierte Atmosphäre herrscht. Viele möchten schnell andere kennen lernen. Andere brauchen etwas Zeit, sich von den Anstrengungen des Alltags zu lösen. Allerdings sind die Menschen auch zurückhaltend, noch etwas scheu, abtastend. Es macht darum Sinn, eine gute Mischung von Begegnungs- und Rückzugsmöglichkeiten anzubieten, aber auch ziemlich steil in die „Arbeit“ einzusteigen. Sich gefordert fühlen steigert die positive Erwartung, dass die Woche mir etwas bringen kann.

1. Tag: Aufbrechen

Element	Inhalt	Dauer	Material
Start Einführung	<p>Nach dem die PilgerbegleiterIn begrüsst und sich selbst vorgestellt hat, schafft sie einen Bezug zum Thema der Woche, zum Beispiel so:</p> <p>„Jeder Wandertag enthält eine Anzahl von Handlungen, welche auch in meinem persönlichen Leben eine wichtige Rolle spielen: Aufstehen, sich vorbereiten, packen, sich passend ernähren, sich zu Hause verabschieden, aufbrechen, neue Eindrücke wahrnehmen und verarbeiten, die Kräfte einteilen, (Weg)Entscheidungen treffen, durchhalten, ankommen. Die Art und Weise wie wir diese Elemente täglich angehen, hat einen direkten Einfluss auf unsere Zufriedenheit, auf unser Glücklichein. Wesentlich dabei ist, ob wir uns als Spielball der Ereignisse vom Alltagsgeschehen mitspülen lassen, oder ob wir Schritt für Schritt die einzelnen Elemente des Tages gestalten, ihnen einen Sinn zuschreiben und die Lebensintensität auskosten, welche jeder Tagesteil in sich birgt.</p> <p>Beim Pilgern haben wir die Zeit, uns auf jede Begegnung, auf jede Wahrnehmung, auf jedes auftauchende Gefühl einzulassen. Wir können sie ein Stück weit mitnehmen, im Herzen und in den Gedanken bewegen, und uns so vorbereiten auf die Bewältigung ähnlicher Situationen, die im Alltag wieder auf uns zukommen werden. Solche wandernde Auseinandersetzung mit etwas Selbstverständlichem nenne ich ein Lebenswegritual.</p> <p>Pilgertage laden uns ein, einzelne ihrer Elemente bewusst wahrzunehmen, sie zu hinterfragen, unser Verhalten in ihnen bewusst zu variieren, und damit in ein geistig-geistliches Gespräch mit unseren gewohnten Alltagshaltungen einzutreten, in einen Dialog, welcher unsere Alltagsgewohnheiten bereichert, bewegt, und uns hilft, kleine Dinge zu verändern, wenn wir es wollen.“</p>	10'	
Übung	<p>Menschen begegnen, die ich nicht kenne</p> <p>„Heute Morgen sind wir alle mit den öffentlichen Verkehrsmitteln hierher gefahren. Am Bahnhof, im Zug, immer wieder sind wir unbekannt Menschen begegnet. Schliessen Sie die Augen für einen kurzen Moment. Holen Sie sich einen der Reisemomente vor Ihr inneres Auge, an dem unbekannte Menschen beteiligt waren. Schauen Sie sich vor dem inneren Auge jeden dieser Menschen kurz an: Welche Gefühle, welches Empfinden steckt wohl hinter dem Blick, hinter der Haltung der einzelnen Menschen.“</p> <p>Kurze Stille, um die inneren Bilder laufen zu lassen....</p>	15'	

	<p>„Nehmen Sie nun Abschied von den inneren Bildern und kommen Sie wieder hierher, an den Start unserer Pilgerwanderung.“ (Augen öffnen)</p> <p>„Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, darüber nachzudenken: Was erzählt <i>mein</i> Blick, was erzählt <i>meine</i> Haltung im Moment den Menschen, die mir begegnen?</p> <p>Ich habe Sie eingeladen, ein kleines Tagebuch mit auf die Pilgerwanderung zu nehmen. Ich empfehle Ihnen sehr, unter dem Übertitel „Beim Start“ einige Stichworte zu notieren zum Thema: Was erzählen meine Blicke, was erzählt meine Haltung heute Morgen den Menschen, welchen ich begegne?“</p>		Tagebücher und Schreibzeug
Wegaufgabe	<p>Vorstellungsrunde</p> <p>Die Vorstellungsrunde ist wichtig und braucht genug Zeit. Ich lasse die andern in meinen Alltag blicken. Jede/r legt seine drei Fotos vor sich auf einen Tisch/auf eine Mauer. Die Leitungsperson fordert auf, sich die Fotos gut anzuschauen, ohne dabei miteinander zu sprechen. Ich könnte mir den Einstieg zum Beispiel so vorstellen: „Diese Fotos sind Fenster, die den Blick frei geben in die Lebenslandschaft von Menschen, mit denen ich in den nächsten Tagen unterwegs sein werde. Ich werde viel Zeit haben, unterwegs beim Wandern im Gespräch diese Lebenslandschaften noch besser kennen zu lernen. Die Fotos möchten mich neugierig machen darauf.“</p> <p>Anschliessend:</p> <p>Variante 1: Kurze Austauschrunde: Name? Woher komme ich? Was arbeite ich? Was bewegt mich, mit zu pilgern? (pro Person 1-3 Minuten)</p> <p>Variante 2: Die PilgerbegleiterIn hat je pro zwei TeilnehmerInnen einen ca. 70cm langen Faden vorbereitet. Sie hält die Fäden in deren Mitte. Jede TeilnehmerIn ergreift ein Faden-Ende.</p> <p>„Miteinander unterwegs sein bedeutet, einen Faden zueinander zu knüpfen. Man kann das nicht gleichzeitig zu allen in der Gruppe tun. Sie werden auf dem kommenden Wegstück nur einen Partner, eine Partnerin haben. Die Fäden nehmen es uns ab, diesen Partner/diese Partnerin auszuwählen. Sie haben auf dieser Wegstrecke Zeit, sich über die Schulter in das alltägliche Leben zu Hause blicken zu lassen. In der ersten Gesprächssequenz bleibt, wer zuhört, in der Rolle des Zuhörers und Fragers, bis beide einig werden, dass die Rollen jetzt gewechselt werden.</p> <p>Anmerkung: Das Wegstück darf etwa eine halbe Stunde dauern. Für manche ist ein Paargespräch mit einem unbekanntem Partner eine Anstrengung.</p>	<p>2' x Tzahl</p> <p>5' + 25' Weg</p>	<p>3 Fotos aus meinem Alltag (Lebensumgebung, Arbeit, Freunde Familie)</p> <p>Fadenstücke</p>
Stationen	Loslassen (Station an einem Bach/Fluss)	15'	

	<p>„Es gibt Aktivitäten, Umstände, Beziehungen, Pläne, Unerledigtes, usw., die im „Arbeitsspeicher“ unseres Gehirns am Arbeiten sind. Sie bewegen Gedankenketten in uns hin und her, welche unsere ungeteilte Wahrnehmung einschränken. Zudem besetzt Unerledigtes, Unlösbares, Belastendes einen Teil unserer Erinnerung. Unsere Seele arbeitet daran und schiebt es langsam vorwärts wie einen trägen Fluss, der nur durch ein Pumpwerk vorwärts getrieben wird, bis er sich endlich weiten und in einen See hinein auflösen kann.</p> <p>Hier ist ein Fluss/Bach der eigene Kraft hat und unwiderstehlich in seine Zielrichtung fließt. Damit unsere Seele frei wird vom größten Geschiebe, damit wir aufnahmefähig werden für die Wahrnehmungen und Eindrücke entlang unseres Pilgerweges, werden wir ihm das, was uns vom Alltag besetzt oder belastet, in einem Ritual übergeben. Neues hat in uns besser Platz, wenn wir von Altem für eine Zeit Abschied nehmen. Wir wollen am Belastenden heute nicht weiterkauen, weil heute unser Ruhetag, unser Krafttag ist. Später auf der Pilgerreise, wenn wir gut eingelaufen sind, hat es dann schon wieder Raum. Heute solle es der Fluss mitnehmen oder zum Boden sinken lassen, wie er will.“</p> <p>Material: Zettel in Fischform (Walfisch), Steine, Filzstifte. Die Teilnehmenden geben dem, was sie beschäftigt oder belastet, je Namen. Sie wählen selbst, ob sie die Worte auf einen Stein oder ein Fischblatt schreiben.</p> <p>Arbeitsaufgabe: Aufschreiben, was uns im Moment sehr beschäftigt und von ihm Abschied nehmen. Es dem Fluss übergeben.</p>		<p>Zettel, Steine (Können die TN von Zuhause mitbringen), Filzstifte</p>
	<p>Aufbrechen: (Variante 1)</p> <p>Nuss-Impuls: Aufbrechen</p> <p>„Aufbrechen hat etwas mit „brechen“ zu tun. Wir brauchen das Wort im Doppelsinn für einen Neuanfang wie auch für das Aufbrechen einer Nuss.</p> <p>Das Wort „brechen“ wird auch mit andern Vorsilben gebraucht: unter-brechen, aus-brechen, Ver-brechen.... Immer schwingt in den Wortkombinationen mit „brechen“ etwas Plötzliches, Überraschendes, den gewesenen Zustand In-Frage-Stellendes mit.</p> <p>Wenn ich aufbreche an einem Tag wie heute: Was kommt dann zum Bruch?</p> <p>vielleicht die feste Burg meiner Gewohnheiten? die Alltagsbeziehungen? das System, in dem ich lebe? meine Zeit? mein Lebensraum?“</p> <p>(Die Nüsse werden verteilt, die Teilnehmenden schildern ihre Empfindungen und Assoziationen, welche die Nüsse in ihren</p>	<p>30'</p>	<p>Eine Walnuss pro Teilnehmer, Tagebuch</p>

	<p>Händen auslösen.)</p> <p>„Die Nuss ist umgeben mit einer harten Schicht, die Widerstand leistet. Die Schicht ist nicht glatt. Diese Schicht ist verschieden von Nuss zu Nuss.</p> <p><i>Was leistet mir Widerstand, wenn ich aufbrechen will?</i></p> <p>Wir nennen diese harte Schicht „Schale“. Dieses Wort brauchen wir aber auch noch anderswo. Wenn Gäste zu uns nach Hause kommen, stelle ich gerne eine Schale mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten auf den Tisch. Die Schale ist ein Gefäss für Kostbarkeiten.</p> <p>Die Nusschale verbirgt und beschützt einen kostbaren Inhalt. Es ist dem Leben in der Schöpfung eigen, dass das Kostbare oft beschützt und verborgen wird durch eine Widerstandsschicht. So sind die Bodenschätze oft im Stein verborgen, die Muschel zeugt ihre Perle in einer Schale und unsere Psyche baut Widerstandsmechanismen auf, mit dem sie den Zugang zu Geheimnissen auf ihrem Grund abschirmt.</p> <p><i>Sind mir solche Widerstandsmechanismen bei mir selber bekannt?</i></p> <p>Aufbrechen hat eine bedrohliche Komponente. Ich weiss nicht genau, was innen ist. Ist es ein feiner, geniessbarer Kern? Ist der Inhalt von Würmern verfressen. Ist der Kern klein und vertrocknet?</p> <p>Aufbrechen erzeugt manchmal Widerstand, weil Menschen Angst haben, die Vorstellung, welche sie von der Wirklichkeit haben, könnte Schiffbruch erleiden, wenn sie der Wirklichkeit begegnen.</p> <p><i>Bin ich offen für das Überraschende, das durch das Aufbrechen auf mich zukommt?</i></p> <p>Die TeilnehmerInnen haben die Aufgabe: Die Nüsse zu öffnen: Wie aufbrechen? Wie der Schale zu Leibe rücken? – Achtung! Ziel ist es, dass der Kern im Innern unversehrt bleibt. Die Teilnehmenden versuchen es mit ihrer eigenen Nuss.“</p> <p>(Genug Zeit lassen für die eigenen Experimente)</p> <p>„Eine schonende und effektive Möglichkeit ist es, sich mit einer anderen TeilnehmerIn zusammen zu tun und die beiden Nüsse in der Hand gegeneinander zu drücken, bis die Schalen springen.(Kooperation, Gemeinschaft erleichtert das eigene Aufbrechen)</p> <p>Der Kern wird sichtbar. Der Kern ist ein Same. Aufbrechen hat eine bereichernde Komponente: Wenn der manchmal schmerzhaft Prozess gegen die Widerstandsschicht durchschritten ist, kann ich Dinge entdecken, die mich zu einem fruchtbareren Menschen machen. Aufbrechen ermöglicht neue Wachstums- und Reifungsprozesse.“</p> <p><i>In meinem Leben gab es verschiedene Aufbruchsituationen. Sie lösten Veränderungen aus. Welches Ureigenste von mir kam dabei jeweils mehr zum Tragen?</i></p>		
--	--	--	--

	<p><i>Gibt es einen solchen Kernbereich in meinem Leben, der wachsen und sich entfalten möchte? Was hindert diesen Kernbereich (Alltagsschale), mein Leben stärker zu gestalten?</i></p> <p><i>Wo sehe ich Möglichkeiten, die Schale auf sanfte Weise leicht zu öffnen, damit der Kern mehr Kraft bekommt, sich keimend zu entfalten?</i></p> <p>Tagebucheintrag</p>		
	<p>Aufbrechen: (Variante 2)</p> <p>Aufgabe beim Ankommen: Mauern ansehen, beriechen, betasten, belauschen. Welche Gefühle vermitteln mir diese Mauern?</p> <p>Besinnung: „Die Höhe der Mauern lässt mich klein erscheinen. Ihre Wuchtigkeit und die blutigen Geschichten, die mit ihr verbunden sind, haben etwas Furchterregendes an sich. Der jetzt allerdings schon teilweise abgebaute Mauerkrans schloss Menschen aus einem ganzen Gebiet aus.</p> <p>Macht, die nur einen kleinen Teil der Menschen mit einseitigen Bevorzugungen zufrieden stellt, braucht solche Mauern. Sie muss ihr System der Dominanz mit der Gegenkraft abschotten, welche in der Natur, im Stein der Mauern, als Folge der Erdgeschichte präsent ist.</p> <p>Die dicken Mauern boten Schutz gegen Angriffe fremder Herrscher und gegen räuberische Gruppen. Im Innern war Leben möglich, auch in Zeiten der Bedrohung. Besonders kostbare Wertgegenstände wurden in den mehrfach verstärkten Türmen gelagert.</p> <p>Damit es zu einer demokratischen Entwicklung kommen konnte, mussten diese Bunker aufgebrochen werden. Freiheit, Mündigkeit und Eigenverantwortung konnten sich nur entfalten auf dem Hintergrund von mehr Offenheit, mehr Transparenz, von gemeinsamer Teilhabe an den Schätzen, von einer gleichmässigeren Aufteilung des Wohlstandes.</p> <p>Entwicklungen fordern Aufbrüche, Aufbrüche begünstigen Entwicklung.</p> <p>Das gilt auch für unsere persönliche Lebensentwicklung. Jedes Mal wenn wir aufbrechen, geben wir uns die Chance, dass neue Entwicklungsprozesse in uns beginnen können.“</p> <p><i>Welche Teile meines ureigensten Persönlichkeitskerns konnten sich bis jetzt gut entfalten? Was haben sie aus mir gemacht? Wonach sehne ich mich sonst noch? Was möchte wachsen und sich entfalten in mir?</i></p> <p>Tagebucheintrag</p>	<p>20'</p>	<p>Bei einer Ruine Tagebuch</p>

Geh-Meditation	<p>Einführung:</p> <p>„Wir werden an jedem Tag ein Stück im Schweigen gehen. Schweigen öffnet unsere Sinne nach aussen. Wir können intensiver wahrnehmen, was um uns vor sich geht, und was zu uns eine Beziehung sucht. Schweigen öffnet aber auch gegen innen. Wir hören nach einer geraumen Weile die Gespräche, die die Seele in unserem Innern führt. Wir können uns beteiligen an diesen Gesprächen, können unserer Seele Fragen stellen, die sie dann nach und nach verarbeitet.“</p> <p>Ich schlage Ihnen ein Anfangs- und Schlussritual vor, das uns an jedem Tag helfen wird, als ganzer Mensch in die Stille einzutreten. Sie können mir zuerst einmal zuschauen, wie ich die Bewegungen mache. Es sind aber meine Bewegungen. Lassen Sie später Ihre eigenen Bewegungen aus sich herauswachsen.“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Der Pilgerbegleiter schlägt die Klangschale 1x an 2.) Fest stehen: Ich bin da, stehe fest auf der Erde. Stehe so, dass es mir wohl ist, löse meine Schultern. Sie sollen frei sein, um das Neue zu tragen, das ich sehen werde. 3.) Ich bilde eine Schale mit meinen Armen: Ich bin da, offen für Gewohntes und Überraschendes. Ich empfangen alles als Geschenk. 4.) Ich greife mit meinen Händen zur Erde und hebe sie dann zum Himmel: Ich bin da, stehe auf der Erde und rage in den Himmel. Ich verbinde Erde und Himmel, Himmel und Erde. 5.) Auch Gott sucht die Begegnung mit mir. Er sucht mich im Heiligen Geist. Ich will mich ihm öffnen. „Heiliger Geist, Atem der Schöpfung. Ich will Dir begegnen.“ (Schlussritual: „Ich danke dir.“) 6.) Ich nehme meine Arme gekreuzt vor die Brust und verneige mich: Ich bin da, mitten im Wunderwerk der Schöpfung. „Ich verneige mich voll Ehrfurcht vor Dir Gott und Deiner Schöpferkraft.“ 7.) Klangschale 3x (ist das Zeichen, dass jetzt der Weg in der Stille beginnt) <p>Die Geh-Meditation soll am ersten Tag etwa eine halbe Stunde dauern. Je nach Gruppe kann sie in den nächsten Tagen länger dauern, vielleicht sogar auf den ganzen Morgen ausgedehnt werden.</p> <p>Manchmal macht es Sinn, die Anstoss- und Wegfragen der vorangegangenen Station nach dem Ritual noch einmal zu wiederholen.</p> <p>Wir schliessen die Geh-Meditation im Kreis ab mit dem gleichen Ritual. Nur die Klangschalentöne folgen in umgekehrter Reihenfolge. Es kann sein, dass die Gruppe später das Bedürfnis entwickelt, sich zum Abschluss die Hände zu reichen.</p>		<p>Klangschale oder Glocke</p>
-----------------------	---	--	------------------------------------

Tagesschluss

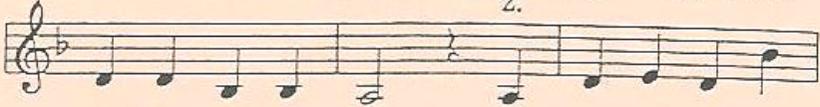
Altes französisches Pilgerlied (St.-Jakobs-Lied)

1. Frankreich/Schweiz



1 A - vant que — je m'en ail - le, il
 2 Be - vor ich mich auf den Weg mach', muß
 3 Be - vor ich — uf de Wäg ga, mues

2.



faut pen - ser à moi, je rom - prai la mu -
 ich mich sel - ber finden. Durch Wand und Mau - er
 ich zerscht zue mer cho, dur Wand und Muu - re



rail - le qui me re - tient en moi.
 bre - chen, durch das, was mich g'fan - gen hält.
 brä - che, wo mich händ gfan - ge gno.

1 = französisch, 2 = deutsch, 3 = schweizerdeutsch
 Altes französisches Pilgerlied. Melodie und Text 3: Susanne Kramer-Friedrich.
 2: Dietrich Werner/Beatrice Aebi © bei den Autoren.

Lieder, die Pilgererfahrungen aufgreifen, wirken oft auf die Gruppe harmonisierend. Darum singe ich gerne ein Lied als Tagesschluss, setze das Lied dann in Bewegungen um, und bitte anschliessend um den Segen für die Nacht.

Die Teilnehmenden stellen sich in einen Kreis, ohne sich die Hände zu geben.

Bevor ich uf de Wäg go,

4 Schritte in Richtung Mittelpunkt (nach dem Auftakt mit dem rechten Fuss beginnen) Die Arme bewegen sich wechselseitig, wie beim Wandern.

muess ich zerst zue mer cho, *

Die Hände legen sich gekreuzt auf das klopfende Herz. Dort wird der Lebensmotor, die eigene Mitte spürbar. Die Füße bleiben dazu an Ort.

dur Wand und Muure bräche,

Die Arme und Hände schieben in einer energischen Bewegung nach vorne und zur Seite (ähnlich einer

	<p>wo mich händ gfangenoo.</p> <p>Segen für die Nacht:</p> <p><i>Leise geht der Tag zur Neige, schweigend stehen wir vor dir. Schenk uns Frieden, Gott, und steige nah zu uns. Wir warten hier.</i></p> <p><i>Schau uns an! Schau unser Hoffen, unser Sorgen, unser Glück. Unser Herz ist weit und offen, leit uns vorwärts, nicht zurück.</i></p> <p><i>Du bist da und tauchst in Segen uns und unsern müden Leib, bis nach traumverschlungenen Wegen uns der Tag zum Aufbruch treibt.</i></p> <p><i>Frische taut durch unsere Glieder, Stille sammelt sich zum Tanz. Neuer Tag mit seinen Liedern weckt uns sacht und fordert ganz.</i></p> <p>(Autor unbekannt)</p>	<p><i>Schwimmbewegung) virtuell das zur Seite, was im Weg ist. Die Füße bleiben an Ort.</i></p> <p><i>4 Schritte zurück (mit rechtem Fuss beginnen) Die Arme nehmen wieder die Wanderbewegung auf.</i></p>	
--	--	--	--

2. Tag: Wahrnehmen I (mich und andere)

Bemerkungen zum Gruppenprozess:
 Die Faszination des Neuen weicht heute im Laufe des Tages der Frage: Wo ist mein Platz in der Gruppe? Die Teilnehmer wählen sich einige aus, mit denen sie einen intensiveren Kontakt aufbauen. Sie zeigen aber auch deutlicher ihr eigenes Profil und ihre Bedürfnisse. Viele TeilnehmerInnen haben das Bedürfnis, an diesem Tag auch körperlich etwas zu leisten. Sie wollen ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen spüren. Unterschiede in der Gruppe treten zu Tage. Es ist normal, dass der Tag nicht spannungsfrei verläuft.

Element	Inhalt	Dauer	Material
Tagesanfang	<p>Warum einen gemeinsamen Tagesanfang? Drei Ziele möchte ich damit erreichen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) An positiven Gefühlen des vergangenen Tages anknüpfen 2.) Eine empfangende Haltung einnehmen. 3.) Bereit werden zum Losziehen <p>Ich gestalte den Tagesanfang in der Regel nach dem Frühstück. Die Gruppe versammelt sich an einem stimmungsvollen Ort. Die Rucksäcke sind gepackt. Direkt nach dem Tagesanfang brechen wir auf.</p>		
	<p>z. Beispiel:</p> <p>„Guten Morgen!“ (Die TN grüssen zurück)</p> <p>„Guten Morgen. - Wenn ich Sie mit diesen Worten grüsse, will ich damit ausdrücken: Ich bin da. Sie können mit mir rechnen.</p> <p>Schliessen Sie doch kurz die Augen und sagen sie leise zu sich: „Ich bin da. Die anderen können mit mir rechnen!“ Wie fühlt sich das an, wenn Sie diesen Satz sagen? Stellen Sie sich jetzt so hin, wie sich das anfühlt.</p> <p>Einer dieser andern, die mit mir rechnen, ist jetzt hier nicht direkt sichtbar. Es ist Gott. Aber er ist da, wird mit uns gehen an diesem Tag. Weil Gott sich der direkten Wahrnehmung durch unsere Sinne entzieht, ist es das Beste, ich halte mich offen für die kleinen Berührungen und Begegnungen mit ihm.“</p> <p>(Die PilgerbegleiterIn verändert ihre Haltung. Sie sucht neu eine Haltung die Offenheit, eine Haltung, die Empfangen ausdrückt.)</p> <p>„Mit welcher Haltung, mit welcher Stellung drücken Sie Offenheit aus? Mit welcher Geste können Sie Ihre Bereitschaft spürbar machen, dass Sie offen sind, alle Eindrücke des Tages als Geschenk zu empfangen? Verharren Sie eine Weile in dieser Haltung, damit sie auch zu den tieferen Schichten Ihres Bewusstseins sprechen kann. Was empfinden Sie dabei?“</p>	20'	

	<p>Kurzer Austausch....</p> <p>„Sich öffnen.... Für die einen ist das gar nicht so einfach. Ich gehöre zum Beispiel zu den Menschen, die lieber organisieren, diskutieren, handeln als mich zu öffnen und dem, was mir begegnet, zuzuhören. Pilgern bedeutet, sich an jedem Morgen neu zu öffnen für das, was an diesem Tag auf mich zukommt. Gott und die Schöpfung stehen in einer Beziehung zu uns Menschen. Sie kommunizieren mit uns. Mit der Haltungsübung stellen wir uns auf Empfang ein.</p> <p>Ich benutze gelegentlich ein weiteres Hausmittel, das es mir leichter macht, mich zu öffnen. Ich singe Loblieder. Jedes Lob, jede Anerkennung ist wie eine Türe, die man zu einem Menschen, zu Gott hin aufstösst. Im Lob ist eine Einladung: Komm, ich bin offen für die Begegnung mit Dir. Ich schätze Dich.</p> <p>Ich schlage vor, dass wir jetzt miteinander ein Loblied singen.“</p> <p>z. B. Lied: Laudate omnes gentes (Taizé)</p>		Liedblatt
Aufbruchsritual	<p>„Gestern haben wir uns eingelaufen. Heute geht's so richtig los. Vielleicht gibt's noch etwas, das Sie hindert, mit Freude und voller Energie aufzubrechen. Wenn das so ist, lade ich Sie ein, das, was Sie belastet, als Knopf in diese Schnur zu knüpfen. Schaffen Sie der inneren Realität ein äusseres Bild. Wenn Sie möchten, können Sie der Gruppe auch in kurzen Worten mitteilen, um was es sich handelt. Das ist vor allem wichtig, wenn die Gruppe Mitverursacherin oder sonst mitbetroffen ist.“</p> <p>Wenn alle, die wollen, einen Knopf gemacht haben: „Weil wir Menschen verschieden sind, gibt es manchmal Knöpfe, die nicht leicht wieder zu lösen sind. Die meisten von uns tragen solche Knöpfe in sich. Wir möchten aber heute diesen Knöpfen sagen, dass sie – mindestens für die Zeit unserer Wanderung – uns nicht am Empfangen des Neuen hindern sollen. Ich biete Ihnen an, Ihre Knöpfe zuunterst in meinem Rucksack durch den Tag zu tragen, damit Sie frei und offen sein können, für all das Unverhoffte und Wunderbare, welches dieses Wegstück für uns bereit hat und mit welchem es zu uns sprechen möchte. Am Abend kann ich Ihnen die Knöpfe gerne zurückgeben.“</p>	5'	2 m Schnur
	<p>Lasst uns vor dem Start für unseren Pilgertag um den Segen bitten:</p> <p><i>Gott, segne uns. Erfülle unsere Füsse mit Tanz und unsere Arme mit Kraft. Erfülle unser Herz mit Zärtlichkeit und unsere Augen mit einem klaren Blick. Gib uns jetzt und heute die Energie, dem Vertrauen, der Hoffnung, der Liebe ein Gesicht zu geben.</i></p>	5'	

	<p><i>Du, Gott, Schöpfer, Bruder/Schwester und Lebenskraft. Amen.</i> (nach einem afrikanischen Segen)</p>		
<p>Stationen/Impulse</p>	<p>Wie viel Raum nehme ich ein?</p> <p>Die TeilnehmerInnen stehen in Paaren im Kreis um die PilgerbegleiterIn. Die Paare bestehen je aus einer Helferin und einer Hauptperson. Sie sind einander zugewendet. Die helfende Person legt ihre rechte Hand flach auf den Scheitel ihres Gegenübers. Die Hand verharrt in dieser Position. Nun tritt die Hauptperson weg. Die PilgerbegleiterIn: „Betrachten Sie den Raum zwischen Ihrer Hand und dem Boden. Sagen Sie sich dabei den Satz: „So gross bin ich. So viel Raum vom Boden bis zur Hand nehme ich ein. Es ist gut so.“ Die helfende Person fasst federleicht die Schultern auf deren Seiten. Die Hände verharren, wenn die Hauptperson weg tritt. Die PilgerbegleiterIn: „Betrachten Sie aus etwas Distanz, wie breit ihre Schultern sind. Sagen Sie im Stillen zu sich: „So breit bin ich. Soviel Raum nehme ich ein. Es ist gut so.“ Die helfende Person fasst federleicht die Stirn und den Hinterkopf. Die Hände verharren, wenn die Hauptperson wegritt. Der Pilgerbegleiter: „Betrachten Sie aus etwas Distanz, wie tief ihr Körper ist. So viel Tiefe habe ich. Und es ist gut so.“</p> <p>Nach jeder Übung wechseln die Paare die Rolle, damit beide Partner die Erfahrung machen können.</p> <p>Abschluss: „Suchen Sie sich eine Stellung, in welcher es Ihnen wohl ist. Sie dürfen sich auch gerne ausgestreckt auf den Boden legen. Diese Stellung eignet sich am Besten für den Schlussteil der Übung. - Ja, jedes von uns nimmt genau so viel Raum ein, wie wir es jetzt gesehen haben. Das ist gut so. Wir haben ein Anrecht auf diesen Raum, weil Gott uns so geschaffen hat. - Vielleicht möchten Sie diesen Satz still für sich wiederholen: ‚Es ist gut so. Ich habe ein Anrecht auf diesen Raum, weil Gott mich so geschaffen hat.‘ - Und jetzt lassen Sie Ihre Augen in den Raum um Sie herum gleiten. Tasten Sie diesen Raum mit Ihren Blicken ab. Bringen Sie diesen Raum mit dem Raum, den sie selber einnehmen, in eine Beziehung. In diesem unfassbaren weiten Raum nehme ich meinen begrenzten Raum ein. Weil Gott mich und diesen Raum so geschaffen hat. Und es ist gut so.“</p>	<p>20'</p>	
<p>Wegaufgabe</p>	<p>Gärten:</p> <p>„Menschen nehmen Raum ein. Sie gestalten ihren Umraum. Sie füllen den Raum mit Zeichen, die ihre inneren Sehnsüchte, Neigungen und Bedürfnisse ausdrücken. Umraumgestaltungen sind Bilder aus dem Inneren der Gestalter und Gestalterinnen. Ich habe mir erlaubt, auf dem Weg hierher einige Blumen zu pflücken. Ich möchte jedem von Ihnen eine dieser Blumen mit auf den Weg geben. Blumen/Gräser verteilen. Sie kriegen jetzt für die nächste Wegstrecke einen Begleiter/eine Begleiterin. Wer die gleiche Blume/Gras hat, gehört zum gleichen Wegpaar. Betrachten Sie aufmerksam die Gärten im Dorf, das wir bald durchwandern werden. Versuchen Sie miteinander die Sprache der Gärten zu verstehen, zu verstehen, was hinter den Gärten in den Menschen, die sie gestaltet</p>		<p>Blumen/Gräser in Paaren, je eine pro TN</p>

	haben, vorgeht. Was sie beschäftigt. Wie würde Ihr persönlicher Traumgarten aussehen?“		
Geh-Meditation	<p>Ritual zu Beginn und am Ende gleich wie am ersten Tag.</p> <p>Leitfragen: <i>Wie fülle ich den Raum um mich?</i> <i>Was nimmt Raum in mir ein?</i> <i>Wem oder was möchte ich noch mehr Raum einräumen?</i></p>		Tagebuch
Tagesschluss:	<p>Beginn mit dem gleichen Loblied wie am Morgen</p> <p>„Wie nehmen noch einmal, wie vor dem Start, die Geste des Empfangens ein. Die Schale unseres Herzens hat sich unterwegs gefüllt mit neuen Eindrücken. Wir nehmen uns jetzt einige Minuten Zeit, um einander Anteil nehmen zu lassen an der Fülle in dieser Schale. Was für Eindrücke vom Tag begleiten mich heute in den Abend hinein?</p> <p>Wie haben Sie die Art des Unterwegsseins, die Mischung von Pilgern, Pausen und Übungen erlebt? Braucht es gegebenenfalls Veränderungen?“ (Eine solche Frage ist wichtig, damit unter Umständen konfliktisches Potential ausgesprochen werden kann.)</p> <p>Die Schnur mit den Knöpfen zurückgeben....</p> <p>Die PilgerbegleiterIn erzählt die unten stehende Kurzgeschichte. Es folgt eine Zeit der Stille und des persönlichen Gebetes, die durch das Anschlagen der Klangschaale eröffnet und abgeschlossen wird. Jede Person nimmt eine Haltung ein, in welcher es ihr wohl ist.</p> <p>Abschluss mit dem Lied: Meine Zeit....</p>	40'	

Meine Zeit steht in deinen Händen

Mei-ne Zeit steht in dei-nen Hän-den. Nun kann ich ru-hig sein,
 ru-hig sein in dir. Du gibst Ge-bor-gen-heit, du kannst al-les wen-den.
 Gib mir ein fe-stes Herz - mach es fest in dir! Sor-gen quä-len und
 wer-den mir zu gross. Mut-los frag ich: Was wird mor-gen sein?
 Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los. Va-ter, du wirst bei mir sein.

2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb nehmen mich gefangen, jagen mich. Herr, ich rufe: Komm und mach mich frei! Führe du mich Schritt für Schritt.
3. Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn. Hilflos seh' ich, wie die Zeit verrinnt. Stunden, Tage, Jahre, gehen hin, und ich frag' wo sie geblieben sind.

Text und Musik: Peter Strauch
 Aus "Grosses Cavayom"

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.
 Wenn ich gehe, dann gehe ich.
 Wenn ich sitze, dann sitze ich.
 Wenn ich esse, dann esse ich.
 Wenn ich spreche, dann spreche ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.
 Wenn ich gehe, dann gehe ich.
 Wenn ich sitze, dann sitze ich.
 Wenn ich esse, dann esse ich.
 Wenn ich spreche, dann spreche ich.

Wiederum sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen:

Nein,
 wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.
 Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.
 Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Ein Zen-Mönch

3. Tag: Wahrnehmen II (mit allen Sinnen)

Bemerkungen zum Gruppenprozess:

Die meisten TeilnehmerInnen haben jetzt ihre Position in der Gruppe gefunden. Sie haben auch Kontakt zu einigen anderen angeknüpft. Nur einzelne suchen noch. Durch den Tag entwickelt sich meist ein entspanntes Klima. Achtung aber auf einzelne, die die Integration in die Gruppe bisher noch nicht befriedigend geschafft haben. Die Leistungsbereitschaft ist kleiner als an den vorangegangenen Tagen. Viele fühlen sich etwas müde. Es macht Sinn, den Tag in frischem Tempo anzugehen, konsequent nach 50 Minuten eine 10-minütige Pause einzuschalten, ein niedriges Tempo zuzulassen und einige erfrischende Stationen einzubauen. Wichtig: Die Wanderung des 3. Tages soll am späten Nachmittag beendet sein. Die Gruppe braucht an diesem Tag viel Regenerationsraum und ein gutes Essen.

Element	Inhalt	Dauer	Material
Tagesanfang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung: „Wie war die Nacht? Traumfetzen? 2. Lasst uns die Frische des neuen Tages in uns aufnehmen mit einer Übung.“ Mit den Füßen festen Stand suchen. Das Gewicht auf die Zehen schieben. Spüren. Das Gewicht auf die Fersen schieben. Spüren. Guten Stand suchen mit dem Gewicht in der Mitte der Füsse. 3. Mich aufrichten. Aufrecht stehen. Erhobenen Hauptes, als wäre mein Kopf mit einem unsichtbaren Faden mit dem Himmel verbunden. Den ganzen Raum einnehmen, der mir mit meiner Person gegeben ist. 4. Mit meinem inneren Auge den Atem begleiten. Frische, saubere Morgenluft strömt in mich hinein, verteilt sich im Körper, löst Schmutz, Abfälle. Dann lasse ich sie wieder hinaus aus mir. Ich bin jetzt sauberer, leichter geworden. 5. Den Atem begleiten mit einem stumm gesprochenen Satz. Atem der Schöpfung – erfülle mich; Atem der Schöpfung – reinige mich. Atem der Schöpfung – erfrische mich. Wiederholen über eine längere Zeit. 6. Der Atem der Schöpfung wird in der Bibel gleichgesetzt mit dem Heiligen Geist. Ich kann also auch sagen: Heiliger Geist – erfülle mich; Heiliger Geist – reinige mich, Heiliger Geist – stärke mich, etc. 7. Atem heisst, empfangen und wieder loslassen. Daraus besteht unser Alltag, heute beim Pilgern, aber auch zu Hause. Beim Pilgern sind wir so langsam unterwegs, dass wir fast jeden Gegenstand mit den Augen empfangen können. Wir können die Begegnung, die der Gegenstand mit uns sucht, erwidern, in dem wir uns von ihm zum Nachdenken anregen lassen. Gleichzeitig gehen wir aber weiter. Bald kommt der Punkt, wo wir wieder loslassen müssen, damit wir frei werden für Neues. <p>„Die Fähigkeit zum Empfangen und Loslassen haben wir täglich seit unserer Geburt geübt mit unserem Atem. Er kann das in der Regel sehr gut. Wir können uns vom Atem inspirieren lassen. Lasst uns noch mal eine Zeit lang unseren Atem begleiten. Bei jedem Einatmen sagen wir schweigend zu uns: ‚Empfangen‘. Bei jedem Ausatmen: ‚Loslassen‘.</p> <p>Text: <i>Die unfassbare Weite der Wirklichkeit lebt in einer Beziehung zu mir. Das Leben hält mir immer wieder Situationen hin, die mir zu wichtigen Lebensimpulsen werden.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Thomas Schweizer</i></p> <p>Anschliessend: einige Momente der Stille</p>	30'	

	<p>Segen: <i>Gottes Segen sei mit uns im Atemholen und im Ausatmen in der Frische und in der Müdigkeit.</i></p> <p><i>In jedem Schritt, in jeder Begegnung sei Du, Gott, in deinem Segen Hand auf unserer Schulter.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Amen</i></p>		
<p>Stationen</p> <p>Tastsinn</p>	<p>Nach der ersten Stundenpause soll die Aufmerksamkeit ganz auf die leisen Sinneseindrücke ausgerichtet werden.</p> <p>Schweigen hilft, ungeteilt wahrnehmen zu können. Der Weg kann in verschiedene Wahrnehmungsabschnitte eingeteilt werden, die je einem der Sinne gewidmet sind. Zu Beginn eines neuen Abschnittes gibt die PilgerbegleiterIn kurz und bestimmt die Anweisungen für den neuen Abschnitt.</p> <p>Da die Augen die tägliche Wahrnehmung (70%) dominieren, macht es Sinn, die Übung für sie erst nach allen anderen Sinnen einzubauen, oder sie ganz wegzulassen.</p> <p>Die Sinne zu öffnen und mit ihnen intensiv wahrzunehmen, ist anstrengend. Mit Gruppen, die sich sinnliches Wahrnehmen weniger gewohnt sind, konzentriere ich mich täglich nur auf einen der fünf Sinne.</p> <p>Wegstück: Mit den Füßen wahrnehmen.</p> <p>„Die Füße sind eigentlich unsere Wurzeln. Der Kontakt zur Erde ist allerdings unterbrochen durch Schuhe und Socken. Und doch trägt die Erde unsere Füße. Sie ist es, die uns erlaubt, im Gleichgewicht zu sein und aufrecht zu gehen. Sie ist das Fundament für unser mobiles Dasein.</p> <p>Die Füße sind ein eigenes Universum. Wir wissen heute von der Akupunktur, dass auf den Fussflächen ein umfassendes Bild der innerkörperlichen Vorgänge vorhanden ist. Jeder Bildpunkt ist verbunden mit einem Zellverband im Körperinnern: Mit der Niere, dem Magen, der Milz, etc. Werden diese Punkte geknetet und massiert, wird die Vitalität der mit ihnen verbundenen Organe gesteigert.</p> <p>Schauen wir das doch einmal als Beziehungsgeschehen zwischen uns und der Erde an.</p>	<p>Je Wegstück ca. 20'</p>	

	<p>Wir haben heute immer wieder eine empfangende Haltung eingenommen. Eine solche Haltung ist nicht selbstverständlich. Sie einzunehmen ist eine innere Arbeit. Ich lade euch zu einer Austauschrunde ein.“</p> <p><i>Was braucht es für mich, was macht es mir möglich, eine solche empfangende Haltung einnehmen zu können? Was behindert mich dabei?</i></p> <p>Austausch (Achtung: Die PilgerbegleiterIn ist verantwortlich, dass den Aussagen der einzelnen TeilnehmerInnen mit Achtung begegnet wird. Keine Diskussion und keine Wertungen zulassen, sondern nur Statements und Rückfragen.)</p> <p>Meditationstext: <i>Ich gehe gerne auf Landstrassen, mit Sträuchern und wildem Gras auf beiden Seiten. Ich setze jeden Fuss voller Achtsamkeit auf die Erde, im Wissen, dass ich auf einer wunderbaren Erde gehe.</i></p> <p><i>In solchen Augenblicken ist Dasein eine wunderbare, geheimnisvolle Wirklichkeit.</i></p> <p><i>Normalerweise betrachten es die Menschen als ein Wunder, wenn jemand auf dem Wasser geht. Das wirkliche Wunder besteht aber nicht darin, auf dem Wasser zu gehen, sondern auf der Erde.</i> <i>Thich Nhat Hanh</i></p> <p>Stille</p>		
	<p>Lied: Von diesem Abend an, singen wir beim Tagesabschluss immer das Pilgerlied „Wechselnde Pfade“. Es drückt hervorragend die empfangende Haltung aus und hilft auch in den nächsten Tagen, weil es sowohl erfüllende, wie auch anstrengende Erlebnisse positiv wertet.</p> <p>Am diesem Abend lernen wir das Lied, bis wir es im Kanon singen können. Die Bewegungen folgen an den nächsten Abenden, wenn alle das Lied sicher auswendig singen können.</p>		

	<p>Kanon für 4 Stimmen</p> <p>1. Wech-seln-de Pfa-de, Schat-ten und Licht: 2. Al-les ist Gna-de, fürch-te dich nicht.</p> <p>3. Al-les ist Gna-de, fürch-te dich nicht. 4. Al-les ist Gna-de, fürch-te dich nicht.</p> <p>T: baltischer Hausspruch M: Herkunft unbekannt</p>		
	<p>Nachtgebet: <i>Müde kommen Leib und Seele aus des Tages Dunkelheit in die Helle Deiner Liebe bei Dir auszuruhen von Freud und Leid.</i></p> <p><i>In der Helle Deiner Liebe werden wir auch wieder hell. Alle Dunkelheit verschwindet, weil Du Menschen trägst an unserer Stell.</i></p> <p><i>Und befreit, erhellt, entlastet gehen wir nun in die Nacht, tief im Herzen dankbar wissend, dass die Liebe über allen wacht.</i> (Jochen Klepper)</p>		

4. Tag: Auseinandersetzung mit meinem Leben I (Was ich brauche)

Bemerkungen zum Gruppenprozess:
 Die Gruppe hat sich gefunden. Sie ist jetzt bereit, miteinander Herausforderungen anzugehen. Eine dieser Herausforderungen ist es, den eigenen Alltag zu reflektieren. Die meisten TN haben jetzt einige Personen, zu denen sie Vertrauen haben. Sie fühlen sich in einem geschützten Rahmen. Das hilft ihnen, ehrlich mit sich selbst zu sein. Diese Phase hält bis zum Vorabend der Heimreise an.

Element	Inhalt	Dauer	Material

Tagesanfang	<p>Begrüssen und Bezug nehmen auf die Nacht und den als anstrengend erlebten 3. Tag, z. B. mit dem folgenden Spruch:</p> <p><i>Wer morgens zerknittert ist, hat tagsüber viele Entfaltungsmöglichkeiten. (Autorin unbekannt)</i></p> <p>Die richtige Pilgerhaltung suchen Zu Beginn nehme ich die Haltungsübungen vom 2. Tag auf.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Kontakt zum Boden suchen. Festen Stand suchen. Mitte (über den Füßen) finden. 2. Eine empfangende Haltung einnehmen. <p>Lied: Wechselnde Pfade: länger singen</p> <p>Text: <i>Eine Aufgabe kommt an diesem Tag auf mich zu. Durch sie trage ich bei, dass aus diesem Tag etwas wird, dass sich etwas zum Leben hin verschiebt.</i></p> <p><i>Ich muss nicht untätig sein. Ich bin nicht eingespannt in eine Welt, in der alles vorbestimmt ist, sondern ich bin Schöpfer und Gestalter in diesen vierundzwanzig Stunden.</i></p> <p><i>Was mir nicht beim ersten Mal gelingt, werde ich immer wieder versuchen, bis es mir glückt, oder bis ich weiss, was es daraus zu lernen gibt.</i></p> <p><i>In der Welt des Liebens ist niemand arbeitslos Ulrich Schaffer</i></p> <p>Kurze Stille, dann Schlusssatz wiederholen.</p>	20'	
--------------------	--	-----	--

	<p>Segen:</p> <p><i>Gott sei dir Scherm im Sturm Feuer im Frost Brunnen im Durst und ein Lächeln, das dich herein bittet. Amen. (Alter Schweizer Segen)</i></p>		
Eine Auswahl von Stationen			
Packen	<p>Packen (Unverzichtbares)</p> <p>„Heute Morgen habe ich meinen Rucksack gepackt. Jeden Morgen packe ich meinen Rucksack in dieser Woche. Von Zuhause habe ich nur das mitgenommen, was mir für diese Pilgerwanderung als unverzichtbar erschien. Was erscheint mir jetzt nach ein paar Tagen Pilgerschaft als unverzichtbar? Was hätte ich gerade so gut zu Hause lassen können?“</p> <p>Austausch.</p> <p>Wegaufgabe: (Gespräch zu zweit) „Auch im Alltag gibt es für mich unverzichtbare Dinge. Welche 7 Sachen sind mir unverzichtbar? Welche Menschen sind mir unverzichtbar? Welche Lasten trage ich im alltäglichen Rucksack, auf die ich gerne verzichten möchte?“</p>	30'	
Sedimentübung	<p>Vorgefühle - Vorerfahrungen</p> <p>Die erste Weiche für einen guten Wandertag stelle ich beim Start. Wenn ich „ich“ sage, weckt das vielleicht eine zu aktive Vorstellung: ich kann diese Weiche nur teilweise mit meinem Willen beeinflussen. Sie wird gestellt durch das Sediment von Vorerfahrungen und aktuellen Gefühlen in meinen Hauptlebensbereichen.</p> <p>Anschaung zum Sediment: Einem grossen, mit Wasser gefüllten Konfitüreglas geben wir ein wenig feinen Sand, Staub, Kräuterfragmente bei. Nun verschliessen wir das Glas mit einem Deckel. Wir schütteln es vor den Augen der TeilnehmerInnen und lassen dann die Festteile sich langsam setzen. Das Wasser wird klar. Auf dem Boden des Glases dagegen bildet sich eine undurchsichtige Schicht. „Ähnlich verhält es sich in unserer Seele. Eindrückliche Erlebnisfragmente sinken in ruhigeren Zeiten auf den Grund der Seele. Sie scheinen scheinbar vergessen zu sein. Sie bilden für den Verstand eine undurchdringbare Schicht, die er als</p>	40'	

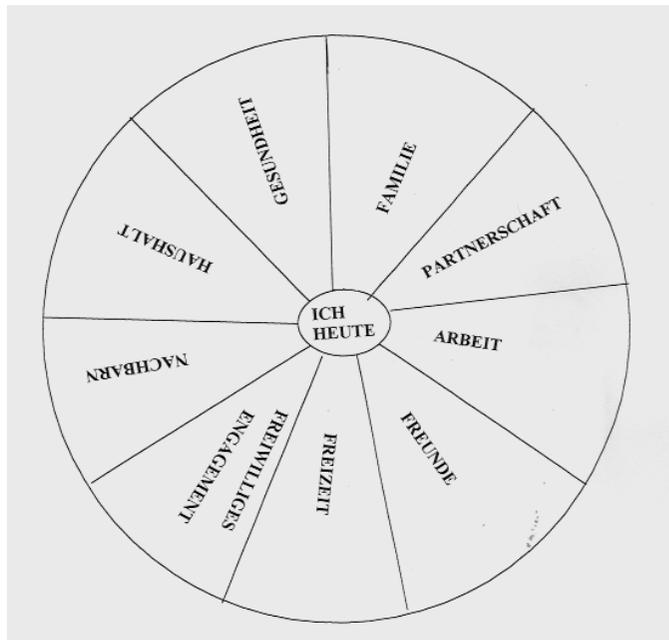
Leere oder Schatten des Bewusstseins wahrnimmt. Kleine Erschütterungen, ungewohnte Erfahrungen, verletzende Beziehungsmomente und vieles mehr können Teile dieses Sedimentes aufwirbeln. Einzelteile werden wieder erfahrbar und spürbar. Sie geben dem Seelen-Milieu in uns die Gefühlsfarbe (Gefühlstrübung). In der Gestalttherapie nennt man diesen Teil Hintergrund und das aktuell Geschehene Vordergrund eines Erlebnisses.“

Übung:

Unsere momentane Gefühlstrübung und ihren Einfluss auf unseren Start etwas bewusster machen. → Hintergrund – Vordergrund Rosette

Aufgabe:

Du hast pro Feld maximal 3 Pluspunkte oder 3 Minuspunkte zu vergeben. Wie viele Pluspunkte erhellen den aktuellen Vordergrund? Wie viele Minuspunkte verdunkeln/belasten ihn? Wie fühle ich mich im Bezug auf die bevorstehenden Erlebnisse? Korrespondieren meine aktuellen Gefühle mit dem Resultat?



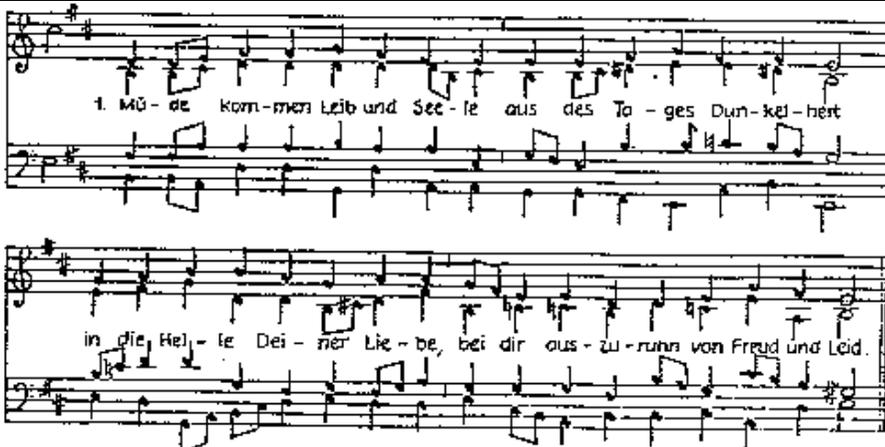
Es kann sinnvoll sein, diese Übung mit einem Loslassritual abzuschliessen.

Einführung:

„Der Hintergrund begleitet uns. Er prägt unser Erleben mit. Wir haben aber die Wahl, uns von ihm beherrschen zu lassen, in dem wir seine Realität verdrängen, oder zu ihm in eine Beziehung einzutreten, in welcher wir uns gewahr werden, wie er

	<p>unsere Erstgefühle mitbestimmt. Erst von Angesicht zu Angesicht mit dem Hintergrund gibt es die Möglichkeit, über diese (oft hemmenden) Erstgefühle hinauszutreten und uns Erfahrungen auszusetzen, welche zu erleben unser Hintergrund uns sonst gehindert hätte.</p> <p>Ritual: Als Jesus einmal ganz stark mit dieser Hintergrund - Vordergrund Thematik konfrontiert war (Begegnung mit der samaritanischen Frau am Jakobsbrunnen, Johannes 4), bot er ihr frisches, lebendiges Wasser an. Ich möchte das auch tun. Ich möchte Euch aus diesem Brunnen/Bach etwas frisches Wasser in eure Hände schöpfen.“</p> <p>Ritual vollziehen.</p> <p>„Warum Wasser in die Hände? – Geste für die Verdrängung des Hintergründigen ist die geschlossene Hand, die nicht loslassen kann. Geste für die Beziehung zum eigenen Hintergrund ist die offene Hand, die empfängt aber auch energisch abwinken kann, wenn sie etwas nicht haben will. Empfangen und beschenkt werden kann man nur mit einer offenen Haltung.“</p>		
Rasten	<p>Rasten Nicht jeder Mensch braucht, abgesehen vom Trinken und Essen, das Gleiche, um in einer kurzen Pause neue Kraft für den Aufstieg aufzutanken zu können. Aber oft ist es nötig, sich ganz oder teilweise abzugrenzen, oder aber seine Bedürfnisse sichtbar zu machen, damit man in der Primärgruppe des alltäglichen Lebens zu dem kommt, was man braucht.</p> <p>Übung: Ziel: Mir den Raum schaffen, den ich brauche, um wirklich ausruhen zu können. Die Teilnehmenden erhalten eine Schnur (4-5 m lang). Aufgabe: Ich lege die Schnur so um mich, dass sie sichtbar macht, was ich für meine Ruhephase brauche. Z. B. einen abgegrenzten Raum (ich will allein sein, ohne Gespräche). Einen Raum der eine Öffnung hat, durch die eine Person zu mir kommen kann und sich mit mir unterhalten kann. Usw.</p>	30'	eine 4 -5 m lange Schnur für jede/n TN
Begegnung	<p>Begegnung: Vom Gruppenprozess her eignet sich dieser Tag, um eine Begegnung zu organisieren. Es muss kein Promi sein, sondern ein Mensch, der am Weg lebt und der bereit ist, über seine Alltagsgestaltung zu erzählen. Kernfrage kann sein, was ihm/ihr unverzichtbar sei.</p>	30'	
Geh-Meditation	<p>Das Gehen in der Stille erlebe ich oft als Nahrung des inneren Menschen. Die folgenden Weggedanken können vor dem Ritual der Gruppe mitgeteilt werden. Anschliessend an den rituellen Abschluss der Geh-Meditation hilft ein Wegstück im Austausch mit einer anderen Person, das Thema zu vertiefen.</p> <p>Denkanstoss: Wegzehrung: „Der Aufstieg auf Aufgabenberge braucht Substanz. Er fordert ein gutes Ernährungskonzept. Es gibt Nahrung, die peitscht auf. Andere baut sich langsam ab und gibt kontinuierlich Energie ab, andere gibt schnell</p>		

	<p>Energie ab und ermöglicht so kurzfristige Spitzenleistungen. Im geistigen Bereich ist es ähnlich. Da Aufgaben oder Probleberge oft viel geistige Energie verschlingen, ist es nötig, sich in solchen Zeiten genug geistige Nahrung zuzuführen.“</p> <p><i>Wo und wie tanke ich welche Nahrung für Körper, Geist und Seele?</i></p> <p>Wegstück im Schweigen</p> <p>Nach dem Schluss-Ritual: : Wegstück im Austausch mit einer anderen Person der Gruppe. Thema: <ol style="list-style-type: none"> 1. So nehme ich meine Mahlzeiten zu mir. (Stärkung des Körpers) 2. So nähere ich mich geistig und geistlich in sehr anforderungsreichen Zeiten. <p><i>Wenn ich es besonders streng habe, stehe ich morgens eine Stunde früher auf und nütze die Zeit fürs Gebet, um genug Kraft für die Bewältigung des Arbeitsberges zu schöpfen.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Nach Martin Luther</i></p> </p>		
Tagesschluss	<p>Heute ist es gut, als Tagesschluss eine Zeit lang zu singen, am Besten in einem schönen Kirchenraum. Es eignen sich dazu Lieder von Taizé. Wichtig ist es, auch die schon gesungenen Lieder wieder aufzunehmen.</p> <p>Im Kern des Tagesschlusses lerne ich die TN ein tiefgründiges Abendlied von Jochen Klepper.</p>	30'	Liedblätter

			
	<p>2. Unser Leben und Begegnen wer ein Ringen um dein Licht, dass die Helle deiner Liebe leuchte auf in unserem Gesicht.</p> <p>3. So viel Dunkelheit und Leere schrien heute nach dem Licht. Tief drückt uns der Menschen Schwere und ihr selbstgesprrochenes Gericht.</p> <p>4. In der Helle deiner Liebe werden wir auch wieder hell. Alle Dunkelheit verschwindet weil du Menschen trägst an unsrer Stell.</p> <p>5. Und befreit, erhellt, entlastet gehen wir nun in die Nacht, tief im Herzen dankbar wissend, dass die Liebe über allen wacht.</p>		
	<p>Zum Abschluss singen wir den Kanon „Wechselnde Pfader“ und lernen dazu den Pilgerschritt. (Siehe Abendbesinnung vom 5. Abend)</p>		

5. Tag: Auseinandersetzung mit meinem Leben II (Was ich brauche)

Bemerkungen zum Gruppenprozess: Siehe 4. Tag

Element	Inhalt	Dauer	Material
Tagesanfang	<p>Was vom vergangenen Tag noch nachhängt, abholen. Traumerlebnisse.</p> <p>Die richtige Pilgerhaltung suchen Zu Beginn nehme ich die Haltungsübungen vom 2. Tag auf.</p> <p>1. Den Kontakt zum Boden suchen. Festen Stand suchen. Mitte (über den Füßen) finden. 2. Eine empfangende Haltung einnehmen.</p>	20'	

	<p>Gedanken zum Unterwegssein: „Wir sind unterwegs. Heute und an jedem Tag unseres Lebens. Das Unterwegssein ist offenbar eine so zentrale Lebensbeschäftigung, dass Jesus Zeit seines Wirkens unterwegs war. Vielleicht dachte Jesus: Wer sich bewegt, der bewegt etwas. Sein Auftreten gipfelt in einem Wegwort: „ Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Einen anderen Weg zum Vater gibt es nicht.(Johannes 14,6)</p> <p>Unser Unterwegssein hat bis in die Sprache hinein Spuren hinterlassen. mich auf den Weg machen. jemandem im Weg sein. auf halbem Weg stehen bleiben. jemandem etwas in den Weg legen. eigene Wege gehen.</p> <p>Wegsprüche: Alle Wege führen nach Rom. Wege entstehen, in dem wir sie gehen. Der Weg ist das Ziel.</p> <p>Wege können ... Irrwege Schleichwege Umwege steinige Wege schmale Wege sein.</p> <p>An Wegen begegne ich Wegbereitern Wegbiegungen Wegelagerern Weggefährten Wegkreuzungen Wegkreuzen</p> <p>Auch wir machen uns heute wieder auf den Weg mit unserem Pilgerschritt.“</p> <p>Lied: Wechselnde Pfade: singen mit Pilgerschritt</p>		
--	---	--	--

	<p>Segen: <i>Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, sei mit uns auf unseren Wegen sei Quelle und Brot in Wüstennot, sei um uns mit deinem Segen.</i></p> <p><i>Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, sei mit uns durch deinen Segen. Dein Heiliger Geist, der Leben verheisst, sei um uns auf unseren Wegen.</i></p> <p><i>Amen</i> (Deutschschweizer Kirchengesangbuch 346 nach einem argentinischen Volkslied)</p>		
<p>Stationenauswahl</p> <p>Am Berg</p>	<p>Steigung: Der Leiter schlägt an der ersten Steigung ein schnelles Tempo an, das bald ermüdet. Nach einigen Minuten leitet er die erste Übung ein:</p> <p>„Steigungen strengen an. Auch im Leben gib es Wegstücke, die anstrengen. In der Schweiz kenne wir das Sprichwort ‚Ich stehe wie ein Esel am Berg‘, wenn etwas zäh geht und wir nicht weiter wissen. Lasst uns an dieser Steigung erspüren, was uns in solchen Anstrengungssituationen gut tut.“</p> <p>Sich kurze Ziele setzen: Wenn ich zum Horizont schaue, oder auf die Steigung selbst, dann kann mich die Unwirtlichkeit, die Weite des Weges oder die Steilheit des Geländes bedrücken oder sogar überfordern. Ich reagiere mit einem verhaltenen Atmen. Dadurch lassen meine Kräfte schneller nach. Ähnlich ist es bei Lebensübergängen, die ich anstrebe, die aber noch unerreichbar fern scheinen.</p> <p>Wenn ich mir ein markantes Zwischenziel setze, welches ich noch als nahe empfinde, laufe ich leichter. Ich atme tiefer, weil ich mich nicht überfordert fühle. Beim Zwischenziel angelangt, darf ich aber nicht einfach weitergehen. Sonst wird mein Körper misstrauisch und das Gefühl kann kippen bis hin zum: ‚Das schaffe ich nicht‘.</p> <p>Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Zwischenziel mit einem kleinen Ritual zu begehen.“</p> <p>Zum Beispiel: Ich bleibe einen kurzen Moment stehen, atme tief durch und blicke zurück auf den Weg, den ich schon zurückgelegt habe. (mich ermutigt, wie viel ich schon geschafft habe vom Weg)</p> <p>Ich trinke einen Schluck aus meiner Feldflasche.</p> <p>Ich bleibe einen Moment lang stehen, atme tief durch und suche mir ein neues, geeignetes Zwischenziel.</p>	<p>10' + Weg + 15' Aus- tausch</p>	<p>Tagebuch</p>

<p>Rhythmus</p>	<p>Ich bleibe einen Moment stehen, forme mit beiden Händen eine Schale, stelle mir vor, dass jetzt Gott all die schönen Naturbilder um mich in mein Herz legt und bete still: „Danke“.</p> <p>Auch bei Lebensübergängen ist es ermutigend, Zwischenziele mit einem Ritual zu feiern, z. B. mit einem besonderen Getränk in einem Kaffeehaus.</p> <p>Meinen Rhythmus finden. In welchem Rhythmus muss ich gehen, dass ich mit Ausdauer unterwegs sein kann? Ausdauer: Ich verbrauche nicht mehr als eine Tagesportion Kraft. Die Pausen reichen, um die Anstrengungsmüdigkeit auszugleichen. Bis zum nächsten Zwischenziel suchen wir unseren eigenen Wander-Rhythmus.</p> <p>Austausch: <i>In meinem Alltagsleben: Gibt es da ausgewogene, zu schnelle, zu langsame Rhythmen in den verschiedenen Lebenszweigen (Arbeit, Partnerschaft, Sexualität, Freundeskontakte, Ordnung, älter werden, Krankheit – Gesundheit, etc.)? Wie sehen die Rhythmen der Menschen in meiner nahen Umgebung aus? Was kann ich dazu beitragen, ihre Rhythmen zu achten und die Rhythmen, die ich für die optimale Mobilisierung meiner Kräfte im Alltagsleben brauche, transparent zu machen?</i> <i>Übrigens: Es kommt mir selbst zu gute, wenn ich auf die Lebensrhythmen meiner Mitmenschen acht gebe, da diese mir dann ausgewogenere und lebensfreundlichere PartnerInnen sind.</i></p>		
<p>Geh-Meditation</p>	<p>Wegzeichen:</p> <p>„Wie finden wir den Weg zu unserem heutigen Ziel? Wegweiser, Wegzeichen weisen ihn uns.“</p> <p>Wegzeichen sind Momente auf dem Weg, in denen wir etwas Besonderes, Vertrautes wahrnehmen. Es gibt uns Gewissheit: Ich bin auf dem rechten Weg. Gibt es auch solche Wegzeichen auf meinem Lebensweg?</p> <p>Die Wegzeichen zu finden erfordert Aufmerksamkeit. Sie stechen nicht einfach ins Auge. Manchmal muss ich Schritte vorwärts wagen, ohne schon das nächste Zeichen zu sehen. Aber ich kann gewiss sein: Das nächste Zeichen folgt innerhalb einer gewissen Wegspanne.</p> <p>Ich habe die Möglichkeit, den markierten Weg zu verlassen und eine Abkürzung oder einen Umweg zu laufen. Das ist hin und wieder sinnvoll. Umwege vergrößern die Ortskenntnisse. In der Wegwahl auf unserem Lebensweg sind wir frei. Die an uns herangetragenen Wegmarken sind nur Orientierungsangebote für diejenigen Wegstrecken, auf denen wir uns nicht schon sehr gut auskennen.</p> <p>Wie kommen die Wegzeichen hierher? – Eine Beauftragte der Wanderwege hat sie in diesem Frühling aufgemalt. Wie kommen die Wegzeichen auf unseren Lebensweg? – Oft tragen beauftragte Mitmenschen (die Bibel spricht von Engeln) oder aber zufällige Ereignisse die Zeichen an uns heran. Sie bilden kurze Aha-Erlebnisse in unserem Alltag. Zufälliges fügt sich so zueinander, dass es zu einem starken Eindruck wird, zu einem kleinen Alltagsgeschenk.</p>		<p>Wegzeichen</p>

	<p>In der Stille der Geh-Meditation lassen wir unsere Erinnerung zu solchen Ereignissen zurückschweifen. Was wollten sie uns sagen? „</p> <p>Dann Einstiegsritual in die Geh-Meditation.</p> <p>Nach dem Endritual: Austauschrunde – Aha Erlebnisse – Zufälle – innere Wegzeichen.</p> <p>Anschliessend ev.:</p> <p>„In unwegsamem Gelände nimmt die Dichte der Wegzeichen zu. Ihre Ausrichtung weist klar den Weg. Eine ähnliche Erfahrung mache ich auf dem Lebensweg. Wer sich nie in solches ausgesetztes Gelände wagt, sondern sein Leben nur in geordneten Bahnen verbringt, erlebt zwar allgemeine Wegweiser (Wander-, bezw. Lebensweg), aber wenig prägnante, eindeutig in eine Richtung weisende Wegzeichen.</p> <p>Wo waren Wegzeichen in Jesu Leben? - Eine erste Wegweisererfahrung hatte Jesus als 12 Jähriger in der Synagoge. Eine andere war die Hochzeit in Kanaan. Andere sind die Versuchung in der Wüste, die Taufe am Jordan, die Verklärung auf dem Tabor, die Auseinandersetzung mit Gott in Gethsemane.</p> <p>Wegzeichen allein reichen nicht immer, um sich gut orientieren zu können. Wir brauchen zusätzlich die Landkarte, auf der die Wegspuren eingezeichnet sind. Auf ihr können wir uns einen Überblick vom ganzen Weg, von den sinnvollen Wegetappen und vom Ziel machen.</p> <p>Haben auch die Lebenswegzeichen eine Orientierungskarte? Ich meine ja. Sie ist etwas verschlüsselt gezeichnet. Sie gleicht mehr einer Vogelschau oder Reliefkarte. Sie stellt nämlich typisch menschliche Lebenswege dar und zeigt an ihnen auf, was wesentliche Lebenswegstationen sein können, um das Ziel eines erfüllten Lebens zu erreichen. Diese Karte ist die Bibel, die Bibel als Buch menschlicher Lebensgeschichten, als Buch von Weggemeinschaften mit Gott (z .B. Lukas 15).“</p> <p>Die Wegzeichen von Lukas 15 geben Anstösse, eigene Wegzeichen unseres Lebensweges zu entdecken. Geschichte lesen, Wegzeichen miteinander herausarbeiten.</p>		Bibel
Übung	<p>Abstieg</p> <p>Beobachtungsaufgabe: (steiles Abstiegsstück) <i>Was geht eigentlich mit mir vor, wenn ich absteige? Welche Gedanken löst das aus? Was nehme ich wahr?</i></p> <p>(Wegstück)</p> <p>„Der Theologe und Begleiter von Rudi Messner auf verschiedene 8000 dieser Welt, Michael Albus, hat einmal gesagt: <i>Jeder Abstieg ist ein Abstieg in die eigene Tiefe.</i></p>	30'	

	<p>Auf dem höchsten Punkt haben wir oft einen Augenblick lang einen grossen Überblick. Wir haschen weiträumig die Perspektive, in die wir uns dann wagend einlassen.</p> <p>Beim Abstieg dringen wir in die Perspektive ein. Wir lassen uns auf die Zukunft ein. Wir steigen in sie hinunter. Bewegung vom Grossen zum Kleinen, vom Allgemeinen zum Detail.</p> <p>Dabei schwindet der Überblick. Es wird immer wärmer.</p> <p>Die Schwere unseres Körpers drängt uns, schneller zu gehen. Der Abstieg ist allerdings nicht gefahrlos. Wir müssen bremsen.</p> <p>Abstiege gehen manchmal sehr lange. Sie brauche immer die gleichen Muskeln. Einseitigkeit strengt an.</p> <p>Der Horizont verengt sich. Die Übersicht schwindet. Finde ich den Weg? Wie weit ist es noch bis zur Talsohle?</p> <p>Beim Abstieg bin ich verletzlicher. Ich mache schneller einen Fehltritt. Ich brauche grosse Aufmerksamkeit.</p> <p>Der Abstieg kommt oft dann, wenn ich schon müde bin. Er fordert mich.“</p> <p>Steile Stellen lösen Ängste aus. Ich könnte ausrutschen.</p> <p>Austausch: <i>Abstiege in meinem Leben? Wie gehe ich damit um? Wie verarbeite ich Höhepunkte, Übergänge? Depression? Wie die Energie von oben nach unten ins Tal bringen? Welche Geschwindigkeit ist mir beim Absteigen angemessen? Schaffe ich es, mich nicht mit andern zu vergleichen?</i></p> <p><i>Gott lässt uns fallen. Nun so fallen wir denn auf ihn zu. Martin Buber</i></p> <p>Theologisch: Inkarnation: Gottes Abstieg ins Konkrete. Absteigen heisst eintauchen, in die „dichteste Massivität zu lebenden Lebens“ (Paul Schütz) Abstiegen heisst, heraustreten aus der Distanz der Übersicht und sich hineinbegeben in die Nähe der anderen Menschen. Es heisst, auf einen Teil seiner Freiheit zugunsten der anderen zu verzichten. Der Gewinn: Nähe, konkretes Leben, Intensität, Emotionen, Berührungen.</p>		
Tagesschluss	Lied „Bewahre uns Gott“ singen lernen	40'	

	<p>„Absteigen bringt uns in die Nähe der andern Menschen. Wir spüren, wir sind angewiesen auf sie. Wir brauchen sie. Darum stellen wir uns für die Gemeinschaft zu Verfügung. In zwei kurzen Übungen wollen wir dieses Auf-Einander-Angewiesen-Sein erspüren.“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsam bilden wir eine Jurte: Die TN bilden einen Kreis. Alle sind ganz aufrecht und machen ihren Körper zu einem starken Tragstamm. Nun neigt sich jede Zweite mit festem, geradem Körper nach vorne und jede Zweite nach hinten. Gleichzeitig stabilisieren die Nachbarn einander wegen der unterschiedlichen Neigung. So entsteht das Gerüst einer Jurte. 2. einen Stuhl teilen: Wir haben hier einen Stuhl. Wir sind alle müde. Wir wollen ausruhen. Alle möchten sich eigentlich gerne setzen. Können sie eine Lösung finden, wie der Stuhl optimal ausgelastet werden kann. Hat jemand eine Idee, wie wir dieses Problem gerecht und in Gemeinschaft lösen können. <p>Lösung: Die TN stehen in einer Reihe hintereinander. Sie sind ganz nahe zu einander aufgerückt. Der Hinterste hat den Stuhl und setzt sich darauf. Die anderen setzen sich je auf die Knies der Hinterfrau/des Hintermannes.</p> <p>Lied: Wechselnde Pfade. Heute kommt die 2. Bewegung dazu: „Alles ist Gnade“.</p> <p>Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Die TeilnehmerInnen geben sich die Hände.</p> <p>Wechselnde Pfade, Schatten und Licht</p> <p>Pilgerschritt: Drei Schritte vorwärts, ein Schritt zurück. Beginn mit dem rechten Fuss</p> <p>Unterwegssein geht selten geradlinig vorwärts. Hindernisse, Konflikte, gesundheitliche Schwierigkeiten erzwingen Rückschritte. Ich behalte Hoffnung, ertrage Rückschritte und fasse immer wieder neu die Vorwärtsrichtung ins Auge. Beharrlichkeit bringt mich weiter.</p> <p>Alles ist Gnade,</p> <p>Im Kreis stehen bleiben. Die Hände lösen sich und formen sich zu einer empfangenden Schale. Was auf mich zukommt auf der Wanderung, ist ein Geschenk. Begegnungen, Eindrücke, Erlebnisse, aber auch Stolpersteine, Pfützen, steile Aufstiege, Hindernisse nehme ich in einer empfangenden, fragenden, neugierigen Haltung in Empfang. Was wollen sie mir sagen oder mich spüren lassen? Die kleinen Erlebnisse sprechen mich an. Sie fordern mich heraus, die Sprache dieser „Gnadenzeichen“ so zu übersetzen, dass auch mein Verstand sie begreifen kann.</p>		Stuhl
--	---	--	-------

	<p>fürchte dich nicht. Die linke Hand legt sich auf das lebendig klopfende Herz, die rechte Hand sucht den Kontakt zur Schulter der Person, die rechterhand steht.</p> <p>Das klopfende Herz ist Symbol der Urenergie, welche mein Leben in Bewegung hält. Mit der linken Hand spüre ich: Sie ist da. Ohne dass ich etwas dazu tue, ist sie da und trägt mich. Ich brauche keine Angst zu haben, auf meiner Lebenswanderung. Jemand schenkt mir Lebenskraft, um die Abenteuer des Lebens zu bestehen. Gott begleitet mich.</p> <p>Ich kann meine Geborgenheit der Person weitergeben, die neben mir steht. Ich gebe sie weiter durch eine feine Berührung mit der ich zu spüren gebe: „Du bist nicht allein. Ich bin mit Dir unterwegs. Ich nehme Dich ernst. Hab keine Angst. Wir gehen gemeinsam den gleichen Weg“.</p>		
--	---	--	--

6. Tag: Auseinandersetzung mit meinem Leben III (Ein roter Faden in meinem Leben)

Bemerkungen zum Gruppenprozess:
 Siehe 4. Tag, ab dem Mittag rückt die Gruppe näher zusammen. Der Abschied kommt in Sicht.

Element	Inhalt	Dauer	Material
Tagesanfang	<p>Aufgabe: „Bringt einen Gegenstand zum Tagesanfang mit, in welchem ihr irgendeinen Wesenszug/irgendeine Verwandtschaft mit eurem Leben entdeckt.“</p> <p>Übung: Die richtige Pilgerhaltung suchen. Zu Beginn nehme ich die Haltungsübungen vom 2. Tag auf. 1. Den Kontakt zum Boden suchen. Festen Stand suchen. Mitte (über den Füßen) finden. 2. Eine empfangende Haltung einnehmen.</p> <p>Lied: Wechselnde Pfade, singen und mit den beiden ersten Bewegungen gestalten.</p> <p>Austauschrunde: (Dazu den Gegenstand in ein Becken in der Mitte legen) Warum habe ich diesen Gegenstand gewählt? Welche Verwandtschaft zu meinem Leben sehe ich in ihm?</p> <p>PilgerbegleiterIn: „Unser Lebensweg hat nichts Willkürliches an sich. Trotz aller Kurven und Umwege: Ihn durchzieht ein roter Faden, der immer wieder aufblitzt. Könnte es sein, dass dieser rote Faden etwas mit Gott, dem Schöpfer, zu tun hat? Könnte es sein, dass wir in den roten Fadenstücken der Vergangenheit eine Entscheidungshilfe für unsere zukünftige Weggestaltung entdecken können? Diese Fragen nehmen wir mit in den heutigen Tag.“</p>	30'	

	<p>viel härtere Aussenschale. Dann durchpflügt er Dunkelheit: die Erde.</p> <p>Das Licht über der Erde ist so stark für ihn, dass er sich anpassen muss. Er braucht Zeit um eine andere Farbe (statt weiss nun grün) zu produzieren...</p> <p>Zuletzt muss er die harte Knospenschale aufbrechen, bis er seine ganze äussere Schönheit entfalten kann.</p> <p>Das Wachstum, der Reifeprozess der Blume ist ein Weg des immer neuen Aufbrechens, ein Weg der Veränderung, ein Weg der Verwandlung, ein Weg der Anpassung.</p> <p>Es ist ein Weg mit einem klaren Ziel, welches die Blume in ihrem Herzen trägt. Dieses Ziel strebt sie mit grosser Geduld an.</p> <p>Sie lebt Selbstverwirklichung durch viele Widerstände hindurch als Gottesverwirklichung.“</p> <p>Persönliche Fragen zu meiner Lebensbestimmung</p> <p><i>Was ist meine Bestimmung, die von meinem Samen bis zu meiner Reife mein Leben leitet?</i></p> <p><i>Gibt es einen roten Faden in meinem Leben, welcher darauf hinweist, wo bei mir Selbstverwirklichung und Gottesverwirklichung zusammenfallen könnten?</i></p> <p><i>In welchem Verhältnis stehen meine Freiheit und meine Bestimmung zueinander?</i></p> <p><i>Wo in meinem Leben muss ich Anpassungsleistungen erbringen, um mein Lebensziel doch noch erreichen zu können? (mich zum Licht hin neigen, tiefere Wurzeln schlagen, mir zähere Jahrringe zulegen, dominanten Nachbarpflanzen ausweichen, etc.)</i></p>		
Geh-Meditation	<p>Ein roter Faden in meinem Leben</p> <p>landschaftliches Umfeld: Vom Standplatz aus kann man auf weite Strecken mit den Augen einen Weg verfolgen. Immer wieder erscheinen Teilstücke, andere sind unsichtbar. Insgesamt wird aber das Ziel des Weges ahnbar.</p> <p>Einstieg: Den Weg betrachten. Was geht mir dabei durch den Kopf?</p> <p>Input:</p> <p>„Unsere persönliche Lebenslandschaft, in welcher wir unseren Lebensweg suchen und gestalten, wird durchzogen von einer Realität, die diesem Weg ähnlich ist. Sie zieht sich wie ein roter Faden durch das Gewebe unserer Lebenslandschaft, ist ein Stück weit sichtbar, verschwindet wieder, kommt wieder zum Vorschein. Die erscheinenden Stücke des roten Fadens haben eine Richtung. Sie scheinen zielstrebig zu sein. Wohin aber führen sie? Wo liegt ihr Ziel? Die Richtung in die Zukunft wird</p>	25'	Tagebuch

	<p>ahnbar. Das Endziel bleibt unsichtbar. Auf der inneren Karte unserer Seele gibt es jedoch Zielorte, von denen wir uns vorstellen können, dass der Weg schlussendlich dorthin führen wird.</p> <p>Der sichtbare Weg führt entlang von (beobachtbare Landschaftsformationen aufzählen). Aus der Ferne sehen einige Hindernisse so aus, als könnten sie nur mit grossem Energieaufwand überwunden werden. Aus der Erfahrung wissen wir aber: Unser menschlicher Körper ist sehr anpassungsfähig und wendig. Es gibt kaum ein Gelände, welches ein Durchkommen ganz verunmöglicht. Die Wegspur selbst gibt uns die Gewissheit: Wo andere schon durchgekommen sind, wird es uns auch gelingen.</p> <p>Dabei ist uns aber klar: Die Hindernisse werden Anstrengungsleistungen von uns fordern. Aber gerade das suchen wir ja, wenn wir wandern: Herausforderungen, die bewältigt werden können und die in uns im Innersten die Gewissheit hinterlassen: Ich bin fähig, selbst durch Hindernisse, Schluchten und Berge, über Übergänge und steile Abstiege mein Ziel zu erreichen.</p> <p>Zwischen Geburt und Tod hält mir mein Lebensweg eine Fülle von Hindernissen und herausfordernden Wegstücken entgegen. Es sind Angebote des Lebens, im Bewältigungs-Erlebnis innere Hemmschranken abzubauen und die Vorstellung von dem, was ich zu bewältigen fähig bin, auszuweiten. In dem Sinn, dass ich mir in meiner Vorstellung meine eigene Wirklichkeit konstruiere, bereichern mich diese Situationen, denn sie vervielfachen meine Möglichkeit, mir sinnvolles Leben zu denken.</p> <p>Die herausfordernden Situationen auf meinem Lebensweg schaffen mir mehr und mehr den Zugang zu meinen innersten Fähigkeiten und Möglichkeiten, zu dem, das wie ein Schatz unter der Oberfläche meiner Persönlichkeit verborgen ist, und das zu fördern und zu meinem Lebensinhalt zu machen, was für mich besonders wertvoll ist.</p> <p>Diesen inneren Schatz bezeichne ich als roten Faden im Leben. Er zeigt sich immer wieder, vor allem in Situationen, in denen wir uns bewähren müssen. Er unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Er ist mitbestimmend für die Originalität eines jeden Menschen.</p> <p>Die Bibel schreibt diesen roten Faden dem Schöpfer selbst zu. Wenn sie von ihm spricht, braucht sie beispielsweise das Wort „Erwählung“. Sie meint damit: Bei der Schöpfung eines Menschen ist Gott beteiligt. Er sieht jeden Menschen als Teil des Systems Schöpfung und legt in ihm besondere Fähigkeiten und Möglichkeiten an, die der Mensch selbst im Laufe seines Weges wie ein kostbares, mehrfach eingepacktes Geschenk, durch die Ereignisse, die das Leben an ihn heranträgt, auspacken kann.</p> <p>Die besonderen Momente, in welchen im Auspackprozess etwas Neues zum Vorschein kommt, sind wie zufällig verteilt auf dem schon gegangenen Lebenswegabschnitt. Erst im Rückblick fügen sie sich als Teilstücke eines roten Fadens zusammen. Der rote Faden markiert den Weg zu einer immer stärkeren Beheimatung in mir selbst und in Gott. Er zeigt eine zunehmende Klärung der Fragen: Was kann ich? Was will ich? Welches ist mein Platz in Gottes Schöpfung? Was brauche ich, um ihn gut ausfüllen zu können?</p> <p>Dieser Individuationsvorgang geht einher mit dem Gefühl, begleitet zu sein von einer höheren Macht, die das Leben nicht dem Zufälligen überlässt, sondern Zu-kunft als Zu-fallendes inszeniert, als An-spruch, auf den es mit dem eigenen Leben zu antworten gilt.</p>		
--	---	--	--

	<p>Aufgabe:</p> <p>Ich habe hier 8 Tannzapfen (oder andere leicht zu werfende Objekte). Wir haben 20 Minuten Zeit. Ziel ist es, dass wir uns das Gruppenjonglieren beibringen.</p> <p>Reflexionsmoment: Was geht zu diesem Befehl in mir vor. Erste Gedanken?</p> <p>Durchführung:</p> <p>Die Gruppe muss sich zuerst by doing eine Vorstellung bilden, was Gruppenjonglieren ist. Erste Fehlversuche: alle beginnen miteinander zu werfen. Lernen aus der Erfahrung. Was für eine Werf-Ordnung macht Sinn? Die Wurfbeziehungen müssen definiert werden. Jede Person wirft immer zum gleichen Partner. Müssen alle den Ball erhalten? Hat jemand Gerechtigkeitsvorstellungen (alle 1x am Ball)?</p> <p>Hintergrund: Sinnfindung ist ein kooperativer Prozess. Wenn ein Sinnmuster gefunden ist, kann es auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Es ist zwar nicht 1:1 zu gebrauchen, gibt aber gute Anstöße. Archäologische Funde zeigen: Seit es Menschen gibt, haben sie sich auch mit dem Sinn ihres Lebens beschäftigt. Es gab unzählige Versuche, Wahrheit, Moral und Ethik festzulegen. Mit wenig Erfolg. Ich selbst neige darum dazu, Sinn prozessorientiert zu interpretieren:</p>		
	<p>Sinn gewinnt dort an Kontur, wo Menschen gemeinsam eine natur- und menschenverträgliche Vision der Zukunft erarbeiten und sich in ihrem Tun und Handeln an ihr orientieren.</p> <p>Wenn die Regeln definiert sind, beginnt der Übungsteil.</p> <p>Regeln, die zum gesetzten Ziel führen: Jeder Ball geht immer zum gleichen Partner Jedes Gruppenmitglied erhält den Ball 1x. Es können maximal zwei Ballwege gleichzeitig gespielt werden. Die Bälle des einen Weges und die des anderen müssen sich klar unterscheiden Bälle, die zu Boden gehen, werden erst am Schluss des Spieles aufgehoben</p>		
	<p>Abschluss des Abends:</p> <p>Die gelernten Lieder noch einmal singen. Als Schlusslied: Wechselnde Pfade singen, dann die letzte Bewegung lernen. Die Berührung an der Schulter hat 3 Inhalte: 1. Hab keine Angst, ich bin mit dir. 2. „Fürchte Dich nicht“ ist der Gruss der Engel, der Gottes Berührung und Begleitung ankündigt. 3. Die Hand auf der Schulter gibt Segen weiter.</p>		

	<p>In manchen Gruppen macht es Sinn, an dieser Stelle, einen spontan formulierten Segen zu sprechen, ein schlichtes Abendmahl zu feiern oder einfach ein Stück Brot und ein Glas Wein als Agapehandlung (Zeichen der Freundschaft zu Gott und untereinander in der Gruppe) zu teilen.</p>		
--	---	--	--

7. Tag: Abschied

Bemerkungen zum Gruppenprozess:
 Der Abschiedsteil ist oft mit einer Mischung von Wehmut und Vorfreude durchzogen. Eine gute Strukturierung und etwas stärkere Führung, als an den Vortagen, hilft, das Wichtigste vom neu Aufgebrochenen für den Transfer in den Alltag zu Hause vorzubereiten. Für manche ist es hilfreich, die Wanderung mit einem gemütlichen, geselligen Teil, z. B. dem gemeinsamen Mittagessen, abzuschliessen.

Element	Inhalt	Dauer	Material
Tagesanfang	<p>Die richtige Pilgerhaltung suchen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Kontakt zum Boden suchen. Festen Stand suchen. Mitte (über den Füßen) finden. 2. Eine empfangende Haltung einnehmen. <p>Dann Übergang zu der Übung „ins Vertrauen hinein gehen“.</p>	5'	
Übung Vertrauen	<p>Ins Vertrauen hineingehen</p> <p>„Beim Wandern erlebe ich hin und wieder, dass dann, wenn ich mutig aufbreche und mich spürend und vertrauend auf den Weg mache, mir Menschen und Ereignisse begegnen, in deren Spiegel ich weiter finde auf meinem Entfaltungsweg.</p> <p>Natur und Kultur sind voller Gleichnisse, die meinen Kern berühren und eine Ahnung meiner Bestimmung in mir wachrufen. Wandernd wandelt sich etwas in mir. Beim vertrauensvollen Vorwärtswandern entfaltet Wandern seine Kraft als Lebenswegritual.“</p> <p><i>Fünf Mönche wurden einmal in ein fern liegendes Kloster im Süden gesendet. Niemand aus dem Kloster war schon dort gewesen. Niemand kannte den Weg. Zum Abschied gingen die 5 zum Abt und fragten ihn um Rat, wie sie den Weg finden könnten. „Er gab zur Antwort: Legt die Hand auf euer Herz, gebt nie auf, folgt dem Stern, seid immer achtsam.“ Dann segnete er sie für ihren Weg.</i></p> <p>Einige Übungen sollen den Teilnehmenden helfen, diese Anweisungen als lebendige Wegweiser in sich hinein zu bergen.</p> <p>Hand aufs Herz: Gesten zum französischen Pilgerlied wiederholen. (Hand auf Herz....)</p> <p>6/7-er Gruppen bilden. Die Personen bilden einen Kreis. Eine Person in der Mitte. Sie legt die</p>	30'	

	<p>Hände auf das schlagende Herz und lässt sich vertrauensvoll in den Kreis fallen. (Achtung: Die Beine und der Oberkörper der fallenden Person bleiben gestreckt.)</p> <p>nie aufgeben: 3 Schritte vorwärts, einer rückwärts ist normal. Gesten und Lied: Wechselnde Pfade, Schatten und Licht</p> <p>dem Stern folgen: Der Stern ist in uns..... (Kern, Bestimmung) Der Stern leuchtet in der Nacht: Vertrauensvoll vorwärts gehen, auch wenn der Weg im Dunkeln nicht sichtbar ist. Die Teilnehmenden suchen sich als Blinde intuitiv einen Weg. (Begleitung siehe „immer achtsam sein“)</p> <p>immer achtsam sein: Achtsam sein heisst, aufmerksam die Gleichnisse am Weg zu entdecken und zu deuten und die Begegnungen auf ihre Botschaften hin zu belauschen. (Die immer achtsamen Personen gesellen sich als Schutzengel zu den Blinden. Sie warnen vor Gefahren und helfen, diese zu überwinden. Die Schutzengel wechseln, damit sich die Blinden nicht an sie und ihren Stil gewöhnen und binden können.)</p> <p>Segensgebet: Siehe Tagesanfang von Tag 3</p>		
<p>vorletzte Station</p>	<p>In der Regel haben die TN in dieser Pilgerwoche neue, freundschaftliche Beziehungen geknüpft und sich durch die Distanz vom Alltag mit neuen Zwischenzielen ihres Lebensweges beschäftigt. Durch die fast permanente Bewegung ist etwas innerlich in Bewegung geraten. Die Erfahrung zeigt, dass aus der Vielfalt des Entdeckten ein bis zwei Verhaltensänderungen/Ziele/Erkenntnisse mit in den Alltag genommen werden können. Die Aufmerksamkeit muss aber am letzten Tag auf sie fokussiert werden, damit der Transfer gelingt.</p> <p>Mit Papier und Bleistift bewaffnet nehmen sich die TeilnehmerInnen Zeit, sich 3 Fragen zu stellen:</p> <p><i>Was bewahre ich von dieser Woche im Herzen?</i> „Tauche einen Moment lang in die Stille ein. Lass die Woche vor deinem inneren Auge noch einmal vorbei ziehen. Gibt es Momente/Gedanken/Erkenntnisse/Eindrücke, welche dich besonders berührt oder bewegt haben? Schreibe die beiden wichtigsten Dinge auf einen kleinen Papierstreifen. Falte den Zettel und lege ihn in deinen Geldbeutel. Das ist dein Schatz, den du von dieser Woche mit nach Hause nimmst. Das ist dein geistiges Kapital, welches du in dieser Woche in deiner Seele angelegt hast. „</p> <p><i>Was bringe ich anderen mit?</i> „Welche Möglichkeit habe ich, Menschen, zu denen ich zurückkehre(zu Hause, an der Arbeit, Freunde), teilhaben zu lassen am Reichtum dieser Pilgertage? – Vielleicht durch einen Naturgegenstand oder durch eine regionale Spezialität, welche die Menschen am Weg mit viel Liebe zubereitet haben, durch eine Geschichte, eine Erlebnis, das ich erzählen will...“</p>	<p>30'</p>	

	<p><i>Was ist anders als bisher?</i> „Setze dich ganz bequem hin. Begib dich in eine Haltung achtsamer Liebe. Nimm jetzt eine deiner Photographien deiner Lebensumgebung, die du den anderen bei der Vorstellung gezeigt hast, zur Hand und lass deinen Blick auf ihr ruhen. Damit das geistige Kapital von Frage eins Zinsen trägt, musst du dir einen Weg überlegen, wie du es mitnehmen kannst in deinen Alltag. Entscheide dich für eine Möglichkeit, wie du das umsetzen willst und notiere dir ein Datum, das du in die Agenda übertragen kannst und an dem du überprüfen kannst, ob du diesen Entscheid eingelöst hast und wie du weiter gehen kannst. Beantworte dir nun noch die letzte Frage: <i>Was wird der nächste, kleine, vielleicht ungewohnte Schritt in meiner Lebensumgebung sein, den ich zu gehen vorhabe?“</i></p>		
Abschluss	<p>Abschluss im Kreis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Dank der PilgerbegleiterIn an die Gruppe 2.) Die TeilnehmerInnen erzählen einander zu den drei oben stehenden Fragen. Jede/ r bestimmt selbst, in welcher Tiefe er/sie den anderen Einblick in den eigenen Weg gibt. Die Runde ist gleichzeitig das TeilnehmerInnenfeedback für die PilgerbegleiterIn. 3.) Die PilgerbegleiterIn nimmt Nardeöl mit. Es ist das Salbungsöl der Israeliten. Sie spricht den Segen und segnet jede TeilnehmerIn, indem sie ein ihr ein Spirale (Symbol der Schnecke, die gerne in ihr Haus zurückkehrt) oder ein Kreuz in die Hand zeichnet. <p><i>Gott, segne uns. Erfülle unsere Füsse mit Tanz und unsere Arme mit Kraft. Erfülle unser Herz mit Zärtlichkeit und unsere Augen mit einem klaren Blick. Gib uns jetzt und heute die Energie, dem Vertrauen, der Hoffnung, der Liebe ein Gesicht zu geben. Du, Gott, Schöpfer, Bruder/Schwester und Lebenskraft.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Amen.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4.) Wir singen und tanzen das Lied: Wechselnde Pfade, Schatten und Licht und legen bewusst einen Akzent in die segnende Berührung beim letzten Liedteil. 	10'	Nardeöl