

Zu den Quellen

Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen. Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003, Seite 78-95

Diese Wanderung zu den Quellen nähert sich unseren geistigen und geistlichen Quellen, die wir zum Leben brauchen, indem uns der Weg in Richtung ganz realer Quellen führt. Es eignet sich ein Weg,

- der sich an einem Bach oder Flusslauf entlang zieht – (flussaufwärts, der Quelle entgegen)
- der uns zu einer Quelle führt
- der immer wieder auf Wasserläufe trifft, Seen umrundet, über Brücken führt.

Der Weg sollte abwechseln zwischen dem freien Blick über die Landschaft und dem Blick auf ein Gewässer. Für manche der Übungen ist es gut, das Wasser leicht erreichen zu können, damit wir wenigstens mit der Hand hineingreifen können.

Der Weg zu unseren Quellen kann als Sommer- oder Winterwanderung durchgeführt werden. Wer für die Übungen z.B. in der Fastenzeit Wasser in einer Flasche mitnehmen möchte, muss das den TeilnehmerInnen in der Veranstaltungsankündigung mitteilen.

Bei dir ist die Quelle des Lebens (Psalm 36,10) heißt die Metapher, die uns auf dem Weg begleitet. Quelle des Lebens nur als eine geistliches Bild zu verstehen, # entspräche nicht dem Verständnis der Psalmen.

Zur Assoziationskette, mit der der Psalm auf das Bild „Quelle des Lebens“ zuläuft, gehören „getränkt werden“ und „gesättigt werden“. Es geht um ganz konkrete Quellen, die wir zu unserem Leben brauchen. Das legt nahe, neben eine metaphorische Auslegung, die nicht fehlen wird, ganz konkret Essen und Trinken zu stellen. In der Einladung zur Wanderung sollte darauf gegebenenfalls auch hingewiesen werden, damit nicht das Bild der Quelle des Lebens in ein kümmerliches Picknick mündet.

Die Gedanken zum Psalm zielen auf Möglichkeiten spiritueller Wege. Satt werden bekommt so eine geistliche Konnotation. Vielleicht kann man die Wanderung auch gut in eine Fastenzeit legen. Für diese Möglichkeit entstand anstelle der Wegstation „Gemeinsam essen und trinken“ die Alternative „Wegstation in der Fastenzeit“.

Die 8. Wegstation der Wanderung „Der Fußweg“ (Wegstation an einem Bach) kann auch in diese Wanderung eingebaut werden.

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

Begrüßung der Gruppe und Hinführung zum Thema...

Heute werden wir unser Augenmerk besonders auf Quellen, auf Wasser, auf das, was bei in Fluss kommen kann, richten. An manchen Stellen werde ich mit Ihnen stehen bleiben und mit ein paar Gedanken, einem Bibelwort oder einem Gedicht die Eindrücke noch etwas vertiefen. Dazwischen gehen wir immer wieder ein ganzes Stück miteinander weiter, sodass die Möglichkeit besteht, auch untereinander ins Gespräch zu kommen.

Es sind Verse aus dem 36. Psalm, mit denen wir uns auf den Weg machen:

Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes und dein Recht wie die große Tiefe. Herr, du hilfst Menschen und Tieren.

Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

(Psalm 36, 6-10)

Wir gehen nun entlang des Flusses / Baches ein Stück flussaufwärts (je nach örtlicher Gegebenheit abwandeln).

1. Wegstation: Gedanken zum Weg (3 Minuten)

Nach ca. 15 Minuten bleiben wir stehen.

Wir sind nun schon eine ganze Weile flussaufwärts Richtung Quelle gegangen.

Das Besondere an unserem Weg zur Quelle ist, dass jede und jeder, der losgeht ICH sagen muss. ICH habe Durst. ICH gehe den Weg zu einer Quelle. Das sind wir nicht gewohnt. Am wenigsten sind wir es in den Kirchen gewohnt, ICH zu sagen.

Dort, wo viele sind, dort scheint es auch gut zum Leben zu sein. Wir sind die Kirche.

Wir kommen zusammen. Wir sind das Schiff, das sich Gemeinde nennt. Dieses Schiff kann uns Strom aufwärts bringen auf die Quelle zu, doch für das letzte Wegstück müssen wir aussteigen aus dem Schiff und alleine gehen: ICH gehe ...

Wo wir das Wort Spiritualität verwenden, da ist immer dieses letzte Wegstück zur Quelle gemeint. Es ist ein guter Test für alles, was sich Spiritualität oder spiritueller Weg nennt, wenn man danach fragt, ob man den Weg zur Quelle alleine gehen wird – ob man sagen darf ICH gehe diesen Weg. Alles „Du musst“ und „Du sollst“ fällt dann ab. Ein guter spiritueller Lehrer wird sagen dort ist ein Weg – vielleicht ist das deiner. Er wird den Weg nicht mitgehen – er wird warten, bis jemand den Weg zurückkommt.

ICH gehe meinen Weg zu den Quellen des Lebens. Das ist der Anfang eines Wegs in die Einsamkeit. Es ist der Weg des Elia auf den Berg. Es ist der Weg Jesu in die Wüste. Es ist der Weg der Mönche in die Einsiedelei. Es ist ein riskanter Weg, weil wir mit uns allein sind. Erst im allein sein können wir unsere Bedürfnisse spüren. Und erst dann werden wir erfahren, wo die Quelle unseres Lebens ist.

Vielleicht empfinden wir es als angenehm, endlich allein zu sein – und zugleich haben wir Sehnsucht nach einem Freund. Dann könnte es zur Quelle des Lebens führen, wenn man beides ernst nimmt. Der bewusste Wechsel aus allein sein und einer Gemeinschaft kann eine Quelle unseres Lebens sein.

„Das ist mein Weg“, kann man dann vielleicht sagen. Es wird sich zeigen, wenn man sich aufmacht.

Wir machen uns nun auf und gehen bis (kurze Wegbeschreibung). 10-20 Minuten

2. Wegstation: Körperübung (7 Minuten)

Die Stelle, die wir zum Stehenbleiben für diese Körperübung auswählen, sollte einen weiten Blick über die Landschaft ermöglichen.

Mit unserem Atem kann sich auch unsere Wahrnehmung verändern. Ich lade Sie ein, das auszuprobieren.

An diesem Punkt unseres Weges haben wir einen weiten Blick über die Landschaft. Suchen Sie sich einen Ort an dem Sie den Ausblick genießen können. Es ist Ihr Blick über das Land.

Stellen Sie sich sicher und bequem auf beide Füße. Die Arme lassen wir ganz locker herunterhängen. Lassen Sie ein wenig die Schultern kreisen

- nach vorne

- nach hinten.

So können wir sie nach einer Weile ganz locker hängen lassen.

Unser Atem geht nach dem letzten Wegstück nun schon wieder ruhig. Wir atmen ein. Wir atmen aus. Den Rhythmus gibt uns unser Körper vor. Achten Sie diesen

Rhythmus. Es ist Ihr Rhythmus. Das sind Sie.

Der Blick ist dorthin gerichtet, wo Sie jetzt gerne hinschauen wollen. Sie spüren den Boden unter den Füßen. Der Atem geht und kommt. Er weht hinaus in die Landschaft. Er kommt aus der Landschaft zu Ihnen.

Manchmal ändert sich mit unserem Atem auch unsere Wahrnehmung.

Sie ist beim Einatmen anders als beim Ausatmen.

Beim Ausatmen wird der Blick klarer. Die Farben werden intensiver.

Achten Sie auf das Einatmen

Und dann wieder auf das Ausatmen

Atmen Sie noch einmal tief ein und aus

und wenn Sie genug von Ihrem Ausblick eingeatmet haben, kehren Sie zurück aus der weite der Landschaft, an den Ort auf dem Sie stehen.

Nehmen Sie den Boden unter den Füßen wahr und stampfen Sie zum Abschluss fest auf: Hier stehe ich, von hier aus gehe ich weiter.

Wir gehen nun weiter.... (kurze Wegbeschreibung)

3. Wegstation: Gedanken zum Psalm (5 Minuten)

Der Weg führt uns flussaufwärts oder im Bereich eines Quellgebiets entlang. Nach 15 Minuten Fußweg bleiben wir stehen, lesen noch einmal Psalm 36 (siehe oben) und vertiefen den Psalm.

Himmel – Wolken – Berge – große Tiefe – Schatten – satt werden – getränkt werden – Strom – Quelle – Leben.

Die eben gehörten Psalmverse umkreisen das Element Wasser. Wir bekommen das Wort Wasser gar nicht zu hören. Trotzdem taucht vor meinem inneren Auge ein gurgelnder Bach in den Bergen auf. Dorthin führt uns der Psalm. Es geht immer flussaufwärts. Der Weg zur Quelle ist ein Weg nach oben. Und doch ist dieser Weg ganz bodennah. Er beginnt mit einem Blick über Meer und Himmel. Irgendwo, weit da draußen am Horizont scheinen beide aufeinander zu treffen.

Wer am Meer steht und über das Wasser blickt, versinkt manchmal in der Weite, die sich dem Blick bietet. Die Gedanken ziehen vorbei, wie die Wolken am Himmel und die Zeit scheint still zu stehen. Wer wieder ins Leben eintauchen will, muss dem Zauber dieses Anblicks den Rücken kehren – muss den Weg der Flüsse rückwärts gehen.

Zunächst geht es noch eben dahin, wo wir an Strömen und Flüssen entlang gehen.

Wir merken kaum den stetigen Anstieg. Erst wenn die Flüsse schmaler werden,

wenn sie zu Bächen werden, wenn wir uns der Quelle nähern wird der Weg steiler. Hier in der Nähe der Quellen kann es anstrengend werden, zu dieser Quelle zu gelangen (diesen Satz entsprechend der Situation abwandeln).

Es ist ein großartiges Bild von Gott und den Menschen, das der Psalm entwirft. Es gibt keinen Teil der Erde, an dem Gott nicht wäre. Macht sich aber ein Mensch auf, um von Gott etwas zu bekommen, weisen uns die Psalmverse einen ganz eigenen Weg:

Es ist ein Weg gegen den Strom.

Es ist ein Weg aufwärts.

Es ist ein Weg, der immer schmaler wird.

Es ist ein Weg in die Einsamkeit.

Wir gehen nun weiter ein Stück flussaufwärts (bzw. zu den Quellen) (10-20 Minuten)

4. Wegstation: Rituale, Körperübung zum Alleinsein, Segensritual (15 Minuten)

Für diese Station suchen wir eine Stelle am Bachlauf / Flusslauf, an der man gut stehen bzw. sitzen kann und an der auch genügend Platz ist, um die Körperübung zum Thema Alleinsein mit der Gruppe durchzuführen.

Als Quellen des Lebens können wir auch die Rituale in unseren Kirchen verstehen. Manche dieser Quellen müssen wir allerdings erst wieder auftauen, zugänglich machen oder vom Unrat befreien, der sie verstopft. Erst dann können sie wirklich Durst stillen.

Die Quelle ist schon noch da, ist aber über die Jahrhunderte verschüttet oder schwer zugänglich geworden. Andere sprudeln dafür heute wieder mehr.

Die Elemente Wasser, Brot und Wein sind die Symbole unserer beiden Sakramente Taufe und Abendmahl. Waschen, Essen und Trinken. Alle drei gehören notwendig zu unserem Leben. Essen und Trinken findet am Besten in einer Gemeinschaft statt. Das Waschen ist dagegen etwas ganz Intimes, bei dem wir alleine sind.

Körperübung am Wasser: Allein mit mir

Das Element Wasser lädt uns dazu ein, alleine zu sein. Wer möchte kann dieser Einladung einige Minuten folgen.

Am Wasser zu sitzen kann ein ganz waches Versinken sein. Ich suche mir einen Platz ganz für mich alleine. Mein Blick richtet sich auf das Wasser. Es ist gut hier zu sein. Es ist nichts zu tun.

Auch der Zeitpunkt, wann wir weitergehen braucht meine Gedanken nicht zu stören. Ein Zeichen (ein kleiner Gong oder eine Klangschale ist schön, um den Beginn bzw. das Ende einer solchen Übung anzuzeigen) wird mich zurückholen aus meinem „Mit-mir-sein“.

Wo es je nach Ort und Jahreszeit möglich ist, mit den Händen oder Füßen das Wasser zu berühren, kann die Einladung auch das beinhalten: die Füße ins Wasser baumeln zu lassen, die Hände ins Wasser zu halten, mit dem Wasser zu spielen, sich mit dem Wasser zum Abschluss der Übung Gesicht oder Hände zu waschen.

Ein kleines Ritual: Segen weitergeben

Dieses kleine Segensritual kann sich an die Körperübung „Allein mit mir“ anschließen oder direkt im Anschluss an die Überlegungen zum Thema Rituale gestaltet werden.

Eine Quelle des Lebens, die bis heute sprudelt ist der Segen Gottes. Wo wir Gottes Segen empfangen, müssen wir gar nichts tun. Wir spüren eine Hand, ein Kreuzzeichen und dürfen unseren Weg mit der Gewissheit weitergehen, dass auch wir von der Quelle des Lebens getrunken haben – und dass wir wiederkommen dürfen. Es ist das Faszinierende an einer Quelle, dass sie immer weiter vor sich hin sprudelt. Völlig egal, ob ich nun gerade Wasser brauche oder nicht. Nur hingehen muss ich schon selbst immer wieder, wenn ich Durst habe, ein ganzes Leben lang.

Das Wasser ist ein Zeichen des Lebens. Darum gibt es in den katholischen Kirchen Weihwasser. Das Wasser und der Segen sind verbunden zu einem Symbol.

Wenn Sie möchten, können Sie sich gegenseitig ein Segenszeichen geben. Lassen Sie sich dazu ein Kreuz in die Handfläche oder, wenn Sie mögen, vielleicht auch auf die Stirn zeichnen.

Sie können das Segenszeichen auch mit einem der folgenden Sätze weitergeben: „Bei Gott ist die Quelle des Lebens“, „Für dich“. Sie können aber auch mit Ihren eigenen Worten formulieren, was Sie dem anderen zusammen mit dem Segenszeichen mit auf den Weg geben möchten.

Wir gehen nun weiter.... (kurze Wegbeschreibung) (10-20 Minuten)

5. Wegstation: Gemeinsam essen und trinken (mindestens 30 Minuten)

Für diese Wegstation bietet sich eine große Wiese an, wo die Gruppe genügend Platz hat, um sich zum Essen und Trinken zu lagern.

Von einer Quelle werden wir genährt und getränkt. Das Besondere an der Quelle ist der Überfluss, mit dem sie hervorkommt. Sie bringt hervor ohne zu fragen, wie viel von ihrem Wasser gebraucht wird.

Essen und Trinken ist Quelle unseres Lebens. Wo wir gemeinsam Essen und Trinken und unser Mitgebrachtes zusammen tun, entsteht auch etwas Überfließendes. Wir nehmen von einem solchen Essen mehr mit, als nur die schlichte Tatsache, dass wir satt werden.

Auf einem großen Tuch tragen wir unser Mitgebrachtes zusammen und stellen uns dann im Kreis drum herum.

Vorlesetext:

Essen hält Leib und Seele zusammen, heißt es in einem volkstümlichen Sprichwort. Gerade so als könnten Leib und Seele auseinanderfallen. Was sind wir? Mehr Leib, wenn wir essen – mehr Seele, wenn wir in die Kirche gehen? Wir sind beseelte Leiber. Wo wir uns um unseren Leib kümmern, pflegen wir auch unsere Seele. Leibsorge ist Seelsorge. Doch wie geschieht das?

Ist nicht die Nahrung für den Leib, ein gutes Wort für die Seele da?

Wer trauert, wem die Tränen aufsteigen, der kennt das Gefühl, dass es im Hals ganz eng wird. Die Kehle schnürt es einem zu. Es kommt kaum mehr genug Luft zum Atmen durch. Und wer trauert mag auch nichts essen. Auch die Nahrung mag nicht durch die Kehle passen. Ganz nah rücken dann Essen, Atmen, die zugeschnürte Kehle und die traurige Seele zusammen.

Für die Menschen, deren Geschichten wir im Alten Testament aufgezeichnet finden, war dieser Zusammenhang so eng, dass sie dasselbe Wort hatten für die Seele und die Kehle. Nāfäsch sagten sie für beides – für Seele und für Kehle.

Immer klingt beides mit, wie im Psalm 107, 8: Alle sollen dem Herrn danken für seine Freundlichkeit und für seine Wunder, die er an den Menschen tut, denn er sättigt die durstige nāfäsch und die hungrige nāfäsch füllt er mit Gutem... denn er sättigt die durstige Kehle und die hungrige Kehle füllt er mit Gutem... denn er sättigt die durstige Seele und die hungrige Seele füllt er mit Gutem...

Gesegnete Mahlzeit!

Sagen Sie der Gruppe, wie lange etwa man an dieser Stelle zum Essen und Trinken zusammenbleiben will, und vereinbaren Sie ein Zeichen zum gemeinsamen Zusammenpacken und zum Aufbruch.

6. Wegstation: Der Weg zurück (3 Minuten)

Auf dem Weg zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung halten wir noch einmal an einer schönen Stelle inne, um das Erlebte zusammenzufassen:

Der Weg zu den Quellen, die uns leben lassen, führt uns wieder zurück in unseren Alltag. Habe ich eine Quelle gefunden?

Wir hatten zu Anfang gesagt, dass der Weg zu einer Quelle ein schwieriger Weg sein kann, ein Weg, der uns an fast unzugängliche Stellen führen kann, es kann ein riskanter Weg sei.

Den gefährlichsten Punkt des Weges hat erreicht, wer seine Quelle gefunden hat. Hier ist die lang ersehnte Quelle, die mein Leben speisen kann. Hier wird der Durst gestillt.

Über dem Wunderbaren dieses Ortes das Leben zu vergessen, darin liegt die Gefahr. Wer hier bleibt, ist wie jemand der am Tisch sitzen bleibt und immer weiter isst oder wie jemand der nach dem notwendigen Schlaf nicht mehr aus dem Bett aufsteht.

Es ist gut zu wissen, wo meine Quellen sind.

Es ist mein Weg dorthin.

Jetzt kenne ich den Weg.

Ich brauche hier nicht zu bleiben.

Ich kann wieder kommen.

Wir gehen nun gemeinsam zurück zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, wo wir uns voneinander verabschieden.

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

An dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen verabschieden. Vielen Dank für Ihr Mitgehen und Ihre Beteiligung. Ich hoffe, es hat Ihnen gut getan. Zum Abschied und am Ende des gemeinsamen Weges möchte ich Ihnen ein Segenswort mitgeben, das von den Quellen unseres Lebens spricht:

*Du gott des lebens
unseres lebens
auf dieser erde*

*segne uns
mit dem vertrauen
dass du uns begleitest
auf unserem weg*

im Durst

zur quelle

im dunkel

zum Licht

im tod

zum leben

amen

(Katja Süß, in: Martin Schmeisser (Hrsg.): Gesegneter Weg. Segenstexte und Segensgesten, Eschbach 2000, S. 121)

Alternative bzw. zusätzliche Wegstationen zu Wanderung „Zu den Quellen“

Im Winter (....)

In der Fastenzeit

Vor dem Losgehen: Wasser mitnehmen

Körperliche Anstrengung ist immer ein subjektives Empfinden. Anstrengung beim Fasten ist dazu noch eine Empfindung in einer Ausnahmesituation, in der wir unsere Grenzen kaum kennen. Wer für eine Weile ganz auf das Essen verzichtet, erfährt sich und seinen Körper ganz neu. Manchmal sagen Menschen in diesen Tagen von sich, sie hätten erstaunlich viel Kraft.

Wo wir eine Gruppe anleiten, können wir dieses subjektive Empfinden kaum einschätzen. In Gruppen mit Kurgästen, die sich zu einer Fastenkur entschlossen haben, waren eineinhalb Stunden Gehzeit für alle TeilnehmerInnen zu bewältigen. Absprachen mit dem Arzt, der das Fasten begleitet und genaue Information über Länge und Verlauf des Weges für die TeilnehmerInnen sind notwendig. Wir sind ganz bewusst denselben Weg an einem Bach entlang bis zu einer Quelle und wieder zurück gegangen. So bestand immer die Gelegenheit, dass Einzelne umdrehen und sicher zurückgehen können. Andere haben auf einer Bank gewartet, dass die Gruppe sie auf dem Rückweg wieder mitgenommen hat oder sind langsam den Weg zurückgegangen, bis sie wieder eingeholt wurden.

Wer fastet, verzichtet eine Weile auf eine bestimmte Quelle seines Lebens. Damit steigt der „Wert“ dieser Quelle. Wir können auf viel verzichten. Nur auf Wasser können wir nicht verzichten. Auf unseren Weg nehmen wir nichts mit, als eine Flasche Wasser für jeden.

Station in der Fastenzeit: Körperübung: Das Wasser genießen (mindestens 10

Minuten)

Für diese Übung stellen wir uns bequem auf beide Füße. Die Flasche mit dem Wasser schrauben wir auf und stellen sie neben uns auf den Boden.

Wir spüren den Boden unter den Füßen. Wir spüren, wo unsere Füße den Boden berühren. Wir beginnen ganz langsam, mit der Hüfte eine „Acht“ zu malen.

Wir achten auf die Bewegung der Hüfte.

Ganz langsam wird unsere „Acht“ ein bisschen größer. Die Füße gleichen unsere „Acht“ ganz von selbst aus. Die Zehen. Die Fersen. Die Füße gehen die „Acht“ auf ihre Weise mit. Unser Kontakt zum Boden ist ganz sicher.

Unsere Hüften malen weiter ihre „Acht“. Aus den Fußsohlen wachsen uns ganz dünne Wurzeln. Sie schieben sich langsam in die Erde. Die Wurzeln geben uns Halt. Sie verbinden unsere Füße mit der Erde. Unsere Wurzeln verbinden uns mit der Erde.

Sie werden länger und dicker. Unsere Wurzeln schieben sich nach unten voran und breiten sich aus. Immer weiter schieben sie sich durch die Erde. Vorbei an Steinen und Felsen. Immer weiter. Viele Meter tief. Und viele Meter im Radius um uns herum. Ganz fest stehen wir mit unseren Wurzeln, während unsere Hüften weiter ihre „Achten“ drehen.

Und dann erreichen unsere Wurzeln das Wasser. Klares kühles Wasser. Tief in der Erde.

Das Wasser steigt durch die Wurzeln auf. Es erfrischt und nährt uns.

Wir nehmen das Wasser auf. Und wenn wir genug Wasser in uns aufgenommen haben, ziehen wir die Wurzeln ganz langsam wieder ein. Vorbei an Steinen und Felsen holen wir sie herauf aus der Tiefe, holen wir sie zurück aus dem Umkreis um uns herum.

Wir achten auf die Bewegung unserer Hüften. Wir achten darauf, weiter fest zu stehen. Wir holen unsere Wurzeln ein.

Die „Acht“ der Hüfte wird kleiner und hört ganz auf.

Wir spüren den Boden unter den Füßen. Wir stehen ganz sicher. Vorsichtig nehmen wir die Flasche mit dem Wasser auf, spüren das Gewicht der Flasche. Und langsam lassen wir ein paar Tropfen Wasser in unsere freie Hand laufen. Es ist kühles, erfrischendes Wasser.

Wer mag kann sich das Wasser über das Gesicht tropfen lassen, die Tropfen spüren,

wie sie über die Haut rinnen.

Wer Durst hat kann einen kleinen Schluck von dem Wasser trinken, es im Mund behalten, die Kühle spüren, es hinunterschlucken und noch einen Schluck nehmen.

Lassen Sie es sich gut gehen. Es ist Ihr Wasser!