



Spiritualität des Unterwegsseins

Pilgern

Texte

Impulse

Gebete



DJK-Sportverband

Impressum

Herausgeber:

DJK-Sportverband Diözesanverband Augsburg

Ulrich Krauß

Don-Bosco-Platz 3; 86161 Augsburg

e-mail: info@djk-dv-augsburg.de Homepage: www.djk-dv-augsburg.de
und

DJK Sportverband Diözesanverband Limburg

Joachim Sattler

Grabenstraße 56, 65549 Limburg/Lahn

email: djk@bistumlimburg.de;

Homepage: www.djk-limburg.de; www.sportexerzitionen.de

Redaktion:

Ulrich Krauß, Joachim Sattler

u.a. Bildungsreferenten der DJK Diözesanverbände

Layout:

Joachim Sattler, Rebecca Boller (Vorlage)

Britta Stang, Marion Stillger, Alexandra Hoffmann (Korrektur)

Fotos:

DJK-Archiv, Ulrich Krauß, Joachim Sattler, Pilgergruppe der KJG Limburg, 2015; Willi Mayr

Copyright:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Auflage:

3.000

Augsburg / Limburg, im März 2019



Inhalt

Einführung – Geschichte, Motive	4
Organisation und Vorbereitung	9
• Haltung / Verhalten	
• Leitung / Gruppe	
• Gestaltung / Planung	
• Sicherheit	
• Ausschreibung	
• Packliste	
Pilgern und Spiritualität	23
Der Weg	26
Meditationen und Impulse	28
Psalmen	38
Litaneien	40
Segen	42
Gebete	44
Gedichte, Gedanken	46
Aphorismen	50
Geschichten	53
Pilgerthemen	57
Literaturhinweise	61
Schlusswort	64

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens

von Helmut Betz

Das Unterwegssein ist dem Menschen wesentlich. Anders als Pflanzen, die an einen festen Standort gebunden sind, ist der Mensch ständig auf dem Weg. Er kann oder muss sich sogar seine Lebensziele selbst setzen und sich dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen. Unterwegssein kann auch eine Form des Pilgerns sein. Sich auf den Weg einlassen, ist hier oft wichtiger als das Ziel des Weges selbst. Ziele können sich beim Unterwegssein verändern, wenn man nur offen genug ist für das, was auf einen zukommt und was sich in einem innerlich ereignet. Das Ziel wird zu etwas, das man nicht mehr selbst festsetzt oder machen kann, sondern etwas, das sich einem, oft auch überraschend erschließt. Es kommt einem sozusagen entgegen. Viele, gerade auch die wichtigsten Fragen des menschlichen Lebens, lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen.

Im Gegenteil, es ist oft hilfreicher, sich gerade von Zielvorstellungen und vor allem von jeglichen Fixierungen zu lösen. In der Offenheit des Unterwegsseins gehen einem dann eher die Antworten auf seine Fragen auf: sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

So stellt sich auch die Grundbewegung eines spirituell geprägten Lebens dar. Der Mensch interpretiert sein Unterwegssein von einer Lebensstation zur nächsten unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott ihn auf diesem Weg führt. Bei allen notwendigen Anstrengungen, die der Mensch bei seinem Unterwegssein selbst leisten muss, lebt er aus dem Bewusstsein heraus, dass ihm letztendlich alles, aus dem heraus er lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss sich nur auf den Weg machen, damit sich ihm dieses, sein Leben, auch als Geschenk offenbart.





Pilgern

von **Ulrich Krauß**

Schon lang vor Hape Kerkeling ist in Menschen die Sehnsucht erwacht, sich mit allen Sinnen und nur dem nötigsten Gepäck aufzumachen, um Sinn im Leben zu suchen.

Wie alt dieser Gedanke und wie eng er mit unserem Leben verknüpft ist, zeigt ein Blick auf unsere Sprache: Pilger leitet sich vom lateinischen peregrinus ab, was wörtlich übersetzt den meint, der ‚sich vom eigenen Acker auf macht‘. Dass dieser Weg immer mühsam und gefährlich ist, könnte man aus dem mittelhochdeutschen Wort für ‚in die Fremde ziehen‘ herauslesen: lidan – leiden. Dies trifft umso mehr zu, wenn man sich ‚außer Landes‘ begeben musste: mittelhochdeutsch ‚elend‘. Das

althochdeutsche Wort ‚sinnan‘, von dem unser Wort ‚Sinn‘ abstammt, bedeutet gehen und reisen – gerade die Erfahrungen von Pilgern bestätigen hier einen engen Zusammenhang zwischen dem S„ich auf den Weg machen“ und der Suche nach Sinn.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich berühmte Pilgerwege durchgesetzt: Rom, Jerusalem, Santiago de Compostela, Lourdes, Fatima, Altötting, Andechs, Kevelaer, Mekka, Assisi oder Taize, um nur die wichtigsten zu nennen. Regional gibt es aber noch viel mehr Wallfahrtsorte, die gerade für ‚Anfänger‘ ideale Ziele abgeben. Aber die äußeren Ziele sind nur zu Beginn entscheidend,

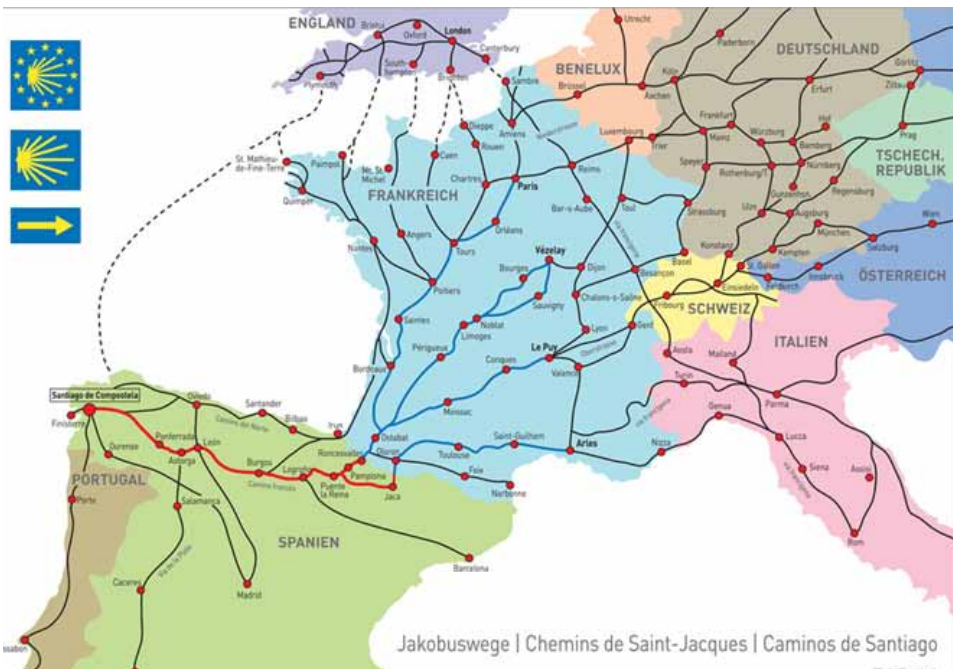
wie erfahrene Pilger bestätigen, weshalb auch ein Pilgern nicht am Flugticket nach Spanien scheitern sollte. Den Weg von außen nach innen kann eine gute Begleitung erleichtern, und oft sind es gerade die unattraktiven Strecken, die uns den Blick nach innen freigeben.

Von unserer Evolution her sind wir Menschen auf das Gehen angelegt, es entspricht unserer Natur und den Anlagen. Leider ist unser heutiges Leben mehr vom Sitzen geprägt: vom Arbeitsplatz am Computer bis zur abendlichen Fernsehstunde – oft verkümmern unsere guten Anlagen und Haltungsschäden machen sich bemerkbar. Sicher trägt dies auch dazu bei, wenn Pilgern heute wieder als Erlösung aus diesen Zwängen einen Rucksack packen und aufbrechen.

Geistlichen Begleitern bieten sich hier neue Möglichkeiten, Menschen bei ihrer Sinnsuche zu unterstützen.

Die Sehnsucht ist meist schon geweckt, sie braucht nur etwas Anschubhilfe und Organisation. Das Wesentliche geschieht dann auf dem Weg, wenn Stille und Gebet mit dem monotonen Gehen unter Gottes großem Himmel die Pilger auf ihr Ziel hin und zu sich führen. Wir möchten Sie einladen, in Pfarrei und Verein einen Versuch zu starten und sich gemeinsam mit anderen auf den Weg zu machen. Informationen und Material können Sie über das Internet und entsprechende Fachstellen, natürlich aber auch über uns bekommen (z.B. Pilgerbüros, Jakobuspilgergemeinschaften, diözesane und regionale Pilgerstellen) Pilgerwege.

Der **Legende** nach kam Jakobus der Ältere (spanisch: Santiago), ein Jünger Jesu und später einer der zwölf Apostel, als Missionar bis nach Spanien. Er wurde im Jahr 44 n. Chr. in Jerusalem enthauptet. Sein Leich-



nam gelangte – so berichtet die Legende – auf wundersame Weise an die Westküste Spaniens, wo seine Grabstätte in Vergessenheit geriet. Als sein Grab im 9. Jahrhundert wiederentdeckt wurde, machten sich Pilger aus ganz Europa auf den Weg zur spanischen Halbinsel. Sie zogen im Mittelalter nach Santiago, um Erlösung von Sünden zu erlangen, ein Gelübde einzulösen, Heilung von Gebrechen zu erbitten oder um der Unfreiheit ihrer Lebensverhältnisse zu entfliehen.

Jakobus wird als Nationalheiliger Spaniens und Schutzpatron der Pilger verehrt. 1987 erklärte der Europarat den spanischen Abschnitt des Jakobus-Pilgerweges, den „Camino de Santiago“, zum ersten europäischen Kulturweg. Damals wurden rund 3.000 Pilger pro Jahr in Santiago de Compostela registriert.

Die Zahl steigt seit vielen Jahren – 2010 waren es mehr als 270.000. 2010 war zugleich ein Heiliges Compostelanisches Jahr, das gefeiert wird, wenn der Gedenktag des heiligen Jakobus (25. Juli) auf einen Sonntag fällt.

In Europa verlaufen auf einem verzweigten Wegenetz verschiedene Teilstücke des Jakobusweges. Viele dieser „Zubringer“ folgen einer historisch belegten Wegeführung auf den Spuren der mittelalterlichen Jakobspilger. Teilweise wurde die Wegeführung auch auf heutzutage ruhigere Wanderwege gelegt, die dennoch aufgrund der zahlreichen alten Jakobusverehrungsstätten entlang der Strecke plausibel erscheint.

Pilgermotive im Mittelalter

Peregrinatio santo-religioso -
Pilgern zum eigenen Seelenheil

Peregrinatio honoris causa -
Pilgern zur Heiligenverehrung

Peregrinatio valetudinis causa -
Pilgern in der Hoffnung auf wun-



derbare Heilung Peregrinatio voti causa - Pilgern zur Erfüllung eines Gelübdes

Peregrinatio iudicii causa -
Pilgern als gerichtlich verhängte Strafwallfahrt

Peregrinatio varietatis causa
- Pilgern zur Sinnsuche

Peregrinatio humanitatis causa
- Pilgern als Bildungsreise

Peregrinatio poenitentiae causa
- Pilgern zur Buße oder aus Reue

Peregrinatio adventici causa
- Pilgern aus Abenteuerlust, sportlicher Herausforderung

Peregrinatio commercii causa
- Pilgern als Händler und Handwerker

Peregrinatio politica
- Pilgern aus Staatsräson - für Könige und Staatsmänner

Peregrinatio pecuniae causa
- Pilgern als Stellvertreter, als Berufspilger

Und was ist dein Motiv?



Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins

Vorbereitung

Es gibt mittlerweile viel Literatur über Jakobus-Pilgerwege, auch in Ihrer Umgebung, in denen Sie mögliche Strecken und Übernachtungshäuser finden. Die grundsätzliche Frage stellt sich schon beim Gepäck, welche Möglichkeiten Sie sich offen halten wollen: hier dient ein Schlafsack oft als letzte Rettung. Wo ein Begleitfahrzeug die Pilger unterstützt, können Rücken und Organisation bei Essen und Unterkunft entlastet werden.

Wie pilgern?

Meist verbinden wir mit Pilgern das Gehen zu Fuß, und es ist auch die ideale Form, um mit der Seele Schritt zu halten. Aber schon von Anfang an gab es auch andere Möglichkeiten der Fortbewegung. Das Reiten entspricht heute eher unserem Radfahren und bietet sich als gelenkschonend und zeitsparend an. Auch eine Kombination von Busfahren + Wandern wird angeboten, so dass auch körperlich eingeschränkte Pilger noch an das Ziel kommen können.

Gestaltung?

Damit ein Pilgerweg sich von einer Wanderung unterscheidet, ist sicherlich die innere Einstellung wichtig: das Motiv, das den Pilger antreibt. Dieses innere Ziel können Begleiter mit vielen Möglichkeiten unterstützen: Stille ist mit das Beste, was uns auf den Weg nach innen führt. Aber auch ein persönliches Gespräch, Impulse aus der Bibel oder anderer Literatur, Lieder, eingängige Kanons (Taize), Gebete und Litaneien (Ro-

senkranz) unterstützen die Besinnung. Wichtig dabei ist, dass nicht der Begleiter den inneren Weg oder Prozess bestimmen kann – das bleibt dem Pilger vorbehalten.

Folgende Punkte sind wichtig:

1. so viel klare Struktur, klare Zeiten und klare Ansagen wie möglich;
2. Schweigen und Stille;
3. Impulse (nicht zu viele) mit Betonung darauf, dass es Angebote sind;
4. Betonung, dass jeder Pilger seinen eigenen (inneren) Weg geht;
5. Das Hauptthema: Meine Beziehung zu IHM - der Umgang mit IHM soll vertrauter werden.

Pilgern

1. *Sich auf den Weg machen*, d.h. es muss nicht unbedingt der Jakobsweg sein, sondern in erster Linie MEIN Weg, mein Lebensziel, meine Bestimmung. Diesen Weg gilt es zu suchen und zu entdecken, Wegweiser dafür wahrzunehmen, Hinweise, die mir zeigen: hier geht es um mich. Gott hat etwas mit mir vor, ich bin ihm wichtig, er braucht mich. Und ich möchte diesem Wunsch, meiner Bestimmung nachkommen.
2. *Ausgesetzt sein*: Pilger setzen sich ganz bewusst aus: der Unsicherheit, dem Ungewissen, dem Wetter, den eigenen Grenzen, dem einfachen Leben, ob allein oder in einer Gemeinschaft, die manchmal zum Halt, aber auch zur Belastung werden kann...
3. *Sich auf das Wesentliche konzentrieren*: beim Pilgern wird Überflüssiges schnell zum Ballast, den mitzutragen die Kraft fehlt. Unser jüngster Teilnehmer hat z.B. für die 12 Tage sein Handy ausgelassen,

Pilgern und Spiritualität

„Der Weg ist das Ziel“

Gerade beim Pilgern trifft diese paradoxe Aussage zu. In einer Zeit, in der wir Menschen so mobil sind wie nie zuvor und Reiseziele auf der ganzen Welt in kürzester Zeit erreichen können, konzentriert sich der Fußpilger auf den Weg und sucht damit die Entschleunigung.

Schon die Aussage: „Ich mache eine Wallfahrt“, „ich gehe pilgern“ klingt in unseren Ohren sinnvoll, ohne dass ein bestimmter Wallfahrtsort als Ziel genannt würde.

Nach dem Grund gefragt, warum sie denn pilgern, antworten Fußpilger häufig, dass sie sich eine Auszeit nehmen oder dass sie die Hektik des Alltags hinter sich lassen wollen. „Sich auf den Weg machen“ heißt doch, dass wir Vertrautes hinter uns lassen. Wir können nur mitnehmen, was wir tragen können. Damit müssen wir uns begnügen. So nehmen wir neu wahr, was wir eigentlich an materiellen Dingen brauchen.

Wer auf dem Weg ist, trennt sich von vielen Menschen, die ihn sonst täglich umgeben, mit denen er im Gespräch steht, die als Berater, als Geliebte ihm zur Seite stehen. Nun haben wir unser Zuhause hinter uns gelassen und sind überall zu Gast, sind immer wieder die Fremden. Auf dem Weg „liefern wir uns aus“ z.B. dem Gefühl des Durstes und des Hungers, der Suche nach einer Herberge und sind auf helfende, wegweisende Menschen, die oft keine Gegenleistung von uns erwarten können, angewiesen.

Auf dem Weg spüren wir neu unserer Sehnsucht nach. Wie können wir das Ziel dieser Sehnsucht nennen? Es ist die Sehnsucht nach „mehr“, nach

„Grenzerfahrung“, nach „Glück“ nach „innerem Frieden“ nach „Gott“. Es ist die Sehnsucht nach „weitergehen“ und „nicht stehen bleiben“ wollen.



Auf dem Weg suchen wir die Einheit, den Einklang. Gerade durch unseren Atem spüren wir, wie sehr wir mit unserer Umgebung kommunizieren und den Einklang mit uns selbst dabei finden können. Wir wollen auf dem Weg nicht „außer Atem kommen“, sonst findet unser Unternehmen ein vorzeitiges Ende. Im Alltag hingegen können wir solches leichter verdrängen. Auf der Wallfahrt werden wir unser Tempo

finden, das uns gut tut. Schritt für Schritt ein- und ausatmen, den rechten Rhythmus finden, das hilft uns, in unserer Mitte anzukommen und zugleich Umgebung wahrzunehmen. Gerade im Abstand zu allem, was uns sonst alltäglich beschäftigt, können wir unbelastet und unverzweckt schauen und hören, ja wir werden Staunende, wie wir es aus unseren Kindertagen kennen.

Hubert Ratzinger-(Pfarrer und geistlicher Beirat des DJK-Augsburg ist seit vielen Jahren selbst Pilgerleiter)

Die Spiritualität des Pilgers

Was macht die Spiritualität des Pilgers aus? Gibt es überhaupt eine eigene Spiritualität des Pilgers? Besser sprechen wir davon, dass der Pilger einen eigenen Zugang zur Spiritualität findet. Wie oft sagten mir Pilger, dass sie überrascht seien, wie wenig der Mensch braucht um glücklich zu sein.

Im Alltag haben wir uns entsprechend eingerichtet, sind für verschiedene Ereignisse gut vorbereitet und abgesichert. Der so genannte „Alltagstrott“ fordert unsere Kräfte ein, aber wiegt uns auch in einer gewissen Sicherheit. Da bleibt keine Zeit, dies und jenes zu hinterfragen oder entsprechende Anfragen an uns zuzulassen.

Als Pilger erleben wir uns in einer ganz anderen Situation. Angesichts der Tatsache, dass wir nur das Nötigste an materiellen Gütern mit uns tragen, sind wir immer wieder auf Hilfe durch andere Menschen angewiesen. Da wird uns durstigen Pilgern Wasser gereicht, zur nächsten Apotheke werden wir begleitet und mit einem Fußbad am Abend verwöhnt. Vieles, was im alltäglichen Leben selbstverständlich ist, lernen wir als Geschenk schätzen. Ein Pilger lernt das „Danke“ sagen oder ein „Vergelt` s Gott“ sagen ganz neu.

In dieser Haltung einer wachsenden Dankbarkeit geht dem Pilger schnell auf, wie sehr letztlich alles Gott zu verdanken hat. Ich habe noch keinen zurückkehrenden Pilger erlebt, der nicht dankbar auf seine Wallfahrt zurückschauen würde.

Auf dem Weg tauchen wir ein in die Geschichte. Wir erfahren, dass unzählige Pilger vor uns unterwegs waren und ihre Spuren hinterlassen haben. Da denke ich an Brücken und Kirchen in den verschiedenen Baustilen, an Kunstwerke und Kreuze, ja auch an die Steine, die nicht nur am Eisernen Kreuz auf dem spanischen Jakobusweg zu finden sind. Als Pilger bekommen wir Anteil an den Sorgen und Nöten, an der Hoffnung und dem christlichen Glauben unserer Vorgänger und unserer Mitpilger. Wie sehr haben in Vergangenheit und Gegenwart Menschen auf dem Pilgerweg gebetet, ihr Leben, ihre Leiden und Freuden vor Gott getragen.



Da werden wir in diesen Gebetsstrom hinein genommen, auch wenn wir still in einer Kirche sitzen.

Als katholische Pilger sind wir es gewohnt, uns dem Fürbittgebet der Heiligen anzuvertrauen. Wir sehen sie als Freunde Jesu, die unser Gebet vor Gott tragen. Gerade die Jakobuswallfahrt hat in den zurückliegenden Jahren an Zulauf gewonnen. Dabei wurde mir auch deutlich, wie schnell Pilger in unseren Tagen in der Gefahr stehen, ähnlich mittelalterlichen Pilgern, den Hl. Jakobus in die Mitte ihrer Verehrung zu stellen, so dass er unseren Blick auf Jesus Christus verstellt. Wo wir uns der Fürsprache Heiliger anvertrauen, können wir uns mit diesen in der Nachfolge Jesu identifizieren. Da hilft es sehr, sich mit deren Leben zu beschäftigen, ob es um den Hl. Jakobus, den Hl. Bruder Klaus oder um die Hl. Maria geht.



Jesus sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6). Wenn Jesus sich selbst als Weg bezeichnen kann, dann ist es nahe liegend, ihm auf dem Weg zu begegnen.

Hubert Ratzinger

Lebensfragen

In der Bibel begegnen uns immer wieder Geschichten, die von der

Sehnsucht des Menschen nach Weite und Lebensfülle handeln. Die Väter verlassen ihre Heimat auf Gottes Zusage nach unbegrenzter Nachkommenschaft und einem gelobten Land, wo Milch und Honig fließen sollen. Immer wieder begibt sich ein Volk, ein Stamm oder Einzelne auf Wanderschaft und folgt Gottes Ruf. Dabei gilt es zu allererst, loszulassen – nicht nur Grenzen, die sowohl schützen als auch einengen können, sondern auch das Vertraute, Gewohnte, Alltägliche.

Wer neue Erfahrungen machen möchte, muss seine Sinne schärfen, dünnhäutiger werden. Am brennenden Dornbusch weist Jahwe den Mose an, seine Schuhe abzulegen, da er heiligen Boden betritt. Das heißt auch: für eine Gotteserfahrung ist hohe Sensibilität wichtig, dem Heiligsten dürfen und sollen wir uns ungeschützt nähern: verletzlich, empfindsam, achtsam.

Mit dem Risiko, uns einem Schmerz auszusetzen, leben wir bewusster und offener.

Die Entscheidung, sich auf einen Pilgerweg zu machen, bedeutet normalerweise auch immer sich auszusetzen: der Unsicherheit, dem Unbekannten und Ungewohnten, dem Beschwerlichen und Unbequemen. In der Komfortzone ist kein Lernen möglich, und selbst, wenn es in unserem Leben nicht rund läuft, wenn es überall reibt und drückt,

wählen wir oft genug eher das bekannte Unglück als uns auf den Weg zu machen, das unbekannte Glück zu suchen.

Impulsfragen:

- Was wäre eine Zusage Gottes, auf die hin auch ich aufbrechen und mein gewohntes Leben ändern würde?
- Was ist meine Sehnsucht im Leben?

Meine Welt, meine Prägungen

Impulsfragen:

Was macht mich aus?

- Entwickeltes: Stärken und Schwächen
- Vorbilder / Familie / Eltern / Umfeld
- (Ver-)Bildungen / Erfahrungen
- Charakter / Haltung
- Beweg-Gründe /Überzeugungen
- Gene

Was ist mir wert?

- Werte
- Maßstäbe

Welche Prioritäten setze ich?

Was zieht mich an?

- Bedürfnisse / Wünsche
- Ziele / Visionen / Sehnsucht

Was stößt mich ab?

- Ängste / Abscheu

- Fremdes

Bilder auf unserem Weg sprechen uns nur an, wenn sie eine Entsprechung in unserer Seele haben: die



Welt kann nur blühen, wenn in unserer Seele der Samen dazu gelegt ist. Beim Pilgern lassen wir Licht und Regen an unsere Seele, geben den Bildern und dem Saatgut Zeit zum Reifen.

Psalmen

Psalm 18 – leicht verändert

Ich will Dich rühmen, Herr, meine Stärke,

Herr, Du mein Fels, meine Burg, mein Retter.

Du führst mich hinaus ins Weite, Du machst meine Finsternis hell.

Mit Dir Gott erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern.

Du hast mich mit Kraft umgürtet und führst mich auf einem Weg ohne Hindernis.

Du lässt mich springen schnell wie ein Hirsch, auf hohem Weg lässt Du mich gehen.

Du schaffst meinen Schritten weiten Raum, meine Knöchel wanken nicht.

Darum will ich Dir danken, Herr, vor allen Völkern, ich will Deinen Namen singen und spielen.

Psalm des Vertrauens

Ein Mensch, der keinen Glauben hat, muss seinen Ellenbogen gebrauchen;

er muss sich durchsetzen, notfalls mit Gewalt.

Denn in den Augen derer, die Gott nicht kennen, heiligt der Zweck die Mittel.

Sie sagen: Jeder ist sich selbst der Nächste!

und: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.

Sie führen ein Leben ohne Rücksicht auf Verluste

und haben nur wenig Mitleid mit denen, die unter die Räder kommen.

Wir alle sind in der Gefahr, so zu denken und so zu handeln;

Menschen, Sünder sind wir alle.

Doch wer auf Gott vertraut, der kann ganz anders leben.

Er kann sich frei machen von aller Gewalt,

Unser Leben

Unser Leben bewegt sich zwischen Polen -
Entspannung und Bewegung,
Reden und Schweigen,
Für sich und beieinander sein
(Nähe und Distanz)
Licht und Schatten
Besitzen und Suchen
Schaffen und sich beschenken lassen
Aktiv sein und geschehen lassen
Wir können an keinem der Pole bleiben,
es braucht das rhythmische Gleiten zwischen ihnen:
es braucht die Ge(h)zeiten.



Mögliche Pilger Themen

- Aufbrechen
- Rhythmus, Spannung – Entspannung, Atem, Tag-Nacht,
- Richtung /Orientierung / Wegweisung / Kreuzung (Entscheidung), Führung
- Weg / Spuren, Unterwegs sein
- Stille / Schweigen, Austausch, Hören auf Gott, sich, andere, Natur
- Übergänge / Krisen, Herausforderung, Hindernisse überwinden
- Sicht / Aussicht / Übersicht / Rücksicht /Vorsicht / Nachsicht
- Gehen, Bewegung
- Natur / Schöpfung
- Nein / Grenzen / Profil
- Halt suchen und geben, finden und verlieren, Fels / Stein, Glaube
- Begegnung, Beziehungen leben, Ich-Du, Nähe - Distanz
- Fremde - Heimat
- Entscheidungen (Zweifel, Abwägen, Lähmung, Reue, Umkehr)
- Loslassen, Abschied, frei werden, Neubeginn

- Sinn, Sinnsuche, Besinnen,
- Veränderung, Lebensfluss, Leben als Weg
- Körper, Leib
- Gleichgewicht, nie statisch, Schreiten ist Gewicht verlagern, seelisches Gleichgewicht
- Ängste – Selbstvertrauen, Mut
- Angenommen sein, Stärken und/ = Schwächen, Kind Gottes,
- Ziel, Suche, Ankommen,

1. Themen aus der Umgebung

- Orte der Verehrung, Kraftorte, - Wegkreuz, Marterl, Kapelle
- Unterschlupf – Hütte, Strohlager, Rifugio, Jugendherberge
- Wegweiser, -marken, Hinweise, Zeichen
- Aussicht
- Licht + Schatten
- Übergänge, Brücken, Pass,
- Untergrund, - steiniger Weg, Asphalt, Morast,
- See, Bach, Wasser, - Lebensfluss, Leben als Weg

- Höhle – Geborgenheit / Versteck / Unbewusstes
- Tal, Berg, Grat
- Quelle - Innehalten, Rast, Auftanken
- Baum, Wald, Lichtung
- Natur, Schöpfung
- Tiere, Lebewesen, Zeichen von Leben
- Weg / Spuren, Unterwegs sein
- Witterung – Niederschlag, Sonne, Wind, Temperatur, Bewölkung...

2. Themen aus der Natur des Menschen

- Sinne schärfen
- Sehnsucht, Idee, Ruf, Hoffnung
- Aufbrechen
- Unterwegs sein, Weg / Spuren,
- Stille / Schweigen, Austausch, Hören auf Gott, sich, andere, Natur
- Hindernisse überwinden, Übergänge / Krisen, Herausforderung,
- Sicht / Aussicht / Übersicht / Rücksicht / Vorsicht / Nachsicht
- Gehen, Bewegung
- Nein / Grenzen / Profil
- Halt suchen und geben, finden und verlieren, Fels / Stein, Glaube
- Begegnung, Beziehungen leben, Ich-Du, Nähe – Distanz
- Gefährte, Begleiter
- Fremde - Heimat
- Entscheidungen (Zweifel, Abwägen, Lähmung, Reue, Umkehr)
- Loslassen, Abschied, frei werden,

Neubeginn

- Sinn, Sinnsuche, Besinnen,
- Körper, Leib
- Gleichgewicht, nie statisch, Schreiten ist Gleichgewicht verlagern, seelisches -, Balance
- Ängste – Selbstvertrauen, Mut
- Auftanken, Quelle, Innehalten, Rast,
- Angenommen sein, Stärken und/ = Schwächen, Kind Gottes,
- Ziel, Suche, Ankommen,

3. Andere Themen

- Zeit,
- Räume (wechseln „Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten...“ (H. Hesse)
- Weg: Bewegung, , Ankommen, Gehen, Innehalten, Balance
- Veränderung (alles fließt, ändert sich, nichts bleibt, auch ich nicht...)
- Anfang – Ende
- Rhythmus (Atem, Gehen, Tag-Nacht, Spannung – Entspannung...)
- Glaube

4. Methoden

- Tagebuch mit Anleitung zum Tagesrückblick nach Ignatius von Loyola
- Gemeinsame Abendreflexion
- Einstieg in den Tag: Impuls und Körperübung (z.B. chines. Mor-





genmeditation, Atemübung, Qi Gong, Dehnen, Strecken, Räkeln, Aufwärmübungen)

- Gespräche
- Biblische Impulse, Weggeschichten
- Beten, Litaneien, Rosenkranz, Segen
- Kreuzzeichen, sich in die Gnade Gottes stellen
- Einführung ins Thema
- Kyrie: Was läuft schief bei mir / in unserer Gemeinschaft / auf der Welt
- Gloria - Lobet den Herren
- Lesung aus der Bibel
- Evangelium
- Gedanken dazu / Stille
- Fürbitten
- Gabengang: etwas vor Gott bringen, was ich erreicht habe
- Vater unser
- Dankgebete, Friedensgruß
- Segen

● Literaturhinweise:

- Abenteuer Pilgern, Dieter Barth, Michael Schindler (Hrsg) Verlag katholisches Bibelwerk Stuttgart, 2003 (2 Bände, Praxishandbuch und Wegbegleiter)
- Ich bleib dann mal da... - Pilgerwege im Bistum Augsburg, Kunstverlag Josef Fink, ISBN 978-3898706216
- Der Erde nah - dem Himmel entgegen, Pilgerführer für die Alpen, Betz/Waldau, Kösel 2009
- Der Bayerisch- Schwäbische Jakobusweg, Stöppel-Vlg. ISBN 978-3-89987-228-6
- Jakobsweg von Augsburg nach Bregenz, C.-Stein-Vlg. ISBN: 978-3-86686-188-6
- Jakobsweg im Smoking, Auf dem Weg zur perfekten Packliste, Philipp Winterberg (Autor), ISBN: 978-1484889169
- Berge sind stille Meister. Spirituelle Begleitung beim Weg durchs Gebirge, Waldau, Knut ; Betz, Helmut; München 22005, 43)
- *Jörg Zink: Mehr als drei Wünsche, Stuttgart 1984, Verlag Kreuz*
- Das Bibelwerk – Die Einheitsübersetzung der heiligen Schrift -online www.bibelwerk.de und <https://www.bibleserver.com>



Spiritualität des Unterwegssein

Die Autoren dieser Arbeitshilfen haben sich aufgemacht, sind zu Land und zu Wasser unterwegs gewesen. So begaben sie sich auf eine Bachbettbegehung eines Wildbaches, auf eine Radtour durchs Moos, auf eine Pilgerwanderung nach Santiago, auf eine Mountainbiketour übers Gebirge und paddelten in Kanadiern über Stromschnellen sowie in ruhigen Gewässern eines Flusses. Ihre Wege, die sie umgebenden Landschaften und ihr Miteinander haben sie erlebt als Anstöße, über ihre aktuellen Lebens- und Glaubenssituationen nachzudenken. Weg, Landschaft und Begleiter wurden gleichsam zu Spiegeln für das, was sie im Leben bewegt.

Das Unterwegssein im Äußeren wurde zu einem im Inneren. Die daraus entstandenen Arbeitshilfen sind dafür gedacht, Leiterinnen und Leitern von Freizeiten oder religiösen Veranstaltungen Anregungen mit zu geben, wie sie Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Sinndeutung ihres Unterwegsseins anleiten können. Diese Anregungen finden sich in Form von Ideen, wie man in der Natur unterwegs sein kann, sowie von Impulsen und Vorschlägen für erlebnispädagogische Aktionen. Auch ganz praktische Vorüberlegungen kommen zur Sprache, wie man kurze, ein- oder mehrtägige Erlebniseinheiten konzipiert und organisiert, welche Materialien man braucht und wie Tagesabläufe ausschauen könnten.

Pilgern

Seit Beginn dieses Jahrtausends kommt das Pilgern den Menschen wieder vermehrt in den Sinn: nicht alle suchen nach spirituellen Antworten, viele einfach nur eine Auszeit aus unserer beschleunigten Gesellschaft. Die Arbeitshilfe will bei Vorbereitung und Begleitung hilfreich sein und so einen Impuls zum Aufbruch geben.

Das Team der DJK-Bildungsreferenten