11. Zukunftswerkstatt, Oktober 2025

GEERDET UND VERBUNDEN

Naturspiritualität in Praxis und Theorie

Angebote für die eigene Praxis

Wirkstatt evangelisch

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Inhaltsverzeichnis

- Editorial (Andrea Heußner) ..... S. 3
- Geerdete Spiritualität (Leonie Orit Büchele) ..... S. 4
- Wie kurz und klein kann Pilgern sein? (Michael Kaminski) ..... S. 12
- Achtsam unterwegs in der Natur (Catrin Walz) ..... S. 16
- Interview: Wo der Wald zur Kirche wird
  (Julia Spliethoff im Interview mit Yvonne & Henning Hoffmann) ..... S. 18
- Mit der Wildnis feiern (Tatjana Schnütgen) ..... S. 22
- Biblisches Salböl (Karsten Schaller) ..... S. 26
- Der Spiegel der Natur (Martin Härtl) ..... S. 32
- Schwellengang „Säuseln“ (Martin Härtl & Benedikt Vogt) ..... S. 36
- Ein Hauch von Adrenalin (Günter Kusch) ..... S. 40
- Literaturhinweise ..... S. 42

Liebe Teilnehmer:innen der Zukunftswerkstatt, liebe Leser:innen,

Zukunftswerkstatt Naturspiritualität auf dem Hesselberg - das waren 24 Stunden voller Inspiration, Erprobung, Reflexion, Gemeinschaft und Ermutigung aus der Praxis.

Wir konnten mit Freude und tiefer Dankbarkeit wahrnehmen, wie viele Menschen in unserer Landeskirche bereits Glaubenserfahrungen in der Natur ermöglichen und damit auch wichtige Impulse für die Zukunft unserer Kirche geben. Und wie ähnlich dabei die Sehnsucht und auch die Fragen sind.

Diese Praxisheft ist eine Einladung, gedanklich noch einmal einzutauchen, manches zu vertiefen und mit anderen in der eigenen Umsetzung zu teilen und auszuprobieren.

Sie finden zum Beispiel den Impuls „Geerdete Spiritualität“ von Leonie Orit Büchele, liturgische Ideen für gottesdienstliche Feiern und neue Anregungen für spirituelle Begegnungen in der Natur. Erfahrungsberichte und Praxisbeispiele zeigen, wie christliche Naturspiritualität in unterschiedlichen Kontexten Gestalt gewinnen kann, z.B. durch kurze Pilgerformate, Salbungs- und Segnungsrituale oder in der Männerarbeit.

All diese Beiträge machen deutlich, wie vielfältig die Wege sind, auf denen Menschen Gottes Gegenwart inmitten seiner Schöpfung erfahren können.

Mein Dank gilt allen Autor:innen, Mitwirkenden und Teilnehmenden der Zukunftswerkstatt. Besonders danke ich allen Ehren- und Hauptamtlichen, die an unterschiedlichen Orten unserer Landeskirche dazu beitragen, dass spirituelle Erfahrungen in der Natur möglich sind und dass diese Möglichkeit immer bekannter wird.

Möge dieses Praxisheft inspirieren, vernetzen und dazu ermutigen, sich immer wieder neu auf den Weg zu machen: hinaus in die Schöpfung und hinein in die lebendige Beziehung zu unserem Schöpfer.

Viel Freude beim Schmökern, Erinnern, Entdecken, Weitererzählen und Erproben!

Herzliche Grüße,

Andrea Heußner
Kirchenrätin

Geerdete Spiritualität

Glaube im Spiegel der Natur

Der folgende Impuls wurde am ersten Abend der Zukunftswerkstatt mit einer Powerpoint-Präsentation geteilt.

„Alles beginnt mit der Sehnsucht."

Ich bin in Berührung gekommen mit meiner Sehnsucht, als ich die Arbeit von „barfuß+wild", der franziskanischen Lebensschule für Naturspiritualität, kennengelernt habe. Schritt für Schritt ist mir bewusst geworden, dass da etwas gelebt wird, was mich schon von klein auf begleitet: Das Gefühl von Verbundenheit mit allem, was ist. Und die Sehnsucht, diese Verbundenheit zu erfahren, auch in meinem Glaubensleben. Weil ich schon früh gespürt habe: Glaube beginnt nicht im Kopf. Der Glaube an Jesus Christus erfasst mich ganz.

Die Sehnsucht hat Kreise gezogen.

Heute wünsche ich mir, dass die Verbundenheit mit der Schöpfung in unserer Kirche, in unseren Glaubensvollzügen viel mehr Raum bekommt. Naturspiritualität – nicht einfach ein nice to have, wenn wir an einem schönen Sommertag bei der Kirche im Grünen „Geh aus mein Herz" schmettern, sondern als Grundlage für alles, was wir tun, leben und verkörpern in unserem christlichen Glauben. Weil es um sehr viel geht. Es geht um den Fortbestand dessen, was Gott uns geschenkt hat: Leben in und mit dieser wunderschönen und so verwundbaren Schöpfung. Nicht mehr und nicht weniger.

Ich spreche als Theologin.Ich spreche aber auch als Schwester von Bruder Wind und Schwester Sonnenblume. Ich spreche als Erfahrende. Und: Ich spreche als Wanderin auf dem Weg. Habe viele Fragen. Manche Antworten. Bin offen für das, was sich weiterentwickeln wird. Und gespannt auf Eure Resonanzen.

Glaube und Natur in der Bibel – eine Annäherung

Pirschen wir uns langsam an…
Wie hat Jesus über das Reich Gottes geredet? Und wo? Meistens unter freiem Himmel –
und mit sehr vielen Bildern aus der Natur:
Vom winzigen Senfkorn, das zu einem großen Baum wächst.
Vom Weinstock und den Reben.
Vom Weizenkorn, das sterben muss, um Frucht zu bringen.

Auch seine Glaubensprüfungen haben in der Natur stattgefunden: Laufen auf dem Wasser, Wachen unterm Sternenhimmel. Und selbst unser Job als Haupt- und Ehrenamtliche dieser Kirche hat ziemlich naturnahe Vorbilder: Die Jünger sollten Menschenfischer werden und mal eben ein Mega-Picknick für 5000 organisieren.

Und jetzt haben wir noch nicht einmal ins Alte Testament geschaut: Mose und der brennende Dornbusch (Ex 3,2ff), Elia und das stille, sanfte Sausen (1Kön 19,12). Ganz zu schweigen davon, dass wir Erdlinge sind, genommen von der adamah, der Erde, belebt mit dem göttlichen Lebensatem. Damit ist eigentlich schon alles gesagt. Unsere körperliche Verbindung zur Natur auf der molekularen Ebene spiegelt sich bereits in der Schöpfungserzählung wider. Ganz nebenbei gesagt: Ein Kohlenstoffatom im menschlichen Körper war bereits 600-mal Bestandteil eines anderen Lebens: „Im Grashalm, im Pilz, im Greifvogel, […] oder in einem Dinosaurier", schreibt Jan Frerichs in seinem Buch „Barfuß und wild". (Barfuß, 75)

Die Natur als „erste Bibel“

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.“ So klingt es in Psalm 19,2.

In haarscharfer Eindeutigkeit singt der glaubende Mensch davon, dass die Schöpfung selbst von Gott erzählt. Aber wir als Lutheraner:innen tun uns da besonders schwer – weil uns das sola scriptura geradezu in die Glaubens-DNA eintätowiert ist. Ich staune manchmal, wie schnell Menschen auch leicht aggressiv fragen können: Wer oder was begegnet Dir denn in der Natur? Wo ist da Jesus Christus? Oder ist da nicht nur irgendeine diffuse Gottesvorstellung oder gar Esoterik im Spiel?

Woher kommt diese Angst, Christus zu verlieren?

Ich glaube: Den Christus, der mich gefunden hat, den kann ich in keiner Landschaft dieses Planeten verlieren. Und was mich durchströmt hat an lebendiger Glaubenserfahrung und Glaubenserkenntnis, gewirkt durch die Heilige Geisteskraft – das werde ich wiederfinden, im Spiegel der Schöpfung, die doch die Handschrift unseres Schöpfers trägt!

Geerdeter Glaube – diese Worte sind für mich neben der wortwörtlichen Bedeutung auch Symbol für einen christlichen Glauben, der keine Angst hat, sich zu verlieren.

Und wenn Menschen, die vielleicht in ihrer Christusbeziehung noch Suchende sind oder einen eher vagen nicht-personalen Gottesglauben haben, in die Natur gehen und dort die Erfahrung machen: „Ich bin verbunden mit etwas Größerem“ – dann ist diese Erfahrung doch die beste Grundlage, um von einem Gott zu hören, der in Christus Werden und Vergehen, Leben und Tod, Liebe und Gnade umfängt.

In einem nächsten Schritt möchte ich gerne ein Alternative formulieren zu dem Bild „Die Natur als erste Bibel“ – weil dieses Bild eben doch ein „Lesen“ nahelegt, das für uns kognitiv konnotiert ist, mit dem Denken verbunden. Was wäre aber, wenn die Natur keine Bibel, kein Buch wäre – sondern ein sinnlicher Raum der Liebe?

Die Natur als sinnlicher Raum der Liebe

Papst Franziskus hat es in seiner Umwelt-Enzyklika Laudato Si (2015) so unnachahmlich in Worte gefasst: „Das ganze materielle Universum ist Ausdruck der Liebe Gottes, seiner grenzenlosen Zärtlichkeit uns gegenüber. Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes.“ (Laudato Si 84-85)

Warum haben wir im westlichen Christentum diese sinnliche Schöpfungsspiritualität so sehr verloren? Die Gründe dafür sind mannigfaltig. Unsere germanischen Vorfahren wurden unter anderem so missioniert: Bonifatius fällt die heilige Donar-Eiche der Chatten, um zu beweisen: „Eure heidnischen Gottheiten haben keine Macht.“ Was dabei und in der Folge mitgekappt wurde – wir könnten von Hexenverfolgungen und vielem mehr sprechen – was damit gekappt wurde, war vermutlich die tiefe Verbindung zu Mutter Erde.

In meiner Studienzeit in Tansania wurde ich Zeugin, wie diese christliche Angst vor der „alten Religion“ Natur und Lebensgrundlage zerstört hat – beim Stamm der Sonjo, deren heilige Wälder gerodet wurden, um den Glauben an den Urahnen Chambageu auszuradieren. Es ist nicht gelungen. Aber der Stamm leidet darunter, dass ihm die Nahrungsgrundlage entzogen ist. Das ist ein Beispiel für die auch katastrophalen Auswirkungen christlicher Mission in der Vergangenheit.

Wir tragen die Last dieser Vergangenheit bis heute. Und sind in der Folge selbst abgeschnitten von der Verbundenheit mit allem Lebendigen. Aber – die Sehnsucht nach Verbundenheit bahnt sich ihren Weg.

Sehnsucht nach…Verbundenheit

Natürlich ist in diesem Zusammenhang der Philosoph Hartmut Rosa zu nennen – mit seinem breit rezipierten Konzept der Resonanz. Er zeigt auf, dass die Natur zur zentralen Resonanzsphäre der Moderne geworden ist (Gerland, Aufatmen, 15f) – ein Sehnsuchtsort, in dem der Mensch erhofft, sich selbst zu finden.

Unser christlicher Glaube transzendiert jedoch das Konzept der Selbstfindung. Die Trias von Gottesliebe, Nächstenliebe und Selbstliebe (Mk 12,29-31, vgl. 5. Mose 6,5 und 3 Mose 19,18) öffnet den Resonanzraum der Liebe, in den Gott uns hineinstellt. Es geht nie nur um den Menschen an sich. Es geht immer auch um seine Beziehung zum Göttlichen und zum Gegenüber. Und so frage ich mich: Braucht die Trias von Gottesliebe, Nächstenliebe und Selbstliebe nicht eine Erweiterung?

Vom Nächsten…zur Mitschöpfung!

Wir sind ja bereits einen Weg gegangen: Lange haben wir vom „Doppelgebot der Liebe“ gesprochen – bis in der Exegese irgendwann deutlich wurde: Eigentlich ist es ein Dreifachgebot der Liebe, weil die Selbstliebe inkludiert ist.

Ich möchte heute die sehr biblische Frage stellen: „Wer ist denn mein Nächster?“ (Lk 10,29 Barmherziger Samariter) Was wäre denn, wenn das Gebot der Nächstenliebe nicht auf die menschliche Mitwelt beschränkt wäre, wenn damit vielmehr die ganze Schöpfung gemeint wäre?

Liebe Deine Mitschöpfung, wie Dich selbst!

Der Pädagoge Heinrich Pestalozzi war davon überzeugt: „Nur, was wir kennen und lieben, sind wir zu schützen bereit.“ (zitiert aus: Gerland, Aufatmen, 12). In der Liebe zur Schöpfung liegt also eine große Chance für die Herausforderungen der Klimakrise.

Robin Wall Kimmerer, eine nordamerikanische Botanikerin mit indigenen Wurzeln, geht noch einen Schritt weiter: „Zu wissen, dass man die Erde liebt, verändert einen, motiviert, sie zu verteidigen, zu schützen und zu feiern. Doch wenn man spürt, dass die Erde einen wiederliebt, verwandelt dieses Gefühl die Beziehung von einer Einbahnstraße in eine heilige Verbundenheit.“ (Geflochtenes Seegras, 145).

Ich glaube, es ist entscheidend, dass wir den nächsten Generationen diese Liebe und dieses Geliebt Werden vorleben. Wie kann das anders gehen, als dass wir uns in der Natur erfahren, als ein Teil von ihr, als geliebtes Leben inmitten von geliebtem Leben – frei nach Albert Schweitzer. Die „heilige Verbundenheit“, von der Kimmerer spricht – sie lebt letztlich aus der Gnade, ist unverfügbar, ein Geschenk.

Die Natur als urteilsfreier Raum des Seins

In der Natur gilt: Alles ist, wie es ist. Die Natur kennt keinen Konjunktiv und auch keine Modalverben. „Du sollst wachsen“ ist für eine Sonnenblume eine ziemlich absurde Aufforderung. Sie tut, was in ihr angelegt ist, nicht mehr, und nicht weniger. Sie lebt aus der Kraft des Ursegens heraus. Darin ist sie uns ein heilsamer Spiegel des Evangeliums – erinnern wir uns an die Lilien auf dem Feld (Mt 6,28-32): „Du bist gut und schön, so, wie du bist. Du musst dich gar nicht dafür anstrengen.“

Die Sehnsucht nach Naturerlebnissen, die so weit verbreitet ist, hat vermutlich auch hier eine Wurzel: „Ich will endlich sein dürfen, wie ich jetzt gerade bin. Ohne Beurteilungen und Verurteilungen. Ohne ständig etwas tun oder performen zu müssen. Man könnte zugespitzt formulieren: Die Natur hat die heilende Kraft, uns vom Tun ins Sein zu führen. Und das wiederum – ist die Grundhaltung des spirituellen Menschen. Er geht den Weg vom Zuschauer zum Staunenden. Von der, die ein Ziel verfolgt, hin zu der, die absichtslos und herzensoffen schaut.

Wenn wir uns der Natur in dieser Haltung und Ausrichtung nähern, dann berühren wir etwas Wesentliches, die Essenz des Lebens. Nicht umsonst hat Franz Jalics die Natur „die große Lehrmeisterin der Kontemplation“ genannt. (Jalics, Kontemplative Exerzitien, 38).

Die Natur als Raum des Seins – vielleicht regt sich da auch Widerstand bei Euch. Wir haben von klein auf gelernt haben, dass die Natur auch gefährlich, wild und gnadenlos ist, und dass darin das Recht des Stärkeren gilt. Ist das hier nicht allzu romantisierend dargestellt? Die biologische Forschung steht da mittlerweile an einem anderen Punkt. (vgl. Andreas Weber, Biologie und Philosoph)

In der Natur wirkt viel stärker das Prinzip der Kooperation als das Prinzip der Konkurrenz! Pflanzen und Tiere kooperieren miteinander, es gibt Symbiosen. Pflanzen, die bei Schädlingsbefall Botenstoffe ausstoßen, um ihre Artgenossen vor einer Bedrohung zu warnen. Tiere, die ihre Gefährten aus gefährlichen Situationen retten, völlig ohne Aussicht auf Belohnung. Wer hat uns nur erzählt, dass das Leben immer nur ein Kampf ist?

Kooperation statt Konkurrenz

Wir sind hier m.E. auch theologisch an einem entscheidenden Punkt angekommen. Glauben wir dem Gotteswort „Und siehe, es war sehr gut“? Vertrauen wir auf den Ursegen? Welche Narrative tragen wir in die Welt?

Ein negatives Menschenbild - der Mensch ist egoistisch und zerstört die Umwelt – oder ein positives Menschenbild – Der Mensch ist ein Beziehungswesen und ist Teil eines größeren Ganzen? Das ist hier nun aufgrund der Zeit sehr verkürzt dargestellt, aber: Bitte lasst uns unsere Narrative überdenken. Ja, sie sind uns tief ins kollektive Gedächtnis eingeschrieben – aber genau das ist die Arbeit, die wir jetzt leisten können und müssen!

Und nur zur Sicherheit merke ich an: Nein, ich leugne nicht die Erlösungsbedürftigkeit des Menschen, ja der ganzen Schöpfung. Aber ich will das „heilige Und“ (Thea Vogt) leben. Erlösungsspiritualität und Schöpfungsspiritualität. Denn beides macht unseren christlichen Glauben wesentlich aus.

Der kosmische Christus

Der kosmische Christus, von dem u.a. der Hymnus des Kolosserbriefes (Kol 1,15-20) erzählt – er durchdringt beides.

- Er ist der Erstgeborene vor aller Schöpfung.
- Alles ist durch ihn und zu ihm geschaffen.
- Und durch ihn und zu ihm hin will Gott alles versöhnen.

Gehen wir einen Schritt weiter – und stellen wir eine Frage, die zugegeben, eine gewisse Herausforderung in sich trägt.

Die Welt als Gottes Körper

Was wäre, wenn die Welt Gottes Körper wäre? Die nordamerikanische Theologin Sallie McFague (1933-2019) hat sich dieser Frage gestellt. In ihrem 1993 erschienenen Buch „The Body of God. An Ecological Theology“ setzt sie sich entschieden für eine ökotheologische Perspektive ein, die diesen panentheistischen Gedanken in den Mittelpunkt rückt. Es geht ihr nicht um eine archaische oder romantisierende Vergöttlichung der Natur.Vielmehr wurzelt ihre Theologie konsequent im Glauben an die Inkarnation – im Glauben an einen Gott, der selbst aus sich herausgeht, sich verkörpert in dem Menschen Jesus, und sich dabei innerlich aufs Tiefste mit der Schöpfung verbindet.

Was wäre, wenn wir gerade in der protestantischen Theologie diesen Glauben noch viel konsequenter denken und verkörpern würden – im Sinne einer inkarnatorischen Spiritualität? McFague stellt eindrücklich dar, dass eine Kontinuität zwischen Gott, uns und allen Formen des Lebens dieser Welt existiert. Und dass unser eigenes Körpersein uns verbindet und solidarisiert mit allem, was ist. Wie auch immer ich mich theologisch verorte: Umweltzerstörung und Klimaveränderung zwingen uns geradezu zu dieser Erkenntnis.

Radikale Interdependenz

Allen Schaden, den wir der Schöpfung antun, tun wir uns selbst an. Wir stehen in radikaler Interdependenz, in wechselseitiger Verbundenheit und Abhängigkeit. Die scharfe Trennung von Subjekt und Objekt, die spätestens seit der Aufklärung fleißig tradiert wurde, ist ein äußerst leidbringendes Konzept. Unser Abgetrennt Sein von uns selbst, von unserer leiblichen Existenz, spiegelt sich in der Art und Weise, wie wir abgetrennt von der Schöpfung leben. Der Biologe und Philosoph Andreas Weber macht das deutlich, wenn er sagt, dass indigene Kulturen gar keinen Naturbegriff kennen. Es gibt keine Trennung zwischen Mensch und Natur. Alles ist eins, alles ist Sein. Aber: Wir können zu dieser Einheit nicht zurückkehren.

Ich erinnere mich noch genau: Als ich das in der Tiefe nicht nur erkannt, sondern körperlich gefühlt habe, da musste ich einfach nur weinen. Es ist das Weinen, das den Schmerz der verletzten Schöpfung mitfühlt und mit ihr seufzt. Unvergleichlich hat Paulus sie im Römerbrief (Röm 8,18-22) wie eine schwangere Frau in den Wehen beschrieben. Das „ängstliche Harren der Kreatur, die darauf wartet, dass die Kinder Gottes offenbar werden“. Was aber, wenn die Kinder Gottes selbst verstrickt sind in die strukturelle Sünde der Zerstörung? Was können wir tun – wenn wir an diesem Punkt der Ohnmacht angekommen sind?

Nicht Tun als revolutionärer Akt

„Durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein.“ (Jesaja 30,15)

Ich bin je länger, je mehr überzeugt davon, dass unser wichtigstes Tun erst einmal das Nicht Tun ist (vgl. das Wu Wei aus dem Taoismus, oder das Konzept von Non-Doing aus der Alexandertechnik). Wohlgemerkt: erst einmal. Und NICHT Tun im Unterschied zu NICHTS Tun. Denn das Nicht Tun ist an sich bereits ein revolutionärer Akt – weil es sich der Logik des Kapitalismus entzieht, und sich ins Sein hineinsinken lässt.

Was wäre, wenn wir die Verbundenheit mit allem Sein auch in der Ohnmacht leben würden – und Baum und Amsel als Bruder und Schwester sehen, mit denen wir weinen, hoffen, und auch singen können, dennoch. Konkret gesagt: Lasst uns erst mal rausgehen.

Lasst uns rausgehen

Atmen.
Uns erden.
Uns verbinden.

Rausgehen in die Natur – ja, das kann viele Gesichter haben.

Ich kann die Natur als „Gegenwelt zum Alltag“ (Gerland, 9) aufsuchen, in der ich Ruhe und Rekreation finde, als Sportplatz für körperliche Ertüchtigung oder schöne Kulisse für romantische Gefühle. Wenn ich jedoch ernst nehme, dass die Welt resonanzfähig ist, dass sie mir mit eigener Stimme antwortet – weil Schöpfung eine Anrede Gottes ist (Oswald Bayer) – dann ist „Rausgehen“ das Eintreten in einen offenen Prozess, der mich selbst transformieren wird. Wir sind genau dazu hier zusammengekommen – um rauszugehen und verschiedene Formen naturspiritueller Arbeit kennenzulernen. Eine davon möchte ich Euch im Folgenden näher vorstellen:

Prozessbegleitung im Spiegel der Natur

Prozessbegleitung im Spiegel der Natur. Das versucht in Worte zu fassen, was indigene Kulturen schon immer getan haben – an Schwellen auf dem Lebensweg, in denen es Klärung brauchte. Die Psychologin Meredith Little und der Psychologe Steven Foster haben ein uraltes Initiationsritual der Indigenen Nordamerikas in eine moderne Form gebracht. Die „Vision Quest“, die Visionssuche, ist im Kern eine viertägige Auszeit in der Wildnis. Allein, fastend, nur mit Wasser, Isomatte, Schlafsack und einer Plane ausgerüstet. Aber – keine Angst, es gibt auch kürzere Formate, in denen man diese Arbeit kennenlernen kann, wie z.B. die WalkAways, ein 24h-Format für Jugendliche, das in der Konfi-Arbeit bereits erprobt wird (Peter Maier), oder die „Waldzeit“ bei „barfuß+wild“. Hier ist die Methode des „Schwellengangs“ zentral – eine rituelle Wanderung, bei der ich kein äußeres Ziel verfolge, sondern mich auf eine innere Reise begebe. In der Vorbereitung auf einen Schwellengang werde ich mir bewusst, welche Frage, welches Anliegen mich beschäftigt an dem Punkt im Leben, an dem ich stehe. Wichtig ist, dass ich zu Beginn der Wanderung bewusst eine Schwelle übertrete, eine natürliche Schwelle oder eine Schwelle, die ich mit Steinen, Ästen o.ä. markiere. Damit trete ich ein in den Raum, in dem ich mich von meiner Intuition führen lassen: Wohin zieht es mich? Welche Tiere begegnen mir? Welche Gefühle ruft eine Umgebung in mir hervor? Es ist ein waches Schauen und Geschehen Lassen.

Leider kann ich hier nicht näher auf die wundervolle Praxis des Schwellengangs eingehen – Martin Härtl wird dazu morgen einen Workshop leiten.

Was ich aus meiner Erfahrung aber teilen möchte: Auf allen meinen bisherigen Schwellengängen ist mir etwas entgegengekommen, das mir mein Leben, meine Seele, meinen Standort erhellt hat. Oder mich ins Dunkle geführt hat, weil es wichtig war, genau da hinzuschauen. So wird die äußere Erfahrung zu einem Spiegel meines Inneren, die mich etwas lehrt, mir ein Mosaiksteinchen auf dem Weg schenkt.

Mystik und Widerstand

Was mir noch wichtig ist: Prozessbegleitung in der Natur ist kein Wellness für die Seele, kein Selbstzweck, keine narzisstische Nabelschau. Sie ist eine Form von Persönlichkeitsentwicklung, die eine kontemplative und eine letztlich politische Dimension hat – denn „Mystik und Widerstand", sie gehören schon immer zusammen. Die Prozessbegleitung führt in die Konzentration und Stille, jenseits der Ablenkung des Alltags. Und sie führt mich hinein in die Suche nach meinem Platz in der Welt. Die Suche nach meiner Gabe und Aufgabe, die nur ich in diese Weltgemeinschaft hineintragen kann. Es ist meine Überzeugung: Wenn ich diese Verbundenheit einübe und pflege, wächst mir die Gott gegebene Widerstandskraft zu, die ich in den Herausforderungen unserer Zeit brauche.

Drei Thesen zu christlicher Naturspiritualität

So möchte ich auf dem Weg drei Thesen formulieren:

- Naturspiritualität eröffnet Räume für Glaubenserfahrung und lebendige persönliche Spiritualität, weil die Natur ihr Lied vom Schöpfer singt, der Sein und Werden, Vergehen und Neuwerden in seinen Händen hält.

- Naturspiritualität ist zugleich Persönlichkeitsentwicklung – im Spiegel der resonanzfähigen Natur komme ich mit meinen inneren Prozessen und Lebensbewegungen in Berührung. Das lässt mich immer mehr die werden, die ich bin.

- Naturspiritualität leistet einen Beitrag zu den so notwendigen Transformationsprozessen in dieser Welt – weil bewusste, geerdete Menschen ihren Platz im großen Ganzen einnehmen und ihren Beitrag leisten können – aus dem Hören, aus der Verbundenheit heraus.

So viele Worte – wie gut, dass wir noch heute Abend und morgen Vormittag so viel gemeinsame Erfahrung in der Natur machen werden!

Wenn Glaube sich erdet…Ein Ausblick

Ich vertraue darauf, dass Naturspiritualität in unserer Kirche und in unserer Gesellschaft eine positive Kraft entwickeln wird! Weil die Natur uns innere Haltungen lehrt, die wir so dringend brauchen. Ich möchte hier drei Hoffnungsbilder malen:

Kooperation statt Konkurrenz

Wir haben gehört von der Kraft der Kooperation, die in der Natur überall wirkt. Was wäre, wenn wir diese Wirklichkeit in unserem kirchlichen und gesellschaftlichen Miteinander stärken würden? Wenn wir darauf vertrauen, dass ich zum Blühen kommen kann inmitten von anderen, die blühen – weil es bunte Blumenwiesen gibt und Gott sich dabei etwas gedacht hat! Und ja – es gibt auch Blumen, die besser nicht nebeneinander wachsen sollten. Weil sie sich Nährstoffe wegnehmen würden. Was macht die Natur? Sie sucht sich einen anderen Lebensraum zum Wachsen. Nicht alle müssen gegenseitige Nähe genießen. Respekt und dem anderen den Raum gönnen – auch das ist ein Ausdruck von christlicher Gemeinschaft und lebendiger Spiritualität.

„Graswurzelbewegung“

Wir müssen gar nicht so viel tun – vielleicht reicht es erst einmal, unserer Sehnsucht Raum zu geben. Die Heilige Geistkraft einzuladen in unser Nicht-Wissen, in unsere Ratlosigkeit und Erschöpfung? Wichtig ist: Bleib nicht allein damit. Such Dir Verbündete – Menschen, die die Sehnsucht spüren nach der Natur, nach Glaubenserfahrungen, nach einem Weg, in den akuten Herausforderungen nicht in Ohnmacht oder Verdrängung zu verharren.

- Setzt Euch zusammen im Kreis.
- Erzählt einander von Herzen.
- Hört von Herzen zu.
- Urteilt nicht.
- Seid wesentlich. (Die Grundhaltungen des Councils)

Gottes Geist ist da, wo Menschen ehrlich miteinander teilen, was sie betroffen macht und bewegt. Und geht raus! Ladet Menschen ein zu diesem Abenteuer – in der Natur sich selbst und darin dem göttlichen Urgrund des Lebens zu begegnen. Lasst uns ins Vertrauen wachsen, dass da etwas wachsen wird. Werden wir eine „Graswurzelbewegung“, die aus der Überzeugung lebt, dass wir erdnah, im Kleinen anfangen können, Alternativen zum Bestehenden aufzubauen. Denn „das Himmelreich gleicht einem Senfkorn,…“ (Mt 13,31).

Dankbarkeit und Mitgefühl

Nach einem Tag draußen in der Natur erlebe ich oft, dass sich meine kleine Welt wieder zurechtgerückt hat und meine Fixierung auf alles, was nicht gut ist, weichen konnte. Weil ich berührt worden bin von Dankbarkeit und Mitgefühl – diesen zwei Urkräften des Lebens und Glaubens.

Auch das heißt für mich geerdete Spiritualität: Ich erfahre mich als Teil eines größeren Ganzen, und vertraue darauf, dass die Lebenskraft Gottes, die alles durchströmt, auch mich und uns tragen wird, mitten im Durcheinander dieser Welt. Ja, auch mitten im manchmal Durcheinander dieser Kirche.

Es gibt so viel Grund zu danken. So vieles, was unser Mitgefühl braucht. Machen wir uns auf den Weg. In nur wenigen Minuten: Gehen wir raus! DANKE für Euer Dasein und Zuhören.

KONTAKT

Leonie Orit Büchele
leonie.buechele@elkb.de

Wie kurz und klein kann Pilgern sein?

Die Essenz des Pilgerns in Formaten des Mikro-Pilgerns wie Stadtpilgern, Feierabend- oder Samstags-Pilgern

Lebenswandelnde Impulse und manchmal sogar Heilung ist das, was Menschen oft vom Pilgern nach Hause bringen. Dabei handelt es sich meistens um mehrwöchige Pilgerreisen, oft auf Jakobswegen in Spanien, Portugal, Frankeich. Hierbei kommt es, anders als beim Wandern, weniger auf die Schönheit des Weges als vielmehr auf den inneren Prozess an.

Nicht alle Menschen haben jedoch die Möglichkeit, sich so lange auf einen Pilgerweg zu machen. Sie suchen stattdessen oft auf heimischen Pilgerwegen in kleinerem Rahmen nach ähnlichen Anstößen: ein paar Tage auf einem Jakobsweg, Lutherweg oder Meditationsweg in Bayern beispielsweise. Das kann man allein oder mit vertrauten Menschen tun. Hier liegt auch das Wirkungsfeld von ausgebildeten Pilgerbegleiter:innen, die Menschen ein- oder mehrtägig zu bestimmten Themen des Lebens (Neuorientierung, Trauer, Übergang in den Ruhestand, Krankheiten) oder der Jahreszeiten (Ostern, Erntedank, Advent) auf Wegen zusammenbringen und inneren Prozesse durch Impulse zum Nachdenken oder Nachspüren befördern.

In den letzten Jahren werden durch Pilgerbegleiter:innen entwickelte Pilgerformate immer populärer, die noch „kleiner“ sind, also nur wenige Stunden umfassen: sogenanntes Mikro-Pilgern. Beliebte Beispiele sind Feierabendpilgern (2 – 3 Stunden an einem Werktag nach Feierabend), Stadtpilgern (1 – 3 Stunden auf einem Weg durch ein Ort und seine Umgebung), Samstagspilgern (4 – 8 stündige thematische Tagespilgerangebote). Erfahrene Weitpilger:innen begegnen solchen Formaten mit Skepsis: Kann auch im kleinen Rahmen ähnliches entstehen wie auf langen Pilgerwegen in der Fremde?

Weshalb wirkt Pilgern - welche Zutaten führen zu heilsamer Wirkung?

Bewegung: Durch äußere Bewegung wird eine innere Bewegung ausgelöst. Lebensthemen kommen Schritt für Schritt in Schwung.

Zeit: Wann gönnt man sich im Alltag Stunden, Tage, Wochen, um in sich hineinzuhören und Erkenntnisse zu gewinnen? Pilgern eröffnet einen Zeit-Raum der Entwicklung.

Natur: Oft ist es die unverstellte Wahrnehmung von Flora und Fauna, die zu einer unmittelbaren Verbindung zur Schöpfung führen. Botschaften der Natur können sensibler wahrgenommen werden. Manche entdecken gar Gott in der grünen Mitwelt.

Kultur: Pilgerwege führen zu heiligen Orten, am Wegesrand finden sich oft Kirchen, Klöster, Leben in Dorf und Stadt. Auch aus diesen Wahrnehmungen erwachsen Impulse zur inneren Entwicklung.

Begegnungen: Pilgerinnen und Pilger sind gemeinsam auf dem Weg, sie erzählen sich vom Leben, hören sich gegenseitig zu, helfen sich – sie teilen ein Stück Leben miteinander. Und auch Menschen am Wegesrand können hilfreich sein, weil sie unterstützen, weil sie zuhören, weil sie die richtigen Fragen stellen.

Pilgertradition: Wege, die eine alte Tradition haben, weil Menschen schon seit Jahrhunderten auf ihnen pilgern, entwickeln eine besondere Kraft, die Geborgenheit entwickeln kann. Geöffnete Kirchen am Wegesrand können diese Einbettung in eine lange Tradition unterstützen. Ich als Pilgerindividuum weiß mich in eine große Pilgergemeinschaft, die Zeit und Raum umgreift, eingebunden.

Reduktion: Pilgerleben ist einfach, weil man alles, was man braucht, selbst tragen muss. Viele erkennen in dieser Übung, dass sie sehr wenige Dinge wirklich brauchen – das wird als Befreiung empfunden. Gleichzeitig erleben viele, dass der Weg für die Pilgernden sorgt. Alles, was ich wirklich brauche, bekomme ich auf dem Weg. Dazu gehört für viele, einfache Pilgerherbergen als Ruheorte zu wählen, auch weil sich dort die Beziehungen zu den Mitpilgernden vertiefen.

Fremde: Der Peregrinus (lat: Pilger; jener, der über den (fremden) Acker geht) ist einer, der in der Fremde unterwegs ist. Das kann zu Unsicherheit führen, es bietet jedoch die Chance, sich im unbekannten Umfeld ganz neu zu erleben und auszuprobieren.

Sich aussetzen: Pilgern ist „umgehen damit, was ist", Pilgernde reagieren auf das, was geschieht und gehen unmittelbar damit um. Wenn beispielsweise das Essen oder die Herberge einfach ist, akzeptiert man das. Wenn die Situation luxuriös ist, genießt man sie auch. Schönes und Schweres wollen erlebt werden und gehen gleichermaßen vorüber. Einladungen des Weges anzunehmen führt oft zu den erstaunlichsten und nachhaltigen Erfahrungen.

Grenzen erleben: Entwicklung und Wachstum entsteht dort, wo Menschen die Komfortzone verlassen. Umgang mit körperlichen und auch seelischen Grenzen gehört dazu und birgt oft besonderes Wachstumspotenzial. Im Nachhinein sehen Pilgernde häufig, dass in den (über-)fordernden Situationen das größte Wachstumspotenzial lag.

Es ist schnell zu erkennen, dass viele dieser Ingredienzien in einem Pilgerformat, das nur wenige Stunden umfasst, nicht zur Entfaltung kommen können. Umso wichtiger ist es, das jeweils Innewohnende zu betonen. Die Dimensionen Reduktion, Fremde, sich aussetzen, Grenzen erleben kommen häufig nicht zum Tragen. Begegnungen gibt es oft nur mit den Menschen, mit denen man sich auf den Weg gemacht hat.

Bei Mikro-Pilgerformaten ist es besonders wichtig, wahrzunehmen, dass man nicht auf einem gewöhnlichen Spaziergang oder einer Wanderung ist. Auch hier steht die Absicht im Vordergrund, einen inneren Prozess zu erleben. Das geschieht besonders gut, wenn der Anfang und das Ende des Pilgerns durch einen spirituellen Moment gekennzeichnet sind. Ein äußerer Pilgerweg beginnt mit der Begegnung mit einem Segenswort.

Legt man Religionen übergreifende Definition von Pilgern zu Grunde, ist das Ziel eines Pilgerweges ein heiliger Ort. Diesen Ort wahrzunehmen, dort eventuell ein Ritual zu gestalten und seine Pilgerreise ebenfalls mit einem spirituellen Moment, einem Segen, zu beenden, klammert die Pilgererfahrung ein. So bekommt der Spannungsbogen des Pilgerweges jenen Halt, den er für die inneren Prozesse braucht.

Wer wochenlang unterwegs ist, braucht keine gestalteten Impulse, da die nötigen Prozesse von allein geschehen. Hat man jedoch nur wenige Stunden, sind Impulse zum Nachdenken und Nachfühlen besonders wichtig. Wenn Pilgerbegleiter:innen einen Weg mit Gruppe gestalten, werden sie an geeigneter Stelle eine Verbindung zwischen der Wegsituation und den Menschen schaffen. Sofern das Pilgerprojekt unter einem Thema steht, wird auch dieses in die Impulse einfließen.

Oft sind es drei Impulse, die neben dem segensreichen Rahmen den inneren Prozess anregen können. Dabei besteht ein Impuls in der Regel aus einer Situation am Weg, einer damit verbundenen Frage und einer Verarbeitungszeit, beispielsweise im Schweigen oder auch im Austausch.

Äußeres Erleben wird dabei zum Spiegel des inneren Prozesses. Einfache Impulse bietet die Natur: unter einem blühenden Baum stehend lässt sich fragen: Was blüht gerade in meinem Leben? Andere Impulse liegen in der Kultur: an einer Kläranlage stehend bietet sich als Thema an: Was sollte ich in meinem Leben klären? Manchmal sind es auch Mischformen aus Natur und Kultur: an einer Brücke über einem Fluss kann ich nachdenken, welcher Übergang in meinem Leben gestaltet werden möchte.

Nach dem formulierten Impuls ist wichtig, eine Zeit zu haben, in der man sich gedanklich und auch emotional mit diesem Thema auseinandersetzen kann, beispielsweise in einer Zeit des Schweigens oder, wenn man mit anderen unterwegs ist, einer Zeit des Austauschs. Nach dem abschließenden Segen am Ziel einer Pilgerreise ist es hilfreich, in einer Schlussrunde nach dem nun vorherrschenden Befinden zu fragen. Menschen sind eingeladen zu formulieren, wie es ihrem Körper geht und was sie innerlich mitnehmen. Diese kurze Reflexion baut eine Brücke vom Pilgergeschehen in den Alltag.

Pilgern allein für mich

Hat man keine Pilgerbegleitung bei sich, ist es wichtig, sorgfältig darauf zu achten, was der begangene Weg mir sagen will, wozu er mich einlädt. Wie reagiere ich beispielswese auf Enge oder Weite in der Umgebung? Auf Geräusche? Auf Wegbeschaffenheit wie Asphalt oder Waldboden?

Möglich ist auch, mir selbst ein Thema mitzugeben und Impulse dazu zu gestalten, die vielleicht nicht direkt mit dem Weggeschehen zu tun haben. Ein Beispiel dafür könnte sein, Leben in zeitlichen Dimensionen zu bedenken: 1. Wo stehe ich gerade? 2. Wie wurde ich/es so, wie es ist? 3. Welche Entwicklung soll das Geschehen nehmen? Eine andere Idee ist, sich seinen fünf Sinnen anzuvertrauen und auf seinem Weg nach und nach Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen Raum zu geben.

Um die Chance der Nachhaltigkeit der inneren Prozesse auch von kleinen Pilgerprojekten zu erhöhen, ist es wichtig, das Erfahrene festzuhalten, eventuell schriftlich in einem Tagebuch, und auch gewonnenen Erkenntnissen oder beabsichtigten Vorhaben, die aus dem Pilgerprozess erwachsen sind, einen Erinnerungsraum zu geben. Das erhöht die Chance, dass aus dem Geschehen auf dem Pilgerweg auch eine Entwicklung im alltäglichen Leben erwächst.

Wer Mikro-Pilgern erleben möchte, setzt sich in Bewegung, nimmt sich einen Zeitraum, begegnet Natur und Kultur, und befindet sich im Idealfall in einem Kontext von tragender Pilgertradition. Im so gestalteten Pilger-Wachstumsraum werden die Elemente spiritueller Rahmen (Segen), innere Entwicklung (Impulse), reflektierender Blick aus der dem Erlebten in die Zukunft (Integration) wichtig.

Auf diese Weise können auch im kleinen Rahmen tiefgehende und seelenberührende Pilgererfahrungen gemacht werden – mit der „Gefahr“ allerdings, womöglich in Zukunft weitere, größere Pilgerräume eröffnen zu wollen.
Manche warnen augenzwinkernd:
„Achtung, Pilgern kann süchtig machen!

KONTAKT

Michael Kaminski
michael.kaminski@elkb.de

Achtsam unterwegs in der Natur

Achtsamkeitsübungen helfen uns, in der Gegenwart anzukommen, bei uns selbst zu sein, die Natur staunend und mit allen Sinnen wahrzunehmen: weichen Boden unter den Füßen, Vogelgesang, Luft, Wind und Atem, Weite und Farbenspiel der Natur.

Manchmal hindert uns unser Kopf daran, im Hier und Jetzt zu sein. Denn unsere Gedanken kreisen oft um Zukünftiges und um Vergangenes: Vielleicht habe ich noch ein Gespräch von heute Morgen im Kopf, das mir nachgeht. Oder ich denke an eine Herausforderung, die übermorgen auf mich wartet.

Achtsam sein heißt, mit meiner Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart zu sein. Dabei können mir meine Körper- und meine Sinneswahrnehmung helfen: Wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Körper bin, seine Bewegung und seine Haltung spüre, beim Sport, beim Tanz, beim Spaziergang, werde ich in die Gegenwart gezogen. Wenn ich ganz bei dem bin, was ich höre, sehe, rieche, schmecke, taste, komme ich im Hier und Jetzt an. Denn Körper- und Sinneswahrnehmung finden nur in der Gegenwart statt.

Gleichzeitig eröffnet uns die Erfahrung der achtsamen Präsenz auch Wege, Gottes Gegenwart zu erspüren. Denn dort, wo ich jetzt bin, ist er gegenwärtig. Auch in der Natur. Ich lade dich ein zu einem Spaziergang. Du entscheidest selbst, wie lange er dauert (30-90 Min).

Je nachdem, wie viel Zeit du dir nehmen möchtest, kannst du die folgenden Wahrnehmungsübungen länger oder kürzer erproben bzw. manche weglassen. Lies dir diese Anleitung Abschnitt für Abschnitt durch und schau, welche Übung dich anspricht. Es ist ganz normal, dass dir bei den Übungen immer wieder Gedanken durch den Kopf gehen – dann lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder freundlich und behutsam zurück zur Körperwahrnehmung. Such dir einen ansprechenden Ort, an dem du beginnen möchtest.

1. Übung: Achtsames Gehen. Mach die ersten zwei, drei Schritte in einem Zeitlupentempo. Was geschieht alles in deinem Körper, wenn du einen einzigen Schritt machst? Welche Muskeln sind beteiligt? Wähle dann ein entschleunigtes Tempo, das jetzt für dich passt und sei mit der Aufmerksamkeit bei jedem deiner Schritte. Kannst du die einzelnen Zehen spüren? Die Ferse? Kannst du den Untergrund durch die Sohlen deiner Schuhe wahrnehmen? Ist er weich, hart, federnd, matschig? Nimm wahr, wie die Erde dich trägt. Jetzt geh los – und sei mit deiner Wahrnehmung für 5-10 Minuten bei deinen Schritten.

2. Übung: Achtsames Hören. Knirscht der Boden unter deinen Schritten oder sind sie kaum hörbar? Welche Geräusche aus dem Wald dringen an deine Ohren: Vogelstimmen, das Summen von Insekten, das Rauschen der Blätter im Wind, das Knarzen der Bäume? Vielleicht gibt es auch Geräusche, die dich stören: ein Flugzeug, ein Auto, ein Gespräch anderer Menschen – nimm auch diese Geräusche wahr. Dann geh mit der Aufmerksamkeit zurück zu den Geräuschen der Natur, die dich umgibt. Geh jetzt wieder los und sei in den nächsten 5-10 Minuten ganz bei dem, was du hörst.

3. Übung: Achtsames Betrachten. Lass deine Aufmerksamkeit nun locken von etwas Kleinem, das du siehst: vielleicht das Blatt eines Baumes, einen Pilz, eine Raupe oder einen Käfer. Nimm dir Zeit und lass es auf dich wirken – wie ein Kind, das zum ersten Mal ein/e/n Käfer/Raupe/Blatt/Pilz entdeckt. Welche Details nimmst du wahr? Wenn du magst, bewege im Inneren dann - vielleicht mit geschlossenen Augen - die Worte „Wunderbar sind deine Werke.“ oder sprich sie aus. Nun widme dich für 5-10 Minuten etwas Kleinem, das deine Aufmerksamkeit anzieht.

Oft so beschäftigt
DU bist da
Unsichtbar gegenwärtig
Und ich
bin oft so beschäftigt
mit dem, was zu tun ist
was gerade so wichtig erscheint
und bedeutsam
Dann vergesse ich dich
Oder will ich dich gar nicht erst finden?
Geheimnisvoll verborgen
bist DU
einfach da

(aus: Reiner Knieling: Kraftworte. Psalmen neu formuliert, S. 134)

KONTAKT

Catrin Walz
info@catrin-walz.de

Wo der Wald zur Kirche wird

Julia Spliethoff im Interview mit Yvonne & Henning Hoffmann

Henning Hoffmann, Pfarrer in mehreren Landgemeinden im Steigerwald in Franken. Seit fast 30 Jahren verheiratet mit Yvonne. Gemeinsam haben sie vier Kinder und teilen die Liebe zur Natur und zur Gartenarbeit. Yvonne bringt sich neben ihrer Tätigkeit als Fachberaterin im Ev. KITA-Verband Bayern ehrenamtlich in der Gemeinde ein.

Zwischen Bäumen und Bächen entsteht ein Gottesdienst, der anders ist als gewohnt. Statt fester Bänke gibt es Wege, statt langer Predigt vor allem Impulse – und viel Raum für eigene Erfahrungen. Yvonne und Henning Hoffmann haben in ihrer Gemeinde Waldgottesdienste gestartet und erleben, wie Menschen draußen neu mit Gott, der Natur und miteinander in Verbindung kommen.

Herr Pfr. Hoffmann, wie ist die Idee entstanden, Gottesdienste im Wald zu machen?

Wir experimentieren grundsätzlich viel mit verschiedenen Gottesdienstformen – was Gruppen, Orte oder Uhrzeiten angeht. Als vor zwei Jahren wieder Kirchenvorstandswahlen anstanden, habe ich verschiedene Leute gefragt, ob sie sich vorstellen könnten, mehr Verantwortung zu übernehmen. Eine sehr engagierte Frau sagte, dass sie in ihrem Beruf schon so viel am Schreibtisch sitzt und organisiert, dass sie das nicht auch noch in ihrer Freizeit machen möchte. Aber wenn wir etwas im Wald machen würden, wäre sie dabei. Das war der Anstoß für das Format. Zu der Zeit hatten wir bereits eine Pfadfinderarbeit gegründet, weil es nach Corona, abgesehen von sporadischen Familiengottesdiensten und etwas Konfirmandenarbeit, kaum Angebote für Kinder und Jugendliche gab. Wir haben gemerkt: Menschen brauchen die Natur und die Bewegung – und damit erreichen wir Leute, die wir in unseren Kirchen gar nicht gesehen haben. Mit diesem Rückenwind haben wir entschieden die Waldgottesdienste zu starten – mit einem großen Kreis an Unterstützerinnen und Unterstützern.

Was war Ihnen bei der Gestaltung der Waldgottesdienste besonders wichtig?

Uns war wichtig, dass Gottesdienst im Wald nicht heißt, dass wir einfach die Bänke nach draußen stellen und dasselbe machen wie drinnen. Wir wollten etwas ganz Eigenes entwickeln. In der Startphase haben wir gemerkt, dass es zwar Achtsamkeitsformate gibt, aber im christlichen Kontext kaum Vorbilder für das, was wir vorhatten. Also haben wir aus unseren eigenen Erfahrungen heraus etwas entwickelt. Wir arbeiten mit klassischen Elementen wie Gebet und Gesang, verbinden diese aber mit naturspirituellen Zugängen. So erkennen Menschen vieles wieder – erleben es aber in einer ganz anderen Form.

Sie sagen, der Waldgottesdienst ist nicht einfach ein klassischer Gottesdienst im Freien. Was ist konkret anders?

Wir beginnen auf einer großen Wiese am Waldrand. Beim letzten Mal waren etwa 70 Personen dabei. Nach einem Begrüßungslied starten wir mit einem Körpergebet, um die Menschen erst einmal ankommen zu lassen. Dann gehen wir ein kurzes Stück gemeinsam, vielleicht fünf Minuten, bevor wir tiefer in den Wald hineinlaufen. An einer Stelle mit zwei großen Bäumen halten wir immer an. Für uns ist das wie ein Tor, ein bewusster Übergang. Dort gibt es einen ersten Impuls und eine Frage, die die Menschen mit auf den Weg nehmen. Danach gehen wir schweigend weiter. An einem Bach mit einer kleinen Biegung sammeln wir uns wieder. Dort gibt es einen weiteren Impuls und ein Lied. Für den nächsten Abschnitt können die Teilnehmenden wählen: schweigend gehen oder sich austauschen. Am Ende kommen wir an einem kleinen See an. Dort gibt es eine Abschlussrunde, in der jede und jeder teilen kann, was er oder sie erlebt hat. Das ist unglaublich vielfältig. Manche knüpfen an unsere Impulse an, andere bringen ganz eigene Gedanken ein. Diese Offenheit ist für uns immer wieder erstaunlich. Danach gibt es einen Segen – und dann Kaffee und Kuchen. Insgesamt dauert der Gottesdienst etwa zwei Stunden.

w**Können auch Menschen teilnehmen, die nicht so gut zu Fuß sind?**

Anfangs- und Endpunkt sind mit dem Auto erreichbar. Der Weg mit den Stationen ist zwei Kilometer lang und muss gegangen werden, um an den Impulsen teilnehmen zu können. Die Strecke ist aber kinderwagentauglich.

Welche Haltung ist dabei besonders entscheidend?

Es geht darum, Räume zu öffnen – nicht darum, Menschen zu etwas zu drängen. Wir bleiben einladend und bewerten nicht, was geteilt wird. In den Abschlussrunden darf alles nebeneinanderstehen. Diese Offenheit prägt das ganze Format. Es geht um Freiheit und darum, dass jede Erfahrung sein darf.

Sie haben das Format jetzt mehrfach ausprobiert – wie entwickelt es sich weiter?

Bisher haben wir drei Waldgottesdienste gefeiert, im Herbst und im Frühling – und hatten großes Glück mit dem Wetter. Vielleicht wird daraus ein Format für alle Jahreszeiten. Das entwickelt sich tatsächlich im gemeinsamen Ausprobieren.

Wen erreichen Sie mit diesem Angebot?

Menschen aus der ganzen Region. Es kommen nicht nur Leute aus unseren Gemeinden und auch altersmäßig ist es sehr gemischt: vom Konfirmanden bis zu Seniorinnen und Senioren. Beim letzten Mal waren sogar erstmals Kinder dabei – und ein kleiner Hund. Uns ist wichtig, sowohl die Menschen mitzunehmen, die ohnehin in unsere Gottesdienste kommen, als auch diejenigen einzuladen, die sonntags sonst nicht in die Kirche gehen würden – aber eine Sehnsucht danach haben, Gott zu begegnen. Viele haben bereits einen Zugang zur Natur, erleben dort Ruhe und Erholung und entdecken dann vielleicht: Das ist auch ein Ort, an dem ich dem Schöpfer begegnen kann.

Wie gelingt es Ihnen, persönliche Erfahrungen und Glauben miteinander zu verbinden?

Uns ist wichtig, beides zusammenzudenken: einen offenen Raum für persönliche Erfahrungen zu schaffen – und diese gleichzeitig in Beziehung zu Gott zu setzen. Menschen dürfen erst einmal wahrnehmen, was die Natur, die Stille oder die Bewegung in ihnen auslösen. Aber wir lassen diese Erfahrungen nicht einfach unverbunden stehen, sondern helfen dabei, sie spirituell einzuordnen. Dabei geht es uns nicht darum, jemandem etwas überzustülpen. Auch Menschen, die sich selbst vielleicht gar nicht als gläubig bezeichnen würden, sollen sich eingeladen fühlen. Gleichzeitig machen wir deutlich: Für uns gehört Gott mit dazu. Wir verstehen die Natur als Schöpfung und als einen Ort, an dem Menschen Gott begegnen können.

Gab es Widerstände gegen dieses neue Format?

Wir wollten dem Ganzen bewusst die gleiche Wertigkeit geben wie einem klassischen Gottesdienst. Deshalb fällt an diesem Sonntag der reguläre Gottesdienst in der Kirche aus. Und erstaunlicherweise hat sich niemand darüber beschwert. Menschen aller Altersgruppen haben sich sehr offen darauf eingelassen – das hat uns selbst überrascht.

Wie ist die Resonanz insgesamt?

Sehr positiv. Auch andere Gemeinden finden die Idee spannend und überlegen, etwas Ähnliches auszuprobieren. Wir leben in einer ländlichen Region, viele Menschen sind gerne draußen unterwegs. Ich habe den Eindruck, dass wir mit dem Format sehr nah an ihrer Lebenswelt sind.

Was würden Sie Gemeinden raten, die selbst starten wollen?

Um ein Gefühl dafür zu bekommen wie man Natur und Spiritualität gut verbinden könnte, lohnt es sich, selbst erst einmal an solchen Formaten teilzunehmen oder sich inspirieren zu lassen. Man muss sich innerlich ein Stück weit vom klassischen Gottesdienstbild lösen. Es geht aber nicht darum, alles sofort umzukrempeln. In manchen Gemeinden ist es sinnvoll, Menschen langsam heranzuführen.

Wer gestaltet die Waldgottesdienste – sind Sie als Team unterwegs?

Ja, wir sind inzwischen ein Team von sieben Personen mit ganz unterschiedlichen Kompetenzen, unter anderem auch ein ehemaliger Förster.

Wie entwickeln Sie das Format weiter?

Wir lassen uns inspirieren von dem, was andere entwickeln, und schauen, was wir davon aufnehmen können. Gleichzeitig bleiben wir offen und experimentierfreudig. Wir profitieren dabei von dem Netzwerk und den Angeboten von „geerdet glauben“. Wir selbst werden die neue Ausbildung zu Begleitern in christlicher Naturspiritualität in der ELKB ab Februar 2027 absolvieren.

Welche Rolle spielt für Sie das Thema Schöpfung und Naturbewahrung?

Es ist schön, Menschen für die Natur zu begeistern – und dafür, sie zu bewahren. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern aus einer inneren Haltung heraus: Wenn ich mich mit der Natur verbunden weiß, dann möchte ich auch, dass es ihr gut geht.

Was darf bei Ihrem Format unperfekt sein?

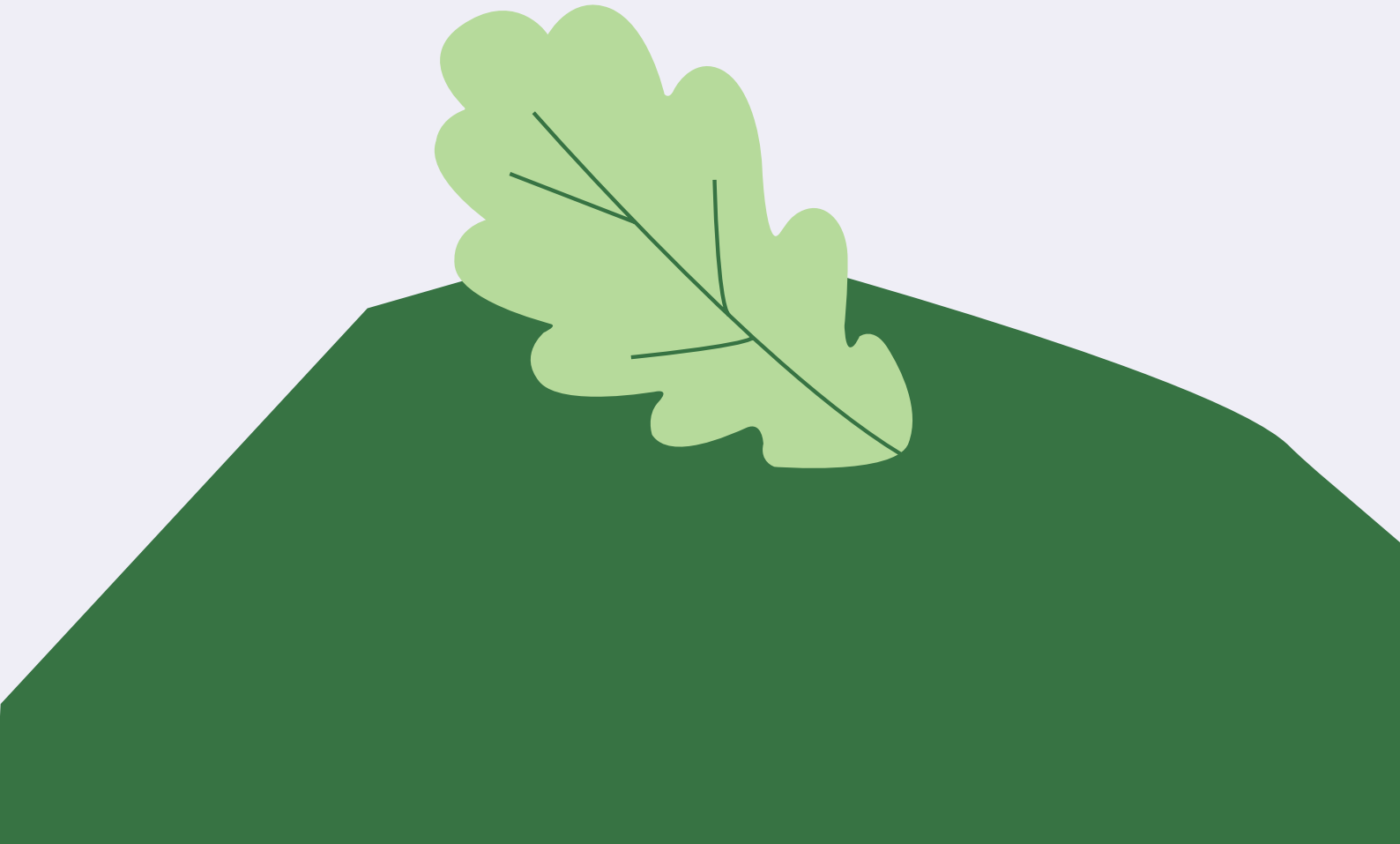
Eigentlich alles. Uns war wichtig, von Anfang an transparent zu machen, dass wir ausprobieren. Dass wir gemeinsam unterwegs sind, Dinge testen und danach reflektieren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich bin sehr gespannt, was entsteht, wenn wir uns stärker vernetzen und weiterbilden. Da steckt viel Dynamik drin. Ich glaube, dass diese Form von Spiritualität Auswirkungen auf viele Bereiche haben wird – auf die persönliche Glaubenspraxis genauso wie auf die Gemeindearbeit. Vielleicht fließen Elemente in die Konfirmandenarbeit ein. Nicht für alle ist das der richtige Zugang – aber in jeder Altersgruppe gibt es Menschen, für die genau das passt.

Könnte diese Form von Kirche im Grünen ein Modell für die Zukunft sein?

In vielen Prozessen erleben wir, dass Kirche kleiner wird. Naturspiritualität bringt hier eine ganz andere Dynamik hinein. Sie zeigt: Kirche ist mehr als Gebäude und Strukturen – sie ist überall lebbar. Uns ist wichtig, Menschen dazu zu befähigen, ihren Glauben selbst zu leben – unabhängig davon, ob ein Pfarrer dabei oder ein Gebäude vorhanden ist. Natur ist nicht limitiert, deshalb halte ich das für sehr zukunftsfähig.



Mit der Wildnis feiern

Kirche der Wildnis - Wild Church - Waldkirche

Eine erfahrungsorientierte, „experimentelle“, einfache, wilde und widerständige Schöpfungsliturgie im Grünen. Material, weitere Anregungen sowie Anfragen zu Fortbildungstagen für Haupt- und Ehrenamtliche bei der Autorin.

Beschreibung der Grundstruktur

Die Schritte in der Liturgie lehnen sich an die Grundstruktur evangelischer Gottesdienste an und beziehen (bei mir) die vier Phasen der Prozessarbeit „Aktive Hoffnung“ (Joanna Macy) mit ein. Eine Solowanderung und das anschließende Teilen stehen anstelle einer Predigt.

ANKOMMEN am Ort | im Körper | in der Gruppe | mit Gott

- Spruch zur Einstimmung (Bibel oder spirituelles Zitat)

Beispiel: „Schweig still mein Herz, die Bäume beten. Ich sprach zum Baum: Erzähl mir von Gott. Und er blühte.“ (Tagore)

- Begrüßen und den Ort benennen „Sieh dich um, wo du bist, lausche in den Raum hinein.“

- Körperwahrnehmung / Körpergebet

Beispiele: stehen, auf den Atem achten
Körpergebet: Ich öffne mich dem Himmel, bereit zu empfangen, was Gott mir heute schenkt. | Ich bin bei mir. | Ich öffne mich der Erde, bereit,
dem Leben in der Schöpfung zu begegnen. | Ich nehme mich an.

- „Sieh dich um, wer mit dir in der Runde ist.“

- miteinander beginnen, sich mit Gott verbinden

Beispiel:

Alle: Gott ist da, an diesem Ort. Gott war da, vor aller Zeit. Und wenn wir nicht mehr sind, wird Gott noch immer da sein.

Eine/r: Wir verbinden uns mit Gott, wir verbinden uns mit der Schöpfung in uns und um uns.
Wir stimmen ein in das Lob aller Lebewesen.

Alle: Mit der Schöpfung loben wir dich Gott, jetzt und alle Zeit.

Eine/r: Wir loben deinen Schöpfergeist und danken dir für deine Gegenwart.

DANKBARKEIT Teilen – Lied – Psalm

- Teilen: Wenn ich an die Erde denke und die ganze Schöpfung auf ihr, was schenkt mir da Freude, Entzücken, Liebe oder Dankbarkeit? Wir teilen im Kreis, was uns bewegt.

- Singen oder Summen: z.B. „Der Frieden der Erde sei mit dir“ (Iona Community), „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes“, „Jubilate Deo“ … Liederliste bei Tatjana Schnütgen erhältlich.

- Bibeltext im Wechsel: Psalm oder andere Lesung: Ps 19; Ps 24; Ps 36, 6-10; Ps 103; Ps 104; Ps 146; Ps 148; | Genesis 1, 9-12; Jesaja 40, 28-31; Jes 55; Hiob; Sacharja 11, 2-3; Mt 6, 23-33; Römer 8 u.a.

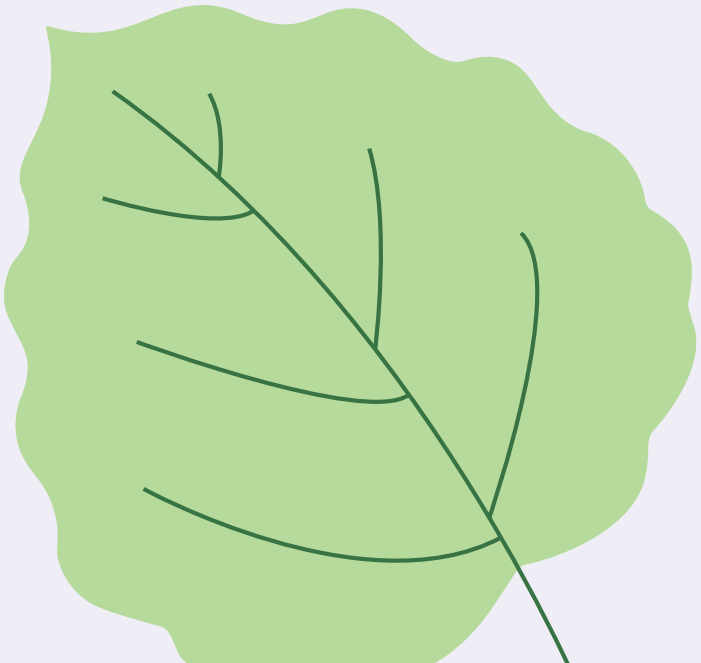
DEN SCHMERZ WÜRDIGEN Teilen - Lied

- Teilen: Wenn ich an die Erde denke und das Zusammenleben der Geschöpfe denke, was macht mich besorgt, traurig oder schmerzt mich? Wir teilen im Kreis, was uns bewegt.

- Singen oder Summen (s.o.)

WANDERN & WUNDERN

Aussendung –
Solowanderung ca. 30 Minuten



MIT NEUEN AUGEN SEHEN Teilen – Singen – Dank & Segen

- Teilen der Geschichten im Kreis: Wir teilen Erlebnisse und Erfahrungen, zeigen einander, was wir gefunden haben. Was sehe ich jetzt mit neuen Augen?

- Singen oder Summen (s.o.)

- Dank und Segen

Zum Beispiel:

Alle: Wir danken den Lebewesen, die in diesem einzigartigen Wald leben.

Eine/r: Ich danke den vielen Arten von Kiefern, Fichten- und Hartholzbäumen, Sträuchern, Blütenpflanzen und Myzel, verwurzelt und wachsend in diesem Wald.

Alle: Wir danken Gott für die Bäume. Sie erinnern uns an unsere eigene Verwurzelung. Wir segnen die Bäume.

Eine/r: Ich danke dem Wasser in diesem Wald und in den Tälern ringsum, den Bächen und langsam fließenden Flüssen, die durch die Täler fließen und durch die Böden dieser Hügel.

Alle: Wir danken Gott für das Wasser. Es erinnert uns an den Fluss des Lebens, an das Fließen über der Oberfläche und unter der Oberfläche. Wir segnen das Wasser.

Eine/r: Ich danke den Hasen, Mäusen, Füchsen, Rehen und allen Säugetierarten, die ihre Häuser bauen und durch diesen Wald streifen.

Alle: Wir danken Gott für die Tiere. Sie erinnern uns daran, dass wir auch Tiere sind. Wir segnen die Tiere.

Eine/r: Ich danke den Rotkehlchen, Amseln, Finken, Meisen, Falken und allen fliegenden Arten, die nisten und durch diesen Wald wandern.

Alle: Wir danken Gott für die Vögel. Sie erinnern uns an unsere Fähigkeit, zu hohen Plätzen aufzusteigen. Wir segnen die Vögel.

Eine/r: Ich danke den kleinen Kieselsteinen und flachen Steinen, die den Boden ausmachen, auf dem wir stehen und den riesigen Felsen, die diese Hügel bilden.

Alle: Wir danken Gott für die Steine. Sie erinnern uns daran, wie wichtig es ist, uns zu erden. Wir segnen die Steine.

Eine/r: Ich danke diesem lebendigen Wald.

Alle: Wir danken Gott für den Wald. Er erinnert uns, dass kleine Dinge Welten erschaffen. Wir segnen den Wald im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

WEITERGEHEN & HANDELN

- Mitteilen:
  Was bewegt mich lokal und global?
  Was macht mir Hoffnung?
  Wie möchte ich weitergehen?
  Für welches Tun wünsche ich mir oder anderen Frieden und Segen?

- Lied: „Der Frieden der Erde“

- Evtl. Gebet: Vaterunser (Anrede z.B. Du im Himmel und auf der Erde… / Gebet nach dem Wessobrunner Gebet / anderes Gebet

- Segen

KONTAKT

Dr. Tatjana Schnütgen
tatjana.schnuetgen@elkb.de

Biblisches Salböl

Herstellung - Theologie - Liturgie

Salböl nach 2. Mose 30, 22-25:

Lutherbibel 2017: Und der HERR redete mit Mose und sprach: Nimm dir die beste Spezerei: die edelste Myrrhe, fünfhundert Schekel, und Zimt, die Hälfte davon, zweihundertfünfzig, und Kalmus, auch zweihundertfünfzig Schekel, und Kassia, fünfhundert nach dem Gewicht des Heiligtums, und eine Kanne Olivenöl. 25 Und mache daraus ein heiliges Salböl nach der Kunst des Salbenbereiters.

Bibel in gerechter Sprache: Sie sprach zu Mose: »Du, nimm dir erstklassige Duftstoffe, 500 Anteile Klumpenmyrrhe, die Hälfte, das heißt 250 Teile Duftzimt, und ebenso 250 Teile Kahnbartgras, weiter 500 Teile Zimtnägelchen, alles nach dem Heiligtumsgewicht ausgewogen. Vermische es mit einem Hin Olivenöl. Mache daraus nach Salbenmischerart das heilige Salböl, eine feine Salbe.

Hebräische Begriffe der Zutaten:

mor-darur: Myrrhe
qinamon: Zimt
qanäh-bosäm: Würzrohr, Kalmus (Acorus Calamus), Kahnbartgras (?), wohlriechendes Schilfrohr, Cannabis(?)
qidah: Zimtnägelchen, Kassia
schämän: Öl

ÜBERTRAGUNG DES REZEPTS NACH DER EVANGELISCHEN LANDESKIRCHE IN BADEN (EKIBA):

Zutaten und Mengen:
Myrrhe: 6 g,
Zimtstangen: 3 g
Citronellagras oder Zitronenmelisse: 3 g
Gewürznelken: 6 g Zimtnägelchen, die eigentlich benötigt werden, sind in Deutschland nur schwer erhältlich. Wir ersetzen mit den Gewürznelken
Olivenöl: 0,008 l (2 Schnapsgläser)

Herstellung:

1. Alles abmessen
2. Im Kochtopf Wasser zum Kochen bringen
3. Die Zitronenmelisse/das Zitronengras dazugeben (Wasser soll die Blätter gerade bedecken; ungefähr die Hälfte des Glases bei 11.); wenn es kocht, den Top vom Herd nehmen – Sud ziehen lassen.
4. Zunächst Myrrhe (separat – nicht mit Nelken!) im Mörser fein zerreiben und
5. dann Nelken (separat) im Mörser ebenfalls fein zerreiben (die Konsistenz soll sich wie Sand anfühlen).
6. Beide Stoffe dem Sud zufügen und unterrühren.
7. Zimt mit den Fingern in ganz kleine Bruchstücke zerkleinern und dem Sud beigeben.
8. Das Öl aufgießen!
9. Den Kochtopf wieder auf die Kochstelle stellen, alles erhitzen, bis es kocht.
10. Den Topf vom Herd nehmen – kurz abkühlen lassen.
11. Den Sud in ein Glas gießen.

Nach mehreren Stunden (am besten am nächsten Tag) weitermachen:

Es haben sich zwei Schichten gebildet:
oben: hellere Ölschicht
Unten: Wasser, dunkelbraune Farbe mit Gewürzen und Spezereien

12. Die Ölschicht von der anderen Schicht trennen, dazu Glas in ein größeres Gefäß stellen.
13. Langsam Wasser in das Glas nachfüllen, bis das oben schwimmende Öl über den Rand in das größere Gefäß abfließt – das ist das Salböl.
14. Das Salböl eventuell noch einmal durch ein Sieb gießen.
15. Mit einem Trichter das Öl in ein kleineres Fläschchen abfüllen.

BEISPIELE FÜR DIE HEILENDE BEDEUTUNG DER ZUTATEN UND DIE VERBINDUNG MIT GOTTES ZUSAGEN:

Bei der heilenden Bedeutung wird im Folgenden nur die äußere Anwendung berücksichtigt.

Myrrhe:

- 2021: Arzneipflanze des Jahres
- Entzündungshemmend, fördert Wundheilung
- Krampflösende, schmerzlindernde, antiseptische und pilzabwehrende (antimykotische) Effekte
- Myrrhe kann für Gottes Zusage stehen: Ich bin der HERR, dein Arzt. (Ex 15,26)

Gewürznelke:

- Hoher Gehalt ätherischer Öle
- Antibiotischer Schutz, entzündungshemmende Eigenschaften
- Entspannung der Atemwege
- Mit der Gewürznelke kann sich Gottes Zusage verbinden: Bei mir darfst du aufatmen!

Zimt:

- Hoher Gehalt an ätherischen Ölen
- Antiseptische Wirkung, kreislaufanregend, Förderung der Durchblutung der Haut
- Zimt kann für Gottes Zusage stehen: Ich schenke dir Lebendigkeit und ein Leben in Fülle!

Zitronella:

- Stimmungsaufheller, antidepressive Wirkung,
- Gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- In der Zitronella wird etwas von Gott als Quelle der Freude erfahrbar: Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich. (Psalm 16,11)

Olivenöl:

- Entzündungshemmend, antibakteriell und desinfizierend, fördert Wundheilung

- Dermatologisch im Anti-Aging-Bereich eingesetzt (Achtung: Risiko bei regelmäßiger Anwendung wegen Oleinsäure!)

- Im Olivenöl wird Gottes Schöpferkraft spürbar, mit der er auch für den Menschen sorgt, „(…) dass der Wein erfreue des Menschen Herz und sein Antlitz glänze vom Öl und das Brot des Menschen Herz stärke.“ (Psalm 104,15)

LITURGISCHER EINSATZ VON SALBÖL

1. HANDREICHUNG GOTTESDIENST FEIERN:

Segnen und gesegnet werden. Anregungen für Gottesdienste mit Segnung und Salbung S. 45fff. Einstimmung, Gebetsbetrachtungen zum Salböl usw.

2. FEIER DER ARTOKLASIE (RITUS DES BROTBRECHENS)
2.1 FEIER NACH DER ORTHODOXEN LITURGIE:

(Lit.: Texte können mehrere Liturg*innen aufgeteilt werden)

Der Feier der Artoklasie kann ein Gottesdienst o.ä. vorausgehen.

Eröffnung

Lit.: Gepriesen sei unser Gott, jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
Lit.: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Alle: Wie im Anfang so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
Lit.: Kommt, lasst uns anbeten unseren Gott und König.
Lit.: Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus, unserem Gott und König.
Kommt, lasst uns anbeten und niederfallen vor Christus selbst, unserm König, unserm Gott.

Lesung von Psalm 104

Lit.: Lasst uns Gott preisen mit Worten aus Psalm 104:
Lit.: Lobe den Herrn, meine Seele! / Herr, mein Gott, wie groß bist du! Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.
Alle: Du hüllst dich in Licht wie in ein Kleid, du spannst den Himmel aus wie ein Zelt.
Lit.: Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet; in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.
Alle: Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid, die Wasser standen über den Bergen.
Lit.: Sie wichen vor deinem Drohen zurück, sie flohen vor der Stimme deines Donners.
Alle: Da erhoben sich Berge und senkten sich Täler an den Ort, den du für sie bestimmt hast.
Lit.: Du läßt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern, sie eilen zwischen den Bergen dahin.
Alle: Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank, die Wildesel stillen ihren Durst daraus.
Lit.: An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.
Alle: Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, aus deinen Wolken wird die Erde satt.
Lit.: Du lässt Gras wachsen für das Vieh, auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut, damit er Brot gewinnt von der Erde
Alle: und Wein, der das Herz des Menschen erfreut, damit sein Gesicht von Öl erglänzt und Brot das Menschenherz stärkt.

Lit.: Herr, wie zahlreich sind deine Werke! / Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.
Alle: Da ist das Meer, so groß und weit, darin ein Gewimmel ohne Zahl: kleine und große Tiere.
Lit.: Dort ziehen die Schiffe dahin, auch der Leviátan, den du geformt hast, um mit ihm zu spielen.
Alle: Sie alle warten auf dich, dass du ihnen Speise gibst zur rechten Zeit.
Lit.: Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein; öffnest du deine Hand, werden sie satt an Gutem.
Alle: Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen, und du erneuerst das Antlitz der Erde.
Lit.: Ewig währe die Herrlichkeit des Herrn; der Herr freue sich seiner Werke.
Alle: Ich will dem Herrn singen, solange ich lebe, will meinem Gott spielen, solange ich da bin.
Lit.: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Alle: Wie im Anfang so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

Lesung: Joh 6,1ff

Lit.: Lesung aus dem Heiligen Evangelium nach Johannes.
Alle: Ehre sei dir, Herr!

Lit.: Danach ging Jesus an das andere Ufer des Sees von Galiläa, der auch See von Tiberias heißt. Eine große Menschenmenge folgte ihm, weil sie die Zeichen sahen, die er an den Kranken tat. Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder. Das Pascha, das Fest der Juden, war nahe. Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben? Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte. Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll. Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm: Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele! Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Es gab dort nämlich viel Gras. Da setzten sie sich; es waren etwa fünftausend Männer. Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, soviel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen. Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übriggebliebenen Brotstücke, damit nichts verdirbt. Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbroten nach dem Essen übrig waren. Als die Menschen das Zeichen sahen, das er getan hatte, sagten sie: Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll.

Segnung der Gaben

Lit.: Zum Herrn lasst uns beten. Herr Jesus Christus, unser Gott, du hast einst in der Wüste fünf Brote gesegnet und die Fünftausend damit gesättigt. Du selbst segne nun auch diese Brote (+), diese Früchte des Weinstocks (+) und das Öl (+). Lass sie reichlich sein und gerecht verteilt in dieser Gemeinschaft und in Deiner ganzen Welt. Heilige alle Gläubigen, die davon empfangen, denn Du bist der, der alles segnet und heiligt, Christus, unser Gott. Dir senden wir unseren Lobpreis empor, samt deinem anfangslosen Vater und dem allheiligen, gütigen und lebensschaffenden Geist, jetzt und allezeit und in Ewigkeit.

Alle: Amen.

Vaterunser

Lit.: Der Friede des Herrn sei allezeit mit Euch!
Alle: Und mit deinem Geiste.

Lit.: Lasst uns einander ein Zeichen des Friedens und der Versöhnung geben.

Friedensgruß

Salbung der Teilnehmer
Austeilen von Brot und Wein
Aaronitischer Segen

2.2 FEIER DER ARTOKLASIE IN VEREINFACHTER FORM

Der Feier der Artoklasie kann ein Gottesdienst o.ä. vorausgehen. Sie lässt sich sehr gut auch im Freien feiern. Als Brot eignet sich in freier Natur Schüttelbrot und als Früchte des Weinstocks Weintrauben.

Psalm 104 im Wechsel

Lobe den Herrn, meine Seele! / Herr, mein Gott, wie groß bist du! Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.
Du hüllst dich in Licht wie in ein Kleid, du spannst den Himmel aus wie ein Zelt.
Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet; in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.
Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid, die Wasser standen über den Bergen.
Sie wichen vor deinem Drohen zurück, sie flohen vor der Stimme deines Donners.
Da erhoben sich Berge und senkten sich Täler an den Ort, den du für sie bestimmt hast.
Du lässt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern, sie eilen zwischen den Bergen dahin.
Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank, die Wildesel stillen ihren Durst daraus.
An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.
Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, aus deinen Wolken wird die Erde satt.
Du lässt Gras wachsen für das Vieh, auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut, damit er Brot gewinnt von der Erde
und Wein, der das Herz des Menschen erfreut, damit sein Gesicht von Öl erglänzt und Brot das Menschenherz stärkt.
Herr, wie zahlreich sind deine Werke! / Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.
Sie alle warten auf dich, dass du ihnen Speise gibst zur rechten Zeit.
Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein; öffnest du deine Hand, werden sie satt an Gutem.
Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen, und du erneuerst das Antlitz der Erde.
Ewig währe die Herrlichkeit des Herrn; der Herr freue sich seiner Werke.
Ich will dem Herrn singen, solange ich lebe, will meinem Gott spielen, solange ich da bin.
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Wie im Anfang so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

Lesung aus dem Evangelium: Joh 9,1-14

Lesung aus dem Evangelium nach Johannes. Danach ging Jesus an das andere Ufer des Sees von Galiläa, der auch See von Tiberias heißt. Eine große Menschenmenge folgte ihm, weil sie die Zeichen sahen, die er an den Kranken tat. Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder. Das Pascha, das Fest der Juden, war nahe. Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben? Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte. Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll. Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm: Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele! Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Es gab dort nämlich viel Gras. Da setzten sie sich; es waren etwa fünftausend Männer. Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, soviel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen. Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übriggebliebenen Brotstücke, damit nicht verdirbt. Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbroten nach dem Essen übrig waren. Als die Menschen das Zeichen sahen, das er getan hatte, sagten sie: Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll.

Segnung von Öl, Brot und Trauben

Wir beten:

Jesus Christus, du hast einst auf dem Berg fünf Brote gesegnet und die Fünftausend damit gesättigt. Segne jetzt auch diese Brote (+) und diese Früchte des Weinstocks (+) Lass sie reichlich sein und gerecht verteilt in dieser Gemeinschaft und in Deiner ganzen Welt. Und segne dieses Öl (+). Lass es uns ein Zeichen sein für deine Gegenwart, die uns heilt und stärkt und tröstet. Du bist da und gehst den Weg mit uns.

Erneuere uns und verbinde uns alle in deiner Liebe, der du selbst die Liebe bist, du, unser Gott. Dir geben wir die Ehre jetzt und allezeit und in Ewigkeit.

Alle: Amen.

Vaterunser
Friedensgruß

Der Friede des Herrn sei allezeit mit Euch!
Alle: Und mit deinem Geiste.
Lasst uns einander ein Zeichen des Friedens und der Versöhnung geben.

Austeilung und Salbung

Erste Person (Salbung): Gott sei mit dir
Zweite Person (Brot): Gott stärke dich
Dritte Person (Trauben): Gott schenke dir Freude

Lied
Aaronitischer Segen

KONTAKT

Karsten Schaller
karsten.schaller@elkb.de

Der Spiegel der Natur

Solo-Schwellengang als Resonanzraum für Gottes Gegenwart

Ein Schwellengang eröffnet Raum für spirituelle Resonanzerfahrungen. Die Zeit allein in der Natur lädt ein, die Schöpfung als Spiegel für die eigene Seele und möglichen Ort der Begegnung mit Gott wahrzunehmen. In den Bildern, die uns in der Natur begegnen, können wir bis auf den Grund unserer Seele schauen und so durch sie Neues über uns erfahren. Um diesen Raum für Resonanzerfahrung öffnen zu können, besitzt jeder Schwellengang einen klaren Rahmen:

Während des Schwellengangs isst Du nicht und trinkst nur Wasser. Du bist allein ohne die Gesellschaft anderer Menschen unterwegs. Es empfiehlt sich also, die Wanderung an einem Ort möglichst abseits von Menschen und deren Siedlungen zu machen. Wenn Du an einem menschennahen Ort wie z.B. einem Park unterwegs bist, gib Dir selbst die Erlaubnis “unhöflich” zu sein und nicht mit den Menschen um Dich herum in Kontakt gehen zu müssen.

Bleibe die ganze Zeit draußen und suche Dir möglichst kein Dach über dem Kopf. Wenn Du ein Handy mitnimmst, schalte es auf Flugmodus und stecke es möglichst tief in Deine Tasche. Nutze es auch nicht, um Fotos zu machen. Wenn Du Dich auf diese Einladungen einlässt, legst Du all das zur Seite, mit dem wir uns normalerweise von unseren inneren Bewegungen ablenken und vor ihnen schützen. Der Schwellengang ist also die Einladung, Dich einmal ganz auf Dich und die Welt einzulassen und Dich von dem berühren zu lassen, was Dir begegnet.

Wie lange Du Deinen Schwellengang machen willst, ist Dir überlassen. Eine typische Dauer geht von wenigen Stunden bis hin zu einem ganzen Tag von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Eine Empfehlung für den Einstieg sind 1-2 Stunden. Auch in dieser relativ kurzen Zeit kann sich oft schon viel zeigen.

ABLAUF

ANLIEGEN

Ein Schwellengang ist immer mit einem persönlichen Anliegen oder einer bestimmten Frage verbunden. Daher ist es gut, Dir über Dein Anliegen klar zu werden, bevor Du Dich auf den Weg machst: Was möchtest auf Deinem Weg erkunden? Wo brauchst Du Segen? Formuliere offene Fragen, z.B. „was brauche ich, um …“. Weiter unten findest Du ein paar Beispiele für mögliche Anliegen.

Es ist auch möglich, das eigene Anliegen zum Thema der Wanderung zu machen: “Was bewegt mein Herz, was beschäftigt mich unter der Oberfläche usw.?” Oder Du gehst mit dem Anliegen, in der Natur etwas über Gott und sein Wirken in der Welt zu erfahren. Auch das kann eine Intention für den Schwellengang sein.

DIE SCHWELLE

Am Anfang des Schwellengangs steht ein bewusstes Innehalten und Loslassen. Anders als beim Spazierengehen oder Wandern gehst Du beim Schwellengang ohne einen Plan los, welchen Weg Du gehen wirst. Du betrittst vielmehr einen Raum, in dem Du Dich von dem leiten lässt, was Dir begegnet.

Um den Wechsel in diese Qualität des Treibenlassens deutlich zu machen, trittst Du am Anfang bewusst über eine “Schwelle”. Das kann ein Strich sein, den Du Dir am Boden gezeichnet hast. Ein Ast, den Du auf den Weg gelegt hast. Oder eine natürliche Schwelle wie zum Beispiel eine Brücke über einen Fluss oder ein “Tor”, das aus zwei Bäumen geformt wird.

Halte kurz inne, bevor Du die Schwelle übertrittst, und mache Dir noch einmal bewusst, mit welchem Anliegen Du gerade nach draußen gehst. Wenn Du möchtest, kannst Du an der Schwelle auch ein Gebet für Dein Unterwegssein sprechen. Hier ist z.B. das “Willkommensgebet” geeignet:

Willkommen, willkommen, willkommen, willkommen.
Ich begrüße alles, was jetzt zu mir kommt,
denn ich weiß, dass es meiner Heilung dient.
Ich begrüße alle Gedanken, Gefühle, Emotionen,
alle Plätze und Erscheinungen der Natur,
alle Lebewesen, Pflanzen und Tiere,
alle Menschen, Situationen und Ereignisse.
Ich lasse meinen Wunsch nach Sicherheit los.
Ich lasse meinen Wunsch nach Zuneigung los.
Ich lasse meinen Wunsch nach Kontrolle los.
Ich lasse meinen Wunsch los,
Situationen und Ereignisse, Plätze und Lebewesen, andere Menschen
oder mich selbst ändern zu wollen.
Ich öffne mich für die Liebe und Gegenwart Gottes
und seine heilende Wirkung und Gnade in allem.

(barfuß+wild, angelehnt an das Welcome-Prayer von Mary Mrozowski)

Und dann tritt mit einem Schritt bewusst über die Schwelle.

WANDERN & WUNDERN

Im “Schwellenraum” bist Du dann eingeladen, mit der Qualität des “Wandern & Wunderns” unterwegs zu sein. Lass mit dem Schritt über die Schwelle Dein Anliegen ziehen und versuche, nicht bewusst darüber nachzudenken. Lass Dich treiben und öffne Dein Herz und Deinen Kopf für alle Begegnungen und Impulse, die sich zeigen. Halte einfach die Augen und Ohren offen und gehe überall dorthin, wohin Du Dich gezogen fühlst, weil Deine Aufmerksamkeit dorthin wandert.

Suche nicht nach besonderen Symbolen oder Bildern, sondern vertraue einfach darauf, dass das, was Dir ins Auge springt, eine Botschaft für Dich haben kann. Welche das ist, ist in diesem Moment noch gar nicht wichtig. Du darfst die Bilder wie Gedanken in der Meditation weiterziehen lassen und einfach offen und neugierig bleiben, was Dir noch so alles begegnen wird.

Möglicherweise hast Du auch den Eindruck, dass bei Dir gar nichts passiert und sich nichts zeigt. Dann sei auch damit einfach und lass es zu. Auch das darf im Schwellengang sein. Oft glauben wir, dass nur dann etwas passiert ist, wenn uns etwas Großes oder Außergewöhnliches auffällt. Das Wesentliche zeigt sich aber oft in sehr kleinen Dingen. Und es passiert nie nichts. Nur manchmal sehen wir es noch nicht.

RÜCKKEHR UND NACHKLANG

Wenn Deine Auszeit endet, komme wieder über eine Schwelle zurück. Es muss nicht dieselbe sein. Nimm Dir dann zu Hause bewusst einen Moment, an dem das Erlebte und die Bilder in Dir nachklingen können. Wenn Du magst, such Dir einen schönen, ruhigen Platz und zünde eine Kerze für Dich an.

Nimm Dir eine leere Papierseite und stelle Dir einen Timer auf 10 Minuten. Und dann tauche in Deinen Schwellengang ein und lass Deine Hand einfach schreiben.

Denke nicht über Deine Sätze und Formulierungen nach, sondern lass Dich überraschen, was sich im Schreibfluss zeigt. Lies Dir am Ende noch einmal durch, was Du geschrieben hast. Was hast Du in Deiner Zeit in der Natur Neues erfahren und welcher Spur möchtest Du jetzt weiter folgen?

MÖGLICHE ANLIEGEN

- Geh hinaus über die Schwelle mit der Frage: Wo begegnet mir Gott? In welchen großen oder kleinen Erscheinungen kann ich seine Gegenwart spüren?

- Geh hinaus über die Schwelle mit der Frage: Was gibt es zu genießen? Lass Dich von der Antwort finden und genieße.

- Geh hinaus über die Schwelle und suche nach etwas, das verwundet, tot oder scheinbar nutzlos ist. Woran erinnert Dich das, was Du findest?

- Geh hinaus über die Schwelle und suche einen Ort auf, den Du normalerweise meiden würdest. Was findest Du vor an diesem Ort? Was will er Dir mitteilen über Dich?

- Gehe hinaus über die Schwelle und gestalte ein Dankritual. Schaffe dafür einen persönlichen Altar. Sammle für alles, was Du in deinem Leben ehren und würdigen kannst, Symbole und lege sie auf oder um den Altar. Der Altar symbolisiert dein Leben mit seinen Gaben, so wie es jetzt ist. Welches Bild erkennst Du in dem Altar? Wie fühlt es sich an, den eigenen Wert zu spüren?

- In Transformations-Prozessen: Gehe über die Schwelle: Finde etwas, das im Übergang ist, das sich wandelt, das vielleicht verwundet ist, stirbt oder tot ist und bleib einige Zeit mit ihm zusammen. Wie geht das Lebewesen oder der Platz um mit der Situation? Was kann das Lebewesen bzw. was kann der Platz Dich lehren für Dein Leben und dem Prozess, in dem Du gerade bist?

KONTAKT

Martin Härtl
Martin.haertl@elkb.de

Schwellengang „Säuseln“

Zielgruppe: Konfirmand*innen

Gruppenphase: Differenzierungsphase

Gruppengröße: 5-12 Personen. Abhängig von verantwortlichen Personen kann bei mehr TN die Gruppe in mehrere Coucil aufgeteilt werden.

Benötigte Materialien: Kerze für Mitte, Redestab/Redegegenstand, Signal (Glocke/Pfeife), Erste-Hilfe-Set, ggf. Sitzunterlagen

Zeit: 2-3 Stunden

Zusammenfassung:

Ein Schwellengang eröffnet Raum für spirituelle Resonanzerfahrungen. Die Zeit allein in der Natur lädt ein, die Umwelt als Schöpfung und möglichen Ort der Begegnung mit Gott wahrzunehmen. Die Erfahrungen werden anschließend mit in die Gemeinschaft gebracht und im Kreis geteilt. Die Methode eignet sich z.B. für einen Nachmittag auf einem Konfi-Camp oder auch an einem Konfi-Samstag.

Hinführung:

Der Beginn einer Schwellenzeit erfolgt immer in einer Gemeinschaft im Kreis. Als Einführung wird beispielsweise die Geschichte von Elija am Berg Horeb (1 Könige 19, 11-19) gelesen:

Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN!
Und siehe, der HERR ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss
und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde.
Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben.
Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer.
Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.
Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel
und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle.

Eine kurze Reflexion zum Text erklärt, dass Gott in der Natur in ganz unterschiedlichen Arten gefunden werden kann. Manchmal sind es die großen, beeindruckenden Naturbilder, manchmal aber auch die ganz feinen Phänomene. Es gibt keinen richtigen Weg, immer nur den ganz eigenen. Die Einladung für die Naturzeit ist also, sich zu öffnen und von Gott ansprechen zu lassen.

Anschließend wird das Prinzip des Schwellengangs erklärt und relevante Hinweise z.B. zum Gelände (wieweit und wohin darf gegangen werden, was muss sicherheitstechnisch beachtet werden) gegeben.

Nach einem Gebet brechen die Konfis jede/r für sich zum Schwellengang auf. Hier ist z.B. das "Willkommensgebet" geeignet:

Willkommen, willkommen, willkommen, willkommen.
Ich begrüße alles, was jetzt zu mir kommt,
denn ich weiß, dass es meiner Heilung dient.
Ich begrüße alle Gedanken, Gefühle, Emotionen,
alle Plätze und Erscheinungen der Natur, alle Lebewesen, Pflanzen und Tiere,
alle Menschen, Situationen und Ereignisse.
Ich lasse meinen Wunsch nach Sicherheit los.
Ich lasse meinen Wunsch nach Zuneigung los.
Ich lasse meinen Wunsch nach Kontrolle los.
Ich lasse meinen Wunsch los, Situationen und Ereignisse,
Plätze und Lebewesen, andere Menschen oder mich selbst ändern zu wollen.
Ich öffne mich für die Liebe und Gegenwart Gottes und
seine heilende Wirkung und Gnade in allem.

Schwellengang in der Natur:

Im Schwellengang selbst wird auf achtsame und bewusste Weise in die Natur gegangen. Für die Auszeit gelten vier Prinzipien: kein Essen, kein Dach über dem Kopf und keine anderen Menschen, kein Handy (außer als bloßer Wecker). Wir verzichten damit bewusst auf all das, womit wir uns im Alltag von uns selbst und damit auch von einer möglichen Gotteserfahrung ablenken. Trinken darf gerne mit rausgenommen werden.

Um eine Alarmierung im Notfall sicher zu stellen, kann den Teilnehmenden eine Trillerpfeife mitgegeben werden. Am besten wird ein Signal wie “dreimal pfeifen, kurze Pause, wieder pfeifen” ausgemacht. So kann das Signal eindeutig als Hilferuf erkannt werden. Wenn das Signal gehört wird, laufen alle, die es hören in die Richtung und leisten so gut es geht Hilfe. Auf dem kleinen Gebiet und in der Kürze der Zeit kommt das jedoch normalerweise nicht vor.

Der Schwellengang beginnt und endet immer mit dem bewussten Übertreten einer Schwelle. Vor dem Übertreten kann sich die Intention noch einmal bewusst gemacht werden, bevor nach der Schwelle eine Qualität des “Schlenderns und Sich-ziehen-Lassens” hilfreich ist. Es gibt im Schwellengang nichts zu tun. Vielmehr geht es um ein Sein und sich ansprechen lassen.

Der Schwellengang kann so angeleitet werden:

Gehe allein hinaus in die Natur. Lass Dich einmal bewusst darauf ein, für einige Zeit nur mit Dir zu sein.
Markiere Dir mit Naturmaterialien wie Steinen, Ästen o.ä. eine Schwelle.
Halte kurz inne an dieser Schwelle.
Mach Dir bewusst, wofür Du jetzt hinausgehst.
Gehe über die Schwelle: Was zieht Dich an und was spricht Dich an?
Lass Dich finden von der Natur, die Dich umgibt (einem Tier, einer Pflanze, einem Platz): Wo und wie kannst Du Gott wahrnehmen? Ist es wie bei Elija eher im Kleinen, im Säuseln des Windes? In einem Spinnennetz, im Glitzern des Wassers, in einer schönen Blüte, im Flügelschlag eines Schmetterlings? Oder ist es in einem großen, beeindruckenden Naturbild wie dem Brausen des Sturms, dem großen, alten Baum, der Weite eines Feldes? Wenn Du das Signal hörst und Deine Auszeit endet, komme wieder über eine Schwelle zurück. Es muss nicht dieselbe sein.

Die Auszeit sollte 60-90 Minuten dauern.

Anmerkung: Es ist ok, wenn die Konfis früher zurückkommen; oft lohnt es sich dennoch, noch einige Minuten zu verweilen. Deswegen eher nicht von vornherein reinbringen.

Das Team bleibt am Gemeinschaftsort und ist präsent, falls ein:e Teilnehmer:in etwas braucht. Am Ende der Zeit werden die Teilnehmenden mit einem lauten, gut hörbaren Signal zurückgerufen. Ist das Gelände zu groß, dass alle es hören können, kann auch das Handy mitgegeben werden, um einen Wecker zu stellen und zu einem ausgemachten Zeitpunkt zurück zu sein.

Reflexion im Council:

Die Erlebnisse und Geschichten aus der Schwellenzeit werden anschließend wieder in der Gemeinschaft im Kreis in einem sogenannten “Council” geteilt. Damit ist eine bewusste Art des Gesprächs im Kreis gemeint, bei der es darum geht, das zu teilen, was wesentlich ist und Bedeutung hat.

Um das zu ermöglichen, gibt es vier Richtlinien:

- **Von Herzen sprechen:** Wir teilen das, was uns wirklich berührt hat. Unsere eigene, gelebte Wahrheit – so, wie sie jetzt gerade ist. Es geht nicht um irgendwelche abstrakten Ideen oder Konzepte, sondern um das für uns wesentliche.

- **Von Herzen hören:** Ein Zuhören, das nicht bewertet oder antwortet, sondern einfach aufnimmt. Es geht nicht um Austausch oder Bezugnahme. Vielmehr geht es um ein Bezeugen des Erlebten, ohne dass es kommentiert wird. Auch Gefühle müssen nicht erklärt oder gelöst werden. Alles darf da sein.

- **Das Wesentliche sagen:** Wenn wir auf diese Weise sprechen und hören, wird auch das Bleiben in der Essenz möglich: Wir sagen nur, was wirklich gesagt werden will. Ohne Einleitung, ohne Erklärung, ohne Ausschmückung. Es genügt, dass es da ist.

- **Der Kreis als geschützter Raum:** Was im Kreis geteilt wird, bleibt im Kreis. Es werden keine fremden Geschichten weitererzählt.

Diese Richtlinien werden durch die Form unterstützt. Es gibt einen “Redegegenstand”, den die sprechende Person in der Hand hält. Alle anderen schweigen in der Zeit. Der Redegegenstand wird im Kreis im Uhrzeigersinn weitergegeben. So ist die Reihenfolge klar und jede:r kann sicher sein, dass er:sie drankommt und gehört wird. Beginnen kann, wer den Impuls verspürt. Es muss nichts gesagt werden, der Redegegenstand kann auch schweigend weitergegeben werden. Insgesamt wird zweimal gekreist, so dass auch die noch etwas dazulegen können, die in der ersten Runde nicht wollten. Der Kreis kann mit einem gemeinsamen Lied und/oder einem Segen geschlossen werden.

Variante:

Die Übung kann auch in einem wöchentlichen Konfi-Kurs durchgeführt werden. Der Schwellengang wird dann als Aufgabe zwischen zwei Stunden mit nach Hause gegeben. In der nächsten Stunde kann die Erfahrung dann wie beschrieben im Council abgeholt werden. Sinnvoll ist es, wenn der:die Konfirmand:in dann in einem Gebiet unterwegs ist, das er:sie gut kennt.

KONTAKT

Martin Härtl
martin.haertl@elkb.de
Benedikt Vogt
benedikt.vogtl@elkb.de

Ein Hauch von Adrenalin

Männer & Spiritualität: „Bike With God“ verbindet Mountainbiken mit Pilgerelementen

„Jetzt üben wir den positiven Blick“, ermuntert uns Robert Rieger und zeigt auf den vor uns liegenden Trail. Der Einstieg ist ziemlich steil. Schotter und Kieselsteine liegen auf dem engen Weg, der sich Richtung Tal hinabschlängelt. „Statt wie gebannt auf eventuelle Gefahren zu starren, konzentriert Euch auf die angenehmen Seiten der Abfahrt“, fügt der Erlebnispädagoge hinzu. Die Landschaft, die saftigen Wiesen, den Abschnitt hinter den Hindernissen. Um nicht in Panik zu geraten, helfe es, sich Mut zuzusprechen: „Stein, du bist kein unüberwindbares Hindernis“ oder „Wurzel, du machst mir keine Angst!“

So ganz verschwindet die Furcht dann aber doch nicht. Einige der Männer schieben ihr Bike lieber ein Stück nach unten und steigen an einer flacheren Stelle ein. Auch das gehört an diesem Wochenende in Pappenheim zu den „Lerninhalten“: die eigenen Grenzen erkennen und auch einmal „Nein“ sagen zu können. Im Beruf, im Freundeskreis, aber auch in der Familie herrschen oft noch die alten Rollenbilder vor. Schwäche zeigen, Angst zugeben, umdrehen und einen leichteren Weg wählen – dies alles gehört für viele Männer noch immer nicht zum ganz normalen Alltag. Ein Indianer kennt keinen Schmerz!? Echte Männer schon…

„Bike With God“, so lautet das Angebot, das die Evangelische Männerarbeit in Bayern und das Evangelische Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim an diesem Wochenende erstmals anbieten. Angereist sind zwölf Männer, zwischen 25 und 65 Jahren alt – angezogen von einer ungewöhnlichen Mischung aus Abenteuer, Sport und Spiritualität. Über Stock und Stein, aber mit spirituellen Stopps, bei denen religiöse und weltliche Themen eine enge Verbindung eingehen. Auf der einen Seite Tipps für sicheres Fahren (und Bremsen), auf der anderen Seite Inspirationen für ein geistliches Leben – werden sich Männer darauf einlassen, so fragten die beiden Pfarrer Benedikt Herzog und Günter Kusch, die das Konzept gemeinsam entwickelten.

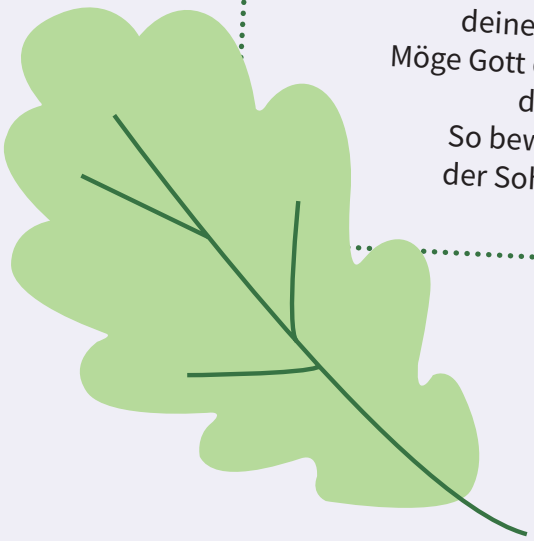
Die Strecke führt uns knapp 70 Kilometer lang an unsere persönlichen Grenzen. Von Pappenheim nach Eichstätt und wieder zurück. Und daran sind sich Altmühltal und Leben ähnlich: die Wege des Herrn schlängeln sich nicht immer nur auf ebener Strecke. Das stete Auf und Ab schlaucht, insgesamt sind 450 Höhenmeter zu überwinden – gut, dass wir zwei E-Bikes mitgenommen haben. An unterschiedlichen Stationen halten wir, um Wasser zu trinken und auch geistlich aufzutanken.

Erster Stopp ist die St. Galluskirche in Pappenheim, eines der ältesten Gotteshäuser Süddeutschlands. Themen wie „Gemeinschaft“, „Auf dem Weg sein“ und „Rücksicht nehmen“, aber auch ein Reisesegen geben uns Kraft für die erste Etappe. Im Schambachtal bei Suffersheim lädt die 1993 erbaute ökumenische St. Gunthildiskapelle zur Andacht. Ihr Name, „Schneckenhaus Gottes“ inspiriert, über eigene Schneckenhäuser nachzudenken, in die wir uns manchmal zurückziehen. Weiter geht es zu den Sezzi Loci, dem historischen Treffpunkt der angelsächsischen Missionare Willibald, Wunibald und Sola – wir sind am höchsten Punkt unserer Tour angelangt. Der passende Ort, um das Friedensgebet des Franz von Assisi zu sprechen, bevor es zur nächsten Etappe ins katholische Eichstätt geht.

Ein Steinbruch in Dollnstein bietet die Gelegenheit für einen weiteren Impuls. Die Männer suchen einen Stein, der ihrer derzeitigen Lebenssituation entspricht. Was trage ich derzeit mit mir herum? Wie könnte ich mich von dieser Last befreien. Während der nächsten fünf Minuten auf den Bikes denkt jeder in der Stille darüber nach. Bei einem weiteren Stopp können sie ihre Last, das Bedrückende und Schwere bei einem Kreuz niederlegen. Ein Segenswort begleitet sie bis zum nächsten Stopp.

Ein Gebet für Mountainbike-Pilgernde
(Pfarrer Benedikt Herzog)

Möge der Wind dir den Rücken stärken.
Möge – nach dem Schauer –
die Sonne die Tropfen auf deinem Gesicht trocknen.
Mögen deine Lungen voll Luft und deine Beine voll Kraft bleiben.
Möge dein Sattel dich tragen wie eine Sänfte und
deine Arme stark bleiben am Lenker.
Möge Gott dich schützen vor Unfall und Gefahr,
die auf deinem Weg lauern.
So bewahre dich der Ewige, der Vater,
der Sohn und der Heilige Geist. Amen.



KONTAKT

Günter Kusch
guenter.kusch@elkb.de

Literaturhinweise

alphabetisch

Matthew Fox, Freundschaft mit dem Leben. Die vier Pfade der Schöpfungsspiritualität, Fischer Taschenbuch, 1998.

Jan Frerichs, barfuß und wild. Wege zur eigenen Spiritualität, Patmos Verlag, 2. Auflage 2023.

Jan Frerichs, Wilde Kirche. Wie wir uns unsere spirituelle Heimat zurückholen, Patmos Verlag, 2. Auflage 2024.

Manfred Gerland, Aufatmen. Die Spiritualität der Natur entdecken, edition chrismon, 2021.

Uwe Habenicht, Draußen abtauchen. Freestyle Religion in der Natur, Echter Verlag, 2022.

Michael Kaminski, Pilgern quer durch‘s das Jahr. 12 Wege für die Seele, Claudius Verlag, 2019.

Michael Kaminski, Pilgern mitten im Leben. Wie deine Seele laufen lernt, Herder Verlag, 2. Auflage 2020.

Robin Wall Kimmerer, Geflochtenes Seegras. Die Weisheit der Pflanzen, Aufbau Verlage, 10. Auflage 2024.

Detlef Lienau, Geerdet glauben. Christliche Naturspiritualität, Vandenhoek & Ruprecht, 2025.

Victoria Loorz, Church of the Wild. How Nature Invites Us into the Sacred, Broadleaf Books, 2021.

Joanna Macy / Molly Brown, Für das Leben! Ohne Warum. Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution, Junfermann Verlag, 4. Auflage 2017.

Ulrike Schaich, Herzensöffner. Erlebnisse mit Lamas und Menschen: Wie mir die sanften Tiere einen neuen spirituellen Weg eröffneten, Bonifatius Verlag, 2025.

Dirk Woltmann, Lernt von den Blumen! Atmen, wahrnehmen, staunen. Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur, Theologischer Verlag Zürich, 2. Auflage 2025.

Von Seiten des Landeskirchenamtes haben die Veranstaltung begleitet:

Andrea Heußner
Kirchenrätin, Referat Spiritualität &
Generationen im Landeskirchenamt

Karsten Schaller
Kirchenrat, Referat Tourismus & Sport
im Landeskirchenamt der ELKB

Leonie Orit Büchele
Portalleitung ganzhier.de und
Projektleitung geerdetglauben ELKB

Redaktion

Jutta Geyrhalter

Referentin Spiritualität
in der Wirkstatt evangelisch