

# Über dem Horizont

Eine 2-tägige Pilgerreise mit einer Gruppe

Pfarrerin Ulrike Dittmar, Grafrath

## Über dem Horizont

Eine 2-tägige Pilgerreise mit einer Gruppe

### Vorbemerkung:

#### Thema

Im Unterwegssein finden sich neue Wege, neue Ausblicke. Der eigene Horizont erweitert sich. Diese thematische Gruppenpilgerreise nimmt den Aspekt der Veränderung auf. Sie gibt Anstöße, die Erweiterung des Horizontes für den eigenen Lebensweg wahrzunehmen, zu erleben und erste Schritte zu einer Integration zu wagen.

Sie wurde konzipiert für Menschen, die in einer Aufbruchsituation stehen, und die auf der Suche sind nach „neuen Wegen“ in ihrem Leben.

Da der Gedanke des Neubeginns und des Aufbruchs aber in fast jeder Lebenssituation eine Rolle spielt, ist es gut möglich, Menschen zu diesen Pilgertagen einzuladen, deren Motivation zum Mitgehen man nicht kennt.

#### Zeitraum

Der thematische Pilgerweg ist auf zwei Tage angelegt. Nach Bedarf kann man kürzen und einzelne oder mehrere Stationen weglassen (da spielen auch die ganz persönlichen Möglichkeiten eine Rolle). Wichtig ist es aber, den Verlaufsbogen beizubehalten.

#### Texte:

Zu den Stationen finden sich jeweils eine Mischung von Texten, Übungen und Impulsen, die von unserem Glauben geprägt sind. Der Verwendung eigener Texte steht nichts im Weg.

#### Zur Durchführung:

Der Wegabschnitt sollte für die einzelnen Stationen Orte anbieten, welche die Möglichkeit zu Ruhe und Besinnung geben. Zudem ist es bei diesem Thema auch wichtig, an mindestens einer Station im Ausblick die Weite und Offenheit des Horizonts zu erleben. Als Ort für die Übung zur kreativen Integration hat sich ein Flussufer oder Bachbett bewährt, wo viele Naturmaterialien zur Gestaltung zur Verfügung stehen. Darauf wird bei der Beschreibung der einzelnen Stationen noch einmal eingegangen.

Die Stationen sind unter den verschiedenen Stichworten gegliedert: **Ort - Impuls - Text(e) - Übung - Ritual - Segen**. Weitere Hinweise sind jeweils *kursiv* gedruckt.

#### Materialien:

Zusätzlich zu den einzelnen Texten, die im Konzept enthalten sind, braucht die Pilgerwegbegleiterin zusätzlich eine Bibel. Für die Abschlussübung, die Fußmassage, braucht jeder Teilnehmende einen Igelball. Wenn zur Hand, ist eine Digitalkamera für das Festhalten der kreativen Gestaltungen eine bereichernde Ergänzung.

## 1. Tag

### 1. Station: Loslassen

Wo? Wann? Entweder am Abend der Ankunft, also vor dem eigentlichen Pilgerweg, oder zu Beginn des ersten Tages. Zu dieser Station sollte die Gruppe schon miteinander ein Stück Weg gegangen sein (ca. 10-15 Min).

#### **Impuls:**

Es ist wichtig, jetzt miteinander in Bewegung zu kommen, das Gehen zu spüren und in Gedanken mitzunehmen: Wir entfernen uns ein Stück vom Alltag.

#### **Ankommen:**

Ich bitte Sie, einen Moment innezuhalten, still zu werden... die Gedanken wandern zu lassen... wie geht es mir jetzt... was geht mir noch alles durch den Kopf... Befürchtungen... Vorfreude... was lasse ich jetzt hinter mir...?

#### **Loslassen:**

Ich lade Sie ein, hier etwas abzulegen. Es gibt Dinge, Gefühle, Gedanken, auf die wir verzichten können, Gedanken, die wir für die Zeit des Unterwegsseins ablegen können. Legen Sie symbolisch einen Gegenstand dafür hier an den Wegrand. Er ist hier gut aufgehoben.

Vielleicht gibt es auch etwas, was wir nicht allein tragen können... Wir vertrauen es dem an, der unsichtbar zu uns steht... Zünden Sie dafür ein Teelicht an. Wir stellen es in unsre Mitte.

#### **Stille**

#### **Text: Ausatmen**

Wenn der Abend kommt  
und die Stille sich  
über das Land senkt,  
dann nimm dir Zeit  
für dich selbst.

Atme die Unruhe  
des vergangenen Tages aus,  
und schicke deine Sorgen  
und alles, was dir Angst macht,  
empor zu den Sternen,  
die dich vom Himmel her  
mit leisem Glänzen grüssen.

Atme das Schweigen  
der Bäume ein  
und fülle dich,  
Atemzug um Atemzug  
mit der Ruhe der Nacht,  
bis deine Seele  
Frieden  
gefunden hat

Christa Spilling Nöker

## 2. Station: Öffnung

**Ort:** Kirche, Wegkreuz oder wohltuender Ort am Weg. Schön wäre dabei die Möglichkeit, sich zu setzen. Der Ort braucht keinen Ausblick und sollte zeitlich noch am Beginn des ersten Tages stehen, bzw. nicht zu lange nach der Station des Loslassens folgen.

### **Impuls:**

Suchen Sie sich einen Platz, und nehmen Sie sich ein wenig Zeit, dem nachzusinnen, was Öffnung oder Neues für Sie bedeutet... Ist es aufregend, schön oder beängstigend...? Entdecken Sie in sich die Neigung, schnell über diese gemischten Gefühle hinweg zu rennen... sich dabei vielleicht zu übernehmen...? Heute wollen wir behutsam und langsam an die neuen Ausblicke herangehen, im Bewusstsein, dass wir, jede und jeder einzelne, gerade dann, wenn neue Wege anstehen, gehalten und begleitet sind.

### **Lesung oder Erzählung:**

Gen. 28, 10-16 (mit Betonung auf Vers 15)

### **(mögliche) Aktion**

Hat die Gruppe einen Zugang zu rituellen Handlungen, ist es möglich, die Geschichte noch ein Stück weiter zu lesen oder zu erzählen (bis Vers 19) und die Teilnehmenden zu ermutigen, an diesem Ort einen Stein/Steine aufzustellen und auch mit einigen Tropfen Öl zu begiessen.

Anschliessend ist es gut, das Wegstück zur nächsten Station im **Schweigen** zurückzulegen, damit die eigenen Gedanken und Gefühle Raum gewinnen und sich entfalten können.

## 3. Station: Meine eigene Enge und Weite

### **Ort:**

Ein etwas einsamer Platz, an dem die ganze Gruppe genug Raum hat für eine Körperübung. Jeder Teilnehmer hat genug Abstand zu den anderen.

### **Übung:**

Ich bitte Sie, sich einen bequemen Standort zu suchen, genug Raum um sich herum...

und sich einmal ganz körperlich dem Gefühl von Enge und Weite hinzugeben. Spüren Sie nach, wie Sie stehen. Gerade? Geht es sich aufzurichten...? Was ist das für ein Gefühl...? Brauche ich eher eine Schutzhaltung, etwas enger in den Schultern, im Körper...?

Was möchte ich dabei schützen... oder wovor habe ich Angst, wenn ich ganz aufrecht stehe... Angriffsfläche biete...?

Drückt etwas auf meinen Nacken, meinen Rücken?

Tut die engere Haltung weh... verbiege ich etwas? Oder gibt es mir auch Sicherheit mich schmaler zu machen, anzupassen... dazu zu gehören?

Sind Sie bitte behutsam mit sich, wenn Sie neue Haltungen ausprobieren. Was geht...? Was wird unangenehm...? Was geht nicht mehr...? Würdigen Sie die eigenen Grenzen... Sie sind ihre Lebenserfahrungen....

Wie ist es mit dem Raum um mich herum...? Mag ich es, wenn mir andere sehr nahe sind? Mag ich es immer? ...Brauche ich die Weite für mich, oder ist das zu einsam...? Brauche ich den Abstand...? Vielleicht manchmal... wann... was ist, wenn andere nach mir greifen... immer etwas von mir wollen...? Wie kann ich gut für mich sorgen?

Wie ist es mit meiner Atmung, kann ich tief einatmen... oder gibt es Dinge/ Gedanken/ Erinnerungen, die mir zurzeit oder schon länger den Brustkorb eng machen...? Kann ich zum Atmen eine neue Haltung einnehmen...?

Erleben Sie, spüren Sie noch einmal das, was ist..... Es geht nicht um Veränderung oder richtig und falsch... Es geht nur darum, einmal wahrzunehmen... so ist es gerade heute mit mir...

## **Stille**

### **Abschluss der Übung:**

Und jetzt, treten Sie bitte aus dieser Übung wieder heraus, einen Schritt zurück... Mit dem, was da ist bei jeder und jedem einzelnen, gehen wir weiter.

*Auf dem Weg zur nächsten Station ist es wichtig, bereit zu sein für Gespräche, da bei dieser Übung manches an die Oberfläche dringt, was gerne besprochen wird.*

## **4. Station: Ausblick**

### **Ort:**

Diese Station sollte nun wirklich einen Ausblick (eine Aussicht) bieten und dabei auch die Möglichkeit, sich niederzulassen und diesen zu genießen.

### **Übung:**

Suchen Sie sich einen guten Platz, der die Möglichkeit des Ausblicks erlaubt... Doch bevor Sie schauen und sich vertiefen, möchte ich Sie einladen, sich dieser Weite und Offenheit einmal anders zu nähern.

Schließen Sie die Augen...

In einer Benediktinerregel heisst es: „Schweige und höre - neige deines Herzens -Ohr!“ Hören Sie einmal mit den Ohren... diese Weite... was ist anders als unten im Tal im Wald...? Wie klingen die Geräusche? Und nun hören Sie mit dem Herzensohr. Kann man diese Weite aufnehmen... ins Herzens-Ohr?

Und jetzt öffnen Sie die Augen... Nehmen Sie die Weite zusätzlich mit den Augen auf... in die Augen des Herzens... in ihr Leben... Es geht nicht um Tun, Machen, Reagieren. Nur zulassen...hereinlassen.

## **Stille**

### **Abschluss mit einem Gebet:**

Gott,  
in der Weite  
lass uns zur Ruhe kommen,  
warten - hören – sehen und erleben,  
zulassen, dass auch du näher kommst,  
bis wir  
hinter unserm Wollen und Machen  
deine Tiefe und Weite in uns erleben.  
Amen

*Nach dieser Station gehen wir gemeinsam weiter. Es sollte hier noch genug Gelegenheit sein, für sich zu gehen oder auch ins Gespräch zu kommen. Als Verantwortliche versuchen wir, auf diesen langen Wegabschnitten mit den einzelnen Teilnehmenden in Kontakt zu kommen und ihnen Gesprächsbereitschaft zu signalisieren.*

## **Abschlussstation:**

Entweder wir beenden den gemeinsamen Tag mit einem Segenswort und/oder einer kleinen, entspannenden Körperübung.

### **Ritual:**

Wir suchen eine geeignete Stelle, die allen Teilnehmenden ermöglicht, bequem zu sitzen, in der Regel am Ankunftsort. Wer mag, kann nun Schuhe oder auch Strümpfe ausziehen und mit einem **Igelball** die eigenen Fußsohlen massieren und dabei die Entspannung durch den Körper fließen lassen.

Mit dem rituellen Schuheausziehen ist ein guter Abschlusspunkt für das gemeinsame Gehen gesetzt. Danach hat jede/jeder Zeit für die eigene Entspannung. Vor einem gemeinsamen Essen oder einer weiteren gemeinsamen Aktion ist es gut, hier 1-2

Stunden Pause für jede/jeden persönlich einzuplanen.

**Segen:**

du gott des lebens  
unseres lebens  
auf dieser erde  
segne uns  
mit dem vertrauen  
dass du uns begleitest  
auf unsrem weg

im durst  
zur quelle

im dunkel  
zum licht

im tod  
zum leben

amen

Katja Süß  
(in : Gesegneter Weg, Segenstexte und Segensgesten, Eschbach GmbH , 1997, S. 121)

## 2. Tag

An diesem Tag geht es um die Entdeckung der neuen Weite und den daraus erwachsenden Möglichkeiten im eigenen Leben. Es geht um einen persönlichen Aufbruch und dessen Integrationsmöglichkeiten im eigenen Alltag.

### 1. Station: Aufbruch (in den Tag, in meinem Leben)

Wieder an einem schönen **Ort**, möglichst zu Beginn des Tages. Falls der Ausgangspunkt selbst ein geeigneter Ort ist, auch da. Es geht um einen kurzen Textimpuls, den man gut auch im Stehen hören kann.

**Impuls:**

Entweder eignet sich hier ein **biblischer Text oder ein Pilgerwort**. Jesaja 43, 14-21: - Der Herr, der heilige Gott Israels, euer Befreier, sagt: „ Euretwegen schicke ich meinen Bevollmächtigten nach Babylon und lasse alle Riegel zerbrechen. Die Freudenrufe der Babylonier sollen zu Wehklagen werden. Ich bin der Herr, euer heiliger Gott, Israels König und Schöpfer.“

Einst hat der Herr einen Weg durchs Meer gebahnt, eine Strasse durchs tiefe Wasser. Er hat ein grosses Heer mit Pferden und Streitwagen in den Untergang geführt. Da

liegen sie am Boden und stehen nicht mehr auf, sie sind ausgelöscht, sie verglimmen wie ein Docht. Aber der Herr sagt: „Blickt nicht zurück auf das, was früher war; es ist lange vorbei. Ich lasse jetzt etwas Neues geschehen. Es fängt schon an, ihr werdet es erleben. Durch die Wüste baue ich eine Strasse, in der Steppe lasse ich Ströme fließen. Die wilden Tiere werde mich ehren, die Schakale und Strausse mich preisen, wenn ich in der Wüste Flüsse entspringen lasse, damit das Volk, das ich erwählt habe, trinken kann. Das Volk, das ich mir erschaffen habe, wird mich preisen und weiter erzählen, was ich getan habe.“

oder ein **Pilgerwort:**  
**An die Pilger**

Geh,  
seit deiner Geburt bist du auf dem Weg.

Geh,  
eine Begegnung wartet auf dich -  
mit wem?  
Vielleicht mit dir selbst.

Geh,  
deine Schritte werden deine Worte sein,  
der Weg dein Gesang,  
deine Ermüdung dein Gebet,  
dein Schweigen wird schließlich sprechen.

Geh  
mit anderen  
und tritt heraus aus dir -  
du, der du dich von Feinden umgeben siehst,  
wirst Freunde finden.

Geh,  
auch wenn dein Geist nicht weiss,  
wohin deine Füße dein Herz tragen.

Geh,  
ein anderer kommt dir entgegen,  
damit du ihn finden kannst.  
Im Heiligtum am Ende des Weges,  
dem Heiligtum im Innersten deines Herzens.  
ist er dein Friede,  
ist er deine Freude.

Geh,  
es ist ja der Herr, der mit dir geht.  
(aus: Von Osten und Westen von Norden und Süden , ökumenische Pilgerwege,  
missio Aachen 2000, S.43)



*Nach dem Aufbruch ist es gut, ein längeres Wegstück zu gehen, um wieder „in den Fluss“ zu kommen. Die zweite Station sollte an einem Ort stattfinden, welcher Ausblick ermöglicht und Weite erleben lässt.*

## **2. Station: Mein nächster Schritt (was nehme ich mit?)**

### **Impuls:**

Suchen Sie sich einen Ort zum Sitzen, der Ihnen einen guten Ausblick ermöglicht. Gestern haben wir an einem ähnlichen Ort die Weite in uns aufgenommen... Ich denke sie hat in jeder/jedem ein Stück weiter gewirkt. Heute nehmen wir uns Zeit zu sehen, was das auf dem eigenen Lebensweg bedeuten kann, was sich dadurch verändert. Die Weite ist auch hier vom Horizont begrenzt. Doch hinter dem Horizont liegt das, was uns Mut machen kann zum Aufbruch in die eigene Weite.

### Dazu eine kleine **Geschichte:**

Ein protestantischer Missionar arbeitete schon jahrelang bei den Papuas in der Südsee. Bei der Bibelübersetzung in die Sprache der Einheimischen fand er nicht den rechten Ausdruck für das Wort „Hoffnung“. Er suchte lange nach diesem Begriff, bis er eines Tages einen Freund zu Grabe tragen musste. Ein Papuajunge, der zusah, wie er diesen Mann und Freund begrub, sagte zu dem Missionar: Ich sehe dich nicht weinen. Der Missionar antwortete: Mir hilft es, dass wir uns wieder sehen werden. Mein Freund ist bei Gott. Der Junge sagte: Ich habe es gehört, ihr Christen schaut über den Horizont hinaus. Über den Horizont hinausschauen ...Jetzt wusste der Missionar, wie er das Wort Hoffnung zu übersetzen hatte.

*(frei nacherzählt aus: Hein Perne, Frieden schaffen, Lahn Verlag, Limburg 1982)*

Über den Horizont hinausschauen gibt dem Leben Hoffnung. Und aus dieser Hoffnung wächst mir Mut und Kraft, um die Weite in meinem Leben wirken zu lassen. Ich lade Sie ein, an diesem Aussichtspunkt über einen oder zwei Punkte in Ihrem Leben nachzudenken, die Ihnen Hoffnung machen. Vielleicht handelt es sich dabei um eine Veränderung, ein Umdenken, einen Neuaufbruch. Konzentrieren Sie sich auf einen oder zwei Punkte, die die neue Weite hineinlassen in Ihren Alltag. Nicht mehr. Bleiben Sie behutsam mit sich. Wählen Sie kleine Schritte. Respektieren Sie ihre eigenen Ängste und Bedürfnisse... aber verlieren Sie den weiten Horizont nicht aus den Augen...

### **Stille**

#### **Abschluss mit einem Segenstext**

Die neuen Tage öffnen ihre Türen.  
Sie können, was die alten nicht gekonnt.  
Vor uns die Wege, die ins Weite führen:

Den ersten Schritt. Ins Land. Zum Horizont.  
Wir wissen nicht, ob wir ans Ziel gelangen.  
Doch gehen wir los. Doch reiht sich Schritt an Schritt.  
Und wir verstehn zuletzt: das Ziel ist mitgegangen;  
denn der den Weg beschliesst und der ihn angefangen,  
der Herr der Zeit geht alle Tage mit.

Klaus-Peter Hertzsch  
(in : Gesegneter Weg, Segenstexte und Segensgesten, Eschbach GmbH , 1997, S. 89)

*Nach dieser Station sollte wiederum eine längere Wegstrecke liegen mit der Möglichkeit zum Gespräch, zum Austausch, aber nach Bedarf auch zum Schweigen ganz für sich.*

### **3. Station: Kreative Integration**

#### **Ort:**

Hier benötigen wir einen Ort, der einlädt zur kreativen Gestaltung. Bewährt hat sich ein Bachbett oder ein Flussufer. Aber auch ein Waldstück ist denkbar. Es sollte genug Platz da sein, damit jede und jeder etwas für sich gestalten kann. Es ist auch gut, wenn der Weg nicht zu überlaufen ist, um Beobachter mit möglichen Bemerkungen fernzuhalten.

#### **Aufgabe:**

Wir bitten Sie, sich darauf einzulassen, dem Gestalt zu verleihen, was diese Tage passiert ist, was Sie erlebt haben. Nehmen Sie sich Zeit (15- 45 Min), suchen Sie sich Material und gestalten Sie etwas.

Wir werden auf den zeitlichen Rahmen achten und Sie wieder zusammen holen.

#### **Austausch:**

In der Regel berichten die einzelnen Teilnehmenden gern auch der Gruppe, mit der sie ja durch die zwei gemeinsamen Tage schon vertraut sind, von ihrem Ergebnis. Dennoch ist es uns wichtig, darauf zu achten, dass jede/jeder nur soviel erzählt, wie er oder sie möchte. Es muss Raum für eine zurückhaltende Haltung haben für die, die Widerstände in sich spüren, ihr Werk zu kommentieren. Wir drängen niemanden. Ausserdem sind wir sehr bedacht, Wertungen der anderen – und auch von den Gestaltenden selbst – heraus zu nehmen.

Dieses Bauen und Erzählen fördert die Integration dessen, was passiert ist. Manchmal macht es auch Sinn, das Entstandene zu fotografieren und den Teilnehmenden „ihr“ Bild mitzugeben.

*Nach dieser kreativen Einheit ist es gut, noch einmal ein Stück Weg zum Ausgangspunkt zu gehen.*

#### 4. Station: Abschluss

Wieder kann man hier mit dem **Ritual** des Schuheausziehens und der Igelballmassage arbeiten und/oder mit einem **Segen**.

Da an dieser Stelle auch ein offizielles Ende der Gruppe stattfindet, hat es sich für uns bewährt, auf jeden Fall mit einem Segen zu schliessen.

Dabei gefällt uns der nachfolgende Wegesegen besonders:

##### **Wegesegen:**

gott segne deinen weg  
die sicheren und die tastenden schritte  
die einsamen und die begleiteten  
die grossen und die kleinen

gott segne dich auf deinem weg  
mit atem über die nächste Biegung hinaus  
mit unermüdlicher hoffnung  
die von einem ziel singt, das sie nicht sieht  
mit dem mut stehenzubleiben  
und mit der kraft weiterzugehen

gottes segen umhülle dich auf deinem weg  
wie ein bergendes zelt  
gottes segen nähre dich auf deinem weg  
wie das brot und der wein  
gottes segen leuchte dir auf deinem weg  
wie das feuer in der nacht

geh im segen  
und gesegnet bist du segen  
wirst du segen  
bist ein segen  
wohin dich der weg auch führt.

Katja Süß  
(in : Gesegneter Weg, Segenstexte und Segensgesten, Eschbach GmbH , 1997; S.105)

Ulrike Dittmar, 22. Februar 2007

Autorin: Pfrn. Ulrike Dittmar  
Kornfeldstrasse 8  
D-82284 Grafrath  
parramt@grafrath-evangelisch.de