

Rituale Übungen für unterwegs

Ritual: Der lebendigen Quelle Wünsche anvertrauen

Ort: sprudelnder Bach, rauschender Wasserlauf mit üppiger Vegetation am Ufer und mit freiem Zugang, z.B. Schlucht Perrefitte beim Bach Chalière bei Moutier

Wir sind nun schon eine ganze Zeit stromaufwärts die Schlucht gegangen.
Wir haben das Wasser gespürt,
das Rauschen des Wassers gehört,
seine Kraft und Lebendigkeit gespürt, die Macht, mit der es sich Weg bahnt.
Hier sprudelt das Leben.
Wasser ist auch in der Bibel ein Bild für Leben. Gott die Quelle des Lebens.

Beim Pilgern können uns solche Bilder anregen und bewegen. Sie können zum Bild werden für unser Leben. Wir kommen dadurch mit unserer Lebendigkeit neu in Kontakt, kommen an tiefere ursprünglichere Schichten, die im Alltag durch die Routine, Herausforderung überlagert werden. Das Pilgern spült sie frei.
In dieser Schlucht finde ich viele Bilder zum Leben.

Da ist die Kraft des Wassers, immer neues Wasser sprudelt aus der Quelle. Links und rechts kann es wachsen und gedeihen. Da sind satte Gräser und Blumen. Hier schlägt ein Baum neu aus, dort bilden kleine Nebenläufe Inseln. Moose und Farne finden Halt und Grund, in dem, was verkümmert oder abgestorben ist.

Ich möchte euch an diesem besonderen, üppigen Ort zu einer Übung einladen.

Wo wünsche ich mir für meine Schritte im Alltag wieder mehr von dieser ursprünglichen Kraft, Lebendigkeit.

Ihr bekommt gleich Gelegenheit, das auf ein Stück Papier in Herzform zu schreiben und es der Lebendigkeit des Wassers, der Kraft der Quelle anzuvertrauen.

Jeder für sich -ohne Austausch- schreibt etwas auf und legt es aufs Wasser.
In das Wasser, das an der Kapelle in Moutier vorbei in die Birs fließt und schliesslich in Baselbiet landet, wo wir zu Hause sind.

Lied: Meine Hoffnung, meine Freude

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

Ritual am Berg

Am Fusse eines Aufstiegs versammelt die Pilgerbegleiterin die Gruppe. Sie fordert die TN auf, hinauf zu schauen.

Anstossfragen fürs Gespräch:

Wie fühle ich mich hier? Wie geht es mir? Was geht mir durch den Kopf?
Was hilft mir hier, damit ich voller Energie den Aufstieg in Angriff nehmen kann?
Wie sieht es aus, wenn auf meinem Lebensweg solche Berge im Weg stehen? Wie gehe ich sie an?

Austausch

Nach dem Gespräch lässt die Pilgerbegleiterin jede Mitpilgerin/jeden Mitpilger ein Kraftwort ziehen, welches sie vorher vorbereitet hat.

Beispiele: Ich kann alles, durch den, der mich stark macht, Christus (Galaterbrief)
Wenn ich schwach bin, bin ich stark. (Paulus)
Geduld bringt Rosen.
Jeder Atemzug ist ein Geschenk der Erneuerung.

Der Anstieg kann anschliessend als Gehmeditation im Schweigen unter die Füsse genommen werden.

Am Ende des Anstiegs liest die Pilgerbegleiterin den folgenden Text.

Unten am Fuss des Berges
kam ich mir klein und winzig vor.
Ich dachte an den langen Weg:
viereinhalb Stunden bergauf marschieren
mit Rucksack und Bergschuhen.
Aber wir waren ja zu fünft.
Einer hat den anderen ermutigt,
einer hat auf den anderen gewartet.
Jeder war erster und Letzter.
Fast gleichzeitig kamen wir oben an,
müde aber froh, ein Verstehen ohne viele Worte.
Die Begegnung mit dem Berg
hat uns einander näher gebracht.
Wir sind ungezwungener, spontaner, herzlicher,
so, als wäre manches im Tal geblieben;
so, als wäre der Weg auf den Berg
der Weg zu den Menschen.

Anschliessend folgt ein Austausch über das Erlebte.

Quellenangabe:

Helmut Herberg: Nachdruck mit Erlaubnis des Autors

Ritual - Übung Wie ein Baum an Wasserbächen

Ort: zugänglicher, kräftiger Baum

Suchen sie eine bequeme Stellung unter dem Baum. Sie stehen aufrecht, stabil, die Füße etwas auseinander.

Stellen Sie sich vor, unter ihren Füßen habe es wurzeln. Sie stehen fest, geerdet. Und doch können Sie Ihr Gesicht der Sonne zuwenden.

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei ein kräftiger, flexibler Stamm. Bewegen Sie sich, ohne die Füße vom Boden zu lösen.

Stellen Sie sich vor, ihre Arme, Ihr Kopf sei eine Baumkrone. Sie können die Arme weit von sich strecken. Sie können atmen. Die Umwelt in sich aufnehmen. Den Wind spüren. Sich mit dem Wehen des Windes bewegen. Blätter tragen, Früchte tragen. Lehnen Sie sich jetzt mit dem Rücken an den Baum und tanken Sie Stabilität an seiner Festigkeit.

Stellen Sie sich einige Menschen vor, bei denen Sie sich unsicher fühlen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Menschen in dieser Baumhaltung entgegen treten.

Sie können die Wirkung dieser Übung vertiefen, wenn Sie sich hörbar sagen: Ich bin ich. Ich bin so in Ordnung. Ich stehe zu mir. Ich habe genug Kraft, auch schwierige Situationen durchzustehen.

Thomas Schweizer, Pilgerbeleiter EJW, Steffisburg

Ritual/ Übung: Barriere öffnen

Ort: Barriere auf der Strasse zwischen Tavannes und Biel, die sich auf Knopfdruck öffnet.

Material: kleine Plastiksäcke, Wäscheklammern (Namensklammern)

Teil 1

TN wurden auf dem vorangegangenen Wegstück gebeten, je einen kleinen Stein zu sammeln. Manchmal wünschen wir uns, dass sich Barrieren auf Knopfdruck auftun, dass hinderliche Steine einfach weggerollt werden und wir wieder in Fluss kommen. Hier können wir das ausprobieren.

Bitte nehmt euch einen Moment Zeit zu schauen, wo das im Moment in eurem Leben so ist.

Wo liegt etwas im Weg?

Wo behindert euch etwas und wo wünscht ihr, dass diese Barriere aus dem Weg geräumt wird?



Wer was hat, nimmt den Stein als Symbol für das, was im Weg liegt, tut ihn in das Plastiksäckchen und hängt ihn mit der Klammer an die Barriere.

Nun werden wir die Barriere hochgehen lassen.

Dann dürfen alle bewusst darunter hindurch laufen.

Austausch: Auf Knopfdruck ist der Stein weg, die Barriere offen und der Weg frei. Wie hat sich das Hindurchgehen angefühlt?

Impuls:

Meistens geht das nicht auf Knopfdruck.

Wir müssen selbst aktiv werden, Steine wegräumen, Wege frei machen.

Aber die Vorstellung, frei und befreit gehen zu können, kann Kraft geben aktiv zu werden.

Nehmt den Stein deswegen noch eine Wegstrecke wieder zu euch.

Überlegt im Laufe des Tages, was für Schritte nötig wären, um das wofür der Stein steht aktiv wegzuräumen. Im Laufe des Tages haben wir noch **Gelegenheit** uns dafür zu stärken.

Teil 2

Ort: Taubenlochschlucht bei Biel

Schaut auf den Flusslauf und lasst ihn auf euch wirken. Spürt die Kraft und die Macht, die er in sich trägt. Hört aufs Plätschern, Tosen, Rauschen. Spürt die feuchte Luft und riecht das Wasser.

In der Bibel ist das Wasser, die Quelle, der Fluss ein Bild für Gottes Schöpferkraft, Off 22, 1-5, Psalm 31,10.

Ich möchte euch bitten, den Stein dieser Kraft anvertrauen. Sucht euch in der Schlucht einen passenden Ort. Vertraut euren Stein dem kraftvollen Flusslauf an und vertraut Gott die Bitte an, euch Kraft zu geben für die Schritte, die nötig sind, um hinderliche oder bedrückende Steine zu bewegen und wegzurollen.

Abschluss mit Lied: *Meine Hoffnung und meine Freude*

Übung zur Wahrnehmung, Blumen: „Geh aus, mein Herz

Einstimmung:

Beim Pilgern machen wir auf. Wir tun unsere Sinne auf und nehmen stärker wahr.

Neue Blickwinkel tun sich auf, Natur, Landschaften, andere Ufer, Pflanzen.

Und auch andere Menschen tun sich auf, in der Gruppe, in der Begegnung mit einer Person am Wegrand.

Dabei wird uns vieles zufallen, ohne unser Zutun geschenkt.

Ich möchte euch einladen auch euch selbst aktiv aufzutun.

Herz und Sinne aufzutun, die Ohren, Augen, Nase, den Gaumen, die Haut aufzutun.

Zu den fünf Sinnen hat Meister Eckhart folgendes geschrieben:

Die Fünf Sinne sind die Stiegen, auf denen die Seele hinausgeht in die Welt und auf denen die Welt zur Seele geht.

Lied: „Geh aus mein Herz“, Strophen 1, 3 und 8

Ein Lied lädt zum auf-tun der Sinne ein. „Geh aus mein Herz und suche Freud“

Wahrnehmungsübung Blume

Einleitung: Zum auf-tun möchte ich zu einer kleinen Übung einladen.

Wir gehen jetzt ein kleines Stück des Weges, ca. 10 min. (bis zur Höhe, wo wir nach links abbiegen)

Nehmt wahr, was ihr an Blumen seht. Wählt eine aus, die euch am besten gefällt.

Nehmt sie zu euch. (Es ist sicher selbstverständlich, dass ihr sorgsam mit dem um, was anderen gehört).

Wir machen dazu dann eine Übung.

Wahrnehmung: Stellt euch im Kreis auf und nehmt die Blume zur Hand.

Schau dir zuerst die Farben der Blumen an. Nimm auch Nuancen und Schattierungen wahr, Muster, Adern, Zeichnungen.

Untersuche nun die Form und den Aufbau der Pflanze genau. Lass dich überraschen, auch jede noch so kleine Kleinigkeit kann faszinieren.

Nun schliess die Augen und **rieche** an der Blume. Wie ist ihr Duft?

Süss, herb, aromatisch, blumig, oder vielleicht auch unangenehm?

Nun streiche ganz vorsichtig über die Pflanze und **erfühle** sie.

Ist sie weich, glatt, samtig, haarig oder stachlig. Was fühlst du?

Nun öffne die Augen wieder und schau dir die Blume nochmals an.

Im Lied heisst es:

Schau die schönen Gärten an und siehe, wie sie sich für mich und dich ausgeschmückt haben. Auch für deine Blume gilt das. Sie ist überraschend schön und faszinierend, gewachsen, damit du dich daran freuen kannst, ausgeschmückt für dich und mich.

Lege die Blume nun vor dich und reiche deinen Nachbarn die Hände zum Segen

Segenskreis

Leben werden

die Hellhörigen

die Weitsichtigen

die Feinfühligen

die Empfindsamen

die riechen und die Geschmack haben

Leben werden

die das Gras wachsen hören

die in der Dunkelheit unserer Zeit noch einen Blick haben füreinander

die sich gegen ihre Empfindungen nicht mit einer dicken Haut wehren.

Leben mit allen Sinnen

Wozu sonst hätte uns Gott begabt mit

Ohren

Augen

Haut

Nase

Gaumen

Text: Rainer Remmele, Mensch werden. Schritt für Schritt, Ein Pilgerwegbegleiter

Die Blumen am Schluss wieder zu sich nehmen oder sie an einem geschützten Ort ablegen.

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

Ritual: Grenzen

Die Gruppenleiterin bleibt vor einer deutlich sichtbaren Grenze/Abgrenzung stehen. Sie beginnt mit der Gruppe ein Gespräch zum Thema: Meine Grenzen. Die Pilgerbegleiterin fordert jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer auf, sich nach innen zu sammeln und eine der inneren Begrenzungen vor das innere Auge zu holen, welche sie/er als einengend oder behindernd empfindet. Sie lädt ein, in einem kurzen Gebet diese innere Begrenzung Gott anzubefehlen und anschliessend mit einem grossen Schritt/Sprung die vor den Teilnehmern liegende Grenzlinie zu überschreiten. Nach der Überquerung der Grenzlinie liest die Pilgerbegleiterin den Text von Rose Ausländer.

Vergiss

Deine Grenzen

Wandre aus

Das Niemandsland

Unendlich

Nimmt dich auf

Rose Ausländer

Quelle unklar. Für Hinweise sind wir dankbar.

Anschliessend geht die Gruppe ein Stück im Schweigen.

Dann folgt ein Wegstück, auf welchem sie die TeilnehmerInnen je als Paare austauschen.

Form: Einer erzählt, eine hört zu. (Nur vertiefende Fragen erlaubt).

Dann wird gewechselt.

Ritual: Thomas Schweiz

Füsse und Wurzeln

Ort: Am Waldrand

Stellen Sie sich aufrecht hin. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Füsse.

Lassen Sie den Atem fließen.

Worin unterscheiden sich eigentlich Bäume von unseren Beinen und Füßen?

(Gespräch)

Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass wir keine Wurzeln haben.

Wir wurden nicht fürs Verweilen an einem Ort geschaffen.

Unser eigenes Potential sind die Beweglichkeit und die Fähigkeit, trotz kleiner Auflagefläche das Gleichgewicht halten zu können.

Gehen wir mit den Gedanken nochmals zu den Füßen. Sie haben nämlich noch eine Erinnerung an Wurzeln. Auf den Fussflächen gibt es Verbindungen zu jedem Körperteil, zu jedem Organ. Ist ein Körperteil verspannt oder ein Organ krank, schmerzt die betreffende Stelle am Fuss.

Umgekehrt können durch die Stimulation der Fusspunkte die Heilungskräfte in den verbundenen Körperteilen/Organen angeregt werden.

Beim Gehen geschieht das auf natürliche Weise. Aber vor allem dann, wenn zwischen Boden und Fuss keine dicke Zwischensohle die Unebenheiten der Erde ausgleicht.

Barfussgehen ist eigentlich eine Zärtlichkeit für den ganzen Körper. Es regt über die Füsse alle Funktionen im Körper an. Gehen ist ein zartes Gespräch zwischen dem Boden, der uns trägt, nährt und stützt und unserem Körper Gesundheitskraft vermittelt.

Ich lade Sie ein, die Schuhe auszuziehen und ein Stück weit diesen Dialog zwischen Füßen und der Schöpfung Gottes bewusst zu erleben. Jedes geht so weit er kann und möchte barfuss. Wir sind dazu nicht in Eile und warten auf uns an der

.....

Ritual: Thomas Schweizer

Übung mit Gehmeditation: Ich stelle mich in den Fluss des Lebens

Ort: Auf einer Brücke, von der das Fließen des Wassers gut sichtbar ist.

Ich stelle mich ans **bergseitige Brückengeländer**, meinen Blick aufs mir zuströmende Wasser gerichtet. Ich lasse diese Situation auf mich wirken.

Wie geht es mir dabei?

Was empfinde ich?

Wie geht mein Atem?

Wie fühle ich mich, wenn ich mich nun umdrehe und meinen Rücken dem zuströmenden Wasser darbreite?

Nun kann ich auch das von mir **wegfliessende Wasser** beobachten. Ich kann diesen Eindruck verstärken, indem ich mich ans **talseitige Brückengeländer** begeben. Das Wasser strömt von mir weg, vor mir her, auf ein fernes Ziel zu. Verändert sich mein Atem?

Auch hier kann ich mich umdrehen und hinter meinem Rücken das Wasser wegfließen lassen, vor mir das zuströmende Wasser aufnehmen.

In welcher Stellung ist es mir heute besonders angenehm?

Was für Gedanken verbinde ich mit dieser Situation?

Welche Situation ist mir heute eher unangenehm, ohne ich, weshalb?

Ich kann mich auch ganz bewusst an eine dieser Positionen stellen und in dieser Stellung über mein Leben sinnieren, nachdenken, beten, Kraft empfangen, Vergangenes loslassen, mich voller Vertrauen neu dem Fluss meines Lebens anvertrauen..... -

oder auch einfach dankbar die Brücke begehen, die mich sicher ans andere Ufer führt.

Marlies Schweizer, Steffisburg, Schweiz - Körper und Atemarbeit
Übungen aus dem Kurszyklus „Wandern als Lebenswegritual“

Übung mit Gehmeditation: Beobachtung am Weg, Gärten

Ort: Beim Durchwandern eines Vororts, das reich an Gärten ist.

Wir durchwandern bewohntes Gebiet. Links und rechts sehen wir Häuser und Gärten. Häuser und Gärten spiegeln das, wie es Menschen wohl ist. Sie sind gewissermassen ein Abbild der Identität, der Originalität jedes Menschen. Wir lassen uns auf dem kommenden Wegstück auf die Häuser und Gärten an unserem Wegrand ein. Wir nehmen uns Zeit, gehen ganz langsam. Wir versuchen in die Menschen, die diese Grundstücke bewohnen hinein zu fühlen. Was ist ihnen wichtig?

Dabei achten wir auch darauf, wie die verschiedenen BesitzerInnen ihre Gärten begrenzt haben. Hecken, Zäune, Gartentore, Mauern....

Wie sieht mein Traumgarten aus? Was brauche ich für ein Umfeld, damit es mir ganz wohl ist?

Atemübung dazu:

Ich belebe meinen "Garten", den Raum der mir zur Verfügung steht, mit meinem Lebensatem

Ich stehe, verwurzelt im Boden, aufgerichtet in den Himmel über mir. Mit meinem Atemrhythmus hebe und senke ich die Arme vor mir wie eine Schale, die sich füllt und leert. Dann dehne ich meine Arme bei jedem Ausatmen in eine Richtung aus und lasse den Atem eine Weile zur Seite, nach hinten und vorne, nach oben und unten fließen, wie ich es vermag. Jede Dimension ca. 3 Atemzüge.

Nach jedem Ausatmen ins Weite sammle ich meine Hände wieder vor dem Körper zu einer Schale, die das Einatmen mit einer Aufwärtsbewegung begleitet.

Ich nehme mir anschliessend Zeit zum Nachspüren.

Übung, Gehmeditation: Wahrnehmen von Licht und Schatten

Ort: Der zurückgelegte Weg (zwischen Mariastein und Metzerlenchrüz) führte lange Zeit an Waldgrenze/ Waldrand entlang, Wechselspiel von Licht und Schatten, links Enge durch bewaldeten Hang und rechts Weite durch offene Felder. Anschliessend erfolgt ein Aufstieg, der aufgehenden Morgensonne entgegen.

Gehmeditation:

Wir werden jetzt zum Metzerlenchrüz hochsteigen, durch dichten Wald gehen und Lichtungen durchwandern.

Dabei möchte ich euch Gelegenheit geben, den Weg schweigend zu gehen mit einem Impuls.

Bedenkt: Wo fällt Licht in mein Leben? Wo wird Dunkles von mir abgegrenzt?

Beenden des Schweigens beim Metzerlenchrüz auf Lichtung.

Austausch

Input

Kerze am Kreuz anzünden

Texte:

Ps 36, 10: Bei dir ist die Quelle des Lebens und in deinem Licht sehen wir das Licht.

Afrikanisches Sprichwort: Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich

Lied „Christus dein Licht verklärt unsere Schatten“ RG 169

Übung mit Seil: Gebunden sein – ungebunden sein, Freiheit - Unfreiheit

Ort: Massnahmenzentrum St Johannsen bei le Landeron

Der Pilgerweg führt direkt am offenen Massnahmenzentrum St. Johannsen vorbei. Die Einrichtung dient der Behandlung von 80 psychisch belasteten oder suchtkranken Straftätern. Die Massnahme soll den Eingewiesenen helfen, zu einem eigenverantwortlichen Leben zu finden und die Rechte anderer zu achten.

Schon beim ersten Anblick stellt sich den TN die Frage um was für ein Gebäude es sich handelt. Das Thema Freiheit – Unfreiheit, bzw. Gebunden sein – ungebunden sein, steht vor Augen und im Raum.

Die Erfahrung von Freiheit der Pilger steht im Gegensatz zur Erfahrung inhaftierten Straftäter.

Durch 4 Übungen mit einem Seil wird das Thema erlebt und reflektiert.

1. Das Seil wird so eng wie möglich um die Gruppe gebunden und die Gruppe aufgefordert sich so fortzubewegen.
2. Nun wird das Seil locker um die Gruppe gebunden.
3. Nun wird das Seil gelöst und alle gebeten, das Seil mit einer Hand anzufassen und sich so fortzubewegen.
4. Als letzte Variante werden die TN gebeten, sich eine Form zu überlegen wie sie sich Einzelnen und als Gruppe mit dem Seil möglichst gut bewegen können.

Austausch:

Wie ging es mir?

Was war mir angenehm, was nicht?

Was ist mir bewusst geworden?

Worin liegen Vorteile/ Nachteile?

was nehme ich mit?

Übung: Meinen Blick auf das Ziel zu richten, schafft eine bessere Balance

Übung 1:

Ort: auf einem schlanken Baumstamm oder auf einem Balancierbalken eines Vitaparcours (Trimm Dich Pfad)

Balancieren auf den Holzbalken. Ich probiere aus, wie es mir geht, wenn ich den Blick auf die Füße richte. Ich probiere aus, wie es mir geht, wenn ich meinen Blick auf das Ziel vor mir richte, auf das Ende des Balkens oder darüber hinaus ins Weite.

Wer will, versucht das Gleiche noch mit geschlossenen Augen.

Übung 2:

Ort: bei einem Haselbusch am Waldrand

Jede TeilnehmerIn schneidet sich vom Haselbusch ein ca. 1m langes schlankes, einigermaßen gerades Stück und entfernt die groben Verzweigungen.

Wir balancieren mit dem Holzstab auf der Hand oder auf einer Fingerkuppe. Ich probiere aus wie unterschiedlich es ist, wenn ich mich auf die Stelle konzentriere, an der der Stab auf meiner Hand aufliegt oder wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das obere Ende des Stabes richte.

Wer will, versucht es im Gehen, versucht es mit der schwächeren Hand, versucht den Stab auf der Nase zu platzieren, versucht den Stab über dem Kopf auf der Handfläche zu balancieren.

Wahrnehmungs-Übung: Ich gehe im Kreis

Ort: Bei einem Kreisel

Der Pilgerbegleiter führt die Gruppe am Rande eines Kreisels einige Male ohne Vorankündigung rundherum. Wenn die Teilnehmenden zu opponieren beginnen, ermuntert er sie, einfach mitzugehen und darauf zu achten, was in ihnen an Gefühlen und Gedanken vorgeht, wie sich der Atem verändert, usw. Dann biegt der Leiter wieder auf den Jakobsweg ein. Nach einer gewissen Strecke des Vorwärts-Gehens sammelt er die Gruppe zum Austausch.

Austausch:

Was macht die Erfahrung des Kreislaufens mit mir. Welche Gefühle habe ich. Welche positiven Kreisläufe in meinem Leben werden aktiviert oder kommen mir in den Sinn. Welche negativen Kreislauferfahrungen kommen in mir hoch.

Wie reagiere ich beim Verlassen des Kreisels, wenn ich wieder auf dem Weg bin, der ein Ziel hat?

Marlies Schweizer, Steffisburg, Schweiz - Körper und Atemarbeit
Übungen aus dem Kurszyklus „Wandern als Lebenswegritual“

Im Samen ist schon die ganze Zukunft verborgen

Ort: Bei einer schönen Blume

Betrachte die Blume. Was fällt Dir auf? Was sagt sie zu Dir?
Stell Dir vor wie diese Blume entstand. Irgendwann fiel ein Same auf den Boden. Er lag lange da. Erst als er mit Erde und Feuchtigkeit in Kontakt kam, begann es sich in ihm zu regen.

Im Samen war schon die Ahnung der Form, der Blüte, der Blätter, die die Blume einmal haben würde. Der Schöpfer hat eine Bestimmung in die Blume gelegt, ein Zielbild und einen Entwicklungszyklus: Vom Keimen zum Wachsen, vom Wachsen zum Blühen, vom Blühen zur Frucht, von der Frucht zum Vergehen und dazu, die eigenen Samen weiter zu geben.

Nein, die Blume ist keine Marionette. Sie hat auch einen Raum der Freiheit. Im langsamen Wachsen bestimmt sie selbst ihre spezifische Form. Sie bestimmt selbst, die Grösse ihrer Blüte. Sie bestimmt selbst, wohin die Blüte blickt. Sie hat Raum, ihre Sehnsucht nach Wärme und Licht zu verwirklichen.

Reflexion:

Und ich:

Ich trage die Bestimmung zum Menschsein in mir. Was heisst das für mich?

Welches Zielbild leitet mich in meiner Entwicklung?

Wo stehe ich im menschlichen Entwicklungszyklus?

Wie und wofür nütze ich meinen Freiraum?

Thomas Schweizer, Pilgerbegleiter EJW, Steffisburg