

# Rituale und Übungen zum Ankommen

## Übung mit Seil: Netz der Verbundenheit zum Abschluss einer mehrtägigen Pilgerwanderung

Das Seil wird zu einem Ball aufgewickelt,  
TN stehen eng Schulter an Schulter im Kreis

Das Seil steht für die gemeinsamen Erfahrungen der letzten Tage.  
Lasst uns diese Erfahrungen zusammentragen und damit ein sichtbares Netz  
unserer Verbundenheit knüpfen.

Jemand beginnt, nimmt den Seil-Ball, nennt eine gemeinsame Erfahrung, die ihm  
geblieben ist und reicht es anschliessend jemandem weiter.  
So wandert der Ball weiter bis ein kleines Netz entsteht.  
Das Netz der Verbundenheit.

Jeder darf nun einen Teil davon mitnehmen in seinen/ ihren Alltag und sich ein Stück  
herausschneiden: ca 60 cm.



Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

## Übung mit Seil: Geh aus, mein Herz

**Ort: Kirche in Ins**

Die TN wurden im vorangegangenen Wegstück gebeten, ihr Augenmerk auf Schönes am Wegrand zu werfen, es zu sammeln oder dazu ein Symbol zu suchen.

Bei der Ankunft in der Kirche wurde aus dem Seil, das den Tag über für mehrere Übungen genutzt wurde, ein Herz gelegt.

Die TN werden dann gebeten, die einzelnen Gegenstände, bzw. Symbole zum Schönen am Wegrand vorzustellen und das Herz damit zu schmücken.

Wir haben Schönes gesehen und zu uns genommen.

Wir haben es geschätzt und gewürdigt und daraus ein Bild entstehen lassen.

Ein Bild, das wir in unser Herz eintragen können.

Von solchen blumigen Bildern leben wir und zehren wir in Zeiten von Kälte und Trübsal. *Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters*, Khalil Gibran

Abschluss mit Lied: *Geh aus, mein Herz*, RG 537



Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

## Übung mit Seil: Tagesabschluss

**Ort:** Kirche *La Neuveville*

*Mit dem Seil, das den Tag hindurch bei verschiedenen Gelegenheiten eingesetzt wurde, lege ich die Silhouette vom See, an dem entlang wir uns heute bewegt haben. Verschiedene kleine Wollfäden auslegen.*

Geht nochmals zurück in Gedanken.

Welche Stelle habt ihr noch besonders in Erinnerung.

Nehmt einen kleinen Wollfaden und knüpfen ihn an diese Stelle.

Nehmt das Bild in euch auf und geht in euch: Was war gut, was nehmt ihr mit von dort?

(Austausch)

**Lied:** *Laudate omnes gentes*

### Nachtgebet:

Treuer Gott, wir sind da,  
angekommen am vorläufigen Ziel,  
sind einander ein Stück näher gekommen,  
sind auch uns ein Stück näher gekommen;  
haben uns geöffnet für dein Licht und deine Kraft  
für den Fluss des Lebens, der aus dir entspringt.  
Danke!

Wir bitten dich:

sei du nun auch diese Nacht bei uns.

schenk uns Ruhe und Frieden,

erholsamen Schlaf.

Amen

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

## Übung mit Seil: Tagesabschluss 2

**Ort: Kirche**

*Mit dem Seil, das den Tag hindurch bei verschiedenen Gelegenheiten eingesetzt wurde, einen Kreis legen. Dabei vor jeder Person eine Schlaufe machen.*

TN werden aufgefordert, das Stück Seil vor ihnen zu gestalten.

Geht den Tag nochmals durch.

Welches Bild von heute, welcher Gedanke ist euch geblieben.

Versucht dazu die Schlaufe des Seils, die vor euch liegt zu gestalten, in eine sprechende Form zu bringen.

Austausch



Es entstanden verschiedene Formen. Herzen, Unendlichkeitszeichen, Seesilhouette, Fisch, Notenschlüssel, Knoten und mehr.

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW