

(Familien-)Wanderung mit Impulsen- 1

1. Beginn: Vorstellungsrunde am Start

- a. z.B. Jede/r in der Runde stellt sich mit Namen und einer typischen (Hand-)Bewegung vor (eventuell wiederholen die anderen immer die Namen und die Handbewegung aller vorhergehenden oder wenigstens der Vorrednerin/des Vorredners)
- b. **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht (nach der Melodie von „Laudate omnes gentes“).

2. Losgehen – ca.10 Minuten mit Reden

3. **1. Stopp: Anleitung zur Sinneswahrnehmung:** Was sehe ich? Vom Großen zum Kleinen: Wolken, Berge, Bäume, einzelner Baum, Zweig, Blatt, Blattadern,.....

4. Gehen im Schweigen:

Jede/r **schaut** und geht zuerst alleine. Langsames Gehen, sodass man auch stehenbleiben kann. Nur eine kleine Wegstrecke ausmachen. Jede/r bringt etwas zum nächsten Treffpunkt mit.

5. **2. Stopp:**

- a. **Jede/r stellt ihr/sein Mitbringsel vor:** Wie ist es mir beim bewussten Schauen ergangen?
- b. **Die 10 Geh –bote:** Einleitung: Viele Menschen haben das Pilgern wieder entdeckt: das lange Gehen zu einem Kraftort. Und wenn man sich die Berichte dieser Menschen anhört, entdeckt man Erfahrungen und Schlussfolgerungen, die auch für das alltägliche Leben hilfreich sein können. Einige davon sind in 10 Geh–boten zusammengefasst. Nicht als Vorschrift, sondern als Quintessenz als Erfahrungsschatz, den es zu entdecken gilt. Austeilen und Jede/r soll ein Geh–bot vorlesen. Immer einen erklärenden Satz dazu sagen.
- c. Wiederholen mit den Kurzworten zu Beginn: Jede/r wiederholt das Geh-bot, dass ihr jetzt am besten gefällt laut.

6. Weitergehen mit Austausch über das Geh-bot, dass einem am besten zusagt.

7. **Schluss:**

- a. Noch einmal die **Kurzversion des Geh-botes laut sagen** lassen (wer mag kann auch noch was dazusagen).
- b. Vater unser und/oder das **Segensgebet** vom Lesezeichen gemeinsam lesen
- c. Und/oder: **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen



Text: Exerzitienunterlagen „Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht – Pilgererfahrungen im Alltag“ Seite 63; Innsbruck 2022/23

Die 10 Geh-bote des Pilgerns

(gelten auch für Exerzitien und den eigenen Lebenspilgerweg)

1. Geh! Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Nur Gehen! Darum geht es.
2. Geh langsam! Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du kommst doch immer nur bei dir selber an.
3. Geh leicht! Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.
4. Geh einfach! Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen, ja sie sind sogar die Voraussetzung dafür.
5. Geh alleine! Du kannst besser in dich gehen und offen auf andere zugehen.
6. Geh lange! Auf die Schnelle wirst du nichts verstehen. Du musst tage-, ja manchmal wochenlang unterwegs sein, bis du dem Pilger-Weg allmählich auf die Spur kommst.
7. Geh achtsam! Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen, wie er ist. Dies zu begreifen ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.
8. Geh dankbar! Alles – auch das Mühsame – hat seinen tieferen Sinn. Vielleicht erkennst du dies erst später.
9. Geh weiter! Auch wenn Krisen dich an einem wunden Punkt treifen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht.
10. Geh mit Gott! Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes gehst.

(Auf einem Blatt in der Kathedrale von Le Puy-en-Velay)