



KATHOLISCHE
KIRCHENGEMEINDE
ST. MARIA SUSO

20.03 - 01.05



AUFBRECHEN

Inhaltsverzeichnis

Einstieg	4
Vor dem Start	5
Einfach gehen	6
Frühling	7
Wahrnehmen	8
Gebete	9
Auf einem unbekanntem Weg	10
Bibelimpulse	12
Ausklang	13
Zitate	14
Für junge Familien	16

Einstieg

Wenn man in die Natur geht, dann nimmt man sich eine Auszeit. Man möchte den Alltag hinter sich lassen, abschalten und neu auftanken. An manchen Tagen und Orten kommen einem dann ganze Horden entgegen und von Stille kann keine Rede sein. Es gibt aber auch Zeiten und Routen, bei denen man auf einsamen Wegen stundenlang allein unterwegs sein kann. Es liegt an einem selbst, welchen Weg und welches Ziel ich auswähle und mit welcher Absicht ich in die Natur gehe.

Es gibt Tage, da möchte ich mich im Freien, vielleicht auch in einer tollen Landschaft, richtig auspowern. Ich gehen Joggen, Biken oder Klettern. An solchen Tagen leiste ich körperlich etwas. Und da sind die Tage, da gehe ich in hinaus in die Natur, um innerlich Kraft zu tanken. Da tut es mir gut, zur Ruhe zu kommen und ohne Zeitdruck unterwegs zu sein, frei von Gedanken wie „Bis um 16 Uhr will ich die Runde geschafft haben“.

Wenn ich zu mir kommen will, tut es gut, einfach da zu sein. Zeit zu haben, mich an einem schönen Platz niederzulassen und die Stille und

die Umgebung auf mich wirken zu lassen. Die folgenden Impulse möchten Sie hierbei unterstützen. Sie sind so angelegt, dass diese im Rahmen einer einzigen Wanderung oder eines Spaziergangs gemacht werden können. Alternativ ist es auch möglich diese auf mehrere „Outdoor-Aktivitäten zu verteilen.

Vor dem Start

Aufbrechen. Wenn ich mich erstmal entschieden habe, welche Wanderung ich gehen möchte, dann stellt sich unweigerlich die Frage: Was nehme ich mit, was packe ich in meinen Rucksack?

Wenn man Wanderer oder auch Bergsteiger beobachtet, welche die ähnliche Tour machen, fällt auf, dass sie sehr unterschiedliche Dinge in ihren Rucksack einpacken:

Da sind die Minimalisten, die jedes überflüssige Gramm zurücklassen, die kaum etwas zu Trinken und zu Essen dabei haben und auch bei der Ausrüstung gerne sparsam sind. Und es gibt die, die gerne abgesichert sind, die auch beim schönsten Wetter ihre Regenkleidung einpacken, die auf eine Fotokamera oder das Handy auf keinen Fall verzichten möchten.

So, wie wir den Rucksack packen, so sind wir auch sonst im Leben. Es scheint ein wenig so „sage mir, was du in deinen Rucksack packst und ich sage dir, wer du bist.“ Man kann nicht von vornherein sagen, welcher der unterschiedlichen Typen den besseren Rucksack gepackt hat – dazu sind wir Menschen einfach zu ver-

schieden. Es geht bei diesen Gedanken vielmehr um ein Bewusstwerden.

Möglicherweise gibt es Dinge, auf die Sie gut und gerne **verzichten** könnten. Andere sind Ihnen so wichtig, dass Sie sie niemals aus ihrem Lebensrucksack herausnehmen möchten. Vielleicht fallen Ihnen auch Dinge ein, die Ihnen fehlen.

Ich lade Sie ein sich etwas Zeit zu nehmen, Ihren Lebensrucksack einmal genauer anzuschauen.

- **Worauf können Sie gut und gerne verzichten?**
- **Worauf möchte ich keinen Fall verzichten?**
- **Was möchte ich immer bei mir haben?**

Wanderempfehlungen finden Sie unter:
www.suso-ulm.de/frei.raum

Einfach gehen

Geh hinaus in die Weite –

Und du wirst die Hektik des Alltags hinter dir lassen.

Geh langsam –

Und du wirst zur Ruhe kommen.

Geh bewusst –

Und du wirst den Moment des Augenblicks spüren.

Geh in Stille –

Und du wirst dir und Gott begegnen.

Geh mit Weggefährten –

Und du wirst Gemeinschaft erleben und Unterstützung erfahren.

Geh mit Impulsen –

Und du wirst zum Nachdenken über Dein Leben angeregt.

Nimm dir Zeit, einfach zu gehen

Und lass das Leben in dir mit all seinen Fragen Zum Klingen bringen.

(Michael Gosebrink)



Frühling

Wärmende Sonnenstrahlen.
Langsam, aber stetig
Schmelzen Schnee und Eis.
Das erste satte Grün wird sichtbar.
Kaum der Eiseskälte entronnen
Wachsen überall
Zarte kleine Blumen hervor.
Noch umgeben von
Lebensfeindlichen Gewalten.
Ein Wunder der Natur

Das Wunder des Frühlings
Kann auch in mir Wirklichkeit werden.
Was erstarrt ist, kann zum Leben erwachen.

Frühling kommt von ganz alleine,
wenn ich die wärmenden Sonnenstrahlen
von kleinen Gesten
von Versöhnung
von Vertrauen
in mir zulasse.

(Ludwig Lau)

Wahrnehmen

Wenn wir uns eine Auszeit in der Natur schenken, dann kann all das Raum bekommen, was im Getriebe und Lärm des Alltags unterzugehen droht. Unsere Wahrnehmung kann sich auf anderes konzentrieren. Eine einfache Übung kann zum Beginn dieser Auszeit hilfreich sein: Man schließt für einige Minuten die Augen und hört, fühlt und riecht ganz bewusst. Was ziemlich unspektakulär klingt, entfaltet im Lauf der Minuten eine bemerkenswerte Wirkung: Wir hören auf einmal zahlreiche unterschiedliche Vogelstimmen und spüren den Wind, der über unsere Haut streicht. Wir merken, wie wohltuend die Ruhe und Schweigen sind und wie lange wir vielleicht nicht mehr unsere eigenen Füße wahrgenommen haben. Danach sind wir anders unterwegs: aufmerksamer, offener, ruhiger, behutsamer. Wenn wir unsere Wahrnehmung schulen, dann werden wir achtsam für uns selbst, den anderen und schließlich auch für die Spuren Gottes in der Welt. Es geht um Nachdenken, um ein Staunen über das, was ist: Warum ist das so und nicht anders. Warum ist überhaupt etwas und vielmehr nichts? Bewusstes Wahrnehmen und Staunen sind die Grundpfeiler aller Spiritualität und aller Religion. Menschen entwickeln einen Glauben an Gott, weil sie staunen, weil ihnen

die Welt nicht selbstverständlich ist, weil sie überwältigt sind vom Sternenhimmel, einem Sonnenaufgang oder einer einfachen, aber doch so erstaunlichen Pflanze am Wegesrand. Sie sind eingeladen zum Nachdenken:

- **Wo und wie habe ich eine tiefe Naturerfahrung gemacht, die mich zum Nachdenken gebracht hat, die mich überwältigt hat, dir mir vielleicht auch eine Ahnung von Gott vermittelt hat?**

Übung

Gönnen Sie sich einige Minuten Zeit und gehen Sie langsam Schritte des Wahrnehmens. Nehmen Sie die Natur um sich herum bewusst wahr. Hören, schmecken, atmen und fühlen Sie ganz bewusst.

Für Zuhause: Schritte des Wahrnehmens kann ich überall gehen. Es gibt keinen Ort, an dem ich nicht einige Schritte langsamer, bewusster gehen kann. Von einem Büro zum anderen, beim Treppensteigen, beim Einkaufen, kann ich erholsame Schritte des Aufatmens gehen, bei dem ich mein Tun zwischen Himmel und Erde verwurzeln kann. Sie sind meine Himmelsleiter zum Alltag.

Gebete

Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
Du, der du alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit umgibst,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.

(Papst Franziskus, Gebet für unsere Erde)

„Voll Vertrauen gehe ich den Weg“
Lied zum Anhören



Öffne meine Augen, Gott,
deine Herrlichkeit in der Vielfalt
von Pflanzen und Blumen zu sehen.

Öffne meine Ohren, Gott,
deine Stimme im Vogelgesang
und im Rauschen der Blätter zu hören.

Öffne mein Herz, Gott,
deine Liebe in der Fülle
von Früchten und Samen zu erahnen.

Öffne meine Hände, Gott,
deine Schöpfung
zu pflegen und bewahren.

Öffne mein Leben, Gott,
und mach mich fähig,
dich in allem zu erkennen.

(Andrea Rehn-Laryea)

Auf einem unbekanntem Weg



Nicht alle Wege sind breit und ausgetreten oder gut beschildert. Oft sind gerade Wege die man zum ersten Mal geht unübersichtlich oder auch versteckt. Sie gehen als kleine Pfade durch den Wald oder über Wiesen. Sichere Orientierung ist dann oft schwierig. Wie gut tun da Wegweiser und Wanderzeichen. Sie geben Orientierung und Sicherheit. Wenn man falsch gelaufen ist, geben sie die Richtung an, dass man wieder auf den richtigen Weg zurückfindet. In den Bergen findet man häufig an besonderen Stellen sogenannte Steinmännchen. Auch sie sollen der Orientierung dienen und wurden von Menschen gebaut. Wer Steinmännchen errichtet, der will, dass man sich hier in Zukunft besser orientieren kann.

Das war auch die Absicht von Jakob, dem Stammvater des Volkes Israel. Im ersten Buch der Bibel lesen wir:

„Gott erschien Jakob zum zweiten Mal seit seiner Rückkehr aus Paddan-Aram und segnete ihn. Gott sprach zu ihm: Dein Name ist Jakob; du sollst nicht mehr Jakob heißen, sondern Israel soll dein Name sein. So gab er ihm den Namen Israel. Und weiter sprach Gott zu ihm: Ich bin Gott, der Allmächtige. Sei fruchtbar und vermehre dich. Ein Volk, ja eine Menge von Völkern soll aus dir hervorgehen und Könige sollen von dir abstammen. Das Land, das ich Abraham und Isaak gegeben habe, dir gebe ich es und deinen Nachkommen gebe ich dieses Land. Und Gott fuhr von ihm auf. Jakob richtete ein Steinmal auf an der Stätte, an der er mit ihm geredet hatte, einen Gedenkstein, goss ein Trankopfer darüber aus und schüttete Öl darauf. Jakob nannte die Stätte, an der Gott mit ihm geredet hatte, Bet-El.“ (Gen 35,9-16)



Das Steinmal des Jakob hatte über viele Jahrhunderte für das Volk Israel eine entscheidende Bedeutung: Es wurde ein zentrales Heiligtum und eine Pilgerstätte für die Israeliten. Das Steinmal des Jakob hat dem Versprechen Gottes an seinem Volk einen Ort gegeben.

Jakob machte damals eine eindrucksvolle und prägende Erfahrung. Er begegnet Gott. Er weiß: Das, was ich gerade erfahren habe, ist enorm wichtig für mich selbst und für mein Volk. Es kann schnell in Vergessenheit geraten. Deshalb baut Jakob ein Steinmal. Es soll ihn und die Nachfahren für alle Zeiten daran erinnern, was Gott getan hat.

Gott hat nicht nur an Jakob gehandelt, er handelt auch an jede, von uns. Jeder Mensch ist sein Kind, sein Sohn und seine Tochter. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder vor Augen halten, was er an uns tut und getan hat. So vieles gerät so leicht in Vergessenheit. Wofür sind Sie persönlich dankbar?

Übung

Sie sind eingeladen, so wie Jakob ein Steinmal zu errichten. Steinmännchen sind Wegweiser. Ihr Steinmännchen ist ebenfalls Wegweiser – für Sie. Es ist Erinnerungszeichen dafür, was Ihnen Gutes widerfahren ist. Es steht auch dann, wenn Sie längst wieder zu Hause sind. Aber Sie wissen: Dort draußen, da steht mein Steinmännchen. Mein Wegweiser. Mein Erinnerungszeichen, dass da einer es gut mit mir meint.

Wenn Sie möchten, können Sie von Ihrem Steinmännchen ein Foto machen und auf dem Padlet hochladen.

<https://padlet.com/hubertliebhardt/yl24q4uogtn5f0gr>



Bibelimpulse

Der **HERR** sprach zu Abram: Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde! Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein. Ich werde segnen, die dich segnen; wer dich erwünscht, den werde ich verfluchen. Durch dich sollen alle Sippen der Erde Segen erlangen. Da ging Abram, wie der HERR ihm gesagt hatte, und mit ihm ging auch Lot.

(Gen 12,1-4)

„Das Reich Gottes ist inwendig in Euch und überall um Dich herum; nicht nur in Gebäuden aus Holz und Stein. Spalte ein Stück Holz, und ich bin da, hebe einen Stein auf, und Du wirst mich finden.“

(Thomasevangelium)

Ausklang

Eines Tages verließ ein Indianer sein Reservat und besuchte einen weißen Mann, mit dem er befreundet war. In einer Stadt zu sein, mit all dem Lärm, den Autos und den vielen Menschen um sich – all das war ganz neuartig und auch ein wenig verwirrend für den Indianer. Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Bleib einmal stehen. Hörst du auch, was ich höre?“ Der Freund des Indianers horchte, lächelte und sagte dann: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Busse. Und dann freilich auch die Stimmen und die Schritte der vielen Menschen. Was hörst du denn?“ „Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen“, antwortete der Indianer. Wieder horchte der Mann. Er schüttelte den Kopf. „Du musst dich täuschen“, meinte er dann, „hier gibt es keine Grillen. Und selbst wenn es hier irgendwo eine Grille gäbe, würde man doch ihr Zirpen bei dem Lärm, den die Autos machen, nicht hören.“ Der Indianer ging ein paar Schritte. Vor einer Hauswand blieb er stehen. Wilder Wein rankte an der Mauer. Er schob die Blätter auseinander, und da – sehr zum Erstaunen des Mannes – saß tatsächlich eine Grille, die laut zirpte. Nun, da der Mann die Grille sehen konnte, fiel auch ihm das Geräusch auf, das sie von sich gab. Als sie weitergegangen waren, sagte der Mann nach einer Weile zu seinem Freund, dem Indianer: „Natur-

lich hast du die Grille hören können. Dein Gehör ist eben besser geschult als meines. Indianer können besser hören als wir.“ Der Indianer lächelte, schüttelte den Kopf und entgegnete: „Da täuschst du dich, mein Freund. Das Gehör eines Indianers ist nicht besser und nicht schlechter als das eurige. Pass auf, ich will es dir beweisen!“ Er griff in die Tasche, holte ein 50-cent-Stück hervor und warf es auf das Pflaster. Es klimperte auf dem Asphalt, und die Leute, die mehrere Meter von den beiden Männern entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und sahen sich um. Endlich hob einer das Geldstück auf, steckte es ein und ging seines Weges. „Siehst du“, sagte der Indianer zu seinem Freund, „das Geräusch, das das 50-cent-Stück gemacht hat, war nicht lauter als das der Grille, und doch hörten es viele der weißen Männer und drehten sich danach um, während das Geräusch der Grille niemand hörte außer mir. Der Grund dafür liegt nicht darin, dass das Gehör der Indianer besser ist. Der Grund liegt darin, dass wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“

(Frederik Hetmann, Geräusch der Grille - Geräusch des Geldes)

Zitate

„Wer ein Ziel hat, der nimmt auch schlechte Straßen in Kauf“ (K. Spiecker, Benediktinerin)

„Die einzige Gefahr im Leben besteht darin, niemals ein Risiko einzugehen.“ (S. Bambaren Roggero, peruanischer Schriftsteller)

„Lieber auf neuen Wegen stolpern als auf der Stelle treten (Bergsteiger-Weisheit)

„Ich bin der Sucher eines Weges, der breiter ist als ich.“ (G. Kunert, Schriftsteller)

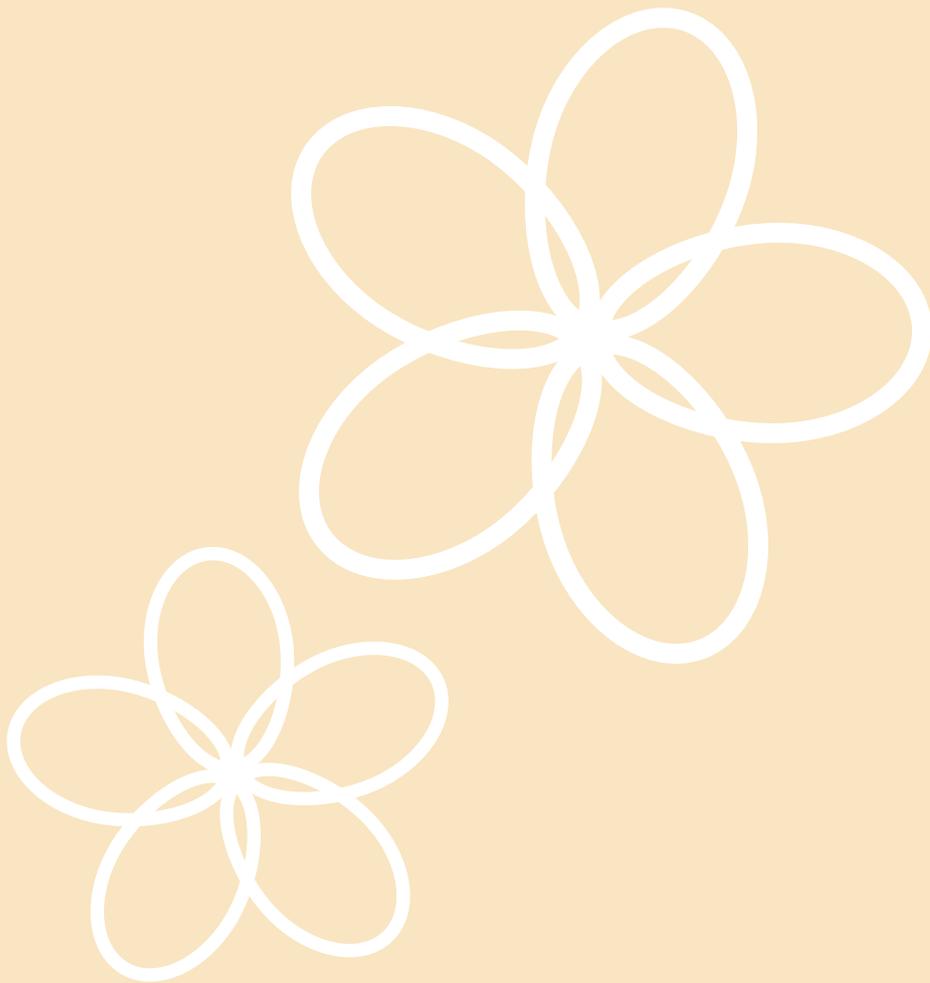
„Die meisten Menschen bewegen sich auf dem goldenen Mittelweg und wundern sich, wenn er verstopft ist.“ (H. Walters, Schriftsteller)

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen (J.W. v. Goethe, Dichter)

„Zwar hat der Mensch zwei Beine, doch kann er nur einen Weg gehen.“ (Westafrikanisches Sprichwort)

„Auch der längste Marsch beginnt mit den ersten Schritt.“ (Laozi)

Für junge Familien



Meditation

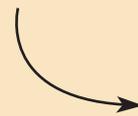
Schließt eure Augen. Werdet ruhig und achtet auf euren Atem.
Stellt euch vor, ihr wärt das kleine Senfkorn in eurer Hand.
Ihr seid so winzig und zart, dass ihr jeden Moment durch die Hand rutschen könntet.
Haltet das Korn sorgsam und sacht.
Wie fühlt es sich an, so klein zu sein? – Fühlt die harte Schale.
Wie sieht es in dir aus?
Was gibt dir Kraft?
Stellt euch vor, dass ihr in die kühle Erde gelegt werdet.
Es ist ganz still und dunkel um euch herum.
Haltet die Ruhe und Dunkelheit einen Moment aus.
Doch plötzlich spürst du eine warme Kraft, die Sonne heizt die Erde und der Regen lockert sie auf.
Aus deinem Inneren bricht eine Kraft hervor.
Du wächst und durchbrichst die Erde, dein Keim steckt ganz langsam seine Nasenspitze aus der Erde.
Zunächst bist du noch ein bisschen ängstlich und vorsichtig, doch die warme Sonne lockt dich hervor.
Du spürst ihre Strahlen, du spürst den Regen und du spürst, wie du immer weiter wächst und größer wirst.
Jetzt bist du ein Halm, der sich im Wind neigt

und an deiner Spitze wachsen goldene Ähren, die immer kräftiger werden.
Spüre dich als Halm!
Du schöpfst neue Kraft aus dem Inneren deines Keims und wachst weiter und wirst immer höher und höher. Jetzt bist du ein großer Strauch, so groß wie ein Baum.
In deinen Ästen zwitschern die Vögel und bauen ihre Nester, weil sie Schutz und Schatten in deinen Ästen finden.
Du bist eine große kräftige Pflanze, die vielen gefällt und Schatten spendet. Öffnet die Augen und streckt euch aus. Kommt wieder hier an!

(Vgl. *Mittendrין, Lernlandschaften Religion 1, S. 153*)

Gelesen

<https://voca.ro/1myHvV7GUNHQ>



Auftrag

Eltern können mit ihren Kindern besprechen, wie sich die Kinder bei der Meditation gefühlt haben. Anschließend können sie ein Bild zur Meditation malen.

Dieses Bild bringt bitte in Eure Kirche.

Körperübung

Die Übung „Blume wächst“ kann mit Kindern als Körperübung gemacht werden.

Ihr seid eine kleiner Blumensamen und liegt tief unten in der Erde
(am Boden klein und eng zusammengekauert liegen)

Aus dem Samen wächst nun langsam eine Blume. Zuerst guckt nur ganz wenig grün aus der Erde heraus.
(Kopf anheben)

Es regnet und regnet
(die Eltern lässt die Finger den prasselnden Regen auf dem Rücken der Kinder nachmachen)

die Blume wird langsam etwas größer
(Oberkörper aufrichten)

die Blätter kommen heraus
(Arme ausstrecken)

die Sonne scheint immer wärmer und gibt der Blume die Kraft noch größer zu wachsen
(langsam aufstehen)
Jetzt ist die Blume schon ganz groß
(auf die Zehenspitzen stellen)

immer wenn der Wind bläst, schaukelt die Blume im Wind hin und her
(die Kinder schwanken langsam von rechts nach links)

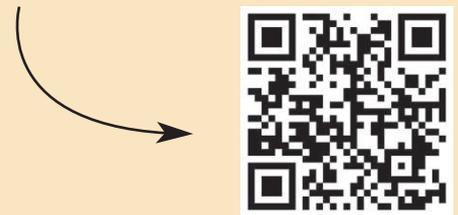
Es wird Herbst und die Blume beginnt langsam zu verwelken
(Kopf hängen lassen, langsam immer kleiner werden und zum Schluss flach auf dem Boden liegen bleiben.)

Knospen- collage

Wir laden Euch ein, die Geschichte Eurer Frühlingsblume zu erzählen. In den kommenden sechs Wochen des „Aufbrechens“ eine oder mehrere Knospen bei ihrem Wachstum zu beobachten und eine Fotodokumentation zu erstellen. So entsteht für Eure Frühlingsknospe eine ganz persönliche Knospencollage.

Auftrag: Ladet Eure Knospenfotos jede Woche auf folgende Seite hoch:

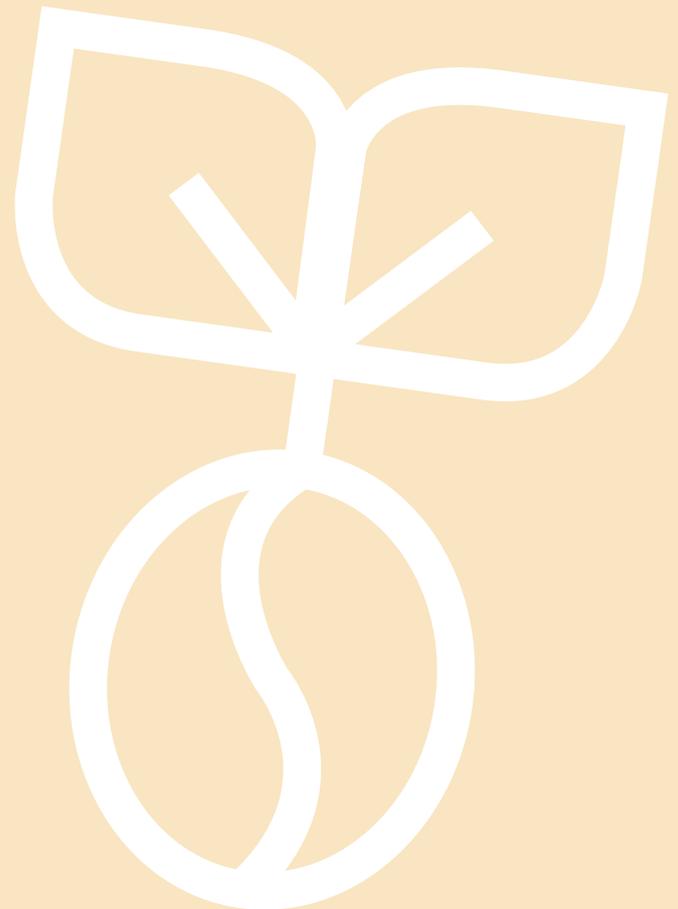
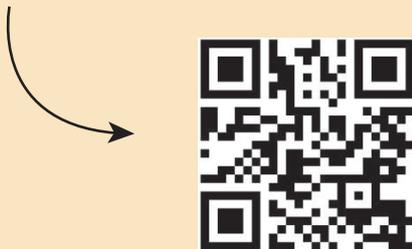
<https://padlet.com/hubertliebhardt/kfymkvr6dnhu3ipy>



Wir machen uns auf den Weg

https://www.youtube.com/watch?v=ApUJM_i2WYc

Lied zum Anhören



Impressum

Katholische Kirchengemeinde St. Maria Suso

Pfarrer Philipp Kästle

KGR-Vorsitzender Rainer Stuber

Arbeitsgruppe FREI.RAUM

Ulrike Beilenhoff

Pfarrer Philipp Kästle

Diakon Dr. Hubert Liebhardt

Rainer Stuber

Prof. Dr. Rudi Zagst

Arbeitsgruppe FREI.RAUM Junge Familien

Andrea Löbich

Prof. Dr. Michael Danzer

Diakon Dr. Hubert Liebhardt

Barbara Schatz

Kontakt

Diakon Dr. Hubert Liebhardt

Email: hubert.liebhardt@drs.de

Telefon: 0731 53145

www.suso-ulm.de/frei.raum

Ausgabe: 20. März 2021

Sie sind noch nicht
angemeldet?
Einfach diesen QR-Code
einscannen und teilnehmen!



Design: sina@pirthauer.com

Wie geht es weiter?



02.05 - 06.06
bewundern



07.06 - 11.07
achtgeben



12.07 - 15.08
genießen



16.08 - 19.09
staunen



20.09 - 24.10
sammeln



25.10 - 28.11
danken