

Spirituelle Spaziergang

Hallo und willkommen beim spirituellen Spaziergang der Spiri AG.

Wir hoffen, dass du mit den Impulsen, die dich auf deinem Spaziergang begleiten werden zur Ruhe kommst und Kraft tanken kannst.

Der Spaziergang beginnt mit einem Impuls vor deiner Haustür. Danach gibt es jeweils einen Impuls zu besonderen Orten.

Die Orte sind folgende:

Ein Ort mit einer schönen **Aussicht**.

Ein Ort mit einem **Gewässer**. Dies kann ein See, ein Bach, ein Teich oder ein Brunnen sein.

Ein Ort mit einer **Pflanze**.

Ein Ort vor einem **Anstieg**. Dies kann auch eine Treppe sein.

Ein Ort vor einer **Kreuzung**.

Du musst dich nicht an diese Reihenfolge halten. Nimm dir am passenden Ort einfach die Seite/Seiten mit dem passenden Impuls und lass ihn auf dich wirken. Nur der Impuls an deiner Haustür ist für den Beginn vorgesehen,

Die Impulse arbeiten teilweise mit Medien, es wäre also gut, wenn du dein Smartphone mitnimmst.

Wenn du also unterwegs kein Internet hast, lade am besten vorher das Lied "Brücke" von Cat Ballou runter oder höre es dir vorher an.

Wir wünschen dir viel Spaß beim spirituellen Spaziergang.

Deine Spiri AG

VOR DER HAUSTÜR (BEGINN SPIRITUELLER SPAZIERGANG)

"Niemand kommt von einer Reise so zurück, wie er weggefahren ist."

Dieses Zitat kommt von Journalist und Autor Graham Greene, der in seinem Leben selbst viel gereist ist. Durch die Erfahrung, die er auf Reisen gesammelt hat, konnte er einige seiner besten Werke schreiben.

An welche Reisen denkst du automatisch, wenn du dieses Zitat hörst? Wie haben sie dich geformt? Vielleicht denkst du wie ich an eine größere Reise. Aber es müssen gar keine großen Reisen sein, die uns formen, sondern es können auch kleine Reisen sein. So wie deine kleine Wanderung heute. Mit Impulsen wirst du auf einen Weg begleitet, bei dem du hoffentlich anders zurück kommst, als du losgegangen bist.

Vielleicht hoffnungsvoller, vielleicht erleichtert, vielleicht erschöpft, aber glücklich.

Fülle im folgendem Text die Lücken, um deinen persönlichen Reisesegen zu haben:

Mitreisender Gott,

Gerne denke ich zurück an meine Reise nach _____. Dank dieser Reise habe ich folgendes über mich erfahren und gelernt: _____.

Danke dir, dass du mich auf dieser Reise begleitet und behütet hast.

Begleite mich auch heute auf meiner Reise. Zeige mir neue Pfade und erfülle mich mit neuen Erfahrungen. Am Ende lasse mich sicher wieder nach Hause kommen, als ein anderer Mensch, als der der losgezogen ist.

Amen.

GEWÄSSER:

Ich möchte Euch nun zu einer Imaginationsübung einladen.
Such dir in der Nähe von deinem Gewässer einen guten Platz zum Sitzen.

Du nimmst eine bequeme Sitzhaltung ein. (...)
Die Schultern bleiben entspannt und locker. (...)
Die Hände liegen leicht auf den Oberschenkeln oder Du legst Deine rechte Hand in die linke Herzhand.
(...)
Beide Füße stehen fest auf dem Boden, um den Bodenkontakt nicht zu verlieren. (...)
Wirst Du abgelenkt, dann nimm die Ablenkung wohlwollend wahr und kehre wieder zur Übung zurück.
(...)
Nimm einige tiefe Atemzüge, um dich für die Übung zu sammeln. (...)

Du liest den Text des Psalm 1 mehrmals:

Weisung zur Wahl des rechten Weges
1 Selig der Mann, der nicht nach dem Rat der Frevler geht,
nicht auf dem Weg der Sünder steht,
nicht im Kreis der Spötter sitzt,
2 sondern sein Gefallen hat an der Weisung des HERRN,
bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt.
3 Er ist wie ein Baum,
gepflanzt an Bächen voll Wasser,
der zur rechten Zeit seine Frucht bringt
und dessen Blätter nicht welken.
Alles, was er tut,
es wird ihm gelingen.
4 Nicht so die Frevler:
Sie sind wie Spreu, die der Wind verweht.
5 Darum werden die Frevler im Gericht nicht bestehen
noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten.
6 Denn der HERR kennt den Weg der Gerechten,
der Weg der Frevler aber verliert sich.

Lass nun vor Deinem inneren Auge das Bild eines Baches entstehen. (...)
Entscheide selber, in welcher Landschaft dieser Bach fließt, ob hügelig oder eben, dicht bewachsen
oder eher karg. (...)
Suche Dir nun einen Platz in der Nähe des Baches ... es ist still. (...)
Die Sonne scheint heiß und Du spürst die Wärme der Sonne auf Deiner Haut. (...)
Du spürst den weichen Boden unter Deinen Füßen und hörst das leise Murmeln des Wassers. (...)
Nimm Dir einen Augenblick, nimm die Stille und die Wärme wahr. (...)
Du stehst auf und läufst am Bach entlang. (...)
Du läufst in Deinem eigenen Tempo und in Deinem eigenen Rhythmus - und das gibt Dir Ruhe. (...)
Du hörst den Wind kommen und gehen und auch Dein Atem wird zu einem ruhigen Kommen und
Gehen. Ganz ruhig und gleichmäßig fließt Dein Atem. (...)
Du läufst weiter und näherst Dich einem Baum. Er spendet Schatten und lädt zum Verweilen ein. (...)
Du hörst - bei geschlossenen Augen - die Geräusche der Natur: Summen, Brummen, Zirpen, Zwitschern
(...) Vielleicht auch das Rascheln der Blätter. (...)
Der Wind streichelt Deine Haut. Er weht den Duft reifer Früchte zu Dir herüber. (...)
Du freust Dich, diese Früchte zu pflücken und zu kosten. (...)
Du lässt Deine nackten Füße vom kühlen Wasser des Baches umspielen. (...)
Genieße die wohlige Wärme der Sonne, die Kühle des Schattens und des Wassers, das Licht, die Düfte

und Geräusche - fühle Dich ruhig, entspannt, wohl. (...)

Du fühlst Dich wohl mit und bei diesem Baum, der für Dich stehen möchte. (...)

Der Gedanke, dass da jemand für Dich sorgt wie für diesen Baum, erfüllt Dich mit Zuversicht und Hoffnung. (...)

Nun ist es Zeit, Abschied zu nehmen, in dem Wissen, dass Du jederzeit wiederkommen kannst. (...)

Nimm bewusst einen tiefen Atemzug (...) und komm mit Deiner Aufmerksamkeit zurück an Deinen realen Ort.

Nimm Dir nun Zeit für persönliche Gedanken.

Was war bei der Übung besonders wichtig für Dich?

Worüber möchtest du noch mal nachdenken?

Worüber möchtest Du Dich mit anderen genauer austauschen?

Was war schwierig oder nicht das Richtige für Dich?

Imagination entwickelt in Anlehnung an:

Marie Boden, Doris Feldt, Trost und Hoffnung für den Genesungsweg, Downloadmaterial© Psychiatrie VerlagKöln 2017

ANSTIEG / TREPPE:

*Als Pfadfinder*in mache ich nichts halb und gebe auch in Schwierigkeiten nicht auf.*

Dies ist eines der acht Pfadfindergesetze. Das fällt mir oft schwer. Klar möchte man lieber ein leichtes Leben haben und beneidet diejenigen, denen Dinge leicht von der Hand gehen. Doch wir kommen immer wieder an Aufgaben, durch die wir uns sprichwörtlich durchbeißen müssen.

Einmal habe ich bei einer Textaufgabe in der Uni so lange rumgerechnet und überlegt, bis mir aus Frust die Tränen gekommen sind. Nachdem ich dann 5 Minuten herzlich geweint und geflucht habe, habe ich festgestellt, dass die Aufgabe mit einem simplen Dreisatz zu lösen war. Ich war nur zu verbissen und damit blind für alternative Lösungsansätze außerhalb des Lernstoffs gewesen. Dabei habe ich gelernt, dass man immer eine Lösung findet – und ausheulen ist manchmal ein notwendiger Schritt dorthin.

Für jedes Pfadfindergesetz gibt es auf dpsg.de ein Symbol und für das Gesetz "Als Pfadfinder*in mache ich nichts halb und gebe auch in Schwierigkeiten nicht auf." ist es ein Berg mit einer Flagge an der Spitze.



Du stehst jetzt selbst vor einem Anstieg oder einer Treppe und wie auf dem Bild wartet oben das Ziel auf dich. Es wird zwar anstrengend, doch du kannst es schaffen. Du kannst fluchen, schimpfen, weinen oder auch jederzeit eine simple Pause machen und weitergehen, wenn du wieder Kraft hast. Denke daran: Pausen zu machen ist keine Aufgabe. Im Gegenteil, manchmal ist es der Weg zum Erfolg, macht dein Gehirn wieder frei und hilft dir neue Lösungen zu finden.

Die Hauptsache ist, du kommst am Ende beim Ziel an.

Wenn du oben angekommen bist, dann stell dir die Frage: Vor welcher Schwierigkeit stehe ich gerade im Leben. Brauche ich eine Pause? Oder habe ich jetzt wieder Kraft sie anzugehen?

AUSSICHT:

Höre dir das Lied von Cat Ballou "Brücke" an (Link: [Brücke](#))

Stehst du manchmal auch an einer Aussicht, schaust ins Land und denkst darüber nach, wer da hinten wohl überall wohnt? Was sind das für Menschen? Anders als ich, oder mir ganz ähnlich? Genauso können wir uns diese Frage auch über die Menschen stellen, die uns tagtäglich umgeben. Was trennt uns voneinander, wie Täler und Flüsse? Was verbindet uns, auch wenn wir uns fern sind? Wie ist das jetzt, mit Corona, aber auch sonst? Vielleicht seid ihr euch durch die Krise aus näher gekommen, habt schöne Momente erlebt, telefoniert jetzt öfter? Denn die Hoffnung, die stirbt ja bekanntlich zuletzt.

PFLANZE / BAUM

Such dir eine Pflanze, zum Beispiel einen Baum, einen Strauch oder eine Blume. Schau sie dir 2 Minuten ganz genau an, benutze dafür am besten die Stoppuhr von deinem Smartphone.

Konzentrier dich nur auf diese Pflanze. Was siehst du? Was kommt noch aus der Zeit des Winters? Wo sind die Frühlingsboten?

Kennst du die Pflanze? Weißt du, wie sie in wenigen Wochen aussehen wird?

Baden-Powell hat gesagt: Der Mensch, der blind für die Schönheiten der Natur ist, hat nur das halbe Vergnügen im Leben gehabt.

Denk daran, wenn du das nächste Mal spazieren gehst.

KREUZUNG

Zwei Straßen kreuzen sich.

Als Kind habe ich gelernt, beim Überqueren einer Straße sorgfältig nach rechts und links zu schauen. Eine Kreuzung bedeutet gleich zwei Straße, ist damit doppelt gefährlich.

Und zugleich gibt mir eine Kreuzung Freiheit, die Freiheit zu entscheiden, welchen Weg ich gehen will, welche Richtung ich einschlagen will.

An vielen Kreuzungen stehen Wegkreuze, eine Erinnerung daran, dass meine Wege auch Wege der Nachfolge sein sollen.

Vielleicht aber auch deshalb, weil meine Wege, meine Pläne auch durchkreuzt werden können.

Kreuze am Wegesrand, an einer Kreuzung sind manchmal die Erinnerung an einen Menschen, dessen Leben durch Leid oder Tod durchkreuzt wurde.

Ich suche mir ein Wegkreuz oder ein Erinnerungskreuz in meiner Umgebung. Ich nehme in Gedanken einen Menschen mit, der mein Gebet, meine Zuwendung braucht.

Lese nun folgenden Text:

Kreuz und quer

KREUZ
und quer.
So glatt ist unsere
Straße nicht.
„Nimm Dein
Kreuz auf Dich
und folge mir nach.“
KREUZ – hart, brutal,
schmerzhaft, häßlich,
schrecklich, tödlich.

KREUZ-ung – Todespunkt so manchen Lebens. Ein Haufen Blech – modernes Grab.

KREUZ-ung – Begegnung miteinander – Aufmerksamkeit fehlt, Feinfühligkeit, Rücksicht

Manchmal begegne ich Dir, der Du Dich durch meine Härte, die Macht des Wissens und der Worte nicht abschrecken läßt. Und dem einen, dessen KREUZ nicht als harmloses, unwichtiges Schmuckstück um den Hals baumelt. Und dann

fühle ich die
Schuld und die
Verzweiflung, wie
eine tiefe breite
Schlucht. – Die Brücke
hinüber können wir
zusammen bauen.
KREUZ – Angst, Ver-
zweiflung, Allein-
sein. „Mein Gott,
mein Gott, warum
hast Du mich verlassen?“ Die
Dunkelheit, nicht zu über-
decken durch noch so
grelle Neonröhren
unserer reichen Kirche.
Irgendwann fallen
unsere Masken.
Puppen, Automaten,
Marionetten, Kasper,
Roboter, Maschinen,
Computer, Handlanger,
Narren . . .