



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland



Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche



Arbeitsbereich Schulkooperative Arbeit / TEO  
Tage Ethischer Orientierung

Zusammen  
**10** NORDKIRCHE  
JAHRE

**Raum für Neugier. Raum für Bildung. Deine Kirche.**

Eine Kampagne für die Gemeindepädagogik

WEGBEREITER\*IN

Pilgern

**Ideen für eine spirituelle Wanderung mit Jugendlichen / Konfis von Janna Menz**

[gemeinde.pti.nordkirche.de](http://gemeinde.pti.nordkirche.de)

## PILGERN – SPIRITUELLE WANDERUNG



Bezug zu Kartenmotiv	Gemeinsam einen Weg gehen
Format	Konfi-Einheit , Thementag
Dauer	45-60 Minuten
Zielgruppe	Jugendliche, Konfirmand*innen
Lebensweltbezug	Raum für Selbstwahrnehmung / Schöpfung mit allen Sinnen wahrnehmen; Spirituelle Wanderungen laden Menschen ein, sich auf den Weg zu machen. Wer sich auf diese Wanderung begibt, unterbricht den Alltag bewusst, bricht auf und nimmt sich eine Auszeit. Wer aufbricht, ist aufnahmebereit. Dies ist der Nährboden dafür, dass sich neue Erkenntnisse einstellen und Außergewöhnliches passieren kann.
Material / Vorbereitung	Wanderroute, Impulskarten

Inhalt	Material	Sozialform
<b>Kurze Begrüßung</b> Die Jugendlichen und die Leitung treffen sich an einem vorab verabredeten Ort. Nach der allgemeinen Begrüßung werden Regeln für die Wanderung festgelegt (gehen im Schweigen, aufeinander achten, gleichzeitig bleibt jede*r bei sich, kein Medienkonsum).		Gruppenerlebnis
<b>Start der Spirituellen Wanderung + Haltepunkt 1 (Baum)</b> Losgehen und auf den ersten Haltepunkt zusteuern.	Wanderroute, Impulskarten	Gruppenerlebnis
<b>Haltepunkt 2 (Stein)</b> Nun geht es weiter	Wanderroute, Impulskarten	Gruppenerlebnis
<b>Haltepunkt 3 (Himmel)</b> Letzte Impulskarte nehmen und Abschluss	Wanderroute, Impulskarten (+ Gebet)	Gruppenerlebnis

## HALTEPUNKT: BAUM

### Einführung

Ein Baum hat Wurzeln, die sich in der Erde ausbreiten und den Baum verankern, ihm den Halt geben. Er hat einen Stamm mit einer Rinde, die je nach Baum glatt oder rissig ist. Er hat eine Krone, gebildet aus Ästen und Zweigen. Es gibt Bäume mit langen spitzen Nadeln, andere tragen Blätter, die ganz unterschiedliche Formen haben. Es gibt Bäume, die in der kalten Jahreszeit ihre Blätter abwerfen. Der Baum wird häufig als Symbol für den Menschen gesehen. Wie der Baum in der Erde verwurzelt ist und von dort seine Nahrung holt, so ist der Mensch verwurzelt in seinem Umfeld und abhängig von den Bedingungen des Milieus, in dem er lebt. Knospen treiben, blühen, Frucht bringen, Blätter verlieren, Ruhezeit, all diese Phasen sind auch Sinnbilder für die Lebensphasen eines Menschen und für innerpsychische Prozesse.

### Impulse

- Was gibt Dir Halt?
- Was lässt Dich aufrecht stehen?
- Was sind die Früchte Deines Lebens?
- Wohin würdest Du Dich gerne ausstrecken? Nach was sehnst Du Dich?

### Körperübung – Wie ein Baum

**Ich stelle mich aufrecht auf den Boden**, die Beine hüftbreit auseinander. Ich nehme bewusst wahr, wie ich auf dem Boden stehe und wie der Boden mich trägt. Ich lenke meine Aufmerksamkeit in die Fußsohlen und spüre den Kontakt meiner Füße mit dem Boden. Ich spüre wie von meinen Füßen aus Wurzeln in den Boden wachsen – immer tiefer. Sie breiten sich nach allen Seiten aus. Sie verwurzeln mich im Boden und geben mir Halt. Sie festigen meinen Stand. Die Wurzeln nehmen Energie und lebensnotwendige Stoffe aus dem Boden auf und leiten sie nach oben in meinen Körper. Ich spüre das Fließen. Es macht mich stark und voller Kraft.

### Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper.

Er ist ein kräftiger Stamm.

Ich bewege mich leicht hin und her und bleibe doch im Gleichgewicht.

Ich bin fest und elastisch zugleich.

Ich atme tief ein und aus und spüre wie sich der Brustkorb hebt und senkt.

Ich spüre die Kraft in mir.

Nun wachse ich nach oben. **Ich hebe die Arme nach oben und schaue in den Himmel.** Vom Stamm aus wachsen Äste und Zweige, Blätter und vielleicht auch Blüten oder Früchte. Ich strecke meine Arme seitlich aus und bewege sie ein paarmal im Halbkreis nach oben und wieder zur Seite um den ganzen oberen Teil

## HALTEPUNKT: BAUM

des Baumes zu erspüren. Es weht ein Wind durch den Baum, mal sachte, mal kräftig. Ich halte meine Arme in der Horizontale und spüre den Wind, aber auch das Verwurzelsein in der Erde. Der Wind lässt nach, ich komme zur Ruhe und lasse beide Arme in der Horizontale. **Ich öffne mich mit allen Poren für das Licht**, den Regen und die Wärme von oben. Ich lasse all das in meinen Körper fließen, bis zu jeder einzelnen Zelle. Ich spüre dem nach. Ich nehme mich als ganzen Baum wahr – verwurzelt in der Erde und ausgesteckt in den Himmel. Das bin ich mit meiner Lebenswirklichkeit: Kraft aus den Wurzeln und Licht vom Himmel. Ich lasse die Arme sinken und komme langsam wieder in meine Umgebung zurück indem ich die Hände reibe und mich bewege.

### **Austausch in der Gruppe**

Wie ging es mir mit dieser Übung?

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

## HALTEPUNKT: STEIN

Steine drücken etwas Ewiges, Unsterbliches aus. Sie sind Zeichen für Stabilität, Dauerhaftigkeit, Zuverlässigkeit. Wenn es darum geht, Festigkeit, Unbeirrbarkeit, Treue, aber auch Härte zu charakterisieren, wird häufig der Vergleich mit dem Stein gewählt. Steine sind auch unbeweglich, statisch, leblos. Sie gelten als kalt, es sei denn, sie werden von der Sonne erwärmt, dann können sie Wärme speichern und diese lange Zeit abgeben. Seit vielen Jahrhunderten dienen Steine als Baumaterial. Unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, haben allerlei Geräte aus Stein gefertigt, die den Alltag erleichterten. Sie haben auch das Feuer „erfunden“, das sie aus zwei Steinen geschlagen haben. Diese Erfindung veränderte das Leben völlig. Steine sind sehr vielfältig. Es gibt graue, weiße, rote, schwarze Steine; harte Steine und weiche Steine, die gut bearbeitet werden können, große und kleine, runde, eckige, kantige Steine. Steine so bunt und vielfältig wie wir Menschen und die unterschiedlichen Lebenssituationen.

### Impulse

Es gibt zahlreiche Redewendungen zum Thema Stein, die auf Lebenssituationen von Menschen angewendet werden können und zum Nachdenken anregen.

- Wann ist Dir ein Stein vom Herzen gefallen?
- Wann konntest Du einen Stein ins Rollen bringen?
- Wer hat Dir im Lauf des Lebens Stolpersteine in den Weg gelegt?
- Wer hat bei Dir einen Stein im Brett? Weshalb?

### Übung: Mein Stein

Suche Dir einen Stein und nimm diesen in die Hand.

Jede und jeder hält nun einen Stein in den Händen. Stell Dir vor, dass dieser Stein im Gebirge durch Wetter, Wasser und Wind aus dem Felsen herausgebrochen wurde. Damals sah er noch nicht so aus wie jetzt und fühlte sich auch anders an als heute in Deiner Hand. Er war viel größer, eckiger, kantiger. Er wurde langsam vangeschoben im Wasser des Flusses, in den er stürzte. Mit ihm rechts und links, unter und über ihm waren andere Steine. Sie wurden aneinandergedrängt und wenn der Fluss viel Wasser führte, aneinander vorbei geschoben. Dabei stießen sie aneinander, rieben sich aneinander, fügten sich mit ihren scharfen Kanten Scharten zu, verwundeten einander. Dann gab es Zeiten, wo der Stein am Rande oder in einer Kuhle liegen blieb, bis ein Sturzbach nach einem Unwetter ihn wieder mitriss. Der Stein scheuerte am Grund des Flusses entlang. So wurde manche scharfe Kante abgeschliffen und sogar manche Stelle poliert, bis sie glatt und geschmeidig war.

Fahre nun vorsichtig mit den Fingerspitzen über den Stein. Spüre, wie weich ein fester Stein sein kann. Der Stein in der Hand hat auf dem Weg, den er bisher zurückgelegt hat, manche Kante abschleifen müssen. Da er stumm ist, kann er nicht selbst davon erzählen, welche Mühe dies für ihn bedeutete. Der Stein in der Hand ist durchzogen von ganz feinen Adern und Schattierungen. Es ist nicht alles gleichmäßig an diesem Stein. Der Stein in der Hand ist jetzt warm. Der Stein in der Hand ist keine glatte, runde Kugel. Er ist geformt, hat Stellen, an denen das Leben an ihm geschliffen hat. Das alles verleiht ihm sein ganz eigenes Aussehen, und das macht

## HALTEPUNKT: STEIN

ihn zum ganz eigenen einzigartigen Stein, so wie auch das Leben jeden von uns einzigartig macht. Wenn Du den Stein in der Hand wiegst, merkst Du, der Stein hat Gewicht. Er ist nicht so leicht wie ein Blatt Papier. Er hat Gewicht, er kann etwas oder jemand beschweren, er kann mit seiner Härte auch verletzen und er kann mit seiner Festigkeit jemanden stützen oder Halt geben.

### **Impulse**

- Welche Kanten wurden im Laufe Deines Lebens abgeschliffen?
- Welche Verwundungen und Narben wurden Dir durch die Bewegungen des Lebens zugefügt?
- Was ist das Einzigartige an Dir?
- Was hat Gewicht, ist Dir wichtig?

## HALTEPUNKT: HIMMEL

Der Begriff „Himmel“ hat eine doppelte Bedeutung. Er bezeichnet sowohl den Himmel über uns als auch den Bereich Gottes. In vielen Redewendungen steht Himmel für eine Erfahrung, die unseren Alltag übersteigt z.B. „im siebten Himmel sein“ – „dich schickt der Himmel“ – „aus heiterem Himmel“ – „um Himmels Willen“. Wenn in der Bibel vom Himmel die Rede ist, ist auch kein Ort gemeint, den man hinter den Wolken oder hinter den Sternen finden könnte. „Himmel“ steht dafür, dass Gott von keinem irdischen Ort vereinnahmt werden kann, dass wir ihn auch mit unseren Gedanken und Vorstellungen nicht erfassen können. Für Christ\*innen ist der Himmel nicht nur fern, sondern auch nah, sogar im Innersten eines jeden Menschen. In modernen Kirchenliedern wird dies ausgedrückt: „Da berühren sich Himmel und Erde“ oder: „Der Himmel geht über allen auf, auf alle über, über allen auf“, oder: „Weißt du, wo der Himmel ist, außen oder innen ... du bist mitten drinnen“.

### Impulse

- Was verbindest Du mit Himmel bzw. was fällt Dir ein, wenn Du an den Himmel denkst?
- Wann in Deinem Leben hast Du Dich wie im Himmel gefühlt?
- Was bedeutet der Ausspruch „den Himmel auf Erden haben“ für Dich? Was muss dafür erfüllt sein?

### Bibelstelle

Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Genesis 1,1f

Du weißt, wie die alte Geschichte von der Erschaffung der Welt weitergeht. In sechs Tagen vollbringt Gott sein Schöpfungswerk. Den Menschen, die diese Geschichte an den Anfang der Bibel gesetzt haben, ging es nicht um eine wissenschaftliche Erläuterung. Ihnen war es wichtig deutlich zu machen, dass die Schöpfung ein Wunder ist, mit einem sinnvollen Zusammenhang, den es zu entdecken gilt. Sie laden uns mit diesem Bericht ein, uns Gedanken zu machen über uns, das Leben, die Welt und den Fragen nach dem Woher, dem Wohin und Wozu nachzugehen. Und damit dem Lebenssinn nachzuspüren. Wende den Blick nach oben und betrachte den Himmel – welche Gedanken kommen Dir?

### Lieder

- Wo Menschen sich vergessen (GL 861)
- Der Himmel geht über allen auf (Kreuzungen Nr. 62)

## HALTEPUNKT: HIMMEL

### **Gebet**

Vater im Himmel

lass mich erahnen wie der Himmel auf Erden aussehen könnte und

gib mir die Kraft und den Mut daran zu arbeiten.

Hierfür bitte ich Dich um Deinen Segen.

Amen.

oder

Vater unser

