

## Ideen für den Wander-Fastenweg

Ihr könnt ihn allein „gehen“, mit Wegbegleitern oder auch als Familie – kleine „Wegimpulse“ möchten wir euch mitgeben.

1. Begleiter :
  - a. Was tut mir /uns wirklich gut?
  - b. Was brauche ich/wir?
  - c. Ein Gedanke von Teresa von Avila: „Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
2. Die Worte *Wandern* und *Wandeln* haben in ihrer Bedeutung mit einander zu tun – wer wandert, bei dem kann sich im inneren etwas wandeln – der äußere Prozess setzt auch einen inneren frei....

Von Dag Hammarskjöld stammt der Satz: „Die längste Reise ist jene zu sich selbst.“

Mein innerer Weg ist lang, gewunden, manchmal unübersichtlich und ohne Karte und Navi. Jede und jeder für sich geht diesen eigenen inneren Weg allein, der sieht bei jeder und jedem von uns anders aus.

Zum Wesen des Pilgerns gehört es, in sich zu gehen, in sich hinein zu hören, sich zu spüren und (zu) sich selbst zu finden.

3. Ist der Weg auf Ostern zu nicht auch solch ein (Wandlungs-)Prozess?

### **Mögliche Schritte meines / unseres Weges:**

- ☛ Meine Sachen packen – was muss in den Rucksack, an meine Füße, welche Kleidung brauch ich? Was brauche ich wirklich?
  - ☛ losgehen  
wie geht es mir körperlich, geistig, seelisch, was klingt nach von der Nacht, was beschäftigt mich/uns?
  - ☛ Ein Gebet/ Segen/ Lied
  - ☛ Was begegnet mir auf dem Weg? was sehe ich/ höre/ rieche. bringt es etwas zum Klinken in mir?
  - ☛ Pause oder Verweilen Vers oder Gedanken/Impuls für den Tag  
was sagt es mir? regt sich Widerspruch, bringt er etwas zum Klingen?
  - ☛ Langsam Richtung Heimat - Wie geht es mir jetzt -körperlich/ seelisch? Was hat mich beeindruckt? Lied/ Gebet/ Segen....
4. Wenn ich wandere, spüre ich meinen Körper; nehme den oder die Menschen wahr, die an meiner Seite sind - im miteinander sprechen/ spielen oder auch schweigen - ruhig einmal ausprobieren, es kann ein ganz „gefülltes“ Schweigen sein; nehme die Natur wahr, spüre mit jedem Schritt den Boden/die Erde unter mir – was mich trägt; spüre den geöffneten Himmel über mir – das lässt sich ganz spielerisch erfahren m, gerade auch mit Kindern durch Übungen zum Hören, fühlen und sehen