

# Rituale und Übungen zum Aufbruch

---

## **Ritual zum Aufbrechen mit Baumnuss.**

### **Aufbrechen, um neue Beheimatung / Identität zu finden**

Die Pilgerbegleiterin bringt für jeden eine Baumnuss (Wallnuss) mit.

Zu Beginn stehen nur die Fragen im Mittelpunkt:

Was bedeutet für mich aufbrechen?

Woraus heraus möchte ich aufbrechen?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen die Fragen in ihrem Herzen.

Eine Nuss ist hart und abweisend, solange sie in der Schale gefangen ist.

Jedes bricht seine Nuss jetzt auf. Aufmerksam sein, was beim Aufbrechen geschieht.

- Das Kostbare in der Tiefe der Nuss freisetzen
- Die feste Schale ist auch ein Schutz
- Das Innere kann beim Aufbrechen verletzt werden
- Die Nussschale hat wie jede Schale Schwachstellen, an der man sie leichter öffnen kann.

#### **Geh – Meditation:**

Einleitender Text:

Abraham,

komm heraus aus deinem festen Haus in Haran,

heraus aus den Steinen der Härte, der müden Gewohnheit.

Ich will dir ein Land zeigen,

wo du wohnen kannst, ohne Fernweh und ohne Heimweh:

Kanaan.

Dort kannst du zuhause sein.

Wo immer du dein Zelt aufschlägst,

bin ich bei dir, bist du bei mir.

An dem Ort, wo du bist,

kannst du Ruhe finden, ganz da sein,

brauchst dich nicht weg zu wünschen,

nicht zu verkriechen, nicht zu verstecken;

kannst das Fremde um dich her ohne Angst aushalten

und Frieden haben.

Nach Genesis 12, 1-3

Fragen auf den Weg:

Woraus heraus möchte ich aufbrechen? Was ersehne ich mir eigentlich? Wie wird das neu und anders gestaltete Leben aussehen? Was steht dem im Weg? Wo sind die Stellen in der Gewohnheitsschale, wo diese verletzlich ist? Welchen ersten Schritt auf mein Ziel hin kann ich heute schon in mir vorbereiten?

Abschluss des schweigenden Gehens:

Der Abrahamstext wird durch die Pilgerbegleiterin noch einmal gelesen.

Anschliessend:

Die Pilgerbegleiterin hat Fadenstücke mitgebracht (80cm). Es braucht so viele Fadenenden wie TeilnehmerInnen. Jede Person ergreift ein Fadenende. Die beiden am gleichen Faden gehen die nächste Wegstrecke miteinander und erzählen einander, welche Gedanken und Bilder sie zum Thema Aufbrechen bewegt haben. (Keine Diskussion, nur Rückfragen erlaubt).

## Übung/Ritual zum Start einer Pilgerwoche oder eines Pilgertages an einer Kirchenmauer

### Ich mache mich auf den Weg

Ort: bei einer Kirche

Ich lehne mich mit dem **Rücken** an die mächtige Kirchenmauer.

Ich lasse meinen Atem kommen und gehen und spüre bewusst in meinen Rücken.

Alles was ich heute zurückgelassen habe geht mir nochmals durch den Kopf. Ich erinnere mich an den Weg, der schon hinter mir liegt heute Morgen. Ich erinnere mich auch an Vieles, was mich diese Woche beschäftigt hat. Beim Atmen in meinen Rücken verbinde ich mich bejahend mit meiner Vergangenheit, mit der Kraft von Erlebtem und Erfahrenem auf meinem bisherigen Weg. Im Kontakt mit der Mauer nehme ich die Breite und Länge, die ganze Dimension meines Rückens wahr. Ich versuche, sie mit Wärme, Lebendigkeit und Energie durchfließen zu lassen. Diese Wahrnehmung will ich nun mitnehmen, wenn ich mich sachte von der Mauer löse.

Ich suche mir einen Platz (immer noch mit "warmem Rücken"), von welchem aus ich meinen Blick ins Weite schweifen lassen kann. Ich lasse meinen Atem kommen und gehen und versuche, mir meine **Vorderseite**, von den Füßen über die Beine, Oberkörper bis Stirn, bewusst zu machen. Ich stehe hier und stelle mich bewusst dem, was vor mir liegt. Ich öffne mich dieser Umgebung, diesem Tag, mit all dem Neuen, das er mir bringen wird. Ich verbinde mich bejahend mit meiner Zukunft, in dem ich den Atem erfrischend und belebend durch meine Vorderseite strömen lasse.

Bevor ich diesen Platz verlasse, nehme ich kurz nochmals meine Rückseite wahr, durchflute mit einem tiefen Atemzug und einem offenen Blick ins Weite nochmals meine Vorderseite und mache mich dann auf den Weg in den Kreis.

Wir stehen im Kreis mit genügend Abstand voneinander. Die Hände legen wir seitlich an den Unterleib. Wir atmen bewusst in diesen Bereich, geben uns Raum und Weite nach rechts und links. Wir heben unsere Arme in die Waagrechte, fühlen und füllen dabei den Atemraum der uns zur Verfügung steht. Auch wenn wir die Arme wieder sinken lassen, sind wir uns um diesen Raum bewusst.

Wir wenden unsern Blick zu denen, die heute an unserer Seite unterwegs sind. Gemeinsam wollen wir heute ein Stück Weg erleben. Ein Stück Wanderweg, Jakobsweg, Lebensweg.

Wir fassen die Hand unserer beiden Nachbarn und drücken sie leicht. Das bedeutet, wir wollen miteinander aufbrechen – miteinander.

## Wahrnehmungs- Übung/Ritual zum Start eines Pilgertages

Ort: An einem Ort, wo historische Spuren des Jakobsweges unter den Füßen spürbar sind.

### Ich ordne mich ein als Pilger auf dem Jakobsweg

Stehen auf dem Weg in Laufrichtung. Evt. Augen schliessen. Ich schicke meine Aufmerksamkeit, meinen Atem in meinen **Rücken**, meinen rückwärtigen Raum. Ich verbinde mich in Gedanken mit all jenen Menschen, die vor mir diesen Weg gegangen sind. Ich ahne etwas von ihrer Hoffnung, ihrem starken Glauben und ihrer Liebe zu Gott, die sie bewogen hat, diesen Weg zu gehen. Ich spüre den langen Weg hinter mir bis an die Landesgrenze, bis nach Polen. Immer weiter zurück bis dort hin, wo sich die entferntesten Pilger auf den Weg gemacht haben.

**Vorderseite** beleben, in sie hinein atmen.

Ich stelle mir die Menschen vor, die diesen Weg noch gehen werden, die an diesem Punkt, an dem ich jetzt stehe vorbeischreiten werden. Auch sie werden ihre Hoffnungen, ihren Glauben, ihre Fähigkeit, in Liebe auf dem Weg zu sein, mitbringen. Meinen inneren Blick richte ich nun auf das Ziel dieses Weges, nach (Tagesziel) und darüber hinaus an all den Pilgerwegstationen vorbei nach Santiago de Compostela, zu diesem Ort, der für so viele Menschen in den letzten tausend Jahren Ziel ihres Unterwegsseins war. Ich verweile dort einen Moment.

Ich stütze meine Hände in die **Seite**. Lasse meinen Atem in meine Hände fließen, nehme wahr wie ich hier und jetzt auf diesem Stück Jakobsweg stehe. Mit meinen Hoffnungen, meinem Glauben, meiner Liebe zu Gott, zu mir selbst, mit meinen Gründen, die mich dazu bewogen haben, mich heute hier auf diesen Weg zu machen.

Ich spüre nochmals kurz über meinen Rücken hinaus in die Herkunft dieses Weges, über meine Vorderseite hinaus ans Ziel dieses Weges und nehme mich hier wahr, eingespannt in dieses wunderbare Wegegeheimnis, **angeschlossen an diese Kraft, angeschlossen an die Hoffnung, angeschlossen an die Suche nach ganzheitlicher Gesundheit, nach Heil, die hier schon seit tausend Jahren Menschen vorangetrieben hat.**

Mit offenen Augen schaue ich nun nach rechts und nach links zu den Menschen, die heute mit mir diesen Weg gehen und setze mich in Bewegung.

Marlies Schweizer, Steffisburg, Schweiz - Körper und Atemarbeit Übungen aus dem Kurszyklus „Wandern als Lebenswegritual“

## Ritual/ Übung zum Auswählen einer Wegvariante

Die Wegvarianten des Jakobsweges führen manchmal Gruppen in ein Dilemma: die einen möchten diesen Weg, die andern den anderen Weg wählen.

Die Pilgerbegleiterin organisiert am Morgen vor Frühstück und Start eine Schüssel mit Rahm. Sie fordert die Gruppe auf, daraus Butter zu schwingen.

Es sollen vor allem diejenigen zum Arbeiten kommen, welche den längeren Weg (Luxusvariante) wählen möchten.

Anschliessend liest die Pilgerbegleiterin das Sprichwort vor.

*Man kann nicht beides haben:*

*Den Rahm und die Butter.*

Norwegisches Sprichwort

Die Pilgerbegleiterin eröffnet das Gespräch: Was wollen wir heute, den Rahm oder die Butter?

Wofür haben wir heute die Kraft, für den Rahm oder die Butter?

Welche Wegstrecke entspricht dem Rahm (Basisstrecke)?

Welche der Butter (Exklusivstrecke)?

So wie die Butterproduktion Kraft und Ausdauer gebraucht hat, braucht die

Luxusstrecke mehr Energie. Haben wir diese Energie? Haben alle diese Energie?

Was ist die Konfitüre auf das Butterbrot (Welchen geistigen Gewinn haben wir von der Mehrleistung. Ist es nur eine sportliche Herausforderung oder eine geistige Vertiefung?)

Naturbilder helfen oft, Dilemmata von einer anderen Seite her zu betrachten.

Ritual: Thomas Schweizer

## Gruppenritual: Unser Glaube – ein Weg

Zu Beginn der Pilgerwanderung:

Die Gruppe steht ungeordnet irgendwo draussen an einem schönen Ort.

Mit den ersten Worten (I) des Textes, setzt sich jede/jeder in Bewegung. Die Gruppe geht durcheinander.

Bei Teil II bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils einen Augenblick von Angesicht zu Angesicht mit je einem andern Gruppenmitglied stehen, schauen ihm/ihr in die Augen und Begegnen ihm/ihr.

Bei Teil III findet sich die Gruppe in einem Kreis.

Bei Teil IV geben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig die Hände.

Sie bestärken die Bereitschaft zum Start mit einem Händedruck.

Meditativer Text dazu:

I. Geh deinen Weg  
wie ich den meinen suche  
zu dem Ziel  
Mensch zu werden

II. unterwegs  
begegnen wir  
der Wahrheit  
der Freiheit  
und uns selbst

III. unterwegs  
wächst und reift  
eine Weggemeinschaft  
die uns befähigt  
anderen  
Rastplatz zu sein  
und Wegweiser

IV. du und ich  
gehen  
den Weg

Quelle unklar. Ritual: Thomas Schweizer

Text: Autor unbekannt. Für Hinweise sind wir dankbar.

## Übung zum Beginn mit Seil

### Blaues Seil als lange Linie auslegen

am Ende grün/ rote Karte legen = grüner/ roter Bereich

Wie sich mein Rucksack trägt, liegt im ..... Bereich?

Wie sich meine Wanderschuhe im Moment anfühlen, liegt im....Bereich

Wie sich meine Gelenke anfühlen, liegt im ..... Bereich?

Meine Stimmung liegt im ..... Bereich?

Meine Sinne sind wach und präsent ....?

Dieses blaue **Seil** wird uns in den nächsten Tagen begleiten.

Es **symbolisiert den Fluss**, in den wir beim Pilgern kommen möchten.

Im Fluss sein

mit anderen,

mit dem, was uns begegnet an Eindrücken und Erlebnissen in der Natur und untereinander,

im Fluss sein mit uns selbst,

Im Fluss sein mit der Kraft zwischen Himmel und Erde.

**Segen:** *Seil doppelt als Ring legen, alle halten es in der Hand.*

Der lebendige Gott

die Quelle allen Lebens,

begleite deine Schritte.

Er helfe dir in Fluss zu kommen

mit dir selbst und deinem Leben,

mit den anderen, deren Weg du teilst,

mit allem, was dich umgibt.

Er segne dich mit seiner ewig fließenden Geistkraft.

Amen

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW

## Ritual mit Brot und Wein zum Tagesbeginn

**Mitte** gestalten mit Tuch, Blumen, Traubensaft und Brot, zunächst noch verdeckt  
**Unterlagen** bitte mitnehmen zum Setzen aufs evtl. nasse Gras

**Alle stehen im Kreis um die Mitte**

**Begrüssung:**

**Lied:** *Du Licht des Morgens, Halleluja*, aus Jörg Zink: *Wie wir feiern können*

Gebet gemeinsam sprechen:

Du Gott des Lichtes, ich preise dich,  
 der du der Morgen bist und der Abend,  
 der Anfang und das Ende der Welt.  
 Ich danke dir für die Ruhe der Nacht  
 und das Licht eines neuen Tages.  
 Von dir kommt alles, was geschieht.  
 Du lebendige Kraft,  
 gib deine Kraft uns, damit wir erwachen.  
 Du alles umfassende Weisheit,  
 lehre uns verstehen, wohin unser Weg führen soll.  
 Du schaffst Freude in den Traurigen;  
 Trost in den Schwermütigen,  
 Klarheit in den Verwirrten,  
 Lebenskraft in den Schwachen.  
 Schaffe Licht auch in uns in der Frühe deines Tages.

*nach Jörg Zink: Wie wir feiern können*

**Gruppe bitten, sich bequem hinzusetzen**

**Stärkung des Propheten Elia** nach 1. Könige 19

**Einleitung:**

Ich möchte euch von einer morgendlichen Stärkung erzählen. Einer Stärkung vor einem langen Weg.

Ich möchte euch die Geschichte so erzählen, dass ihr euch heute Morgen darin wieder finden könnt, dass ihr darin Stärkung für diesen Tag und für den Heimweg bekommt.

Ich möchte euch bitten, dabei die Augen zu schliessen.

**Geschichte:**

*Die Geschichte handelt von einem Mann. Er wacht auf, weil ihn jemand berührt und ihm sagt: Steh auf und iss. Steh auf und iss. Eigentlich war der Mann eingeschlafen mit der Hoffnung, nie mehr aufzuwachen.*

*Dass ihm - dem grossen Elia - das alles passiert.*

*Er ist doch eine Kämpfernaut. Setzt sich leidenschaftlich für die Sache ein, von der er überzeugt ist. Und bislang hat er seine Aufgabe gut gemacht. Er schafft es, Menschen anzuleiten, ihnen etwas vor Augen zu führen, ihnen neue Einsichten zu schenken. Ja, er ist so etwas wie ein geistlicher Leiter. Und er scheut sich auch nicht, Herausforderungen anzunehmen und einen unbequemen Weg zu gehen.*

*Er geht bis an seine Grenzen.*

*Aber dann ist es zu viel.*

*Er geht zu weit, schießt über das Ziel hinaus, geht über seine Kräfte.*

*Und dann geht er einfach los, geht weg. Einen ganzen langen Tag geht er, mitten in die Wüste hinein.*

*Und dann hat er genug. Eine grosse Müdigkeit überfällt ihn. Er ist am Ende seiner Kräfte.*

*Erschöpft legt sich hin, wo er ist, unter einen Wacholderstrauch. In der Hoffnung, nie wieder aufzuwachen, schläft er ein. - Aber dann diese Berührung, diese Stimme: „Steh auf und iss“. Ein Engel ist da. Er sagt diese Worte: „Steh auf und iss.“ Elia wacht auf, er sieht sich um. Er entdeckt einen Krug mit Wasser und ein Brot, das auf einem glühenden Stein gebacken wurde. Elia isst und trinkt, das tut gut. Dann legt er sich wieder hin und schläft weiter.*

*Dann kommt der Engel zum zweiten Mal, berührt ihn und sagt wieder: „Steh auf und iss, denn du hast noch einen weiten Weg vor dir.“*

*Dann steht Elia auf. Er isst und trinkt. Er bekommt Kraft, um aufzubrechen und seinen Weg weiterzugehen. Einen weiten Weg. Steh auf und iss.*

Haltet bitte eure Augen noch geschlossen und legt jetzt eurem Nachbar/ eurer Nachbarin die rechte Hand auf die Schulter.

Dann lasst uns alle miteinander sprechen: *Steh auf und iss, denn du hast einen weiten Weg vor dir.*

Nun öffnet die Augen und schaut in die Mitte. (Die Mitte mit Krug und Brot ist jetzt aufgedeckt)

Lasst uns aufstehen und essen:

Krug und Brot werden weitergegeben.

Alle nehmen ein Stück Brot, behalten es in ihrer Hand.

Dann folgt:

Das Brot liegt in deinen Händen,  
es ist weich und warm.

Die knusprige Rinde kracht.

Würziger Duft kitzelt in der Nase.

Deine Augen lachen und freuen sich am tiefen Braun der Rinde.

Das Brot lockt

Deine Finger streichen darüber, du spürst die Frische.

Du nimmst es in den Mund und schmeckst es: Das Korn, das Mehl, die Würze,  
die Hitze des Backofens und die Weite des Feldes.

Das Brot verspricht und hält sein Versprechen.

Es ist Nahrung für die Sinne und macht den Körper satt.

Brot ist Leben.

Leben ist Brot.

Dann nehmen alle einen kleinen Becher Saft

Es folgt:

Du hältst den Becher mit dem Traubensaft in deinen Händen,  
rot und dunkel leuchtet seine Farbe.

Deine Nase kann die süßen Trauben riechen.

Du nimmst einen Schluck und schmeckst den Saft:

Die Trauben, die Süsse, die Sommersonne, die Frucht vom Weinstock, die Frucht  
menschlicher Arbeit,  
die erfrischende Kühle.

Saft vom Weinstock,

Saft zum Geniessen.

Kerstin Bonk, nach Texten von Dorit Fischer u.a.: Heidi Rosenstock/ Hanne Köhler: Du Gott, Freundin der Menschen

## **Segen**

Gestärkt durch Brot und Saft, in Gemeinschaft geteilt,

gestärkt durch die Gaben Gottes für uns,  
sind wir gesegnet und können ein Segen sein.

Lasst uns nun hineingehen in diesen Tag

und in alle kommenden Tage,

indem wir darauf vertrauen, dass Gott mit uns ist auf dem Weg,

heute morgen und alle Tage.

Steh auf und geh.

Amen

Kerstin Bonk, Reigoldswil, Pfarrerin, Pilgerbegleiterin EJW





Text: Jörg Zink  
Musik: Hans-Jürgen Hufeisen

Du Licht des Morgens, Hal - le - lu - ja.  
ja. Du An - fang und En - de, Hal - le - lu - ja.  
ja. Du An - fang und En - de der Zeit. Hal - le - lu - ja.

#### Gebet:

Du Gott des Lichtes, ich preise dich,  
der du der Morgen bist und der Abend,  
der Anfang und das Ende der Welt.  
Ich danke dir für die Ruhe der Nacht  
und das Licht eines neuen Tages.  
Von dir kommt alles, was geschieht.  
Du lebendige Kraft,  
gib deine Kraft uns, damit wir erwachen.  
Du alles umfassende Weisheit,  
lehre uns verstehen, wohin unser Weg führen soll.  
Du schaffst Freude in den Traurigen;  
Trost in den Schwermütigen,  
Klarheit in den Verwirrten,  
Lebenskraft in den Schwachen.  
Schaffe Licht auch in uns in der Frühe deines Tages.

*Aus Jörg Zink: Wie wir feiern können*

