# Spiritueller Frühlingsspaziergang

## Weg

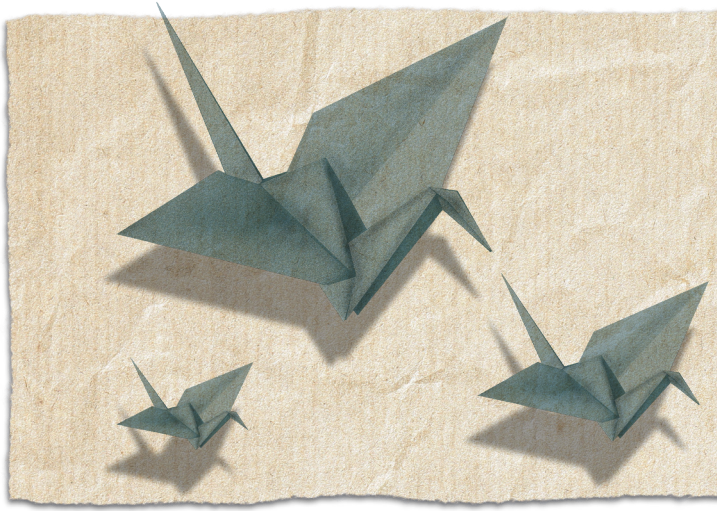
Eine Personifizierung des Weges in der christologischen Selbstaussage (Ich bin der Weg Joh 14,6) kennen andere Religionen nicht. Die Metapher „Weg“ bezieht sich in unterschiedlicher Weise auf einen in den Religionen gewiesenen Heilsweg. In der biblischen Offenbarung wird der Begriff im übertragenen Sinne als Sinnbild für das Leben als Weg verwendet. Das Unterwegssein zu Gott wird als eigentlicher Lebensweg des Menschen thematisiert.

Gott hat seinem Volk von Beginn an den Weg gewiesen, der schließlich Jesus selbst ist. Er ist Weg und Ziel zugleich.

## Sinnengang

Das Wort „Sinn“ bedeutet ursprünglich „Weg“. Unsere sogenannten „Fünf Sinne“ sind Wege, auf denen die Außenwelt zu uns und in uns kommt. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten – diese klassischen fünf Sinne sind Wege, über die wir erkennen und wahrnehmen wie unsere Welt ist. Diese „fünf Wege“ führen von außen nach innen. Alle Erfahrungen, die über die fünf Wege zu uns kommen, werden in uns aufbewahrt und geordnet und bilden dann einen Erfahrungsschatz, der uns hilft, uns in der Außenwelt zurecht zu finden, also wiederum Wege zum Leben zu finden.

*Diese Achtsamkeitsübung macht man allein. Es werden dabei alle Sinne aktiviert und die Wahrnehmung wird geschärft.*



**Wahrnehmen**

*Gehe los und achte auf das, was deine Aufmerksamkeit weckt. Anschließend beschreibe (in Gedanken) den betreffenden Gegenstand oder jenes, was auch immer deine Aufmerksamkeit erregt hat. Was fällt dir noch dazu ein?*

**Sehen**

*Zähle vor deinem geistigen Auge verschiedene Formen, die du siehst, bis du eine innere Ruhe verspürst. Alternative: Zähle vor deinem geistigen Auge verschiedene Farben, die du siehst, bis du eine innere Ruhe verspürst.*

**Spüren**

*Schließe die Augen. Gehe einige Schritte vorwärts. Spüre, wie der Boden unter deinen Füßen sanft nachgibt und ein Fußabdruck entsteht. Versuche beim Gehen, zuerst die Ferse und dann die Zehen vollständig auf den Boden zu drücken.*

**Hören**

*Stelle oder setze dich an einen Ort, der dir gefällt. Sitzt du beispielsweise auf einer Bank, dann beuge deinen Kopf leicht nach hinten und lasse die Arme über die Rückenlehne baumeln. Sitz locker und schließ die Augen. Stehst du, dann stelle deine Beine hüftbreit auseinander, beuge die Knie leicht und schiebe das Becken ein wenig vor. Neige den Kopf leicht nach hinten, lass deine Arme und die Schultern locker hängen und schließe die Augen. Zähle die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an dein Ohr dringen.*

**Riechen**

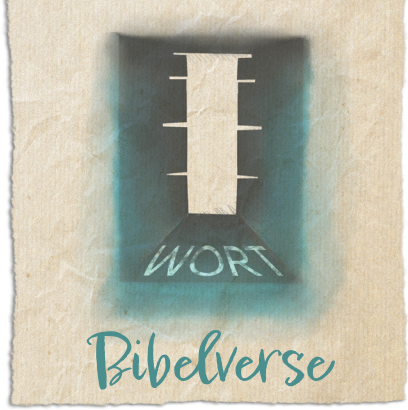
*Atme fünf Mal tief ein und tief aus. Bewege beim Einatmen die Hände in Richtung Brust, führe sie dort zusammen und öffne sie beim Ausatmen weit zu beiden Seiten hin. Nun nimm bewusst den Geruch deiner Umgebung auf und zähle die verschiedenen Gerüche.*

## Biblische Verse

*Die Karten können mit der beschriebenen Seite nach unten gezogen oder verteilt werden – jeweils eine Karte für eine Person. Man kann über den eigenen Vers nachdenken. Etwa: Welches Gefühl steigt in mir auf, wenn ich den Vers lese? Welche Erinnerungen …? Welches Wort / welcher Satzteil spricht mich an? Warum? Womit habe ich evtl. Schwierigkeiten? Warum? – Anschließend besteht die Möglichkeit, sich zu zweit oder zu dritt auszutauschen.*

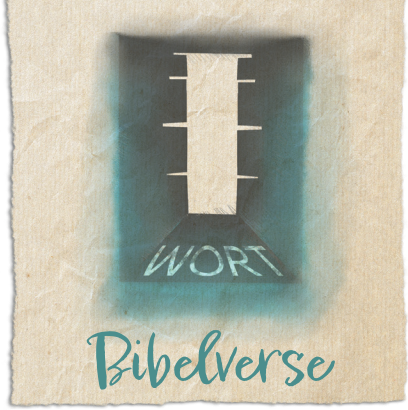
Denn du hast mein Leben
dem Tod entrissen, meine
Füße bewahrt vor dem Fall.
So gehe ich vor Gott meinen
Weg im Licht der Lebenden.

(Ps 56,14)


WORT
Bibelverse

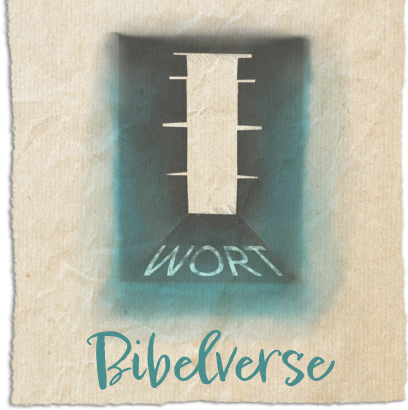
Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr. Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie sollen wir dann den Weg kennen?
Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.

(Joh 14,4-6)


WORT
Bibelverse

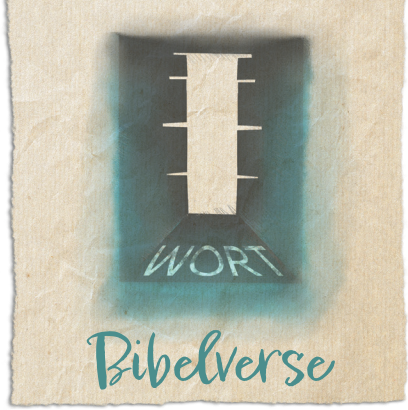
Befiel dem Herrn deinen Weg
und vertrau ihm;
er wird es fügen.

(Ps 37,5)


WORT
Bibelverse

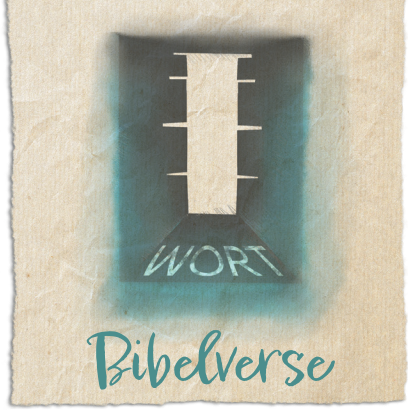
Meister, ich will dir folgen,
wohin du auch gehst.

(Mt 8,19)


WORT
Bibelverse

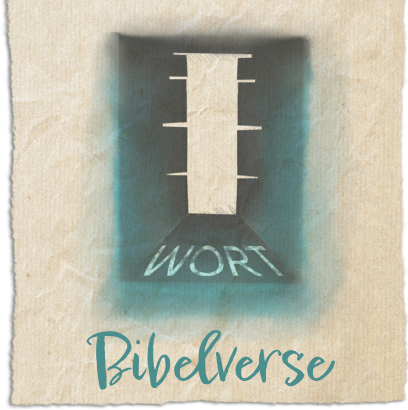
Geht durch das enge Tor! Denn das Tor ist weit, das ins Verderben führt, und der Weg dahin ist breit, und viele gehen auf ihm. Aber das Tor, das zum Leben führt, ist eng, und der Weg dahin ist schmal, und nur wenige finden ihn.

(Mt 7,13-14)


WORT
Bibelverse

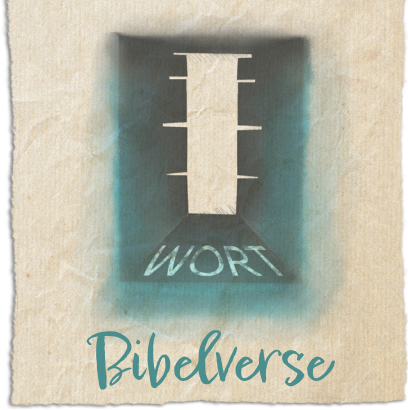
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen.

(Ps 139,3)


WORT
Bibelverse

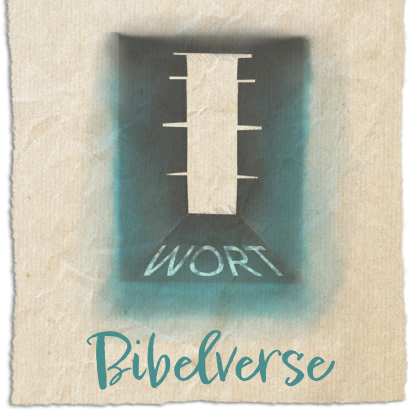
Bedrängnis bewirkt Geduld,
Geduld aber Bewährung,
Bewährung Hoffnung.
Die Hoffnung aber lässt nicht
zugrunde gehen; denn die
Liebe Gottes ist ausgegossen in
unsere Herzen durch den
heiligen Geist, der uns
gegeben ist.

(Röm 5,3-5)


WORT
Bibelverse

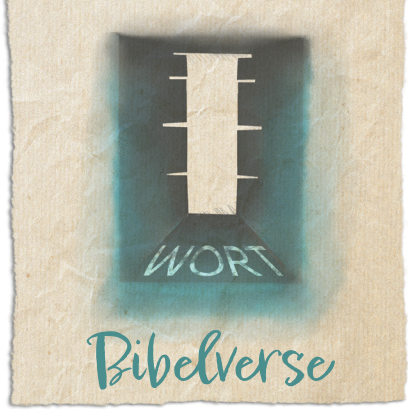
Denn bei dir, Gott, ist die Quelle des Lebens und in deinem Licht sehen wir das Licht.

(Ps 36,9)


WORT
Bibelverse

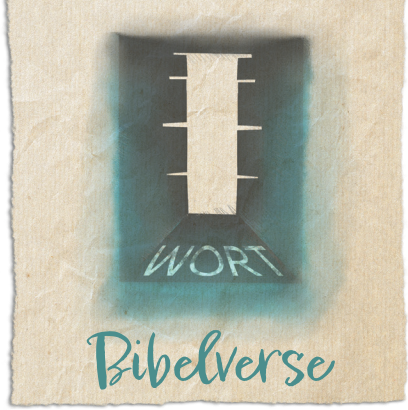
Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

(Ps 139,5)


WORT
Bibelverse

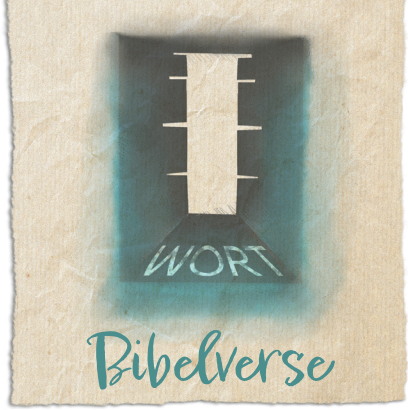
Mehr als alles hüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus.

(Spr 4,23)


WORT
Bibelverse

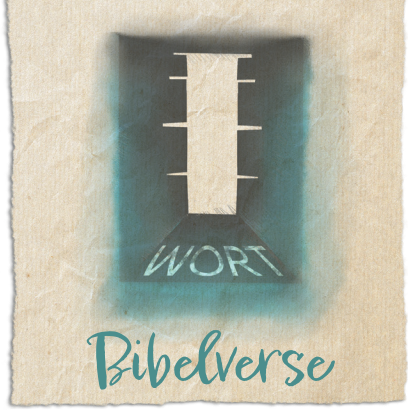
Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht.

(Röm 8,28)


WORT
Bibelverse

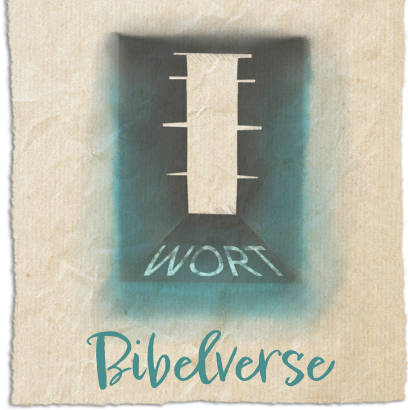
Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.

(Mt 6,33)


WORT
Bibelverse

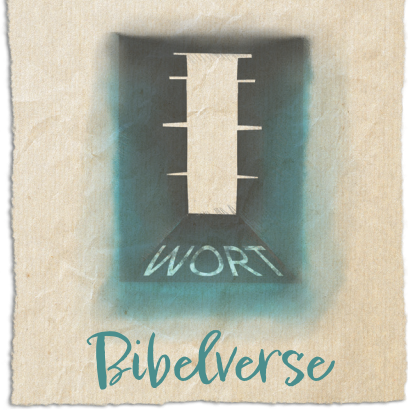
Nicht du trägst die Wurzel,
sondern die Wurzel trägt dich.

(Röm 11,18)


WORT
Bibelverse

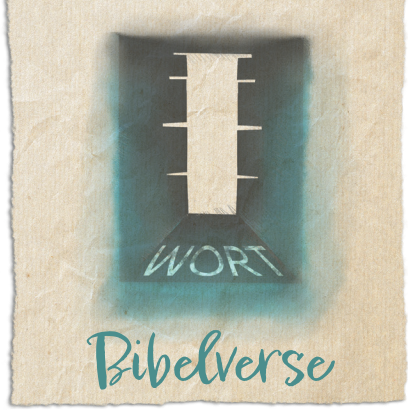
Keinem von uns ist Gott fern.

(Apg 17,27)


WORT
Bibelverse

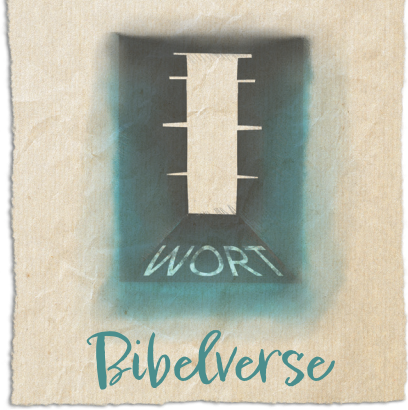
Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.

(Ps 23,1)


WORT
Bibelverse

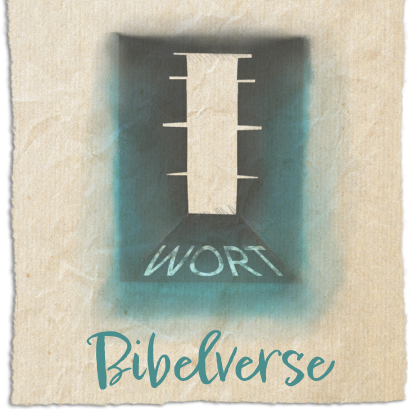
Der Herr ist
die Zuflucht meines Lebens:
Vor wem sollte mir bangen?

(Jes 27,1)


WORT
Bibelverse

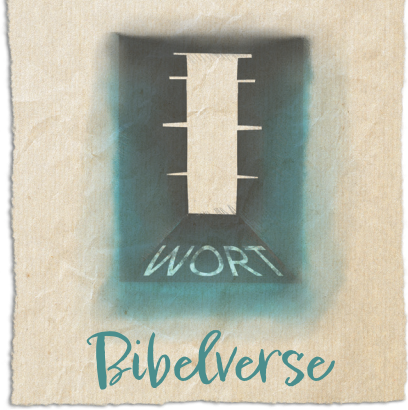
Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben
und es in Fülle haben.

(Joh 10,10)


WORT
Bibelverse

Alles kann, wer glaubt.

(Mk 9,23)


WORT
Bibelverse

Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen.

(Apg 5,29)