

Fastenzeit 2021

Auszeit To Go

7 Wochen mit – Spazierengehen

für Erwachsene, Eltern, Lehrer*innen,
Mitarbeiter*innen in Schulen,
für Kirchengemeinden oder kirchliche Einrichtungen

W E G E



G
E
K
R
U
N
T
E

7 WOCHEN MIT - AUSZEIT TO GO

AN DIE TEILNEHMENDEN:

Seit der Fastenzeit 2020 gehen wir durch eine schwierige Zeit. Unser Radius ist eingeschränkt, die Bedingungen sind hart, die Perspektive, die Aussicht ist ungewiss. Manchmal haben wir die Angst im Nacken, dann wieder treibt uns Ohnmacht um. Wir gehen durch eine schwierige Zeit.

Mitten in diese Zeit hinein spricht die Stimme des Betenden im Psalm: Du stellst meine Füße auf weiten Raum! (Psalm 31,9)

Es ist eine Herausforderung, heute diese Perspektive einzunehmen:

Mein Blick ist derzeit viel mehr auf die Grenzen gerichtet denn auf den weiten Raum. Der Blick geht nach unten, auf den Boden, Boden und Grenzen kommen näher. Kommen wir vom Lock-down zum Look-Down? Wir schwanken zwischen Resignation, Aggressivität oder Verzweiflung.

Durch unsere eigenen Erfahrungen motiviert, haben wir für Euch/ für Sie die **Auszeit To Go** entwickelt.

1

Sie möge einfach guttun, den Blick weiten, körperlich entlasten und für wohltuende Momente sorgen.

Dazu gehört für uns auch unser Glaube an Gott, an Jesus Christus, dessen schwierige Lebenszeiten wir in der Fastenzeit und Karwoche in ganz besonderer Weise begleiten.

Und so geht's: Einmal in der Woche nehme ich mir Zeit für einen Spaziergang. Ganz bewusst beginnen wir in urchristlicher Tradition die Wocheneinteilung mit dem Sonntag. Dazu gibt es jede Woche ein Take Away mit ganzheitlichen Anregungen zum Nach-Denken und Tun.

(entweder als Mail, als Tüte, die in der Kirche geholt werden kann, als Veröffentlichung zum Download auf der Homepage der Kirchengemeinde)

Das Gehen auf zwei Füßen unterscheidet uns vom Tier, schreibt O'Mara in seinem Buch „Vom Glück des Gehens“. (Prof. Shane O'Mara „Vom Glück des Gehens“, Rowohlt, Hamburg 2020) „Unsere aufrechte Haltung verändert unsere Beziehung zur Welt, auch ...zur sozialen Welt.“ (Ebd. S. 8) Blickwinkel, körperliche Funktionen, Denken und Wahrnehmen verändern sich im Gehen. O-Mara schreibt: „Jeder Aspekt des Gehens fördert jeden Aspekt des Seins.“ (Ebd. S.9)

Schritt für Schritt ergehen wir uns in eine neue Sicht, bewegen uns ganzheitlich durch diese Zeit, verändern die Perspektive, verstehen uns selbst besser, bringen uns ins Spiel des Lebens zurück und können den weiten Raum unter unseren Füßen erspüren.

Wir wünschen gute Erfahrungen und wohltuende Momente in den kommenden Wochen mit unserer **Auszeit To Go**.

Christina Rehberg,
Dekanatsbeauftragte Kirche und Schule/ Schulpastoral,
Dekanat Freudenstadt

Andrea Neininger
Dekanatsbeauftragte Kirche und Schule/ Schulpastoral,
Stadtdekanat Stuttgart

Lioba Diepgen
Dekanatsbeauftragte Kirche und Schule/Schulpastoral
Dekanat Heilbronn-Neckarsulm



An die Multiplikator*innen

Hinweise zur Umsetzung:

Die Auszeit To Go ist auf 7 Wochen Fastenzeit inkl. der Osterwoche angelegt.

Sie kann im Ganzen umgesetzt werden, aber es ist selbstverständlich möglich, einzelne Spaziergänge anzubieten.

Jeder Spaziergang besteht aus Bausteinen:

eine To Go Karte – mit Impulsen für Körperwahrnehmung, zum (spirituellen) Nachdenken und Tun

ein Bibelwort

ein kleines Symbol (auch als Foto denkbar)

Für die Bausteine sind Kopiervorlagen vorhanden.

Die Frage der Umsetzung wird vor Ort geklärt.

Es sind unterschiedliche Varianten vorstellbar:

- ➔ Als digitales sonntägliches Angebot mit To-Go-Karte und Bibelwort. Das kleine Symbol kann dann durch ein Foto ersetzt werden.
- ➔ Als analoge Variante: Für jede Woche werden Tüten gepackt, die ab dem Sonntag (Montag) der jeweiligen Woche im Lehrerzimmer oder in der Kirche stehen, wo man sie mitnehmen kann.

Bei der Umsetzung berücksichtigen Sie bitte, auf der Karte To Go die entsprechende Aktivität in der Art, wie sie umgesetzt wird, zu ergänzen.

Übersicht:

	Zeitabschnitt	Inhalt	Passendes Bibelwort	Symbol	Material
1.	Spaziergang Woche 21.02. – 27.02. 2021	Losgehen Gehen statt Sitzen Durch die Tür gehen und sich auf den Weg machen	„Ich weiß, was du getan und geleistet hast. Sieh, ich habe dir eine Tür geöffnet, die niemand verschließen kann.“ Off 3,8	Tür Der größte Schritt ist der durch die Tür. Dänisches Sprichwort	Türen in meinem Leben Fotos von Türen auf meinen Wegen Reminder an den Türgriff hängen Türanhänger oder Schlüsselanhänger aus Karton basteln (Kopiervorlage)
2.	Spaziergang Woche vom 28.02. – 06.03.2021	Loslassen Ent-Spannung, los-lassen, was mich belastet Mit den Wolken am Himmel meine Belastungen ziehen lassen	Psalm 57,11 Deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue, soweit die Wolken ziehen.	Wolken am Himmel und als Erinnerung ein Wölkchen in der Jackentasche	Wattebausch-Wölkchen (Kosmetik- Bällchen) oder ausgeschnitten aus Vlies oder Filz (Kopiervorlage)
3.	Spaziergang Woche vom 07.03. – 13.03.2021	Wahrnehmen Mich und meine Stärken wahrnehmen und bewusst bedenken – auch in der Gegensätzlichkeit zu meinen Schwächen	„Wenn ich schwach bin, bin ich stark.“ 2 Kor 12,10	Stein, eine Hälfte mit Farbe bemalt, die andere Hälfte nicht.	Stein, Gold- oder Lieblingsfarbe – mit Farbe, Edding oder Lackstift bemalen

4.	Spaziergang Woche vom 14.03. – 20.03.2021	Verstehen und Vertrauen Unser Leben ist Wandlung. Altes zerbricht, Neues entsteht. Ich lebe dabei auf festem Grund – in der Gewissheit, dass Gott mich begleitet.	Psalm 139 Du bist vertraut mit all meinen Wegen ...	Samen einsäen	Kressesamen od Ähnliches, Weizenkörner was rasch aufgeht ... Evtl. Blumenerde, kleiner Blumentopf
5.	Spaziergang Woche vom 21.03. – 28.03.2021	Gott wirkt in meinem Leben. Gottes Gegenwart in meinem Leben auf die Spur kommen.	Ich will unter ihnen wohnen und mit ihnen gehen. 2 Kor 6,16	Kreuz	Äste aus dem Wald, die zu einem Kreuz gebunden werden, Draht oder Kordel, evtl. Materialien zum Gestalten z.B. mit Dornen, Blätter, Blumen ... ein Stück Kordel in die Tüte
6.	Spaziergang Woche vom 29.03. – 3.04.2021 Karwoche	Mit Gott durch die Schwierigkeiten des Lebens – Jesu Leidensweg zeigt vor allem eines: Er geht mit uns durch unser Leiden hindurch und bleibt unerschütterlich in seiner liebenden Begleitung.	Meine Lebenskraft bringt er zurück. Und wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir. Ps 23, 3a.4	Baum Kreuzesbaum - Lebensbaum	Baum finden, der in Widerständen wächst, dem man Schwierigkeiten ansieht – und eine Analogie zum eigenen Leben entdecken Foto

7.	Spaziergang Woche vom 04.04 – 10.04.2021 Ostern	Auferstehung schenkt einen Neuen, er – mutigen -den Blick auf das eigene Leben Wenn das Herz brennt, stimmt die Richtung. (Emmaus)	Fürchtet Euch nicht. Geht nach Galiläa. Dort werdet ihr mich sehen. Mt 28,10	Osterkerze	Kleine Wachsplättchen in drei Farben, auf der Osterkerze wird ein kleines Symbol gestaltet, das steht für: immer wieder losgehen, aufbrechen, ein neues Leben vor Augen haben oder entwickeln dürfen ...
----	---	---	--	------------	---

Wochenworte – Bibeltexte

1. Spaziergang „Ich weiß, was du getan und geleistet hast. Sieh, ich habe dir eine Tür geöffnet, die niemand verschließen kann.“ Off 3,8
2. Spaziergang „Deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue, soweit die Wolken ziehen.“ Psalm 57,11
3. Spaziergang „Wenn ich schwach bin, bin ich stark.“ 2 Kor 12,10
4. Spaziergang „Du bist vertraut mit all meinen Wegen.“ Psalm 139,3
5. Spaziergang „Ich will unter ihnen wohnen und mit ihnen gehen.“ 2 Kor 6,16
6. Spaziergang „Meine Lebenskraft bringt er zurück. Und wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir.“ Psalm 23,3.4
7. Spaziergang „Fürchtet Euch nicht. Geht nach Galiläa. Dort werdet ihr mich sehen.“ Mt 28,10

Meditations-/Aktionstexte

1. LOSGEHEN

Aufstehen vom Schreibtisch, vom Platz vor dem Bildschirm... Gehen statt Sitzen – wie heilsam ist das!
Bevor ich losgehe, bleibe ich für einen Augenblick an der Haustür stehen.

Was bedeutet „Tür“ für mich? Was verbinde ich mit diesem Wort?

Welche Türen haben sich für mich geöffnet oder verschlossen?

Wo und wann bin ich Türöffner*in gewesen oder bin es immer noch?

Welche Tür tut gut, wenn ich sie verschließe?

Ich öffne die Haustür und atme mehrmals tief ein und aus.

Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin und bitte Gott, meinen Weg zu begleiten. Und dann gehe ich los.

Schritt für Schritt lasse ich hinter mir, was mich im Haus halten würde, was mich beschäftigt.

Losgehen bedeutet auch, auf etwas zugehen, was ich noch nicht kenne.

Mit offenen Augen und Sinnen lenke ich meinen Fokus auf den Weg, der vor mir liegt!

Vielleicht habe ich Lust, mit meinem Handy oder Fotoapparat zu fotografieren, was mir als Tür begegnet.

Daheim schaue ich mir die Bilder noch einmal genau an: Welche Impulse geben sie mir?

Vielleicht gibt es das **Lieblingsbild einer Tür**, das ich immer wieder ansehen möchte?

Ich kann mir eine Bildersammlung gestalten, in die ich alle Fotos einfüge, die ich in den nächsten Wochen mache. Mit den Tür-Bildern fange ich an.

Aktionsalternativen siehe Übersicht, bitte selbständig ergänzen, wenn diese erwünscht sind!

2. LOSLASSEN

Wenn ich heute aus dem Haus gehe, will ich mich im Loslassen üben:

Loslassen, was mich belastet in diesen Zeiten des Fernunterrichts, der Videokonferenzen...

Loslassen der Erwartungen an mich selbst, des Haderns mit mir, weil ich gerade nicht in mein eigenes Bild vom Lehrer*innensein passe ...

Wenn ich loslasse, nehme ich die Spannung raus – ich ent-spanne mich, werde locker und frei.

Ich trete vor die Tüte und atme mehrmals tief durch. Frische Luft strömt in meine Lungen und verbrauchte Luft gebe ich ab und lasse ich los.

Ich nehme beim Einatmen die Arme mit, halte die Hände hoch über meinem Kopf.

Beim Ausatmen lasse ich sie wieder nach unten fallen, beuge mich nach vorne und lasse die Arme baumeln.

Dabei denke ich Los-lassen.

Das kann ich auf meinem Spazierweg immer wieder einmal tun.

An einem mir angenehmen Ort, an dem ich den Himmel sehen kann, bleibe ich stehen.

Mein Blick folgt den Wolken: ich nehme wahr, wie sie ziehen, weiße Wolken, dunkle Wolken...

Sie ziehen dahin, ich kann sie nicht halten!

Es kommen neue und andere Wolken... Veränderung ist da und am Himmel sichtbar.

Und mit den Wolken lasse ich ziehen, was mir gerade das Leben schwer macht.

Ich übergebe alles dem Himmel – ich fühle mich leicht und frei.

Ein kleiner Wattebausch in meiner Hosentasche kann mich in den nächsten Tagen immer wieder an dieses Gefühl erinnern! Ein Foto vom Wolkenhimmel ebenso.

3. WAHRNEHMEN

Ich gehe eine Weile still vor mich hin. An einem mir angenehmen Ort bleibe ich stehen, atme tief ein und aus, genieße, wie die frische Luft meine Lungen füllt und mir neue Energie gibt.

Ich sehe mir den Ort genauer an: Welche Formen und Farben sehe ich? Welche Geräusche nehme ich wahr?

Nun spüre ich zu mir hin: Wie fühle ich mich gerade?

Nicht immer geht es mir gleich.

Manchmal fühle ich mich schwach, bin überfordert mit dem, was von mir (in der Schule) erwartet wird.

Ich spüre meine Ängste und meine Traurigkeiten. Sie dürfen da sein, sie gehören zu mir.

Ich gehe weiter und lenke im Gehen meine Wahrnehmung auf meine Stärken:

Was habe ich gut gemacht in dieser Corona-Zeit?

Welche meiner Stärken haben den Kindern und Jugendlichen in der Schule gut getan?

Wo habe ich neu gelernt, Lehrer*in zu sein? Wo bin ich (auch technisch) über mich hinausgewachsen?

Welche neuen Seiten habe ich an mir entdeckt, welche Hürden überwunden? Worüber freue ich mich und wofür möchte ich danken?

Ich suche auf meinem weiteren Weg einen Stein, der groß genug ist, um gut in meine Hand zu passen!

Daheim male ich ihn auf einer Seite mit goldener Farbe an, die andere bleibt steinern.

Anstelle von Gold kann ich auch meine Lieblingsfarbe nehmen.

Die Dinge haben zwei Seiten im Leben: eine goldene/ bunte und eine steinerne, beide gehören zusammen und ergeben ein Ganzes.

Der bemalte Stein erinnert mich daran, meinen Blick auf das zu richten, was mir wirklich wichtig ist!

4. VERSTEHEN und VERTRAUEN

Ich suche mir auf meinem heutigen Spaziergang wieder einen Ort, der mir angenehm ist.
Ich stelle mich so hin, dass meine beiden Füße guten Kontakt zum Boden haben.
Ich spüre die gesamte Standfläche meines Fußes, von den Zehen bis zur Ferse.
Ich stelle mir vor, dass ich immer mehr mit dem Boden verbunden bin.
Ich wiederhole in Gedanken den Satz: Der Boden trägt mich!

Vertrauen auf Gott bedeutet: ich lebe in der Gewissheit, dass ich auf meinem Weg von Gott gehalten und getragen bin.
Er ist der Boden, auf dem ich stehe, mein fester Grund.
Aus dieser Gewissheit heraus darf ich Gott alles anvertrauen, was in meinem Leben unfertig oder zerbrochen ist.
Er verwandelt es und führt es zur Vollendung.
Unser Leben ist Wandlung, Altes zerbricht und stirbt, Neues entsteht.

Ich nehme meinen Fotoapparat/ mein Handy mit auf den Weg und fotografiere, wo Neues wächst.
Ich säe Samen (Kresse z.B.) aus, pflanze Weizenkörner in einen Topf voll Erde oder lege Samenkugeln am Wegesrand in den Boden und beobachte das Wachstum.
Wenn ich mein Butterbrot mit frischer Kresse esse, schmecke ich das neue Leben.
Wenn ich mag, füge ich die Fotos vom neuen Wachstum in meine Bildersammlung ein.

5. GEGENWART GOTTES SPÜREN

Gott suchen und seine Gegenwart spüren – mitten im Alltag, in alltäglichen Situationen, an alltäglichen Orten.

Diese Woche will ich in verschiedenen Situationen Gottes Wirken und seiner Nähe nachspüren.

Ich beginne damit in meiner Wohnung und frage mich, wo es hier einen Ort gibt, den ich mit dem Göttlichen in Verbindung bringe?

Welche Gefühle und Gedanken kommen mir, wenn ich an diesem Ort bin?

Ich denke an meinen (Schul-)Alltag: Bei welcher Gelegenheit war mir Gott besonders nahe?

Wie fühlte sich das an und wie ging es mir damit?

Vielleicht habe ich Lust, diese Übung beim nächsten Einkauf zu machen: Gott entdecken im Supermarkt, in der Fülle der Waren, in den Menschen, die mir begegnen. Welche Veränderung spüre dadurch ich in mir?

Gott ist mit auf dem Weg, auch auf dem Weg durch die kommende Karwoche.

Auf meinem Spazierweg suche ich mir zwei kleine Ästchen.

Als Zeichen für Gottes Nähe bastle ich aus den Ästchen mithilfe von Schnur/Draht ein Kreuz und lege es gut sichtbar an einen Platz in meiner Wohnung. Ich kann das Kreuz weitergestalten, mit Dornen, frischem Grün, Blumen..., so wie es mir gefällt.

Wenn ich mag, mache ich mit dem Handy/Fotoapparat auf meinem Spaziergang Fotos von Kreuzen, Wegkreuzungen usw. und füge sie meiner Bildersammlung hinzu.

6. GOTT MIT AUF DEM WEG

Mit dem heutigen Tag, dem Palmsonntag, beginnt die Karwoche, in welcher wir uns erinnern, wie Jesus seinen Kreuzweg geht und von Gott durch das Leiden hindurch begleitet wird.

Auf meinem Weg suche ich mir einen angenehmen Ort.

Ich stelle mich gerade hin, lass meine Arme entspannt an meinem Körper hängen, dabei atme ich tief ein und aus. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen und stelle mir vor, dass ich mich ganz fest in ihm verwurzle, ähnlich einem Baum, der seine Wurzeln tief in die Erde gräbt.

In Gedanken gehe ich von meinen verwurzelten Füßen durch meinen Körper hindurch nach oben, himmelwärts.

Dabei richte ich mich auf, strecke meine Wirbelsäule, halte meinen Kopf aufrecht.

Ich nehme meine Arme mit, strecke sie hoch in den Himmel und spüre die Spannung in meinem Körper.

Er bildet eine Senkrechte, wie der Stamm eines Baumes: ich bin eingespannt zwischen Himmel und Erde, der Strom des Lebens kann von unten nach oben und wieder zurück durch mich hindurch fließen.

Nun nehme ich meine Arme langsam seitlich herunter, bis sie sich in der Waagerechten befinden.

Ich ertrage die Spannung in ihnen. Mit meinen ausgebreiteten Armen umfasse ich die Welt, stelle die Verbindung zu den Menschen her.

Mein Körper bildet ein Kreuz und da, wo sich Senkrechte und Waagerechte treffen, liegt mein Herz, mein wichtigstes Organ, Sitz der Seele, der Gefühle, der Liebe ...

Gott wohnt in mir, in meinem Herzen, er ist mir unmittelbar nah. Er führt mich mit Jesus Christus durch alles Leiden meines Lebens hindurch! Ich lasse diese Vorstellung in mir wirken.

Ich atme tief ein, nehme beim Ausatmen die Arme wieder herunter und spüre dem nach, was ich gerade erlebt habe.

Ich setze meinen Weg fort und halte Ausschau nach einem Baum, dem ich ansehe, dass er nicht ohne Widerstände wachsen konnte.

Was will er mir wohl sagen, wenn ich an Schwierigkeiten in meinem Leben und an Wachstum denke?

Ich fotografiere ihn und lasse ihn Teil meiner Bildersammlung werden.

7. NEUE LEBENDIGKEIT

Ostern ist das Fest des neuen Lebens – nicht nur im Hinblick auf ein ewiges Leben nach dem Tod.

Die neue Lebendigkeit unseres Bruders Jesus schenkt uns einen neuen und ermutigenden Blick auf unser eigenes Leben:

Leiden und Tod, Dunkelheit und Trauer verwandeln sich in Licht und Leben, in Hoffnung und neuen Mut.

Auf meinem Spaziergang will ich nach Zeichen neuer Lebendigkeit suchen: in der Natur, in der Gemeinde, in der ich wohne, bei den Menschen, denen ich begegne.

Wo entdecke ich, dass etwas Neues wächst?

Wo erlebe ich, dass Erstarrtes wieder in Bewegung kommt?

Wo spüre ich, dass sich Trauer in Hoffnung und neuen Mut verwandelt?

Ich kann, wenn es sich anbietet, wieder Fotos für meine Bildersammlung machen!

Auf meinem weiteren Weg suche ich mir einen erhöhten Platz, von dem aus ich in die Weite schauen kann.

Ein Bänkchen mit Panoramablick wäre ideal!

Ich lese das Bibelwort: Fürchtet euch nicht. Geht nach Galiläa. Dort werdet ihr mich sehen. (Mt 28,10)

Galiläa: dort haben die Jünger mit Jesus viele Erfahrungen gemacht, die ihr Leben prägten.

Galiläa: Er schickt sie wieder dorthin, damit sie dem nach der Auferstehung verwandelten Jesus neu begegnen und ihr Leben in neuem Licht deuten können. Mutig sollen sie gehen, denn sein Geist wird sie leiten und ihnen die nötige Kraft geben.

Wo ist **mein** Galiläa? Wohin möchte ich aufbrechen? Was möchte ich in meinem Leben mit neuen Augen sehen, womit neu beginnen?

Worüber würde ich jubeln, wenn es mir gelänge?

Auf meinem Heimweg überlege ich mir, welches Symbol für meinen veränderten Blick und Neuanfang stehen könnte! In Wachs auf meine Osterkerze geklebt, wird es mir Mut zum Losgehen machen und ihr Licht, das Zeichen Jesu Christi, mir sagen, dass meine Richtung stimmt, wenn mir dabei das Herz brennt (siehe LK,24,32).

Kleine Symbole - Vorlagen

Vorlage Türanhänger



Vorlage Wolke:



Begleite mich Herr,
wenn ich nun aufbreche
aus der Hektik und dem Stress meines (Schul-)Alltags,
aus meinen engen Vorstellungen und Erwartungen.
Lass mich mit allen Sinnen unterwegs sein,
aufmerksam und achtsam
spüren, fühlen, hören und sehen,
was mir auf meinem Weg begegnet.
Schenke mir viele Augenblicke des Staunens,
schöne Begegnungen und neue Erfahrungen,
die mich reich machen und erfreuen.
Segne und beschütze mich auf meinem Weg.
Amen

Mich auf den Weg machen
die Schalen von Bedenken
Zweifel und Angst
einfach zerbrechen
meinen Standort verlassen
und losgehen
im Vertrauen darauf
nicht allein zu gehen
und im Gehen erfahren
dass ich mich verwandle
dass Neues in mir wächst
und durch mich wachsen kann
wenn ich
mich auf den Weg mache!

Kopiervorlagen - Bibeltexte

„Ich weiß, was du getan und geleistet hast.
Sieh, ich habe dir eine Tür geöffnet, die niemand verschließen kann.“
Off 3,8

Deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist,
deine Treue, soweit die Wolken ziehen.“
Psalm 57,11

„Wenn ich schwach bin, bin ich stark.“
2 Kor 12,10

„Du bist vertraut mit all meinen Wegen.“
Psalm 139,3

„Ich will unter ihnen wohnen und mit ihnen gehen.“

2 Kor 6,16

„Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Und wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir.“

Psalm 23,3.4

„Fürchtet Euch nicht. Geht nach Galiläa. Dort werdet ihr mich sehen.“

Mt 28,10