



# SPIRITUALITÄT DES UNTERWEGSSEINS

# NORDIC

# WALKING

**Texte**

**Impulse**

**Gebete**



# Spiritualität des Unterwegsseins NORDIC WALKING

Eine Praxishilfe für Menschen, die mit Nordic Walkingstöcken spirituell unterwegs sind

**Herausgeber:**  
DJK-Sportverband Diözesanverband Trier e.V.  
Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier  
Tel.: 0651-24040  
Fax: 0651-22329  
E-Mail: info@djk-dv-trier.de  
Internet: www.djk-dv-trier.de



**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Bernd Butter (Vorsitzender)

**Redaktion:**  
Michael Gosebrink, Rainald Kauer und Kameralkameraden

**Korrektur:**  
Marc Heinzen

**Layout:**  
Kathleen Schade

**Fotos:**  
DJK-Archiv, Pixabay

**Copyright:**  
Bibel-Einheitsübersetzung 2016

**Druckerei:**  
Flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18  
97080 Würzburg

**Auflage:**  
2.500



Trier, im Juli 2020

## Einstieg

Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens.....	4
Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins.....	5
Unterwegssein mit Nordic Walkingstöcken.....	11

## Impulse

Inhaltliche Umsetzung.....	12
Ganzheitlichkeit – Der Sinn des Sports für den Menschen.....	13
Ausdauer im Sport – Opfer bringen.....	14
Meditatives Nordic Walking als Stationengottesdienst.....	16

## Deutungen

Der Walkingstock.....	19
Das Festhalten und Loslassen.....	20
Der Kontakt und Untergrund.....	21
Die richtige Schrittlänge.....	23
Die Idealvorstellung.....	24
Die Korrekturen.....	25
Der Rhythmus.....	26
Die Belastungen.....	28
Die Sportpastoral.....	29

## Hilfen

Ausschreibungen und Broschüren.....	31
-------------------------------------	----

## Paxisbeispiele

Neue Schritte wagen – Impuls für eine bereits bestehende Gruppe.....	32
Gehe Deinen Weg.....	34
Entdeckungsreise in Achtsamkeit.....	37
Achtsam sein mit vielen Sinnen (sehen, hören, fühlen).....	38
Spirituelles Nordic Walking einüben.....	41
Mit Franziskus unterwegs – Texte und Impulsfragen.....	43

## Schlusswort

Dank.....	46
Anmerkung.....	46

## Hinweis

DJK-Praxishilfe „Sein Bestes geben“.....	47
--	----

## Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens

von Helmut Betz

Das Unterwegssein ist dem Menschen wesentlich. Anders als Pflanzen, die an einen festen Standort gebunden sind, ist der Mensch ständig auf dem Weg. Er kann oder muss sich sogar seine Lebensziele selbst setzen und sich dann auf den Weg machen, um sie zu erreichen. Unterwegssein kann auch eine Form des Pilgerns sein. Sich auf den Weg einlassen, ist hier oft wichtiger als das Ziel des Weges selbst.

Ziele können sich beim Unterwegssein verändern, wenn man nur offen genug ist für das, was auf einen zukommt und was sich in einem innerlich ereignet. Das Ziel wird zu etwas, das man nicht mehr selber festsetzt oder machen kann, sondern etwas, das sich einem, oft auch überraschend, erschließt. Es kommt einem sozusagen entgegen.

Viele, gerade auch die wichtigsten Fragen des menschlichen Lebens lassen sich nicht nur durch zielorientiertes Denken und Handeln lösen. Im Gegenteil, es ist oft hilfreich, sich gerade von Zielvorstellungen und von allen sonstigen Fixierungen zu lösen. In der Offenheit des Unterwegsseins gehen einem dann eher die Antworten auf seine Fragen auf: sie kommen einem entgegen wie ein Geschenk.

So stellt sich auch die Grundbewegung eines spirituell geprägten Lebens dar. Der Mensch interpretiert sein Unterwegssein von einer Lebensstation zur nächsten unter dem Aspekt des Glaubens, dass Gott ihn auf diesem Weg führt. Bei allen notwendigen Anstrengungen, die der Mensch bei seinem Unterwegssein selbst leisten muss, lebt er aus dem Bewusstsein heraus, dass ihm letztendlich alles, aus dem heraus er lebt, von Gott geschenkt ist. Er muss sich nur auf den Weg machen, damit sich ihm dieses, sein Leben auch als Geschenk offenbart.



## Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins

von Uli Krauß

### Allgemeiner Teil

**Verhalten:** Neben den vielen Solotrips, die in unserer heutigen Zeit von Menschen unternommen werden, geht es bei den beschriebenen Veranstaltungen doch meist um Gruppen. Diese leben von den Beziehungen untereinander und von dem, wie es einer Leitung gelingt, diese Gruppe zu führen und zu formen. Der Leitungsperson kommt dabei eine Schlüsselrolle zu:

**Verhalten der Leitungsperson:** Auf Grund gruppenpädagogischer Erkenntnisse nehmen Leitungspersonen in der Anfangsphase jeder Gruppe eine zentrale Stelle ein: Sie haben, und das darf vorausgesetzt werden, Kompetenz, Information, formale Verantwortung und Sorgfaltspflicht. Die Beziehungen der Teilnehmenden laufen anfangs über die Leitungsperson, die auch für die Struktur und den Handlungsrahmen wichtige Vorentscheidungen treffen muss.

### Haltung (persönliche und soziale Kompetenz)

**Spiritualität:** Die Leitungsperson sollte in diesem sensiblen Bereich über ausreichend eigene Erfahrung und eine gewachsene eigene spirituelle Grundhaltung verfügen. Diese freudig und authentisch vorzuleben ist eine wichtige Voraussetzung für den Versuch, den Teilnehmenden selbst eigene Glaubenserfahrungen zu ermöglichen.

**Menschenbild:** Eine offene, achtsame und wertschätzende Haltung gegenüber den Teilnehmenden ist zusammen mit der Fähigkeit zu Empathie hilfreich.

**Berufsauffassung:** Die Leitungsperson sieht sich als verlässlicher Dienstleister mit Kontakt- und Organisationsfunktion zur „Außenwelt“.



**Verantwortlichkeit:** Die Leitungsperson sieht sich als ersten Ansprechpartner\*in für Fragen der Teilnehmenden was Organisation, Gruppenregeln und Prozessbegleitung betrifft.

### Methoden und fachliche Kompetenz, die zum Handwerkszeug jedes Referenten gehören

**Ziel/Zielgruppe:** Je nach Ausrichtung der Veranstaltung sollten die Methoden abgestimmt werden auf die Teilnehmenden (Alter, Vorerfahrung, Erwartungen...) und das, was die Leitungsperson erreichen will (Bildungsziel).

**Vermittlung/Auswertung:** Sicherheit in den Methoden ist gerade bei „unsicherem Gelände“ wichtig, auch im übertragenen Sinne z.B. bei Unerfahrenheit in spirituellen Fragen. Gerade die Auswertung spiritueller Erfahrungen bedarf großer Achtsamkeit und respektvollen Verzichts auf Interpretation und Übertragung.

**Spezielle Kompetenzen:** Darüber hinaus muss die Leitungsperson über Qualifikationen verfügen, die dem Charakter der Maßnahme entsprechen.

**Technische Leitung für Weg, Orientierung, Sportgerät:** Das Orientieren und Bewegen in der Natur, der fachgerechte Umgang mit dem Sportgerät, die Bestimmung und Festlegung der Strecke, abgestimmt auf Teilnehmende und Prozess, die Sicherheit der Strecke, Einschätzung der Witterung, Kontrolle der Ausrüstung und vieles mehr müssen von der Leitungsperson gewährleistet werden.

**Geistliche Begleitung** eines spirituellen Prozesses mittels biblisch-theologischen Basiswissens und Kenntnissen von Prozessablauf und –gestaltung bei Exerzitien wird von der Leitungsperson erwartet.

**Psychische Begleitung mit Kenntnissen in humanistischer Psychologie und Gesprächsführung**  
Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht das Thema und er entscheidet auch über den Prozessverlauf. Die Leitungsperson nicht dirigieren, nur begleiten kann. Eine Kenntnis psychischer Grundformen und deren Ausprägung

ist dabei hilfreich, genauso wie aktives, empathisches Zuhören und Impulsfragen oft mehr bringen als Predigten und Ratschläge.

**Sorgfaltspflicht:** Die Leitungsperson hat die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten durch Hinweis und Kontrolle der notwendigen Ausrüstung sowie der Verhaltensregeln. Schwierige Passagen sind zu sichern, in Gefahr und Notfällen muss die Leitungsperson über ausreichende Kenntnisse in Erster Hilfe und Rettungsmaßnahmen (Kenntnis des nächstgelegenen Rettungsmittels) verfügen.

## Gruppennähe

**Gruppenphasen:** Gruppen durchlaufen immer verschiedene Phasen, auch dann, wenn sich die Gruppenzusammensetzung ändert (wie ein Mobile sich bewegt und sein Gleichgewicht neu austariert, wenn ein Teil bewegt wird). In diesen Phasen hat auch die Leitungsperson einen wichtigen Part zu übernehmen, um die Gruppe möglichst schnell arbeitsfähig zu machen und Störungen zu minimieren.

**Orientierungsphase:** Die Teilnehmenden lernen sich gegenseitig kennen, orientieren sich über Ziele, Regeln, Leitung und ihre Aufgabe in der Gruppe – eine stark leitungszentrierte Phase!

**Vorstellungsrunde:** Beim Kennenlernen und Vorstellen zu Beginn kann die Leitung schon den Fokus auf diese Differenzierung legen, um die Anfangsphasen zu beschleunigen. Auch das Herausarbeiten des gemeinsamen Ziels schafft Motivation und Klarheit über Verbindendes.

**Erwartungsklärung:** Die Erwartungen an ein Ziel und den Weg dahin sind individuell verschieden. Deshalb ist zu Beginn der beste Zeitpunkt, darüber Klarheit zu bekommen, um Enttäuschungen vorzubeugen und Sachliches von Persönlichem zu trennen. Die Klärung an sich ist ein eigenständiger und wichtiger Schritt für das Gelingen einer Maßnahme. Die Leitung muss die Erwartungen würdigen, aber auch für einen gemeinsamen Nenner sorgen, für den sie Verantwortung übernehmen kann („Wenn am letzten Tag die Teilnehmenden sagen sollen: es war genau richtig, was muss dann während der Tage passiert sein?“).

**Grundsätzliche Orientierung am schwächsten Teilnehmenden:** Die Leitung muss das Niveau stetig am schwächsten Teilnehmenden ausrichten und dies gegenüber den stärkeren Teilnehmenden verständlich darlegen. Eine freiwillige Stützung schwächerer Teilnehmende durch stärkere kann darüber hinaus eine Gruppe auch zusammenschweißen. Individuelle Beanspruchungsniveaus sollten eingebaut werden.

## Gestaltung und Themen

**Gestalten:** Unterwegssein mit dem Ziel, dass Teilnehmende zu sich und ihren zentralen Glaubensfragen kommen können, verlangt eine Reihe von Vorbereitungen, Bedingungen und Hilfestellungen von Seiten der Leitung. Der Rahmen für einen spirituellen Prozess muss zwar bewusst gestaltet werden, kann aber nicht ein entsprechendes Ergebnis beim Teilnehmenden einfordern. Deshalb muss auch immer ein Maß

an Flexibilität und Spontanität in der Organisation bleiben, das es erlaubt, die individuellen Prozesse zu unterstützen, anstatt sie durch zu starre Regeln zu verhindern.

**Sport – Nordic Walking:** Dieser ist nicht das Ziel der Veranstaltung, sondern der Weg, die Methode und der gemeinsame Nenner der Teilnehmenden. Diese Unterscheidung ist vorab zu klären, am besten schon in der Ausschreibung, um Erwartungen entsprechend entgegen zu kommen.

**Intensität, Dauer und Streckenlänge:** sind auf die Teilnehmenden und den Prozess abgestimmt, um eine ideale Kombination an Belastungen und Bewegungen zu erreichen. Dabei darf es auch zu überfordernden Passagen kommen, die bei den Teilnehmenden die Achtsamkeit für das Geschehen im eigenen Körper binden (z.B. Berganstieg).

**Stärke und Geschwindigkeit:** Es sollen für den spirituellen Prozess geeignete Strecken gesucht werden, die nicht zu sehr den Blick nach außen führen (Gefahren, Panorama, belebte Passagen), sondern z.B. durch Reizarmut anregen, den Blick nach innen zu richten.

**Natur:** Mit ihren vielfältigen Anreizen über das Wesen des Menschen nachzudenken, bietet die Natur auch in spiritueller Hinsicht eine breite Palette an „Aufhängern“. Die Schöpfung ist ein Paradethema, ein Gipfelerlebnis spricht meist für sich selbst.

**Augen auf!** Mittels Sinnes-Wahrnehmungsübungen und -aufgaben suchen die Teilnehmenden nach Bildern, Zeichen oder Projektionen in der Natur, die ihren inneren Prozess oder Merkmale davon symbolisieren. Das Gleiche gilt auch für die übrigen Sinne, die die Leitung einbezieht: z.B. das Augenmerk auf Natur oder Landschaft richten („wo/worin bewegen wir uns?“ – Paulus' Areopag-Rede: „In DIR leben wir, bewegen wir uns und sind wir“).

**Denk mal!** Mittels geeigneter Impulse können natürliche Gegebenheiten am Weg einbezogen werden (der Wegweiser, die Brücke...).



LESEPROBE

LESEPROBE

**Kultur:** Als das vom Menschen und für den Menschen Geschaffene schafft sie ein Verständnis für örtliche Lebensumstände, die hier mit allen Sinnen nachempfunden werden können.

**Spirituelle Orte (Kapellen, Wallfahrtsorte, Kraftorte...)** die unterwegs auftauchen, können von der Leitung – auch von ihrer geschichtlichen Entstehung her - einbezogen werden.

**Gestaltung der Landschaft durch den Menschen:** Wie geschieht das hier? An dieser Stelle könnten auch Zeitzeugen vor Ort befragt werden.

**Themen:** Unter einem bestimmten Blickwinkel betrachtet, erschließen sich Landschaft, Kultur und inneres Geschehen plötzlich ganz neu. Impulse sind Angebote, diesen veränderten Blickwinkel kurz einzunehmen, um dadurch eine neue Sicht auf die Dinge zu bekommen. Dieses beweglich werden in der Haltung ist auch für die eigene Situation heilsam, wenn einseitige, festgefahrene Lösungsmuster Stau und Stillstand vermitteln.

**Weg-Geschichten:** z.B. biblischer Gestalten wie Tobit, Elija, Rut, Abraham oder Mose sind in neuer Weise Erzählungen, wie Menschen mit ihrem Schicksal und wie Gott mit den Menschen umgeht. Sie lassen sich gerade im historischen Abstand - Vergleiche mit dem eigenen (Glaubens-)Leben zu.

**Stationen-Gottesdienst:** Auf der Strecke wird an aufeinander folgenden Stationen ein Wortgottesdienst abgehalten mit z.B. den Teilen: Einführung, Bußakt, Lesung, Evangelium, Fürbitten, Dank, Segen. Die Strecke zwischen den Stationen kann mit Besinnung und Liedern gestaltet werden.

**Schweigezeiten:** Sie sind zu Beginn sehr bewusst und klar von der Leitung anzukündigen und zu begleiten, da die wenigsten Teilnehmenden damit Erfahrung haben. Diese radikale Unterbrechung der ständigen Kommunikationsbereitschaft und –Offenheit kann sich für manche Teilnehmende sehr angstbesetzt erweisen.

**Material:** Sollte möglichst bescheiden ausfallen, da es ja mitgeführt werden muss. Die Leitung kann sich Texte und Impulse als Kopien laminieren und zu einem Touren-Buch zusammenstellen. Für die Teilnehmenden empfehlen sich Kopien der wichtigsten Impulse aus der Broschüre als Handreichung.

**Tagebuch:** Die Anregung ein Exerzientagebuch in einem Vokabelheft zu führen, Zeiten dafür festzulegen und Impulse dazu zu geben, hat sich bewährt.

**Liedzettel:** Mit einfacher Liedern vom Unterwegssein kopieren und zu Beginn vertonen (miniert?) z.B. Taizelieder oder Gotteslob.

**Kontakt:** „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick). Eine Gruppe zu führen ohne Kontakt untereinander zu haben ist nicht möglich. Deshalb ist es besser diesen Kontakt wahrzunehmen und gegebenenfalls zu gestalten, die eigenen Prozess einzubeziehen, wo dies dienlich ist.

## Organisatorisches

**Notfallmanagement:** Die Leitung sollte informiert sein, wie vor Ort auf schnellstem Weg Hilfe organisiert werden kann (örtliche Rettungsnummern) und über ein Handy verfügen.

**Rechtliches:** Meist erst im Fall einer Verletzung oder eines Unfalles kommt dieses Thema zum Tragen, dann aber mit schwerwiegenden Konsequenzen, vor allem für den Veranstalter und die Leitung. Eine Klärung mit dem Dienstgeber vorab, entsprechende Hinweise in der Ausschreibung wie Haftungsausschlüsse oder Teilnehmenden-Pflichten und umsichtiges, achtsames Verhalten der Leitung können diesem Punkt weitgehend seinen Schrecken nehmen.

**Aufsichts-/Sorgfaltspflicht:** Aufsichtspflichtig ist die Leitung bei erwachsenen Teilnehmenden nicht wirklich, aber verantwortlich dafür, dass die Gruppe keine Schäden oder Störungen verursacht. Die Leitung muss vor Gefahren warnen, Verbote achten und „im Zweifelsfall den sicheren



Weg“ einschlagen. Sorgfalt muss sie vor allem bei der Wahl der Strecken, der Schwierigkeit und der konditionellen Belastung walten lassen. Die Sicherheit der Teilnehmenden muss Priorität für die gesamte Veranstaltung haben.

**Leitungskompetenz:** Je nach Schwierigkeitsgrad der Maßnahme muss für eine entsprechend qualifizierte Führung gesorgt werden, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.

**Versicherung:** Natürlich sollten die Teilnehmenden über eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung verfügen. In weit höherem Maße benötigt die Leitung den Schutz einer Versicherung für den Fall, dass einem Teilnehmenden etwas passiert, was im Verantwortungsbereich der Leitung liegt.

**Rucksack:** Er sollte mitgenommen werden, um Getränke, Wechselkleidung, Traubenzucker, Notfallhandy etc. transportieren zu können.

**Gesundheits-Check:** Dieser wird mit Hilfe eines Eingangsfragebogens für Sporttreibende empfohlen. Im Internet finden Sie den PAR-Q-TEST (Physical Activity Readiness Questionnaire), der eine gute Orientierung dazu bietet, ob die Teilnehmenden zuvor einen Arzt aufsuchen sollten. Der Fragebogen dient der Selbstschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwor-

tung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

**Material:** Es wird empfohlen Stöcke über den Fachhandel zu beziehen. Zur Leitung einer Gruppe braucht es – sind keine eigenen Stöcke vorhanden – eine größere Anzahl von Stöcken. Die Autoren haben gute Erfahrungen damit gesammelt, den Fachhandel direkt anzusprechen und um Unterstützung anzufragen. Zum Teil gibt es sehr attraktive Angebote. Aus eigener Erfahrung und Tests verschiedener Anbieter ist die Wahl der Stöcke ein grundlegend wichtiger Punkt; hier kommen Spaß und Freude bei einigen Exemplaren wirklich zum kurz und/oder bereiten Schmerzen und unnötige Blasen zu vermeiden. Ausprobieren und Beratung helfen, auch wenn die Länge der Stöcke betrifft. In der Länge verstellbar haben den Vorteil, dass beim Anstieg die Länge verkürzt und beim Abstieg verlängert werden kann; und auf Reisen weniger Platz benötigen.

Bei der Kleidung kann auf modische Trends und Accessoires gern verzichtet werden: Bequeme Kleidung, atmungsaktiv und bei Bedarf dem Regen trotzend, ist das A und O. Wenn auf den Rucksack (Vorteile und inhaltliche Ausstattung wurden beschrieben) verzichtet wird bei kürzeren Einheiten, so sollte zumindest ein Getränk, am besten nicht behindernd in der Jacke in der Rückentasche, mitgeführt werden. Das beeinträchtigt am wenigsten den Bewegungsablauf.



## Unterwegssein mit Nordic Walkingstöcken

### Walking to heaven – mit Nordic Walkingstöcken spirituell unterwegs

Nach drei erfolgreichen und gelungenen Aus- und Fortbildungen zum Thema „Walking to heaven – mit Nordic Walkingstöcken spirituell unterwegs“, wird es Zeit, dass wir das Konzept publizieren. Wir, das sind die drei Autoren Michael Gosebrink, Rainald Kauer und Rainer Mäker. Von Beginn an ging es uns um die Qualifizierung von Menschen, die sich gerne mit Gruppen in der Natur bewegen und sich des Themas Nordic Walking bedienen. So entstand eine Ausbildung mit dem Namen „Spirituelle DJK-Nordic Walking-Instructor“.

In der Ausbildung geht es in erster Linie darum, die grundlegende Technik des Nordic Walking zu vermitteln und zu vermitteln. Bereits in dieser Phase werden spielerische Elemente impulshaft aufgegriffen und eingestreut, sodass eine gelungene Mischung aus körperlicher, geistiger und seelischer Beanspruchung entsteht, die nichtlich gut tun und sich prima ergänzen. So wird der Einsatz der Stöcke, das Lösen des Griffes, die individuelle Schrittlänge, der eigene Rhythmus, die Atmung, unterschiedliche Geländepassagen, aber auch das sich Aufwärmen und miteinander „warm“ werden, thematisiert und in Lebenssituationen überführt. Dabei laufen spannende Prozesse ab, die sowohl den Einzelnen ansprechen, aber auch die Gruppe beschäftigen. Die Auseinandersetzung mit dem Glauben und dem Leben bildet den roten Faden eines besonderen Akzentes durch und im Nordic Walking, einem „Walking to heaven“.

Die angebotenen drei Ausbildungstage bereiten Spaß und Freude und zeigen einen anderen Zugang zum Sport auf, der typisch das Anliegen der DJK darstellt und deutlich-

macht. Ein Stationen-Gottesdienst in der Natur mit selbst erarbeiteten eigenen Gedanken zum Thema schließt die Veranstaltung ab. Ein Merkmal ist die hohe Kreativität, die die Teilnehmenden bei der Entwicklung persönlicher oder gruppenbezogener Gedanken und Anleitungen an den Tag legen. So entsteht durch viel Improvisation eine Fortbildung, die sowohl den Einzelnen wie die Gruppe in persönlichen Gedanken weiterbringt. Durch die tägliche Nutzung des Schwimmbades ist für eine „kühle“ Abwechslung und erfrischende Anregung gesorgt.

Nach erfolgter Techniküberprüfung durch Videoanalysen und modellhaften Impulseinheiten erhalten die Teilnehmenden ihre Zertifikate. Diese Ausbildung befähigt dazu, eine Nordic Walking Gruppe aufzubauen und anzuleiten sowie spirituelle Impulse zu setzen und auch zu entwickeln. Dies selbstverständlich optimal in der Kombination zwischen DJK-Sportvereinen und Kirchengemeinden, damit das Thema „Kirche und Sport“ mit Leben gefüllt wird und „Walking to heaven“ eine nachhaltige, tiefgreifende Marke wird.

In den vergangenen Jahren haben sich viele Menschen auf die Ausbildung zum „Spirituellen DJK-Nordic Walking-Instructor“ eingelassen und mit ihren Ideen, Anregungen und Begabungen die Ausbildungen bereichert. Ganz herzlich bedankt sich das Autorenteam bei den Teilnehmenden für ihre Inspirationen. Durch die Bereitstellung der erarbeiteten Gedanken hat diese Broschüre an Wert und Qualität gewonnen. Ein interessanter und spannender Praxisteil ist entstanden.



## Inhaltliche Umsetzung

Eigene Voraussetzungen bei den Teilnehmenden sind die sportliche Bereitschaft, sich auf einen Erfahrungsprozess, der den sanften Sport „transzendiert“, seinen sportlichen Horizont überschreitet, einzulassen; dazu sind die Teilnehmenden aufgrund der Ausschreibung bereit. Weiter sind nicht explizit notwendig. Nicht erst seit „Ich bin dann mal weg“ ist die Sensibilität für spirituelle Erfahrungen und das Unterwegs sein ohne sportliche Höchstleistungen gestiegen. Grenzerfahrungen können gern gemacht werden – nicht unbedingt an der persönlichen Leistungsgrenze. Deshalb ist es grundlegend, in einer Phase des beginnenden Miteinanders die jeweiligen Leistungsmöglichkeiten im sportlichen und spirituellen Bereich auszutauschen.

Aus unseren Erfahrungen hat es sich auch bei anderen mehrtägigen Veranstaltungen bewährt, den Teilnehmenden ein „Heftchen für die Hosentasche“ (DINA 6) zu überreichen. Einerseits können Anregungen und Texte für die persönliche Betrachtung zur Verfügung gestellt, andererseits kann für die Dauer des Kurses ein Art „Tagebuch“ geführt werden,

um spontane oder (ein)prägende Gedanken zu fixieren für einen späteren Zeitpunkt, sei es um sich zu erinnern an eine Erfahrung oder um eine spätere Vertiefung zu ermöglichen. Ganz bewusst wird hierfür zeitlich im Tagesverlauf Raum – Zeit der Stille – eingeplant.

Als geistliche und sportliche Begleitung bin ich sportartbezogen kompetent und geistlich flexibel ein- und aufgestellt. In meinem „Werkzeugkasten“ für diversen Anregungen habe ich mich intensiv mit der Sportart, in diesem Fall Nordic Walking, auseinandergesetzt und Anknüpfungspunkte für geistliche Erfahrungen persönlich gespürt. Mit Texten und Impulsen versuche ich den Teilnehmenden Anknüpfungspunkte zu bieten, die ihnen persönliche Erfahrungen ermöglichen.

Einheit mit Bezug auf deren Eindrücke ist notwendig: Letztere sind nicht planbar und immer individuell! Nicht jede\*r kann und will darüber in der Gruppe sprechen; Intimsphäre ist zu wahren, die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch kann angeboten werden.

## Ganzheitlichkeit - Der Sinn des Sports für den Menschen

**Einheit von Körper, Seele und Geist**

Im sportlichen Training verfolgen wir oft isolierte Ziele, wie z.B. die Verbesserung der Technik, der Ausdauer, der Beweglichkeit oder auch Elemente der taktischen Schulung. Dieser Bewegungsimpuls möchte die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele herausstellen. Neben der motorischen, kognitiven oder sozialen Lernebene sollen hier auch Umwelt- und Umfedeinflüsse thematisiert werden. Als Beispiel wurde eine Einstimmungsphase einer Einheit zum Thema „Walking to heaven“ gewählt, also Nordic Walking.

**Beispiel einer Einstimmungsphase: Walking to heaven**

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, sich fünf Minuten lang auf dem Rasenplatz mit Nordic Walkingstöcken einzulassen und dabei auf die vermittelte Technik zu achten. Nach diesem Warm up werden Zitate aus dem vatikanischen Sportdokument „Sein Bestes geben“ thematisiert. Jeder Teilnehmende erhält eine Zitatkarte von drei ausgeteilten Karten (Nummern 27, 28 und 29. (Die Karten können auf der Website [www.sein-bestes-geben.de](http://www.sein-bestes-geben.de) im Bereich Downloads heruntergeladen werden.)

„Die Kirche schätzt alles, was konstruktiv zur harmonischen und ganzheitlichen Entwicklung von Mensch, Seele und Körper beiträgt. Deshalb ermutigt sie alles, was dazu dienen soll, den menschlichen Körper zu formen, zu entwickeln und zu stärken, damit dieser besser dazu beitragen kann, persönliche Reife zu erlangen“ [27]. Johannes Paul II., Ansprache an das Nationale Olympische Komitee Italiens, 21. Dezember 1979.

„Sport ist eine Form der Gymnastik von Körper und Geist“. [28]. Johannes Paul II., An die Vorsitzenden und die Sportler der Fußballmannschaft AC Mailand, 12. Mai 1979.

„In der Tat stellt der Sport nicht nur die reichen physischen Möglichkeiten des Menschen heraus, sondern auch seine intellektuellen und spirituellen Fähigkeiten. Es geht beim Sport nicht nur um rein körperliche Kraft

und die Leistungsfähigkeit der Muskeln, sondern es muss auch seine Seele und sein ganzes Wesen zum Ausdruck kommen.“ [29]. Johannes Paul II., Ansprache an die Teilnehmer des „Internationalen Sporttreffens“ anlässlich der Heiligjahrfeier der Sportler, 28. Oktober 2000.

**Impulsfrage zu den Zitaten:**

- Was sagt mir das Zitat?
- Spricht das Zitat mich an?
- Was verbindet mich mit dem Zitat?

Nach weiteren fünf Minuten des freien Bewegens auf der Rasenfläche werden die Teilnehmenden zusammengerufen. Ein kurzer Input zum Autor der drei Zitate Papst Johannes Paul II. folgt. Seine besondere Sportaffinität wird herausgestellt. Anschließend finden sich immer drei Teilnehmende mit unterschiedlichen Zitaten zusammen. Der Auftrag ist, sich gegenseitig die Zitate und die eigenen Gedanken vorzustellen und gemeinsam das Thema der Verbindung von Körper, Seele und Geist zu diskutieren.

Nach ca. 10 Minuten trifft sich die gesamte Gruppe zum Austausch der Gedanken. Dabei wird der Sinn des Sports für den Menschen und sein Leben diskutiert. Die Rolle des Sports und die Verbindung von Körper und Seele als Einheit im christlichen Verständnis und die hieraus folgenden Konsequenzen rücken in den Mittelpunkt des Austauschs.

Anschließend wird in der Bewegung diese Einheit erfahren. Die Teilnehmenden werden eingeladen sich barfuß auf der Rasenfläche zu bewegen und dabei verschiedene Gangmuster auszuprobieren (auf dem Vorderfuß, Innenfuß, Außenfuß, Absatz, mit dem Spann über den Boden ziehen, mit gespreizten Zehen)

Ebenso erfolgt der Hinweis, sich achtsam zu bewegen und die Umwelt auf sich wirken zu lassen. Aus dem einseitigen Blick der Technikausführung im Nordic Walking soll eine



Gesamtdimension entstehen, die die Einheit unterschiedlicher Wahrnehmungsbereiche anspricht. So wird sich auf der Stelle durch Lockerungen, Schüttelungen und Vibrationen mobilisiert. Anschließend in der Ruhe den Vogelstimmen gelauscht oder bei der anschließenden Dehn- und Kräftigungsübungen der Wind gespürt.

Durch die Wahrnehmung unterschiedlicher auf uns wirkende Faktoren, soll ein verbesserter Zugang zu uns selbst geschaffen werden, damit Körper, Seele und Geist uns in der Einheit wohlfühlen lassen. Nach etwa 20-30 Minuten der bewussten Wahrnehmung von Bewegung und Umwelt, werden die Zitate von Johannes Paul II. abschließend nochmals ausgeführt und wirken gelassen.

## Ausdauer im Sport - Opfer bringen

### Training lohnt sich

Die Teilnehmenden werden mit Stöcken ausgerüstet und mit folgendem Zitat aus dem Sportdokument auf die Einheit eingestimmt:

„Der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte.“ (Auszug aus Kapitel 3.4 Opfer, vatikanisches Sportdokument „Sein Bestes geben“)

Bei der folgenden Übungseinheit legt der Leitende besonders Wert darauf, das Zitat immer wieder ins Spiel zu bringen und durch die methodisch, sinnvoll aufgebaute Übungsabfolge erfahrbar zu machen. Darüber hinaus streut er bei der Aktion immer wieder Sätze bzw. Wörter zum Bereich Ausdauer ein, die das Erlebte in Bezug zum Dokument setzen.

### Ausdauer im Sport

Darüber hinaus haben in der „Wegwerfkultur“, auf die Papst Franziskus häufig hinweist, langfristige Verpflichtungen auf uns eine eher abschreckende Wirkung. Der Sport lehrt uns jedoch, dass es sich lohnt, sich langfristigen Herausforderungen zu stellen. Es lohnt sich, zu trainieren und sich

ständig zu bemühen, besser zu werden, denn höchste Güter können nur erreicht werden, wenn die Menschen nach ihnen streben, ohne allen Ungewissheiten und Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Darüber hinaus trägt es dazu bei, wenn man Schwierigkeiten wie Verletzungen überwindet und der Versuchung widersteht, zu betrügen, den eigenen Charakter durch Ausdauer und Selbstbeherrschung zu stärken.

Das Motto des Internationalen Olympischen Komitees, „citius, altius, fortius“ (schneller, höher, stärker) [31], erinnert an dieses Ideal der Ausdauer. In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.

Wenn man die Sport treiben, wissen, was es heißt, Opfer zu bringen. Unabhängig von dem Leistungsniveau oder der Sportart, ob im Team oder als Einzelkämpfer, der Sportler muss sich einer hohen Disziplin unterwerfen und sich auf seine auszuführenden Übungen konzentrieren, wenn er lernen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben möchte. Um dies zu erreichen, bedarf es oft eines kontinuierlichen und strukturierten Trainingsprogramms. Dies geschieht am besten, wenn der Sportler akzeptiert, Teil eines Projekts zu sein, das ein gewisses Maß an Härte, Opferbereitschaft und Demut verlangt.

Lernen und Leistungssteigerung im Sport bringen auch stets die Erfahrung von Niederlage und Frustration und Herausforderungen mit sich. Die Erfahrung, im Sport Opfer zu bringen, kann den Athleten helfen, ihren Charakter auf besondere Weise zu formen. So entwickeln sie die Tugenden von Mut und Demut, Ausdauer und Stärke. Die gemeinschaftliche Erfahrung, im Sport Opfer zu bringen, kann auch den Gläubigen helfen, ihre Berufung als Kinder Gottes tiefer zu verstehen.

Ein Leben im Gebet zu führen, regelmäßig die Sakramente zu empfangen und sich für das Gemeinwohl einzusetzen ist häufig von Hindernissen und Schwierigkeiten begleitet. Wir können diesen Herausforderungen mit Beharrlichkeit und

Selbstdisziplin als eine von Gott gegebene Gnade begegnen. Nach Papst Johannes Paul II. stehen „eine strenge Disziplin und Selbstbeherrschung, Umsicht, Opferbereitschaft und Hingabe“ [39] für spirituelle, körperliche und psychologische Eigenschaften vieler Sportler. Die sowohl mentalen als auch körperlichen Belastungen und Herausforderungen des Sports können dazu beitragen, den Geist und das Selbstwertgefühl zu stärken. Ein Aspekt des anthropologischen Wertes des Sports und des Opfers ist für die katholische Kirche im Alltag der Sportler verwurzelt: Sie sind sich bewusst, dass Opfer und Leiden eine verwandelnde Kraft haben.

Am Ende der Einheit gibt es ein kurzes Gruppengespräch zu den gemachten Erfahrungen und den hergestellten Bezügen. Abgeschlossen wird die Einheit, indem die Teilnehmenden mit folgendem Zitat entlassen werden: „In gewisser Hinsicht ähnelt das christliche Leben eher einem Marathon als einem Kurzstreckenlauf, bei dem es viele, zum Teil nur sehr schwer zu schaffende Etappen gibt.“

Das Eingangs- und das Endzitat können kopiert und den Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben werden.





## Meditatives Nordic Walking als Stationengottesdienst

**Vorbemerkung:** Der Leitende sollte die Teilnehmenden vorab darüber informieren, dass das meditative Walking so abläuft, dass es zwischendrin immer Stationen mit Impulsen, Aufgaben und Austausch gibt. Aus diesem Grunde erscheint es sinnvoll, hierfür eine Windjacke etc. dabei zu haben, um diese überziehen zu können. Desweiteren sollte er je nach Länge der Strecke und Zielgruppe, mit der er unterwegs ist, einen Rucksack mit Handy, Traubenzucker und Wasser dabei haben.

### 1. Station: Allgemeiner Treffpunkt

Treffen der Teilnehmenden mit Stöcken und angemessener Kleidung/Schuhwerk. Einführung zum Stationengottesdienst geben (was ist meditatives Laufen).

Hinweise auf christlichen Hintergrund – Pilgerreisen, Wallfahrten.

#### Gehen:

Zu den alltäglichsten Dingen unseres Alltags gehört das Gehen. Man denkt nur daran, wenn man nicht mehr gehen kann, eingesperrt oder gelähmt ist. Dann empfindet man das Gehen plötzlich als Geschenk und als Wunder. Wir sind nicht wie Pflanzen, die an einen bestimmten vorgegebenen Umwelt gebunden sind, wir suchen selbst unsere Umwelt auf, wir verändern sie, wir wählen und – gehen. Wir erleben uns im Wandel als die sich selbst Wandelnden, als die Suchenden, die erst noch ankommen müssen. Wir erfahren, dass wir die Wanderer zu einem Ziel, aber nicht die bloß ins Leere Schweifende sein wollen. Wir gehen, wir müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir gehen, wenn wir entgegengehen.

Karl Rahner

Lauf in den Wald mit individuellem Tempo zur zweiten Station, wo sich dann wieder alle zusammen treffen  
>> Bezug die Eiligen und die Gelassenen

### 2. Station: Waldlichtung/Weggabelung

Auf dem nächsten Wegabschnitt geht es um das Laufen und Wahrnehmen, Sensibilisierung des Gehörs. Jeder soll auf die Umweltgeräusche achten (Aufmerksam werden für das Äußere).

### 3. Station: Waldlichtung/Weggabelung

Nun wird die Aufmerksamkeit von außen nach innen geleitet. Jede Person soll die individuelle Befindlichkeit wahrnehmen und dementsprechend den eigenen Rhythmus finden. Zur Einstimmung wird folgender Text gelesen:

#### Den eigenen Rhythmus finden:

egal, ob im diagonal- oder Schlittschuhschritt, das gleichmäßige, kraftvolle und dynamische Gleiten über die Loipe sowie die flüssige und runde Bewegung sind Ausdruck dafür, dass bei der Athletin oder dem Athleten gut läuft. Jeder Fernsehreporter würde diesen Anblick wohl folgendermaßen kommentieren: „Das sieht hervorragend aus, sie (er) hat ihren (seinen) Rhythmus gefunden.“

Den eigenen Rhythmus finden, irgendwie ist das der Schlüssel zum Erfolg. Das Gefühl, ihn gefunden zu haben, setzt Kräfte frei. Wenn es rund und rhythmisch läuft, dann kann ich bis an die eigene Grenzen gehen. Den eigenen Rhythmus finden – aber sich bloß nicht aus dem Rhythmus bringen lassen. Wie schnell passiert dies doch. Das Umfeld, die Ablenkungen oder die eigenen Erwartungen, können eine Rolle spielen. Im Wettkampf die Konkurrentin, die schneller als erwartet angeht, der Konkurrent, der schneller schießt. Gehe ich mit? Wechsele ich den Rhythmus? Es kann ein Risiko sein, sich auf den Rhythmus anderer einzulassen.

#### Den eigenen Rhythmus finden - dann läuft's.

Den eigenen Rhythmus finden – diese Weisheit gilt nicht nur im Sport. Mein Leben entfaltet seine ganze Kraft und seine Möglichkeiten, wenn ich meinen eigenen Rhythmus finde,

an ihm festhalte und nicht versuche, den Lebensrhythmus anderer Menschen mitzuhalten, ihn zu kopieren oder mir einen fremden aufzwingen zu lassen. „Gott hat dich als einmaliges Original geschaffen, nicht als Kopie“ – bedeutet dies nicht: den eigenen Rhythmus finden?

#### Gebet:

Herr, mein Gott. Es fällt mir nicht immer leicht, meinen eigenen Rhythmus zu finden oder ihn in allen Lebenslagen zu bewahren. Gib mir Kraft vor allem Vertrauen, in meine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, damit ich mein bestes leisten kann. Amen

Michael Kühn

Jeder läuft jetzt in seinem Tempo, also Rhythmus zur nächsten und somit vierten Station, die vorher ausgemacht wurde.

### 4. Station: Waldlichtung/Weggabelung

Kurzer Austausch über die gemachten Erfahrungen und Hinführung zum christlichen Zusammenhang.

Den eigenen gefundenen Rhythmus umsetzen mit folgenden zwei Vorschlägen:

Viererrhythmus: Ich - bin – geliebt – von Gott.

Achterrhythmus: Re – de – Herr – dein – Die – ner – hört – Schritt Pause.

Jeweils jeder individuell für sich.

### 5. Station: Waldlichtung/Weggabelung

Paarweises zusammen Laufen und sich über die gemachten Erfahrungen austauschen.

### 6. Station: Waldlichtung/Weggabelung

Ab hier laufen die Paare zunächst schweigend nebeneinander um anschließend über den zu Beginn vorgelesenen Text ins Gespräch zu kommen.

#### Für wen läufst du?

In der Stadt Ropschitz wohnen die reichen Leute einsam am

Rande der Stadt. Sie bestellen Männer zum Schutz gegen Diebe. In dieser Stadt wohnt auch Rabbi Naphtali.

Er geht eines Tages am Rand des Waldes spazieren. Dabei stößt er auf einen solchen Wächter auf seinem Patrouillengang. „Für wen gehst du?“ fragt er den Wächter. Der gibt ihm Bescheid, stellt jedoch die Gegenfrage: „Und für wen geht ihr, Rabbi?“

Das Wort trifft den Rabbi wie ein Pfeil.

„Noch gehe ich für niemand,“ bringt er mühsam hervor und geht lange schweigend zusammen mit dem Wächter auf und ab. Schließlich fragt der Rabbi unvermittelt: „Willst du mein Diener sein?“

„Das will ich gern“, erwidert der Wächter, „aber was ist meine Aufgabe, was habe ich zu tun?“ „Mich zu erinnern“, sagt Rabbi Naphtali und zuckt mit den Schultern.

- Für wen läufst du?
- Für wen wirfst du?
- Für wen spielst du?

Wenn diese Frage ein Reporter sofort nach dem Wettkampf stellen würde, würden die Sportler verdutzt drein schauen.

Nach einem Moment des Nachdenkens aber würden ihnen sicherlich einige Antworten einfallen: Für mich, für meine Anerkennung, für mein Selbstwertgefühl, für mein Land, für den Erfolg, für Geld.

- Für wen läufst du?
- Für wen betreibst du deinen Sport?

Diese Fragen holen aus der Selbstverständlichkeit heraus und provozieren zum Nachdenken über den Sinn des eigenen Tuns. Was ist denn wirklich mein Ziel?

„Wer nicht weiß wo er hin will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er dort heraus kommt, wo er eigentlich nicht hinwollte“.

Nichts ist schlimmer als kein Ziel mehr vor Augen zu haben. Nichts ist schlimmer, als wenn alles sinnlos erscheint. Es ist gut, wenn der Sport mit Freude, Selbstentfaltung, Selbsterfahrung, mit positiven Erlebnissen, persönlicher und menschlicher Reife verbunden ist.