



Nordelbisches
Männerforum

Männer auf dem Pilgerweg



Eine Arbeitshilfe

Herausgeber:

Nordelbisches Männerforums

Gartenstraße 20 - 24103 Kiel

Telefon: 0431 / 55 77 9 – 180/181

Fax: 0431 / 55 77 9 - 189

Email: info@maennerforum-nek.de

Internet: maennerforum-nek.de

Redaktion:

Uwe Brunken

Horst Grümbel

Volker Karl Lindenberg

Inhalt:

Vorwort	Seite 4
Zur Spiritualität des Pilgerns	Seite 5
Zu dieser Arbeitshilfe	Seite 7
Erfahrungen, Einsichten, Erkenntnisse	Seite 7
• Männer und Glauben	
• Unter Männern	
• Männer in der Natur	
• Ein bunter Haufen	
So haben wir die Pilgerwege gestaltet	Seite 9
• Dauer	
• Der Weg	
• Quartier und Verpflegung	
• Pilgerequipment	
• Kosten	
• Öffentlichkeitsarbeit	
Zum Schluss	
• Weniger ist mehr	
• Worüber wir lieber nicht reden würden	
Anlage1	Seite 13
Männerstimmen - Teilnehmerberichte von unseren Pilgerwegen	
• Eine geistliche Auszeit	
• Gott zeigt sich dem, der ihn sucht	
Anhang 2	Seite 18
Das Leben ins Lot bringen	
• Andacht zum Beginn des Pilgerweges	
Anhang 3	Seite 19
• Anschreiben Teilnehmer – Basisinfos	
• Checkliste	
• Verlaufsplan	
• Andachtsplan	

Vorwort

„Da machten sich auf...“

Wer aufbrechen will, braucht einen Plan, eine Vision.

„25 Kerle, wild entschlossen, ein paar Tage fromm zu sein“. So charakterisierte ein Teilnehmer unseres ersten Pilgerweges die Gruppe. Kerle! Männer, die in Bewegung sind, zupacken, anpacken, kräftig ausschreiten, ihren Job machen, eben Kerle! Keine nach innen gekehrten, in Kontemplation versunkenen, der Welt entrückten Spinnartisten. Männer sind Macher. Ihre Aktivitäten richten sich nach außen, ihr Handeln ist zielgerichtet, möglichst effizient.

Was muss passieren, damit dieser Tatendrang und ein lebendiges Glaubensleben in Einklang kommen? Was brauchen Männer, um ihrer Sehnsucht nach spirituellem Erleben Raum geben zu können? So ungefähr lauteten unsere Ausgangsfragen, als wir begannen die Männerarbeit in der Nordelbischen Kirche wiederzubeleben.

Aus einem Wust von Ideen erschien uns ein Pilgerweg eine richtige Antwort zu sein, wohl auch, weil einige aus unserem Männerforum schon solche Aktivitäten angeleitet hatten, allerdings mit gemischten Gruppen. Im Pilgern verbinden sich Bewegung und Kontemplation. Das einfache Leben während des Weges gelingt nur, wenn alle mit anpacken und es mitgestalten.

Wir alle - die Teilnehmer und wir Anleitende – waren tief bewegt von der Dichte des Erlebten. Wir waren Weggefährten und Bruderschaft auf Zeit, Kameraden, Freunde, Väter und Söhne, lebendige, kraftvolle Glaubensgemeinschaft. Mit Männern auf einen Pilgerweg zu gehen ist wohl die zur Zeit am Besten entwickelte Form spiritueller Männerarbeit.

Und – das hat sich erwiesen - Pilgerwanderungen sind auch und gerade etwas für wild entschlossenen Kerle.

Volker Karl Lindenberg

Zur Spiritualität des Pilgerns

Pilgerwege oder Wallfahrten gehörten von Anfang an zur Geschichte der Menschheit. Diese uralte menschliche Übung findet sich in allen Religionen und Kulturen. Diese Form der Spiritualität findet sich auch in manchen Geschichten des Alten Testaments. Jerusalem mit seinem Tempel und dem Zionsberg wurde im Laufe der Geschichte der zentrale Wallfahrtsort. Doch eigentlich erfuhren die ersten Pilger eine ganz andere Sichtweise. Abraham brach aus seiner Heimat auf, weil sein Gott ihn mit einer Verheißung in ein unbekanntes Land lockte. Der Pilgerweg ist nicht mehr die Distanz zu Gott, die der Mensch überwinden muss. Sondern der Weg selbst wird zum Ort der Gottesbegegnung. Gott ist ein Gott des Weges; er kommt entgegen, er begleitet, er geht voran, er geht mit. Gott hat keinen festen Platz, wo er wohn und angebetet werden will. Vielmehr will er in den Herzen der Menschen Wohnung finden.

Und weil Gott im alltäglichen Leben präsent sein will, ist sein Weg, den er anbietet ein Weg der Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Liebe. Jesus war auf dem Weg zu den Kranken, müden und ausgestoßenen Menschen seiner Zeit. Er war in einer Gemeinschaft unterwegs, um die Botschaft Gottes zu den Menschen zu bringen. Er tat dies, weil Gott sich selbst in ihm auf den Weg zu uns Menschen gemacht hatte. Das Reich Gottes beginnt jetzt mitten unter den Leuten. Wallfahrten zum Tempel und Opfer sind dann nicht mehr nötig, um Gott zu finden, um ihn gnädig zu stimmen, um ihm gerecht zu werden.

Das gefällt mir an Jesus: er war mit seinen Füßen unterwegs. Er hatte als Sohn Gottes immer Kontakt zur Erde, er war erdverbunden. Und gleichzeitig war Jesus im Kontakt zum Himmel - zu seinem Vater, unserem Gott. Jesus hielt beides zusammen. In ihm wird sichtbar, wie Erde und Himmlisches, Leib und Seele, Körper und Geist zusammenkommen.

Und es wird sichtbar wie Jesus auf dem Weg war. Es empfiehlt sich einmal das Lukasevangelium unter diesem Aspekt zu lesen. Es ist ein Evangelium mit vielen Weggeschichten und Begegnungen auf dem Wege hin nach Jerusalem. Wir finden natürlich wegweisende Worte und die Apostelgeschichte, die vermutlich auch aus der Feder des Lukas stammt, ist dann die Geschichte, wie das Evangelium seinen Weg in die Welt zu den Menschen fand - also auch Weggeschichten.

Was macht das Pilgern aus?

Am Anfang steht die Sehnsucht. Es soll sich etwas ändern im Leben, eine Antwort, ein Trost eine neue Hoffnung wird gesucht. Meist stehen Krisen und Umbrüche im Leben dahinter, die eine Sehnsucht entfacht neu anzufangen und neue Wege im Leben zu beschreiten. Oft ist es auch einfach die Sehnsucht nach Ruhe und Abstand vom Alltagsstress, die zu einem Pilgerweg motivieren. Manche Pilger sind auch mit einer Botschaft unterwegs. Sie wollen ein Zeichen setzen und etwas verändern. So sind manche Gruppen von Pilger unterwegs, die sich für Gerechtigkeit, Bewahrung der Schöpfung und Frieden einsetzen und dies auf ihrem Weg deutlich machen und Menschen zum Nach- und Umdenken einladen.

Vielleicht ist dann der Aufbruch der schwerste Schritt. Es ist nicht nur ein Losgehen, sondern ist mehr und geht tiefer. Wenn wir unserer Sehnsucht folgen wollen, muss etwas Hartes und Verhärtetes aufgebrochen werden: Gewohnheiten, ein hartes Herz, das Schneckenhäuser der Angst, das Gefühl der Resignation. Aufbruch ist manchmal schmerzhaft, weil mit etwas gebrochen und Altes hinter sich gelassen werden muss. Natürlich steht der Weg und seine Bewältigung im Mittelpunkt. Er ist eine Herausforderung. Er kann uns an

unsere körperlichen und geistlichen Grenzen bringen. Aber das ist dann gerade das Erfahrungsfeld, um nach dem Lebensziel zu suchen und Antworten zu bekommen. Und dann erscheinen plötzlich z.B. die Weggeschichten des Lukasevangeliums in einem ganz neuen Licht. Und es wird deutlich: Gott geht mit. Er trägt mich und gibt mir Kraft. Gott ist es, der einen Neuanfang schenkt und meine Resignation in Hoffnung wandelt.

Der Weg ist ein Reinigungsprozess. Nicht ohne Irrwege, Schmerzen und Tränen. Aber dann eben auch mit neuer Klarheit, Weitsicht und Kraft, die gefunden und von Gott geschenkt wurde. Ohne Ziel ist der Weg belanglos. Vom Ziel her erhält der Weg seine Spannung und Richtung. Weg und Ziel sind beide wichtig. Das eine darf hinter dem anderen nicht verschwinden. Das Ziel, eine Kirche, ein geschichtsträchtiger Platz, eine Gemeinschaft von Menschen, locken und geben Kraft. Es weist aber auch über sich hinaus auf das noch unerreichte Ziel des Lebens.

Und schließlich ist die Frage, wie sich die Heimkehr in den Alltag gestaltet. Der Pilgerweg ist zu Ende und nun müssen sich die gemachten Erfahrungen bewähren. Der Weg geht also weiter und es wird deutlich, dass der Pilgerweg unser ganzes Leben umfasst.

Der innere Weg des Pilgers

Bei der Beschreibung des äußeren Weges wurde schon deutlich, dass ein jeden Pilger sich auch innerlich auf einen Weg begeben hat, dessen Ende er noch nicht kennt. Zunächst das Staunen über die Natur, dem Wetter, der Landschaft, den Kleinigkeiten am Wegesrand. Die Wahrnehmung über die Sinne wird gestärkt und macht den Pilger auch für die innere Landschaft seiner Seele empfindsamer. Es stellt sich eine gewisse Erdverbundenheit ein und ein eigener Rhythmus durch das gleichmäßige Gehen stellt sich ein. Ich staune als Pilger auch, dass ich meine Bedürfnisse reduzieren kann und dass dadurch eine innere Freiheit entsteht. Die Last des Alltags wird geringer, ich lasse manchen Ballast hinter mir. Es entsteht eine Verbundenheit mit dem Schöpfergott und lässt mich manches, dass im Alltag als so wichtig erscheint, in einem anderen Licht erscheinen.

Es genügt aber nicht das Staunen als Glückserfahrung zu nennen. Genauso gibt es auch die Entdeckung der dunklen Seiten. Dies gilt für Zeichen der Umweltzerstörung wie für manche Abgründe menschlicher Schicksale und meiner eigenen Schuld. Dann beginnt der Prozess des Loslassens. Die neu geschenkte Freiheit von Ängsten, Einengungen, Rückschlägen, Krisen. Jetzt beginnt sich der Blick auf Gott und seinem Wort zu richten. Jetzt, nachdem ich loslassen kann, sind meine Hände frei, um etwas Neues in die Hand zu nehmen. Trost- und Hoffnungsworte, wegweisende Worte der Bibel, Gespräche mit anderen Pilgern, ein Segenswort, ein offenes Wort in der Beicht. Worte der Stärkung und Kraft. Der Pilger beginnt jetzt in Gott zu leben. Er hat die ersten Schritte aus dem Alltag, seine Welt, in die neue Welt Gottes getan. Und dann kommt Licht wo Dunkelheit herrschte, es stellt sich innerer Frieden ein, wo Unruhe war, und es gibt eine neue Perspektive für den eigenen Lebensweg.

Hier beginnt nun die innere Heilung. Durch den Kontakt zu Jesus wird er als der Heilende erlebt - er ist der Heiland. So wird auf Pilgerwegen Heilwerden in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen erfahren und erlebt. Hier wird dann auch die Gemeinschaft der anderen Pilger wichtig, die stützen und ermutigen können.

Uwe Brunken

Zu dieser Arbeitshilfe

„Männer auf dem Pilgerweg“ ist eine von uns entwickelte Arbeitsform, die auf den Grundgedanken des Pilgerns basiert und Gesichtspunkte aus der Arbeit mit Männern aufnimmt. Insofern handelt es sich nicht um einen klassischen Pilgerweg auf dem ausnahmsweise einmal nur Männer unterwegs sind. Vielmehr sind es spirituelle Exerziten für Männer während einer Wanderung. Der Weg ist das Ziel.

Bei den Parametern für die männerspezifische Ausrichtung dieses Pilgerweges handelt es sich nicht um wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse, sondern um vorläufige Ergebnisse eines in der Praxis angesiedelten Erkenntnisprozesses. Sie lassen daher auch andere als unsere Interpretation zu.

Erfahrungen, Einsichten, Erkenntnisse

Männer und Glauben

Männer finden oft keine geeignete Form für ihren Glauben. Ihnen fehlen die Worte, die Ausdrucksmöglichkeiten. Geistliches, spirituelles Leben gehört in ihren Intimbereich. Daher haben wir den geistlichen Teil so minimal und so konzentriert wie möglich gehalten.

Der Pilgerweg ist für uns kein theologisches Seminar, sondern eine Einladung, innerlich und äußerlich in Bewegung zu kommen „Pilgern ist ein heilsamer und verheißungsvoller Versuch, innere und äußere Lähmungen zu überwinden..... Pilgern stärkt meine Glaubensstatik.“ schreibt Hans-Jürgen Kaiser, Pastor em. Hamburg. Dazu bedarf es geistlicher Anstöße und vor allem Weggefährtschaft.

Kurze, komprimierte Impulse, auf ein bis zwei Gedanken reduziert, wirkten oft lange nach, manchmal wie Mantren, tauchen in den informellen Gesprächen unter den Männern wieder auf. Bei der Auswahl der Bibelzitate und der anderen Texte haben wir auf möglichst klare und nachhaltige Aussagekraft geachtet

Wir haben das geistliche Er-Leben während der Pilgerwege eher kontemplativ gestaltet, einfachen Rituale - wie das Gebärdengebet - ausgewählt und diese über eine längere Zeit eingeübt, sie mehrfach wiederholt. Diese immer wiederkehrenden Rituale schaffen eine Vertrautheit und Sicherheit, die es den Männern ermöglicht, den vielen anderen neuen Erlebnissen und Eindrücken, die auf sie einstürzten, nachzuspüren. Wir sind mit solchen Neuerungen behutsam umgegangen und haben sehr auf Anzeichen für eine mögliche Überforderung geachtet.

Während der Gebetszeiten und den Andachten, aber auch unterwegs gab es kürzere und längere Phasen des Schweigens. Diese intensiven Zeiten innerer Einkehr haben durchweg alle Männer als große Bereicherung erlebt. Eingeleitet durch einem Bibelvers oder ein geistliches Wort konnte jeder Mann seinen eigenen Gedanken und Empfindungen nachgehen. Schweigend zu wandern schärft die Sinne für die Umgebung, für die Schöpfung. Schweigend in einer alten Kirche zu sitzen schärft die innere Wahrnehmungsfähigkeit. Wer das Echo seiner Seele hören will, braucht Stille, genau wie man das Echo in den Bergen nur hören kann, wenn es still ist.

Wichtig waren für uns die Orte, an denen wir unser geistiges Miteinander gelebt haben. Die alten, zum Teil sehr alten Kirchen, in denen wir zu Gast waren, erzählten ihre eigenen Geschichten vom Glauben. Von ihnen ging ein Zauber aus, der alle Männer berührt und angerührt hat.

Wesentlicher Bestandteil unserer Gebetszeiten, Andachten und des Abschlußgottesdienstes waren die Stimmen der Männer. Männer unter sich singen lau und herzlich und manchmal etwas schräge. Daher sollte das Pilgerbuch möglichst viele Liedertexte enthalten.

Den Abschlußgottesdienst haben alle Teilnehmer jedes mal als den Kristallisationspunkt unseres Pilgerweges erlebt. Wir haben ihn ausführlich mit Abendmahl, mit Teilnehmervoten und mit viel Gesang gefeiert.

Solch ein von geistlich/spirituellen Impulsen durchzogenen Pilgerweg, wird von Männern deutlich anders erlebt, als eine Wanderung „nur“ mit Freunden. Das Gemeinschaftsgefühl ist ein anderes, ein intensiveres. Die Gewissheit, das Vertrauen, in einer Gemeinschaft von Gläubigen unterwegs zu sein, öffnet Männer für Gespräche über ihren Glauben, über ihre private, manchmal intime Lebenssituation, über ihre Sorgen und Nöte. Die Gespräche führen mit der Zeit mehr und mehr in die Tiefe. Hier geschieht Seelsorge unter Brüdern, sozusagen am Wegesrand. Einige Teilnehmer suchen aber auch ganz bewusst das seelsorgerliche Gespräch mit den Anleitenden.

Ein Teilnehmer fasst seine geistlichen Erfahrungen während des Pilgerweges in dem Satz zusammen: „Es war für mich eine Gottesdienstgemeinschaft mit einer Intensität und dogmatischer Frömmigkeit, wie ich sie bisher noch nie erlebt habe.“

Unter Männern

Männer erleben den Kontakt zu anderen Männern überwiegend als Konkurrenz, sie bleiben distanziert, kommunizieren sachbezogen. Daher war für viele die schnell zusammen wachsende Gemeinschaft und das starke Zusammengehörigkeitsgefühl eine tief bewegende Erfahrung. Das Männer auch anders als üblich, nämlich wie Freunde miteinander umgehen können, haben viele Männer auf unseren Pilgerwegen zum ersten Mal erfahren.

Zwar waren die Teilnehmer von vornherein an den anderen Männern interessiert, aber trotzdem brauchten auch sie eine Zeit des Auslotens von Sympathien und gemeinsamen Interessen. Die natürliche Bewegung in der Gruppe, das hin und her während des Wanderns erleichtert die vorsichtige Kontaktaufnahme und ermöglicht informellen Gespräche. Gemeinsame Aktivitäten wie das Herrichten der Quartiere, das Essen zubereiten und so weiter erleichtern das miteinander Vertraut werden.

Bei der Erledigung der Gemeinschaftsaufgaben (Verpflegung, Reinigung, Nachtlager, usw.) gehen Männer nach ihren eigenen Regeln vor. Unter Männern sind Fragen wie wessen „Hoheitsgebiet“ die Küche ist und welche Hygienestandards gelten bedeutungslos. Die Körperpflege läuft trotz eingeschränkter Möglichkeiten in der Regen recht unkompliziert.

Ein Teilnehmer formuliert die Bedeutung einer Männergemeinschaft so: „Mir selbst im Austausch mit anderen Männern begegnen, ungeschminkt.“

Männer in der Natur

Viele Männer haben uns berichtet, dass sie in der Natur die intensivsten Glaubenserfahrungen gemacht haben. Sich in der Natur zu bewegen, sich den Elementen auszusetzen, Sonne, Regen und Wind auf der Haut zu spüren, das weckt bei Männern eine tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit, die tief in ihren Glauben hinein reicht.

Die Gefahr mit den Pilgerwegen einer simplen Naturfrömmigkeit den Boden zu bereiten, sehe wir nicht. Wir haben erlebt, dass solche Ansätze von den eher nachdenklichen Männern der Gruppe nachhaltig korrigiert werden. Die Natur ist für die meisten Männer nicht mehr beseelt, aber in der Natur zusein kann durchaus beseelen.

Ein Mann bringt seine Glaubenserfahrungen in der Natur auf den Punkt: „Allein die Verbundenheit mit der Natur verschafft nicht zwangsläufig eine neue Verbindung zu Gott. Sie regt aber an, über die Schöpfung zu reflektieren.“

Ein bunter Haufen

Es haben sehr unterschiedlichste Männern teilgenommen: Fröhliche, suchende, belastete, beeinträchtigte, starke Wanderer, und selbst solche, die schlecht zu Fuß waren. Sie waren zwischen Ende zwanzig und Mitte sechzig, kamen aus allen möglichen Berufen, waren Selbständigen, Angestellte, Arbeiter, Arbeitslose, Rentner und Arbeitsunfähige. Einige arbeiteten in kirchlichen Initiativen, andere im Kirchenvorstand mit, wieder andere hatten überhaupt keinen Kontakt zur Kirche und einige bezeichneten sich nicht als Christen, aber irgendwie gläubig.

Gerade diese Vielfalt machte den Reichtum der Gruppen aus und ermöglichte den Männern oft völlig neue Erfahrungen. Männer haben auf den Pilgerwegen erlebt, das andere Männer ihnen etwas geben können, das Männer füreinander interessant und attraktiv sein können.

So haben wir die Pilgerwege gestaltet

Dauer

Wir haben die Pilgerwege für die Dauer von 3½ Tage konzipiert. Dafür waren folgende Überlegungen und Erfahrungen ausschlaggebend: Es hat sich gezeigt, dass nach drei Tagen die körperlichen Belastungen deutliche spürbar werden, vor allem bei den untrainierten Männern und das sind in der Regel die Mehrzahl. Um diesen Punkt zu überwinden und einen Tages- und Wanderrhythmus zu finden, müsste der Pilgerweg mindestens über eine Woche gehen.

Die meisten Männer kennen kein regelmäßiges geistliches Leben. Daher tritt bei fast allen nach den ersten Tagen so etwas wie eine Sättigung ein, selbst dann, wenn die Rituale minimal und die Wortbeiträge gering gehalten werden.

Männer nehmen sich nur begrenzt Zeit für ihr geistiges Leben. Gerade weil es sich für die meisten um ein Ausprobieren, für einige sogar um ein Wagnis handelt, muss für sie der zeitliche Aufwand überschaubar bleiben.

Berufstätige, besonders berufstätige Familienväter haben oft große Probleme, ihren Wunsch nach Teilnahme am Pilgerweg, die betrieblichen Belange und die Wünsche ihrer Kinder und Partnerinnen zusammen zu bringen. Daher empfiehlt es sich, den Pilgerweg, so zu legen, dass möglichst wenig Urlaubstage benötigt werden.

Der Weg

Wir sind von Kirche zu Kirche, von Gemeindehaus zu Gemeindehaus gepilgert. Die Auswahl der Strecke, Länge der Teilabschnitte und die Streckenführung tragen entscheidend zum Gelingen des Pilgerweges bei. Zum Auftakt empfiehlt es sich, eine Strecke von etwa 10 Kilometern zu wählen. An den folgenden Tagen können sich die Strecken bis zur doppelten Länge hinziehen.

In landschaftlich besonders reizvollen Abschnitten verlangsamt die Gruppe automatisch ihre Geschwindigkeit. Die meditativen Schweigezeiten nutzen viele Teilnehmer zum Verweilen. Ebenso beschränken die Pausen – zum Austausch, für die Brotzeiten – das zu leistende Pensum.

Ausschlaggebend sind auch noch die vom Startpunkt aus erreichbaren Quartiere, in unserem Fall waren es Gemeindehäuser. Um die An- und Abreise zu erleichtern empfiehlt es sich, einen Rundwanderweg einzurichten.

Am besten geht es sich auf Wanderwegen. Landwirtschaftliche Betriebswege sind in der Regel asphaltiert und kosten viel Kraft. Straßen, auch Nebenstraßen stellen eine echte Herausforderung dar. Wege durch Dörfer können eine interessante Abwechslung bieten, bringen aber auch die Verlockungen von Läden und Märkten mit sich.

Besonders wichtig ist die Auswahl der Streckenabschnitte für die Schweigezeiten. Sie sollten auf gar keinen Fall über touristisch frequentierte Wege führen und möglichst an „Verweilorten“ – See- oder Flußufer, Berghänge – vorbei führen, Orte, an denen der Blick in die Weite gehen kann.

Quartiere und Verpflegung

Das einfache Leben in den Gemeindehäusern – auf Luftmatratzen oder Isomatten schlafen, einfache Mahlzeiten in Selbstverpflegung – in den zum Teil recht kleinen Gemeindehäusern, ist zwar kostengünstig und minimiert das wirtschaftliche Risiko des Veranstalters, bringt aber auch einen erhöhten Organisationsaufwand mit sich. Ohne einen „Quartiermeister“ geht es gar nicht. Er muss den Gepäcktransport von Gemeindehaus zu Gemeindehaus bewerkstelligen und die Verpflegung einkaufen. Die Zubereitung der Mahlzeiten kostet oft viel Zeit. Jeder, der schon einmal Freizeiten mit Selbstverpflegung organisiert hat, kennt diese Prozeduren. Wir haben daher beschlossen, zukünftig fertige Mahlzeiten kommen zu lassen, z.B. vom örtlichen Schlachter. Variante: Der Quartiermeister kann auch als Küchenchef fungieren.

Waren in den Häusern keine Duschen vorhanden, haben die Männer meist genial improvisiert. Aber am letzten Abend sollte es möglich sein, „richtig“ zu duschen, notfalls im örtlichen Freibad.

Ein besonderes Problem stellen das Schnarchen dar, was ausnahmslos alle Männer betrifft. Auch wenn mehrere Räume für die Übernachtung zur Verfügung stehen, ist eine Aufteilung in Schnarcher und Nichtschnarcher sinnlos. Denn, wie ein Teilnehmer treffend feststellte: „Wir sind alle Teilzeitschnarcher.“

Pilgerequipment

Einerseits hielten wir es für wichtig, dass unsere Gruppe als Pilgergruppe kenntlich war – um eine innere Verbundenheit mit unserem Anliegen und der Gruppe zu erleichtern – andererseits sollte die Außenwirkung aber eher dezent ausfallen. Ein Vortragekreuz erschien vielen Teilnehmern zu pompös, selbst wenn es selbst gefertigt worden wäre. An diesem Punkt zeigt sich sehr deutlich: Für Männer gehört Glauben in die Privatsphäre. Wir haben uns daher für einfache schlichte Holzkreuze zum Umhängen entschieden.

Das Pilgerbuch enthielt viele Lieder, Meditationstexte, Psalmen, Bibelzitate, und einige praktische Anregungen für den Pilgerweg.

Wir haben den Männern empfohlen, ein Pilgertagebuch zu schreiben. Dieses und das Pilgerbuch wurden für einige Männer zu wichtigen Begleitern während der ersten Zeit nach dem Pilgerweg.

Kosten

Wir haben uns bemüht, den Teilnehmerbeitrag an den tatsächlichen Kosten der Maßnahme zu orientieren. Da meistens keine Übernachtungskosten anfielen, haben wir für die Nutzung der Gemeindegäuser lediglich eine kleine Spende eingeplant. Die Selbstverpflegung mindert ebenfalls die Kosten. Kostenträchtig sind neben dem Fahrzeug für den Gepäcktransport auch die Aufwendungen für die Vorbereitung.

Andererseits haben wir die Erfahrung gemacht, dass Männer sehr wohl bereit sind, für etwas, was ihnen wichtig ist, auch einen entsprechenden Preis zu zahlen und das, trotz einfacher Unterbringung und Selbstverpflegung.

Der Teilnehmerbeitrag wird je nach angestrebtem Standard variieren. Man kann auch in Jugendherbergen oder Hotels übernachten.

Öffentlichkeitsarbeit

Ein so „exotisches“ Vorhaben wie „Männer auf dem Pilgerweg“, stößt bei der Presse meist auf reges Interesse. Aber Achtung! Wenn die Presseleute nicht gut informiert werden, kann das leicht nach hinten losgehen. Also: Entweder die lokale Presse vorab mit ausreichend Info versorgen oder eine Pressemappe mitnehmen.

Zum Schluß

Weniger ist mehr!

Die meisten Männer haben zwar eine vage Vorstellung von einem Pilgerweg, aber die Wenigsten waren schon einmal auf einem solchen unterwegs. Viele neue Eindrücke stürmen auf sie ein und müssen verarbeitet werden:

- neue, meist unbekannt Landschaften
- überwiegend unbekannte Männer, die schnell zu einer Gemeinschaft zusammenfinden
- viele Einzelschicksale, interessante Biographien, sehr persönliche Fragen
- geistliche Impulse, regelmäßiges geistliches Leben, neue Glaubensfragen
- ungewohnte Übernachtungsart, spirituelle Orte

Daher meinen wir: Weniger ist mehr!

Worüber wir lieber nicht reden würden, was aber doch noch gesagt werden sollte

Bis zu letzt gab es unter den angemeldeten Teilnehmern eine hohe Fluktuation. Dafür mögen vorrangig berufliche Gründe ausschlaggebend gewesen sein. Etliche haben sich aber erst nach Erhalt des „Pilgerbriefes“ abgemeldet. Vermutlich deckten sich ihre Vorstellungen nicht mit unseren Anforderungen. Wir haben daher den Anmeldeschluß recht früh gelegt und eine Zeit gewählt, in der mindestens ein gesetzlicher Feiertag – 1. Mai, Himmelfahrt – lag.

Auch uns ist es nicht gelungen, den perfekten Pilgerweg zu finden. Manche Abschnitte waren zu lang, andere über weiter Strecken schlicht langweilig. Außerdem haben wir nicht genügend berücksichtigt, dass auch ältere Männer, untrainierte und sogar Gehbehinderte mit auf die Wanderung wollten. Da unser Quartiermeister mit einem Kleinbus unterwegs war, lag es nahe, den ein oder anderen Fußkranken mitfahren zu lassen. Für das Gemeinschaftserleben ist die eher abträglich und daher möglichst zu vermeiden.

Wie an vielen Veranstaltungen der Männerarbeit, so nahmen auch an unseren Pilgerwegen seelisch und psychisch beeinträchtigte Männer teil. Es ist ein schwieriger Balanceakt zwischen dem, was die Gruppe mittragen kann und dem, was Einzelnen gut täte. Wichtig erscheint uns, dass sich das Leitungsteam auf eine solche Situation einstellt und – wenn möglich – eine Rollenverteilung festlegt.

Einigen Männern war die Quartiere doch zu spartanisch. Sie hatten sich in nahe gelegene Gasthäuser eingemietet – auf eigene Faust und auf eigene Rechnung. Das Team sollte auf solche Ansinnen vorbereitet sein und den Umgang damit verabreden.

Anhang 1

Männerstimmen - Teilnehmererfahrungen

Eine geistliche Auszeit

MÄNNER PILGERN DURCH OSTHOLSTEIN – HIMMELFAHRT 2001

Vom 24. bis zum 27. Mai 2001 findet ein Pilgerweg für Männer statt, der von der Arbeitsstelle des Nordelbischen Männerforums veranstaltet wird. Der Weg führt von Eutin nach Bad Malente, von dort nach Schönwalde, dann nach Süsel.

„Pilgern“? – Was erwartet mich hier? Wandern, Natur – genau genommen die Kulturlandschaft Ostholsteins inklusive Wetter – Luxusabstinentz, Männer und schließlich: Frömmigkeit. Wandern, Natur und auch eine gewisse Luxus-abstinentz sind ja noch recht unverfänglich. Wenn Männern ihr Geschlecht zum Thema wird, wird das Terrain schon schwieriger. Und dann noch das Ding mit der Frömmigkeit. In unserer Zeit, in der schon das Wort Frömmigkeit eher befremdlich erscheint, berührt die Frage danach intime und für die meisten schützenswerte Regionen.

Die erste Vorstellungsrunde: Sechszwanzig Männer. Im Alter von 35 bis Anfang siebzig. Alle möglichen Berufe: Angestellter, Förster, Friseurmeister, Heimleiter, Informatiker, Landvermesser, Staatsanwalt – die ganze Vielfalt. In mir entsteht der beruhigende Eindruck, dass es sich bei dieser Truppe um ganz normale Sterbliche handelt – eben Menschen männlichen Geschlechts.

Im Eingangsbereich der Eutiner Michaelis-Kirche unser erster Gesang. In mir tönt es: „Ja-wohl! Gut! Die wollen was!“ Im Gesang zeigt sich ein unerwartet lustvoller Wille, Gott und seine Schöpfung zu preisen. Er entfaltet eine kraftvolle Energie ganz ohne angestregtes aufpumpen. Niemand präsentiert seinen Stolz auf seine besonders prachtvolle Stimme.

Als Auftakt eine kleine Prozession mit fünf Stationen durch die Michaelis-Kirche: Eingang, Marienkapelle, Altarraum, nördliches Seitenschiff, Ausgang. Propst Matthias Wiechmann verabschiedet uns mit einem Segen. Die Glocken läuten. Das Wetter ist saugut.

Zunächst laufen wir ganz normal. Die Eigentümlichkeit dabei liegt in der Zwanglosigkeit und scheinbaren Zufälligkeit, in der Gespräche zustande kommen und in der man seine Gesprächspartner wechseln kann.

Dann der erste Abschnitt schweigenden Gehens. Ohren und Gedanken verlieren ihre Bindung an Gesprächspartner. Sechszwanzig Männer marschieren auf dem gleichen Weg mit dem gleichen Ziel. Irgendwann gehorchen die Schritte aller einem erkennbaren gemeinsamen Rhythmus. Einigermaßen überrascht stelle ich fest, dass dies auf mich eine leicht euphorisierende Wirkung ausübt. Mir wird vorstellbar, wie Jägern oder Gruppen, die eine gefährliche Mission vorhaben, diese euphorisierende Wirkung genutzt haben mag. Mit einem kindlichen Spaß erinnere ich mich an entsprechende Szenen aus Abenteuergeschichten und Heldengesängen. Schließlich konzentriert sich meine Aufmerksamkeit aber auf meine Nase, meine Ohren und immer wieder auf meine Füße. Die Umgebung präsentiert sich prächtig – trotzdem richten sich meine Augen zum größten Teil auf den Weg, auf dem ich gehe. Ohren und Nase sind die Sinnesorgane, die am stärksten „aufgehen“ wenn die Augen auf den Staub und die Steine des Weges gerichtet sind.

Die Gedanken, die zur Einstimmung einer Schweigephase vorgetragen wurden, sind mir nur gelegentlich präsent. Offenbar lasse ich zu, daß sich die Einstimmungsworte irgendwo bei mir einnisten. Von dort aus lasse ich ihnen eine gewisse Steuerung meiner Wahrnehmungsprozesse, ohne daß ich viel damit machen muß. Auch eine Art von Hingabe.

Wir sammeln uns am Zielort dieses ersten Tages in Bad Malente vor der Kirche. Die Glocken läuten während wir singend in die Kirche gehen. Nach Gesang, Gebet und Stille im Altarraum begrüßt uns Pastor Bahlmann, der Ortspastor, und erzählt uns etwas über die Kirche. – Dieses Ritual wiederholt sich an allen folgenden Tagen bei der Ankunft in den gastgebenden Kirchengemeinden.

Der Aufbau des Nachtlagers – Massenquartier im Gemeindehaus – die Vorbereitung des Abendessens und hinterher der Abwasch klappen reibungslos. Mit unserer „Pilgerdisziplin“ können wir zufrieden sein.

Unsere Abendrunde dreht sich um die Stichworte Erwartungen und Befürchtungen. Ich reagiere immer ein wenig sperrig, wenn in solchen Runden Körperkontakte gerade von Männern angemahnt werden. Natürlich finde auch ich es blöd, dass wir Männer uns in der Regel immer nur dann körperliche Kontakte erlauben, wenn wir miteinander boxen oder uns gegenseitig beim Fußball foulern. Diese Prägungen möchte ich dennoch ernst nehmen dürfen. Meine Zurückhaltung will ich respektiert wissen. Außerdem muß die Art des Körperkontaktes zur konkreten Beziehungsqualität passen. Sonst verkrampfe ich mich und beiße in den Tisch. Beruhigenderweise scheine ich mit dieser Haltung nicht alleine zu stehen. Auch meine Befürchtung, dass sich bei uns so ein gefühliges Harmoniegesäusel breit macht, erweist sich als hinfällig. Etlichen merkt man an, dass es ihnen nicht leicht fällt, sich zu äußern. Die Äußerungen sind unspektakulär, offen und wirken sehr ehrlich.

Um 21.30 Uhr versammeln wir uns wieder in der Kirche zum Nachtgebet, um den Tag abzuschließen. Ich staune und ich genieße es immer wieder neu: Diese auffallende Kraft, die sich entfaltet, wenn wir singen. Es muß damit zusammenhängen, daß wir für uns singen – nicht für ein Publikum. Unsere Stimmen dienen allein dazu, Gott gegenüber die Freude unserer Seelen zum Ausdruck zu bringen.

Das „Schnarchkonzert“ in der Nacht ist für einige eine ziemliche Prüfung. Einzelne entziehen sich dem begreiflicherweise und schlafen im Freien. Hier hätten wir die Gelegenheit gehabt, uns als Opfer und andersherum als Täter einzuteilen, um sprenggewaltiges Guppendedynamit zu zünden. Wir haben darauf verzichtet – das hat auch etwas mit „Pilgerdisziplin“ zu tun.

Alle Tage folgen dem gleichen ritualisierten Ablauf: Jeder Tag beginnt mit einem Morgengebet und endet mit einem Nachtgebet in einer der Kirchen. An jedem Vormittag und an jedem Nachmittag legen wir unseren Weg für eine geraume Weile schweigend zurück. Diese Schweigezeiten werden durch einen Denkanstoß eingeleitet und mit dem Gesang des Liedes "Laudate omnes gentes" abgeschlossen. Das gleiche Lied singen wir, wenn wir an den Zielorten in die Kirche ziehen. Solch eine klare Struktur erzeugt fast unmerklich einen Eindruck von Verlässlichkeit. Sie hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Am nächsten Tag pilgern wir zunächst nach Kirchnüchel. In der Nähe eines vorchristlichen Wasserheiligtums steht eine Kirche mit einem angebauten Mausoleum, das mir eher wie ein böses Geschwür vorkommt. Wir ignorieren das Mausoleum und genießen die ursprüngliche Kirche mit den herrlichen Fenstern. Danach brechen wir wieder in Richtung Schönwalde auf.

Immer wieder fühlen wir uns von eindrucksvollen Bäumen angezogen. Alte Bäume von urigem Wuchs. Hin und wieder fasse ich auch einen solchen Baum an, um wortwörtlich etwas von ihm zu begreifen. Die symbolische Kraft des Baummotivs drängt sich uns unentwegt auf.

Unterwegs sprechen wir darüber, dass Menschen, die uns begegnen während wir schweigen, uns durchaus als bedrohlich erleben können, besonders Kinder. Wir beschließen, wenigstens zu grüßen.

In Schönwalde angekommen haben wir ca. 24 Kilometer zurückgelegt. Etliche von uns müssen an diesem Abend erst einmal ihre lädierten Füße pflegen. Horsts Blasenpflaster sind sehr gefragt.

Nach dem Nachtgebet an diesem Tag sitze ich mit einigen noch lange draußen. Mit großem Engagement und viel Lust zur Kontroverse diskutieren wir miteinander. Themen: Faschis-

mus bei uns heute und die messianische Bedeutung Jesu. Wir sezieren unsere Argumente mit scharfem Werkzeug und wir hantieren mit Eifer. Es bleibt nicht aus, daß sich einer verletzt.

Am nächsten Morgen stellt sich heraus, dass wir uns gegenüber jenen, die den erholsamen Schlaf suchten, einigermaßen rücksichtslos verhalten hatten. Zumindest ich bin dankbar, daß mir des-halb nicht größere Vorwürfe gemacht werden.

Am Samstag geht es weiter nach Süsel. Bei den Gesprächen fällt mir auf, wie persönlich wir inzwischen miteinander sprechen. Das was uns heilig ist, ist uns auch etwas sehr intimes. Unser gemeinsamer Pilgerweg führt uns zu Begegnungen, in denen ein erstaunlich hohes Maß an Intimität möglich wird. In den Begegnungen herrscht eine auffallend große Leichtigkeit und Offenheit. Mit einer ebenso erstaunlichen Selbstverständlichkeit erscheint uns jedwede dogmatische Engführung völlig entbehrlich. Wir sind neugierig: wie gelingen dem Anderen seine Glaubenserfahrungen?

Am Süseler See angekommen, stellen wir uns dicht an das Wasser mit dem Gesicht zum See hin. Der Wind kommt uns entgegen. Erst will ich vorschlagen, dass wir besser mit dem Wind singen – nicht gegen ihn. Ich fürchte, gegen den Wind könnte unser Gesang kläglich werden. Ich glaube, ich zögere, weil ich meine Kleingläubigkeit ahne. Jedenfalls singen wir gegen den Wind – und da ist sie wieder da, diese kraftvolle Energie.

Am Sonntag feiern wir zum Abschluß unseres Pilgerweges einen Frühgottesdienst mit Abendmahl. Dieser Gottesdienst hat für mich eine besondere spirituelle Bedeutung, weshalb ich über ihn nicht weiter berichten mag. Nur noch dies: Uwe gibt mir den Segen, als ich das Symbol für unseren Pilgerweg in Empfang nehme. Seine Hände umfassen meinen Kopf. Sie zittern ein wenig. Es wirkt, als sei er ein wenig aufgeregt. Zum ersten mal in meinem Leben empfinde ich einen Segen persönlich, unzeremoniell und doch in einer würdigen Form. Ich bin dankbar.

Martin Schmidt-Schmölcke

Aus: „Männer für Männer“ Infoblatt des nordelbischen Männerforums

Gott zeigt sich demjenigen, der ihn sucht!

Eine spirituelle Wanderung entlang der Schlei – Mai 2002

Eine kurze Ankündigung in den „Kieler Nachrichten“ machte mich neugierig: Das Nordelbische Männerforum lud dort zu einer spirituellen Wanderung entlang der Schlei vom 1. bis 5. Mai ein. Der vielversprechende Titel lautete „Glaubenswege – Segenswege. Gesegnet ist der Mann, der sich auf Gott verlässt.“ Ein Anruf beim Referenten des Männerforums, Volker Karl Lindenberg, und ein mir zugesandtes Faltblatt verstärkten mein Interesse. Dort war u.a. zu lesen: Auf dem Pilgerweg sein heißt:

- den Alltag hinter sich lassen, sich auf das Wesentliche beschränken, das Lebenstempo verlangsamen,
- neue spirituelle Wege beschreiten, der Seele Raum geben, im Schweigen und im Gebet die Begegnung mit Gott suchen,
- mit anderen Männern gemeinsam unterwegs sein, sich gegenseitig zuhören, sich Aufmerksamkeit schenken, für ein paar Tage Weggefährte sein,
- unterwegs sein und ankommen, Kirchen als spirituelle Orte der Ruhe, der Begegnung und der Feier erfahren.

Das Angebot war verlockend. Wenige Wochen vor meinem 50. Geburtstag beschäftigten mich Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach meiner Aufgabe in dieser Welt und die Suche nach Gott mehr denn je. So fiel mir die Entscheidung für die Teilnahme an der Wanderung leicht.

Wir trafen uns am 1. Mai gegen Mittag in der Kirche in Kappeln. 15 Männer zwischen 34 und 66 Jahren, das Leitungsteam eingeschlossen. Nach der Einstimmung in der Kirche durch den Gemeindepastor begann die eigentliche Wanderung.

Die vier Wegstrecken hatten eine feste, gleichbleibende Struktur. Sie begannen mit dem Morgengebet und endete mit der Ankunft in den Orten Sieseby, Brodersby und Ascheffel. Die Wanderungen sind durch das Herrichten des Nachtlagers, die Zubereitung der Mahlzeiten, Gebete und das „Männerpalaver“ am Abend vor dem Schlafen eingerahmt worden. Welche Erfahrungen konnte ich sammeln? Sind meine Erwartungen erfüllt worden?

Anfang und Ende der Tage

Das bewusst spartanische Leben mit der Unterbringung in Gemeindehäusern ohne Dusche sowie die Übernachtung auf der Luftmatratze gehörte zum Konzept der Pilgerwanderung. Diese Form der Unterbringung hat das Kennenlernen beschleunigt und die Gemeinschaft gestärkt. Natürlich habe ich mich selbst auch gefragt, ob meine „Pfadfinderzeit“ nicht längst vorbei sei und ich auf die Beeinträchtigung der Nachtruhe durch das Schnarchen des Nebenmannes nicht verzichten kann. Aber auch andere spirituelle Erlebnisse im weitesten Sinne - sei es in Klöstern oder im Rahmen einer „Zen-Meditation“ wie ich es selbst erlebt habe - gehen davon aus, dass der Verzicht auf den gewohnten Komfort des Alltages und die gemeinsame Durchführung so praktischer Dinge wie das Reinigen der Räume, das Geschirrabwaschen oder das Zubereiten des Lunchpaketes als bewusster Gegensatz zu der innerlichen Auseinandersetzung mit fundamentalen Lebensfragen sinnvoll und für spirituelle Erfahrungen förderlich ist.

Natur erleben

Die herrliche Natur entlang der Schlei und in den Hüttener Bergen hat uns alle beeindruckt, den Abstand zu den Sorgen des Alltages erleichtert und uns für neue Erfahrungen geöffnet. Das Blau des Wassers und des Himmels, die gelben Rapsfelder und das saftige Grün der Wälder und Wiesen gaben der Seele Raum für neue Erfahrungen. Allein die Verbundenheit mit der Natur verschafft nicht zwangsläufig eine neue Verbindung zu Gott. Sie regt aber an, über die Schöpfung zu reflektieren.

Unter Männern

Männer unter sich verhalten sich authentischer und sind im Umgang miteinander offener und ehrlicher, weil das Werben um Frauen entfällt und sie nicht gezwungen sind, sich anders zu geben, als sie wirklich sind. Ich habe während der Wanderungen nicht mit allen, aber mit einigen Männern, zu den sich rasch eine vertrauensvolle Basis entwickelte, über so wichtige Lebensfragen wie Religion, Glaube, Partnerschaft, Sexualität und Beruf sehr ausführlich gesprochen und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Nicht zu vergessen: Das „Männerpalaver“ nach dem Abendbrot bei Bier oder Wein! Als sich die Tage dem Ende zuneigten, verspürten wir Füße und Waden stärker als uns lieb war. Wir konnten es genießen, uns gegenseitig unsere Erfahrungen und Eindrücke des Tages zu schildern. Darüber hinaus haben alle sehr offen über Freud und Leid ihrer Lebenssituation und über ihr Verhältnis zur Religion gesprochen.

Auf der Suche nach Gott

Die Wanderung enthielt im Laufe des Vormittages immer eine Phase des Schweigens, in welche wir zwar gemeinsam ein Stück der täglichen Wegstrecke zurücklegten, aber auf die Unterhaltung verzichteten. So ergab sich die Gelegenheit, allein in der Natur den Ge-

danken nachzugehen. Das Leitungsteam eröffnete die Schweigezeit mit einem Bibelzitat oder einem persönlichen Gedanken. Wer hierfür offen war, konnte es als Geschenk annehmen und während der Schweigezeit darüber meditieren.

Die Atmosphäre in den kleinen, beeindruckenden Kirchen –früh am Morgen vor Beginn der Wanderung oder abends mit müden Beinen bei der Ankunft – lässt sich schwer in Worte kleiden. Es war die Zeit der Stille, des Staunens und des Innehaltens. Die Kurzan-dachten einschließlich der Auswahl des Liedgutes waren sehr sorgfältig vorbereitet. Die bewusste Integration mystischer Elemente in die Andacht und die Einbeziehung des Kör-pers machten die Andachten zu etwas Besonderem.

Der Abschlussgottesdienst in der Kirche zu Hütten bildete für mich den Höhepunkt der Wanderung. Die anfängliche Fremdheit untereinander war gewichen, im Kreise stehend empfingen wir das Abendmahl. Ich empfand es als großes Glück hierbei von zwei Männer eingerahmt worden zu sein, die mir innerlich nahe waren und von denen ich viel gelernt hatte.

Der Begriff des Segens, als göttliche Kraftquelle, zog sich wie ein roter Faden durch die Pilgerwanderung. Er war Gegenstand einer Einführung, tauchte zu Beginn der Schweigezeit auf und war Kernelement des Abschlussgottesdienstes. Am Ende hat jeder den anderen gesegnet. Dies hat mich tief berührt.

Nachklang

Gerne erinnere ich mich an die Worte meines Religionslehrers, der gleichzeitig Leiter des Predigerseminars meiner Heimatstadt war: „Gott zeigt sich demjenigen, der ihn sucht, aber nicht in der Form, dass der Tisch wackelt“.

Noch Wochen nach Ende der Pilgerwanderung gehen mir seine Worte ebenso durch den Kopf, wie die Erlebnisse der Wanderung. Eine Gotteserfahrung in der Form, dass etwas völlig unerwartetes eingetreten ist, konnte ich bislang nicht machen. Gleichwohl habe ich Männer getroffen, die zu Weggefährten wurden. Zu einigen wird der Kontakt nicht abrei-ßen. Ich habe Kraft schöpfen können für anstehende wichtige Entscheidungen. Manchmal spüre ich noch die Wirkung des Segens.

Gleichzeitig gehen meine Gedanken gern zum „Team“ zurück. Sie waren Leiter, Anleiter, Wegbegleiter. Alles war organisatorisch und inhaltlich sehr gut vorbereitet. Ihm herzlichen Dank dafür.

Achim Zeidler

Aus: „Männer für Männer“ Infoblatt des nordelbischen Männerforums

Anhang 2

Andacht zu Beginn unseres Pilgerweges 2002 in Kappeln

Liebe Pilger-Gefährten!

Als einer der hier bleibt, schaue ich ein bisschen träumerisch auf das, was Ihr Euch vorgenommen habt. Den Alltag, in dem ich ja bleiben werde, hinter sich lassen, ein anderes Tempo leben, mehr mit der Natur, mit Gott. Seelenbetont, Wegbetont, nicht wie in der Treitmühle mancher Woche. Stärker wohl auch im Miteinander von Mitteilen und Zuhören. Es ist mir eine große Freude, Euch auf eine solche Wanderung, auf Euren Pilgerweg zu senden.

„Mache Dich auf und werde Licht, denn Dein Licht kommt und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über Dir.“

Beim Lesen des Programms für diesen Pilgerweg empfang ich, dass hier wirklich Gelegenheit sein wird, das Leben noch einmal anders auszuloten – und ins Lot zubringen. Mit den ersten Schritten, schon hierher, vor allem aber von hier weiter auf dem gemeinsamen Pilgerweg, haben vielleicht Eure/Ihre Perspektiven begonnen, sich zu verschieben.

Ich erinnere mich, dass es mir bei einem solchen Anlaß mal so ging, dass ich dachte, ich müßte vorher einiges in meinem Leben in Ordnung bringen, sonst würde ich das nicht durchstehen. Perspektiven sich ändern zu lassen, das kann eben auch riskant sein und sich unter Umständen bedrohlich anfühlen.

Deshalb ist es gut, sich eine Verheißung mit auf den Weg zu nehmen, so wie diese: „Dein Licht kommt, Gottes Herrlichkeit geht über Dir auf.“ Vielleicht spürt mancher in eurem Kreis das ähnlich wie ich damals, dass da jetzt auch Fragen auf ihn zukommen, Hinterfragungen. Da ist es gut zu wissen, all das steht unter Gottes gutem Licht, unter seinem liebevollen Stern. Er will nicht Leber zerstören, sondern erneuern, er wird nicht zermürben, sondern regenerieren. So können wir Wandel als Reichtum erleben und als Segen.

Man erzählt sich hier in Kappeln, dass früher in dieser Jahreszeit so viele Heringe durch die Schlei zogen, dass man nur mit der Hand ins Wasser greifen mußte, und man hatte einen Fisch in der Hand. Das nannten die Menschen einen Segen.

Vielleicht kann dieser Reisesegen heute etwas ähnliches sein: Gottes Zusage und Verge-
wässerung, dass auf diesem Pilgerweg, wenn wir nach neuen Zugängen zu uns selbst, zu Gott und zu dieser Welt suchen, unsere Hände nicht leer bleiben.

„Dein Licht kommt, Gottes Herrlichkeit geht auf über Dir“. Amen.

Gott segne Deine Schritte, dass sie dich führen heraus aus Dir selbst und wieder heim zu Dir.

Gott segne Deine Augen, dass sie das Neue erschauen, das Alte neu betrachten und beides fassen mit Nachsicht.

Gott segne Dein Herz, dass es auf Reisen von seiner Unruhe finde zur Ruhe.
So segne Gott Dir Deinen Weg. Gehe in Frieden, er ist mit dir. Amen

Christoph Sassenhagen

Anhang 3

Anschreiben an die Teilnehmer - Basisinformationen

Männer auf dem Pilgerweg
Glaubenswege - Segenswege

Liebe Männer,

im Namen des Leitungsteams sende ich euch einen herzlichen Gruß. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit euch und auf den Pilgerweg entlang der Schlei.

Vorab eine dringende Bitte: Sollte jemand an unserem Pilgerweg nicht teilnehmen können, bitten wir um schnellstmögliche Benachrichtigung. Die Resonanz auf unsere Einladung ist sehr groß und täglich bekommen wir noch Anmeldungen. Mittlerweile ist unsere Kapazität ausgeschöpft. Es ist nur fair, wenn eventuelle Abmeldungen schnell (per Telefon) erfolgen und wir den Platz neu besetzen können.

Nun zum Organisatorischen:

Wir treffen uns am 01. Mai um 12.00 Uhr in Kappeln in der St. Nicolai Kirche, Rathausmarkt, Zentrum. Bitte bringt euch für die Mittagsmahlzeit ein Lunchpaket mit. Wir haben in der Kirche keine Möglichkeit, eine Mahlzeit vorzubereiten und am Maifeiertag ist es schwierig, einen Lieferservice zu bemühen. Für Getränke sorgen wir. Ein warmes Abendessen gibt es in Sieseby.

Es bestehen viele gute Dauerparkmöglichkeiten in Kappeln. Bitte den beiliegenden Wegweiser beachten. Von den gekennzeichneten Plätzen aus kann man die Kirche bereits sehen. Der Gepäckbus steht an der Kirche. Achtung: Dort gibt es keine kostenfreien Parkplätze!

Während der Wanderung wird das Gepäck (inklusive Luftmatratzen und Schlafsäcke) mit einem Bus von Ort zu Ort transportiert. Bitte alles, was nicht mit auf die Wanderung genommen werden muss, in eine große Tasche verstauen.

Morgens kann sich jeder ein Lunchpaket für den Tag zubereiten und seine Trinkflasche füllen.

Der diesjährige Pilgerweg führt überwiegend durch Kulturland. Wir werden daher in der Regel auf landwirtschaftlichen Nutzwegen und streckenweise auch auf Nebenstraßen gehen. Aber es gibt auch immer wieder reine Wanderwege und sehr ruhige Plätze zum Rasten. Übernachten werden wir in sehr kleinen Gemeindehäusern, in denen uns leider keine Duschen zur Verfügung stehen.

Die Rückreise von Schleswig bringt ein wenig hin und her mit sich. Die Autofahrer werden mit dem Bus zu ihren Pkws gebracht. Der Bus und – wenn nötig – einige weitere Pkws holen dann die übrigen Teilnehmer aus Schleswig ab. Es besteht aber auch die Möglichkeit, den Sonntag in Schleswig zu verbringen und dann mit dem Linienbus nach Kappeln zurückzufahren.

In den Anlagen zu diesem Brief befinden sich auch eine Checkliste und der genaue Verlauf des Pilgerweges.

Den Teilnehmerbeitrag von 75.-- Euro bitten wir auf folgendes Konto zu überweisen:
NE-Kirchenkasse

Neben der äußeren Vorbereitung bedarf es auch einer inneren Einstimmung auf den Pilgerweg. Wir haben dafür einige Texte herausgesucht, die euch vielleicht beim Sachen packen begleiten können. Wir empfehlen euch, während des Pilgerweges ein „Segenstagebuch“ zu schreiben, zu notieren, was euch zum Segen wird oder geworden ist, eigene Segensprüche zu verfassen und eure Glaubenserfahrungen während dieser spirituellen Wanderung festzuhalten.

Eine Bitte zum Schluss. Aufgrund der Erfahrungen vom letzten Pilgerweg möchten wir euch herzlich bitten, noch einmal genau zu prüfen, ob Ihr eurer Meinung nach mit den Anforderungen dieses Pilgerweges zurecht kommen werdet. Nicht nur in körperlicher, auch in seelischer Hinsicht können auf jedem Glaubensweg Herausforderungen auf uns zukommen, die vielleicht auch zu schmerzhaften Grenzerfahrungen führen. Es ist nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch für die ganze Gruppe unangenehm, wenn jemand den Pilgerweg abbrechen muss. Aber selbstverständlich respektieren wir eure Selbsteinschätzung.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Aufbruch, auf das Miteinander während des Pilgerweges und auf viele Begegnungen mit euch.

Herzliche Grüße
für das Leitungsteam

Volker Karl Lindenberg

Checkliste

	habe ich
Persönliche Dinge, besonders:	
gutes Schuhzeug	
Sandalen / Hausschuhe	
Handtücher	
Regenkleidung	
Mütze	

Luftmatratze / Isomatte	
Schlafsack	
ggf. kleines Kopfkissen	

kleiner Rucksack	
Regenschutz für Rucksack	
kleine und große Plastikbeutel	
Sonnenschutzmittel	
Pflaster	
Blasenpflaster	

Wasserflasche	
Geschirrtücher	
Campinggeschirr und -besteck	
Brotdose für Tagesverpflegung	

Verlauf

Tag	Uhrzeit	Ort	Was
01.05.02	12:00	Kappeln	Ankunft + Begrüßung
Mittwoch		Kirche	Mittagessen
	13:00	Kirche	Einstimmung
	13:30		Aufbruch
		Arnis	Segenswege - Einführung
			Schweigezeit
	17:00	Sieseby	Ankunft
		Kirche	Stille Zeit und Begrüßung durch Ortsge- meinde
	21:30	Kirche	Nachtgebet
02.05.02	09:00	Kirche	Morgengebet
Donnerstag	09:30		Aufbruch
		an der Schlei	Schweigezeit
		Rieseby	Mittagsrast
		in der Feld- mark	Schweigezeit
	17:00	Brodersby	Ankunft
		Kirche	Stille Zeit und Begrüßung durch Ortsge- meinde
	21:30	Kirche	Nachtgebet
03.05.02	09:00	Kirche	Morgengebet
Freitag	09:30		Aufbruch
		an der Schlei	Schweigezeit
		Fleckeby	Mittagsrast
		in der Feld- mark	Schweigezeit
	16:00	Hütten/Kirche	Stille Zeit und Begrüßung durch Ortsge- meinde
	17:00	Ascheffeel	Ankunft
	21:30	Gemeinde- haus	Nachtgebet
04.05.02	09:00	Gemeinde- haus	Morgengebet
Samstag	09:30		Aufbruch
		in der Feld- mark	Schweigezeit
		Selk	Mittagsrast
		am Noor	Schweigezeit
	16:30	Schleswig	Ankunft
	18:30	Dom	Wochenschlußandacht
	19:00		Pilgerweg durch den Dom
05.05.02	07:30	Dom	Frühgottesdienst
Sonntag	08:30	Gemeinde- haus	Frühstück / Schlußvotum
	10:00		Rückreise

Andachtsplan

		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Sieseby	Brodersby	Ascheffel
			<i>Horst</i>	<i>Volker Karl</i>	<i>Uwe</i>
Morgengebet	Eingangsvotum				
	Lied				
	Körpergebet				
	Text/Lesung				
	Lied				
	Gebet				
	Segen				
			Schlei	Schlei	Feldmark
			<i>Uwe</i>	<i>Uwe</i>	<i>Volker Karl</i>
Einstieg	Auf dem Weg				
Schweigezeit					
		Arnis	Feldmark	Feldmark	Noor
		<i>Horst</i>	<i>Uwe</i>	<i>Uwe</i>	<i>Volker Karl</i>
Einstieg	Auf dem Weg	<i>Einführung</i>			
Schweigezeit		<i>Segen</i>			
		Sieseby	Brodersby	Hütten	Schleswig
		<i>Uwe</i>	<i>Volker Karl</i>	<i>Horst</i>	
Ankunft in der Kirche	Lied	Laudate	Laudate	Laudate	Wochen-
	Schweigen				schlussan-
	Psalm				dacht
	Begrüßung				
	durch Ortsgemeinde				
		Sieseby	Brodersby	Ascheffel	Schleswig
		<i>Volker Karl</i>	<i>Horst</i>	<i>Uwe</i>	
Nachtgebet	Eingangsvotum				
	Lied				
	Schweigen				
	Voten zum Tag				
	Lied				
	Gebet				
	Segen				