

NATUR ERLEBEN

Wenn du dir die Beine vertreten und dir dabei die Gegenwart Gottes bewusst machen möchtest, haben wir hier eine Outdoor-Methode für dich, die du alleine oder zu zweit beim nächsten Spaziergang ausprobieren kannst.

STEP 1 WEG FESTLEGEN

Lege dir zuerst in deinem Kopf zurecht, wo du spazieren gehen möchtest. Wenn du magst und das Wetter passt, kannst du barfuß unterwegs sein. Ihr könnt den Weg auch zu zweit gehen. Ideal ist ein ruhiger Platz am Ende des Weges, an dem du noch ein bisschen sitzen bleiben kannst.

STEP 2 LOSGEHEN

Beginn den bewussten Spaziergang mit einem Kreuzzeichen und mit einem kurzen Gebet. Zum Beispiel:

„Guter Gott, alles hast du voll Liebe erschaffen. Wenn ich mich jetzt auf den Weg mache durch deine Natur, können wir deinen Spuren in unseren Fußspuren nachspüren. Amen.“

Hole Gott nahe zu dir und mach dir bewusst, dass Gottes Schöpfung uns nirgends näher ist als in unserem Körper. Wenn wir bewusst barfuß ein Stück auf dem Weg oder über eine Wiese gehen, dann ist alles eins. Versuche, bewusst die Berührung zwischen deinen Fußsohlen und der Erde wahrzunehmen und zu genießen. Konzentriere dich auf das Fühlen.

STEP 3 ANKOMMEN

Frage dich, wie es dir gegangen ist. Wie war der Weg? Was war angenehm, was nicht? Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr euch austauschen.

STEP 4 HEIMWEG

Auf dem Heimweg genieße ganz die Schöpfung Gottes und nimm wahr: Was hörst du? Was siehst du?
Was riechst du?

STEP 4 ABSCHLUSS

Schließt den Spaziergang auch wieder mit einem Gebet und einem Kreuzzeichen, zum Beispiel:

„Guter Gott, deine Kraft durchweht als lebendiger Atem die ganze Schöpfung. Mach uns bereit, dich mit deiner wunderbaren Schöpfung zu loben und zu preisen. Amen.“