



Inga Kalinowski

DIE GRÜNE GEMEINDE //

PRAXISIDEEN – NATUR SPIRITUELL ERLEBEN

Material
für das
ganze Jahr

WIR MACHEN KIRCHE – SCHÖPFUNGSGERECHT //

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Weggemeinschaft,



als ich 2021 beim Bistum Hildesheim als Projektreferentin für die Grüne Gemeinde anfang, war ich voller Begeisterung und Tatendrang. Ich hatte die Stellenausschreibung gesehen und sofort gespürt: Hier geht es um das Angebot, das ich mir selbst von Kirche wünsche. Mein Auftrag lautete, ganz einfach formuliert, ein Gottesdienstformat im Freien zu entwickeln.

Im Laufe des Projekts wurde mir klar, dass ein Gottesdienst in der Natur nur ein Gottesdienst mit der Natur sein kann: Wir feiern in einer mehr als menschlichen Gemeinschaft, in der die Teilnehmenden nicht nur miteinander und mit Gott, sondern auch mit allen tierischen und pflanzlichen Mitgeschöpfen Verbundenheit erfahren können. Auf diesem Kurs begleitet hat mich die Lektüre der Enzyklika  **Laudato si'** von Papst Franziskus. Die beiden Schlüsselbegriffe „Beziehung“ und „Gleichgewicht“, die Art und Weise, wie Franziskus sie in Korrelation zueinander setzt, und der Grundgedanke, dass Verbundenheit nur entstehen kann, wenn ich mich wahrhaftig einlasse auf das, was da ist – auf meine Mitmenschen, auf die Natur und damit auch auf meinen eigenen Körper als Teil dieser Natur –, haben es mir bei der Lektüre besonders angetan.

Aus diesem Samenkorn ist über die Jahre eine Gemeinschaft gewachsen, die uns alle, die wir Teil dieser Gemeinschaft sind, spirituell bereichert und die mich persönlich so sehr trägt, dass ich gemerkt habe: mehr braucht es für mich nicht, um christlichen Glauben zu leben und meine spirituellen Ressourcen wieder aufzufüllen. Wenn ich meinen eigenen Körper bewohne und in Beziehung mit anderen Menschen und Mitgeschöpfen bin, ist Gemeinschaft mit Gott für mich in jedem Atemzug spürbar.

Um einige Früchte aus unserem Erfahrungsschatz zu teilen und Interessierte zu ermutigen, selbst die Initiative für eine Grüne Gemeinde zu ergreifen, gibt es diese Praxisideen. Bei der Grünen Gemeinde verwenden wir das „Pilger-Du“, weil wir uns als Weggemeinschaft auf Augenhöhe – jenseits von sozialen Rollen oder gesellschaftlichen Konventionen – verstehen und häufig auch sehr persönlich miteinander sprechen. Es zeigt, wie wichtig uns die Beziehungsebene ist. Ich verwende es daher auch im folgenden Text und wünsche allen, die mit uns „auf dem Weg“ sind, eine hoffentlich inspirierende und ermutigende Lektüre.



Foto: privat

Inga Kalinowski
Gründerin und aktives Mitglied der Grünen Gemeinde

INHALT

4	1. SO EINFACH KANN ES SEIN //
	Eine spirituelle Graswurzelbewegung.
7	2. EINE WEGGEMEINSCHAFT WERDEN //
	Die Initiative ergreifen.
10	Nachgefragt: Ehrenamtlich leiten.
14	3. DEN PASSENDEN RAHMEN SCHAFFEN //
	Ein alltagstaugliches Format.
17	4. DER ABLAUF ALS RITUAL //
	Von Station zu Station.
26	5. FÜR JEDE JAHRESZEIT //
	Zwölf Praxisideen.
28	5.1 Basilika mit Blätterdach.
32	5.2. Unser Atem als Gebet.
38	5.3 Erdenstaub.
43	5.4 Ein neuer Frühling.
50	5.5 Grünkraft.
55	5.6 Wunderbar gemacht.
60	5.7 Himmel und Erde.
66	5.8 Abendstille überall.
71	5.9 Vernetzt: twittern, liken, folgen.
79	5.10 Gesunde Grenzen.
85	5.11 Loslassen – ein bisschen wie Sterben.
90	5.12 In der Mitte der Nacht.
97	Material-Checkliste
98	Feedbackbogen

Abkürzungen

LS *Laudato si'*
GL Gotteslob

Bibel-Zitate stammen, soweit nicht anders angegeben, aus der Einheitsübersetzung.

Andere Bibel-Übersetzungen

GNB Gute Nachricht Bibel
HFA Hoffnung für alle
LUT Lutherbibel
SLT Schlachter



1 SO EINFACH KANN ES SEIN //

EINE SPIRITUELLE GRASWURZELBEWEGUNG.

Auch Bruder Baum staunt, wie einfach es sein kann.

Die Geschichte der Grünen Gemeinde Hannover ist eine echte Erfolgsgeschichte. Was als befristetes und vom Bonifatiuswerk mit Fördergeldern finanziertes Projekt im August 2021 begann, steht inzwischen sicher auf eigenen Füßen. Die Fortführung des Projekts über die Förderdauer hinaus gelang aufgrund des ehrenamtlichen Engagements der Gruppenmitglieder. Sie waren bereit, mit Blick auf Materialeinsatz und Kommunikation einfache Lösungen zu finden, die keine Kosten verursachen. Was die Gemeinschaft dabei trägt, ist der Boden einer gemeinsamen christlichen Spiritualität und die Begeisterung für „grüne“ Themen.

**„WO ZWEI ODER DREI IN MEINEM
NAMEN VERSAMMELT SIND,
DA BIN ICH MITTEN UNTER IHNEN.“**

Mt 18,20

Wie die Grüne Gemeinde entstanden ist

Ausgangspunkt für das Projekt war die Idee, ein neues Gottesdienstformat in der Natur zu schaffen, das neben liturgischen Elementen wie Gebet, Dank, Friedensgruß und Vaterunser auch aktuelle Trends wie Pilgern oder Wald-baden aufgreift. Entstanden ist nach einigem Experimentieren ein eigener ritueller Ablauf mit spirituellen Impulsen in und mit der Natur. Dieses Angebot wurde und wird von Menschen angenommen, die zum Teil der katholischen, zum Teil der evangelischen Kirche angehören oder im Laufe ihres Lebens einmal angehört. Die meisten von ihnen nutzen die Grüne Gemeinde als Ergänzung zu traditionellen Gottesdiensten und Angeboten in ihren Heimatgemeinden. Viele von ihnen sind dort auch ehrenamtlich engagiert: im Bibelkreis, bei der Erstellung des Gemeindebriefs, im Chor etc. Und alle fühlen sich der Natur verbunden: Beispielweise gärtnern sie in ihrer Freizeit, bestimmen Pflanzen und Vögel, angeln oder sind an ökologischen Themen interessiert und so auf die eine oder andere Weise im Herzen „grün“.

Wie gut es heute funktioniert

Seit ihren Anfängen im Jahr 2021 ist die Grüne Gemeinde als ökumenische Gemeinschaft zusammengewachsen, die von räumlichen und personellen Strukturen, und damit von Geldgebern, unabhängig ist. Die Gemeinde organisiert sich eigenverantwortlich – ganz ohne die Beteiligung Hauptamtlicher. Abwechselnd übernehmen wir Terminpatenschaften und gestalten unsere Treffen inhaltlich – entweder nach eigenen Vorstellungen oder mithilfe bereits erprobter Praxisideen (s. Kapitel 5), die nach eigenem

Gusto der Terminpatinnen und -paten angepasst werden können. So verteilt sich die Arbeit auf viele Schultern. Absprachen treffen wir persönlich, wenn wir uns einmal im Monat sehen, oder über einen gemeinsamen Mailverteiler und in Messenger-Gruppen. Als ehemalige Leiterin bin ich nach wie vor Mitglied und halte den Kontakt zum Bistum Hildesheim, das dankenswerterweise weiterhin unsere [Webseite](#) hostet. Darüber können wir von Menschen gefunden werden, die auf der Suche sind und zu uns stoßen wollen. Innerhalb der Gruppe ist eine hohe Verbindlichkeit entstanden. Ohne, dass dies geplant gewesen wäre, melden viele Teilnehmende sich ab, wenn sie bei einem Treffen nicht dabei sein können. Dabei bleiben wir offen für neue Gemeindemitglieder. Es kommen immer wieder Interessierte zu uns, die von dem Angebot durch Mundpropaganda oder über unsere Webseite erfahren haben. Eine gute Willkommenskultur ist uns dabei besonders wichtig: Wer zum ersten Mal dabei ist, wird persönlich angesprochen, begrüßt und eingebunden.



#diegruenegemeinde

Für Interessierte.

Die Grüne Gemeinde ist nicht das einzige Angebot, das christliche Spiritualität und Naturerfahrung zusammenbringt. Grüne oder Wilde Kirchen schießen seit einigen Jahren, zunehmend auch in Deutschland, wie Pilze aus dem Boden. Teilweise haben die Akteurinnen und Akteure nach dem Vorbild des US-amerikanischen Wild Church Networks bereits begonnen, sich digital zu vernetzen. In Form von Online-Communities existieren auch digitale Gemeinschaften, in denen Schöpfungsspiritualität praktiziert wird. Die folgende Linksammlung gibt einen kleinen Einblick in die Bewegung und kann zusätzlich als Inspirationsquelle dienen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



AUF EINEN KLICK!

Das unabhängige Online-Angebot [barfuß + wild](#) eröffnet Menschen einen Zugang zu schöpfungsorientierter Spiritualität. Gründer Jan Frerichs stellt Impulse u.a. auch als [Newsletter](#) und [Podcast](#) zur Verfügung. Er hat auch ein Buch über seine (Wieder-)Entdeckung der „Wilden Kirche“ geschrieben.

BUCHTIPP: Jan Frerichs. Wilde Kirche – Wie wir uns unsere spirituelle Heimat zurückholen. Patmos Verlag 2024.

Der Theologe Jörg Urbschat verantwortet für die evangelische Nordkirche die Online-Community [Compagnero.net](#), die sich mit den Themen Natur, Spiritualität und Nachhaltigkeit befasst. Auf dem Youtube-Kanal [Theos Welt](#) stellen er und sein Team Impulse im Videoformat zur Verfügung, darunter auch ins Deutsche übersetzte Meditationen von Richard Rohr.

Seit 2024 bietet das Netzwerk [Geerdet glauben](#) Fortbildungen und Material zu christlicher Naturspiritualität. Ziel des Netzwerks ist es, Naturspiritualität in den Kirchen zu fördern.

Auch in der Schweiz gibt es Initiativen, z. B. das ökumenische [WaldGwunder](#) oder die [Hiking Church](#). Uwe Habenicht, Mitbegründer des WaldGwunders, hat in einem Buch reflektiert, wie Gott in der Natur erfahren werden kann.

BUCHTIPP Uwe Habenicht. Draußen abtauchen – Freestyle Religion in der Natur. Echter Verlag 2022.

In den USA unterstützt das [Wild Church Network](#) die Gründung sogenannter Wild Church Communities. Direktorin und Mitbegründerin Victoria Looz hat ein Buch für alle geschrieben, die selbst eine spirituelle Gemeinschaft im Grünen ins Leben rufen wollen. Leider ist es bisher nur auf Englisch erschienen.

BUCHTIPP Victoria Looz. Church of the Wild – How Nature Invites Us into the Sacred. Broadleaf Books 2021.

Weitere Inspirationsquellen

Bei der Suche nach konkreten Übungen bieten auch nicht spirituelle Trends wie das Waldbaden und die Naturpädagogik vielfältige Anregungen. Bei der Grünen Gemeinde nutzen wir Achtsamkeitsübungen aus beiden „Schulen“ und passen sie in unseren christlichen Kontext ein.

BUCHTIPPS

Annette Bernjusz und Anna Cavelius. Waldbaden – Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken. mvg Verlag 2018.

Es gibt auch verschiedene **Kartensets** mit kurzen Übungen zum Waldbaden, die sich gut dafür eignen, um in den Wald mitgenommen zu werden:

Annette Bernjusz. Waldbaden to go: Inspirierende Karten für Kraft, innere Ruhe und Gelassenheit. mvg Verlag 2021.

Ulli Felber. Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

Das folgende **Grundlagenwerk zur Naturpädagogik** bietet nicht nur viele schöne Achtsamkeitsübungen, sondern auch ein eigenes Kapitel zur spirituellen Suche in der Natur:

Michael Huppertz und Verena Schataneck. Achtsamkeit in der Natur – 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann Verlag 2021.



2 EINE WEGGEMEINSCHAFT WERDEN //

DIE INITIATIVE ERGREIFEN.

Jede Gemeinde lebt von den Menschen, die sich ihr zugehörig fühlen und sich in ihr engagieren. Bevor eine Grüne Gemeinde sich zum ersten Mal auf den Weg machen kann, gilt es daher, gleichgesinnte „grüne“ Gemeindemitglieder zu finden. Aktuelle Trends wie das Waldbaden lassen erahnen, wie groß bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Naturerlebnissen ist. Die zahlreichen Angebote, die es auch im kirchlichen Kontext bereits gibt, zeigen, dass diese Sehnsucht für viele Menschen auch eine spirituelle Komponente hat. Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, kann auf dem Boden einer christlichen Schöpfungsspiritualität – gedüngt mit Engagement, ein bisschen Werbung und etwas Geduld – eine neue Gemeinschaft wachsen.

**„GEHEN ETWA ZWEI MENSCHEN
MITEINANDER DENSELBEW WEG, OHNE
SICH VORHER VERABREDET ZU HABEN?“**

Am 3,3, HFA

Weggemeinschaft gesucht!

Bevor Ihr als Gruppe ins Grüne startet, bieten sich ein paar Vorüberlegungen an:

- Wen möchtest Du mit Deinem Angebot ansprechen?
- Und wie erreichst Du diese Menschen am besten?

Ursprünglich war es die Projektidee der Grünen Gemeinde, auch Menschen zu erreichen, die nur noch eine lose oder gar keine Kirchenbindung (mehr) haben. Zu diesem Zweck haben wir Kontakte geknüpft zu Umwelt- und Naturschutzorganisationen auf lokaler Ebene. Dabei haben sich gute Gespräche ergeben, Kooperationen sind dabei aber nicht entstanden.

Mit Begeisterung angenommen wurde das Angebot von Menschen, die eine feste Anbindung an Kirche haben und in ihren Heimatgemeinden auch auf die eine oder andere Weise aktiv sind. Sie sind zum festen Fundament und zum Motor der Grünen Gemeinde geworden. An ihren Wünschen und Bedürfnissen haben wir uns bei der weiteren Ausgestaltung des Angebots orientiert.

Um die Grüne Gemeinde bekannt zu machen, haben wir – neben einer dauerhaften digitalen Präsenz in Form einer Webseite – sowohl auf kircheninterne als auch auf -externe Kommunikationskanäle gesetzt. Die Termine wurden insbesondere zu Beginn über einen Newsletter und die Social-Media-Accounts des Bistums Hildesheim beworben. Als die Grüne Gemeinde vom Deister, einem Naherholungsgebiet in der Region, in den Stadtwald umgezogen ist, hat das Dekanat Hannover eine Pressemitteilung herausgegeben, die Terminankündigungen und Berichterstattung in der lokalen Tageszeitung und zwei Wochenblättern nach sich gezogen hat. Letztendlich war es diese Berichterstattung, die dem Angebot zu größerer – auch überkonfessioneller – Bekanntheit verholfen hat. Viele Mitglieder des heutigen „harten Kerns“ sind über diese Berichterstattung zur Grünen Gemeinde gekommen.

Nach wie vor stoßen ab und an neuen Mitglieder zu uns. Sie finden zu uns entweder über unsere Webseite, die in das Angebot des Bistums Hildesheim eingebunden ist, oder über Mundpropaganda. Dieses langsame und organische Wachstum passt gut zu uns. Wir freuen uns über jeden Neuzugang und lassen uns gern Zeit beim Kennenlernen und Zusammenwachsen.

Wie groß soll die Gruppe werden?

Spätestens wenn eine Grüne Gemeinde eine gewisse Bekanntheit und Größe erreicht hat, kann überlegt werden, ob und wie das Wachstum gesteuert werden soll:

- Wie groß soll die Gruppe maximal werden?
- Ab welcher Gruppengröße würde der kontemplative Charakter der Veranstaltung verlorengehen?
- Wann wird ein Kreis so groß, dass man viel zu laut sprechen müsste, um von allen verstanden zu werden?
- Und mit welcher Gruppengröße fühlst Du Dich als Leitung (noch) wohl?

Bei der Grünen Gemeinde Hannover lag die Gruppengröße – je nach Termin, Thema und vorheriger Werbung – zwischen zwei und 22 Personen. Häufig waren es fünf oder sechs Teilnehmende. In kleineren Gruppen kann es zu einem sehr intensiven Austausch kommen. Bei einem größeren Personenkreis bietet es sich an, die Übungen und Gesprächsrunden in Kleingruppen durchzuführen, um intensivere Gespräche zu ermöglichen.

Bei sehr starker Nachfrage könnte ein Leitungsteam sich auch aufteilen und mehrere Gruppen getrennt voneinander begleiten. Das haben wir beim Evangelischen Kirchentag 2025 zum ersten Mal ausprobiert, bei dem über 50 Personen teilnehmen wollten.

Anmeldung – ja oder nein?

Bei der Grünen Gemeinde haben wir in den ersten Monaten – auch bedingt durch Corona – mit Voranmeldungen gearbeitet. Nach dem Ende der Pandemie haben wir dann auf Anmeldungen verzichtet. Beides hat etwas für sich.

Für Veranstaltungsorte, die eine weitere Anfahrt erfordern, hat sich die Voranmeldung bewährt. Wenn sich niemand anmeldet, muss die Leitung nicht die weite Fahrt auf sich nehmen, nur um dann festzustellen, dass keiner kommt.

Wir haben uns damals für eine Anmeldung über ein Anmeldeformular auf unserer Webseite entschieden. Ggf. sind dabei Datenschutzaspekte zu beachten.

Für die Treffen im zentral gelegenen Stadtwald von Hannover hat es sich bewährt, auf eine Anmeldung zu verzichten. Eine Teilnahme ist dann auch spontan möglich. Bei dieser Variante ist es gut, wenn die Leitung sich kurzfristig auf verschiedene Gruppengrößen einstellen kann.

Wer leitet – und wenn ja, wie viele?

Auch zum Thema „Leitung“ bieten sich einige Vorüberlegungen an:

- Möchtest Du das Angebot allein auf die Beine stellen oder mit einem Leitungsteam?
- Wie gestaltet sich die Rolle der Leitung? Leitet sie nur an oder ist sie selbst auch Teil der Gruppe? Nimmt sie an Übungen und Impulsen teil?

Auch hier haben wir bei der Grünen Gemeinde verschiedene Varianten getestet. Ursprünglich wurde die Gruppe von einer hauptamtlichen Projektreferentin geleitet. Inzwischen wechseln sich die Gruppenmitglieder mit der Planung und Durchführung der Treffen ab, was zuverlässig und reibungslos funktioniert. Jede und jeder bringt dabei etwas Eigenes ein, was für Entlastung Einzelner und viel Abwechslung sorgt, die die Gruppe bereichert.

Eine hilfreiche innere Haltung

Wenn sich die Leitung als „Guide“ bzw. Wegbegleitung versteht, hat sie die Möglichkeit, selbst auf allen Ebenen in Beziehung zu sein und sich für die Gruppe und den gemeinsamen Prozess zu öffnen. Mit diesem Selbstverständnis muss sie nicht schon wissen, „wie es geht“, sondern lediglich einen Raum anbieten, der Erfahrungen und Austausch ermöglicht unter Menschen, die selbst auf dem Weg sind, die Expertinnen und Experten sind für ihre eigene Wahrnehmung, ihr eigenes Leben und ihre eigene Spiritualität, die Wesentliches und Wertvolles beizutragen haben. Diese Haltung kann ebenfalls entlastend sein.

TIPP! Probiert einfach verschiedene Vorgehensweisen aus! In so eine Aufgabe hineinzuwachsen ist ein Prozess. Am Anfang kann sich eine neue Rolle fremd anfühlen, es lohnt sich aber, dranzubleiben und sie so zu gestalten, dass Leitung und Gruppe sich irgendwann rundum wohlfühlen damit.

NACHGEFRAGT

DIE GRÜNE GEMEINDE HANNOVER //

Ehrenamtlich leiten.



Foto: Adobe Stock/straphol

Seit ihrer Gründung ist die Grüne Gemeinde Hannover als ökumenische Gemeinschaft zusammengewachsen und selbstständig geworden. Denn die Mitglieder übernehmen abwechselnd ehrenamtlich die Gestaltung einzelner Termine. Vier von ihnen berichten in Interviews von ihren Erfahrungen.



Fotos: privat

Susanne und Detlev Matalla sind echte Hannoveraner. Sie sind ehrenamtlich in ihrer Kirchengemeinde und der Grünen Gemeinde aktiv. Mit einem kleinen Team haben sie die Grüne Gemeinde auch im Rahmen des Evangelischen Kirchentags 2025 in Hannover angeboten.

Susanne und Detlev, was bedeutet es für Euch, Teil der Grünen Gemeinde Hannover zu sein?

Wir gewinnen neue Blickwinkel und Perspektiven auf Gottesdienste und die Eilenriede, den Stadtwald von Hannover. Dabei lernen wir neue Menschen kennen und haben Teil an Gemeinschaft.

Und wo seht Ihr den Zusammenhang zwischen Eurem Glauben und Naturthemen?

Die Bibel beginnt mit der Schöpfungsgeschichte. Respekt der Schöpfung gegenüber ist daher ein wichtiges Element unseres Glaubens.

Besonders schön ist es auch, das persönliche Eingebundensein in den natürlichen Kreislauf des Werdens, des Wachsens und des Vergehens durch alle Jahreszeiten zu erleben.

Was begeistert Euch am meisten?

Dass die grüne Gemeinde ein offenes Projekt ist, nicht konfessionell gebunden und getragen vom Engagement aller Personen, egal ob sie sich aktiv an der Vorbereitung der Termine beteiligen oder „nur“ aktiv mitmachen.

Auch die Mischung aus Austausch in der großen Gruppe, Zweiergespräch und Gehen im Schweigen finden wir ansprechend.

Was hat Euch motiviert, innerhalb der Grünen Gemeinde Hannover auch einmal die Leitung zu übernehmen?

Wir wollten Gedanken zu Themen, die uns interessieren, mit den anderen teilen, und uns auch umgekehrt von den Gedanken der anderen inspirieren lassen.

Durch die offene Form der Grünen Gemeinde haben wir viel Freiheit, um inhaltliche Ideen und Formen der Umsetzung einfach mal auszuprobieren. Zum Beispiel konnten wir den Text des Beatles-Songs „Let it be“, der uns schon lange beschäftigt hat, im Rahmen der Grünen Gemeinde in einen Glaubenskontext setzen.

Und Teil des Teams für die Vorbereitung und Durchführung der Grünen Gemeinde im Rahmen des Kirchentags Anfang Mai 2025 zu sein, war eine besondere Motivation: So konnten wir unsere Begeisterung für die Idee der Grünen Gemeinde an viele andere Menschen weitergeben.

Wie habt Ihr ein passendes Thema gefunden?

Gelegentlich haben wir auf den Ideenpool von Inga zurückgegriffen, aber auch eigene Anregungen in Bezug auf das Kirchenjahr oder die Jahreszeit aufgegriffen. 2024 haben wir Material vom Weltgebetstag der Frauen eingebunden, der damals von Christinnen aus Palästina vorbereitet wurde.

Was hat Euch dabei besonders viel Spaß gemacht?

Zu sehen, wie aus den Impulsen, die wir gegeben haben, ganz viele tolle Gedanken zurückgekommen sind, und so Dinge selbst neu sehen zu können.

Warum würdet Ihr Interessierten Mut machen, selbst die Initiative für eine Grüne Gemeinde zu ergreifen?

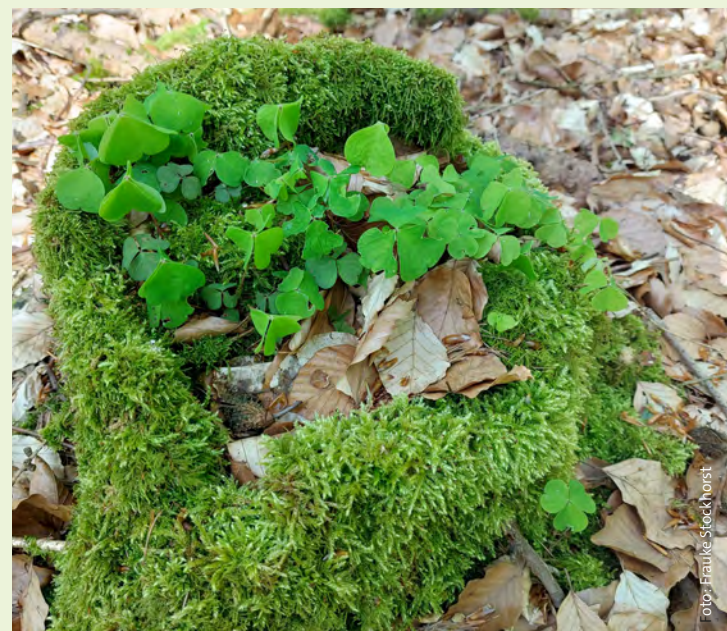
Der Mut wird belohnt: Gottesdienst funktioniert auch ehrenamtlich, außerhalb der Kirchen und Gebäude.

Was für Tipps habt Ihr für die praktische Umsetzung?

Bei aller inhaltlichen Freiheit hilft es, einen einfachen äußeren Rahmen zu haben: einen regelmäßigen Rhythmus, einen festen Ort, immer dieselbe Zeit. Ein möglichst ähnlicher formaler Ablauf für alle Treffen gibt zusätzlich eine gute Planungsstruktur.

Wie würdet Ihr Eure Erfahrungen mit der Grünen Gemeinde in einem Satz oder mit drei Worten beschreiben?

Glaubensfreiheit durch Glaubensgemeinschaft.



Wie vielfältig und individuell Sichtweisen auf die Grüne Gemeinde sein können, zeigen auch diese beiden Beispiele, die wir nebeneinander gestellt haben.



Foto: privat

Sabine Brückner ist seit vielen Jahren ehrenamtlich in der katholischen Kirche engagiert und offen für alternative Arten von Spiritualität.



Foto: privat

Jens Radke ist sehr gern „unter freiem Himmel“ unterwegs und dabei „immer mal wieder“ auf der Suche nach Gottesspuren und Lichtblicken.

Was bedeutet es für Dich, Teil der Grünen Gemeinde Hannover zu sein?

Es bedeutet für mich, jenseits der bekannten christlichen Konventionen und Konfessionen mit Gleichgesinnten lebendig und aktiv unterwegs zu sein. Und Gottes Gegenwart und seine Wunder im Spiegel der Natur zu sehen und zu finden.

Mit der Grünen Gemeinde gibt es die Chance – oder das Wagnis –, sich in Gemeinschaft auf die Suche nach Gott (vielleicht auch nach sich selbst ...) zu begeben „ohne – für eine kurze Zeit – ein Dach über den Kopf zu haben“.

Und wo siehst Du den Zusammenhang zwischen Deinem Glauben und Naturthemen?

Wir Christen glauben an Gott als Schöpfer, der uns seine Welt anvertraut hat. Da ist es für mich naheliegend, diese zu bewahren, mich in ihr respektvoll zu bewegen und gleichzeitig überall in ihr Gottes Spuren zu entdecken. Auch in mir. Denn auch wir Menschen sind Teil der Natur.

In der Natur kann ich viele Wegweiser auf Gott und meine Beziehung zu ihm entdecken. Bibeldverse wie im Matthäusevangelium werden für mich sinnlich erfahrbar. Zum Beispiel, wenn es dort heißt: „Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen?“ (Mt 6,28b ff.) Das hat dann auch etwas mit mir persönlich zu tun.

Was begeistert Dich am meisten?

Das unkomplizierte Miteinander der Gemeinschaft der Grünen Gemeinde, das Draußensein und die freie Liturgie, die wir uns erlauben.

Die gemeinsame Spurensuche mit meinen Weggefährtinnen und Weggefährten, ihre Ansätze und Entdeckungen.

Was hat Dich motiviert, innerhalb der Grünen Gemeinde auch einmal die Leitung zu übernehmen?

Als Teil der reinen Laien-Gemeinschaft ist es für mich selbstverständlich, auch inhaltlich Verantwortung zu übernehmen und so zum Erhalt der Grünen Gemeinde beizutragen. Zugleich ist das Miteinander so wertschätzend, dass es mir leichtfällt, eigene Aspekte auf meine Art und Weise einzubringen. Es ist und muss nichts perfekt sein.

Wir haben ja eine von Inga erarbeitete Themensammlung, auf die ich persönlich gern zurückgreife. Überdies möchte ich den Aufwand einer Vorbereitung – auch auf meine Schultern – verteilen, denn wir sind ja alle gleich in unserer Gemeinschaft.

Wie hast Du ein passendes Thema gefunden?

Ich orientiere mich an jahreszeitlichen Themen, an christlichen Festen, die zeitnah gefeiert werden, oder auch an persönlich inspirierten Themen. Eines dieser persönlich inspirierten Themen war das Thema „Hoffnung“, zu dem ich kürzlich eine Grüne Gemeinde angeboten habe.

Ich kombiniere gern die Jahreszeit, in der ich unser Treffen vorbereiten möchte, und das Angebot aus der Themensammlung von Inga. Im April 2025 habe ich mithilfe einer dieser Vorlagen das Thema „Ein neuer Frühling“ aufgegriffen.

Was hat Dir dabei besonders viel Spaß gemacht?

Das „freie Experimentieren“ mit Inhalten und das Einbeziehen der Natur.

Selbst wenn wir ein Thema schon einmal – bei einem früheren Treffen – behandelt haben, entdecken wir beim zweiten Mal wieder neue Zugänge ...

Warum würdest Du Interessierten Mut machen, selbst die Initiative für eine Grüne Gemeinde zu ergreifen?

Weil sie nichts falsch machen können. Im Gegenteil, sie können daran wachsen und sich überraschen lassen, was passiert. In der Natur gibt es auch kein Richtig oder Falsch, nur individuelle Eigenarten und Wunder.

Es ist für mich ein sehr inspirierender und schöner Ansatz, „Gott auf die Schliche zu kommen“ und ihn so in meinem Leben und für mein Leben zu entdecken. Es hat vielleicht auch ganz entfernt Ansätze vom Geocaching, bei dem ich ja auch die Spuren und Zeichen anderer suche und mich beim Entdecken freue – aber eine App auf einem Handy hilft in unserem Fall natürlich nicht wirklich weiter ...

Was für Tipps hast Du für die praktische Umsetzung?

Nicht zu viele Inhalte vorbereiten. Stattdessen Raum in der Natur lassen für eigene individuelle Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmenden während der Grünen Gemeinde zu dem aktuellen Thema. Also die Natur angucken und erleben. Die Natur „sprechen lassen“. Und Zeit für den Austausch und das gegenseitige Zuhören geben.

Je nach Jahreszeit die eigenen Impulse sammeln – und einen Ablaufplan machen. Und dann helfen die die anderen aus der Gruppe ...

Wie würdest Du Deine Erfahrungen mit der Grünen Gemeinde in einem Satz oder mit drei Worten beschreiben?

Überraschend anders, wertvoll, bereichernd. Ich möchte die Grüne Gemeinde nicht mehr missen.

Es ist schon ein völlig ungewohnter, aber sehr prägender Ansatz und eine bleibende Erfahrung, in „unserer grünen Kathedrale“ gemeinsam Gottes „schlichte“, aber wunderschöne Spuren zu entdecken und für das eigene Leben zu erschließen.



3 DEN PASSENDEN RAHMEN SCHAFFEN //

EIN ALLTAGSTAUGLICHES FORMAT.

Um einen geeigneten Rahmen für Eure Treffen zu schaffen, braucht Ihr einen gut erreichbaren Ort in der Natur sowie einen Termin und einen Rhythmus, die für die Teilnehmenden mit ihrem Alltag kompatibel sind. Möglicherweise klappt das nicht auf Anhieb. Auch wir in Hannover haben in den ersten Monaten ein bisschen experimentiert – solange, bis für uns als Gruppe alles gepasst hat.

„ALLES HAT SEINE STUNDE. FÜR JEDES
GESCHEHEN UNTER DEM HIMMEL
GIBT ES EINE BESTIMMTE ZEIT.“

Koh 3,1

Einen gut erreichbaren Ort finden

Ein gut geeigneter „grüner“ Ort ist in erster Linie gut zu erreichen. Die Erfahrungen der Grünen Gemeinde haben gezeigt, dass ein zentraler Ort – z. B. der Stadtwald – besser angenommen wird als ein Naherholungsgebiet in der Region. Zwar ist im Stadtwald etwas mehr los, dafür können die Teilnehmenden die Treffen dort aufgrund der kürzeren Anreise deutlich besser in ihren Alltag einbinden. Im Sinne der Natur haben wir auch darauf geachtet, dass alle Treffpunkte gut zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV zu erreichen ist.

Schau Dich in Ruhe um, bevor Du Dich festlegst:

- Gibt es schöne Wege, die möglichst nicht zu stark von anderen Waldbesucherinnen und Waldbesuchern genutzt werden?
- Können in einem kleinen Radius verschiedene Strecken ausgewählt werden?
- Welche Kreuzungen, Lichtungen, Bänke, Bachufer bieten Platz für die ganze Gruppe, um dort Station zu machen?

Zwei Orte im Wechsel

Aktuell nutzen wir für die Grüne Gemeinde zwei Treffpunkte in verschiedenen Stadtteilen von Hannover im monatlichen Wechsel. So gibt es mehr Variationsmöglichkeiten bei der Streckenplanung und je nach Wohnort kommen die Teilnehmenden abwechselnd in den Genuss einer kürzeren Anreise.

Zeit und Rhythmus festlegen

Wenn Du an die Menschen denkst, die mit Dir als Grüne Gemeinde unterwegs sein werden, helfen die folgenden Fragen bei der Entscheidung für einen regelmäßigen Termin:

- Passt ihnen ein Treffen unter der Woche oder am Wochenende besser?
- Welche Uhrzeit ist für sie gut zu schaffen? Eignet sich diese Uhrzeit auch im Winter noch mit Blick auf das Tageslicht?

- Wie oft wollt Ihr Euch treffen? Je häufiger Ihr Euch trefft, desto mehr Arbeit für die Vorbereitung fällt an. Der Rhythmus sollte daher idealerweise nicht nur zu Euren Terminkalendern, sondern auch zu Euren diesbezüglichen Kapazitäten passen.

Unsere Erfahrungen mit Zeit und Rhythmus

Mit der Grünen Gemeinde haben wir verschiedene Settings getestet. Begonnen haben wir mit 14-tägigen Treffen im Deister, einem Naherholungsgebiet in der Region Hannover, jeweils für drei Stunden am Sonntagnachmittag. Vielen Teilnehmenden war der Zeitaufwand, der mit der Anfahrt aus der Stadt und der dreistündigen Dauer verbunden war, zu hoch.

Daher ist die Grüne Gemeinde im Januar 2022 umgezogen in die Eilenriede, den Stadtwald im Herzen von Hannover. Dort fanden die Treffen unter Leitung der hauptamtlichen Projektreferentin zunächst wöchentlich am Freitagnachmittag für eine gute Stunde statt. Das hatte zur Folge, dass viele Teilnehmende neu hinzu- und zukünftig auch regelmäßig gekommen sind. Das Angebot ließ sich nun deutlich besser in den Alltag integrieren.

Seit wir uns ehrenamtlich organisieren, treffen wir uns monatlich. Die Treffen finden jeden ersten Freitag im Monat statt und stehen bei vielen Gemeindemitgliedern fest im Kalender. Da sich die Vorbereitung der Treffen inzwischen auf mehrere Schulterpaare verteilt, ist der Vorbereitungsaufwand, den Einzelne haben, überschaubar (s. Nachfrage: Ehrenamtlich leiten, Seite 10).



Rechtliche Aspekte bedenken

Wenn der Ort feststeht, sind einige rechtliche Aspekte zu klären und zu beachten. Im Folgenden spielen wir dies beispielhaft für den Veranstaltungsort „Wald“ einmal durch.

→ Genehmigung einholen

Frühzeitig vor Beginn der Treffen sollte geklärt werden, ob eine formale Genehmigung der Veranstaltung erforderlich ist oder nicht. Je nach zuständiger Stelle können die Anforderungen unterschiedlich sein.

Die Grüne Gemeinde hat sich in zwei Waldgebieten getroffen und einen weiteren Treffpunkt in einem Moor angefragt. Im ersten Waldgebiet galt für die Veranstaltung aufgrund ihrer Gemeinnützigkeit das allgemeine Waldbetretrungsrecht. Vom zuständigen Forstamt wurde lediglich eine Haftungsfreistellung verlangt, mit der das Bistum Hildesheim als Veranstalter bestätigt, dass der Waldbesitzer nicht für eventuelle Sach- und Personenschäden während der Veranstaltung haftet. Für die Bearbeitung dieser Haftungsfreistellungserklärung wurde eine kleine Gebühr erhoben.

Die für das Moor zuständige Behörde hat die Veranstaltung untersagt.

Für unsere aktuellen Treffpunkte im Stadtwald waren aufgrund der Gemeinnützigkeit, des überschaubaren Rahmens (max. 20 Personen) und weil keine Aufbauten (wie z. B. eine Bestuhlung) nötig sind, keinerlei Formalien zu erfüllen und es fielen keine Kosten an.

→ Versicherungsschutz abklären

Bei Veranstaltungen im Wald besteht das Risiko, dass Äste herabfallen, Teilnehmende über Wurzeln stolpern o.Ä. Der Veranstalter sollte daher grundsätzlich über eine Haftpflichtversicherung verfügen. Um diesbezüglich abgesichert zu sein, muss im Vorfeld geklärt werden, wer der Veranstalter ist und ob eine solche Versicherung besteht.

Damit einher geht auch die Klärung, wann die Veranstaltung nicht durchgeführt werden darf, weil die Haftpflichtversicherung nicht mehr greift. Unsere Treffen werden z.B. bei Gewitter und Sturm ab (Böen in) Windstärke 8 abgesagt.

Falls Du Dir selbst an einer Baumwurzel den Fuß vertreten solltest: Als ehrenamtlich für die Kirche tätige Leitungsperson bist Du in der Regel über die VBG unfallversichert. Auch diesbezüglich kannst Du Dich bei Deiner Kirchengemeinde, Deinem Dekanat oder Deinem Bistum rückversichern – je nachdem, wer aus rechtlicher Sicht der Veranstalter ist. In den knapp vier Jahren, die wir nun als Grüne Gemeinde unterwegs sind, mussten wir diese Versicherungen glücklicherweise noch keinmal in Anspruch nehmen.

→ Waldrecht beachten

Grundsätzlich ist Waldrecht in Deutschland Ländersache. Je nach Bundesland können also unterschiedliche Vorgaben gelten. Mit diesen sollte sich die Leitung vertraut machen und während der Veranstaltung die Einhaltung sicherstellen.

Wahrscheinlich versteht es sich von selbst: Pflanzen und Tiere sollten so wenig wie möglich gestört werden.



Foto: Frauke Stockhorst



4 DER ABLAUF ALS RITUAL //

VON STATION ZU STATION.

Ein fester Ablauf gibt bei der Planung Sicherheit. Und hat er sich erst einmal etabliert, bietet er auch den Teilnehmenden verlässliche Orientierung für das gemeinsame spirituelle Erlebnis in der Natur. Wir haben für uns einen Ablauf gefunden, der gut zu uns passt, ohne uns einzuengen. Denn er ist variabel und lässt sich flexibel mit verschiedenen Inhalten füllen – vom Treffpunkt über die Begrüßung und den Check-in bis hin zu den einzelnen Stationen mit Impulsen, Übungen und Austausch.

**„DIE LITURGIE SCHAFFT EINE WEITE
WELT VOLL REICHEN GEISTLICHEN
LEBENS UND LÄSST DIE SEELE SICH
DARIN BEWEGEN UND ENTFALTEN.“**

Romano Guardini. Vom Geist der Liturgie.

Ein Ablaufplan als Orientierungshilfe

- Für eine regelmäßige spirituelle Auszeit in und mit der Natur bietet es sich an, eine feste Struktur zu entwickeln. Das gibt sowohl der Leitung als auch den Teilnehmenden Sicherheit.
- Der Ablauf kann flexibel gehandhabt werden. Manchmal bietet es sich aufgrund des Themas, der örtlichen Gegebenheiten oder anderer Gründe an, von der festen Struktur abzuweichen und zu kürzen, die Reihenfolge zu verändern oder etwas Neues auszuprobieren.
- Erfahrungsgemäß lohnt es sich, bei den ersten Treffen verschiedene Dinge auszuprobieren, um herauszufinden, was den Bedürfnissen der Gruppe entspricht und womit sich alle – Teilnehmende und Leitung – wohlfühlen. Aber auch später sind kleinere Experimente jederzeit möglich und können für Abwechslung sorgen.

SAMMELN AM TREFFPUNKT

VORSTELLUNGSRUNDE

WEG ZU STATION 1: CHECK-IN

Gehen mit Zweiergespräch

STATION 1

Ankommen und thematischer Einstieg

WEG ZU STATION 2

z.B. schweigendes Gehen

STATION 2

Naturübung

WEG ZU STATION 3

z.B. Austausch über die Naturübung

STATION 3

Abschluss

Dieser Ablaufplan kann je nach Thema mit Inhalt gefüllt werden. Beispiele dafür findest Du in Kapitel 5 ab Seite 26.

Station für Station. Hilfreiche Hinweise zum Ablauf.

SAMMELN AM TREFFPUNKT

■ Begrüßung durch die Leitung

- Bei späteren Treffen, wenn die Gruppe sich bereits kennt, ist es besonders wichtig, neu Hinzukommende willkommen zu heißen und ihnen den Einstieg in die Gruppe zu erleichtern.
- Bei den ersten Treffen und später immer dann, wenn „Neulinge“ dabei sind: kurze Vorstellung der Leitung.
- Klärung, ob in der Gruppe geduzt oder gesiezt werden soll.

Am Treffpunkt – gleich erkannt!

Besonders wenn die Teilnehmenden die Leitung noch nicht kennen, ist es hilfreich, am Treffpunkt gut erkennbar zu sein. Für die Grüne Gemeinde Hannover haben wir zu diesem Zweck unser Logo vergrößert und laminiert, sodass es als kleines Schild genutzt werden konnte.

Selbstverständlich kann dies auch anders gelöst werden.



Bei Lautstärke ausweichen

Falls es am Treffpunkt sehr laut sein sollte (Verkehr, Baustelle), empfiehlt es sich, erst einmal ein Stück zu gehen und einen ruhigeren Ort aufzusuchen, bevor die ersten Worte gewechselt werden. Das schont die Stimme der Leitungsperson und das Gehör der Teilnehmenden.

Klären: Sie oder Du?

Bei der Grünen Gemeinde waren wir von Anfang an mit dem „Pilger-Du“ unterwegs. Das hat zu uns und zu der Nähe, die sich in der Gruppe ergeben hat, gut gepasst. Ein Richtig oder Falsch gibt es in diesem Punkt aber nicht. Mit der Entscheidung sollten sich sowohl die Teilnehmenden als auch die Leitung wohlfühlen. Wenn die Gruppe mehrheitlich das „Du“ wünscht und nur Einzelpersonen gesiezt werden möchten, kann das in der Vorstellungsrunde (s.u.) geklärt werden.

Allgemeine Hinweise geben

Zu Beginn der Treffen können einige „weltliche“ Hinweise gegeben und Verhaltensregeln vereinbart werden, die für die gesamte Veranstaltung gültig sind.

- Je nach Jahreszeit kann die Leitung Zecken-, Mücken- und/oder Sonnenschutz thematisieren.
- Alle Übungen während des Treffens sind Einladungen. Die Teilnehmenden entscheiden für sich, ob und in welchem Rahmen sie mitmachen. Wer eine Übung nicht mitmachen möchte, wartet schweigend ab, bis die anderen fertig sind.
- Wer vorzeitig gehen möchte, meldet sich kurz bei der Gruppenleitung ab, ggf. einfach mit einem Zeichen. Eine Begründung ist nicht erforderlich.
- Handys lautlos stellen – los geht's!



Foto: Frauke Stockhorst

VORSTELLUNGS- RUNDE

→ Die Teilnehmenden nennen reihum ihre Vornamen. Um die Namen leichter behalten zu können, bietet es sich an, die Vorstellung mit einer Impulsfrage oder einem Spiel zu verknüpfen.

HINWEIS! Falls einzelne Gruppenmitglieder gern gesiezt werden wollen, können sie dies in der Vorstellungsrunde zum Ausdruck bringen, indem sie ihren Nachnamen anstelle des Vornamens nennen.



IDEE!

Vorstellungsrunde mit Impulsfrage

Beispiele für Impulsfragen:

- Was lag bei Dir diese Woche „oben auf“?
- Was ist Dein Lieblingstier und warum?
- Wann hast Du zum letzten Mal so richtig durchgeatmet?

Daraus ergeben sich erste Gemeinsamkeiten oder Anknüpfungspunkte für weitere Gespräche.



IDEE!

Vorstellungsrunde mit Gesten

Die Teilnehmenden nennen reihum ihre Vornamen und nehmen dazu eine bestimmte Körperhaltung ein oder machen eine bestimmte Geste. Die nächste Person in der Runde wiederholt die bereits genannten Namen und Gesten und fügt den eigenen Namen mit einer Pose oder Geste hinzu. Das Prinzip ist von dem Spiel „Ich packe meinen Koffer“ bekannt. Bei dieser Art der Vorstellung wird der Körper gleich einbezogen. Im Winter bietet sich diese Variante an, um langes Stehen und Frieren zu vermeiden.

WEG ZU STATION 1

■ Check-in

Nicht jeder fühlt sich sofort wohl in einer Gruppe mit bisher Unbekannten. Der Check-in bietet die Möglichkeit, in einer Eins-zu-eins-Situation ins Gespräch zu kommen und einen ersten lockeren Kontakt zu knüpfen. Dazu wird die Gruppe in Zweierteams geteilt.



Foto: Frauke Stockhorst

Tipps zur Bildung von Zweierteams

Je nachdem, ob die Zahl der Teilnehmenden gerade oder ungerade ist, und wie die Leitung ihre eigene Rolle definiert, kann sie ebenfalls mitmachen oder sich auf ihre Leitungsaufgabe konzentrieren.

Bei einer geraden Anzahl von Teilnehmenden kann eine einzelne Leitungsperson sich entweder einem Zweierteam anschließen oder vorweggehen und den Weg weisen.

Bei ungerader Teilnehmerzahl kann sie ein Zweierteam vervollständigen oder, wenn sie sich auf den Weg konzentrieren und nicht selbst mitmachen möchte, die Teilnehmenden bitten, Zweier- und ein Dreierteam zu bilden.

Bei einem Leitungsteam könnten einige Leitungspersonen am Check-in teilnehmen und eine oder mehrere vorangehen.

Gesprächsthemen beim Check-in

Die Teams wählen sich ihre Gesprächsthemen für den Check-in selbst, oft ergibt sich aus der Vorstellungsrunde bereits ein erster Anknüpfungspunkt für ein Gespräch.

Gestaltungsmöglichkeiten für die Stationen.

■ An den einzelnen Stationen wird das jeweils ausgewählte Thema mit Impulsen und Übungen erfahrbar gemacht. Unser Ablauf hat meist zwei oder drei Stationen. An diesen nehmen wir in Anlehnung an die Enzyklika *Laudato si'* gern verschiedene Beziehungsebenen in den Blick: Was bedeutet das Thema für meine Beziehung zu mir selbst, zu anderen, zur Natur und zu Gott? Dies sind für Papst Franziskus die existenziellen Beziehungsebenen, die das menschliche Dasein ausmachen. Nur wenn auf all diesen Ebenen ein Gleichgewicht herrscht, können alle Geschöpfe miteinander im Frieden sein.

Nicht immer bieten sich alle vier Beziehungsebenen für jedes Thema an, aber zwei oder drei Ebenen werden bei der Grünen Gemeinde Hannover meist angesprochen. Natürlich gibt es auch hier viele andere mögliche Herangehensweisen, um ein Thema aufzubereiten.

Tipps zur Themenfindung

■ Für die Grüne Gemeinde liegt es nahe, Anregungen aus der Natur aufzugreifen und mit der christlichen Tradition zu verknüpfen: Jahreszeiten, Wetterphänomene, bestimmte Tiere oder Pflanzen, die vier Elemente, etc. All das bietet Raum für Kreativität und Inspiration.

■ Wer sich eher theologisch orientieren möchte: Schöne Anregungen, ein Thema zu finden, bieten die Broschüren „Liturgien gestalten“ und „Schöpfungsspirituelle Liturgien“, die über das Bistum Hildesheim bezogen werden können. Darin gibt es Ideen, wie ausgehend von einem biblischen Text, einem Anlass im Kirchenjahr, einem aktuellen gesellschaftlichen Thema, einem privaten Anlass und einem kirchlichen oder modernen Ritual eine Liturgie gestaltet werden kann.

Tipps zur inhaltlichen Gestaltung

■ Wir wollen eine Spiritualität leben, die – wie es sich Papst Franziskus in *Laudato si'* wünscht – den menschlichen Leib einbezieht und „aus dem Kopf in den Körper“ kommt. Deshalb beschränken wir uns nicht auf Texte, sondern planen auch Körper- und Achtsamkeitsübungen ein.

■ Die Teilnehmenden der Grünen Gemeinde Hannover haben zurückgemeldet, dass ihnen wenige Texte, Übungen und Impulse zu einem Thema ausreichen. Wovon es dagegen immer mehr sein darf, ist Zeit: Zeit, um zur Ruhe zu kommen, Zeit für die sinnliche und körperliche Wahrnehmung, Zeit zum Kontemplieren und Reflektieren, Zeit zum Austausch – Zeit, um mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott in Beziehung zu sein.

■ Es kann eine spannende Herausforderung sein, ohne oder mit sehr wenig Material auszukommen. Du kannst Dinge benutzen, die Du eh zu Hause hast (Stifte, Postkarten, Paketschnur etc.). Und natürlich Material, das im Wald vorhanden ist: Baumrinde, Blätter, Äste, Steine – im Prinzip alles, was nicht gepflückt oder abgerissen werden muss.



Foto: Inga Kalinowski

„Turmbau zu Babel“ mit Naturmaterial,
s. Praxisidee „Gesunde Grenzen“ in Kapitel 5.10 ab Seite 79.

STATION 1**ANKOMMEN UND****EINSTIEG INS****THEMA**

→ Nennung des Themas und Hinleitung mit einer Übung zur Sammlung, einer kurzen Geschichte oder einem Bibeltext.

→ Eröffnung „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes“.

→ Thematisch passendes Lied.

Tipp zum Einstieg

■ Nach dem Check-in, bei dem die Teilnehmenden sich ausgetauscht haben, kann es hilfreich sein, eine Übung zur Sammlung anzubieten. Hier könnte der Fokus darauf liegen, still zu werden und gut mit sich selbst in Kontakt zu sein oder zu kommen.

HINWEIS! Bei der Eröffnung „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes“ machen viele katholische Gruppenmitglieder – wie vom Gottesdienst gewohnt – ein Kreuzzeichen. In der evangelischen Kirche ist das nicht üblich. In der Grünen Gemeinde Hannover hat dieser Unterschied zu einem interessanten Austausch über die Bedeutung des Kreuzzeichens geführt. Beide Varianten sind gleichberechtigt möglich.

STATION 2

→ In Beziehung treten mit der Natur.

NATURÜBUNG

■ An einer Stationen treten wir mithilfe einer Übung aus dem Waldbaden oder der Naturpädagogik oder eines passenden Texts in Beziehung mit der Natur, die mehr für uns ist als eine bloße Kulisse. Sie ist „Quelle der Offenbarung“: Wie findet sich unser Thema in der Natur wieder? Was können wir von der Natur darüber lernen? Was sagt uns die Natur über Gott? In Kapitel 5 findest Du zwölf Praxisideen, die beispielhaft zeigen, wie der Ablaufplan inhaltlich variiert und ausgestaltet werden kann.

Tipp für zeitlich begrenzte Übungen

■ Für Übungen, die über einen bestimmten Zeitraum durchgeführt werden sollen, benötigt die Leitung etwas, um das Ende der Übung zu signalisieren. Bei der Grünen Gemeinde Hannover erfreut sich eine Kuckuckspfeife großer Beliebtheit, sie ist immer wieder für einen Lacher gut. Ein kleiner Gong, eine Trillerpfeife, eine Klangschaale o.Ä. würden diesen Zweck natürlich genauso gut erfüllen.

Tipp für die inhaltliche Gestaltung

■ Für uns hat das „In-Beziehung-sein“ mit der Natur Vorrang vor Fakten zum Thema Umwelt- und Naturschutz, die wir zwar gelegentlich einfließen lassen, aber nicht in den Vordergrund stellen. Auch damit liegen wir auf einer Linie mit den Ausführungen von Papst Franziskus in *Laudato si'*: Aus seiner Sicht resultieren die menschengemachten Probleme und Krisen der Natur daraus, dass wir zu wenig verbunden sind mit unserer Schwester Erde. Eine gute Beziehung zur Natur ist für ihn der ausschlaggebende Faktor für Engagement in Sachen Umweltschutz: Wer die Natur liebt, kann nicht wider besseres Wissen handeln und wird sie schützen wollen. Dem aktiven Tun geht für Franziskus das „In-Beziehung-Sein“ mit der Natur voraus.

Der Achtsamkeitsforscher Michael Huppertz und die Naturpädagogin Verena Schataneck argumentieren in ihrem Grundlagenwerk „Achtsamkeit in der Natur“ (vgl. Buchtipps in Kapitel 1) ohne spirituellen Hintergrund ganz ähnlich.

Es ist also nicht zwingend erforderlich, Fakten zum Thema Umweltschutz einfließen zu lassen, um das Umweltbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken. Ob und wann das sinnvoll ist, kann sowohl vom Thema als auch von der Leitung und den Teilnehmenden abhängen. Falls Du Dich dafür entscheidest, hilft es vielleicht, wenn Du im Nachgang Feedback einholst, um die Bedürfnisse der Gruppe immer besser einschätzen zu können.



TIPP! Auf [Schöpfungsgerecht 2035](#) vom Bistum Hildesheim findest Du viele Anregungen für das aktive Tun, z.B. im Bereich Biologische Vielfalt, Mobilität oder energetisches Sanieren.

STATION 3

ABSCHLUSS

- **Vaterunser** (gesprochen oder gesungen).
- **Segen** und/oder **Schluss-/Segenslied**.
- **Dank** für Teilnahme, Ankündigung des nächsten Themas und Verabschiedung.

Tipp für den Segen

■ Probier auch hier einmal aus, mit welcher Variante Du Dich wohlfühlst: Du kannst Worte verwenden, die der Segensformel aus dem Gottesdienst ähneln, Du kannst aber auch nach schönen Segenstexten im Internet recherchieren oder ein Segenslied auswählen. Und Du musst den Segen nicht allein sprechen: Du kannst die Teilnehmenden einbeziehen. Sie können mitsprechen oder sich gegenseitig segnen. Dabei könnt Ihr auch mit Körperhaltungen experimentieren, beispielsweise können die Teilnehmenden einen Kreis bilden, die Arme so ausstrecken, dass die Hände sich gerade noch nicht berühren und die Handflächen nach oben zeigen.

Flexible Elemente

Elemente, die je nach Thema auf die einzelnen Stationen verteilt werden können:

- Fürbitten
- Friedensgruß, der die ganze Schöpfung einbezieht
- Glaubensbekenntnis
- Lieder: Einen festen Liederschatz gibt es bei der Grünen Gemeinde Hannover bisher nicht, auch wenn es natürlich Lieblingslieder gibt, die wir immer wieder singen – meist eins pro Station, manchmal wird auch nur zu Beginn und zum Schluss gesungen. Ebenfalls möglich: eine Station mit einem Lied beginnen und einem zweiten beenden oder ein

zusätzliches Lied als Zwischenruf bei den Fürbitten oder zum Friedensgruß verwenden. Dabei hilft ein Liederzettel auf Papier. Je nach technischer Affinität der Teilnehmenden könnte ein Liederzettel auch über einen Link oder einen QR-Code auf dem Handy angezeigt werden – damit wäre im Winter auch gesichert, dass der Text im Dunkeln gelesen werden kann. Wenn Du Dich für kurze und sehr bekannte Lieder (z. B. „Wo zwei oder drei“) entscheidest, funktioniert es auch ohne Liederzettel ganz wunderbar.

■ **Sharing:** Die Teilnehmenden tauschen sich (ggf. in Kleingruppen) über individuelle Eindrücke, Erlebnisse, Gefühle während einer Übung aus. Grundsätzlich gilt: Rückfragen zum Verständnis sind erlaubt, auch die Bezugnahmen auf etwas, das vorher gesagt wurde. Worauf wir verzichten: etwas zu bewerten, das eine andere Person gesagt hat, oder jemanden beim Reden zu unterbrechen. Wer nichts sagen möchte, kann das Wort schweigend mit einer Geste an die nächste Person im Kreis weitergeben.

■ **Blitzlicht:** Die Teilnehmenden beantworten reihum mit einem Wort oder einem kurzen Satz, wie sie sich gerade fühlen. Auch hier dürfen Teilnehmende gern schweigend das Wort weitergeben, wenn ihnen das angenehmer ist.

Rückmeldungen einholen

■ Wie bereits erwähnt lohnt es sich, wenn Du die Gruppe um Feedback bittest. Besonders wichtig ist das bei den ersten Veranstaltungen, aber auch später kannst Du daraus hilfreiche Erkenntnisse ziehen. Neben direkten persönlichen Rückmeldungen haben wir folgende Methoden ausprobiert:



IDEE!

Feedbackbogen

In der Anfangszeit haben wir bei der Grünen Gemeinde Hannover einen Feedbackbogen genutzt, über den die Teilnehmenden anonym ihre Eindrücke, Bewertungen, Verbesserungsvorschläge und Wünsche einfließen lassen konnten (s. Kapitel 5).



IDEE!

„Kollekte mal anders“

An der letzten Station kannst Du gegen Ende der Veranstaltung einen imaginären Hut in die Mitte stellen und die Teilnehmenden bitten, ihre Reflexionen zu sammeln. Folgender Impuls eignet sich als Einleitung für diese Kollekte der anderen Art: Was nimmst Du heute von der Grünen Gemeinde mit in Deinen Alltag?

DIE WEGE

ZWISCHEN DEN STATIONEN

- Check-in
- Schweigendes Gehen (mit Impuls oder Übung)
- Gehen – Zeit zum freien Gespräch (mit Impuls)

■ Das Gehen ist fester Bestandteil des Ablaufs bei der Grünen Gemeinde Hannover. Bei jedem Treffen gehen wir einen Abschnitt schweigend, häufig begleitet von einem biblischen Impuls oder einer Achtsamkeitsübung. Einige der Teilnehmenden bezeichnen die Grüne Gemeinde daher auch als „Pilgern“. Das schweigende Gehen bietet sich auf dem Weg von Station 1 zu Station 2 oder später an. Auf dem Weg zu Station 1 ist es erfahrungsgemäß gut, wenn alle erst einmal ein bisschen erzählen können, um (wieder) in der Gruppe anzukommen.

Tipps für die Streckenplanung

■ Selbst wenn der Treffpunkt schon im Voraus sorgfältig ausgewählt wurde: Die konkrete Streckenplanung lohnt sich erst, wenn das Thema feststeht. Dann kannst Du

direkt vor Ort gucken, wo die von Dir geplanten Übungen gut durchgeführt werden können und an welcher Stelle ein bestimmter Text gut passt.

■ Am besten stoppst Du auch einmal die Zeit zwischen den Stationen und planst einen zusätzlichen Puffer ein. Erfahrungsgemäß wird die Gruppe für die Wegstrecke länger brauchen als die Leitung bei der Vorbereitung.

■ Wenn Ihr bei Tageslicht unterwegs seid, bieten Trampelpfade eine verlockende Abwechslung, da dort weniger los ist.

■ Solltet Ihr in der Dämmerung oder im Dunkeln unterwegs sein, bleibt (auch aus Haftungsgründen) am besten auf breiten, möglichst ebenen Wegen, um Stolpern und „Fehlritzen“ vorzubeugen.



5 FÜR JEDE JAHRESZEIT //

ZWÖLF PRAXISIDEEN.

Bei der Grünen Gemeinde erkunden wir die Natur als Quelle der Offenbarung: Pflanzen, Tiere, Jahreszeiten ... die ganze Schöpfung spricht von Gott. Seit Gründung der Grünen Gemeinde Hannover haben wir das bei vielen Treffen zu ganz unterschiedlichen Themen erfahren dürfen. Die Praxisideen 5.1 bis 5.12 sind Beispiele, wie eine spirituelle Auszeit in und mit der Natur aussehen kann. Bedien Dich gern. Du kannst unsere Gestaltungsideen einfach an Deine eigenen Vorstellungen und die Gegebenheiten bei Dir vor Ort anpassen!

**„DAS GANZE MATERIELLE UNIVERSUM
IST EIN AUSDRUCK DER LIEBE GOTTES, SEINER
GRENZENLOSEN ZÄRTLICHKEIT UNS GEGENÜBER.
DER ERDBODEN, DAS WASSER, DIE BERGE – ALLES
IST EINE LIEBKOSUNG GOTTES.“**

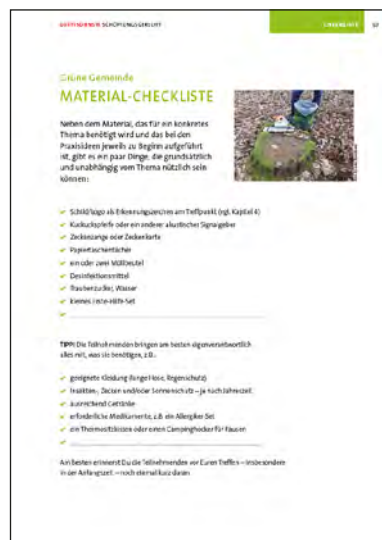
Papst Franziskus (LS 84)

Für die Planung

Steht der Termin für das erste Treffen mit Deiner Grünen Gemeinde, ist es schön, wenn das Thema zur Jahreszeit passt.

Grundlegende Erläuterungen und Tipps zum Ablauf findest Du in Kapitel 4 „Der Ablauf als Ritual“.

Für die Vorbereitung einer Veranstaltung ist außerdem die Material-Checkliste hilfreich.



Material-Checkliste Seite 97.

Um Rückmeldungen zu einer Veranstaltung einzuholen, kann der Feedbackbogen genutzt oder ein ähnlicher Bogen passgenau für die Gruppe erstellt werden.

Feedbackbogen Seite 98.

Praxisideen für das ganze Jahr

Praxisidee	Zeitraum
5.1 Basilika mit Blätterdach.	Mai bis September
5.2 Unser Atem als Gebet.	ganzjährig
5.3 Erdenstaub.	Frühling, um Aschermittwoch herum
5.4 Ein neuer Frühling.	März (vor Ostern)
5.5 Grünkraft.	April bis August
5.6 Wunderbar gemacht.	ganzjährig
5.7 Himmel und Erde.	Mai oder Juni, um Himmelfahrt und Pfingsten herum (mit anderer Einleitung jederzeit einsetzbar)
5.8 Abendstille überall.	ganzjährig
5.9 Vernetzt: twittern, liken, folgen.	ganzjährig
5.10 Gesunde Grenzen.	ganzjährig
5.11 Loslassen – ein bisschen wie Sterben.	Herbst, rund um Allerheiligen
5.12 In der Mitte der Nacht.	Dezember, Vorweihnachtszeit, Advent



Foto: Frauke Stockhorst

5.1

Basilika mit Blätterdach.

Mit einem Perspektivwechsel können die Teilnehmenden sich dafür öffnen, die Natur mit anderen Augen zu sehen. Dabei wird der Wald zu einem Gotteshaus, in dem jedes noch so kleine Detail eine Bedeutung für den eigenen Glauben haben kann. Im Gegensatz zu einer Kirche aus Stein ist in der Basilika mit Blätterdach vieles lebendig. Die Grüne Gemeinde feiert ihre spirituellen Auszeiten in und mit dieser mehr als menschlichen Gemeinschaft.

**„DER HERRGOTT WOHT
DORT DROBEN IN DEN BÄUMEN,
WO DURCH DAS GRÜN
DER HOHE HIMMEL BLAUT.
SEIN ODEM WEHT IN
DIESEN HEILGEN RÄUMEN,
IM SCHÖNSTEN DOM,
DEN DIE NATUR ERBAUT.“**

Fred Endrikat. Der ewige Wald.

DER ABLAUF.

Basilika mit Blätterdach. Station für Station.



1–1,5 Stunden



Mai bis September



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- ggf. Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Alle Teilnehmenden versammeln sich im Kreis.

- Such Dir eine ruhige Stelle und nimm eine bequeme Haltung ein. Richte Deinen Blick nach oben und betrachte das Blätterdach, in dem sich die Baumkronen wie Puzzleteile in den Himmel fügen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du das Signal der Kuckuckspfeife hörst.

→ Ausreichend Zeit geben und das Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife anzeigen. Wenn alle Teilnehmenden im Kreis zurück sind:

- Der mittelalterliche Mystiker Jakob Böhme sagt: „Der Heilige hat seine Kirche an allen Orten bei sich und in sich. Alles, was er ansieht, da siehet er einen Prediger Gottes.“ Diese Sätze passen gut zu dem, was Papst Franziskus in *Laudato si'* über die Gegenwart Gottes in seiner Schöpfung sagt: Wir können Gott nicht nur in einer Kirche aus Stein, sondern auch in der Natur begegnen. Der Wald wird damit heute für uns zu einer Basilika mit Blätterdach, die im Gegensatz zu einer von Menschen gebauten Kirche kein festes Dach hat, sondern eins, das nach oben offen ist.

Nach oben offen ist das Blätterdach über uns, „nach oben offen“ ist aber auch eine schöne Umschreibung dafür, aufgeschlossen zu sein für etwas, das größer ist als wir: für Gott und seine Gegenwart – hier in der Basilika mit Blätterdach und überall.

- Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes, und des Heiligen Geistes. Amen.

→ Liederzettel austeilen.

■ **Lied** Der Himmel geht über allen auf (Kirchenlied).

WEG ZU STATION 2

■ **Schweigendes Gehen mit Impuls**

„Der Heilige hat seine Kirche an allen Orten bei sich und in sich.
Alles, was er ansieht, da siehet er einen Prediger Gottes.“ (Jakob Böhme)

STATION 2 NATURÜBUNG

→ An der Station angekommen, sammeln sich alle Teilnehmenden im Kreis, wo die folgende Übung angeleitet wird.

■ **Perspektivwechsel**

Stell Dir vor, Du bist Tourguide und bietest eine Sightseeingtour in der Basilika mit Blätterdach an: Welche Highlights zeigst Du? Welche Säulen, Nischen, Kapellen, Altäre, Seitenschiffe, Oberlichter, Kunstwerke? Was kannst Du zum Stil der Kirche sagen? Und was weißt Du über den Baumeister?

Schau Dich in Ruhe um und sammel Deine Ideen. Wenn Du nach fünf Minuten die Kuckuckspfeife hörst, bilde mit einer zweiten Person ein Team. Führt Euch gegenseitig durch die Basilika mit Blätterdach. Tauscht die Rollen, wenn Ihr die Kuckuckspfeife hört.

→ Kuckuckspfeife:

- nach fünf Minuten Vorbereitungszeit
- nach fünf Minuten für den Rollenwechsel
- nach fünf Minuten zum Ende der Übung

■ **Sharing** (ggf. in Kleingruppen)

Alle Teilnehmenden, die mögen, berichten der Gruppe von ihrem persönlichen Highlight, das ihr Tourguide ihnen gezeigt hat.



Tourguide zeigt ein Detail in der Basilika mit Blätterdach.

Foto: Frauke Stockhorst

**WEG ZU
STATION 3****■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

z. B. Austausch über die Naturübung oder Anknüpfen an den Check-in.

STATION 3**ABSCHLUSS****■ Vaterunser** in der Basilika mit Blätterdach.**■ Schluss-/Segensgebet**

Gott, wir bitten Dich um Deinen Segen: Wenn wir jetzt in unseren Alltag zurückkehren, sei bei uns und lass Dich von uns finden – in der Natur um uns, in den Menschen, die uns begegnen, im stillsten Winkel unserer eigenen Seele. Amen.

■ Lied Wem Gott will rechte Gunst erweisen (Volkslied).**■ Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.



Foto: Adobe Stock/Ahmad

5.2

Unser Atem als Gebet.

Lebensatem, Hauch, Wind – der christliche Glaube hat viele schöne Chiffren, um über den Heiligen Geist zu sprechen.

Die Erfahrung des eigenen Atems wird zum Ausgangspunkt für eine spirituelle Auszeit in und mit der Natur.

**„DU BIST MEIN ATEM,
WENN ICH ZU DIR BETE.“**

Huub Oosterhuis.

Ich steh vor Dir mit leeren Händen, Herr.

DER ABLAUF.

Unser Atem als Gebet. Station für Station.



1–1,5 Stunden



ganzjährig



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- ggf. Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde** mit Impulsfrage:
Wann hast Du zum letzten Mal so richtig durchgeatmet?

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

EINSTIEG MIT ATEMÜBUNG

- Heute geht es um das Thema „Unser Atem als Gebet“. Wir beginnen bei uns selbst, beim eigenen Körper. Unser Atem verbindet den Menschen mit sich selbst: Über die beiden Lungenflügel verknüpft er die linke und die rechte Körperhälfte, über das Zwerchfell den Ober- und den Unterkörper. Der Atem ist die einzige Vitalfunktion, die wir bewusst steuern können. Damit können wir Einfluss auf unser Nervensystem und damit auch auf unser psychisches Befinden nehmen. Mit einer schnellen Atmung können wir uns beleben, mit einer tiefen Atmung entspannen und beruhigen.

Wir machen ein kleines Experiment:

Klapp einmal Deine Zunge um, sodass die Zungenspitze hinter Deinen Schneidezähnen mit der Unterseite den Gaumen berührt. Beobachte, was mit Deinem Atem passiert. Wenn Du dabei Gähnen musst, tu das gern ausgiebig.

→ Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife anzeigen.

- Gott, Du hast uns den Atem geschenkt, damit wir leben, in deinem Geist wirken und dir glaubend antworten können. Lass uns hier und heute neuen Atem holen, damit wir nachher gestärkt in unseren Alltag zurückkehren. Darum bitten wir Dich, dessen Atem die ganze Schöpfung durchweht.

Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



■ Unser Atem wird uns von Gott geschenkt, so wird es im Rahmen der Schöpfungsgeschichte im 1. Buch Mose berichtet: „Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7) Auch Hiob bekennt: „Gottes Geist hat mich erschaffen, der Atem des Allmächtigen mir das Leben gegeben.“ (Hi 33,4) Und aus dem Neuen Testament kennen wir dieses Motiv des Atems Gottes ebenfalls, Pfingsten hören wir davon im Evangelium. Jesus erscheint am Osterabend den Jüngern. „Er hauchte sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!“ (Joh 20,22)

Gott haucht dem Menschen mit dem Atem Leben und seinen Heiligen Geist ein – und zwar nicht nur einmalig am Anfang der Zeit, sondern auch fortgesetzt, immer wieder. Und so atmen wir genau genommen nicht selbst, sondern Gott ist es, der in uns atmet. So formulierte es der Mystiker Johannes vom Kreuz im 16. Jahrhundert: „Man sollte es nicht für unmöglich halten, dass die Seele etwas so Erhebendes zuwege bringt wie das Atmen in Gott. Sie hat Teil an ihm, denn Gott atmet ja in ihr.“

→ Liederzettel austeilen.

Lied Atme in uns, Heiliger Geist (ggf. nur Refrain oder lesen, GL 346).

Alternativ Gott gab uns Atem (Gotteslob Nr. 468).

WEG ZU STATION 2

■ Schweigendes Gehen mit Übung

Beobachte beim Gehen Deinen Atem. Finde ein Tempo, bei dem Deine Schritte und Dein Atem miteinander harmonieren.

STATION 2

NATURÜBUNG

■ Sauerstoffkreislauf

Gott gab nicht nur dem Menschen den Atem, sondern allen Geschöpfen. Sie sind über den Atem miteinander verbunden. Besonders sinnfällig wird dieser Kreislauf, wenn wir uns dieses Bild von einem Baum einmal anschauen und es auf den Kopf stellen: Im Sauerstoffkreislauf nehmen die Bäume das CO_2 , das wir ausatmen, auf – und umgekehrt brauchen wir den Sauerstoff, den sie produzieren, für unser eigenes Überleben. Versuch in der folgenden Übung einmal, deinen Atem mit dem der Natur in Einklang zu bringen.



Foto: Adobe Stock/miss irine

Material Seite 37.

Lebensatem

„Nimm Platz im Wald, setze oder lege dich hin, Du kannst die Augen schließen oder offen lassen. Dann stelle Dir vor, wie die Natur atmet, jeder Baum, jedes Blatt, jeder Grashalm, jede Blüte, jedes Tier. Spüre den Lebensatem, der alles bewegt, und atme in seinem Rhythmus.“

Ulli Felber, „Lebensatem“. In: Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

→ Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife anzeigen, damit sich alle wieder sammeln.

Lied Alles, was Odem hat, lobe den Herrn! (GL 619).

WEG ZU

STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

Der Atem ist es auch, der uns Menschen miteinander verbindet: Sprache und damit Kommunikation besteht aus Schwingungsveränderungen der Atemluft. Den folgenden Impuls gebe ich Euch mit einem Augenzwinkern auf den Weg: Versucht einmal bis zur nächsten Station, Euch zu unterhalten, ohne dabei zu atmen ... Wenn Ihr mögt, könnt Ihr Euch zu den bisherigen Erfahrungen austauschen, gern in Zweier- oder Dreiergruppen.

STATION 3

ABSCHLUSS

■ **Der Atem als Gespräch mit Gott**

Mit jedem Atemzug können wir Gott mit seinem Namen ansprechen, jeder Atemzug kann Gebet sein. Der Atem ist Gottes Gabe an uns und kehrt im Gebet zu ihm zurück. In diesem Kreislauf des geschenkten und zurückkehrenden Atems ist Gott selbst Anfang und Ende des Gebets. Der Schweizer Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti formuliert das in seinem „Ungebet“ so:

da du alles schon weißt,
mag ich nicht beten
tief atme ich ein,
lange atme ich aus.
und sehe: Du lächelst ...

Zitiert nach Hans-Martin Barth. Begegnung wagen – Gemeinschaft suchen.
Vandenhoeck & Ruprecht 2000. S. 243.

Beten wir gemeinsam das Vaterunser in dem Bewusstsein, dass es der von Gott geschenkte Atem ist, der uns die vertrauten Worte hervorbringen lässt.

■ **Vaterunser**

■ Wenn jeder Atemzug ein Gebet sein kann, ist dies auch ein tröstlicher Gedanke für Momente im Leben, in denen uns die Worte für ein gesprochenes Gebet fehlen. Im Schlusslied spricht ein lyrisches Ich, dem die Worte fehlen, das zweifelt. Bitten wir mit unserem Gesang Gott darum, dass er unsere leeren Hände mit Segen füllt und in jedem Atemzug mit uns im Gespräch bleibt, auch wenn wir zum Beten manchmal keine Worte finden.

■ **Lied** Ich steh vor Dir mit leeren Händen, Herr (GL 422, insbesondere Strophe 3).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.

Material // STATION 2: Sauerstoffkreislauf





5.3

Erdenstaub.

„Bedenke Mensch, dass Du Staub bist.“ Dieser Satz erinnert uns daran, dass wir Menschen aus demselben Material gemacht sind wie die ganze Natur. Und wenn Gottes Liebe in seiner Schöpfung erfahrbar ist, ist sie auch in uns Menschen lebendig: Wie die ganze Natur ist auch unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes. In diesem Bewusstsein zeichnen die Teilnehmenden sich gegenseitig mit Erde vom Waldboden ein Kreuz auf die Stirn. So wird die schöpferbezogene Facette des traditionellen Aschermittwochsrituals betont.

**„OHNE DIE ERDE
IST DER MENSCH
NICHT ZU DENKEN.“**

Johann Pock. Staub zu Staub.

Überlegungen zum Ascheritus.

DER ABLAUF.

Erdenstaub. Station für Station.



1–1,5 Stunden



Frühling, um
Aschermittwoch herum



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- ggf. Liederzettel

Was jede/r mitbringen sollte:

- Handtuch

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde** mit mit Geste/Pose (oder einer anderen körperbezogenen Übung).

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Die Teilnehmenden versammeln sich im Kreis, wo die folgende Übung angeleitet wird.

■ Übung

Nimm Dir ein paar Minuten an einem ruhigen Ort. Lass den Atem kommen und gehen, so wie er will. Und dann versuch einmal, einfach nur da zu sein als Teil dieser Erde. Es gibt gerade nichts zu tun; für diesen Moment ist alles erledigt. Lass alle Gedanken und Bewertungen, die aufkommen, mit dem nächsten Atemzug weiterziehen.

Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

→ Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife anzeigen und warten, bis alle wieder im Kreis angekommen sind.

- Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

■ „[Vom Erdboden] bist du genommen, / Staub bist du / und zum Staub kehrst du zurück.“ (Gen 3,19) Diesen Spruch verbindet der eine oder die andere von uns wohl untrennbar mit Aschermittwoch. Hier im Grünen wollen wir uns heute [in zeitlicher Nähe zum Aschermittwoch] auf den ersten Aspekt dieses Bibelverses konzentrieren, also auf „den Stoff, aus dem wir gemacht sind“.

Nicht zufällig heißt der erste Mensch in der Bibel Adam. Das hebräische Wort für Erdenstaub ist „adama“. Adam, der erste Mensch, ist ein Erd-ling. Daran wird deutlich, dass die Bibel keinen konkreten Namen überliefern will, keinen Anspruch auf Historizität erhebt, sondern dass es um den Ausdruck einer menschlichen Erfahrung geht: Wenn wir nur auf die „Materie“ schauen, auf den „Stoff, aus dem wir gemacht sind“, dann sind wir aus demselben Material wie der Erdenstaub – wir alle sind Erd-linge, wir alle sind Teil desselben großen Ganzen.

Für den katholischen Theologen Johann Pock geht es am Aschermittwoch auch um Demut gegenüber der Schöpfung: „Vom Staub genommen zu sein – und zu ihm zurückzukehren. Das bedeutet doch nichts anderes, als sich selbst als kleinen Teil der großen Schöpfung wahrzunehmen – und nicht als die Krone, den Beherrscher, ja sogar den Ausbeuter derselben ... Gott formt den Adam aus der Adama, den Menschen aus der Erde. Sie gehören zusammen. Ohne die Erde ist der Mensch nicht zu denken.“

Gefunden auf <https://www.feinschwarz.net/staub-zu-staub-ascheritus/> (26.06.2025).

→ Liederzettel austeilten.

■ **Lied** Erde singe (GL 411, 1. Strophe).

Alternativ Eine Handvoll Erde (Kirchenlied).

WEG ZU
STATION 2

■ **Schweigendes Gehen mit Impuls**
„Bedenke Mensch, dass Du Staub bist.“

STATION 2**NATURÜBUNG**

→ Alle sammeln sich nach dem schweigenden Gehen wieder im Kreis.

■ Sharing

Welche Gedanken und Gefühle hat der Impuls beim schweigenden Gehen in Dir ausgelöst?

→ Wenn alle Teilnehmenden, die dies möchten, sich mitgeteilt haben:

Wir wollen der Bedeutung dieses Impulses auch mit allen Sinnen nachspüren. Ihr seid zu der folgenden Übung eingeladen:

■ Waldsommelier/Waldsommelière

Nimm Dir ein kleines Häuflein Erde. Zerreib es zwischen den Fingern. Wie fühlt sich die Erde für Dich an? Wie sieht sie aus? Versuch, den Duft zu beschreiben.

Idee aus: Ulli Felber, „Waldsommelier“. In: Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

**WEG ZU
STATION 3****■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

z. B. Austausch über die Eindrücke während der Naturübung.

STATION 3**ABSCHLUSS****■ Schöpfungsbezogenes Aschermittwochsritual**

Wir sind alle Erd-linge. Doch Gott schätzt den Erdenstaub nicht gering. Er hat ihn würdig befunden, ihm Leben einzuhauchen, ihm Atem und so auch Geist zu geben. So heißt es zum Beispiel in der Schöpfungsgeschichte: „Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7)

Solange der Atem Gottes in uns lebendig ist, ist unser Körper deshalb ein „Tempel des Heiligen Geistes“, wie es im Korintherbrief heißt: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?“ (1 Kor 6,19 LUT)



■ Um uns auch dies sinnfällig bewusst zu machen, seid Ihr zu einem etwas anderen **Aschermittwochsritual** eingeladen. Wenn Ihr offen dafür seid, das einmal auszuprobieren, sucht Euch dafür bitte eine Partnerin oder einen Partner.

Nehmt jeder ein bisschen Erde vom Waldboden in die Hand. Zeichnet Euch damit gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn mit den Worten „Dein Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes“.

Alternativ könnt Ihr Euch die Erde auch gegenseitig auf den Kopf rieseln lassen. Sprecht Euch am besten vorher ab, wer sich mit welcher Variante am wohlsten fühlt.

→ Nach der Übung kommen die Teilnehmenden wieder im Kreis zusammen.

■ Freie Fürbitten

Wir Erd-linge wollen nun unsere Anliegen vor Gott bringen. Alle, die mögen, können (gern der Reihe nach) eine Bitte vortragen. Wir antworten dann gemeinsam „Wir bitten Dich, erhöre uns“.

→ Nachdem alle, die etwas beitragen wollen, gesprochen haben:

Wir nehmen alle Bitten, die ausgesprochenen und die unausgesprochenen, mit hinüber in die existenziellen Bitten des Vaterunsers.

■ Vaterunser

■ **Segenslied** Bewahre uns Gott (GL 453).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.



Foto: Inga Kalinowski

5.4

Ein neuer Frühling.

Ein Bibelvers aus dem Hohelied besingt den Frühling: Der Geliebte fordert die Geliebte auf, mit ihm aufzubrechen. Er lockt sie mit sinnlichen Eindrücken aus der aufblühenden Natur. Eine perfekte Vorlage, um als Grüne Gemeinde gemeinsam nach draußen zu gehen und unsere eigenen Sinne von der Schönheit des Frühlings dazu anregen zu lassen, auf den bezogen zu bleiben, der sie geschaffen hat – oder wieder neu mit ihm aufzubrechen. Denn auch er will uns nah sein, so nah, dass er Mensch wird und den Tod mit seiner Liebe überwindet.

„STEH AUF, MEINE
FREUNDIN, MEINE SCHÖNE,
SO KOMM DOCH! DENN
VORBEI IST DER WINTER,
VERRAUSCHT DER REGEN.
DIE BLUMEN ERSCHEINEN
IM LAND, DIE ZEIT ZUM
SINGEN IST DA.“

Hld 2,10–12a

DER ABLAUF.

Ein neuer Frühling. Station für Station.



1–1,5 Stunden



März
(vor Ostern)



- Kärtchen mit Bibelvers (s. Weg zu Station 2)
- Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 ANKOMMEN UND EINSTIEG

- In einem Lied von Rolf Zukowski heißt es: „Immer wieder kommt ein neuer Frühling, immer wieder kommt ein neuer März. Immer wieder bringt er neue Blumen, immer wieder Licht in unser Herz. [...] Und die Sonne strahlt voll Wonne, denn der Winter ist vorbei. Musste sich geschlagen geben, ringsherum will alles leben. Farbenpracht aus Schnee und Eis, so schließt sich der Lebenskreis“ – ein richtiger Ohrwurm, nicht nur für Kinder.

„Ein neuer Frühling“, das ist unser Thema heute. Jedes Jahr wieder: warme Sonnenstrahlen nach der kalten Jahreszeit; grüne Spitzen an kahlen Sträuchern und in der braunen Erde; Vogelgezwitscher, Hummeln und erste Schmetterlinge nach der Stille im Wald; erste Farbtupfer nach dem winterlichen Grau.

Ein schönes Sinnbild für das Leben: Wenn nach langer Trauer wieder ein leises Lachen erklingt, wenn Zerstrittene sich versöhnen, wenn brachliegende Fähigkeiten wiederentdeckt werden, wenn jemand nach einer Enttäuschung wieder Vertrauen fasst, wenn Totgeglaubtes zu neuem Leben erwacht, wenn Beziehungen sich erneuern, dann kann auch in uns Frühling sein.

Beginnen wir im Namen Gottes, der uns immer wieder einlädt, unsere Beziehung zu ihm zu erneuern: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Gott des Lebens, wir können frühlingshafte Aufbrüche gut gebrauchen: Schenke uns nach dem Winter die wärmenden Strahlen der Sonne, lass uns trotz unterschiedlicher Meinungen zu einem Miteinander mit Präsenz und Nähe finden und stärke alle Bestrebungen, Kriege zu beenden und Frieden zu schließen. Darum bitten wir Dich, Du lebendig machender Gott.

→ Liederzettel austeilten.

Lied Alle Knospen springen auf (Kirchenlied).

WEG ZU STATION 2

MATERIAL	
WEG ZU STATION 2: Schweigendes Gehen mit Impuls	
IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)	IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)
IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)	IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)
IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)	IMPULS „Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)

Schweigendes Gehen mit Impuls

TIPP! Den Impuls am besten auf kleinen Kärtchen mitgeben, weil er recht lang ist (s. Material Seite 49).

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“ (Hld 2,10–13)

STATION 2 NATURÜBUNG

→ Die Teilnehmenden kommen im Kreis zusammen und tauschen ihre Eindrücke vom schweigenden Gehen und ihre Gedanken und Gefühle zum Bibelvers aus.

■ Sharing

Welche Gedanken und Gefühle sind Dir gekommen, als Du mit dem Impuls aus dem Hohelied durch die frühlingshafte Natur gelaufen bist?

■ Den Frühling mit allen Sinnen einfangen

In den Bibelversen, mit denen wir eben ein Stück gegangen sind, kommen viele Sinneseindrücke vor.

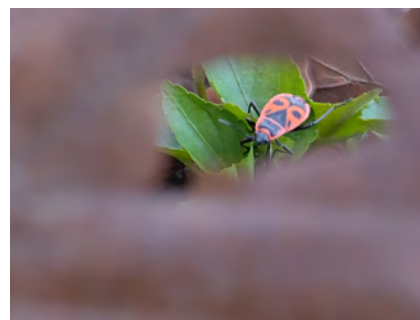
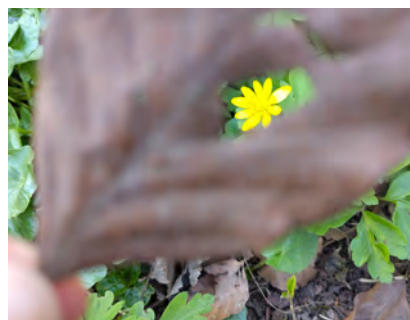
Wir wollen nun einmal schauen, was wir in unseren Breiten hier und heute Frühlingshaftes im Wald entdecken können.

Sehen Such Dir einen Gegenstand aus der Natur mit einem Loch – ein Blatt, ein Stück Rinde oder etwas in der Art. Benutze das Loch als „Kamera“ und fang damit fünf Frühlingsmotive ein.

Riechen „Entdecke mindestens einen Duft, den Du bisher noch nicht kanntest.“

Ulli Felber. „Spürnase“. In: Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

Hören Schließ für eine Weile die Augen. Wie klingt der Frühling für Dich? Komm zurück in den Kreis, wenn Deine Sinne „satt“ sind.



Fotos: Inga Kalinowski

Beispiele für Frühlingsmotive durch eine „Lochkamera“ gesehen.

→ Wenn alle Teilnehmenden wieder im Kreis angekommen sind:

■ Sharing

Wir wollen nun den Bibelvers mit unseren eigenen Eindrücken umtexten.

→ Die Leitung liest den einleitenden Satz und das Ende laut vor, dazwischen ergänzen die Teilnehmenden ihre Eindrücke reihum im Kreis. Wer nichts sagen möchte, gibt das Wort mit einer Geste an die nächste Person weiter.

→ Das kann beispielsweise so aussehen:

LEITUNG Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter ...

PERSON 1 ... erste Knospen zeigen sich an den Zweigen ...

PERSON 2 ... es duftet nach feuchter Erde und Moos ...

PERSON 3 ... die Sonne scheint durch die noch blattlosen Äste und Zweige ...

PERSON 4 ... die Vögel zwitschern laut und fröhlich ...

...

LEITUNG Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

z. B. Austausch über die Naturübung oder Anknüpfen an den Check-in.

STATION 3

ABSCHLUSS

■ Die christliche Symbolik des Frühlings

Der evangelische Theologe Hans Gerhard Behringer schlägt einen schönen Bogen vom Fest der Verkündigung des Herrn am 25. März, dem Frühlingsbeginn am 20. März und dem bevorstehenden Osterfest und nutzt den Frühling als Metapher für eine der Kernaussagen des christlichen Glaubens:

„Mariä Verkündigung: Im Schoß der Mutter Maria ruht keimendes Leben und entwickelt sich. Ganz im Verborgenen bereitet sich das Leben schon vor. Frühling: Im Schoß der Mutter Erde ruht keimendes Leben und entwickelt sich. Ganz im Verborgenen bereitet sich das Leben schon vor. Doch außen, öffentlich,

bereitet sich der Tod vor und siegt: Im Leben Jesu, am Karfreitag, und verliert dann doch, an Ostern, wenn [...] Jesu ‚Frühling‘ aufscheint ...“

Hans Gerhard Behringer. Die Heilkraft der Feste. Der Jahresskreis als Lebenshilfe. Kösel-Verlag 1997. S. 104.



- **Lied** O Heiland, reiß die Himmel auf (GL 231, Strophe 3).

HINWEIS! Dieses Lied wird meist im Advent gesungen: Die Sehnsucht nach Weihnachten, nach der Ankunft des Erlösers, nach Frieden und Gerechtigkeit, nach einer Wende zum Besseren klingt darin an. Das Naturbild in Strophe 3 von der ergrünenden Natur passt aber auch wunderbar zum heutigen Kontext und zu dem Bogen, den Hans Gerhard Behringer schlägt: Die adventliche Hoffnung bezieht sich auf das Osterfest, dessen Feier kurz bevorsteht.

- **Vaterunser**

- Als **Segen** hören wir heute das Gedicht „Frühlingssegens“ von Antje Sabine Naegeli:

Wenn ich „Segen“ denke,
kommt mir der Frühlingsregen
in den Sinn,
der uns den Duft der Erde
atmen lässt
und
– sich dem Sonnenlicht verbündend –
die Kargheit kahler Winteräste
in lichtetes Grün verwandelt.

Mit jedem Frühlingstag
wächst in mir die Sehnsucht,
dass einer nicht müde wird,
behutsam regnen zu lassen
auf die Dürre meiner Tage,
das verborgene Leben
beharrlich hervorzulocken,
bis es sich endlich
ans Licht wagt.

Antje Sabine Naegeli, Frühlingssegens. Aus: Hrsg. Martin Schmeisser, Deine Güte umsorgt uns © 2001
Verlag am Eschbach ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
www.verlag-ameschbach.de

- **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.




Material // WEG ZU STATION 2: Schweigendes Gehen mit Impuls
IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)

IMPULS

„Mein Geliebter hebt an und spricht zu mir: Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch! Denn vorbei ist der Winter, verrauscht der Regen. Die Blumen erscheinen im Land, die Zeit zum Singen ist da. Die Stimme der Turteltaube ist zu hören in unserem Land. Am Feigenbaum reifen die ersten Früchte, die blühenden Reben duften. Steh auf, meine Freundin, meine Schöne, so komm doch!“
(Hld 2,10–13)



Foto: Inga Kalinowski

5.5

Grünkraft.

Wie die Bibel ist die Natur eine Quelle der Offenbarung Gottes. Seine Liebe zeigt sich in jedem Baum, jedem Kraut, jeder Blume. Bei einer Kräuterwanderung kann dies sinnlich erfahrbar gemacht und mit Dankbarkeit gewürdigt werden.

Bei Kräuterwissen in einem christlichen Kontext liegt der Gedanke an Hildegard von Bingen nahe. Und so dient der von ihr geprägte Begriff „Grünkraft“ als Überschrift und Rahmen für diese spirituelle Auszeit in und mit der Natur.

**„ES GIBT EINE KRAFT
AUS DER EWIGKEIT UND
DIESE KRAFT IST GRÜN.“**

Hildegard von Bingen

TIPP! Falls in der Gruppe niemand Kräuterkundigen mitbringt, könnt Ihr Euch eine fachkundige Begleitung dazuholen. Mit etwas Glück werden die Kosten von kirchlicher Seite bezuschusst. Bei einer großen Gruppe könnten die Kosten aber auch auf alle Teilnehmenden umgelegt werden, z. B. mit dem Hinweis, dass alle nur so viel geben, wie sie wirklich können.

HINWEIS! Die Stationen 2 und 3 sowie die Wege zwischen den Stationen entfallen in diesem Ablauf zugunsten der Kräuterwanderung. Von Kraut zu Kraut ist es meist nicht weit, und so steht mehr Zeit für das Kennenlernen der ausgewählten Pflanzen zur Verfügung.

DER ABLAUF.

Grünkraft. Station für Station.



1–1,5 Stunden



April bis August



• Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

■ **Begrüßung** durch die Leitung.

■ **Vorstellungsrunde** mit Impulsfrage:

Nenne Deinen Vornamen und beantworte, wenn Du magst, folgende Fragen:
Wenn Du ein Kraut wärest – welches wärest Du und warum?

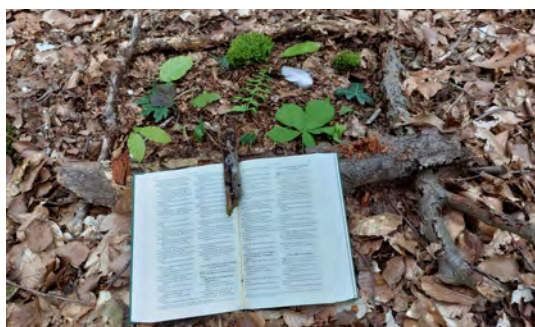
WEG ZU STATION 1

■ **Check-in**

Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 EINSTIEG UND KRÄUTER- WANDERUNG

■ Wir haben im Christentum zwei Quellen der Offenbarung, so sagt es Papst Franziskus in seiner Enzyklika *Laudato si'*, die Heilige Schrift und Gottes Schöpfung: „Das ganze materielle Universum ist ein Ausdruck der Liebe Gottes, seiner grenzenlosen Zärtlichkeit uns gegenüber. Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes.“ (LS 84)



Die beiden Quellen der Offenbarung:
Heilige Schrift und Schöpfung.

Foto: Frauke Stockhorst



Öffnen wir uns für diese Liebe, indem wir still werden, unseren Atem fließen lassen und innerlich und äußerlich lauschen.

→ Einen kurzen Moment der Stille ermöglichen.

Beginnen wir im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Bereits im Mittelalter hat Hildegard von Bingen im Zusammenhang mit Schöpfung und Natur den Begriff „Grünkraft“ geprägt. Es gibt eine Vielzahl von Deutungsversuchen für dieses Wort: von Gott gegebene Lebenskraft, die in allem wirkt; Lebensfrische; Chiffre für das Lebendige an sich; der Natur und dem Menschen einwohnende Kraft zu wachsen, zu blühen, zu reifen, heil zu werden, das eigene Leben zu entfalten; lebensspendende Kraft des Heiligen Geistes; Wirken Gottes in der Welt; schöpferische, gebärende Kraft; das Heilige, das uns ergreift.

Wenn man bedenkt, dass im Mittelalter nicht Rot, sondern Grün die Farbe der Liebe war, könnte man auch sagen: Grünkraft ist die Liebe Gottes, wie sie sich in der Natur als seiner Schöpfung zeigt und darin wirkt.

In einem Osterlied heißt es „Liebe wächst wie Weizen und ihr Halm ist grün“. Diesen Satz können wir mit den Gedanken von Papst Franziskus und Hildegard von Bingen guten Gewissens ausweiten auf alle Kräuter, die wir heute finden werden. Wenn wir ein Kraut näher kennengelernt haben, lasst es uns abschließend gemeinsam würdigen mit dem Satz „Liebe wächst wie Kraut XY und ihr Halm ist grün.“



NATURÜBUNG



Brennnessel.



Gundermann.



Storchnabel.

■ Kräuterwanderung

→ Es folgen Ausführungen zu den einzelnen Kräutern. Die Gruppe geht gemeinsam umher und hält an den Stellen, wo die Kräuter wachsen, die näher betrachtet werden sollen. Nachdem ein Kraut vorgestellt und Fragen dazu beantwortet wurden, sprechen alle gemeinsam den Kehrvers.

→ Beispiele:

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zur Brennnessel]

LEITUNG Liebe wächst wie Brennnessel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Gundermann]

LEITUNG Liebe wächst wie Gundermann ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

KRÄUTERFACHKRAFT [Erläuterungen zum Stinkenden Storchnabel]

LEITUNG Liebe wächst wie Stinkender Storchnabel ...

GRUPPE ... und ihr Halm ist grün.

Diese Wiederholungen haben zusätzlich den Vorteil, dass die Namen der Kräuter besser im Gedächtnis bleiben.

ABSCHLUSS

→ Die Gruppe kommt an einer geeigneten Stelle zum Schlusskreis zusammen.

■ Zum Abschluss

„Kollekte mal anders“ (s. IDEE Seite 25): Was nimmst Du heute für Dich mit in den Alltag?

■ Gott, wir danken Dir für die Vielfalt der Natur; für die Heilkräuter, die uns Gesundheit schenken; für das Grün, das unsere Augen erfreut. Eine Facette Deiner Liebe zeigt sich in jeder Brennnessel, jedem Gundermann, jedem Stinkenden Storchnabel [... gern ergänzen bzw. anpassen]. Du hast diese Kräuter nicht **nur** für uns gemacht, aber **auch** zu unserem Nutzen. Du sorgst für uns wie ein liebender Vater und eine liebende Mutter. Dieser Fürsorge vertrauen wir uns an, wenn wir nun gemeinsam das Vaterunser beten.

■ Vaterunser



■ Hildegard von Bingen sagt, dass auch wir Menschen Grünkraft in uns haben. In der Natur spiegelt sich wider, wie wir Menschen mit unserer eigenen Grünkraft umgehen:

„Die Erde schenkt ihr sprießendes Grün je nach der Natur des Menschen, je nach den Eigenschaften und Strebungen seines Seins und Handelns. Der Mensch ist das lichtgrüne Herz der ganzen lebendigen Fülle der Natur. So geht denn auch ein Weg vom Herzen des Menschen zu allen Elementen des Weltenbaues, mit denen der Mensch das bewirkt, was er in sich selbst entscheidet.“

Zitiert nach Hildegard Strickerschmidt. Geerdete Spiritualität bei Hildegard von Bingen. LIT Verlag 2006. S. 100.

Alles was der Mensch tut, hat Auswirkungen auf die Natur. Wenn in den Herzen der Menschen die Grünkraft nicht fließt, zeigt sich dies in der Natur ebenfalls in Trockenheit und Dürre. Wenn wir das in unsere heutige Zeit übersetzen, bedeutet das, dass Umweltschutz nicht im Außen beginnt, sondern damit, im Inneren die Grünkraft zu nähren und ungehindert fließen zu lassen, die Liebe Gottes im eigenen Herzen lebendig zu halten und in die Welt zu bringen. Wenn wir die Grünkraft in uns pflegen und nähren, können wir gar nicht anders, als das auch im Außen tun. Bitten wir dafür um Gottes Segen.

■ Segen

Gott, wir bitten Dich um Deinen Segen: Segne die Kräuter, die wir heute näher kennengelernt haben. Segne Deine ganze Schöpfung. Segne mit ihr auch uns, damit wir liebevoll mit ihr umgehen, sie nachhaltig nutzen und uns in das fragile Gleichgewicht unseres Ökosystems Erde einfügen. Lass in uns Grünkraft wirksam sein. Lass uns wurzeln im Vater, wachsen im Sohn und blühen im Heiligen Geist. Amen.

→ Liederzettel austeilen.

■ **Lied** Nun steht in Laub und Blüte (ev. Kirchenlied).

■ **Dank** für die Teilnahme (und ggf. auch die Führung) und Ankündigung des nächsten Termins.



5.6

Wunderbar gemacht.

Diese spirituelle Auszeit in und mit der Natur wurde inspiriert vom Weltgebets-tag der Frauen 2025 zum Thema „Wun-derbar geschaffen!“. Das Thema passte so gut zur Grünen Gemeinde, dass wir es aufgegriffen und unser Beisammensein in Verbundenheit mit allen begangen haben, die den Weltgebetstag der Frauen ebenfalls gefeiert haben.

**„ICH DANKE DIR DAFÜR,
DASS ICH ERSTAUNLICH UND
WUNDERBAR GEMACHT BIN;
WUNDERBAR SIND DEINE
WERKE, UND MEINE SEELE
ERKENNT DAS WOHL!“**

Ps 139,14 SLT

HINWEIS! Der Ablauf weicht ein wenig von dem Schema ab, das in Kapitel 4 vorgestellt wurde.

DER ABLAUF.

Wunderbar gemacht. Station für Station.



1–1,5 Stunden



ganzjährig



- Liederzettel
- Kuckuckspfeife o.Ä.
- ggf. vorab Link mit dem Tanzvideo an die Teilnehmenden verschicken

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

Alle Teilnehmenden nennen der Reihe nach ihren Vornamen und wer mag beantwortet die Fragen: Wann ist Dir in letzter Zeit etwas „Wunderbares“ aufgefallen? Was ist das gewesen?

WEG ZU STATION 1

- **Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

HINWEIS! Der Check-in erfolgt dieses Mal später, um eine Übung einzuleiten, die direkt daran anschließt.

STATION 1

EINSTIEG MIT NATURÜBUNG

→ Die Teilnehmenden kommen im Kreis zusammen.

- Der Weltgebetstag der Frauen wurde am Freitag, den 7. März 2025, in vielen ökumenischen Gottesdiensten rund um den Erdball zum Thema „Wunderbar geschaffen!“ gefeiert. Verantwortlich für die Gottesdienstordnung 2025 waren christliche Frauen von den Cookinseln, einer Inselkette im Südpazifik. Ihre Ideen sind die Inspirationsquelle für unser heutiges Beisammensein zum Thema „Wunderbar gemacht“.

Wie alle Inseln im Pazifik sind auch die Cookinseln besonders vom Klimawandel betroffen. Sie bekommen die Folgen der Meereserwärmung zu spüren, sehen die Küstenerosion, erleben Korallensterben und müssen mit veränderten Regenmustern umgehen. Trotz oder gerade wegen dieser unschönen Entwicklungen stellten die Christinnen der sehr kleinen und weit verstreut liegenden Inseln den Psalm 139 ins Zentrum ihres Gottesdienstes. Sie luden ein, die Wunder der Schöpfung zu sehen, ihnen nachzuspüren und die Freude darüber zu teilen. Und das wollen auch wir heute tun.



■ **Impuls** „Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl!“
(Ps 139,14 SLT)

Wir hören den Psalm-Vers gleich noch einmal.

→ **Erneutes Vorlesen** „Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl!“

Nun schau Dich einmal um. Geh dabei gern ein bisschen umher. Was für wunderbare Werke Gottes findest Du hier im Wald, in der Natur? Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

→ Ausreichend Zeit für die Übung und abschließend ein akustisches Signal mit der Kuckuckspfeife geben.

■ **Sharing**

Was ist Dir in der Natur Wunderbares aufgefallen? Wenn Du magst, kannst Du Deine Naturbeobachtungen nun mit der Gruppe teilen. Und, wenn es sich für Dich gut und richtig anfühlt, gern auch erzählen, was Dir dazu spontan für Gedanken gekommen sind.

→ Wenn alle Teilnehmenden, die dies möchten, ihre Beobachtungen und Gedanken mit der Gruppe geteilt haben:

Alles, was wir in der Natur Wunderbares gesehen haben, feiert jetzt mit uns in einer mehr als menschlichen Gemeinschaft. Lasst uns mit dem folgenden Lied aus dem Material des Weltgebetstags der Frauen 2025 darum bitten, dass alle Wesen dieser Gemeinschaft miteinander im Frieden sind. Der Text ist in Maori verfasst und beinhaltet die Zeile „Friede allen Wesen“.

→ Liederzettel austeilen.

■ **Lied** **Te Aroha**

TIPP! Ihr könnt zu dem Lied auch mit Gesten tanzen, ggf. an sichtgeschützter Stelle. vgl. z. B.  **YouTube-Kanal des Weltgebetstags der Frauen.**

WEG ZU STATION 2

- **Check-in** (heute etwas später als gewohnt)
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 2

■ Wunderbare Mitmenschen

„Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl“ – Gottes Werke, das sind auch unsere Mitmenschen. Du hast Dich auf der Wegetappe hierher während des Check-ins mit jemandem unterhalten. Was an diesem Menschen findest Du wunderbar? Kommt noch einmal zu zweit (oder zu dritt) zusammen und macht Euch gegenseitig ein aufrichtiges Kompliment. Nehmt Euch gern einen Moment Zeit, um die richtigen Worte zu finden.

- **Lied** Wunderbar geschaffen (von Ruru Maeva komponiert für den Weltgebetstag der Frauen 2025, der Text kann ggf. einfach gemeinsam gelesen werden, jede Strophe von einer anderen freiwilligen Person aus dem Kreis der Teilnehmenden)

→ Die Leitung wiederholt die letzte Zeile der letzten Strophe:
„Wunderbar, bin das am Ende auch ich? Ja, ich bin wunderbar geschaffen, wunderbar, wunderbar!“

WEG ZU STATION 3

■ Schweigendes Gehen mit Impuls

Wenn wir jetzt schweigend zur nächsten Station gehen, nimm diese letzte Liedzeile doch einmal als Anfrage mit, wenn Du magst: Was findest Du an Dir selbst wunderbar?

STATION 3 ABSCHLUSS

→ Für eine Atem- und Körperübung sammelt sich die Gruppe im Kreis. Alle suchen sich einen Platz, wo sie gut stehen können und genug freien Raum um sich haben.

■ Atem-/Körperübung

Stell Dich aufrecht hin, Deine Füße stehen hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme hängen locker. Schließ Deine Augen und lass Deinen Atem fließen, ohne irgendetwas damit zu machen. Beobachte ihn einfach nur. [Pause]



Und nun reise einmal mit Deiner Wahrnehmung durch Deinen Körper. Beginne mit den Füßen. Wie fühlen sich Deine Füße an? [Pause] Sie sind ein feines Gewölbe aus Knochen, Sehnen und Bändern ... ein statisches Meisterwerk. [Pause] Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit nach oben: über die Knöchel [Pause] die Wade entlang [Pause] am Knie vorbei [Pause] den Oberschenkel hoch [Pause] zum Becken [Pause] den Rücken an den Lendenwirbeln entlang [Pause] zwischen den Schulterblättern nach oben [Pause] und über den Nacken [Pause] bis zum höchsten Punkt Deines Kopfes. [Pause] Von den Zehenspitzen bis zur Scheitelkrone – Gott hat Dich wunderbar gemacht! [Pause]

Lenke Deine Aufmerksamkeit nun in Deine Arme. Drehe die Handflächen nach oben. Hebe die Arme mit jedem Einatmen ein Stückchen weiter Richtung Himmel, bis sie sich knapp unter Deinen Schultern befinden. [Pause, bis alle in der entsprechenden Position angekommen sind]

Mit dieser offenen Haltung wollen wir nun gemeinsam das Vaterunser beten.

■ Vaterunser

Wenn wir nun in unseren Alltag zurückgehen, bitten wir Gott, dass er uns mit seinem Segen begleitet.

■ Segens-/Schlussgebet

Guter Gott, segne uns und Deine ganze Schöpfung. Schenke uns den Mut, so wunderbar zu sein, wie Du uns gemacht hast. Schenke uns die Bereitschaft, das Wunderbare auch in unseren Mitmenschen und unserer ganzen Mitschöpfung zu sehen und zu würdigen. Amen.

■ Lied Te Aroha

■ Dank für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.





Foto: Inga Kalinowski

5.7

Himmel und Erde.

Himmel, Erde und Bäume umgeben uns das ganze Jahr hindurch. Im alltäglichen Sprachgebrauch meint „Himmel“ häufig das Jenseits oder eine Art abgesonderte Wirklichkeit Gottes, irgendwo „da oben“. Das Irdische wird im Gegensatz dazu lange Zeit als vergängliche Materie betrachtet, der häufig nicht dieselbe Wichtigkeit und Wertschätzung zukommt wie dem „Himmel“. Aber es gibt in unserem Leben immer wieder Momente, in denen diese beiden Wirklichkeiten sich berühren und in denen spürbar wird: Gott ist im Hier und Jetzt gegenwärtig. Der Baum ist ein uraltes Symbol für diese Verbindung von „Himmel“ und „Erde“.

**„DER HIMMEL AUF ERDEN
IST ÜBERALL, WO MENSCHEN
VON LIEBE ZU GOTT, ZU IHREN
MITMENSCHEN UND ZU SICH
SELBST ERFÜLLT SIND.“**

Hildegard von Bingen

DER ABLAUF.

Himmel und Erde. Station für Station.



etwa 1 Stunde



- Himmelfahrt/Pfingsten
- mit anderer Einleitung jederzeit einsetzbar



- Liederzettel und Rezept für „Himmel und Erde“ (s.u.)
- Stifte für alle

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

Alle nennen der Reihe nach ihren Vornamen. Wer mag, beantwortet die Frage: Was verstehst Du unter dem Himmel auf Erden?

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

EINSTIEG MIT NATURÜBUNG

■ Der Baum als Bindeglied zwischen Himmel und Erde

Ostern wurde es am Kreuzesbaum bereits sinnfällig: Jesus, der Mensch, hängt dort – ausgestreckt zwischen Himmel und Erde. Er ist die Brücke zwischen Gottes Wirklichkeit und der menschlichen Welt. Heute stehen wir hier kurz vor Christi Himmelfahrt und Pfingsten. Beide Feste erzählen von Momenten, in denen „Himmel“ und „Erde“ sich nach Jesu Tod noch einmal berühren: An Christi Himmelfahrt fährt Jesus Christus (im theologischen Sinn) auf in den „Himmel“. An Pfingsten kommt in einer Art Gegenbewegung der Heilige Geist von dort – aus dem Himmel, aus Gottes Wirklichkeit – auf die Menschen und in ihre irdische Wirklichkeit herab.

Wir Menschen leben zwar auf der Erde, haben als Christinnen und Christen aber bereits Anteil am Himmel, am Reich Gottes, an dem wir mitbauen und mitwirken dürfen.

Manchmal fühlt sich das möglicherweise an wie ein unvereinbarer Widerspruch. Und manchmal gelingt es uns vielleicht, diese beiden Pole in Einklang zu bringen. Dann gibt es auch in unserm Leben Momente, in denen Himmel und Erde sich berühren. „Himmel und Erde“ – das ist unser Thema heute.



Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohne und des Heiligen Geistes. Amen.

→ Liederzettel austeilen.

■ **Lied** Da berühren sich Himmel und Erde (GL 873).

■ **Übung**

Ein uraltes Symbol für die Verbindung von Himmel und Erde, göttlicher und menschlicher Wirklichkeit, ist der Baum. Er unterstützt uns bei der folgenden Übung:

Suche Dir einen Baum, der Dir sympathisch ist. Betrachte ihn eine Weile: Seine Wurzeln, die tief in die Erde reichen. Seine Zweige, die sich weit in den Himmel strecken.

Lehne Dich an den Stamm und versuche, mit dem Baum zu verschmelzen. Fühle seine Wurzeln in der Erde. Fühle, wie Deine Füße dort festen Halt haben. Fühle seine Zweige im Wind. Strecke Deine Arme in den Himmel, so hoch Du kannst, und fühle, wie die Luft sich um sie herum bewegt.

Und nun stell Dir vor, wie Du beide Pole in Deiner inneren Mitte zusammenziehst: die Wurzeln aus der Erde, Deine Füße, und die Zweige in der Luft, Deine Arme und Hände. Wie beide Pole in Dir miteinander verschmelzen. Versuche, dieses Gefühl mitzunehmen, wenn wir uns nun schweigend auf den Weg zur nächsten Station machen.

**WEG ZU
STATION 2**

■ **Schweigendes Gehen**

Im Nachklang zur vorangegangenen Naturübung.

STATION 2

IMPULS UND

ABSCHLUSS

→ Die Gruppe kommt im Kreis zusammen.

■ **Spiritueeller Impuls**

„Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem Himmel und Erde sich berührten und das Reich Gottes begänne. Sie beschlossen, ihn zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hätten. Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert und alle Versuchungen, die einen Menschen von seinem Ziel



abbringen können. Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen. Man brauche nur anzuklopfen und befände sich im Reich Gottes. Schließlich fanden sie, was sie suchten. Sie klopfen an die Tür, bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete. Und als sie eintraten, standen sie zu Hause in ihrer Klosterzelle und sahen sich gegenseitig an. Da begriffen sie: Der Ort, an dem das Reich Gottes beginnt, befindet sich auf der Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.“

Zitiert nach <https://www.erzbistum-koeln.de/thema/zusammenfamilie/beitrag/Abendimpuls-Wo-Himmel-und-Erde-sich-beruehren/> (23.06.2025).

→ Einen Moment Zeit geben, um die Geschichte „sacken zu lassen“.

Himmel und Erde

Ein traditionelles Rezept aus Norddeutschland

ZUTATEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
250 ml Milch
Salz, Muskat
800g Äpfel
etwas Butter (für das Kartoffelpüree und zum Dünsten der Äpfel)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit etwas Salz kochen, abgießen. (Warme) Milch (und etwas Butter) zu den Kartoffeln und diese zu einem Kartoffelbrei stampfen. Mit etwas Muskat würzen.
2. Äpfel schälen und würfeln. In einer Pfanne in Butter dünsten.

Der Himmel auf Erden kann dort sein, wo Du gerade bist. Aber wie gelingt das, wie bringen wir Himmel und Erde zusammen? Vielleicht. Vielleicht kennst Du aus Deiner Kindheit noch das Gericht „Himmel und Erde“, bei dem Äpfel, die am Baum hoch oben in der Luft hängen, und Kartoffeln, die in der Erde wachsen, auf einem Teller zusammenkommen.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit für Dich. Du kannst Dir gern ein ruhiges Fleckchen dafür suchen.

- Wie sieht Dein persönliches spirituelles Rezept für „Himmel und Erde“ aus?
- Welche „Zutaten“ brauchst Du, damit „Himmel“ und „Erde“ sich in Dir berühren?

Du kannst Deine Gedanken auf der Rückseite notieren.

Der Himmel auf Erden kann dort sein, wo Du gerade bist. Aber wie gelingt das, wie bringen wir Himmel und Erde zusammen? Vielleicht kennst Du aus Deiner Kindheit noch das Gericht „Himmel und Erde“, bei dem Äpfel, die am Baum hoch oben in der Luft hängen, und Kartoffeln, die in der Erde wachsen, auf einem Teller zusammenkommen. Nimm Dir einen Augenblick Zeit für Dich. Du kannst Dir gern ein ruhiges Fleckchen dafür suchen. Wie sieht Dein ganz persönliches spirituelles Rezept für „Himmel und Erde“ aus? Welche „Zutaten“ brauchst Du, damit „Himmel“ und „Erde“ sich in Dir berühren? Du kannst Deine Gedanken notieren. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Übung für Dich beendet hast.

Material Seite 65.

→ Die Stifte werden an alle Teilnehmenden ausgeteilt, die nun eine Weile Zeit haben, sich ihre Gedanken auf der Rückseite des Rezepts zu notieren. Wenn alle wieder im Kreis versammelt sind:

■ Sharing

Wenn Du magst, teile Dein spirituelles Rezept mit der Gruppe.

→ Zeit zum Austausch lassen.

Hildegard von Bingen hat ihr Rezept so formuliert: „Der Himmel auf Erden ist überall, wo Menschen von Liebe zu Gott, zu ihren Mitmenschen und zu sich selbst erfüllt sind.“ Im Sinne von *Laudato si'* können wir noch hinzufügen: Und von Liebe zu ihrer Mitschöpfung!



■ Freie Fürbitten

Tragen wir nun unsere Bitten für uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Mitschöpfung vor Gott. Ihr könnt Eure Fürbitten gern nacheinander laut formulieren oder still für Euch. Nach jeder laut gesprochenen Fürbitte antworten wir gemeinsam: „Dein Reich komme, Herr.“

„Dein Reich komme“ – darum bitten wir auch, wenn wir jetzt gemeinsam das Vaterunser sprechen.

■ Vaterunser

■ **Segenslied** Weißt Du, wo der Himmel ist (Kirchenlied).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.

Material // STATION 2: Spiritueller Impuls

Himmel und Erde

Ein traditionelles Rezept aus Norddeutschland

ZUTATEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
 250 ml Milch
 Salz, Muskat
 800g Äpfel
 etwas Butter (für das Kartoffelpüree und zum Dünsten der Äpfel)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit etwas Salz kochen, abgießen. (Warme) Milch (und etwas Butter) zu den Kartoffeln und diese zu einem Kartoffelbrei stampfen. Mit etwas Muskat würzen.
2. Äpfel schälen und würfeln. In einer Pfanne in Butter dünsten.

Der Himmel auf Erden kann dort sein, wo Du gerade bist. Aber wie gelingt das, wie bringen wir Himmel und Erde zusammen? Vielleicht. Vielleicht kennst Du aus Deiner Kindheit noch das Gericht „Himmel und Erde“, bei dem Äpfel, die am Baum hoch oben in der Luft hängen, und Kartoffeln, die in der Erde wachsen, auf einem Teller zusammenkommen.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit für Dich. Du kannst Dir gern ein ruhiges Fleckchen dafür suchen.

- Wie sieht Dein persönliches spirituelles Rezept für „Himmel und Erde“ aus?
- Welche „Zutaten“ brauchst Du, damit „Himmel“ und „Erde“ sich in Dir berühren?

Du kannst Deine Gedanken auf der Rückseite notieren.



Himmel und Erde

Ein traditionelles Rezept aus Norddeutschland

ZUTATEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
 250 ml Milch
 Salz, Muskat
 800g Äpfel
 etwas Butter (für das Kartoffelpüree und zum Dünsten der Äpfel)

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit etwas Salz kochen, abgießen. (Warme) Milch (und etwas Butter) zu den Kartoffeln und diese zu einem Kartoffelbrei stampfen. Mit etwas Muskat würzen.
2. Äpfel schälen und würfeln. In einer Pfanne in Butter dünsten.

Der Himmel auf Erden kann dort sein, wo Du gerade bist. Aber wie gelingt das, wie bringen wir Himmel und Erde zusammen? Vielleicht. Vielleicht kennst Du aus Deiner Kindheit noch das Gericht „Himmel und Erde“, bei dem Äpfel, die am Baum hoch oben in der Luft hängen, und Kartoffeln, die in der Erde wachsen, auf einem Teller zusammenkommen.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit für Dich. Du kannst Dir gern ein ruhiges Fleckchen dafür suchen.

- Wie sieht Dein persönliches spirituelles Rezept für „Himmel und Erde“ aus?
- Welche „Zutaten“ brauchst Du, damit „Himmel“ und „Erde“ sich in Dir berühren?

Du kannst Deine Gedanken auf der Rückseite notieren.



Foto: Inga Kalinowski

5.8

Abendstille überall.

Wenn Ihr Euch am späten Nachmittag oder in den Abendstunden im Freien trefft, könnt Ihr die Stimmung des ausklingenden Tags für Eure spirituelle Auszeit in und mit der Natur nutzen. So wie die Vögel langsam verstummen und es ruhig wird im Wald, könnt auch Ihr für einen Moment zur Ruhe kommen. Diese Erfahrung der Stille schafft einen hilfreichen Rahmen für eine wahrhaftige Begegnung mit der Natur, mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit Gott.

**„SEID STILLE UND
ERKENNET, DASS ICH
GOTT BIN!“**

Ps 46,11 LUT

DER ABLAUF.

Abendstille überall. Station für Station.



etwa 1 Stunde



ganzjährig



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

- Liederzettel austeilen.

EINSTIEG UND NATURÜBUNG

- **Lied** Abendstille überall (Volkslied).
- Genau das ist unser Thema heute: „Abendstille überall“. Noch ist es nicht ganz Abend und noch ist es nicht ganz still um uns herum – und wird es hier an diesem Ort, in dieser Welt, vielleicht auch nie ganz werden.

In dem Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“ von Rainer Maria Rilke tut ein lyrisches Ich seine Überzeugung kund, dass der Mensch in absoluter Stille Gott erkennen könne:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefährere
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken

und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.



Auch wenn uns diese absolute Stille um uns herum nicht vergönnt ist und wir Gott wohl niemals ganz begreifen werden, können wir versuchen, mithilfe der folgenden Übung innerlich still zu werden.

■ Übung

Senke den Blick nach unten, entspanne die Augenlider und -muskeln. Atme entspannt, lang und tief ein und aus. Lass die Augen halb geöffnet. Komm innerlich zur Ruhe und höre, was die Natur um Dich herum erzählt.

→ 2–3 Minuten abwarten.

■ Vorstellungsrunde

Nenne Deinen Vornamen und beantworte, wenn Du magst, die Frage: Was hat die Natur Dir erzählt, als Du gerade ganz still warst?

→ Wenn sich alle Gruppenmitglieder vorgestellt haben:

■ Gott, wir sind heute hier versammelt in Deinem Namen: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Lass uns in der Stille des anbrechenden Abends selbst still werden. Vielleicht können wir in dieser Stille etwas hören, das uns im Lärm des Alltags entgeht. Vielleicht spüren wir etwas, zu dem wir sonst keinen Zugang haben. Vielleicht finden wir etwas, das wir sonst vergeblich suchen. Wir werden Dich dabei nie ganz erkennen. Aber wir können erkennen, dass Du Gott bist. Amen.

WEG ZU STATION 2

■ Schweigendes Gehen mit Impuls

Wir gehen den folgenden Wegabschnitt schweigend und so still wie möglich, am besten, ohne selbst dabei Geräusche zu machen. Folgender Psalm kann uns als Impuls begleiten:

„Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!“ (Ps 46,11 LUT)

STATION 2**KONTEMPLATIONS-
ÜBUNG****■ Lauschen ins nackte Sein**

Zu Anfang sind wir still geworden und haben die Geräusche um uns herum wahrgenommen. Bei der nächsten Übung horchen wir in uns selbst hinein:

Werde ruhig und still. Schau nach innen, lausche nach innen, spüre nach innen. Lausche in die Stille. Wenn unangenehme Gefühle auftauchen, nimm diese zur Kenntnis, lass dich jedoch nicht von ihnen besetzen. Sobald ein Gedanke erscheint, lass ihn wieder los und kehre zurück zum Lauschen. Lausche mit großer Erwartung, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Lausche mit Deinem ganzen Sein.

Vgl. Willigis Jäger. Ewige Weisheit. Das Geheimnis hinter allen spirituellen Wegen. Kösel-Verlag 2010. S. 71.

**WEG ZU
STATION 3****■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

Austausch in Zweiergruppen, gern über die vorangegangene Übung.

STATION 3**ÜBUNG ZU ZWEIT
UND ABSCHLUSS**

■ Mit anderen in Kontakt zu sein bedeutet für uns in der Regel, miteinander zu sprechen, mit Wörtern zu kommunizieren. Ist die Begegnung mit einem anderen Menschen auch in der Stille möglich? Wir probieren es aus!

Übung zu zweit

Such Dir für die folgende Übung eine zweite Person. Stellt Euch einander in einer Entfernung gegenüber, die für Euch beide angenehm ist. Dann schaut Euch in die Augen, ohne dabei zu sprechen, bis Ihr die Kuckuckspfeife hört. Und kommt wieder zurück in den Kreis.

→ Nach 2 Minuten Signal mit Kuckuckspfeife geben.

■ Sharing

Wie war diese Erfahrung für Euch?

■ Die Stille ist auch eine Möglichkeit, mit Gott in Kontakt zu sein, eine Form des Gebets. Sie ermöglicht es uns, nicht nur selbst zu sprechen, sondern auch auf das zu hören, was Gott uns zu sagen hat.

Lasst uns daher heute umgeben von den Geräuschen des Waldes, selbst aber schweigend und still, all das mit Gott besprechen, was uns bewegt – jede das ihre, jeder das seine: unsere Klagen, unsere Ängste und Nöte, unsere Bitten, unseren Dank.



→ 2–3 Minuten schweigend Raum geben.

■ **Lied** In der Stille angekommen (Kirchenlied).

→ Zitat aus dem Liedtext gesprochen wiederholen:

„In der Stille angekommen, nehm ich dankbar, was er gibt. Ich darf zu ihm
,Vater‘ sagen, weil er mich unendlich liebt.“

<https://www.youtube.com/watch?v=LEHF0vdDIEo> (11.07.2025)

Genau das wollen wir jetzt gemeinsam tun, indem wir zusammen das Vaterunser beten.

■ **Vaterunser**

■ Wenn wir uns nun auf den Heimweg machen, lasst uns mit Gottes **Segen** gehen und nehmt, wenn Ihr mögt, gern ein bisschen von der Stille heute in Euren Alltag mit. Dazu gibt es einen schönen Segenswunsch von Jörg Zink:

Was ich dir wünsche?

Nicht,
daß du dein Leben
verbringen sollst
unberührt von den Menschen,
irgendwo in der Stille an einem See,
als wären alle Tage Ferien.

Aber ich wünsche dir,
daß du hin und wieder eine Stunde hast,
in der deine Seele still liegt wie Wasser
und das Licht sich in ihr spiegelt.

Jörg Zink. Mehr als drei Wünsche. Kreuz Verlag 1983. S. 18. Mit freundlicher Genehmigung der Herder Verlag GmbH, Freiburg i. Breisgau.

■ **Lied** Von guten Mächten (GL 430).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.





Foto: Inga Kalinowski

5.9

Vernetzt: twittern, liken, folgen.

Das Internet als „World Wide Web“ und die Social-Media-Phänomene Twittern (heute sagt man Posten, aber wir bleiben beim alten Begriff), Liken und Folgen sind in unserem digitalen Zeitalter vertraute Vorgänge. Wir haben sie für die Grüne Gemeinde mit einem Augenzwinkern genutzt, um etwas ganz Analoges deutlich zu machen: Wir Menschen sind eingebunden in die Schöpfung als großes Beziehungsnetzwerk des Lebens.

**„ALLES IST MITEINANDER
VERBUNDEN.“**

Papst Franziskus (LS 91)

DER ABLAUF.

Vernetzt: twittern, liken, folgen. Station für Station.



1–1,5 Stunden



ganzjährig



- Liederzettel
- Bunte Bänder/Wollfäden (knallige Farben, nicht Grün)
- Kuckuckspfeife o.Ä.
- Papier und Stifte für alle

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

Alle Teilnehmenden nennen der Reihe nach ihren Vornamen und wer mag beantwortet die Frage: Wie ist Dein aktueller Beziehungsstatus mit Gott?

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
- Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

EINSTIEG UND NATURÜBUNGEN

→ Die Gruppe kommt im Kreis zusammen.

■ Das Internet ist eigentlich nur eine schlechte Imitation der Wirklichkeit: Menschen, die miteinander vernetzt sind ... eigentlich nichts Neues, und eigentlich auch nichts Technisches. In Gottes Schöpfung ist alles miteinander verbunden. Dieser Gedanke durchzieht die Enzyklika *Laudato si'* von Papst Franziskus aus dem Jahr 2015: Alle Menschen, Tiere, Pflanzen, Lebewesen sind Teil eines großen, natürlichen Netzwerks des Lebens. Und da es in den digitalen Netzwerken üblich und modern ist, zu twittern, zu liken und zu folgen, wollen wir genau das heute einmal ganz analog in diesem natürlichen Netzwerk tun, in das wir eingebunden sind, in dem wir atmen und existieren.

Wir starten mit dem Twittern: Zwar heißt Twitter jetzt X und ist nicht mehr das, was es einmal war, davon wollen wir uns für den Moment aber nicht irritieren lassen. Denn „to twitter“ ist das englische Wort für „zwitschern“, und wenn wir jetzt gemeinsam das erste Lied singen, können wir dies gemeinsam mit den Vögeln hier im Wald tun.

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** Lasst uns miteinander (Kirchenlied).

■ Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht. Amen.

Aus dem „Gebet für unsere Erde“, Papst Franziskus (LS 246).

Papst Franziskus sagt in *Laudato si'* unter anderem auch: „Da alle Geschöpfe miteinander verbunden sind, muss jedes mit Liebe und Bewunderung gewürdigt werden [...].“ Nur so können wir den Eigenwert erkennen, der jedem Geschöpf allein durch seine Existenz zukommt und der nichts mit unserem persönlichen Nutzen zu tun hat.

■ Und genau das wollen wir heute mit Blick auf die Natur tun, indem wir sie „ liken“. Du bekommst dafür ein farbiges Band (das wir hinterher natürlich wieder einsammeln). Markiere damit etwas in der Natur, das Dir besonders gut gefällt. Danach komm wieder zurück in den Kreis.

→ Farbige Bänder austeilen und Zeit für die Übung geben. Wenn alle Teilnehmenden in den Kreis zurückgekehrt sind:

■ Sharing

Nun gehen wir gemeinsam herum und können dabei bestaunen, was die anderen gelikt haben. Wer mag, kann mit der Gruppe teilen, was genau ihr/ihm so gut gefallen hat.



Fotos: Inga Kalinowski

→ Nach dem Rundgang, am letzten „Like“:

■ Du hast nun eine Viertelstunde Zeit. Finde ein Tier im Wald, dem Du für eine Weile „folgen“ kannst. Nimm dafür folgenden Impuls mit:

„Dieses Tier hat Sinneswahrnehmungen, ein Nervensystem, ein eigenes Leben, so klein es auch sein mag. Es nimmt die Welt völlig anders wahr als wir. Auch dieses Tier hat auf eine gewisse Weise ‚Ziele und Wege‘. Wie nimmt dieses Tier den Platz wahr? Wo will es hin? Warum wohl? Wie findet es seinen Weg?“

Michael Huppertz und Verena Schatanek. Achtsamkeit in der Natur – 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann Verlag 2021. S. 175.

Komm wieder in den Kreis zurück, wenn die Zeit um ist bzw. Du das Signal der Kuckuckspfeife hörst.

→ Ende der Übung mit der Kuckuckspfeife signalisieren.

WEG ZU STATION 2

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

Die Teilnehmenden können sich über ihre Erfahrungen beim „Folgen“ austauschen, ggf. in Kleingruppen.

STATION 2 IMPULS

■ Das „Wood Wide Web“ als Vorbild für eine menschliche Utopie

Was wir im Wald mit bloßem Auge sehen können, sind viele einzelne Pflanzen, z. B. Bäume und Pilze. Was wir auf den ersten Blick nicht sehen: Unter dem Erdboden sind die Wurzeln der Bäume und anderer Pflanzen mit den unterirdischen Teilen vieler Pilze, den Pilzfäden, verwoben und bilden ein Netzwerk, die sogenannte Mykorrhiza, über das Pflanzen und Pilze Wasser und Nährstoffe austauschen können.

Von dieser Symbiose profitieren sowohl Pflanzen als auch Pilze: Die überirdischen Pflanzen mit ihrem Blattgrün können Zuckerverbindungen erzeugen, die sie über ihre Wurzeln an die Pilze weitergeben können. Die Pilze geben, sozusagen im Gegenzug, Wasser und Nährstoffe aus tiefen Schichten des Bodens zurück, die die Pflanzen mit ihren Wurzeln nicht erreichen können.

Wenn Pflanzen auf diese Weise unterirdisch mit Pilzen verwoben sind, fördert dies ihr Wachstum:

Die Pflanzen tauschen nicht nur mit den Pilzen, sondern auch miteinander Nährstoffe über das Pilz-Netzwerk aus: Jede Pflanze gibt Nährstoffe, von denen sie im Übermaß besitzt, und nimmt sich im Gegenzug die, die ihr gerade fehlen. So werden z.B. Stickstoff, Phosphor oder Zucker wie auf einem unterirdischen Marktplatz getauscht. Auf diese Weise können Pflanzen auch unter schwierigen Bedingungen überleben und gedeihen.

Wie sähe unsere menschliche Gemeinschaft wohl aus, wenn wir uns an diesem „Wood Wide Web“ ein Beispiel nehmen würden? Was könnten wir uns für eine bessere Zukunft vom „Wood Wide Web“ abschauen? Such Dir ein ruhiges Plätzchen und versuche einmal, das beschriebene biologische Prinzip auf die menschliche Gemeinschaft zu übertragen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

→ Stifte und Texte (s. Material Seite 78) oder Papierausteilen und der Gruppe ausreichend Zeit für Gedanken und Notizen geben.

→ Signal mit der Kuckuckspfeife geben, wenn die Teilnehmenden in den Kreis zurückkehren sollen.

■ Sharing

Wer mag, stellt der Gruppe seine Vision einer ganz analog vernetzten menschlichen Gemeinschaft vor.

■ Lied Friedensnetz (Kirchenlied).

GOTTESDIENSTE SCHÖPFUNGSGERECHT

Material // STATION 2: Impuls

■ Das „Wood Wide Web“ als Vorbild für eine menschliche Utopie

Was wir im Wald mit bloßem Auge sehen können, sind viele einzelne Pflanzen, z.B. Bäume und Flecken. Was wir auf den ersten Blick nicht sehen, unter dem Laub und den Wurzeln der Bäume und Flecken mit dem unterirdischen Teil von Pilzen, den Fäden, verbinden und bilden ein Netzwerk, die sogenannte Mykorrhiza, über das Pflanzen und Flecken Wasser und Nährstoffe austauschen können.

Von diesem System profitieren sowohl Pflanzen als auch Flecken. Die überirdischen Pflanzen mit ihrem Blättern können Zuckerverbindungen erzeugen, die sie über ihre Wurzeln an die Flecken weitergeben können. Die Flecken geben, was sie im Gegenzug, Wasser und Nährstoffe,

Schützen den Boden zurück, die die Pflanzen mit ihren Wurzeln nicht erreichen können. Wenn Pflanzen auf diese Weise unterirdisch mit Flecken verbunden sind, fördert dies ihr Wachstum.

Die Pflanzen tauschen nicht nur mit den Flecken, sondern auch miteinander Nährstoffe über das Pilz-Netzwerk aus. Jede Pflanze gibt Nährstoffe, von denen sie im Übermaß besitzt, und nimmt sich im Gegenzug die, die ihr gerade fehlen. So werden z.B. Stickstoff, Phosphor oder Zucker wie auf einem unterirdischen Marktplatz getauscht. Auf diese Weise können Pflanzen auch unter schwierigen Bedingungen überleben und gedeihen.

• Wie sähe unsere menschliche Gemeinschaft wohl aus, wenn wir uns an diesem „Wood Wide Web“ ein Beispiel nehmen würden?
• Was könnten wir uns für eine bessere Zukunft vom „Wood Wide Web“ abschauen?

Such Dir ein ruhiges Plätzchen und versuche doch einmal, das beschriebene biologische Prinzip auf die menschliche Gemeinschaft zu übertragen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

■ Das „Wood Wide Web“ als Vorbild für eine menschliche Utopie

Was wir im Wald mit bloßem Auge sehen können, sind viele einzelne Pflanzen, z.B. Bäume und Flecken. Was wir auf den ersten Blick nicht sehen, unter dem Laub und den Wurzeln der Bäume und Flecken mit dem unterirdischen Teil von Pilzen, den Fäden, verbinden und bilden ein Netzwerk, die sogenannte Mykorrhiza, über das Pflanzen und Flecken Wasser und Nährstoffe austauschen können.

Von diesem System profitieren sowohl Pflanzen als auch Flecken. Die überirdischen Pflanzen mit ihrem Blättern können Zuckerverbindungen erzeugen, die sie über ihre Wurzeln an die Flecken weitergeben können. Die Flecken geben, was sie im Gegenzug, Wasser und Nährstoffe,

Schützen den Boden zurück, die die Pflanzen mit ihren Wurzeln nicht erreichen können. Wenn Pflanzen auf diese Weise unterirdisch mit Flecken verbunden sind, fördert dies ihr Wachstum.

Die Pflanzen tauschen nicht nur mit den Flecken, sondern auch miteinander Nährstoffe über das Pilz-Netzwerk aus. Jede Pflanze gibt Nährstoffe, von denen sie im Übermaß besitzt, und nimmt sich im Gegenzug die, die ihr gerade fehlen. So werden z.B. Stickstoff, Phosphor oder Zucker wie auf einem unterirdischen Marktplatz getauscht. Auf diese Weise können Pflanzen auch unter schwierigen Bedingungen überleben und gedeihen.

• Wie sähe unsere menschliche Gemeinschaft wohl aus, wenn wir uns an diesem „Wood Wide Web“ ein Beispiel nehmen würden?
• Was könnten wir uns für eine bessere Zukunft vom „Wood Wide Web“ abschauen?

Such Dir ein ruhiges Plätzchen und versuche doch einmal, das beschriebene biologische Prinzip auf die menschliche Gemeinschaft zu übertragen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

z. B. zum vertieften Gedankenaustausch über die Vision einer analogen Vernetzung der Menschheit.

STATION 3 ABSCHLUSS

■ Bibelimpuls

Es gibt einen schönen Bibeltext, in dem sowohl das Motiv des Netzes als auch das des Folgens vorkommen:

„Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder, Simon, genannt Petrus, und seinen Bruder Andreas; sie warfen gerade ihr Netz in den See, denn sie waren Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.“ (Mt 4,18–20)

Als Jesus sie ruft, lassen die Jünger ihre Fischernetze zurück, um Menschenfischer zu werden. Sie brauchen kein äußeres Netz mehr, denn sie sind in das unsichtbare Netz des Lebens eingebunden. Menschenfischer zu sein bedeutet, in Beziehung zu sein, miteinander verbunden zu sein, Menschen wieder in das gemeinsame Netz des Lebens hineinzuholen, das Netz zu pflegen und instand zu halten. Darum und dafür ist Gott Mensch geworden: weil er in sich selbst Beziehung ist und weil er mit uns Menschen in Beziehung sein will. Und es ist genau das, was Jesus vorgelebt hat: Er hat sich den Menschen zugewandt, sie angesprochen, sie berührt. Und an dieser Stelle bekommt auch das Folgen seine Bedeutung: Wir sind gerufen, Jesus zu folgen und unseren Beziehungsbeitrag im Netz des Lebens zu leisten. Ganz analog. Gute Beziehungen im Gleichgewicht, das hat für uns als Christen Priorität. Papst Franziskus formuliert es so: „Der Glaubende betrachtet die Welt nicht von außen, sondern von innen her und erkennt die Bande, durch die der himmlische Vater uns mit allen Wesen verbunden hat.“ (LS 220)

Zu diesem himmlischen Vater wollen wir nun gemeinsam beten:

■ Vaterunser

■ Schlussgebet

Gott, wir bitten Dich: Wenn wir jetzt in unseren Alltag zurückkehren, begleite uns mit Deinem Segen. Lass uns immer wieder aufs Neue spüren, dass alle Lebewesen in Deiner Schöpfung miteinander verbunden sind und dass wir unseren Platz in diesem Netzwerk des Lebens haben. Lass uns diesen Platz mit Mut, Demut, Verantwortung und Empathie ausfüllen, lass uns – auch wenn es oft schwierig ist – verbunden bleiben. Hilf uns, Jesus Christus zu folgen und anderen zu helfen, indem wir mit ihnen in Beziehung sind und bleiben.

■ Segenslied Komm, Herr, segne uns (GL 451).

■ Dank für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.

■ Übung zum Schluss

Mit dem folgenden Impuls seid Ihr zu einem kleinen Experiment zum Abschied eingeladen. Wir versuchen heute einmal, uns ohne ein Wort zu verabschieden, in dem Wissen, dass wir alle untrennbar miteinander verbunden sind.

„We are connected anyway“,
erklärte mir mein Hopi-Lehrer.
Der Indianer hatte mir erzählt, dass seine Leute nicht
„Grüß Gott“, „Hallo“, „Auf Wiedersehen“
sagen. Das sei nicht nötig, denn
„wir sind doch ohnehin
verbunden – immerzu!
Und bleiben es auch nach dem Abschied.
Wozu dann also einen Gruß?“

Gefunden in: Hans Gerhard Behringer. Die Heilkraft der Feste. Der Jahreskreis als Lebenshilfe.
Kösel -Verlag 1997. S. 294.

→ Die Gruppe geht ohne Abschiedsworte auseinander. Gesten sind natürlich erlaubt. Und wenn es der Gruppe unangenehm ist, muss diese Übung auch nicht gelingen – darin steckt auch eine Erkenntnis.

Material // STATION 2: Impuls

■ Das „Wood Wide Web“ als Vorbild für eine menschliche Utopie

Was wir im Wald mit bloßem Auge sehen können, sind viele einzelne Pflanzen, z.B. Bäume und Pilze. Was wir auf den ersten Blick nicht sehen: Unter dem Erdboden sind die Wurzeln der Bäume und Pflanzen mit den unterirdischen Teilen vieler Pilze, den Pilzfäden, verwoben und bilden ein Netzwerk, die sogenannte Mykorrhiza, über das Pflanzen und Pilze Wasser und Nährstoffe austauschen können.

Von dieser Symbiose profitieren sowohl Pflanzen als auch Pilze: Die überirdischen Pflanzen mit ihrem Blattgrün können Zuckerverbindungen erzeugen, die sie über ihre Wurzeln an die Pilze weitergeben können. Die Pilze geben, sozusagen im Gegenzug, Wasser und Nährstoffe aus tiefen

Schichten des Bodens zurück, die die Pflanzen mit ihren Wurzeln nicht erreichen können. Wenn Pflanzen auf diese Weise unterirdisch mit Pilzen verwoben sind, fördert dies ihr Wachstum.

Die Pflanzen tauschen nicht nur mit den Pilzen, sondern auch miteinander Nährstoffe über das Pilz-Netzwerk aus: Jede gibt Nährstoffe, von denen sie im Übermaß besitzt, und nimmt sich im Gegenzug die, die ihr gerade fehlen. So werden z.B. Stickstoff, Phosphor oder Zucker wie auf einem unterirdischen Marktplatz getauscht. Auf diese Weise können Pflanzen auch unter schwierigen Bedingungen überleben und gedeihen.

- Wie sähe unsere menschliche Gemeinschaft wohl aus, wenn wir uns an diesem „Wood Wide Web“ ein Beispiel nehmen würden?
- Was könnten wir uns für eine bessere Zukunft vom „Wood Wide Web“ abschauen?

Such Dir ein ruhiges Plätzchen und versuche doch einmal, das beschriebene biologische Prinzip auf die menschliche Gemeinschaft zu übertragen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.



■ Das „Wood Wide Web“ als Vorbild für eine menschliche Utopie

Was wir im Wald mit bloßem Auge sehen können, sind viele einzelne Pflanzen, z.B. Bäume und Pilze. Was wir auf den ersten Blick nicht sehen: Unter dem Erdboden sind die Wurzeln der Bäume und Pflanzen mit den unterirdischen Teilen vieler Pilze, den Pilzfäden, verwoben und bilden ein Netzwerk, die sogenannte Mykorrhiza, über das Pflanzen und Pilze Wasser und Nährstoffe austauschen können.

Von dieser Symbiose profitieren sowohl Pflanzen als auch Pilze: Die überirdischen Pflanzen mit ihrem Blattgrün können Zuckerverbindungen erzeugen, die sie über ihre Wurzeln an die Pilze weitergeben können. Die Pilze geben, sozusagen im Gegenzug, Wasser und Nährstoffe aus tiefen

Schichten des Bodens zurück, die die Pflanzen mit ihren Wurzeln nicht erreichen können. Wenn Pflanzen auf diese Weise unterirdisch mit Pilzen verwoben sind, fördert dies ihr Wachstum.

Die Pflanzen tauschen nicht nur mit den Pilzen, sondern auch miteinander Nährstoffe über das Pilz-Netzwerk aus: Jede gibt Nährstoffe, von denen sie im Übermaß besitzt, und nimmt sich im Gegenzug die, die ihr gerade fehlen. So werden z.B. Stickstoff, Phosphor oder Zucker wie auf einem unterirdischen Marktplatz getauscht. Auf diese Weise können Pflanzen auch unter schwierigen Bedingungen überleben und gedeihen.

- Wie sähe unsere menschliche Gemeinschaft wohl aus, wenn wir uns an diesem „Wood Wide Web“ ein Beispiel nehmen würden?
- Was könnten wir uns für eine bessere Zukunft vom „Wood Wide Web“ abschauen?

Such Dir ein ruhiges Plätzchen und versuche doch einmal, das beschriebene biologische Prinzip auf die menschliche Gemeinschaft zu übertragen. Komm zurück in den Kreis, wenn Du die Kuckuckspfeife hörst.



Foto: Frauke Stockhorst

5.10

Gesunde Grenzen.

Für das Thema „Gesunde Grenzen“ begeben wir uns an einen besonderen Ort: ein begehbares Labyrinth, wie z.B. ein Maislabyrinth. Die Grüne Gemeinde in Hannover hat das Rasenlabyrinth im Stadtwald Eilenriede (s. Foto) genutzt.

Kenne ich meine eigenen Grenzen?
Welche Grenzen gibt es im zwischenmenschlichen Miteinander? Was sind die Grenzen des Machbaren? Und wo missachten wir gesunde Grenzen – bei uns selbst, bei anderen, in der Natur?
Verschiedene Übungen in und mit der Natur helfen uns dabei, unser Gespür für gesunde Grenzen neu zu schärfen.

**„DU HAST FESTGESETZT
ALLE GRENZEN DER ERDE,
SOMMER UND WINTER,
DU HAST SIE GEBILDET.“**

Ps 74,17

DER ABLAUF.

Gesunde Grenzen. Station für Station.



1–1,5 Stunden



ganzjährig



• Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

Alle Teilnehmenden nennen der Reihe nach ihren Vornamen und wer mag beantwortet die Frage: Was war Deine letzte Grenzerfahrung?

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** Ausgang und Eingang (GL 85).

■ **Gesunde Grenzen** – unser heutiges Thema hat sich aus aktuellen Anlässen ergeben: Da ist zum einen die aktuelle politische Weltlage. Auch Länder haben Grenzen und unternehmen Versuche, diese auf Kosten und zulasten anderer zu erweitern, in die gewachsenen Grenzen anderer einzugreifen – [in der Ukraine ist ein Krieg in vollem Gange, und China zeigt Drohgebärden in Richtung Taiwan]. Verletzte Grenzen sind – im Großen wie im Kleinen – nicht gesund. Ganz grundsätzlich ist unsere (westliche) Gesellschaft auf Entgrenzung ausgerichtet: höher, schneller, weiter. Diese illusionäre Grenzenlosigkeit hat gravierende Konsequenzen – nicht nur für Einzelne und nicht nur für uns Menschen, sondern auch für unsere Mitschöpfung.

Wo eine gesunde Grenze verläuft, definieren wir nicht mit unserem Wollen oder unserem Verstand. Wir suchen sie uns nicht selbst aus. Sie ist verankert in unserem Menschsein, in unserer Geschöpflichkeit, in der Materie. Alles, was geschaffen ist, alles, was nicht Gott ist, hat Grenzen:

„Du hast festgesetzt alle Grenzen der Erde, Sommer und Winter, du hast sie gebildet.“ (Ps 74,17)



Wenn wir gesunde, natürliche, organische, rechtmäßige Grenzen nicht beachten oder das Gespür dafür verlieren, entsteht Unfrieden: in uns selbst, zwischen Nachbarn und Freunden und als Konsequenz unserer Art zu leben für die ganze Schöpfung.

Diese drei Ebenen, auf denen gesunde Grenzen eine Rolle spielen, wollen wir heute betrachten. An dieser ersten Station geht es um die eigenen Grenzen, die Grenzen des persönlich Leist- und Machbaren, die Grenzen des eigenen Wissens, der eigenen Fähigkeiten, auch der eigenen Leidensfähigkeit. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren ist die Voraussetzung dafür, dass dies auch bei einem Gegenüber gelingt.

■ Übung im Labyrinth: An die Grenze gehen

Das Labyrinth steht in den alten Mythen und in der Religion als Sinnbild für das Leben. Betrete das Labyrinth und geh in Deinem eigenen Tempo zur Mitte. Komm in Ruhe dort an. Spüre in Dich hinein: Wie fühlst Du Dich hier? Nun entferne Dich langsam von der Mitte. Geh nach außen, bis Du die Grenze des Labyrinths erreichst. Wie fühlst Du Dich hier an der Grenze? Dann kehr zur Mitte zurück. Wie hat sich der Weg nach innen angefühlt? Wie der Weg nach außen? Gibt es einen Unterschied?

→ Die Gruppe kommt nach der Übung im Kreis zusammen.

■ Sharing

Wie ist es Dir während der Übung ergangen? Was hast Du gefühlt und gedacht?

WEG ZU STATION 2

Schweigendes Gehen mit Impuls

Wann stoße ich an meine Grenzen? Wie weit kann ich mich von meiner Mitte entfernen, ohne mich zu verlieren? Wo gehe ich regelmäßig über meine Grenzen hinaus? Und warum tue ich das?

STATION 2**ÜBUNG****ZU ZWEIT**

■ Sich die eigenen Grenzen einzugestehen ist zwar befreiend, aber gar nicht so einfach. Es kann kränkend sein, zuzugeben, dass meine Kräfte begrenzt sind, ich etwas nicht kann, schaffe oder aushalte. Aber begrenzt zu sein ist keine Schande, keine Schwäche. Gott liebt uns mit diesen Grenzen, also dürfen auch wir unsere Grenzen annehmen.

Alles, worüber wir eben schweigend nachgedacht haben, die Grenzerfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, die Grenzen der eigenen Kräfte und Möglichkeiten, an die wir immer wieder stoßen, und unser Hadern mit dieser eigenen, allzu menschlichen Begrenztheit, wollen wir mit dem nächsten Lied vor Gott bringen.

■ **Lied** Meine engen Grenzen (GL 437).

In der letzten Übung ging es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen. Nun geht es um gesunde Grenzen im menschlichen Miteinander.

■ **Übung zu zweit: Nähe und Distanz**

Tu Dich für die folgende Übung mit einer zweiten Person zusammen. Stellt Euch einander gegenüber. Ihr wechselt Euch mit der Übung ab. Zuerst stellt sich Person A hin und Person B sucht sich eine Position mit einem Abstand, den sie als angenehm empfindet und der ihre Grenzen wahrt. Sobald Person B diese Position gefunden hat, tauschen Person A und B die Rollen. Die Abstände werden möglicherweise unterschiedlich sein, das ist okay. Es gibt bei dieser Übung kein Richtig oder Falsch, nur das Gefühl von Stimmigkeit für jede Einzelne und jeden Einzelnen. Kommt zurück in den Kreis, wenn Ihr mit der Übung fertig seid.

→ Zeit geben, bis alle wieder im Kreis versammelt sind.

■ **Sharing**

Wie hast Du die Übung zu zweit erlebt?

■ **Fürbitte**

Bitten wir mit dem nächsten Lied darum, dass wir lernen, jedes Geschöpf – auch uns selbst – in gesunden Grenzen leben zu lassen. Bitten wir um Frieden in der Welt, der nur sein kann, wenn die eigenen Grenzen, die Grenzen anderer und die Grenzen der ganzen Mitschöpfung respektiert werden.

■ **Lied** Dona nobis pacem (Kanon von Wolfgang Amadeus Mozart).

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

STATION 3

NATURÜBUNGEN UND ABSCHLUSS

■ „Turmbau zu Babel“ mit Naturmaterial

Der Turmbau zu Babel ist das biblische Symbol für den Geltungsdrang des Menschen, seine egozentrische Annahme, keine Grenzen achten zu müssen, und sein Bestreben, selbst sein zu wollen wie Gott.

„Ans Werk! Wir bauen uns eine Stadt mit einem Turm, der bis an den Himmel reicht! Dann wird unser Name in aller Welt berühmt.“ (1 Mos 4 GN)

Wo missachten wir in unserer Gesellschaft gesunde Grenzen? Zusammen wollen wir Beispiele für den „Turmbau zu Babel“ finden, den unsere (westliche) Gesellschaft betreibt. Wir bauen dabei aus Stöcken und Ästen einen eigenen Turm, für jedes neue Beispiel fügen wir ein weiteres Bauelement hinzu. Mal sehen, ob bzw. wann unser Turm zusammenfällt.

→ Beispiele für mögliche Antworten:

- Konsum (Erdüberlastungstag/„Earth Overshoot Day“)
- Landwirtschaft: Ackerbau, fehlende Fruchtfolge, Spargel schon im März, Erdbeeren im Winter
- Fischerei: „End of Fish Day“
- KI: ethische Selbstbegrenzung fehlt in vielen Ländern
- Globalisierung: lange Lieferketten schaden der Umwelt
- moderne Arbeitsbedingungen: langes Sitzen, Bildschirmarbeit oder monotone Bewegungsabläufe widersprechen den gesunden Grenzen des menschlichen Körpers



Fotos: Inga Kalinowski



Wir sind eingebunden in ungesunde gesellschaftliche Strukturen, verstrickt in eine Grenzen missachtende Art zu leben. Das zu erkennen ist nicht einfach, es zu ändern, noch weniger. Wenn wir jetzt gemeinsam das Vaterunser beten, bitten wir darum, dass uns auch unsere diesbezügliche Schuld vergeben wird.

■ Vaterunser

Gott liebt uns so, wie wir sind, und sorgt für uns wie ein Vater und wie eine Mutter. Wir müssen nicht über unsere Grenzen hinausgehen, damit wir Bedeutung haben, damit es uns gut geht oder damit wir abgesichert sind. Anstelle eines Segens seid Ihr zu folgender Übung eingeladen:

■ Kraftkreis

„Suche dir einen schönen Platz im Wald und lege dort aus Naturmaterialien einen großen Kreis. Wenn er fertig ist, setze oder stelle dich in seine Mitte. Schließe deinen Augen und visualisiere, dass du innerhalb des Kreises geschützt bist, und dass alles, was dir Kraft schenkt, nun mit jedem Atemzug mehr wird.“

Ulli Felber, „Kraftkreis“. Waldbaden. Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

■ Schlusslied Ausgang und Eingang (GL 85).

■ Dank für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.



5.11

Loslassen – ein bisschen wie Sterben.

Wenn die Bäume im Herbst ihre Blätter fallen lassen, bietet die Natur uns damit ein Sinnbild für das Loslassen. Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder dazu eingeladen, loszulassen: materiellen Besitz, alte Glaubenssätze, geliebte Menschen ... bis wir am Ende unseres Lebens uns selbst und das Leben loslassen müssen. Dem können wir mit einer Haltung begegnen, die uns immer mehr Vertrauen in diesen Prozess gewinnen lässt.

**„WIR ALLE FALLEN. [...]
UND DOCH IST EINER,
WELCHER DIESES FALLEN
UNENDLICH SANFT IN
SEINEN HÄNDEN HÄLT.“**

Rainer Maria Rilke. Herbst.

DER ABLAUF.

Loslassen - ein bisschen wie Sterben. Station für Station.



1–1,5 Stunden



Herbst,
rund um
Allerseelen



- Liederzettel
- Kuckuckspfeife o.Ä.

Was jede/r mitbringen sollte:

- Isomatte und Decke
- warme Kleidung!

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**, ggf. mit Gesten/Posen, damit niemand friert.

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** Wo zwei oder drei (GL 845).

■ Im Kirchenjahr befinden wir uns in zeitlicher Nähe zum Fest Allerseelen, an dem wir unserer Verstorbenen gedenken und ihre Gräber segnen. Das Thema „Sterben und Tod“ steht an diesem Tag im Fokus. Im Sterben legen wir unser Leben zurück in Gottes Hände.

Bis zu diesem „großen Loslassen“ am Lebensende begegnet uns das Thema in unzähligen Facetten: Trennungen von Menschen, der Verlust lieb gewonnener Dinge, äußere und innere Veränderungen bedeuten jedes Mal, Sicherheit und Alt-vertrautes aufzugeben. Es fällt uns häufig nicht leicht, es fühlt sich ein bisschen an wie Sterben. Mit diesem Prozess wollen wir uns heute näher beschäftigen.

- Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Gott, von dem wir kommen und zu dem wir eines Tages zurückkehren werden, Deine Liebe hält und bewahrt uns bei allen Veränderungen, die wir während unseres Lebens und im Tod erfahren. Lass uns lernen, im Vertrauen auf diese Liebe loszulassen, wenn dafür die Zeit gekommen ist. Darum bitten wir Dich, verlässlicher Gott.



Im Markus-Evangelium fordert Jesus immer wieder zum Loslassen auf: Verlass Deine Familie (vgl. Mk 1,16–20), verschenk Deinen Besitz (vgl. Mk 10,21–24), lass Deine sicheren, vertrauten Verhältnisse los. Das Loslassen dieser irdischen Bindungen ist für den Evangelisten die Voraussetzung, um Jesus nachfolgen und an der Wirklichkeit Gottes teilhaben zu können.

Die familiären Rollen aufgeben? Materielle Sicherheit aufgeben? Gar nicht so leicht! Um wirklich loslassen zu können, braucht es die Bereitschaft zu vertrauen: darauf, dass es danach weitergeht, dass dadurch kein Mangel entsteht, dass etwas Neues kommt, dass das Leben „danach“ etwas bereithält. Und für uns Christen das Vertrauen, dass Gottes Hand uns führt und hält in allen Veränderungen bis zur größten: dem Tod.

■ Sharing

Welche Gedanken und Gefühle sind Dir beim Zuhören gerade gekommen?
Was verbindest Du mit dem Thema „Loslassen“?

WEG ZU STATION 2

■ Schweigendes Gehen mit Atemübung

Lass Deinen Atem frei fließen ... und dann lass Dich einfach gehen – lass los! Lass alle Gedanken und Sorgen, alle Anspannung, alle Ziele, alles Wollen, Wünschen und Planen, das Dich innerlich beschäftigt, unkommentiert vorbeiziehen. Komm immer wieder zu Deinem entspannt fließenden Atem zurück.

STATION 2 NATURÜBUNG

Jahreszeitlich sind wir jetzt mitten im Herbst: Wenn wir sagen, dass im Herbst die Blätter von den Bäumen fallen, ist das eigentlich falsch. Es ist der Baum, der sich von seinen Blättern trennt. [Weiß jemand, was genau passiert? Sonst will ich es kurz erklären:] Über die Blätter verdunstet unheimlich viel Wasser. Solange der Baum also Blätter hat, benötigt er viel Wasser. Da im Winter das Wasser im Boden meist gefroren und für den Baum nicht verfügbar ist, trennt er sich rechtzeitig von seinen Blättern, um in der Zeit des Wassermangels selbst noch ausreichend versorgt zu sein. Ohne Blätter kann ein Baum sehr lange mit wenig Wasser zurechtkommen. Um die Blätter loszuwerden, entzieht der Baum ihnen die Nährstoffe und versiegelt den Stiel. Es gelangt kein Wasser mehr in die Blätter, diese verfärben sich zunächst, welken und fallen ab. Auf dem Waldboden angekommen werden die Blätter von Pilzen und Kleinstlebewesen





zu Humus verarbeitet, zu nährstoffreichem Boden, von dem die Bäume im Frühjahr dann profitieren. Das Loslassen der Blätter ist also nicht nur erforderlich, damit der Baum den Winter gut übersteht. Die losgelassenen Blätter werden auch zu Dünger für die frischen grünen Blätter, die sich im Frühjahr bilden.

Die Natur bietet hier ein schönes Sinnbild für unser Leben. Nehmen wir uns einen Augenblick Zeit zu überlegen, wie es sich auf unser Leben übertragen lässt: Was in Deinem Leben kannst Du nicht mehr mit Energie versorgen, ohne Dir selbst damit zu schaden? Wo ist es an der Zeit loszulassen?

→ Ausreichend Zeit zum Nachdenken geben.

Deine Gedanken dazu kannst Du mitnehmen in die folgende Übung.

■ Eine Schwelle aus Naturmaterialien

Bau dir eine Schwelle aus Naturmaterialien. Stell Dich davor, atme ein paar Mal tief durch. Wenn Du bereit dafür bist, tritt über die Schwelle und lass das, was Du loslassen möchtest, vor der Schwelle zurück.

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

gern zum Austausch über die Schwellenübung, zu zweit oder in Kleingruppen.

STATION 3

KÖRPERÜBUNG UND ABSCHLUSS

■ Übung – wenn es nicht zu kalt ist und nicht regnet:

Im Yoga gibt es eine Übung, die häufig zur Schlussentspannung eingesetzt wird: Shavasana, die Totenstellung. Es gibt Yogis und Yoginis, die sagen, es sei die schwerste Yoga-Übung, und zwar wegen der dafür erforderlichen inneren Haltung. Wir wollen uns an dieser Haltung heute einmal versuchen. Dafür habt Ihr Matten und Decken mitgebracht.

Such Dir eine geschützte, ungestörte Stelle. Breite Deine Matte aus, deck Dich mit Deiner Decke zu und nimm die Haltung ein, die ich gleich zeige. Gib Dein ganzes Gewicht an die Erde ab, lass den Atem frei fließen, schließ die Augen, entspann Dich – lass los!

Wenn Du nach ein paar Minuten die Kuckuckspfeife hörst, spring bitte nicht sofort auf, sondern lass Dir Zeit. Beweg zuerst die Hände und Füße, dann dehne und strecke Dich und komm ganz in Ruhe erst ins Sitzen, dann ins Stehen. Falls Du vorher schon merkst, dass Du frierst, kannst Du die Übung schweigend abbrechen, leise aufstehen, um Dich zu bewegen, und, wenn Du magst, zu Hause noch mal einen Versuch unternehmen.



→ Haltung anleiten. Mit der Kuckuckspfeife (nach etwa 4 Minuten) die Übung beenden. Alle kommen wieder im Kreis zusammen.



Die Totenstellung aus dem Yoga – im herbstlichen Wald und in einem christlichen Kontext.

■ Vaterunser

■ Statt Segen hören wir das Gedicht „Herbst“ von Rainer Maria Rilke:

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.
Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

■ Bitten wir mit dem **Schlusslied** um das Vertrauen, dass Gottes Hand uns hält, wenn wir jetzt nach Hause gehen – in diesem Herbst, wenn die Blätter fallen, und in allen Neuanfängen und Veränderungen unseres Lebens.

Wer mag, kann währenddessen ein paar besonders schöne Blätter sammeln und als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Schlusslied Von guten Mächten wunderbar geborgen (GL 430).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.



Foto: Bettina Glammeier

5.12

In der Mitte der Nacht.

Von der Herbsttagundnachtgleiche bis zur Wintersonnenwende und dem zeitgleichen Weihnachtsfest werden die Nächte immer länger. Besonders in der Adventszeit merken wir ganz deutlich, dass es schon früh dunkel und erst spät am Morgen wieder hell wird. Wie fühlt sich die Dunkelheit an? Und wie finden wir einen Weg aus dieser Dunkelheit heraus? Gemeinsam machen wir uns auf den Weg durch den dunklen Wald, um dies in der Natur und in uns selbst zu erkunden.

**„DER MORGEN KOMMT
BESTIMMT, ABER NOCH
IST ES NACHT!“**

Jes 21,12 GNB

DER ABLAUF.

In der Mitte der Nacht. Station für Station.



1,5–2 Stunden



Dezember,
Vorweihnachtszeit,
Advent



• Liederzettel

Was jede/r mitbringen sollte:

• (Handy-)Taschenlampe

• Tee, Becher und Lebkuchen

TIPP! Als Leitung eine Reserve bereithalten.

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**, ggf. mit Gesten/Posen, damit niemand friert.

HINWEIS!

Bitte stellt die Handys wie immer auf Flugmodus, nutzt aber gern die Taschenlampenfunktion. Bitte achtet im Dunkeln gut auf die Wege!

TIPP!

Schon bei der Routenplanung bedenken, dass es dunkel sein wird, und nur breite, ebene Wege wählen!

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1 ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** In der Mitte der Nacht (Kirchenlied).
- Mitten im Advent beginnen wir heute einmal im Dunkeln. Von den Lichtverhältnissen her ist es beinahe schon Nacht. Inmitten dieser Dunkelheit beginnen wir im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Der Prophet Jesaja ist der „Advents-Prophet“. Er berichtet, wie ein Wächter, ein sehr aufmerksamer Beobachter, gefragt wird: „Wächter, wie lange noch dauert die Nacht? Wann ist die Nacht vorüber?“ Und der Wächter antwortet: „Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!“
(Jes 21,11–12 GNB)



Zwar beobachtet er alles, was geschieht, mit großer Aufmerksamkeit, aber er kann noch keine Anzeichen dafür entdecken, dass die Lichtverhältnisse sich ändern. Er kann nur den aktuellen Stand der Dinge konstatieren. Ganz sicher wird es irgendwann wieder hell, „aber noch ist es Nacht“.

**WEG ZU
STATION 2
NATURÜBUNG**

■ **Schweigendes Gehen mit Übung**

Nimm die Dunkelheit um Dich herum wahr und spüre, wie sie sich für Dich anfühlt.

**STATION 2
FÜRBITTEN**

■ **Blitzlicht**

Wie war das für Dich, schweigend in der Dunkelheit zu gehen? Wenn Du magst, fass Dein Gefühl in einem Wort oder einem kurzen Satz zusammen. Wer nichts sagen mag, gibt das Wort schweigend mit einer Geste an die nächste Person im Kreis weiter.

■ **Freie Fürbitten**

„Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht“, eine Antwort, die auch für aufmerksame Beobachterinnen und Beobachter der Gegenwart passend scheint: Wann werden wir einen Lebensstil finden, der alle Menschen satt macht und die natürlichen Grenzen der Natur respektiert? Wann wird dauerhaft Frieden herrschen in der Welt? Auch bei diesen Fragen tun wir uns schwer, Anzeichen dafür zu finden, dass diese Zustände zu Ende gehen, dass es Hoffnung gibt. Wir wollen die Dunkelheiten des menschlichen Lebens – die gesamtgesellschaftlichen und die persönlichen – nun vor Gott tragen und ihre Wirklichkeit anerkennen.

Sprecht gern Eure eigenen Gedanken dazu laut aus, wenn Ihr mögt – am besten abwechselnd und der Reihe nach. Die Gruppe antwortet jeweils mit dem Kehrsatz „Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!“



→ Beispiele für Fürbitten:

FÜRBITTE Der Krieg in der Ukraine dauert nun schon x Monate an. Eine Lösung, die allen betroffenen Menschen und Parteien wieder Frieden bringt, scheint nicht in Sicht. Vielen Menschen in der Ukraine steht erneut ein dunkler und kalter Winter bevor.

KEHRVERS Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!

FÜRBITTE Auch hier in Deutschland und in Europa werden viele Menschen einen kalten und dunklen Winter haben: Inflation und gestiegene Energiepreise sind nicht nur für die, die zuvor schon am Existenzminimum gelebt haben, ein kaum zu bewältigendes Problem.

KEHRVERS Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!

FÜRBITTE In vielen Teilen der Welt sind existenzielle Nöte, Armut und Hunger schon so zur Gewohnheit geworden, dass wir als Weltbevölkerung sie kaum noch wahrnehmen.

KEHRVERS Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!

FÜRBITTE Die Klimakrise spitzt sich immer weiter zu – die 1,5-Grad-Grenze ist faktisch überschritten.

KEHRVERS Der Morgen kommt bestimmt, aber noch ist es Nacht!

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum Gespräch mit Impuls

Findet Euch in Zweier- und/oder Dreierteams zusammen. Wenn es sich für Euch stimmig anfühlt, tauscht Euch aus zu der Frage: Durch welche Dunkelheit bist Du gegangen – und wer oder was hat Dir dabei geholfen?

STATION 3

ABSCHLUSS

■ Eine chassidische Geschichte

„Wächter, wie lange noch dauert die Nacht?“ – eine Antwort auf diese Frage gibt es bei Jesaja nicht. In einer alten chassidischen Geschichte findet ein Rabbi eine überraschende Antwort:

„Ein Rabbi fragte seine Schüler: ‚Wie erkennt man, dass die Nacht zu Ende geht und der Tag beginnt?‘ Die Schüler fragten: ‚Ist es vielleicht dann, wenn man einen Hund von einem Kalb unterscheiden kann?‘ ‚Nein‘, sagte der Rabbi. ‚Ist es dann, wenn man einen Feigenbaum von einem Mandelbaum unterscheiden kann?‘ ‚Nein‘, sagte der Rabbi. ‚Wann ist es dann?‘, fragten die Schüler. ‚Es ist dann‘, sagte der Rabbi, ‚wenn du in das Gesicht irgendeines Menschen blicken kannst und deine Schwester und deinen Bruder siehst. Bis dahin ist die Nacht noch bei uns.‘“

Gefunden z. B. als Nacherzählung von Jürgen van Wieren auf https://www.reformiert-info.de/Waechter%2C_wie_weit_ist_es_in_der_Nacht-1778-0-8-1.html (23.06.2025).



■ Stärkung mit Tee und Lebkuchen

Damit die Dunkelheit endet, so sagt es diese Geschichte, müssen wir lernen, im Gesicht eines anderen Geschöpfes – Tiere und Pflanzen wollen wir an dieser Stelle einschließen – die Schwester und den Bruder zu sehen. Wenn wir das können, wird es hell und licht in unseren Beziehungen. Frieden und Gleichgewicht sind dann auf allen Ebenen möglich: in mir selbst, in meinen menschlichen Beziehungen, in meinem Verhältnis zur Natur und zu Gott. Gott selbst zeigt uns, wie das gelingen kann: Er wird Mensch, macht sich verletzlich mit allen Konsequenzen, weil er uns ins Gesicht blicken und sich von uns ins Gesicht blicken lassen will. Das ist das Licht von Weihnachten. Auf dem Weg dorthin wollen wir uns stärken – nicht nur geistig, sondern auch körperlich mit Tee und Lebkuchen.

→ Fragen, wer keinen Tee hat – ggf. Becher/Tee verteilen, Plätzchen bereitstellen.

■ Dies hier ist keine Kommunion, kein Abendmahl, aber ein bisschen so ähnlich: Wir sind im Namen Jesu Christi versammelt und essen und trinken gemeinsam. Wir erinnern uns an die in der Bibel bezeugte Erfahrung, dass Gott Mensch wird, um uns Schwester und Bruder zu sein. Besonders feiern wir dies an Weihnachten, in der längsten Nacht des Jahres. Kommender Gott, wir bitten Dich: Sei in unserer Mitte, wenn wir uns nun mit Tee und Lebkuchen in der Dunkelheit des Advents stärken auf unserem Weg zu mehr Liebe und Mitgefühl für Deine Schöpfung, auf dem Weg nach Weihnachten. Amen.

→ Gemeinsames Essen und Trinken mit Austausch über die chassidische Geschichte, gern etwas mehr Zeit einplanen.

So gestärkt wollen wir uns nun auf den Weg zurück in unseren Alltag machen.



■ **Adventssegen** von Jan Richardson

Segen für das Ende der Welt

Schau, die Welt
endet immer
irgendwo.

Irgendwo
ist die Sonne
vom Himmel gefallen.

Irgendwo
ist es völlig
dunkel geworden.

[...]

Irgendwo
endet etwas mit der zugeschlagenen Tür,
der zerschlagenen Hoffnung.

[...]

Irgendwo
endet etwas
mit einer Zartheit,
die dir das Herz brechen wird.

Aber, hör zu,
dieser Segen will alles sein,
nur nicht verdrießlich.
Er ist nicht gekommen, um Verzweiflung zu säen.

Er ist ganz einfach hier,
weil es nichts gibt,
für das ein Segen
besser passen würde
als ein Ende



nichts, was mehr
nach einem Segen verlangt,
als eine Welt, die auseinanderfällt.

Dieser Segen
wird dich nicht heilen,
wird dich nicht flicken,
wird dich nicht in falscher Sicherheit wiegen;
er wird dir nichts erzählen
über eine sich öffnende Tür,
wenn eine andere sich schließt.

Er wird sich einfach
an deine Seite setzen
mitten in die Scherben
und ganz sanft dein Gesicht
in die Richtung drehen
aus der das Licht
kommen wird,
sich versammelnd
über dir,
wenn die Welt wieder
neu beginnt.

Jan Richardson. „Blessing When the World Is Ending“
© Jan Richardson from Circle of Grace:
A Book of Blessings for the Seasons.
Used by permission. janrichardson.com



Foto: Adobe Stock/D.Rasa

- **Lied** Mache Dich auf und werde Licht (GL 219).
- **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.



Grüne Gemeinde

MATERIAL-CHECKLISTE

Neben dem Material, das für ein konkretes Thema benötigt wird und das bei den Praxisideen jeweils zu Beginn aufgeführt ist, gibt es ein paar Dinge, die grundsätzlich und unabhängig vom Thema nützlich sein können:



Foto: Frauke Stockhorst

- ✓ Schild/Logo als Erkennungszeichen am Treffpunkt (vgl. Kapitel 4)
- ✓ Kuckuckspfeife oder ein anderer akustischer Signalgeber
- ✓ Zeckenzange oder Zeckenkarte
- ✓ Papiertaschentücher
- ✓ ein oder zwei Müllbeutel
- ✓ Desinfektionsmittel
- ✓ Traubenzucker, Wasser
- ✓ kleines Erste-Hilfe-Set
- ✓

TIPP! Die Teilnehmenden bringen am besten eigenverantwortlich alles mit, was sie benötigen, z.B.:

- ✓ geeignete Kleidung (lange Hose, Regenschutz)
- ✓ Insekten-, Zecken und/oder Sonnenschutz – je nach Jahreszeit
- ✓ ausreichend Getränke
- ✓ erforderliche Medikamente, z.B. ein Allergiker-Set
- ✓ ein Thermositzkissen oder einen Campinghocker für Pausen
- ✓

Am besten erinnerst Du die Teilnehmenden vor Euren Treffen – insbesondere in der Anfangszeit – noch einmal kurz daran.

Grüne Gemeinde

FEEDBACKBOGEN

Deine Rückmeldung hilft uns, um bei der Grünen Gemeinde zukünftig noch mehr auf die Wünsche der Teilnehmenden eingehen zu können. Deine Angaben dienen nur diesem Zweck und werden vertraulich behandelt.

Wie hat Dir die Veranstaltung insgesamt gefallen?



Der Wochentag ... hat gut gepasst. Besser wäre gewesen:

Die Uhrzeit ... hat gut gepasst. war zu früh am Tag. war zu spät am Tag.

Meine Wunschuhrzeit wäre: Uhr

Wie hast Du von der Veranstaltung erfahren?

Was hat Dich an dem Angebot angesprochen?

Was hattest Du erwartet?

Inwiefern haben sich Deine Erwartungen erfüllt?

Was hat Dir gut gefallen?

Was hat Dir weniger gut gefallen?

Was wünschst Du Dir für zukünftige Veranstaltungen?

Wie hat Dir die Leitung gefallen?



Hat die Leitung für Dich laut genug und klar und deutlich gesprochen? ja nein

Waren die Anweisungen der Leitung für Dich gut verständlich? ja nein

Was könnte die Leitung besser oder anders machen?

Grüne Gemeinde

FEEDBACKBOGEN – ZUR ZIELGRUPPENANALYSE (OPTIONAL)

Deine Rückmeldung hilft uns, um bei der Grünen Gemeinde zukünftig noch mehr auf die Wünsche der Teilnehmenden eingehen zu können. Deine Angaben dienen nur diesem Zweck und werden vertraulich behandelt.

Ich gehöre einer Kirche/Religionsgemeinschaft an:

☐ ja ☐ rk ☐ luth ☐ ref ☐ andere: _____ ☐ nein

Ich bin in einer örtlichen Gemeinde eingebunden: ☐ ja ☐ nein

Ich engagiere mich im Natur-, Klima- oder Tierschutz: ☐ ja ☐ nein

Alter:

Geschlecht: ☐ m ☐ w ☐ div

Impressum

Gottesdienste schöpfungsgerecht
Die Grüne Gemeinde //
Praxisideen – Natur spirituell erleben
Autorin: Dr. Inga Kalinowski

Herausgeber:
Bischöfliches Generalvikariat Hildesheim
Verantwortlich: Generalvikariatsrat Dr. Christian Hennecke
Leiter des Bereichs Sendung
Domhof 18–21, 31134 Hildesheim
www.bistum-hildesheim.de

1. Auflage 2025

Gestaltung: Bernward Mediengesellschaft mbH
Redaktion: Frauke Stockhorst; Umweltteam Bistum Hildesheim
Redaktionsbüro Gabriele Uplawski, Münster
Titelbild: Frauke Stockhorst

> www.schoepfungsgerecht2035.de



ZUKUNFTSRÄUME
Immobilienprozesse
im Bistum Hildesheim



**Wir machen Kirche –
schöpfungsgerecht**



**BISTUM
HILDESHEIM**