

„... und ging an einen einsamen Ort ...“

ANLEITUNG  
zur  
SEGENSWANDERUNG

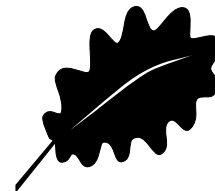


„In aller Frühe,  
als es noch dunkel war,  
stand er auf und ging an einen einsamen Ort,  
um zu beten.“  
(Markus 1,35)

Die Segenswanderung führt Dich einen Tag (von Sonnenaufgang bis Untergang) oder einige Stunden lang (irgendwann zwischen Sonnenaufgang und Untergang) durch die Schöpfung. Während der ganzen Zeit isst Du nicht und trinkst nur Wasser, das Du bei Dir trägst.

Die Segenswanderung ist eine Reise auf dem Antlitz der Erde. Sie ist ein Spiegel, in dem sich die Zeichen und Symbole Deiner inneren Reise in der äußeren Welt widerspiegeln.

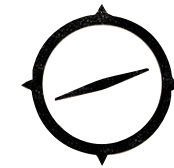
Es empfiehlt sich, die Wanderung an einem Ort möglichst abseits von Menschen und deren Siedlungen zu machen. Sorge zu Deiner Sicherheit dafür, dass jemand Bescheid weiß, in welchem Gebiet Du unterwegs sein wirst.



AM ANFANG

Am Anfang steht eine kleine Zeremonie, in der Du aus natürlichen Materialien eine einfache Schwelle markierst.

Die symbolische Schwelle soll Dir helfen, Dir vorzustellen, wirklich einen anderen Raum zu betreten.



IM SCHWELLENRAUM

Du überschreitest diese Grenze in dem Bewusstsein, dass dahinter eine andere als die gewohnte Welt beginnt - eine Welt, in der Landschaft, Ereignisse und Begegnungen symbolische Bedeutung haben.

Ein toter Baum der Dir begegnet, kann Dich an die Kletterfreuden Deiner Kindheit erinnern, oder aber auch an den Tod eines Dir nahestehenden Menschen. Vielleicht bedeutet er Dir auch nichts.

## DER WEG

Der Weg soll nicht vorgeplant sein. Du hältst einfach die Augen und Ohren offen und gehst überall dorthin, wohin Du Dich gezogen fühlst, weil Deine Aufmerksamkeit dorthin wandert.

Es geht nicht darum, einen besonders herausfordernden oder schwierigen Weg zu nehmen. Auch ist es nicht nötig, weite Strecken zurückzulegen oder die ganze Zeit zu laufen.

Aufenthalte an Plätzen, die Dich anziehen, selbst Schlafen und Träumen dort können wichtig sein. Das einzige, worauf es ankommt, ist Deine Offenheit für das, was ist.



## HALTUNG

Sei ohne Wünsche und Urteile. Sei aufmerksam für die natürliche Umgebung und ihre Botschaften an Dich. Vertraue jenseits von Verstehenwollen. Achte während der Segenswanderung darauf, wer und was Dir in den Sinn kommt, wer Dich begleitet?

## SYMBOLE

Irgendwann auf der Wanderung wirst Du vielleicht einen Gegenstand finden, bei dem Du spürst, dass er für Dich ein Symbol von Bedeutung und Wichtigkeit ist. Wenn möglich nimm ihn mit und lass Dich daheim von ihm an Deinen Weg erinnern.

## AM ENDE

Spätestens bei Sonnenuntergang kehrst Du zur Schwelle zurück, über die Du zu Beginn gegangen bist, und überschreitest sie in dem Bewusstsein, dass Du in die Alltagswelt und den gewohnten Rahmen von Wahrnehmung und Bedeutung zurückkehrst. Zerstreue hinter Dir die Materialien, aus denen die Schwelle besteht.

## NOTIZEN

Es ist sinnvoll, die für Dich wesentlichen Details der Segenswanderung niederzuschreiben.

Auch der Sperling findet ein Haus  
und die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen –  
deine Altäre, Herr der Heerscharen,  
mein Gott und mein König.  
Wohl denen, die wohnen in deinem Haus,  
die dich allezeit loben.  
Wohl den Menschen, die Kraft finden in dir,  
wenn sie sich zur Wallfahrt rüsten.  
Ziehen sie durch das trostlose Tal,  
wird es für sie zum Quellgrund  
und Frühregen hüllt es in Segen.  
(Psalm 84)

„In jedem Kunstwerk  
lobte Franziskus den Künstler;  
was er in der geschaffenen Welt fand,  
führte er zurück auf den Schöpfer.  
Er frohlockte in allen Werken  
der Hände des Herrn, und durch das,  
was sich seinem Auge an Lieblichem bot,  
schaute er hindurch auf den  
Leben spendenden Urgrund der Dinge.  
Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst;  
alles Gute rief ihm zu:  
„Der uns erschaffen hat, ist der Beste!“  
Auf den Spuren, die den Dingen eingepägt sind,  
folgte er überall dem Geliebten nach  
und machte alles zu einer Leiter,  
um auf ihr zu seinem Thron zu gelangen.  
Mit unerhörter Hingebung und Liebe umfasst er  
alle Dinge, redete zu ihnen vom Herrn und  
forderte sie auf zu seinem Lobe.“  
(Thomas von Celano, Zweite Lebensbeschreibung 165)

Jan Frerichs  
Mainzer Str. 426 \* 55411 Bingen  
+49 (6721) 490 432 \* +49 (170) 9080707  
[mail@barfuss-und-wild.de](mailto:mail@barfuss-und-wild.de)