

# Vierundzwanzig Stunden draußen

## 24h-DRAUSSEN allein in der wilden Natur Franziskanerkloster Marienthal, Rheingau 18.– 23. Juni 2019

Die Schöpfung ist immer im Übergang. Und so sind es auch wir. Veränderungen lassen uns wachsen. Die 24h-DRAUSSEN dienen dazu, Übergänge bewusst zu gestalten. Die Natur ist dabei die erste Lehrerin.

24h-DRAUSSEN, das heißt: allein, fastend, nur mit Regenschutz, Schlafsack und Isomatte. Die Vorbereitungszeit umfasst Einzelübungen in der Natur, den Austausch im Kreis und gemeinsame Mahlzeiten. Nach der Auszeit werden die Erfahrungen im Kreis gespiegelt.

+++

Die Schöpfung ist ein Spiegel für die Seele. Innen und Außen sind miteinander verbunden. Menschsein heißt, immer wieder die Jahreszeiten zu durchleben – äußerlich und innerlich.

Das ist das Rad des Lebens: Der Sommer mit seiner Wärme, Sinnlichkeit und Erotik. Der Herbst mit seinen Stürmen und der Ungewissheit: Was trägt mich? Der Winter mit seiner Klarheit und der Verantwortung, für sich selbst und andere zu sorgen. Und der Frühling mit dem aufbrechenden Leben und der Kreativität.

Gott ist Mensch geworden, glauben Christen. Er hat sich damit selbst in die Zyklen und Rhythmen seiner Schöpfung gestellt. Das bedeutet für uns, dass wir uns nicht anstrengen müssen, „perfekt“ zu sein.

Es geht vielmehr darum, die Herausforderungen und auch die Schattenseiten des Lebens zu verwandeln in immer neues Leben. Jesus nachfolgen heißt auch, ihm auf diesem Weg der Menschwerdung zu folgen. Die franziskanische Spiritualität ist in diesem Sinne inkarnatorisch und sieht in der Schöpfung einen Ort, an dem sich Gott offenbart.

+++

24h-DRAUSSEN bieten ähnlich wie die große Visionssuche eine Möglichkeit, die verschiedenen Qualitäten des Lebens in die Balance zu bringen und sich zu öffnen für Neues, das verwirklicht werden will.

Frieden ist so betrachtet gerade nicht die Abwesenheit aller Negativen und Schattenseiten, sondern die Verbindung aller Qualitäten zu einem Ganzen.

Die 24h-DRAUSSEN knüpfen an eine pankulturelle initiatorische spirituelle Praxis an, die sich auch in der Bibel findet.

Mose, Johannes der Täufer, Elija, Jesus in der Wüste u.a.m. stehen in dieser Tradition, ebenso der Hl. Franz von Assisi, der Gott mitten in der Welt und in der Schöpfung suchte. Genau das bezeichnet in der christlichen Tradition der Begriff „Quest“, lat. Suche.

+++

Wir arbeiten mit Methoden der Prozessbegleitung in der Natur, wie sie an der School of Lost Borders (Steven Foster und Meredith Little) entwickelt wurden und weitergegeben werden.

### WANN?

18. - 23. Juni 2019

Dienstag, 14 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

### WO?

Franziskanerkloster Marienthal,  
Rheingau

### GASTGEBER?

Jan Frerichs ofs, Dorothe Bergler

### KOSTEN?

360-540€ Seminarbeitrag  
zzgl. Unterkunft und gemeinsame Verpflegung:  
150-210€ im Pilgerhaus (Mehrbettzimmer)  
oder 240-360€ im Kloster (Einzelzimmer)  
- alles nach Selbsteinschätzung

Die Verpflegung ist vegetarisch/biologisch.

## **Mitzubringen**

### **Ausrüstungsliste für die 24h-DRAUSSEN**

- Gute, wetterfeste Kleidung (da wir viel draußen unterwegs sind)
- knöchelhohe Bergschuhe (Profilsohle)
- Wolldecke
- Hausschuhe
- Tagesrucksack mit folgendem Inhalt: Sitzunterlage, kleines Erste-Hilfe-Paket, Trinkflasche, Sonnenschutz

### **im Tagesrucksack für die Auszeit:**

- Großes Mehrzwecktuch
- Feldflasche 1L Wasser
- Traubenzucker zur raschen Energiezufuhr im Notfall
- Wollmütze
- Handschuhe
- Windjacke
- Trillerpfeife mit Schnur
- Taschenlampe
- Rettungsfolie
- Notizblock
- Sonnenschutz
- Extras: Sonnenbrille, Biwaksack

### **Ausrüstungsliste für die Auszeit:**

- Schlafsack bis -5°C Komforttemperatur (Isomatte als Unterlage)
- Kleidung für warmes Wetter und Kälteeinbruch (Jacke, Wollmütze, Handschuhe, Wollsocken, lange warme Unterwäsche usw.)
- Regen hose und warme regendichte Jacke
- Wetterfeste Schuhe
- Zeltplane oder Plastikplane 5x3 Meter mit Ösen
- zweite Plane als Unterlage (Schutz vor Sonne oder Regen)
- Schnur (etwa Wäscheleinendick, ca. 30 Meter)
- Taschenmesser
- Trillerpfeife
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Großes Mehrzwecktuch (Kopftuch, Umhang, Bandage usw.)
- Wasserbehälter 3 Liter (Feldflasche 1 Liter)
- Sonnenschutz, Sonnenhut und Lippenschutz
- Ein Naturgeschenk für den Platz
- 2 große Plastiksäcke
- 4 kleine Plastiksäcke für Müll und nasse Schuhe
- Tagebuch und Stifte
- Traubenzucker (zur raschen Energiezufuhr im Notfall)
- Elastische Binde, Mullbinde
- Rettungsfolie
- Rassel

## ANMELDUNG

An  
Franziskanische Lebensschule barfuß&wild  
Jan Frerichs - Mainzer Str. 426 - 55411 Bingen am Rhein

**Ich nehme an 24h-DRAUSSEN 2019 vom 18. - 23.6. 2019  
im Franziskanerkloster Marienthal teil.**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Ich möchte übernachten im**  **Einzelzimmer\***  **Mehrbettzimmer.** \* Es stehen max. 5 Einzelzimmer zur Verfügung.

**Ich kann \_\_\_\_\_ € als Seminarbeitrag und \_\_\_\_\_ € für Verpflegung und Unterkunft geben.**

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Anmeldung wird verbindlich mit einer gleichzeitigen Anzahlung von 50% des Seminarbeitrags per Überweisung. Der restliche Seminarbeitrag muss 4 Wochen vor Seminarbeginn überwiesen werden. Unterkunft und Verpflegung können bar vor Ort beglichen werden.

Bankverbindung: Sparkasse Mainz \* Jan Frerichs  
Konto 1200 178 463 \* BLZ 550 501 20  
IBAN: DE88 5505 0120 1200 1784 63 \* BIC:  
MALADE51MNZ

Bei Rücktritt verfällt die Anzahlung. Bei Rücktritt ab 4 Wochen vor Beginn des Seminars wird der gesamte Beitrag für das Seminar fällig, es sei denn es kann ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin von der Warteliste nachrücken.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich, dass ich auf eigene Verantwortung teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche gegen die Gruppenleiter ableiten werde. Für verursachte Schäden komme ich selber auf.

Ich nehme hiermit zur Kenntnis, dass die Teilnahme an den 24h-DRAUSSEN kein Ersatz für medizinisch oder psychiatrische Behandlung ist. Falls ich mich in medizinischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinde, werde ich meine Teilnahme mit meinem Arzt oder Therapeuten besprechen. Außerdem werde ich die Leitung in jedem Fall bei der Anmeldung in Kenntnis setzen.

Ich verpflichte mich zum Stillschweigen über alles, was ich von Teilnehmerinnen und Teilnehmern über deren Lebensumstände erfahre.

**DATUM:** \_\_\_\_\_ **UNTERSCHRIFT:** \_\_\_\_\_



## **ABSICHTSERKLÄRUNG**

Bitte sende uns eine kurze, schriftliche Absichtserklärung, in der Du in Stichworten Deine gegenwärtige Lebenssituation schilderst. Vielleicht können Dir folgende Fragen dabei helfen:

Wo stehe ich gerade in meinem Leben?

Was möchte ich hinter mir lassen?

Was erhoffe ich mir von einem neuen Lebensabschnitt?

Wofür gehe ich 24 Stunden alleine und fastend in die Wildnis?

Du erhältst von uns eine Anmeldebestätigung und eine Wegbeschreibung. Außerdem eine Anleitung zur Vorbereitung auf Deine 24h-DRAUSSEN.