

Die Quest

Vier Tage und vier Nächte allein in der wilden Natur
Visionsuche auf der Romita in Umbrien, Italien

14.– 25. APRIL 2020

Die Schöpfung ist voller Bilder des Wandels: Die Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt. Die Schlange, die sich häutet. Die Knospe, die zur Blüte wird. Auch wir Menschen gehen immer wieder durch solche Wandlungsprozesse.

Die Quest ist ein sehr tiefgehendes Ritual für solche Zeiten der Wandlung: Vier Tage und vier Nächte alleine, fastend, ohne trennende Wände zwischen dir und der Natur. Wer sich dieser Erfahrung aussetzt, tut es auf der Suche nach Antworten auf wichtige Lebensfragen. Würdigen, was war. Sehen, was ist. Die Zukunft in den Blick nehmen. Wofür gehst du raus?

*»Es gibt Zeiten in deinem Leben,
da ist es nötig alles hinter dir zu lassen.*

*Zeit, hinauszugehen und mit Gott alleine zu sein,
mit der Natur, mit ihren Wesen. Und an diesem einsamen Ort
geht der Mensch auf Innenschau, erhält wie ein Geschenk
Antworten, Klarheit, eine Vision, die er mit zurücknimmt zu
seiner Gemeinschaft, auf dass sie weiter bestehen kann und blüht
und damit das Leben weitergeht.«*

STEVEN FOSTER, SCHOOL OF LOST BORDERS

Jeder Anfang beginnt mit einem Ende: Die Geburt hinein in einen neuen Lebensabschnitt kann nur gelingen, wenn das Vergangene gewürdigt wird und Raum entstehen kann für das Neue, das sich Bahn brechen will.

Eine Visionsuche dauert deshalb ca. 12 Tage. Zur Schwellenzeit von vier Tagen und vier Nächten kommen noch eine intensive Vor- und Nachbereitung, die gemeinsam in der Gruppe statt-findet. In diesen Zeiten übernachten die Quester und Questerinnen im Kloster oder wahlweise im eigenen Zelt.



FRANZ VON ASSISI, HOLZSCHNITT, GEORG SCHRIMPF 1918

VORBEREITUNG (4 TAGE)

- + Klärung der persönlichen Absicht und Fragestellung, u.a. in Übungen in der Natur
- + Reflexion und Teachings in der Gruppe
 - + Einweisung in das Fasten
 - + Sicherheitseinweisung und technische Hinweise
- + Finden des persönlichen Kraftplatzes für die Auszeit in der Wildnis

SCHWELLENZEIT (4 TAGE)

- + Solo-Auszeit in der Wildnis
- + Die Leitung bleibt im »Basislager« und sorgt für die Sicherheit und Unterstützung der Gruppe

NACHBEREITUNG (3-4 TAGE)

- + Rückkehr und Fastenbrechen
- + Erzählen des Erlebten in der Gruppe und Spiegelung der Geschichten
- + Integration des Erlebten und Vorbereitung auf die Rückkehr in den Alltag

DER PLATZ

Die Romita di Cesi liegt in Umbrien, im »grünen Herzen« Italiens, ca. 80km südlich von Assisi. Eine Schotterstraße führt hinauf zu einem Plateau auf etwa 800m Höhe unterhalb des Gipfels des Torre Maggiore (1120m).

1213 renovierte Franz von Assisi an diesem Ort die kleine Kappelle und dichtete einen Vorläufer des Sonnengesangs. Die Romita war lange und ist jetzt wieder eine franziskanische Einsiedelei mitten in der Wildnis.

Der Wald rund um das Kloster ist ein wilder Wald: Zwischen Eichen und Karstgrotten sind hier Damwild, Stachel- und Wildschweine, Marder und Hasen, Steinadler, Falken, Rebhühner und der Uhu zu Hause.



DIE GEMEINSCHAFT

Die Romita steht nicht leer. Sie ist eine Einsiedelei und zugleich ein gastfreundlicher Ort. Pilger auf dem Franziskusweg finden hier nicht nur Unterkunft, sondern auch eine lebendige Gemeinschaft.

Die Quest ist in diese Gemeinschaft integriert: Die Questerinnen und Quester bleiben zwar unter sich und nehmen auch die meisten Mahlzeiten gemeinsam ein, sind aber eingeladen, am sehr einfachen Leben, an den Gebetszeiten und am »Frühstück im Schweigen« teilzunehmen. Sie können so erfahren, wie die persönliche Wandlung in der Quest von einer Gemeinschaft mitgetragen wird.



WANN + WO GENAU

14. - 25. April 2020

Dienstag, 14 Uhr bis Samstag, ca. 10 Uhr
Einsiedelei Romita di Cesi, Umbrien/Italien

BEGLEITUNG

Jan Frerichs ofs, Dorothe Bergler

KOSTEN

Selbsteinschätzung »PayWhatYouCan«
(Infos dazu unter: kosten.barfuss-und-wild.de)
Orientierungswert: 660-990€ Seminarbeitrag
zzgl. Unterkunft und Verpflegung:
240-410€ im Haus oder im eigenen Zelt



ANREISE

Lang und anstrengend: Mit dem Auto. Achtung: Die letzten 6 km sind Schotterpiste.

Lang und komfortabel: Mit dem Zug über Florenz nach Terni. Per Bus weiter und dann zu Fuß zur Romita hinauf.

Kurz und schmutzig: Mit dem Flugzeug über Rom. Dann per Mietwagen oder Bus und Bahn weiter.

PACKLISTE

- Gute, wetterfeste Kleidung
(da wir viel draußen unterwegs sind)
- knöchelhohe Bergschuhe (Profilsohle)
- Wollmütze
- Handschuhe
- Windjacke
- Regenhose und warme regendichte Jacke
- Sonnenschutz, Sonnenhut und Lippenschutz
- Großes Mehrzwecktuch (Kopftuch, Umhang, Bandage usw.)

- Feldflasche 1 Liter
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser
- Trillerpfeife mit Schnur
- kleines Erste-Hilfe-Paket (Elastische Binde, Mullbinde, Rettungsfolie)
- Traubenzucker zur raschen
Energiezufuhr im Notfall
- ein kleiner Salzstein zum Lecken

- Schlafsack (bis -5°C Komforttemperatur)
- Isomatte als Unterlage
- Zeltplane oder Plastikplane
ca. 4x3 Meter mit Ösen
(Schutz vor Sonne oder Regen)
- zweite Plastikplane als Unterlage
- Schnur (etwa wäscheleindick, keine Plastikwäscheleine!, ca. 30 Meter)
- 2 große Plastiksäcke
- 4 kleine Plastiksäcke für Müll
und nasse Schuhe u.a.

- Wolldecke
- Sitzunterlage
- Tagebuch und Stifte
- Rassel
- Ein Naturgeschenk für den Platz

Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Quest sind körperliche Belastbarkeit (Fasten), psychische Stabilität und die Bereitschaft, für die persönlichen Erfahrungen die Verantwortung zu übernehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Quest ist KEIN Überlebenstraining.

ANMELDUNG

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

Ich nehme an der Quest/Visionssuche vom 14. - 25.4.2020
in der Einsiedelei Romita di Cesi, Umbrien/Italien, teil.

NAME: _____

ANSCHRIFT: _____

TELEFON: _____

EMAIL: _____

GEBURTSDATUM: _____

Ich möchte übernachten im eigenen Zelt Mehrbettzimmer.

Ich reise voraussichtlich an per Auto Bahn Flugzeug weiß ich noch nicht.

Ich werde _____ € 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:
BARFUSS& WILD - FRANZISKANISCHE LEBENSCHULE
IBAN: DE60 1001 7997 0238 4749 74
BIC: HOLVDEB1

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 Gruppenleitung ableiten werde. Für
verursachte Schäden komme ich selber auf.

Ich nehme hiermit zur Kenntnis, dass die Teilnahme an der
Quest kein Ersatz für medizinische 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: _____

franziskanische
LEBENSCHULE 
barfuß+wild

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 vier Tage und vier Nächte alleine und fastend in die Wildnis?

Du erhältst von uns eine Anmeldebestätigung und eine detaillierte Wegbeschreibung. Außerdem eine Anleitung zur Vorbereitung auf Deine Visionssuche.

