

Vera Rüttimann

Durchstiche, Übergänge, Grenz- überschreitungen

|| *Spirituelle Bergwanderwochen*

Eine Form, durch sportliche, körperliche Aktivität spirituelle Tiefendimensionen zu erschließen, sind Wanderexerzitionen. Hier verbinden sich die leibliche Erfahrung des – auch an eigene Grenzen – Gehens und die Begegnung mit der Natur zur Gotteserfahrung. Wanderexerzitionen lehren auch Einfachheit, Teamgeist und Rücksichtnahme.

● Der Einladung des Einkehrhauses Notre Dame de la Route im Schweizerischen Freiburg zu Wanderexerzitionen folgten unlängst fünfzehn Personen. Ihr Ziel für die kommenden Tage war, in den Freiburger Bergen zu sich selbst zu finden und sich vom oft hektischen und fordernden Alltag zu erholen. Der zweistündige Aufstieg am ersten Tag zum Berg Le Moléson führte über sattgrüne Wiesen und Wälder. Unterbrochen wurde das Wandern durch Gebetstexte und Schweigeübungen. Auf dem Gipfel angekommen, feierte die Gruppe schließlich einen Gottesdienst.

Exerzitionen haben eine lange Tradition. Unter dem Begriff »Exercitia spiritulia« fasst die asketische Sprache des Mittelalters Übungen zusammen, die der Vertiefung des geistlichen Lebens dienen. Neben dem Gebet, der Meditation biblischer Texte und der Auseinandersetzung mit

der eigenen Lebenswirklichkeit, sind die Erfahrungen der Einsamkeit und Stille wesentliche Elemente dieses geistlichen Weges. Bei Bergexerzitionen führt dieser Weg der geistlichen Vertiefung durch Hügellandschaften und Berge. Das Gehen und Steigen der TeilnehmerInnen, wie hier im Freiburger Land, ist ein elementarer Bestandteil der Exerzitionen. »Ein Schlüssel zum guten Gelingen bei solchen Exerzitionen ist jeweils die Frage: Was hilft dem Teilnehmer/der Teilnehmerin am besten, mit Gott in Beziehung zu treten? Für viele geht das offenbar mit Wandern im Gebirge. Das Steigen und lange Gehen sind Bewegungen, die den Exerzitionenprozess intensivieren können«, sagt der Freiburger Jesuit Christoph Albrecht, der diese Wanderexerzitionen begleitete.

Die Berge werden zu Lern-Orten, die einen an die Grenze des äußeren wie inneren Leistungsvermögens führen: »Bergsteigen strengt an, erschöpft, ab und an muss ich mich überwinden weiterzugehen. An manchen Stellen hinterfrage ich die Sinnhaftigkeit meiner Unternehmung und kokettiere mit meinen Grenzen und denen der Gruppe. Das ist nicht immer angenehm«, bekennt die Theologin und Wanderführerin Andrea Pfandl-Waidgasser, die in Österreich »Weiberwandereien« organisiert.

Einen »reinigenden Prozess« durchlaufen

● Wandere exerziten können sowohl körperlich als auch spirituell in den TeilnehmerInnen einiges auslösen. Zunächst: Wandern in dieser Ungestörtheit fern vom Alltäglichen bringt ausreichend Muße. Nicht nur der Körper wird gestärkt, man kann erleben, wie Altes und Unerledigtes sich von alleine verarbeitet. Der Sinn für Wesentliches im eigenen Leben wird geschärft. In den Bergen entdeckt mancher eine ungeahnte Tiefe und Weite in sich selbst, seine Nähe zu Gott. Ein Gefühl, beim Wandern durch den Wald plötzlich eins zu werden mit allem und auf einmal nichts mehr zu brauchen. Mancher findet hier den »Gnadenort«, jenen Punkt, an dem dem Glauben der ChristInnen zufolge das Wirken Gottes auf besondere Weise deutlich wird. Immer wieder sprechen TeilnehmerInnen in diesem Zusammenhang von einem »reinigenden Prozess«, den sie durchlaufen haben. Dieser Prozess ist altbekannt: Das frühe Christentum sprach von Geist (Pneuma) erleben bzw. von der Auferstehung (Erwachen) des Leibes.

Allen Exerziten-TeilnehmerInnen scheint die tiefe Sehnsucht nach Orientierung und innerem Halt gemein zu sein, der Wunsch nach »Entschleunigung« in ihrem Leben. Ein weiterer As-

»Sehnsucht nach Entschleunigung«

pekt: Die Rationalität und die Entzauberung, die in der protestantischen und nachkonziliaren katholischen Kirche dominieren, führen offensichtlich dazu, dass Menschen Transzendenz, Gemeinschaft und Festmomente mit »Herz und Seele« an anderen Orten außerhalb der heimischen Kirche zu suchen beginnen und auch finden. Berg- und Wandere exerziten scheinen diese Bereiche anzusprechen. So zumindest erklärt

sich das stetig steigende Angebot auf diesem Gebiet. Keiner der Teilnehmenden scheint dabei zu sein, der einfach nur das Fromme mit den erholsamen Seiten einer gut geplanten Urlaubsreise verbinden möchte. Die Gründe ihres Kommens liegen tiefer. »Je heftiger sich die Menschheit bewegt«, glaubt der amerikanische Theologe

» je heftiger sich die Menschheit bewegt... «

Virgil Elizondo, »umso mehr braucht sie einen festen Wurzelgrund. Je mehr Wissen, Wissenschaft und Information uns zur Verfügung stehen, umso größer wird das Verlangen der Seele nach letztem Sinn, nach Vergebung und Reinigung.«

Stationen und Rituale auf dem Weg zum Gipfel

● Nicht nur die ausgewiesenen Gipfel und bergtouristischen Sehenswürdigkeiten sind bei Berg- und Wandere exerziten reizvoll, sondern auch das, was den TeilnehmerInnen an Stationen auf dem Weg zum Ziel widerfährt. Judith Ahrens macht jedes Jahr Wandere exerziten in den Bergen. Ausgangspunkt und Brennpunkt auf ihren Touren ist dabei jeweils das Geburtshaus von P. Josef Freinademetz, Chinamissionar und jüngster Seliger der Diözese Bozen-Brixen in Südtirol. Das Bauernhaus liegt auf 1500m Höhe in dem Weiler Oies, oberhalb von St. Leonhard/Pedrares im Gadertal und wird jährlich von mehreren tausend Pilgern besucht. Hierher in das schlichte Bauernhaus, wo Josef Freinademetz 1852 geboren wurde, pilgern schon seit Jahren vom Frühjahr bis in den Spätherbst hinein Tausende SüdtirolerInnen, ItalienerInnen und Deutsche.

»Wenn ich hier ankomme, unterbreche ich meine Wanderung und setze mich für ein paar Minuten in die stimmungsvolle Kapelle unten im Keller des Bauerhauses oder blättere oben in der Stube in den Büchern«, schildert Judith Ahrens. Was suchen die Leute hier? Die meisten suchen

**»gestärkt durch das Gebet
weiterwandern«**

Trost und Hilfe bei diesem Gottesfreund und »Tiroler Chinesen«, wie er genannt wird, und fahren anschließend gestärkt durch Gebet und meditative Ruhe mit ihrer Wanderung fort. Was für einen Ruf muss dieser Mann verspürt haben, dass er diese faszinierende Dolomitenwelt mit China vertauscht hatte? Hätten wir auch den Mut dazu, der inneren Stimme mit dieser Konsequenz zu folgen? Solche und ähnliche Fragestellungen begleiten manchen Wanderer auf seinem Weg zum Gipfel.

Doch es sind nicht nur die Häuser und Kapellen mit ihren Geschichten, die die Faszination von Wanderexerzitien ausmachen, sondern auch die Brauchtümer der jeweiligen Kulturen und Religionen. Anzutreffen sind diese in der Bergwelt häufig auf Anhöhen, Gipfeln, Graten

»beten, danken und Ruhe finden«

oder an besonderen Stellen in der Landschaft, wo »heilige« und auch »unheilige« Plätze und Orte auf besondere Weise markiert sind. Häufig weisen Kreuze, Gebetsfahnen, geschmückte Bäume oder Steinmandl auf diese Stellen hin. Hierhin begeben sich viele Leute um zu beten, zu danken und um innere Ruhe zu finden. Egal, aus welchem Land, Kulturkreis und spiritueller Prägung ein Besucher kommt, mancher verbindet mit diesen Stellen instinktiv etwas, das es zu achten und zu ehren gilt.

Fastenwandern – Exerzitien und Wellness

● Wanderexerzitien liegen im Trend und werden gerade in Ländern wie der Schweiz, Deutschland, Österreich und Frankreich von Klöstern, Bildungshäusern und Kirchengemeinden häufig angeboten. Neuer ist die Kombination von Exerzitien und dem Faktor Wellness. Richard van Egdome, Dozent für Existenzielle Phänomenologie und Ausbilder für Gestalttherapie, bietet seit Jahren Bergwanderfasten-Wochen an. So zog er unlängst wieder mit einer Gruppe für 14 Tage in die spanischen Pyrenäen. Einfaches Leben im Gebirge mit dem wirklich Notwendigen

»um zu reflektieren«

an Nahrung und Ausrüstung für sich selbst stand auf dem Programm. Wandertage wechselten ab mit Tagen des Schweigens und des Fastens. So gab es nur »karge« Literatur wie die Bibel oder ein Buch vom Dalai Lama. Hinzu kam das »Müsilasten«.

Das Bergwandern erleichtert laut Richard van Egdome das Fasten, Hunger schien bei vielen TeilnehmerInnen kaum aufzukommen. Dieses sowohl körperliche als auch geistige Fasten führt, so van Egdome, bei TeilnehmerInnen allmählich zu einer andern Wahrnehmung ihrer selbst. »Durch das Fastenwandern findet man zu einem neuen körperlichen Wohlbefinden und zu einem natürlichen Verhältnis zu sich und zur Natur zurück«, sagt Richard van Egdome. Der Exerzitenleiter ist zudem überzeugt: »Fasten in Verbindung mit Wandern, Natur und Schweigen ist ein ganzheitlicher und natürlicher Ansatz.« Weshalb kommen Menschen zu seinen Fastenwanderwochen? »Häufig kommen Leute auf eine solche Tour, um zu reflektieren, was man aus seinen jungerwachsenen Werten gemacht hat. Wie man

Beruf und Familie integriert oder Probleme in der Beziehung bzw in der Erziehung der Kinder in den Griff kriegt. Fragen zu Lebensziel und Körperbewusstsein zählen auch dazu«, erläutert Richard van Egdome.

Lernort für die Kirche

● Fastenwanderungen und Bergexerzitien liegen zwar im Trend, doch schweigend, meditierend oder fastend den Rückzug in eine manchmal lebensfeindliche Umgebung zu wagen, dies erfordert eine gewisse innere Reife: Schweigen und Fasten aushalten können, den Rückzug der anderen TeilnehmerInnen respektieren, die Bereitschaft überhaupt, sich innerlich spirituell auf eine Wanderung zu begeben, deren Ausgang offen ist.

Wichtig ist den ExerzitienleiterInnen jeweils auch, dass körperlich eher Schwächere solche Wanderexerzitien nicht bloß als Sport betrachten. »Natürlich ist die Bewegung wichtig,

»beziehungsorientiert denken«

auch nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Ebenso wichtig ist jedoch die Sichtweise: Indem ich einen Weg gehe, werde ich mir auch über mein Ziel klarer«, erläutert Christoph Albrecht.

Weiterführende Literatur:

Knut Waldau/Helmut Betz, *Berge sind stille Meister. Spirituelle Begleitung beim Weg durchs Gebirge*, München 2003.

Richard van Egdome will mit seinen Pyrenäen-Touren bewusst TeilnehmerInnen ansprechen, »die einen gewissen Egozentrismus bereits hinter sich gelassen haben, also eher beziehungsorientiert denken und handeln. Dies beinhaltet auch, dass man die Liebe als Wert wichtig findet und vertiefen möchte.«

In der Praxis der Bergexerzitien finden sich so auch etliche christliche Tugenden wieder. »Trekking, die bis zu 4 Wochen dauern, funktionieren nur mit Teamgeist, gegenseitiger Hilfe und Rücksichtnahme untereinander. Diese Wochen helfen einem Teilnehmer auch zu der Erkenntnis, dass alles, was man wirklich braucht, in einen nur 15 Kilo schweren Rucksack passt«, schildert Richard van Egdome.

Der Jesuit Christoph Albrecht schließlich ergänzt: »Gemeinsam unterwegs sein lohnt sich, es ist zudem lehrreich. Man muss aufeinander warten, sich vertrauen und manchmal auch einen Schritt zurückgehen, um weiter zu kommen. Man kann einander persönlichen Freiraum lassen und ist doch aufeinander angewiesen. Es ist wie mit der Kirche: Wo die Kirche sich nicht in erstarrten Verhaltensweisen und Formen einrichtet, dort ist sie in Bewegung und somit lebendig«. So können solche Exerzitien auch zum Lernort für die kirchliche Praxis avancieren, ja für jeden einzelnen Christen und jede einzelne Christin.