

# DAS LEBEN IST EINE WANDERSCHAFT

Dieser Begleiter nimmt Sie mit auf Ihre persönliche Wanderschaft.

Schon immer ist der Weg das Symbol für unterwegs sein. Alle großen und kleinen Aufgaben sind genau genommen Fortschritts-Prozesse.

*„Dies ist der Weg  
vom Sitzen zum Ankommen.“*

Wer die Einzelschritte näher betrachtet, kann sie für sich wirksam verbessern – und dadurch besser ankommen. Ich nenne diese Schritte in diesem Buch **Stationen**.

Die Reihenfolge ist nicht zwingend. Immer aber gibt es einen Start und ein Ziel, ein *Sitzen* und ein *Ankommen*.

Hier geht ein besonderer Blick auf Pilgern, Natur und Bibel. Was man aus der Natur, verbunden mit seinen Pilgererfahrungen und dem Blick in die Bibel für sich verstanden hat, hilft die persönlichen Anliegen mit anderen Augen zu betrachten.

# ICH

SITZE STEHE AUF

GEHE

SPRINGE

RASTE



SUCHE  
SCHUTZ

GEHE  
GEMEINSAM

HALTE  
DURCH

KOMME  
AN



Ich bin **UNTERWEGS**

- wenn ich eine Ausbildung mache
- wenn ich eine Wanderung in den Bergen unternehme
- wenn ich ein sportliches Ziel erreichen möchte
- wenn ich eine gute Beziehung zu ... suche
- mit einem Motiv von **Seite 10**

Auf je zwölf Doppelseiten finden Sie viel Freiraum für eigene Gedanken. Die Schwerpunkte setzen Sie selbst.

Auf der nächsten Seite sehen Sie, wie es gehen kann.

# ICH STEHE AUF

AUFBRECHEN

ANSTOSSEN

IN GANG KOMMEN



## **Etwas verändern – das ist anfangs mühevoll**

*Aufstehen* ist die schwierigste Station. Wer sie erfolgreich meistert, hat mehr als die halbe Miete auf dem Weg zum Ziel geschafft. Bei Veränderungen geht Sicherheit aus alten Gewohnheiten verloren. Neue Sicherheit sorgt für bereichernde Spielräume.

Die oft fehlende Kraft zum *Aufstehen* resultiert häufig aus mangelnder Zielklarheit.

Der Übergang vom *Aufstehen* zum *Gehen* ist fließend.

- Ich weiß um die Herausforderungen beim Starten.
- Ich stelle mich auf meine Füße.
- Ich mache Schritte, wenn auch kleine.



AUFBRECHEN

ANSTOSSEN

IN GANG KOMMEN

## An-Lauf-Schwierigkeiten?

- Wie geht es mir vor dem Start?
- Welche Erwartung habe ich an diesen Tag?
- Wie stimme ich mich auf diesen Tag ein?
- Wie bekomme ich ein gutes Gefühl?
- Wie sind die Aussichten? Was kommt auf mich zu?
- Was gibt mir Mut für den Tag?
- Worauf kann ich mich aus Erfahrung verlassen?

## Ich mache mich auf den Weg

Starten, losgehen, auf die Beine kommen. Mit dem Ziel vor Augen, gut gerüstet, Rucksack auf ..., aber die Muskeln sind noch kalt.

Der Anfang jeder Pilgerreise ist ungewohnt. Wie komme ich am besten auf die Füße?

## Auf der ersten Etappe

- Was spüre ich am Anfang?
- Was sagt mir mein Kopf?
- Was sagen mir meine Beine?
- ... und mein Bauch?

*„zuerst den Kopf leer laufen“*

## Nach einer Pause

- Wie komme ich wieder in Schwung?
- Bin ich aus dem Tritt gekommen? Was ist da eingerostet?
- Wie bin ich auf die nächste Strecke eingestellt?

## MEINE ERFAHRUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---



AUFBRECHEN

ANSTOSSEN

IN GANG KOMMEN

## Aufbrechen um jeden Preis

Aller Anfang ist schwer. Behutsam, aber unbeirrt, auf den Weg machen zu Wachstum und Fortschritt. Das fest verankerte Ziel bringt immer neue Kraft.

*„Die Natur weiß:  
Aufbrechen lohnt sich.  
Ein Leben lang.“*

- Der Samen keimt und bricht die Erde auf.
- Das Kleinkind braucht 1.001 Versuche bis zu den ersten eigenen Schritten.
- Der junge Adler hat Angst vor dem ersten Flug.
- Seine Eltern brauchen für jeden Start Aufwind.
- Das neugeborene Fohlen steht auf wackligen Füßen – schon bald ist der Auftritt fest und sicher.
- Der Schmetterling muss sich zunächst entfalten.
- Den Stein ins Rollen bringen – das kostet Kraft.

## MEINE AUFBRECHENDEN ENTDECKUNGEN

---

---

---



*„entfaltet“*



**Joh 5,8**

„Steh auf,  
nimm deine Matte und geh!“

Die Bibel weiß um die besonderen Herausforderungen, sich – immer wieder – auf den Weg zu machen. Sie ermuntert, Ängste und Widerstände zu überwinden. Sie stärkt das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Und sie empfiehlt: Steh auf – tu es!

AUFBRECHEN

ANSTOSSEN

IN GANG KOMMEN

**Ps 57,9**

„Wach auf, mein Herz!  
Harfe und Laute, wacht auf, denn  
heute will ich die Sonne wecken!“

**nach Ps 46,6**

„Gott bringt ihr Hilfe,  
bevor der Morgen graut.“

**Mt 17,7**

„Steh auf,  
habt keine Angst!“

**Spr 11,28**

„Aber alle, die das Rechte tun,  
sprossen wie frisches Laub.“

**Sir 4,17**

„Anfangs führt dich die Weisheit  
auf gewundenen Pfaden.  
Sie erschreckt dich so sehr,  
dass du Angst hast weiterzugehen.“

**Joh 14,31**

„Und nun steht auf!  
Wir wollen gehen!“

**Spr 6,9**

„Wie lange willst du noch  
liegen bleiben, du Faulpelz?  
Wann geruhst du  
endlich aufzustehen?“

**Apg 26,16**

„Doch steh auf, ..., um dich  
in meinen Dienst zu stellen!“

**Koh 11,4**

„Wer immer nach dem Wind  
sieht und auf das passende  
Wetter wartet, der kommt weder  
zum Säen noch zum Ernten.“

„Die Bibel versteht unsere  
Angst vor Veränderungen.“

**Mk 5,36**

„Erschrick nicht,  
hab nur Vertrauen!“

**Gen 12,1**

„Zieh in das Land,  
das ich dir zeigen werde!“

## MEINE LIEBLINGSZITATE ZUM AUFSTEHEN

---

---

---

---

---



AUFBRECHEN

ANSTOSSEN

IN GANG KOMMEN

## Ich kriege die Kurve

Ich brauche für mein Aufbrechen besondere Kräfte. Daran geht kein Weg vorbei. Alles ist schwer, bevor es leicht wird.

## Ich möchte aufstehen

- Was hält mich eigentlich zurück?
- Gab es schon vorherige Anläufe?
- Was war dabei hilfreich? Weshalb?
- Aufbrechen kostet Kraft, woher nehme ich die?
- Wie lege ich meinen inneren Schweinehund an die Kette?

## Ich bin aufgestanden

- Wie geht es mir jetzt?
- Was war meine zündende Idee?
- Was hat mich gereizt?

*„Ohne Ziel stehe ich nicht auf.“*

## Ich mache die ersten vorsichtigen Schritte

- Kann ich das erste Holpern akzeptieren?
- Wie sichere ich ab, dass ich nicht zu schnell aufgebe?
- Bin ich – falls nötig – bereit für einen weiteren Anlauf?

FRAGE

Was verwerte ich für mich vom Pilgern, aus der Natur, aus der Bibel?

## SO WIRD ES GEHEN

---

---

---

---

---

---

---

---

# ICH NOTIERE MIR ...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---