

# Mystische Winterwanderung

## Dunkel und Licht

### Vorüberlegungen:

Das kfb-Jahresthema „Voll Vertrauen gehe ich ...“ lädt dazu ein, Frauenrunden, Impulse, ... im Freien, im Gehen in der Natur zu gestalten. Hier eine Anregung für eine Winterwanderung.

### Wann machen wir die Winterwanderung?

Es bieten sich in der „dunklen“ Jahreszeit mehrere Möglichkeiten an:

- Im Advent eine Wanderung verbunden mit Herbergsuchen, wo dieses üblich ist.
- Im Jänner oder Februar, um den Winter zu „genießen“.
- Im März kann die Wanderung mit der Fastenzeit verbunden werden.

### Wann beginnen wir?

Es kann am Nachmittag begonnen werden, um den Übergang vom Hellen ins Dunkle mit der Dämmerung einzubauen oder die Wanderung kann ganz im Dunkeln – „im Dunkel der Nacht“ – stattfinden. Jeder Zeitpunkt hat seine besonderen Reize.

### Welchen Weg wählen wir?

- Durch den Ort, um auf befestigten Wegen zu bleiben.
- Feldwege oder Wanderwege – hier ist gut darauf zu achten, wie die Wege beschaffen sind.

- Waldrand oder Wald – auch hier ist es wichtig, sich die Wege vorher anzuschauen, wie gut sie zu gehen sind und es ist auch wichtig, sich die Gruppe vor Augen zu führen, da es Teilnehmerinnen geben kann, die sich in der Nacht im Wald fürchten.

### Welches Licht verwenden wir?

- Taschenlampen geben Sicherheit, nehmen aber viel von der „Romantik“ der Nacht.
- Fackeln haben einen besonderen Reiz, können aber stark tropfen und gehen bei Wind leicht aus.
- Laternen geben gutes Licht, sollten aber winddicht sein.
- Ohne zusätzliche Lichtquelle zu gehen ist möglich besonders bei Vollmond und wenn der Weg über freies Feld führt.

### Ablauf:

#### Eintreffen und Begrüßung

#### Impuls:

#### Tag und Nacht – Licht und Dunkel

Die Erfahrung der Dunkelheit ist meist etwas, das wir aus unserem Leben ausklammern möchten. Und doch ist der Wechsel zwischen Dunkel und Hell ein ganz natürlicher Rhythmus – Tag und Nacht. Das Helle, Leuchtende kommt erst zur Geltung, wenn wir auch die

Erfahrung der Nacht gemacht haben. Die Sterne sehen wir erst, wenn es dunkel wird oder noch dunkel ist. Es braucht oft dunkle Zeiten, damit wir auch das Licht in seiner ganzen Dimension erfahren können.

#### Dunkelheiten in meinem/in unserem Leben

Welche Erfahrungen von Dunkelheiten habe ich gemacht – als Frau in Kirche und Gesellschaft, in Beziehungen, in der Familie, bei der Arbeit,...? Wie geht es mir mit solchen Erfahrungen? Habe ich dunkle Erfahrungen ausleben dürfen, Trauer und Leid Raum geben können oder dürfen? Nehmen wir uns einige Augenblicke der Stille, um über diese Fragen nachzudenken!

Die **Laternen** (zumindest die Leiterin hat eine Laterne mit) werden **angezündet** und ein **Segensgebet** gesprochen:

Lebendiger Gott, du verwandelst die menschlichen Nächte mit dem Licht deines Sohnes Jesus Christus. Wir bitten dich, segne dieses Licht, das uns leuchtet, und lass in uns die Sehnsucht brennen nach dir, dem ewigen Licht. Wir gehen das erste Stück des Weges, dabei lade ich ein, auszutauschen, was meinem Leben Licht gibt.



Foto: eberhard grossgasteiger on Unsplash



## Station

### Impuls:

In langen Winternächten wächst in uns die Sehnsucht nach Licht. Die Erfahrung der Dunkelheit ist oft etwas, das wir aus unserem Leben ausklammern möchten. Und doch ist der Wechsel zwischen Dunkel und Hell ein ganz natürlicher Rhythmus: Tag und Nacht, Aktivität und Erholung.

Es braucht oft dunkle Zeiten, damit wir das Licht in seiner ganzen Dimension erfahren können. Die Sterne sehen wir erst, wenn es dunkel wird oder es noch dunkel ist. Es braucht die Nacht, um uns von den Anforderungen des Tages zu erholen.

Ich lade ein, Namen von Personen zu sagen, an die ich denke und für die ich beten möchte, denen ich Ausgewogenheit zwischen Dunkel und Licht wünsche.

**Lied:** Mache dich auf und werde licht

Wir gehen weiter und ich lade ein, das erste Stück des Weges in Stille zu gehen.

Das Ende der Winterwanderung kann in einer Kirche, bei einer Kapelle sein oder bei einer Teilnehmerin zu Hause.

**Lied:** Du bist das Licht der Welt

## Segen

Gottes Licht verbinde uns, damit wir einander Licht und Wärme schenken und es heller wird unter uns.

Gottes Segen trage uns, damit wir das Licht weitergeben und die Freude sich ausbreitet.

Gottes Segen begleite uns, damit wir sein Licht annehmen und so Größeres entsteht.

So segne und behüte uns der gütige und liebende Gott, heute und alle Tage unseres Lebens.

Verfasser unbekannt

Zusammenstellung: Mag.<sup>a</sup> Monika Liedler  
Geistliche Assistentin der kfb St. Pölten



Foto: congedesign auf Pixabay