



# Spiritualität des Unterwegsseins

## Wintersport

Texte

Impulse

Gebete



DJK-Sportverband

# Inhalt

<b>Unterwegssein als Grundform menschlichen Lebens</b>	<b>4</b>
<b>Die Organisation des spirituellen Unterwegsseins</b>	<b>5</b>
<b>Erlebnisse in Eis und Schnee Spirituelle Wintersporterlebnisse</b>	<b>18</b>
<b>Wetter und Sicherheit</b>	<b>19</b>
<b>Langlauf</b>	<b>20</b>
Klassisch oder Skating.	
Vorbereitung	
Meditation in der Loipe	22
<b>Ski- / Schneeschuh-Wandern</b>	<b>26</b>
Gruppe oder allein	27
Aufstieg, mein Puls der Taktgeber,	29
Am Gipfel angekommen,	30
Abstieg	31
<b>Abfahrtslauf</b>	<b>33</b>
Meditation, Impuls vor der Abfahrt	34
Situationen auf dem Weg	
Sicherheit	35
Verschneite Pisten, Schneearten	
<b>Anhang</b>	<b>38</b>
• Verhaltensregeln, Wetter, Bergwacht	38
• Checkliste spiritueller Wintersport	40
• Sicherheitsaspekte, Risikomanagement	41
• Erste Hilfe am Berg	42
• Pisteninfos	42
• Literaturhinweis	43
<b>Schlusswort</b>	<b>44</b>



## Erlebnisse im Schnee

*von Joachim Sattler*

Bei Skifahren/Langlauf/Skiwandern/Schneeschuhwandern im Schnee erleben wir meditative Augenblicke, die uns zur Ruhe und Besinnung auf uns selbst führen können.

Gemeint sind Erlebnisse in der verschneiten Natur, Bewegung und Meditation mit unterschiedlichen Arten der Fortbewegung und meditativen Übungen.

Wir haben uns hier beschränkt auf einige Wintersportelemente und bemühen uns, Impulse, Bilder und Texte zu liefern, die in ihrer Gliederung geeignet, sind spirituelle Erlebnisse im Schnee zu begleiten.

Wir beschreiben Techniken und Erlebnisse, nutzen Impulsfragen, Texte, Gedichte und Lieder, um

das Wintersporterlebnis in den unterschiedlichsten Ausprägungen auch zu einem geistlich spirituellen Erlebnis zu machen auf dem Weg zur inneren Einkehr.

Dabei können die angebotenen Impulse vom Übungsleiter/Gruppenleiter eingebracht werden, als Aufgaben den Teilnehmern mitgegeben werden oder zwischendurch eingespielt werden als Übungen.

Es sollte am Ende auch die Möglichkeit gegeben sein, sich darüber auszutauschen. Das kann direkt an der Piste oder Loipe oder am Abend passieren.

# Langlaufen

*von Joachim Sattler*

## **Grundsätzliches**

Langlaufen ist eine wunderbare Ausdauersportart.

Mit wechselnder Intensität sind wir unterwegs.

Wir unterscheiden den klassischen Stil, das Langlaufen in der doppelspurigen Loipe und Skating Stil im Schlittschuhschritt auf speziell präparierten Skating-Routen.

Die Langlaufkleidung sollte bequem und funktional sein, den Schweiß schnell vom Körper abtransportieren. Langlaufen ist eine schweißtreibende Angelegenheit.

Anfänger können die winterliche Laufbekleidung nutzen.



## **Das Material**

Die Langlaufskier sollten auf die Größe und Konstitution des Läufers angepasst sein.

Die Skating-Skier sind kürzer, auch die Langlaufschuhe unterscheiden sich. Beim Skating kommen längere Stöcke zum Einsatz.

Bei beiden Langlaufarten ist ein gut gewachster Ski von Vorteil.

## **Vorbereitung**

Langlauf gilt als gesundheitsfördernde Sportart: Er hält den Kreislauf fit, trainiert gleich mehrere Muskelregionen ohne den Körper zu stark zu belasten, und auch das Verletzungsrisiko hält sich in Grenzen. Voraussetzung ist jedoch, dass es Langläufer nicht zu hastig angehen lassen.



Foto: <https://pixabay.com/de/langlauf-winter-loipe-113018/>

## **Gebet**

Gott, zu dir rufe ich: hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu dir.

Ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht.

Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht.

Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist der Friede.

In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld.

Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weisst den Weg für mich.

Führe mich auf deinem Weg.

## **Segen**

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst,

und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen,

wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.

# Schneeschuhwandern

*Mechthild Foldenauer*

## **Ausrüstung**

Schneeschuhe gibt es von unterschiedlichen Herstellern. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Riemen qualitativ hochwertig sind und die Schneeschuhe eine Achse haben, so dass sich der Fuß beim Aufstieg drehen kann. Es lohnt sich ein paar Euro mehr auszugeben und zu einem Markenprodukt zu greifen.

Gute Schneeschuhe bekommt man für 150-200 €.

In die Bindung der Schneeschuhe steigt man am besten mit festen Wanderschuhen. Auch bei Kälte sind diese eigentlich ausreichend, da es einem beim Schneeschuhlaufen durchaus „warm“ wird. Wer sehr kälteempfindlich ist, kann auch feste Winterschuhe tragen.

Auch wenn Sie im Sommer lieber ohne Wanderstöcke unterwegs sind, im Winter beim Schneeschuhwandern kommt man ohne Stöcke oft gar nicht bergauf. Das Abstützen ist wichtig. Wer will kann auch seine Sommerwanderstöcke nehmen, aber dann bitte modifizieren. Es gibt bei Markenstöcken für den Winter größere Teller, die das Einsinken in den Schnee verhindern. Dies ist gerade bei Pulverschnee eine ungewohnte Erleichterung. Alternativ kann man auch eigene Winterwanderstöcke kaufen, muss aber nicht sein.

Beim Schneeschuhwandern bewegt man sich eher mehr, als beim klassischen Skifahren. Deshalb sollte bei der Kleidung auf Funktionalität und



Atmungsaktivität geachtet werden. Eine Skihose ist zu dick, eher geeignet ist eine Softshellhose, wie sie auch zum Langlaufen benutzt wird. Das gleiche gilt auch für die Jacke, auch hier hat sich Softshell bewährt. Atmungsaktive Unterwäsche, die den Schweiß ableitet, ist ebenfalls sehr hilfreich.

Beim Schneeschuhlaufen geht es oft durch hohen Schnee, ich bevorzuge Gamaschen, die die Nässe abhalten. Leichte Handschuhe und eine Mütze sind ein Muss, ebenso Sonnenbrille und Sonnenschutz. Ausreichend Getränke mitführen, da der Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen hoch ist.

## **In der Gruppe**

### **Leitung**

Schneeschuhwandern eignet sich gut als Gruppenerlebnis, dabei sollte die Gruppe jedoch nicht mehr als 10 Personen umfassen. Wie auch beim Wandern gilt: der/die Langsamste gibt das Tempo vor. Mittlerweile haben viele Wintersportorte für Schneeschuhläufer Trails ausgeflaggt.

Besonders schön und eindrucksvoll ist es aber eher abseits des alpinen Zirkus.

Die Leitung muss sich im Gelände auskennen, gerade im alpinen Bereich erfordert die Führung einer Gruppe große Sorgfalt und Vorbereitung. Lawinenkenntnisse sind Voraussetzung.

Hilfreich ist, wenn man das Gelände aus dem Sommer kennt und weiß, wo ungefähr Wege und Pfade entlanglaufen. Eine gute Wanderkarte ist hier unersetzlich.

Abseits der Pisten und Wege, Spuren in den Schnee zu ziehen und zu entschleunigen, macht den Reiz des Schneeschuhwanderns aus.

### **Impulsfragen:**

#### **Spuren hinterlassen**

Wir schauen zurück auf unsere Spuren

#### **Spuren im Schnee**

**Jede anders - einzigartig meine Spuren**

**Spuren die ich hinterlasse, heute und hier**

**Welche Spuren habe ich in meinem Leben gelegt?**

**Was hat Spuren bei mir hinterlassen?**

**Was letzten Jahr - ist nicht spurlos an mir vorübergegangen?**

**Welche Spur ist mir wertvoll und wichtig?**

**Welche meiner Spuren sind für andere wichtig und wertvoll?**



## Text

Es war einmal eine Mutter, die hatte zwei Töchter. Je älter und gebrechlicher sie wurde, desto mehr dachte sie über ihr Leben nach. Und manchmal kamen ihr Zweifel, ob sie ihren Töchtern wohl das Wichtigste für ihr Leben weitergegeben hatte. Weil sie diese Frage nicht losließ, beschloss die Mutter ihre Töchter mit einem besonderen Auftrag auf eine Reise zu schicken. Sie ließ sie zu sich kommen und sagte: Ich bin alt und gebrechlich geworden. Meine Spuren und Zeichen werden bald verblassen. Nun möchte ich, dass ihr in die Welt hinausgeht und dort eure ganz persönlichen Zeichen und Spuren hinterlasst. Die Töchter taten, was ihnen geheißen und zogen hinaus in die Welt. Die Ältere begann sogleich

eifrig damit, Grasbüschel zusammen zu binden, Zeichen in Bäume zu ritzen, Äste zu knicken und Löcher zu graben, um ihren Weg zu kennzeichnen. Die jüngere Tochter jedoch sprach mit den Leuten, denen sie begegnete, sie ging in die Dörfer und feierte, tanzte und spielte mit den Bewohnern. Da wurde die ältere Tochter zornig und dachte bei sich: Ich arbeite die ganze Zeit und hinterlasse meine Zeichen, meine Schwester aber tut nichts. Nach einiger Zeit kehrten sie zur Mutter zurück. Die Mutter nahm gemeinsam mit ihren Töchtern ihre letzte und beschwerliche Reise auf sich, um ihre Zeichen zu sehen.

Zuerst kamen sie zu den gebundenen Grasbüscheln. Der Wind hatte sie verweht und sie waren kaum noch zu erkennen.





Die gezeichneten Bäume waren gefällt worden und die Löcher, die die ältere Tochter gegraben hatte waren fast alle bereits wieder zugeschüttet. Aber wo immer sie auf ihrer Reise hinkamen liefen Kinder und Erwachsene auf die jüngere Tochter zu und freuten sich, dass sie sie wieder sahen und luden sie zum Essen und zum Feiern ein.

Am Ende der Reise sagt die Mutter zu den Töchtern: Ihr habt beide versucht, meinen Auftrag, Zeichen zu setzen und Spuren zu hinterlassen, zu erfüllen. Du, meine Älteste, hast viel geleistet und gearbeitet, aber deine Sachen sind verblichen. Du, meine Jüngere, hast Zeichen und Spuren in den Herzen der Menschen hinterlassen.

Diese bleiben und leben weiter.

Aus: *Referat Schulpastoral, Diözese Rottenburg-Stuttgart 2/2009*

### **Aufstieg**

Viele Wege führen zu Gott. Einer führt uns über die Berge.

Im weniger steilen Gelände kann senkrecht aufgestiegen werden, wenn es steiler wird, ist der Aufstieg quer zum Hang in kleinen Serpentinaen hilfreich.

Dabei sollte die Leitung darauf achten, dass genügend Abstand zwischen den einzelnen Teilnehmern ist, falls der Vordermann oder die Vorderfrau ein Stück zurückrutscht. Schneeschuhwandern, vor allem im Aufstieg, ist anstrengend und man kommt sehr schnell aus der Puste, wenn die Sache zu schnell angegangen wird.

Eine kurze Pause kann dazu genutzt werden, die Teilnehmer den eigenen Puls fühlen zu lassen.

# Abfahrtsskilauf

*Gisela Bienk, Joachim Sattler*

Die Abfahrt mit Skiern oder Snowboard ist zweifellos die am häufigsten ausgeübte Wintersportart. Das Sportgerät, der moderne Alpinski für präparierte Pisten, wird fast ausschließlich als sogenannter Carving-Ski hergestellt.

Die Skifahrer oder Snowboarder finden im alpinen Gelände genügend Skigebiete, die zum Teil unter Einsatz von Kunstschnee präpariert, von Dezember bis in den April Skifahrbedingungen bieten. Immer leistungsfähigere Liftanlagen schaffen die Skifahrer auf die abgelegensten Berge.

Trotz großen Andranges in beliebten Skigebieten bietet auch der alpine Skisport hinreichend Möglichkeiten, das Skifahren zu einem meditativen und auch spirituellen Erlebnis zu machen. Dieses Erlebnis wird der Skifahrer, der sich auf die Piste begibt, um möglichst schnell möglichst viele Pisten abzufahren, sicher nicht unbedingt haben.

Wer sich aber die Zeit nimmt zum Innehalten, zur Wahrnehmung der großartigen Landschaften, in denen die Skibetriebe angesiedelt sind oder auch um sich mit einem Text oder meditativen Übungen führen zu lassen, der wird die ganz anderen Seiten dieser faszinierenden Sportart kennenlernen.

## **Liftfahren**

### **Sessellift**

Es geht aufwärts, endlich, anstehen am Lift und dann der Einstieg, es ist kalt mein Blick ist bergwärts gerichtet, verschneite Berge, präparierte Pisten, wir entfernen uns von der Talstation, es wird ruhiger, die Ruhe wird gelegentlich unterbrochen vom rattern der Lifträder am Mast.

Ich werde ruhig,  
ich atme ruhig,  
ich bin ganz bei mir.  
Ich genieße die langsam vorbeizie-  
hende Schneelandschaft.

Der Lift führt über einen Grat, neue Einblicke, die Landschaft öffnet sich vor uns. Gleich kommen wir oben an, die Bergstation ist nahe. Der Bügel wird geöffnet, die Skier baumeln kurz in der Luft. Nun setzten sie auf, ich gleite den kurzen Hang herunter. Ich orientiere mich, bleibe stehen, warte auf meine Gruppe.

*Joachim Sattler*

Psalm 18,20.29, 20, 37

Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell.

Er führte mich hinaus ins Weite, er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.

Du schaffst meinen Schritten weiten Raum, meine Knöchel wanken nicht.

*aus: neues Gotteslob 702*



## Spiritualität des Unterwegssein

Die Autoren dieser Arbeitshilfe haben sich aufgemacht, sind auf Land und im Wasser unterwegs gewesen. So begaben sie sich auf die Bachbettbegehung eines Wildbaches, auf eine einfache Radtour durchs Moos, auf eine Mountainbiketour übers Gebirge und paddelten in Kanadiern über Stromschnellen sowie in ruhigen Gewässern eines Flusses. Ihre Wege, die sie umgebenden Landschaften und ihr Miteinander haben sie erlebt als Anstöße, über ihre aktuellen Lebens- und Glaubenssituationen nachzudenken. Weg, Landschaft und Begleiter wurden gleichsam zu Erklärungsinstrumentarien für das, was sie im Leben bewegt. Das Unterwegssein im Äußeren wurde zu einem im Inneren.

Die daraus entstandenen Arbeitshilfen sind dafür gedacht, Leiterinnen und Leitern von Freizeiten oder religiösen Veranstaltungen Anregungen mit zu geben, wie sie ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Sinndeutungen ihres Unterwegsseins anleiten können. Diese Anregungen finden sich in Form von Ideen, wie man in der Natur unterwegs sein kann, sowie von Impulsen und Vorschlägen für erlebnispädagogische Aktionen. Auch ganz praktische Vorüberlegungen kommen zur Sprache, wie man kurze, ein- oder mehrtägige Erlebniseinheiten konzipiert und organisiert, welche Materialien man braucht und wie Tagesabläufe ausschauen könnten.

## Wintersport

Es gibt meditative oder sportlich-abenteuerliche Wintersporterlebnisse. Mit den Langlaufskiern in der Loipe oder dem sportlichen Skatingschritt, mit Tourenskiern oder Schneeschuhen den Berg hinauf, oder beim Abfahrtslauf in Schwüngen talwärts.

Mit dieser Arbeitshilfe möchten wir durch Gedanken und Impulse anregen, Situationen und Erlebnisse beim Wintersport nach zu vollziehen, anders zu betrachten und einzuordnen. Vor diesem Hintergrund bieten die aufgeworfenen Fragen, Gebete und Geschichten zahlreiche Gedankenanstöße

*Das Team der DJK-Bildungsreferenten*