

Das Wandern ist (nicht nur) des Müllers Lust

Viele Wege führen zu Gott.
Einer geht über die Berge

Bischof Reinhold Stecher

„Wenn du einmal Kummer und Sorgen hast, dann geh so wie jetzt mit offenen Augen durch den Wald und in jedem Baum und in jedem Strauch, in jedem Tier und in jeder Blume wird dir die Allmacht Gottes zum Bewusstsein kommen und dir Trost und Kraft geben.“ Wer kennt ihn nicht – diesen Rat, den Herzog Max in Bayern seiner Tochter Sissi mit auf den Weg ins Kaiserhaus nach Wien gibt?

Etwas weniger kitschig verpackt spricht Primarius Reinhard Haller vom Wandern als einer Art der Psychohygiene. Beim Wandern kann man die Gedanken ordnen, es führt zu gedanklicher Klarheit, baut Stress ab, erdet uns, hilft gegen Angstzustände und Depressionen.

Gerade in der Coronazeit haben viele von uns das Wandern wieder für sich entdeckt. Ich bin selbstbestimmt und autonom unterwegs, kann mein eigenes Tempo gehen, Neues entdecken, meine Grenzen ausloten.

Nutzen Sie den Sommer zu größeren und kleineren Wanderungen – es muss ja nicht der Großglockner sein, auch im Wiener Wald und im Lainzer Tiergarten gibt es viele schöne Wege. Wenn es die Coronaregeln erlauben, laden Sie Ihre

Seniorenrunde zu einer kleinen gemeinsamen Wanderung ein. Richten Sie sich dabei nach denen, die nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs sind. Vielleicht kann ja jeder etwas zu einer gemeinsamen Jause beisteuern! Wer legt die Route fest? Gibt es eine Möglichkeit mit einer Bergbahn bequem einen Gipfel zu erreichen?

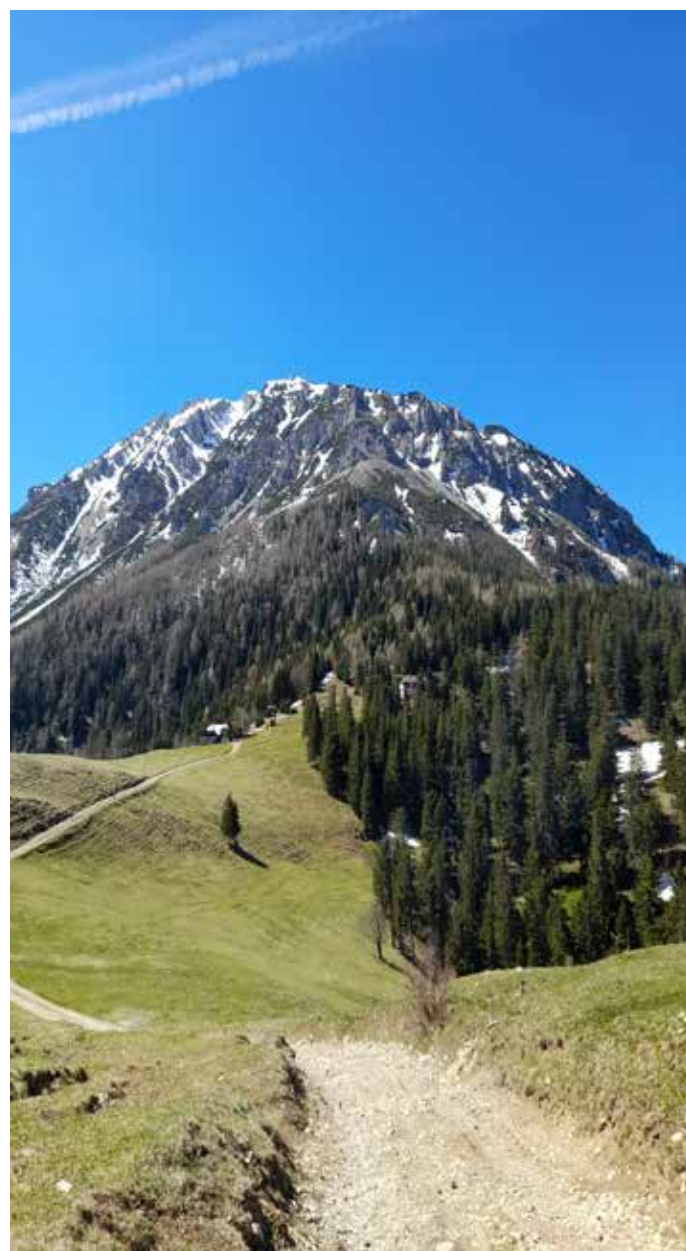


Foto: Beatrix Auer

ein Leben lang.
WACHSEN
KATHOLISCHE KIRCHE
ERZDIOZESE WIEN

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien
KATEGORIALE SEELSORGE



Foto: Pixabay.com

In Ihrer Seniorenrunde sind keine gemeinsamen Wanderungen mehr möglich? Dann laden Sie doch einmal zu einem gemeinsamen Filmnachmittag ein – ein alter Heimatfilm in den Bergen erinnert an Ausflüge in der Jugendzeit. Sicher kennen und können Sie alle noch das eine oder andere Wanderlied. Auch im

Sitzen kann man dazu fleißig marschieren. Packen Sie nach dem beliebten Spiel „Koffer packen“ einen Rucksack, indem Sie reihum den Rucksack immer mit einem Gegenstand mehr befüllen. Ich packe meinen Rucksack und nehme eine Landkarte mit, ich nehme eine Landkarte und ein Fernglas mit, ich nehme eine Landkarte, ein Fernglas und eine Trinkflasche mit, ...

Sie können auch ihr Gedächtnis trainieren, wenn Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wanderziel nennen: Anninger – Buschberg - ... - Zinken.

Haben Sie schon einmal versucht aus den Buchstaben des Wortes „WANDERRUCKSACK“ andere Worte zu finden: Druck, Sand, Karre, ... Sie finden bestimmt noch viel mehr!

Oder versuchen Sie aus den Buchstaben des Wortes BERG einen Satz zu bilden: Bald erfährt Richard Geheimnisse.

Sie sehen, wie großartig und kostbar diese einfache Aktivität sein kann. Neben der sportlichen Betätigung tut es unsere Seele gut, schafft Gemeinschaft, stärkt unsere Selbstständigkeit, regt unser Gedächtnis an und lädt uns zu all dem auch ein, wenn wir keine großen Touren mehr schaffen.

Wandern, die Erfahrung der Natur, das Genießen eines Ausblicks von einem Berggipfel ist für viele Menschen auch eine spirituelle Erfahrung. Elija und Mose erleben eine Gotteserfahrung am Berg. Der Beter des Psalms 121 hebt seine Augen auf zu den Bergen. Die Kirche wird als das wandernde Volk Gottes im Selbstverständnis des biblischen Volkes bezeichnet. Die Messe beim Gipfelkreuz wird vielleicht in einer ganz neuen, tiefen Intensität mitgefeiert.

Wie auch immer Sie Berge und Wandern heute erleben, ob als gemütlichen Filmabend oder als anstrengende Wandertour, nehmen Sie dieses Bergerlebnis in all seinen Dimensionen wahr, kosten Sie aus. Denn „Viele Wege führen zu Gott. Einer geht über die Berge.“

Beatrix Auer



Foto: Beatrix Auer

an Leben lang
WACHSEN
KATHOLISCHE KIRCHE

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien
KATEGORIALE SEELSORGE

Wandern mit dem Gotteslob

Gedanken zur Wallfahrt: GL 22.4

Gebet vor einer Reise: GL 13,4-5

Gebete zu Schöpfung, Unterwegssein

GL 19, 2-320; 20,2; 22,1-2

Lieder zu Unterwegs, Schöpfung:

GL 81, 85, 363, 421, 423, 463, 464, 466, 467, 704, 864, 866, 873, 875, 896, 903, 904, 950, 954, 959,

Psalmen zu Wallfahrt, Schöpfung, Unterwegssein:

Ps 8 (GL 33), Ps 19 (GL 35), Ps 23 (GL 37), Ps 36 (GL 40), Ps 42 (GL 42), Ps 91 (GL 664), Ps 92 (GL 51), Ps 100 (GL 56), Ps 104 (GL 58; GL 645,3-4), Ps 121 (GL 67), Ps 122 (GL 68)

Segensbitten GL 13, 1-3

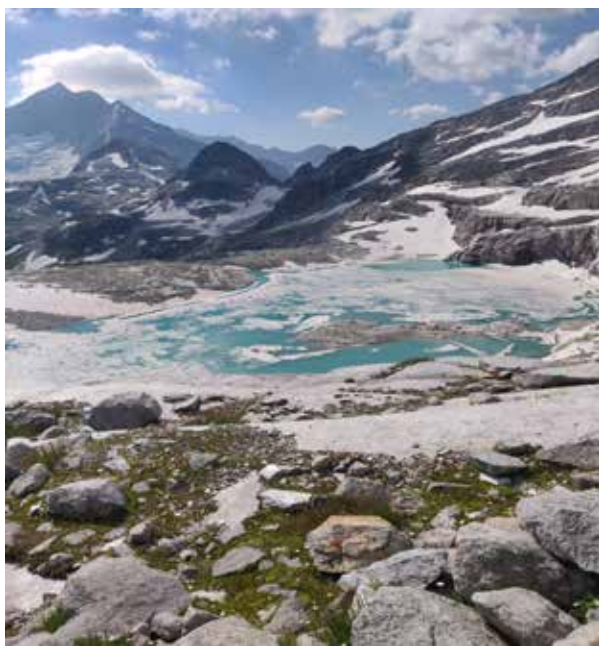


Foto: Beatrix Auer

ein Leben lang.
WACHSEN

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien
KATEGORIALE SEELSORGE

Wandererseggen

Segen sei mit dir, wie die Luft, die du atmest.

Segen sei mit dir, wie die Sonne, die heute scheint.

Segen sei mit dir wie der Boden, auf dem du gehst.

Segen sei mit dir wie das Brot, das dich stärkt.

Segen sei mit dir wie das Wasser, das dich erfrischt.

Segen sei mit dir wie die Natur, die dich umgibt.

Segen sei mit dir wie der Unterstand, der dich schützt.

Segen sei mit dir und mit allen, die mit dir gehen.

Der Segen, den du heute spürst, sei und bleibe mit dir.

Hanns Sauter