

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## I Grundlagen

Begriffsverständnis .....	12
Spiritualität: aktive Suche nach der inneren Mitte .....	12
Erlebnispädagogik: Natur, Erlebnis und Gemeinschaft .....	13
Gottesbild und Menschenbild .....	13
Anforderungen an Leitungskräfte .....	16
Persönlichkeit .....	16
Gruppenpädagogik .....	17
Fachkompetenz im Naturraum .....	18
Zusammenfassung .....	18
Anleitung von Übungen .....	19
Planung und Vorbereitung .....	19
Einstimmung .....	20
Moderation .....	20
Abschluss und Nachbereitung .....	21
Grenzen .....	22
Schlechtes Wetter, Störungen .....	23
Schwierige Teilnehmer .....	24
Fragwürdige Ziele .....	25
Mangelhafte Vorbereitung .....	26

## II Natur erleben

Fluss .....	28
Naturraum Fluss .....	29
Fluss und Spiritualität .....	30
Erlebnispädagogische Aktivitäten am Fluss .....	32

Übung 1: Zu den Quellen .....	33
Übung 2: Siddhartha am Fluss .....	35
Übung 3: Flusserkundung .....	37
Übung 4: Biblische Flüsse .....	39
Übung 5: Lichterfluss .....	41
Übung 6: Symbolsprache Fluss .....	42
 Meer .....	44
Naturraum Meer .....	45
Erlebnispädagogische Aktivitäten am Meer .....	46
Übung 7: Trocken fallen im Watt .....	48
Übung 8: Symbolsprache Meer und Schiff .....	49
Übung 9: Meer in der Bibel .....	52
Übung 10: Meeresgottheiten .....	54
Übung 11: Sagen des Seelandes .....	56
 Fels .....	60
Naturraum Fels .....	61
Erlebnispädagogische Aktivitäten am Fels .....	63
Übung 12: Vom Felsfuß zum Felskopf .....	66
Übung 13: Felsklettern im Flow .....	67
Übung 14: Felsgedanken .....	69
Übung 15: Auf die Welt herunterblicken .....	71
Übung 16: Felsflora und Felsfauna .....	72
 Berg .....	73
Berge und Spiritualität .....	74
Erlebnispädagogische Aktivitäten in den Bergen .....	75
Übung 17: Gipfelmeditation .....	77
Übung 18: Bergstrecken – Bergstationen .....	79
Übung 19: Berggottesdienst .....	80
Übung 20: Berge der Bibel .....	81
Übung 21: Land Art – Kunst in der Natur .....	85
Übung 22: Mythen und Legenden der Berge .....	86
 Wald .....	89
Naturraum Wald .....	90
Erlebnispädagogische Aktivitäten im Wald .....	91
Spiritualität im Wald .....	92
Übung 23: Einsamer Weg .....	93
Übung 24: Biblische Bäume .....	94
Übung 25: Sagen und Legenden im Wald .....	96
Übung 26: Mein Baum in meinem Wald .....	99
Übung 27: Märchenwald .....	100

Wüste .....	102
Spiritualität der Wüste .....	103
Wüste in der Bibel .....	104
Wüste als spiritueller Ort in der Kirchengeschichte .....	105
Spirituelle Entdecker – Charles de Foucauld und Antoine de Saint-Exupéry .....	105
Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Wüste .....	107
Übung 28: Saint-Exupérys Botschaften der Wüste .....	108
Übung 29: Wüste in der Bibel .....	111
Übung 30: Wüstentag .....	113
Übung 31: Christliche und nomadische Weisheiten der Wüste – Charles de Foucauld bei den Tuareg .....	114
Übung 32: Wüstenwanderung .....	117
 See .....	122
Naturraum See .....	122
Erlebnispädagogische Aktivitäten an Seen .....	124
Übung 33: See in der Bibel .....	124
Übung 34: Metaphern zu ruhendem Gewässer .....	125
Übung 35: Rätsel des Sees .....	127
Übung 36: Dämmerung am See .....	129
 <b>III Spurensuche</b>	
 Auf den Spuren von Franz und Klara von Assisi .....	132
Heilige, heilige Orte und ihre Ansteckungskraft .....	132
Besinnungstage als Erlebnis .....	135
Übung 37: Einen Kirchenraum erkunden (in San Francesco) .....	138
Übung 38: Entscheidungen (in San Damiano) .....	141
Übung 39: Bergerfahrung in der Stille (in Eremo delle Carceri und auf dem Monte Subasio) .....	142
Übung 40: Symbole (in Santa Chiara) .....	144
Übung 41: Quelle (an der Fonte Maddalena) .....	147
 Auf den Spuren des Apostels Paulus rund um das Ägäische Meer ..	148
Paulus aus Tarsus .....	149
Übung 42: Aufbruch zu neuen Ufern (in Alexandria Troas) .....	150
Übung 43: Aufruhr (in Ephesus) .....	151
Übung 44: Begegnungen mit Folgen (in Philippi) .....	152

Auf den Spuren jüdischen Lebens in Mitteleuropa .....	154
Geschichte des Judentums .....	154
Jüdische Spiritualität .....	157
Übung 45: Spuren jüdischen Lebens .....	158
Übung 46: Zeitzeugen jüdischen Lebens .....	159
Übung 47: Symbole jüdischer Spiritualität .....	159
Auf den Spuren der Jakobspilger in Europa .....	162
Übung 48: Pilgern entdecken .....	166
Übung 49: Symbolik des Jakobskultes .....	167
Auf spirituellen Wegen in Städten und Dörfern .....	171
Stadt und Spiritualität .....	172
Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Stadt .....	172
Übung 50: Stadt in der Bibel .....	173
Übung 51: Solo in der Stadt .....	176
Übung 52: Religiöse Spurensuche in der Stadt .....	177
<b>Anhang</b>	
Bild- und Quellennachweis .....	180
Literatur .....	182
Abkürzungen und Namen der biblischen Bücher .....	190

Ausgezeichnet mit dem Preis „erleben und lernen 2008“ für herausragende Publikationen zur Erlebnispädagogik:

„Mit diesem Buch haben die Autoren einen wichtigen Trend gesetzt. Viele Menschen, besonders Jugendliche, sind auf der Suche nach religiösen und spirituellen Erlebnissen [...]. Die beiden Autoren sind nicht nur im christlichen Glauben und der Kirche verwurzelt, sie sind leidenschaftliche Pädagogen, erfahrene Praktiker, die alle beschriebenen Übungen selbst erprobt haben und, wie das Buch bewiesen hat, beherrschen sie auch die Kunst des Schreibens.“ (Prof. Dr. Werner Michl bei der Preisverleihung beim internationalen Kongress „erleben und lernen 2008“ an der Universität Augsburg)