

Berge sind stille Meister

Spirituelle Begleitung
auf dem Weg
durchs Gebirge



KÖSEL

KNUT WALDAU – HELMUT BETZ

Berge sind stille Meister

Spirituelle Begleitung
auf dem Weg
durchs Gebirge



KÖSEL

KNUT WALDAU - HELMUT BETZ

Knut Waldau · Helmut Betz
Berge sind stille Meister





Knut Waldau · Helmut Betz

Berge sind stille Meister

Spirituelle Begleitung
auf dem Weg durchs Gebirge

KÖSEL

Einleitung

Der Weg durchs Gebirge

Gehen

Wege am Wasser

Stille

Leere

Weite

Ausgesetztheit

Übergang

Gipfel

Bergnacht

Abendstimmung

Praxis unterwegs

Vier Tourenvorschläge

Durch die Texelgruppe - ein Weg der Übergänge

Über dem Virgental - karg und weit

Durchs urweltliche Karwendel - wilde Schönheit

Durchs Rätikon - ein langer Weg

Mit einer Gruppe unterwegs - Hinweise für Leiterinnen
und Leiter

Gestaltung der Tage

Sicherheit und Ausrüstung

Anhang

Literatur

Bildnachweis

Kontaktadressen

In den dunsterfüllten Niederungen
unseres täglichen Lebens haben wir
unseren Zusammenhang mit Sternen
und Sonnen vergessen.

Lama Anagarika Govinda

Einleitung



Das weiche Morgenlicht weckt mich,
ich schleiche zurück zu der Hütte und bemerke
die Schönheit der Berge.

Mir laufen die Tränen hinunter.

Meine Angst und Unrast der vergangenen Tage
ist einem Gefühl der Erschöpfung und
Gelassenheit gewichen. Das erste Licht
der Berge, wie weich, wie rötlich, welche Kraft.
Für Momente habe ich das Gefühl,
wunschlos zu sein, ich glaube,
man nennt das Glück.

Reinhard Karl

Das Gebirge ist wie ein neuer Raum. Wir treten ein und spüren eine ihm eigene Atmosphäre. Sie durchströmt diese Landschaft und erfüllt den gesamten Raum der Berge. Und wenn wir einige Zeit dort bleiben, erleben wir, dass eine Wirkung von ihr ausgeht.

Das, was in den Bergen ist, lässt sich schwer benennen. In der außergewöhnlichen Atmosphäre dieses Raumes und seiner Wege verstummen Menschen. Sie staunen und suchen nach Worten, um Blicke zu beschreiben, die sich festlegenden Begriffen entziehen, weil sie einfach fassungslos sind, zu flüssig, zu weit, zu weich. Und es ist noch nicht zu Ende geschaut. Viele dieser Bilder und Gedanken aus den Bergen wirken weiter, auch wenn der Weg schon an seinem Ende ist. Sie hören nicht auf zu fließen.

Das erste Licht der Berge. Auch nach unzähligen Touren für Reinhard Karl eine Erfahrung, die nie zur Gewohnheit wird. Und so staunt er an jenem Morgen über diese Welt, als habe er noch nie zuvor die Sonne aufgehen sehen.

Die Frage nach Gott

Es war nie leicht, als Mensch von Gott zu wissen oder gar irgendetwas über ihn denken oder sagen zu wollen. Aber es gibt Orte, an denen die Frage nach Gott, das Gebet, die Suche nach der Wahrheit aufgehoben sind – leere, stille, zeitenthobene Plätze, in funktionaler Hinsicht nutzlos, der menschlichen Verfügbarkeit entzogen. Es liegt etwas Entgrenzendes und Erkenntnisweitendes in der Atmosphäre dieser Orte.

Solch ein Raum ist auch das Gebirge. Wie weite Meere und ausgedehnte Wüsten ist es entlegen, einsam, still und in eindeutiger Weise für uns Menschen unbeherrschbar und unverfügbar. Im Unterschied aber zu diesen gleichermaßen gewaltigen Landschaften ist das Gebirge geprägt durch die vertikale Raumdimension und Linienführung. Das Unterwegssein ist eine wechselnde Bewegung in die Höhe und Tiefe, ein Durchsteigen verschiedener Vegetations- und Klimastufen im Aufstieg, im Überschreiten von Pässen und im Erreichen eines Endpunktes am Gipfel, an dem es nicht mehr weiter nach oben geht. Stärker als bei anderen Landschaften bestimmen Übergänge und Grenzüberschreitungen das Unterwegssein im Hochgebirge. Erfahrungen, die auch Lebenswege durchlaufen und begleiten.

Das Gehen in dieser Welt der Grenzen und Ausblicke verändert das Denken und Fragen. Eindringlicher als andere Landschaften vermittelt das Gebirge einen Transzendenzbezug - die Erfahrung also eines ergreifenden Wissens von der Tiefe des Seins und des Lebens. An dieser Grenze werden Menschen sprachlos, staunen, fragen und verstummen wieder. Oder sie weinen.

Was sind Bergexerzitionen?

Exerzitionen haben eine lange Tradition. Unter dem Begriff *Exercitia spiritualia* waren im Mittelalter Übungen gemeint, die der Vertiefung des geistlichen Lebens dienen. Neben dem Gebet, der Meditation biblischer Texte und der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenswirklichkeit, sind Achtsamkeit, die Erfahrungen der Einsamkeit und

Stille wesentliche Elemente dieses geistlichen Weges. Es ist eine Zeit, um Raum zu schaffen, für das, was mich in meiner Tiefe bewegt: Begegnungen, Erfahrungen, Fragen, Bilder, Worte.

Exerzitien brauchen Zeit. Die klassischen ignatianischen Exerzitien dauern vier Wochen, aber schon Ignatius hat davon abweichende Formen als legitime Adaptionen vorgesehen. Bei Bergexerzitien führt dieser Weg der geistlichen Vertiefung durchs Gebirge. Das Gehen und Steigen ist ein integraler Teil der Exerzitien. Zwei grundlegende Voraussetzungen sind in den Bergen für Exerzitien gegeben:

- Im Sinne der Annahme einer wechselseitigen Bezogenheit und Einflussnahme von dem, was wir vorhaben und sind, und dem Ort, wo wir uns bewegen.
- Das tägliche Unterwegssein im Gebirge, das Steigen und lange Gehen, sind körperliche Bewegungen, die die geistige Bewegung, den Exerzitienprozess, intensivieren können.

Ein Ort für die Frage nach Gott

Dieses Buch ist für alle, die in den Bergen etwas erfahren haben, was sie bindet an diese Welt jenseits der Ebenen – eine ungekannte Tiefe, Stille, Weite, eine Nähe zum Leben, vielleicht zu Gott. Und es ist ein Buch für alle, die das Gebirge entdecken wollen. Nicht nur die ausgewiesenen Gipfel und bergtouristischen Sehenswürdigkeiten, sondern auch das, was ihnen auf dem Weg widerfährt. Schließlich

ist es ein Begleitbuch für Gruppenleiter, die selbst Bergexerzitionen oder spirituelle Bergtage anbieten wollen.

Für Bergexerzitionen empfiehlt sich ein Zeitraum von mindestens fünf Tagen. Bleiben Sie nach Möglichkeit in diesen Tagen im Gebirge, und steigen Sie nicht am Ende jedes Tages wieder ins Tal ab.

Die Texte dieses Buches eignen sich selbstverständlich auch als Begleitung auf kürzeren Touren in den Bergen. Oft ist schon ein langer Tag im Gebirge eine sehr eindrückliche Erfahrung. Für einen Exerzitionenprozess aber braucht es mehr Zeit als einen Tag.

Sie können Bergexerzitionen allein oder in einer Gruppe durchführen. Beides ist gut möglich und hat seinen je eigenen Charakter. Sind Sie allein, ist der Weg durchs Gebirge weit stärker noch als das Unterwegssein in der Gruppe geprägt durch Erfahrungen von Ausgesetztsein, Tiefe, Stille, Weite, Einsamkeit, vielleicht auch Angst. Diese Form von Bergexerzitionen ist eine herausfordernde Grenzerfahrung. Sie sollten sich vor Aufbruch genau überlegen, ob Sie sich dieser intensiven Einsamkeitserfahrung aussetzen wollen und wie Sie im Falle eines Unfalls schnell Hilfe bekommen können. Es empfiehlt sich, einen nicht allzu abgelegenen Weg zu wählen.

Ob Sie bei Bergexerzitionen diesen Raum in den Tagen des Gehens als voll, leer, faszinierend, furchterregend, weit, eng, verletzend oder heilend erleben, bleibt offen. Und ebenso, ob und wie in diesen Tagen auf die immer wieder verändert auftauchende Frage nach Gott eine Antwort gefunden wird. Eine Erfahrung kann nicht vorherbestimmt,

willkürlich initiiert oder gar erwartet werden. Wir bestimmen nicht Weise, Ort und Zeit einer Erfahrung, sie widerfährt uns vielmehr.

Durchs Buch

Das folgende Kapitel bildet den Hauptteil des Buches. Wir haben für unseren Weg durchs Gebirge zehn Themen ausgewählt. Es sind Orte und Stimmungen, die wir mit der besonderen Atmosphäre in den Bergen verbinden. Jedem Abschnitt vorangestellt ist ein ausgewählter Text, der in das Thema einführt. Sollten Sie selbst als Leiter Bergexerzitionen für eine Gruppe veranstalten, finden Sie zudem weiteres Textmaterial in den einzelnen Abschnitten.

In vielen dieser zehn Teile gibt es zudem eine Anregung für eine meditative Übung zum Thema. Es handelt sich hier um einen Vorschlag; vielleicht finden Sie auch ganz andere Wege, auf denen Sie ein beschriebenes Thema auf sich wirken lassen können.

Vier Vorschläge für jeweils fünftägige Touren und Anregungen zu praktischen Fragen finden Sie im Kapitel *Praxis unterwegs*.

Wir haben diese Texte auch zur Begleitung für unterwegs zusammengestellt. Nehmen Sie das Buch also mit, wenn Sie in den Bergen unterwegs sind. Gehen Sie mit diesem Buch. Sie werden andere Entdeckungen machen als bei der Lektüre zu Hause.

Der Weg durchs Gebirge