

IMPULS 4 bei der dritten Richtungsänderung: Einfach vergewissern

Der letzte Wegabschnitt liegt nun vor mir / vor uns. Bald bin ich / sind wir wieder zu Hause / am Ausgangspunkt. Beim Spaziergang ist das Wort „einfach“ ein wichtiges Wort. Ich überlege / wir tauschen uns aus:

- Einfach – was bedeutet dieses Wort für mich / für uns?
- Einfach – bin ich / sind wir zufrieden, wenn Gegenstände, Familientreffen, Räume einfach sind?
- Einfach – geht es mir gut / uns gut, wenn einfach mal nichts los ist?

IMPULS 5 Abschluss: Einfach machen

Ich bin/ wir sind nach einem schönen Spaziergang wieder zu Hause angekommen. Mit meinen Gedanken / in unseren Gesprächen ging es um das Thema „Einfach leben“.

- Habe ich/haben wir ein bestimmtes Vorhaben für „einfacheres Wohnen“?
- Habe ich / haben wir bestimmte Vorsätze für eine ressourcenschonendere Lebensweise?

Zum Abschluss des Spaziergangs halte ich die wichtigsten Gedanken als Notiz fest, und verabreden/blockieren Sie sofort einen Termin für eine Aufräumaktion, einen großen Ausflug in die Natur oder ein anderes einfaches Vorhaben!

Hier können Sie ein Foto von Ihrem guten Gedanken oder Ihre Eindrücke vom Sonntagsspaziergang hochladen: <https://padlet.com/klimafasten/dekanat>

Dieser Klimafasten-Sonntagsspaziergang wurde erstellt von Antonia Przybilski. Weitere Informationen zum Klimafasten im Dekanat Wolfsburg-Helmstedt finden Sie unter www.dekanat-wob-he.de.

Foto/Bildquelle: Peter Weidemann, in pfarrbriefservice.de



Klimafasten – Sonntagsspaziergang

Eine Woche Zeit für ein einfaches Leben (Woche 5)

Lassen Sie bei diesem Sonntagsspaziergang das Klimafasten-Wochenthema „Eine Woche Zeit für ein einfaches Leben“ auf sich wirken! Erleben Sie Ihre Umgebung und erkunden Sie das Thema im Gehen, Schauen, Hören, Denken und, wenn Sie den Spaziergang zu zweit oder als Familie unternehmen, im Miteinander-Reden.

Vorbereitung

Die Strecke planen: Der Spaziergang beginnt bei Ihrer Wohnung oder an einen beliebigen Startpunkt. Nehmen Sie sich eine *einfache* Wegstrecke vor: Einen Weg, bei dem Sie ungefähr jeweils gleich weit in alle vier Himmelsrichtungen gehen, sodass der Weg insgesamt ungefähr ein quadratisches Areal umläuft. Wie weit Sie gehen möchten (z.B. 10 min in jede Richtung), bestimmen Sie selbst. An den Orten, an denen sich die Richtung des Weges ändern, ist jeweils ein kleiner inhaltlicher Impuls vorgesehen. Falls Sie mit mehreren Personen den Spaziergang unternehmen, sprechen Sie die Strecke kurz vorher miteinander ab.

Ausrüstung: Wählen Sie heute „leichtes Gepäck“, also nur das, was Sie beim Spazierengehen unbedingt benötigen: ihren Schlüssel, vielleicht Taschentücher und ggf. einen Schirm, ein Handy oder den Ausdruck der Spaziergangsanleitung (alles das braucht nur einer mitnehmen, falls Sie mehrere Personen sind).

„Eine Woche Zeit für ein einfaches Leben“ Klimafasten–Sonntagsspaziergang am 21.03.2021

IMPULS 1 beim Losgehen: Einfach wohnen

Jetzt verlasse ich / verlassen wir ganz bewusst die Wohnung, das Haus. Hier stehen all die Gegenstände beieinander, die ich/wir im Lauf unseres Lebens bekommen oder angeschafft haben. Dinge, die mir/uns lieb und teuer sind, Dinge, die ich kaum benutze, Dinge, mit denen ich jeden Tag umgehe und die für mich unentbehrlich sind und Dinge, die ich schon ganz vergessen hab. Sie alle gehören zu mir / zu uns.

Auf dem ersten Abschnitt des Spaziergangs nehme ich / nehmen wir etwas Abstand von den Dingen und überlegen / unterhalten uns:

- Welche Dinge in der Wohnung sind mir besonders wichtig / gehören zu mir?
- Was benutze ich fast gar nicht, obwohl ich es selbst angeschafft habe?
- Welche Zimmer / Schränke / Ecken müsste ich mal wieder aufräumen, aussortieren?
- Was könnte ich Sinnvolles mit den aussortierten Gegenständen tun?

Während des ersten Wegstücks können Sie außerdem darauf achten, welche Dinge es in der Nachbarschaft so gibt, was gerade am Weg oder am Müllplatz abgestellt ist.

IMPULS 2 bei der ersten Richtungsänderung: Einfach Frühling

Die Gedanken an die Dinge, die mich / uns umgeben, lege ich /legen wir nun beiseite und schauen noch viel genauer die Gegend an, in der wir gerade unterwegs sind. Bestimmt gibt es noch weitere Spaziergänger oder Radfahrer. Heut, am Frühlingsanfang, sehe ich möglicherweise Frühblüher, Blüten an Sträuchern und Bäumen, Vögel oder Insekten.

Beim Weitergehen nehme ich / nehmen wir die Umgebung und Natur genau wahr:

- Wie sieht die Natur jetzt, am Frühlingsanfang aus? Wie ist das Wetter?
- Wie verhalten sich andere Menschen in der Natur oder im Stadtteil? Treffe ich Menschen, die die Natur besonders schätzen und woran erkenne ich dies?
- Welche besonderen Frühlingsgeräusche kann ich auf dem Weg um mich herum wahrnehmen?

IMPULS 3 bei der zweiten Richtungsänderung (auf halber Strecke): Einfach frei sein

Die halbe Strecke liegt nun schon hinter mir / uns. Das Spazierengehen macht mich / uns frei. Wind, Sonne, die Beobachtungen, der einfache Weg geben mir/uns Freiheit. Freiheit hat zwei Seiten, es geht um das Frei-Sein von etwas und das Frei-Sein für etwas. Es geht also um das Loslassen oder sich befreien und um Ideen, Lebenspläne, Vorhaben, Träume.

Beim Weitergehen nehme ich / nehmen wir den Freiheitsgedanken wahr:

- Ich spüre / wir spüren den festen rhythmischen Schritt und Kontakt mit dem Boden.
- Ich spüre / wir spüren unseren aufrechten Gang und die Bewegungsfreiheit.
- Ich / wir atmen tief und fühle die Luft und den Wind.
- Ich überlege / wir überlegen, was wir loslassen, wovon wir uns befreien könnten, oder was wir nicht mehr brauchen.