

## **RUCKSACK-KREUZWEG FÜR MÄNNER**

Ein Umkehr- und Versöhnungsweg in der Karwoche

### **ANLEITUNG**

Der Rucksack-Kreuzweg ist ein Umkehr- und Versöhnungsweg, der an das Kreuz Jesu denken lässt, und an die vielfältigen Lasten, die Menschen (in diesem Fall Männer) zu tragen haben. Er ist deshalb besonders geeignet für Gründonnerstag oder Karfreitag Nacht im Hinblick auf die Auferstehung, kann aber modifiziert auch zu anderen Anlässen als ‚Outdoor-Bußfeier‘ eingesetzt werden.

„Rucksack-Kreuzweg“ meint, dass die Männer miteinander in der freien Natur einen Weg gehen, der von Stationen unterbrochen wird. Dabei hat jeder einen Rucksack bei sich, in den er Steine sammelt, die bei den verschiedenen Stationen abgelegt werden. Der Ablauf bei den Stationen wiederholt sich jeweils und wird nur bei der 1. Station beschrieben. Die Wegstrecke muss rechtzeitig ausgesucht, erkundet und den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Geeignet sind Orte und Routen an einem Bach, einem Waldstück, Steinbruch, an einem See oder in einem nahen Gelände, das abseits von der Wohnsiedlung liegt. Jedenfalls muss es am Ausgangsort genügend Steine geben. Statt Steinen könnten es sonst auch andere Lasten sein.

Der Leiter nimmt eine Laterne mit Kerze (oder ein Öllicht) mit, die am Beginn entzündet wird und die ganze Wegstrecke leuchtet. Jeder Teilnehmer hat einen Rucksack und ist mit warmer Kleidung und gutem Schuhwerk ausgerüstet; eventuell auch mit warmem Tee. Bei guter Witterung ist in der Karwoche Vollmond; dennoch ist es sinnvoll, für den nächtlichen Weg eine Taschenlampe mitzunehmen.

### **ABLAUF**

#### **Einleitung (Ausgangsort)**

Wir gehen einen Rucksack-Kreuzweg mit fünf Stationen. Alle haben einen Rucksack mitgebracht. Das Erste wird sein, dass jeder von uns fünf Steine unterschiedlicher Größe in seinen Rucksack packt.

Die Steine bedeuten, dass es in unserem Leben Schweres, Hartes und Unverarbeitetes gibt, das wir nicht so ohne weiteres loswerden. Wir tragen es in unserem alltäglichen Leben mit. Es beschwert uns und lässt uns im Grunde nicht froh und unbeschwert leben. Bei jeder Raststelle werden wir uns Fragen stellen und einen Stein abgeben. Wir wollen so unseren Gott bitten, uns von Unversöhntem und Belastendem zu befreien.

Die Last der Steine soll uns heute gerade auch an den Kreuzweg erinnern, den Jesus Christus für uns gegangen ist und an die Schulden-Last, die er für die Menschen auf sich genommen, die er für uns getragen hat.

*Jeder Mann sucht seine fünf Steine und packt sie in den Rucksack. Danach stellen sich alle im Kreis auf.*

Wir sind hier zusammengekommen, um miteinander einen Versöhnungsweg zu gehen. Wir spüren die Last der Steine auf dem Rücken. Ebenso wollen wir heute dem nachspüren, was unser Leben belastet und schwer macht.

Das ist keine Schande. Das betrifft jeden – auch jeden von uns. Wichtig ist, dass wir dazu stehen können, und dass wir die Last auch abgeben können. Denn Gott ist in die Welt gekommen, um uns von der Last der Schuld und von allem Unversöhnten zu befreien. So wollen wir mit Jesus den Rucksack-Kreuzweg gehen, damit wir am Ende Befreiung erfahren können.

*Der Leiter zündet die Kerze in der Laterne an:*

Diese Laterne soll leuchten als Zeichen für die Gegenwart Jesu unter uns, denn Er geht unseren Lebensweg mit.

Singen wir vor dem Losgehen dreimal: „Herr, erbarme dich...“. Dann gehen wir schweigend los.

„Herr, erbarme dich...“ (Melodie Taize, oder ein anderer passender Bittruf, den man auswendig kann)

*Der Wegkundige (Leiter) geht mit der Laterne voraus zur 1. Station.*

### **1. Station (Verantwortung)**

*Die Männer stehen im Kreis und stellen den Rucksack vor sich auf den Boden. Die leuchtende Laterne bildet die Mitte. Dann gibt der Leitende einen kurzen Gedankenimpuls, der zu den Besinnungsfragen führt.*

Bei der ersten Station geht es um meine Verantwortung. Jeder von uns trägt Verantwortung – in der Familie, im Beruf, im gesellschaftlichen Leben und auch als Christ. Manche Menschen übernehmen zuviel Verantwortung, andere scheuen sich davor. Das rechte Maß ist oft nicht leicht zu finden.

Stellen wir uns den Fragen:

Wie nehme ich meine Verantwortung wahr?

Werde ich meinen Aufgaben gerecht?

*Kurze Stille*

Jeder nimmt nun einen Stein aus seinem Rucksack und hält ihn in der Hand.

Wir singen dreimal den Kehrsvers „Herr, erbarme dich“.

Nun legt jeder seinen Stein in die Mitte und zwar so, dass aus allen Steinen eine Kreuzesform entsteht.

Die Hände sind jetzt frei. Alle sind eingeladen, die Hände zu öffnen bzw. eine passende Gebetshaltung einzunehmen.

Gemeinsam beten wir das Vater Unser...

Zum Schluss, während alle ihren Rucksack wieder schultern, singen wir das Lied „Geh mit uns auf unserem Weg“. Wir wiederholen es eine Zeit lang beim Gehen bis wir es nur noch summen und dann verstummen. Auf dem Weg zur nächsten Station schweigen wir.

### LIED NOTEN

Alternative:

Die muslimischen Männer verwenden heute noch die Gebetsschnur als Werkzeug des Gebets. Das ständige Wiederholen in einem Rhythmus,

gerade auch zusammen mit dem Rhythmus des Gehens, schafft einen eigenen Zustand, in dem Körper und Seele zusammen schwingen können. Wer diese Gebetserfahrung machen möchte, könnte es auf dem Weg zwischen den Stationen wieder einmal mit Rosenkranzgesetzchen versuchen; in kleinen Gruppen oder jeweils zwei Männer zusammen. Der Rosenkranz muss nicht nur ein Ausdruck weltfremder Frömmigkeit sein.

## **2. Station (Verletzung)**

*(Der Ablauf ist derselbe wie oben.)*

Bei dieser zweiten Station geht es um Verletztheit und Kränkung. Immer wieder werden wir gekränkt oder sogar in der Seele verletzt. Wir verbergen das oft oder überspielen es. Meistens verletzen uns gerade die Menschen, die uns wichtig sind.

Stellen wir uns den Fragen:

Was hat mich in meinem männlichen Stolz verletzt?

Was kränkt mich immer wieder und ist noch nicht verarbeitet?

## **3. Station (Grenzen)**

Bei der dritten Station geht es um die Tatsache, dass ich und wir alle Grenzen haben und oft an unseren Grenzen leiden. Vermutlich möchten wir alle stärker, robuster, leistungsfähiger sein, als wir sind. Wir möchten routinierter, gelassener und perfekter sein. Aber das gelingt nicht. Wir stoßen ständig an unsere eigenen Grenzen – und reiben uns daran.

Gehen wir den Fragen nach:

Wo spüre ich meine körperlichen und psychischen Grenzen?

Warum will ich mehr, als was ich kann? Wovor habe ich Angst?

## **4. Station (Vergebung)**

Bei der vierten Station geht es um Vergebung. Wenn im privaten oder im beruflichen Bereich Konflikte da sind, wenn andere uns weh tun, wenn wir am andern schuldig werden: Wie finden wir dann wieder zusammen? Reicht es, zur Tagesordnung überzugehen, so zu tun, als ob nichts geschehen wäre? Ist es nicht so, dass wir uns selbst nur schwer verzeihen können?

Öffnen wir uns den Fragen:

Wo kann ich anderen nicht vergeben?

Was kann ich mir selbst nicht verzeihen ?

## **5. Station (Schuld)**

Bei dieser letzten Station geht es um das Thema Schuld. Unsere Gesellschaft ist zwiespältig: Einerseits erwartet man fehlerlose Leistungen und man darf sich nichts zu schulden kommen lassen. Andererseits wissen wir alle, dass wir an der Tatsache nicht herumkommen, dass wir immer wieder versagen und schuldig zu werden. Was oft verdrängt und verleugnet wird, dazu wollen wir heute stehen: Wir werden gegenüber unseren Mitmenschen, an uns selbst und vor Gott schuldig.

Deshalb gehen wir den Fragen nach:

Wo habe ich Schuld auf mich geladen? Gegenüber wem fühle ich mich schuldig?

Kann ich mich auch in meinem Versagen annehmen und mich dem Erbarmen Gottes anvertrauen?

## **Abschluss (Zielort, ev. wieder Ausgangsort)**

*Alle Männer stellen sich im Kreis auf, das Licht der Laterne leuchtet in der Mitte.*

Wir stehen nun am Ende unseres Rucksack-Kreuzwegs. Wir haben unsere Verletzungen und unsere Schuld unter das Kreuz getragen. Noch stehen wir in der Karwoche, aber wir tun es im Blick auf Ostern, im Blick auf die Auferstehung. Hören wir deshalb das Evangelium nach Johannes (20, 19-23). Der Auferstandene kommt in den Kreis der Jünger und gibt ihnen seinen Geist. Er ist auch in unserer Mitte und beschenkt uns mit seiner Gegenwart:

Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, daß sie den Herrn sahen.

Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.

Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.

### *Kurze Stille*

Nicht Angst, sondern Freude, nicht das Nachtragen von Versagen, sondern Friede und Vergebung schenkt der auferstandene Jesus. Das dürfen auch wir erfahren, das ist auch uns heute Nacht geschenkt.

Beten wir gemeinsam das Vater Unser...

Noch stehen wir in der Karwoche, deshalb werden wir anschließend schweigend und in Stille nach Hause gehen – in Erwartung des Segens des Osterfestes.

Als Bekräftigung dessen, was wir heute Nacht erfahren durften, verabschieden wir uns alle voneinander mit dem Friedensgruß.

### Alternative:

Wird diese Liturgie außerhalb der Karwoche als Bußfeier verwendet, wird sie mit dem Segen, einem Loblied und vielleicht mit einem gemütlichen Beieinandersein enden.