

Den nächsten Schritt gehen – meditativer Spaziergang rund um die Totenkopfhütte

Einladung zur Frauenwanderung am Samstag, 19. September, um 14:00 Uhr

Dieser meditative Spaziergang lädt dazu ein, den Wald in einer besonderen Weise zu erleben – nicht als Wanderung mit einem Ziel, sondern als Übung des gegenwärtigen Augenblicks. Während der gesamten Strecke gehen wir gemeinsam im Schweigen. Die Stille schafft einen Raum, in dem wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten und den Geist zur Ruhe kommen lassen können.

Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung in die Praxis der Gehmeditation. Im Mittelpunkt steht eine einfache und zugleich tiefgehende Anleitung, wie sie der Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger vermittelte:

„Der nächste Schritt. Und dann noch ein Schritt und der nächste.“

Mehr ist nicht erforderlich.

Die Aufmerksamkeit richtet sich ausschließlich auf den unmittelbar nächsten Schritt. Nicht auf den Weg, der noch vor uns liegt, nicht auf das Ziel und nicht darauf, wie weit wir bereits gegangen sind.

Schon nach kurzer Zeit wird deutlich, wie unruhig unser Geist gewöhnlich ist. Geräusche im Wald, Vogelstimmen, der Wind oder andere Sinneseindrücke ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich. Gedanken tauchen auf: Erinnerungen an Vergangenes, Pläne für später, Sorgen, Ängste oder innere Gespräche. All das ist ein natürlicher Teil unseres Geistes.

Die Übung besteht nicht darin, diese Gedanken zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Vielmehr nehmen wir wahr, dass wir abgeschweift sind, und kehren freundlich und ohne Bewertung wieder zurück – zum nächsten Schritt. Immer wieder. Genau darin liegt die eigentliche Praxis.

Mit jeder Rückkehr in den gegenwärtigen Augenblick verliert das Gedankenkarussell etwas von seiner Kraft. Der Geist wird klarer und ruhiger. Der Körper beginnt, sich zu entspannen, weil er nicht länger auf vergangene Erfahrungen oder zukünftige

Befürchtungen reagiert. Es entsteht eine wache Gelassenheit, in der wir den Wald, unseren Atem und unsere Bewegung unmittelbar wahrnehmen.

Der Augenblick besitzt eine besondere Qualität: Er ist der einzige Ort, an dem das Leben tatsächlich stattfindet. Vergangenheit existiert als Erinnerung, Zukunft als Vorstellung. Wirklich leben können wir nur jetzt. Wenn Körper und Geist im gegenwärtigen Moment zusammenkommen, entsteht häufig ein Gefühl von Weite, Verbundenheit und innerem Frieden.

Die Gehmeditation stammt aus der jahrhundertealten Zen-Tradition des Buddhismus und ist zugleich ein wesentlicher Bestandteil vieler kontemplativer Übungswege. Willigis Jäger (1925–2020), Benediktinerpater, Mystiker und Zen-Meister sowie Gründer des Benediktushofs bei Würzburg, verband die christliche Kontemplation mit der Zen-Praxis. Sein Anliegen war es, Menschen unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit einen Weg zu unmittelbarer Erfahrung, Achtsamkeit und innerer Stille zu eröffnen. Seine Lehre war geprägt von Einfachheit: Immer wieder in diesen einen Augenblick zurückkehren – zum nächsten Schritt.

Dieser Spaziergang setzt keine Vorkenntnisse voraus. Er richtet sich an alle, die die Hektik des Alltags hinter sich lassen und die wohlthuende Kraft der Stille, der Natur und der achtsamen Bewegung erfahren möchten. Zum Abschluss findet für den Austausch eine Einkehr in die Totenkopfhütte statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Über eine zahlreiche Teilnahme freuen wir uns!

Termin: 19.09.2026, 14 Uhr

Treffpunkt: Totenkopfhütte, Fahrgemeinschaften können über die WhatsApp-Gruppe „PWV Frauengruppe“ gebildet werden

Länge: 6 km

Dauer: ca. 2 h

Wanderführerin: Cordula Boll