

## **Beschreibung des Projekts: Einsiedlerweg von Abensberg nach Allersdorf**

**Vorgeschichte:** Die Vorsitzende des Kneippverein Abensberg, Frau Gerda Pfaffeneder, hatte die Idee, zum 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp (17. Mai 2021) einen Meditationsweg anzulegen. Dieser sollte von der vom Verein betreuten Kneipp-anlage beim Schwefelschwammerl in Abensberg über das Schutzgebiet Allersdorfer Wiesen zur Wallfahrtskirche Allersdorf führen.

Frau Pfaffeneder beauftragte Albert Steber von der Pfarrgemeinde St. Barbara Abensberg mit der Ausarbeitung eines Konzepts. Für Albert Steber war rasch klar, dass dieser Weg auch einen historischen Bezug haben sollte. In Allersdorf war bis 1972 eine Einsiedlerklausen und so bot sich an, diesen Meditationsweg einen entsprechenden Namen zu geben; es entwickelte sich der Einsiedlerweg.

**Grundidee:** Der Einsiedlerweg ist mit sechs Meditationsimpulsen gestaltet. Jede Station ist mit einer Ruhebänke und einer Informationstafel ausgestattet. Jede Tafel beinhaltet einen Meditationsimpuls, ein entsprechendes Bild sowie eine Aufgabe für den nächsten Wegabschnitt. Ergänzt wird diese Aufgabe mit einer kindgerechten Anregung.

Bei den Impulsen und bei den Aufgaben wurde besonderen Wert daraufgelegt, dass sie eigentlich jeden Tag praktiziert werden können, ohne irgendwann langweilig zu werden. Inhalte der Impulse sind Geschichten und Betrachtungen; bei den Aufgaben stehen die Körpermeditation und der Atem im Vordergrund.

Empfohlen wird, diesen Weg im Schweigen und in der Stille zu gehen, auch wenn man zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs ist. Beim Begehen mit Kindern sollte auf die wesentliche Kommunikation geachtet werden. Das Schweigen, die Vielfalt und Schönheit der Natur lassen diesen Weg zum inneren Gewinn werden. Die empfohlenen Anregungen sollen helfen, sich selbst, dem Leben und der Wahrheit, letztlich Gott zu begegnen, der auch in uns wohnt.

**Struktur des Weges:** Folgend werden die sechs „Stationen“ in Kürze beschrieben.

**1. Meditationsimpuls:** Hier wird zunächst kurz auf das Thema Einsiedler eingegangen und wie der Weg begangen werden soll. Dann folgt die Geschichte, in der ein Zenmeister gefragt wird, was er tut, damit er glücklich und zufrieden ist. Und er antwortet: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. ...“

Dem Impuls folgt dann die Aufgabe für den Weg. In diesem Falle soll beim kommenden Streckenabschnitt die Aufmerksamkeit nur auf das Gehen, d.h. die Schritte gelegt werden.

Im Kindertipp wird empfohlen, die Schritte zu zählen.

**2. Meditationsimpuls:** Hier stehen Worte von Romano Guardini, die in seinem Buch „Von heiligen Zeichen“ über das Schreiten steht: „Ist das Schreiten nicht ein Ausdruck menschlichen Adels? ... Aufrecht schreiten heißt Mensch sein.“

Die Aufgabe für den nächsten Wegabschnitt ist das Schreiten. Also: Aufrecht gehen – die Augen nach vorne gerichtet – die Schritte bewusst setzen – nicht eilen. Im Kindertipp steht die Anregung: einen kleinen Stein auf den Kopf zu legen und achtsam schreiten bis zur nächsten Tafel.

**3. Meditationsimpuls:** Zunächst findet man hier einige Gedanken zur Atmung; um bei Romano Guardini zu bleiben: „Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist.“ Die folgende Aufgabe ist: Beim Gehen die Atmung bewusst wahrnehmen. ... locker ausatmen ... ruhig einatmen ... Im Kindertipp erhält der Stein aus der vorhergehenden Übung eine weitere Bedeutung. Z.B. beim Ausatmen immer auf den Stein zu schauen.

**3. Meditationsimpuls:** Diese Tafel steht unmittelbar vor einer Brücke die über den Fluss Abens führt. Gedanken zur Bedeutung von Brückenbauten auch im menschlichen Zusammenleben werden hierbei angeboten.

Die Aufgabe für den folgenden Wegabschnitt will einen Anstoß geben: Überlege, ob es in deinem Leben einen Menschen gibt, zu dem ein Brücke gebaut werden muss und mit welchem Baustein begonnen werden soll. Im Kindertipp wird zur Überlegung angeregt, wie aus dem mitgebrachten Stein ein Brückenbaustein entstehen kann.

**5. Meditationsimpuls:** Diese Tafel steht bei der Mariengrotte, von der dann viele Stufen hinauf führen zur Wallfahrtskirche Allersdorf und der früheren Einsiedelei. – Erzählt wird die Geschichte von Beppo dem Straßenkehrer aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende. Beppo schafft die unendlich lange Straße nur zu kehren, weil er geduldig die Methode anwendet: Schritt ... Besenstrich ... Atemzug ... Schritt ... Besenstrich ... Atemzug ... ..

Die Aufgabe für den nun folgenden Stufenweg: Manchmal erscheinen Probleme wie ein riesiger Berg; schwer oder gar nicht zu bewältigen. Doch Schritt für Schritt und mit einem langen Atem lassen sich scheinbar unlösbare Probleme lösen.

Im Kindertipp wird die Überlegung angeboten, mit dem Stein sich bei jemanden zu bedanken oder zu entschuldigen.

**6. Meditationsimpuls:** Der Standort für die letzte Tafel ist eine Aussichtsplattform, auf der die frühere Einsiedlerklausur stand. Eine Geschichte vom Tod und den Glauben an die Auferstehung ist der Meditationsimpuls.

Die Aufgabe hier am Ziel ist der Blick in die Ferne. Dieser Blick soll ein Gedankenanstoß sein:

Christliches Denken und Handeln geht über den Horizont hinaus. Im Kindertipp wird deutlich, dass aus dem Stein ein besonderer Stein geworden ist.

Ferner sind auf der Tafel Fotos von der früheren Einsiedlerklausur und vom letzten Einsiedler Frater Englmar, der zur Eremitengemeinschaft Frauenbründl gehörte.