



by Getty Images

low

für Erwachsene & Familien

# *sinnliche* Schneewanderungen



DIÖZESE  
INNSBRUCK

b

es

by

## Sinnliche Schneewanderungen für Erwachsene & Familien

Schon immer war die Natur ein besonderer Ort: ein Ort des Loslassens, der Sammlung, der Freiheit und der Schönheit, ein Ort der Gottesbegegnung. Aber auch ein Ort der puren Konfrontation mit sich selbst, seiner eigenen Schwachheit und Zerbrechlichkeit. Die Winterlandschaft, die uns umgibt, bietet eine Form, die Ursprünglichkeit des Lebens und des christlichen Glaubens wieder zu entdecken: sich hinaus in einzigartige Schneelandschaften zu begeben, durch den Schnee stapfen, Gedanken und Alltagsorgen loslassen und einfach nur wahrnehmen, wo ich bin, wer ich bin und wohin ich gehe.

Diese Form von sinnlichen Schneewanderungen erfährt zwischen- durch Erfrischung durch besondere Worte als Inspiration und zur Stärkung des persönlichen Lebens in all seinen Facetten.

Es sind Worte von Wüstenvätern und -müttern: sie entschieden sich für eine Nachfolge Christi im Sinne eines stillen, zurückgezogenen Lebens in den Wüsten Ägyptens, Palästinas, Syriens und der Türkei bestimmt durch Askese, Gebet und Arbeit. Ihre Aussprüche – „Apophtegmata Patrum“ genannt – bilden die Basis für die Impulse stehen.bleiben.hören.

Schnee statt Wüste- warum nicht?



bewusst.sein

was höre ich?  
was spüre ich?  
was schmecke ich?  
was sehe ich?  
was rieche ich?



**Sich auf den Weg machen ...**

**gehen:** so, wie man es gewohnt ist

**schauen:** die Natur auf sich wirken lassen, empfinden und inne halten

**stehen:** langsamer werden und auch manchmal stehen bleiben

**Impuls:** „stehen.bleiben.hören“

**loslassen:** Gedanken loslassen und den Augenblick genießen

**Schneespiele** mit Kindern



## stehen.bleiben.hören 1.0

Altvater Antonius sagte einmal:

„Wer ein Stück Eisen hämmert, überlegt zuerst, was er machen will, eine Sichel, ein Schwert oder ein Beil. So müssen auch wir überlegen, welche Tugend wir anstreben wollen, damit wir uns nicht ins Leere bemühen.“

(AP 35)



## nach.denken 1.0

Was strebst du in deinem Leben an?

Welche positiven Haltungen zeichnen dich aus?

Worin entdeckst du einen Mangel?

*Gott schenkt Dir Einsicht für dein Leben.*

*„Denn ich, ich kenne meine Pläne, die ich für euch haben -  
Spruch des Herren, Pläne des Heils und nicht des Unheils,  
denn ich will euch eine Unterkunft und eine Hoffnung geben.“  
(Jer 29,11)*

**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schneeball-Löffel-Spiel**

Jedes Kind erhält einen Löffel und einen Schneeball, der von den Eltern in gleicher Größe geformt ist. Ziel ist es, den Schneeball beim gemeinsamen Gehen soweit wie möglich zu tragen, ohne dass dieser vom Löffel herunter fällt.

## stehen.bleiben.hören 2.0



Ein gewisser Bruder suchte einen Greis auf und fragte ihn: „Willst du, dass ich mir für den Fall einer Krankheit zwei Goldmünzen zurückbehalte?“ Der Greis, der seine Gedanken erkannte, dass er nämlich die Münzen behalten wolle, sagte ihm: „Behalte sie!“ Als jener Bruder in sein Kellion (Behausung) zurückgekehrt war, sprach er im Widerstreit der Gedanken zu sich selbst: „Was meinst du? Hat dich nun der Vater gesegnet oder nicht?“ Er machte sich also auf, kam wieder zu jenem Greis und fragte ihn: „Gottes wegen, sage mir die Wahrheit, denn meine Gedanken bekämpfen sich sehr wegen dieser zwei Goldmünzen.“

Der Altvater antwortete ihm: „Da ich deine Gedanken durchschaute, dass du nämlich diese zwei Goldmünzen behalten willst, sagte ich dir, du solltest sie behalten. Es ist aber nicht gut, mehr zu besitzen, als für die Bedürfnisse des Leibes notwendig ist. Diese beiden Goldmünzen nun sind deine Hoffnung; wenn es sich nun trifft, dass sie verloren gehen, meinst du, Gott würde dann nicht mehr für uns sorgen? Wirf daher deine sorgenden Gedanken auf Gott, denn er selbst wird für uns sorgen!“ *AP 949 (Ps 54, 23; 1 Petr 5,7). (III, 69)*



## nach.denken 2.0

Was sind die „Goldmünzen“ in deinem Leben?  
Was beschäftigt dich in deinen Gedanken immer und immer wieder?  
Worin liegt deine Hoffnung?

*Gott sorgt für Dich, auch wenn Deine Goldmünzen verloren gehen.*

*„Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch.“  
(1 Petr 5,7)*

**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schnee-Malen**

Ein Kind nimmt einen Ast und malt einen Begriff in den Schnee. Alle anderen dürfen den Begriff erraten.

## stehen.bleiben.hören 3.0

Ein Mönch wurde von den Brüdern vor Antonios gelobt. Da nahm er ihn vor und stellte ihn auf die Probe, ob er Beleidigung ertragen könne.

Als er feststellen musste, daß er sie nicht ertrug, sagte er zu ihm: „Du gleichst einem Dorf, das zwar vorne schön geschmückt ist, hinten jedoch von Räubern verwüstet wird.“  
(AP 15)

## nach.denken 3.0

Wie häufig korrigierst du andere?  
Wann nimmst du den Rat eines anderen an,  
fällt dir dies leicht oder schwer?  
Was würde dir helfen, mit Kritik besser umzugehen?


*Gott lächelt mit Dir und schenkt Dir Leichtigkeit.*

*„Da war unser Mund voll Lachen und unsere Zunge voll Jubel.“  
(Psalm 126,2)*


**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schneeschatzsuche**

Münzen oder Süßigkeiten werden im Schnee versteckt oder unter Bäumen und Büschen. Kinder sollen den Schatz finden – bei der Suche helfen Tipps wie „heiß!“ und „kalt!“.

## stehen.bleiben.hören 4.0



Die Väter vom Sinai erzählten uns von dem Altvater Orentus, er sei an einem Herrentag in die Kirche gekommen mit umgekehrtem Mantel: die Zotten nach außen. Wie er nun so im Chor stand, sagten einige Ortsansässige zu ihm: „Warum kommst du mit dem umgedrehten Rock in die Kirche, Vater, und machst uns so vor den Fremden lächerlich?“



Der Altvater aber antwortete: „Ihr habt das Kloster Sinai ganz umgekehrt, und niemand hat euch etwas gesagt, aber kaum habe ich meinen Rock verkehrt angezogen, da sagt ihr sofort zu mir: Warum hast du deinen Rock umgewendet? Geht und verbessert eure Verkehrtheiten, dann will auch ich wieder richtig wenden, was ich umgekehrt habe.“ AP 1038 (X, 126)

## nach.denken 4.0

Verkehrtheiten: wo liegen diese in deinem Leben?  
Was fühlt sich in deinem Leben unstimmig und und ver-rückt an?  
Wie kannst du das eine oder andere wieder wenden?


*Gott kann auch Dein Schicksal in Deiner Mitte wenden.*

*„Euch wende ich mich zu, mache euch fruchtbar und zahlreich und halte meinen Bund mit euch aufrecht.“ (Lev 26,9)*



**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schnee-Engel**

Kinder legen sich auf den Rücken in den Schnee. Arme und Beine werden ausgestreckt und eine Auf- und Abwärtsbewegung gemacht. Es entsteht ein schöner Abdruck, der aussieht wie ein Schnee-Engel.



## stehen.bleiben.hören 5.0

Zwei Altväter wohnten in einem Kellion und hatten sich niemals auch nur im geringsten entzweit. Da sprach einmal der eine zum anderen: Wir wollen auch einmal einen Streit anfangen wie andere Leute. Der andere aber sagte: Sieh, ich lege hier einen Ziegelstein in die Mitte und sage: Er gehört mir. Darauf sagst du: Nein, er gehört mir! Und daraus entsteht dann Streit und Zank.

Und nachdem er den Stein in die Mitte gelegt hatte und sagte: Der ist mein und nicht dein!, antwortete der andere: Ich glaube, er ist mein. Hierauf sagte der erste wieder: Er ist doch mein und nicht dein! Da sagte der zweite: Wenn er denn dein ist, dann nimm ihn!

Darauf hatte ihr Streit wieder ein Ende.  
*AP 1167 (III,96)*

## nach.denken 5.0

Welche „Ziegelsteine“ fallen dir aus deinem Leben ein?  
Mit wem ringst du um einen Stein?  
Welche Steine könntest du dem anderen einfach überlassen?

*Gott schenkt Dir Frieden.*

*„Plötzlich ist meine Gerechtigkeit da, und von mir kommt die Hilfe. Mein Arm verschafft den Völkern ihr Recht, auf mich hoffen die Inseln, sie warten auf meinen Arm.“  
(Jes 51,5)*

**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schneefamilie bauen**

Gemeinsam  
werden einzelne Familien-  
mitglieder mit Schnee nachgebaut –  
der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



## stehen.bleiben.hören 6.0

Ein anderer Bruder hatte ebenfalls Körbe gemacht und hatte auch schon die Henkel daran befestigt, da hörte er seinen Nachbarn sagen: „Was soll ich anfangen? Der Markttag ist nahe, und ich habe nichts, woraus ich die Handheben an den Körben machen könnte.“

Als jener dies hörte, ging er hin, zerstörte seine eigenen Henkel und brachte sie dem Bruder mit den Worten: „Siehe da, ich habe überflüssige Henkel, nimm sie und befestige sie an deinen Körben.“

So bewirkte der Altvater durch seine übergroße Liebe, dass die Arbeiten des Bruders vollendet wurden, die eigenen aber ließ er unvollendet.  
*AP 1170 (III, 147)*

## nach.denken 6.0

Welche „Henkel“ birgst du in deinem Leben für Dich selbst?  
Welche davon sind notwendig und welche überflüssig?  
Was könntest du von deinen Talenten und Gütern abgeben zur Unterstützung deines Nächsten?

*Gott segnet Dich und gibt Dir, sodass Du geben kannst.*

*„In allem habe ich euch gezeigt, dass man sich auf diese Weise abmühen und sich den Schwachen annehmen soll, in Erinnerung an die Worte Jesu, des Herrn, der selbst gesagt hat: Geben ist seliger als nehmen.“ (Apg 20,35)*

**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schneespringen**

Die Kinder rollen 4 - 5 unterschiedlich große Schneekugeln und versuchen, diese zu überspringen. Es darf keine Schneekugel kaputtgehen.



## stehen.bleiben.hören 7.0

Jemand erzählte: Drei Studierende, die sich liebten, wurden Mönche, und jeder von ihnen nahm sich ein gutes Werk vor. Der erste erwählte dies: er wollte Streitende zum Frieden zurückführen. Der zweite wollte Kranke besuchen. Der dritte ging in die Wüste, um dort in Ruhe zu leben. Der erste, der sich um die Streitenden mühte, konnte doch nicht alle heilen. Und von Verzagtheit übermannt, ging er zum zweiten, der den Kranken diente, und fand auch den in gedrückter Stimmung; denn auch er konnte sein Vorhaben nicht ganz ausführen. Sie kamen daher beide überein, den dritten aufzusuchen, der in die Wüste gegangen war, und sie erzählten ihm ihre Nöte und baten ihn, er möge ihnen aufrichtig sagen, was er gewonnen habe.

Er schieg eine Weile, dann goß er Wasser in ein Gefäß und sagte ihnen, sie sollten hineinschauen. Das Wasser war aber noch ganz unruhig. Nach einiger Zeit ließ er sie wieder hineinschauen und sprach: „Betrachtet nun, wie ruhig das Wasser jetzt geworden ist.“ Und sie schauten hinein und erblickten ihr Angesicht wie in einem Spiegel. Darauf sagte er weiter: „So geht es dem, der unter den Menschen weilt: Wegen der Unruhe und Verwirrung kann er seine Sünden nicht sehen. Wer sich aber ruhig hält und besonders in der Einsamkeit, der wird bald seine Fehler einsehen.“ *AP 987 (V, 2, 16)*

## nach.denken 7.0

Dein Wasser, dein Glas: Schau hinein, was siehst du?  
Welche unruhigen Seiten entdeckst du in dir?  
Was benötigst du, dass dein Wasser zur Ruhe kommt?

*Gott wird Dir Ruhe geben.*

*„Der HERR ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.  
Er läßt mich lagern auf grünen Auen und führt mich  
zum Ruheplatz am Wasser.“ (Ps 23,1-2)*

**SCHNEESPIEL mit Kindern: Schneeball werfen**

Im Schnee wird eine Linie gezogen, von der jeder Spieler einen Schneeball wirft. Wer wirft am weitesten? Oder es wird versucht, einen Gegenstand zu treffen.



„Es ist möglich, inmitten einer Menge im Geiste einsam zu sein, und es ist für jemanden möglich, der einsam ist, in der Menge seiner „eigenen Gedanken zu leben.“

*(3344, Wüstenväter)*



**Impressum:**

Herausgeber: Diözese Innsbruck, Riedgasse 9 – 11, 6020 Innsbruck

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.ª Margit Haider, Diözese Innsbruck, Abteilung Erwachsene & Familien  
[www.dibk.at/ful](http://www.dibk.at/ful)


Bildnachweise: S 1: Winterlandschaft@iStock, S 2, 4, 8, 12, 16, 20: Schneelandschaft@iStock- igoriss, S 3 Schneekristalle: Pixabay, S 6, 10, 14: Schneeflocken@iStock- Anselm Baumgart, S 18: smiley: ???, S 19: Winterlandschaft@Pixabay- Alain Audet

Quellen: Miller, Bonifaz: Weisung der Väter, Apophtegmata Patrum, Trier 2009. Die Bibel, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, 2016

Grafik: Maria Gottardi

Druck: [www.steigerdruck.at](http://www.steigerdruck.at)

Dezember 2021



Ein Gelehrter fragte den heiligen  
Antonius: „Wie kannst du zufrieden sein,  
ohne Bücher zu haben, in denen du Trost  
finden kannst?“ Antonius antwortete:  
„Mein Buch ist die Natur der geschaffenen  
Dinge. Dieses Buch liegt mir jederzeit  
offen vor Augen, so oft ich mich da-  
nach sehe, die Worte Gottes zu lesen.“

(Apophtegmata Patrum)



DIÖZESE  
INNSBRUCK

