

Praktische Hinweise für einen Wüstentag (nicht nur während des Ferietreffens)

Datum des Wüstentags fest im Terminkalender einplanen und einhalten

Klar vor Augen halten: Ein Wüstentag ist kein Urlaubstag

Vorbereitung am Abend vorher:

- Wo will ich den Wüstentag halten?

in der Natur (Wald, am Rhein...)?
in einer Kirche?
in meinem Zimmer?
in der Innenstadt?

- Wie sieht die zeitliche Einteilung meines Tages aus?

nur am Vor- oder Nachmittag?
evtl. Gebetszeiten festlegen

- Verbringe ich den Wüstentag alleine oder zusammen mit jemand anderem?

Verabredungen am Vorabend treffen

- Was brauche ich?

Proviant
Notizheft, Schreibzeug
Bibel
Wetterfeste Kleidung ...

- einen klaren Rahmen für den „Stoff“ festlegen, den ich am Wüstentag „bearbeiten“ möchte (z. B. Klärung einiger Schritte in meinem Leben; Vorbereitung einer Entscheidung, Besinnung in einem Konflikt; Schriftwort; ...)

Am Wüstentag selbst

- zu Beginn alle Zerstreung weglassen
- zügig aufbrechen, sich nicht verträdeln
- Ein Wüstentag ist kein Fluchttag und auch kein Wandertag. Es kann gut sein, eine Strecke zu laufen, aber nicht, um an ein Ziel zu kommen, sondern um die Freude am Gehen-können zu entdecken. Man sollte auch versuchen, äußerlich zur Ruhe zu kommen.
- Signale des Körpers und Signale in der Natur bewusst wahrnehmen. Die einfachen Dinge des Lebens, das, was mich zum Menschen macht, sollen am Wüstentag ins Bewusstsein kommen: der aufrechte Gang, das Nachdenken und Mitfühlen, die Gelassenheit, das Lächeln können und das Verweilen ...
- Fragen und Rebellion zulassen
- Innere Unruhe wahrnehmen, aber die äußere Ordnung (Tageseinteilung) davon nicht stören lassen.
- Beschäftigung mit einem Schriftwort, einem Gebet mit meinem ganz persönlichen Thema
- Evtl. mein Leben in Ruhe vor Gott in den Blick nehmen
- Es geht darum, für ein paar Stunden bei sich selbst zu Gast zu sein, um wieder ein ganzer Mit-Mensch zu sein.
- Gebetszeiten treu einhalten; keine Kompromisse zulassen. Sich im Gebet der Gegenwart Gottes ausliefern wollen.
- Am Ende eines Wüstentags eine Auswertung versuchen (Wie ist es mir ergangen? Was tat mir gut, was nicht? Was möchte ich von dem, was mir aufgegangen ist, aufgreifen und weiterführen? ...)
Es ist hilfreich, die Auswertung schriftlich vorzunehmen.
- Ganz bewusst wieder „nach Hause“ zurückkehren, an den Ort meiner Berufung
- evtl. möchte eine/r über die Erfahrungen dieses Tages mit jemandem sprechen (Ehepartner, Freund/Freundin, Priester ...) Verabredungen hierzu gegebenenfalls auch schon am Vortag treffen

(nicht nur während des Ferietreffens)

Datum des Wüstentags fest im Terminkalender einplanen und einhalten

Klar vor Augen halten: Ein Wüstentag ist kein Urlaubstag

Vorbereitung am Abend vorher:

- **Wo will ich den Wüstentag halten?**
in der Natur (Wald, am Rhein...)?
in einer Kirche?
in meinem Zimmer?
in der Innenstadt?
- **Wie sieht die zeitliche Einteilung meines Tages aus?**
nur am Vor- oder Nachmittag?
evtl. Gebetszeiten festlegen
- **Verbringe ich den Wüstentag alleine oder zusammen mit jemand anderem?**
Verabredungen am Vorabend treffen
- **Was brauche ich?**
Proviant
Notizheft, Schreibzeug
Bibel
Wetterfeste Kleidung ...
- **einen klaren Rahmen für den „Stoff“ festlegen**, den ich am Wüstentag „bearbeiten“ möchte (z. B. Klärung einiger Schritte in meinem Leben; Vorbereitung einer Entscheidung, Besinnung in einem Konflikt; Schriftwort; ...)

Am Wüstentag selbst

- zu Beginn alle Zerstreung weglassen
- zügig aufbrechen, sich nicht verträdeln
- Ein Wüstentag ist kein Fluchttag und auch kein Wandertag. Es kann gut sein, eine Strecke zu laufen, aber nicht, um an ein Ziel zu kommen, sondern um die Freude am Gehen-können zu entdecken. Man sollte auch versuchen, äußerlich zur Ruhe zu kommen.
- Signale des Körpers und Signale in der Natur bewusst wahrnehmen. Die einfachen Dinge des Lebens, das, was mich zum Menschen macht, sollen am Wüstentag ins Bewusstsein kommen: der aufrechte Gang, das Nachdenken und Mitfühlen, die Gelassenheit, das Lächeln können und das Verweilen ...
- Fragen und Rebellion zulassen
- Innere Unruhe wahrnehmen, aber die äußere Ordnung (Tageseinteilung) davon nicht stören lassen.
- Beschäftigung mit einem Schriftwort, einem Gebet mit meinem ganz persönlichen Thema
- Evtl. mein Leben in Ruhe vor Gott in den Blick nehmen
- Es geht darum, für ein paar Stunden bei sich selbst zu Gast zu sein, um wieder ein ganzer Mit-Mensch zu sein.
- Gebetszeiten treu einhalten; keine Kompromisse zulassen. Sich im Gebet der Gegenwart Gottes ausliefern wollen.
- Am Ende eines Wüstentags eine Auswertung versuchen (Wie ist es mir ergangen? Was tat mir gut, was nicht? Was möchte ich von dem, was mir aufgegangen ist, aufgreifen und weiterführen? ...)
Es ist hilfreich, die Auswertung schriftlich vorzunehmen.
- Ganz bewusst wieder „nach Hause“ zurückkehren, an den Ort meiner Berufung
- evtl. möchte eine/r über die Erfahrungen dieses Tages mit jemandem sprechen (Ehepartner, Freund/Freundin, Priester ...) Verabredungen hierzu gegebenenfalls auch schon am Vortag treffen