

Pfad der Liebe



Betzenstein

EIN PILGERWEG FÜR DIE SEELE



Das Konzept für den Pfad der Liebe wurde inhaltlich erarbeitet von Dipl. Soz. Päd. Ursel Näther, Holistic Coaching (links). Die Umsetzung erfolgte in Zusammenarbeit mit Margit Dippold, Abteilung Tourismus und Marketing der Stadt Betzenstein (rechts).

Foto: Klaus Trenz

Die Realisierung ermöglichen die Stadt Betzenstein, der Naturpark Fränkische Schweiz – Frankenjura und die Regierung von Oberfranken.



### DER PFAD DER LIEBE – EINE BEGEGNUNG MIT DIR SELBST

Auf welcher Spur sind wir meistens so im Alltag unterwegs? Funktionieren im Hamsterrad? Erwartungen erfüllen, sich um jeden und alles kümmern, und sich selbst vergessen?

Wann bist du das letzte Mal nur für dich in Ruhe in der Natur gewesen? Wann hast du dich bewusst dafür entschieden, einmal nur dir und deinem Befinden zu lauschen?

Zwei Dinge haben mir im Leben sehr geholfen, als ich mich im Alltagsrad gefangen sah, die Lebensfreude nicht mehr spürbar war und die große Frage nach dem Sinn des Lebens offen stand: Meine Aufmerksamkeit auf mich selbst zu richten und die Natur aufzusuchen.

Was du auf dem Pfad der Liebe finden kannst? Du wirst dir selbst begegnen. Du kannst aussteigen aus dem Trubel und dich dir bewusst zuwenden, um zu dir Kontakt aufzunehmen. Dabei hilft dir diese wundervolle Natur.

Es war mir ein Herzensanliegen einen auch äußerlich begehbaren Pfad zu gestalten, auf dem für jeden, der danach sucht, dieser innere Weg erfahrbar wird. Die Möglichkeit mit sich selbst wieder eine liebevolle Verbindung aufzunehmen. Sie ist in meinen Augen die Grundlage für erfülltes Leben.

Ich danke allen, die es ermöglicht haben, den Pfad der Liebe als tatsächlich begehbaren Weg entstehen zu lassen.

*Von Herzen*  
Ursel

Ursel Näther, Dipl. Soz. Päd. und Holistic Coach

## **Der Pfad der Liebe – ein Pilgerweg für die Seele**

Der Pfad der Liebe will uns inspirieren zum Innehalten, Beobachten, Reflektieren, zum Fühlen und Loslassen. Er erinnert uns an das Jetzt und an das was wir sind.

Liebe umgibt uns in jedem Augenblick.

Der Pfad der Liebe ist eine Anleitung zur Achtsamkeit mit uns selbst und mit allem, was uns umgibt. Er führt über sieben Etappen durch die Natur und lädt uns ein, dabei den Blick wohlwollend auf uns selbst zu richten. Auf unsere Gedanken, unsere Gefühle, unseren Körper und unsere Bedürfnisse.

**Der Weg ist in 7 Etappen unterteilt.** Die einzelnen Abschnitte werden von Impulstafeln begleitet, die eine praktische Übung beinhalten, welche uns anleitet, den Blick auf uns selbst zu richten. An den Stationen finden sich meist Möglichkeiten zum Sitzen und Verweilen. **Die Impulse der einzelnen Etappen ergeben einen inneren Weg, den wir jeden Tag aufs neue beschreiten können.**

Dieses Booklet ist auch als Alltagsbegleiter gedacht. So können wir jederzeit unseren eigenen Pfad der Liebe gehen, wo auch immer wir uns befinden.

„Man sieht nur mit dem  
**Herzen** gut.

Das Wesentliche ist für  
die Augen unsichtbar.“

aus „Der kleine Prinz“  
von Antoine de Saint-Exupéry

Markierung:



Länge: 6,1 km

Etappen:

- 1 Bewusstwerden
- 2 Beobachten ohne zu bewerten
- 3 Fühlen und Annehmen
- 4 Bedürfnisse wahrnehmen
- 5 Selbstverantwortung
- 6 Liebe annehmen
- 7 Der nächste Schritt





# INNEHALTEN – BEWUSSTWERDEN

„Allein **im** Bereich des Bewusstseins ist der Mensch frei, Bewusstsein wiederum ist nur im jeweiligen gegenwärtigen **Augenblick** möglich.“ (Leo Tolstoi)

Die erste Etappe ist dazu gedacht, bewusst aus dem Alltagstrott auszusteigen.

**Mit dem Innehalten fängt alles an.**

Dann kannst du dir bewusst darüber werden:  
Wie geht es mir gerade?  
Was nehme ich in mir wahr?

Halte inne.

Atme bewusst ein und aus.

Spüre dabei deinen Körper.

Nimm wahr was du denkst  
und fühlst.

Sage „JA“  
zu dem, was da ist.

# BEOBACHTEN OHNE ZU BEWERTEN

„Die **höchste** Form menschlicher **Intelligenz** ist das Beobachten ohne zu bewerten“

*(Jiddu Krishnamurti)*



**Das neutrale Beobachten hilft uns beim Bewusstwerden.**

Beobachten ohne zu bewerten bedeutet, Dinge, Ereignisse, unsere innere Lebendigkeit ohne Urteil und Interpretation wahrzunehmen.

Das ermöglicht uns, mit den dahinterliegenden Schichten unserer Lebendigkeit (Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Widerstände) in Kontakt zu kommen.



## Denke

an eine aktuelle Situation aus deinem Leben

## und schau

wie durch eine Kamera darauf.

Als neutraler Beobachter.

## Was siehst du?

Was hat sich ereignet?

Vermeide Interpretationen und Bewertungen.

# FÜHLEN UND ANNEHMEN

„Welch eine himmlische **Empfindung** ist es,  
seinem Herzen zu folgen.“

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

Ein Gefühl weist uns auf unsere Bedürfnisse hin.  
Bedürfnis erfüllt = Gefühl angenehm  
Bedürfnis unerfüllt = Gefühl unangenehm

**Ein Gefühl ist weder gut noch schlecht.**

Es will gefühlt werden.

Man erkennt es daran, dass man sagen kann:

„Ich bin fröhlich, traurig, glücklich...“

Wir können das Fühlen über unseren Körper erfahren.

Gefühle drücken sich über Körperzeichen aus

(Verspannungen, Engegefühl, Druck, Kribbeln, Wärme...)



**Erinnere dich** an eine Situation.  
**Beobachte** was geschehen ist,  
ohne Interpretation.  
Welches Körpergefühl  
taucht auf?

**Atme bewusst ein**  
und nimm es wahr.  
Beim Ausatmen  
kannst du „**JA**“  
sagen.  
Lass dieses  
Empfinden jetzt  
DA sein und fühle es  
im Körper. Diese Annahme  
ist ein „**JA**“ zu dir und ein Stück **Selbstliebe**.

# BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN

„**Alles** was wir tun,  
getan haben oder tun werden,  
tun wir, um uns **Bedürfnisse** zu erfüllen.“

*(Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation)*

Ein Bedürfnis ist das, was wir brauchen um zu leben.

Es gibt Grundbedürfnisse wie Nahrung, Schlaf, Schutz,  
Sicherheit, Liebe ...

Und Bedürfnisse, die unser Leben schöner machen,  
wie Wertschätzung, Ruhe, Freiheit, Inspiration ...

Sind unsere Bedürfnisse erfüllt, haben wir angenehme Gefühle.  
Sind sie unerfüllt, haben wir unangenehme Gefühle.

Bedürfnisse haben alle Menschen.

**Bedürfnisse sind weder gut noch schlecht.**

Lehne dich  
an einen Baum.  
Frage dich:

## „Was brauche ich gerade?“

Sprich den Satz mit  
deinem momentanen  
Bedürfnis laut aus:

„Ich brauche ....“

Mögliche Bedürfnisse  
sind: Wertschätzung,  
Freiheit, Ehrlichkeit,  
Entspannung, Ruhe,  
Präsenz, Resonanz,  
Wahrhaftigkeit,  
Sicherheit, Mut,  
Entwicklung,  
Vertrauen,  
Liebe ...

# SELBSTVERANTWORTUNG

„**Freiheit** bedeutet **Verantwortlichkeit**.

Das ist der Grund, warum die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.“

*(George Bernard Shaw)*

**Selbstverantwortung ist die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben.** Es erfordert Mut, sich dafür zu entscheiden. Unser Leben ist das Ergebnis aus unseren bewußten und unbewußten Entscheidungen.

Das Gegenteil ist Fremdverantwortung, was als Schicksal, vorbestimmt, unabänderlich erlebt wird. Familie, Umfeld und Gesellschaft spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Frage dich: Wen machst du für das Schwere in deinem Leben verantwortlich? Wem machst du Vorwürfe? Was erwartest du von dir und anderen? Hast du die Zügel selbst in der Hand?

Ergreife einen  
Gegenstand  
bewusst mit den  
Händen und  
sprich den Satz:

**„Ich halte die  
Verantwortung  
für mein Leben  
in den eigenen  
Händen.“**



# LIEBE ANNEHMEN

„In einem **Augenblick** gewährt die Liebe,  
was Mühe kaum in langer **Zeit** erreicht.“

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

**Liebe umgibt uns in jedem Augenblick.**

Eine liebevolle Berührung, die lachenden Augen eines Kindes,  
das Vertrauen eines Tieres, das Sonnenlicht auf den Blättern ...

Auch wenn wir sie für uns selbst einmal nicht aufbringen  
sollten: **Wir können uns entscheiden, sie anzunehmen.**

Wofür bist du dankbar?

Suche dir  
einen  
schönen  
Platz.  
Schaue,  
spüre, rieche,  
schmecke  
das „Schöne“,  
das da ist.  
Du kannst beim  
Einatmen  
diese **Schönheit**  
bewusst aufnehmen.

# DER NÄCHSTE SCHRITT

„Neue **Wege** entstehen,  
indem wir sie **gehen**.“

*(Friedrich Nietzsche)*

Wenn du auf den Pfad und deine Erlebnisse hier zu zurückschaust wirst du feststellen, dass ein Thema dich mehr, andere dich weniger angesprochen oder berührt haben. Jeder hat seinen ganz persönlichen Punkt, an dem er gerade steht. Deshalb hat auch jeder seinen ganz persönlichen nächsten Schritt in einem bestimmten Bereich.

Wohin willst du gehen?

Was soll sich erfüllen?

Wonach sehnst du dich?

Welcher Gedanke tut dir gut?



Schönes Leben ist JETZT. Du bist goldrichtig!

suche dir ein **Symbol** auf dem Weg,  
das du als **Erinnerung** mitnimmst.

Es erinnert dich im Alltag an deine Erfahrungen  
und an deinen **nächsten Schritt**.



[www.Betzenstein.de](http://www.Betzenstein.de)



Fotos: [www.pikabay.com](http://www.pikabay.com).

Gefördert durch den Naturpark  
Fränkische Schweiz – Frankenjura  
und die Regierung von Oberfranken

