

## Das nehm' ich mit! Müll sammeln, Ballast loslassen

Beitrag von Anna Hielscher zur Jakobsweg-Netzwerktagung

29. März 2025 / Rothenburg ob der Tauber

### Gedanken zur Einstimmung

- Als Pilgerbegleiter greifen wir das auf, was der Weg uns anbietet – und das ist eben auch Müll!
- Durch Müll sammeln kann man dem „Weg etwas zurück geben“, sich „um den Weg kümmern“
- Am Müll vorbeigehen, wegschauen → gewöhne ich mich dadurch an das Wegschauen, weitergehen? Welche persönlichen und gesellschaftlichen Folgen könnte das haben? Härte ich dadurch ab oder werde ich verletzt? Kann und will ich vorbeigehen, wegschauen?
- Wie schütze ich mich vor Überforderung? Wie finde ich eine Balance zwischen Verzweiflung und Ignoranz?
- Nachhaltigkeit als zentrales Thema für alle Menschen dieser Welt in den kommenden Jahrzehnten und Jahrhunderten.

### Hinweise für die Anwendung in Gruppen

- Beschäftigung mit Nachhaltigkeit kann auch als belastend empfunden werden „unausweichbar“. Aber: Müll sammeln vermittelt hohe Selbstwirksamkeit, besonders in der Reflexion/Transfer zu Herausforderungen im Alltag
- Nur eine (1) Zange und ein (1) Beutel → Verteilung von Verantwortung innerhalb der Gruppe.
- Fokus ist die innere Resonanz, die das Wahrnehmen und Einsammeln hervorruft. Es ist keine „Wir räumen die Welt auf!“-Aktion.
- Ggf Müllverbrennungsanlage oder Wertstoffhof auf dem Weg? / Werksbesichtigung (heiliger Ort der Konsumgesellschaft)
- Gruppe zu eigenem Naturrespekt anleiten: keine Kippen wegwerfen, Müll mitnehmen, Orte sauber hinterlassen.
- Es ist ein emotionales, aufgeladenes Thema, das auch zu Wut, Aggressionen, Trauer führen kann
- Wenn das Thema einen wesentlichen Anteil am Programm einnimmt, sollte das in der Ausschreibung erwähnt werden.
- und noch eine augenzwinkernd-bitterernste Idee: Pilgern zu einer Müllverbrennungsanlage / Wertstoffhof als „heiliger Ort der Konsumkultur“ (das würde ich gerne selbst mal anbieten!)

Ich freue mich auf Rückmeldungen und Erfahrungen zu diesen Impulsen und Anregungen!

## Impuls „Sammeln und Loslassen“

Dieser Impuls dauert mindestens 1 Stunde, kann auf halben oder ganzen Tag oder gesamte Strecke ausgedehnt werden, auch zu einer Art Ritual über die gesamte Reise werden. Hat einen rahmenden Charakter, andere Impulse können eingestreut werden.

**Material:** eine Zange, z.B. Vorlegezange. Sollte klein und gut zu reinigen sein. Eine bereits benutzte / ausgediente Tüte, empfehlenswert ist ungefähr normale Einkaufstaschengröße.

**Einleitung:** „Wenn ihr mal nach unten auf den Boden schaut, seht ihr da Dinge herumliegen, die in der Natur nichts zu suchen haben: Müll. Die Bonbonpapierchen zerfallen zu Mikroplastik und belasten den Ackerboden. Tiere können sich aus Papp-Bechern nicht mehr selbst befreien. Zigarettenkippen waschen sich aus und das, was eigentlich im Filter landen sollte, gelangt in unser Grundwasser. Der Müll ist eine Gefahr für Tiere, die Natur und auch für uns selbst.“

Gleichzeitig fehlen die ganzen Rohstoffe, die in diesem Müll enthalten sind, dann aber auch im Recycling-Kreislauf. Wenn das Zeug hier auf dem Boden liegt, kann keine Sortiermaschine der Welt etwas damit anfangen.

Ich habe einen Impuls vorbereitet, der ungefähr die Hälfte unserer heutigen Wegstrecke überspannt. Und zwar habe ich hier eine Zange und ein Sackerl. Ich lade dazu ein, wer mag und freiwillig, für ein Stück des Weges den Müll mitzunehmen der einem begegnet. Wir haben bewusst nur eine Zange und ein Sackerl, denn es soll in der Gruppe auch weitergegeben werden, so dass mehrere Personen diese Erfahrung machen können. Ihr könnt auch die Person ansprechen die gerade sammelt, um sie abzulösen. Und ich hab auch ein Desinfektionsspray dabei, so dass ihr jederzeit Zange und Hände reinigen könnt.

Es kann auch sein, dass zu dem Impuls sammeln, aufheben, weitergeben auch anderen Themen bei euch in Resonanz gehen – auch wenn ihr gerade gar nicht das Sackerl in der Hand habt.

Vielleicht gibt es auch im übertragenen Sinne Müll, den man mit sich rumträgt? Vielleicht hilft das Müll-Sammeln dabei, sich selbst zu sammeln? An welchen Brocken will ich lieber vorübergehen? Und was kann ich nicht übersehen?

Probiert das einfach mal aus, achtet darauf wie es sich anfühlt, worauf sich euer Fokus legt. Spürt dem nach, beobachtet was passiert. Wir werden dann nachher eine kleine Austauschrunde dazu machen.

Gibt es noch Fragen? Dann – wer mag anfangen?“

**Abschluss:** [Die Gruppe trifft sich neben einem Mülleimer] „Wir haben Verantwortung übernommen, sie gemeinsam getragen und können diese Last nun ent-sorgen. Wir geben es in andere Hände.“

Und jetzt lade ich euch ein für eine kurze Austauschrunde zu euren Erfahrungen mit dem Sammeln, aufheben, abgeben.“

## Impuls „Fremder Müll“

Dieser Impuls ist ergänzend / aufbauend zu „Sammeln und Loslassen“ zu verstehen. Kann einen ganzen Tag in Anspruch nehmen. Sollte nicht von anderen Impulsen unterbrochen werden. Die Sätze kann man verteilen oder ziehen lassen. Die Sätze können auch von den TN geändert oder ergänzt werden. Es können auch nur einzelne Sätze ausgewählt werden.

Achte auf deine Sicherheit und deine Kräfte. Wenn ihr gemeinsam unterwegs seid, achtet auch aufeinander.	(Gruppe zusammenhalten, sich beim Sammeln ablösen)
Beginne mit dem dritten Stück das du siehst.	(Vergrößert die Spanne zwischen Wahrnehmung und Aktivität. Schafft Raum für Reflexion)
Wähle ein Maß und überschreite es nicht.	(keine zweite Tüte anfangen. Nichts mitnehmen was nicht in die Tüte passt)
Nimm nichts wovor du dich ekelst.	(eigene Gefühle erst nehmen)
Ärgere dich nicht über den Müll, sondern freue dich: jedes Stück das du nimmst ist ein Stück weniger.	(Selbstwirksamkeit, die eigene kleine Aktivität macht einen tatsächlichen Unterschied für jeden Igel oder den Regenwurm, der nicht verletzt wird nimmt.)
Nimm nur das, was direkt auf deinem Weg liegt. Dein Weg ist maximal so breit wie deine Arme.	(Balance zwischen Vorankommen/eigene Ziele und Kümmern)
Verwende keine frischen Mülltüten.	(Ressourcen schonen)
Habe eine Hand frei.	(Tüte und Zange in der gleichen Hand tragen während des Laufens)
Nimm das, wofür du dich zuständig fühlst. Lass liegen, was die Natur sich zurückholt.	(besonders schadstoffreiche oder gefährliche Dinge priorisieren. Illegale Müllhalden melden.)
Suche nach der Landschaft, nicht nach dem Müll.	(Sich immer wieder dem Schönen und Weiten zuwenden, auch in der Körperhaltung)