

# Fitness, die der Seele guttut

Wandern hat eine starke kontemplative Komponente. Beim Projekt Hiking Church finden Gleichgesinnte zusammen. Neben Bewegung und Natur ist der gemeinsame Austausch über Fragen des Lebens zentraler Punkt.

Vera Rüttimann

Seit vier Jahren gibt es das Projekt Hiking Church. Es ist eine Kombination aus Wandern, Gemeinschaft und Spiritualität. Mathias Burri, beruflich tätig als Bereichsleiter Gemeindeentwicklung und Innovation bei der evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, hat die Hiking Church in seiner Freizeit mitgegründet und erklärt im Interview, was es damit auf sich hat.

## Was ist das Besondere an Hiking Church?

Mathias Burri: Es gibt bereits Angebote für Menschen, die Spiritualität und Wandern verbinden. Meistens aber gehen sie nach einer Tour wieder auseinander. Bei Hiking Church verpflichtet man sich jeweils für ein Jahr, und sagt: Für zwölf Monate bin ich ein Teil einer kleinen Wandercommunity. Am Ende jedes Jahres kann man sich entscheiden, ob man im Folgejahr wieder dabei sein möchte. Hier teilt man nicht nur die Wandererlebnisse, sondern auch Fragen und Situationen des Lebens. Wenn man verbindlich in einer Community ist, dann geht das tiefer.

## Wie kam es zu diesem Projekt?

Ich trug diese Idee einer Hiking Church schon seit Jahren in mir und teilte diese dann im Jahr 2020 mit anderen Interessierten. Gleichzeitig hatten in Basel einige Personen dieselbe Idee entwickelt, und wir vernetzten uns gegenseitig. Die Resonanz war von Anfang an gross. 2021



Zusammen in der Natur unterwegs sein und den Austausch pflegen: Hiking Church lebt die Gemeinschaft. Symbolbild: Pius Amrein

haben wir begonnen, in verschiedenen kleinen Gruppen wandern zu gehen. Aktuell gibt es fünf regionale Gruppen. Eine Gruppe ist Teil der reformierten Landeskirche Thurgau. Die anderen vier Gruppen sind nicht kirchlich eingebunden. Wichtig ist: Wir sind ein Netzwerk und eine Bewegung, nicht eine lokale Kirche oder ein Anbieter.

## Wie sieht ein Wandertag mit Hiking Church aus?

Wenn wir an einem Samstag oder Sonntag loswandern, ist ein Teil das Ankommen in der Natur. Das kann durch ein Gebet, eine Zeit der Stille oder eine Meditation gestaltet werden. Dann gibt es im Verlauf des Tages einen inspirierenden Im-

«Wir sehen uns als eine wertschätzende Weggemeinschaft.»



Mathias Burri  
Hiking Church

puls, eine Übung oder ein stilles Wandern. Am Schluss folgt der Ausklang. Alle diese Elemente können die Mitwandernden gestalten, egal, aus welchen kirchlichen oder spirituellen Traditionen sie kommen. Der Austausch auf dem Weg ist bei uns sehr wichtig. Wir geben wenig Struktur vor. Vieles passiert spontan beim Wandern mit den anderen. Wir sehen uns als eine wertschätzende Weggemeinschaft. Neben den Wanderungen, die sechsmal jährlich stattfinden, tauschen wir uns dazwischen auch in Online-Meetings aus.

## Wo ist Hiking Church spirituell verortet?

Wir sind nicht kirchlich-institutionell angebunden. Wir fühlen uns auch nicht einer bestimmten christlichen Tradition verpflichtet. Wir schöpfen aus verschiedenen Traditionen, zum Beispiel des Pilgerns, der Bergexerziten oder anderen christlich-spirituellen Traditionen.

## Welche Pilgerziele stehen auf dem Programm?

Keine. Hiking Church unterscheidet sich auch in diesem Punkt vom klassischen Pilgern: Wir suchen uns keine typischen Pilger- und Touristenziele aus, sondern wir suchen Orte in der Natur, die nicht so überlaufen sind und ruhiger sind. Wir wollen bewusst ein wenig abseits laufen.

## Was sind das für Leute, die auf diese Bergtouren kommen, und was suchen sie dort?

Die meisten Hiking-Church-Wanderer haben einen protes-

tantischen Hintergrund. Dann gibt es Leute, die kommen aus der katholisch-charismatischen Szene. Und solche, die aus der freikirchlichen Szene kommen und nicht zuletzt auch Menschen, die keinen Bezug zur Kirche haben, aber einfach spirituell neugierig sind. Was sie alle eint? Ich denke, es ist der Dreiklang Natur, Spiritualität, Gemeinschaft. Spiritualität verstehe ich sehr breit, dass es darum geht, in Beziehung zu kommen mit Gott, mit der Natur, mit anderen und mir selbst. Diese vier Dimensionen wollen wir leben. Wir sind eine Such- und Weggemeinschaft.

## Wie ist die Resonanz auf dieses Angebot?

Ich erlebe sehr positive Reaktionen, gerade auch aus kirchlichen Kreisen. Hiking Church wäre auch interessant für Kirchgemeinden, die eine regionale Gruppe der Hiking Church initiieren wollen. Es ist ein Modell, das sich auch ausserhalb der kirchlichen Institutionen gut umsetzen lässt.

## Warum gehen Sie immer wieder wandern mit der Hiking-Church-Community?

Es reisst mich aus meinem Alltag heraus. Es entschleunigt und durchlüftet mich. Am Ende eines Tages fühle ich mich durch die guten Gespräche und die Natur frisch. In jeder Hinsicht. Hiking Church ist wie eine inspirierende Erfrischungskur.

## Hinweis

[www.hiking-church.ch](http://www.hiking-church.ch)

## Mein Thema

### Etwas mehr Scham – bitte

Für ein katholisches Mädchen gehörte früher das schamhafte Erröten zum guten Ton. Heute ist Schamhaftigkeit keine Tugend mehr, wie Religion ist sie aus der Mode gekommen, hat einer nie dagewesene Schamlosigkeit Platz gemacht, zu bestaunen im Reality-TV, für mich der Inbegriff von Fremdschämen. «Die Schamhaftigkeit, die das Selbst vor gefährlicher Entblössung bewahrt» ist die Definition von Scham. Wo sie fehlt, können sich zwei Präsidentschaftskandidaten im TV beschimpfen, anbrüllen, beleidigen, belügen – ohne rot zu werden. Hochstapler und Finanz-Hasardeure schalten und walten – ohne Verantwortungsgefühl. Die rücksichtslose Ausbreitung der Handy-Kommunikation, wo sich Autismus und Exhibitionismus treffen, zeigt den Verlust des Schamgefühls, im Internet kennt Entblössung keine Grenzen mehr – Schamlosigkeit stösst in neue Dimensionen vor.

Wir tun also gut daran, Schamgefühle im positiven Kontext zu sehen. Scham spielt eine wichtige Rolle bei Entwicklung und Aufrechterhaltung des Selbstkonzeptes, sie schützen bestimmte Ideale und Werte. Schamgefühle sind innere Signale, die sensibel auf die Übertretung von Distanzgrenzen reagieren.



Anita Wagner Weibel  
Gemeindeleiterin im Ruhestand, Rotkreuz  
[anita.wagner@datazug.ch](mailto:anita.wagner@datazug.ch)

