



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Online Pilgerinnentour UNTERWEGS von Aschermittwoch bis Ostern

Frauen
Seelsorge
der Diözese Augsburg

Impulse von Frauen für Frauen – eine Aktion von KDFB und Frauenseelsorge

Impuls von Alena Bischoff - Referentin für Theologie und Spiritualität beim KDFB – Diözesanverband Augsburg

1. Woche

lass karten und navi daheim
lerne fragen und vertrauen¹



Bild: Masaki Yoshimoto: Woman standing on a beach taking in the scenery

Gedanken zum Thema:

Wie bereiten Sie sich auf eine Reise vor?

Schreiben Sie Listen? Informieren Sie sich über den Ort und über das Wetter?

Fragen Sie Freunde oder Bekannte, die sich auskennen? Oder gehen Sie einfach los?

Auch die Fastenzeit ist eine Reise, die Vorbereitung verlangt. Allerdings ist das einzige und wichtigste Instrument dafür: Sie selbst – Ihr Geist und Ihr Körper.

Lassen Sie ruhig in den nächsten Wochen alle Sicherungsinstrumente links liegen und hören Sie aufmerksam auf Ihren Körper. Sie selbst sind der Wegweiser, Ihre Seele ist die Navigation. Lassen Sie sich leiten und führen. Und üben Sie wieder aufmerksamer hinzuhören.

Impuls für den Alltag:

Machen Sie in den nächsten Tagen immer wieder Atempausen:

Setzen Sie sich gerade hin, achten Sie dabei auf Ihren Atem und nehmen Sie zehn tiefe Atemzüge. Wo fühlen Sie die Stärke Ihres Körpers?

¹ Andreas Knapp, Pilgerwegweisung, aus: Andreas Knapp: ganz knapp – Gedichte an der Schwelle zu Gott, Echterverlag Würzburg 2020, S.47