



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 Sr. Mechthild Hommel OSB - Missionbenediktinerin Tutzing, Dipl.Theol., Pastoralref., Bildungsref. Bernried

#### 2.Woche

### bleib stets unterwegs zwischen steinen und sternern<sup>1</sup>

#### Gedanken zum Thema:

Bewegung hält unseren Körper und seine Funktionen fit. Bewegung hält aufrecht – das kennen wir vom Fahrradfahren: in der Bewegung können wir das Gleichgewicht besser bzw. überhaupt halten. Welche Bewegungen tun Ihnen gut?

Ausgerichtet sein – aufgerichtet zwischen Steinen und Sternen, zwischen Himmel und Erde! Geerdet und gehimmelt.

Geerdet, der Weg unter meinen Füßen.

Achtsamkeit ist gefragt. Und das gute Nutzen der Steine, die sich anbieten. Wie erlebe ich den Boden unter meinen Füßen? Die Wege? Den Alltag?

Gehimmelt sein:

die Weite über mir spüren, die von der Größe der Welt zeugt. Die Sterne sehen, die Zeichen der Verheißung sind und meine Sehnsucht spüren, die mich ausgestreckt sein lässt. Wie heißt meine Sehnsucht?

Das immer wieder wahrnehmen und üben – und vielleicht direkt mit einer Körperübung verbinden, in der ich den Boden bewusst spüre – mich erhebe und ausstrecke – und mich von Gott anschauen lasse!

Und wichtig: alles in meinem Tempo tun – ich brauche nicht zu hetzen.



Bild: Mechthild Hommel

#### Impuls für den Alltag:

##### Morgens:

Bewusst auf dem Boden stehen – atmen - - - „Gott, du bist da und deine Erde trägt mich. Ich strecke mich aus nach dir und im Vertrauen auf deine Verheißung des Lebens in Fülle.“

##### Wenn es schwierig wird:

Anhalten, Steine spüren, innerlich und wenn möglich real ausstrecken - Und: mein Tempo gehen

##### Abends:

Rückblicken: welche Steine waren da? Diese Steine Gott hinhalten. Spüren was sich regt und es da sein lassen unter seinen Sternen.

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