

# Kraft-Spaziergang

Nutzen Sie das herrliche Frühlingswetter für einen Spaziergang. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrer Familie und machen Sie einen Gang durch die Natur - ganz für sich alleine! Vielleicht gelingt es Ihnen aufzutanken für diese momentan herausfordernde Situation: eingeeengt in Ihrer Wohnung, wenig außerfamiliäre Kontakte, Homeoffice und daneben so gut es geht, die Kinder bei den Aufgaben begleiten....

Suchen Sie sich eine Strecke, die Ihnen vertraut ist, wo Sie nicht lange nach dem Weg suchen müssen...vielleicht gelingt es Ihnen auch eine Strecke zu finden, wo Ihnen nicht dauernd Menschen entgegen kommen und auf der Sie bei sich und Ihren Gedanken verweilen können.

## **Ich laufe los ....**

Schuhe sitzen gut, ich habe alles was ich brauche. Das Handy hat mal Pause...

*Laufen Sie sich ein paar Minuten ein. Sie finden sicher Ihren Rhythmus.*

## **Ich vertraue darauf...**

dass die Gedanken sich mit jedem weiteren Schritt sortieren werden.

*Nehmen Sie die Landschaft, durch die Sie laufen, bewusst wahr.*

## **Ich spüre mich...**

und meinen Körper, meine Atmung und meinen Geh-Rhythmus.

*Genießen Sie die Sonnenstrahlen im Gesicht, den blauen Himmel, Gottes wunderbare Schöpfung, die gerade nach dem Winter erwacht.*

## **Ich öffne mich...**

und meine Sinne für die Schöpfung und höre, sehe und schmecke den Frühling.

*Mit welchem Sinn nehmen Sie in diesem Augenblick am meisten wahr? Bleiben Sie an einer Stelle Ihrer Wahl stehen und nutzen Sie einen der Sinne ganz bewusst für einige Augenblicke.*

## **Ich fühle...**

was da ist: Was mich bewegt, meine Sorgen, Freuden und alle Gedanken.

*Ihre Gefühle gehören zu Ihnen. In diesem Moment darf alles sein. Versuchen Sie, das was sich zeigt, nicht sofort zu bewerten, sondern nur wahrzunehmen.*

## **Ich spreche ...**

Gott an. Ich vertraue ihm an, was jetzt in mir lebendig ist - was mir auf der Seele brennt.

*Gott hört zu. Ich halte ihm hin, was mich belastet und freut.*

## **Ich komme an....**

und beende bewusst meinen Weg.

*Wenn Ihnen danach ist, danken Sie Gott für das Gespräch.*

**Wir hoffen, Sie hatten einen guten Spaziergang und konnten Kraft tanken!**

Miriam Penkhues und Therese Weleda

**pilgern+**  
**wallfahren**  
Pilgerstelle Bistum Limburg

