



Katholische Frauenbewegung  
Katoliško žensko gibanje

# SOMMER ANDACHTEN

2022



**FRAUENPILGERTAG**

**14. OKTOBER 2023, 9 UHR**

Am 14. Oktober 2023 findet wieder in ganz Österreich der Frauenpilgertag der katholischen Frauenbewegung statt. Um gemeinsam die Schönheit Kärntens zu erpilgern, bitten wir um Wegvorschläge und interessierte Frauen, die als Wegbegleiterinnen fungieren möchten. Im Herbst 2023 – vor dem Frauenpilgertag – gibt es (wie 2021) wieder eine Wegbegleiterinnenschulung.

Wegstrecken und (neue und bereits bekannte) Pilgerbegleiterinnen können bis Januar 2023 ans kfb Büro gemeldet werden:  
**[ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kfb@kath-kirche-kaernten.at)**





## BETEND ZIEHE ICH MEINE WEGE ...

Die Texte der Sommer-Andachten 2022 laden ein, das „Unterwegssein“ betend in den Blick zu nehmen. Denn im Leben „unterwegs zu sein“ hat viele Dimensionen. Es bedeutet aufzubrechen, Wegweiser zu beachten, Schwierigkeiten zu meistern, immer wieder zu rasten und sich zu stärken, weiterzugehen, Höhen und Tiefen zu überwinden oder Brücken zu bauen. Es kann auch heißen anzukommen, immer wieder neu aufzubrechen oder auch Abschied zu nehmen und loszulassen.

Das Gebet möchte uns in diesem Unterwegssein begleiten und stärken. Es kann uns in unserem Leben anleiten und führen, es kann neue Perspektiven eröffnen oder einfach Vertrautheit vermitteln. Es kann uns still umgeben, unauffällig da sein oder intensiv gesucht werden. Es gibt Situationen, da erleben wir es als aufdringlich. In anderen Momenten fällt es schwer, sich auf das Gebet einzulassen. Das ist gut so, denn unser Leben darf sein, mit seinen Herausforderungen, mit seinen Höhen und Tiefen, mit dem was passiert. Das Gebet hilft uns Schönes zu begreifen und Belastendes abzugeben. Es ist ein Angebot unser Leben zu begreifen. Es kann unsere Perspektive ändern. Das Gebet führt uns zu Gott und zu uns selbst. Gott möchte durch das Gebet zu uns kommen – manchmal ganz intensiv und manchmal einfach nur als beruhigende Hoffnung.

Barbara Velik-Frank



# AUFBRECHEN – LOSGEHEN

Man sagt: „Nichts ist so schwer, wie den ersten Schritt zu machen.“

Das gilt für viele Wege in unserem Leben. Es ist leicht, sich Gedanken zu machen, wohin man gehen möchte und welchen Weg man dazu wählt. Es ist einfach sich zu überlegen, wer mit einem gehen soll. Es ist auch noch recht einfach zu entscheiden, was man auf den Weg mitnimmt. Wir können uns den Wetterbericht ansehen und in etwa abschätzen, welche Ausrüstung wir brauchen. Doch der erste Schritt, das tatsächliche Losgehen, der Aufbruch fällt uns dann oftmals schwer. Wir sollen gewohntes Terrain verlassen und uns ins Ungewisse wagen – denn gerade das ist unser Weg. Ungewiss. Unsicher. Trotz Planung und Vorbereitung. Und doch lohnt es sich hinauszugehen und den ersten Schritt zu setzen.

*Juda sagte zu seinem Vater Israel: »Schick doch den Burschen mit mir und lass uns aufbrechen und gehen, auf dass wir leben und nicht sterben, wir und du und unsere Kinderschar!*

Gen 43,8

*Juda pa je rekel očetu Izraelu: »Pošlji mladeniča z menoj, da se vzdignemo in odidemo, si ohranimo življenje in ne umremo ne ti ne mi ne naši otroci!*

Mojzes 43,8

aufbrechen zu einem Pilgertag,  
zu einer Wallfahrt, zu einer Wanderung,  
zum Weg nach Santiago  
aufbrechen allein, mit einer Freundin,  
mit fremden Menschen  
aufbrechen aus dem Alltag und neue Wege gehen  
losgehen mit der Vorfreude auf  
schöne Landschaften, nette Begegnungen  
losgehen mit der Zuversicht,  
auch schwierige Wege zu meistern  
losgehen im Vertrauen,  
in Gottes Segen geborgen zu sein  
aufbrechen und losgehen und wissen:  
Ich schaffe es, diesen Weg zu gehen.

## Teresa von Avila

*Nada te turbe, nada te espante  
Quien a Dios tiene, nada le falta  
Nada te turbe, nada te espante  
Solo Dios basta*

*Nichts stört dich, nichts macht dir Angst  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts  
Nichts stört dich, nichts macht dir Angst  
Gott allein genügt*



Der mittelalterliche Pilgersegen für den Jakobsweg-Pilger:

*Im Namen unseres Herrn Jesus Christus.  
Nimm diese Pilgertasche als Zeichen deiner  
Pilgerschaft, damit du geläutert und befreit  
zum Grab des Hl. Jakobus gelangen mö-  
gest, zu dem du aufbrechen willst, und keh-  
re nach Vollendung deines Weges unver-  
sehrnt mit Freude zu uns durch Gottes Hilfe  
zurück, der lebt und herrscht in Ewigkeit  
Amen*

Text/Bild Ilse Habicher





# UNTERWEGS

Wir alle sind ein Leben lang unterwegs, sind Wandernde, sind Suchende, das ist Kennzeichen unserer Existenz. Kein Ort unseres Lebens ist letzte Heimat, immer wieder ist neuer Aufbruch und Weitergehen angesagt. Wir sind täglich aufs Neue unterwegs auf unserem Weg durchs Leben.

Manchmal schneller, manchmal langsamer. Manchmal kennen wir den Weg, manchmal ist er neu für uns. **Immer sind wir unterwegs.**

Manchmal gehen wir wie von selbst, manchmal werden wir gestoßen. Manchmal ist der Weg schwierig und voll von Herausforderungen, übersät mit Stolpersteinen. Manchmal ist er eben, geht sogar bergab und macht uns keine Mühe oder ist abwechslungsreich und spannend wie ein Abenteuer. **Immer sind wir unterwegs.**

Manchmal sind wir unterwegs mit lieben Menschen, die uns auch an der Hand nehmen, aufrichten, trösten oder einfach nur in die gleiche Richtung gehen wie wir.

Manche Wege müssen wir alleine gehen, sind vielleicht auch einsam oder haben Angst und trauen uns nicht weiter, verrennen uns in einer Sackgasse und müssen umdrehen. Manchmal lassen wir uns von Gott führen. **Immer sind wir unterwegs.**

Entscheidend ist, dass wir immer wieder versuchen auf den rechten Weg einzuschwenken, auf den Weg, der von Liebe gekennzeichnet ist, auf den Weg, den Jesus uns vorausgegangen ist, der über Höhen aber auch durch Tiefen und Leid geht.

**Unterwegssein, auf IHN vertrauend, durch IHN geführt,** lässt uns zuversichtlich unseren Weg weitergehen.

*Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.*

Psalm 23

*Gospod je moj pastir,  
nič mi ne manjka.*

*Na zelenih pašnikih mi daje ležišče;  
k vodam počitka me vodi.*

*Mojo dušo poživlja,  
vodi me po pravih stezah  
zaradi svojega imena.*

*Tudi če bi hodil po globeli smrtne sence,  
se ne bojim hudega, ker si ti z menoj,  
tvoja palica in tvoja opora, ti me tolažita.*

*Pred mano pogrinjaš mizo  
vpričo mojih nasprotnikov;  
z oljem mi maziliš glavo,  
moja čaša je prepolna.*

*Le dobrotu in milino me bosta spremljali  
vse dni mojega življenja;  
prebival bom v hiši Gospodovi  
vse dni življenja.*

Psalmi 23

## UNTERWEGSSEIN – mit Leib und Seele – mit ganzem Herzen

**Unterwegssein**, immer wieder lernen mich anzunehmen, wie ich bin, mit meinen Möglichkeiten und meinen Grenzen, dankbar sein für das, was mir geschenkt wird.

**Unterwegssein**, dabei nie vergessen, für welche Ideale es sich lohnt zu leben, was ich einmal für mich erträumt habe, wonach ich mich tief im Herzen sehne.

**Unterwegssein**, auf der Suche nach Gottes Spuren in meinem Leben, in der Schöpfung, in unserer Welt, in den Gesichtern und Herzen der Menschen.

Anita Popotnig





# BRÜCKEN BAUEN

Wenn wir unterwegs sind, auf Pilgerschaft, Wanderung und im Leben, vertrauen wir meist darauf, dass der Weg gut begehbar ist. Das über den Fluss, der vor uns liegt, eine Brücke führt. Doch was machen wir, wenn vor uns keine Brücke liegt? Oder die Brücke gerade gebaut wird. „Da hat sich noch niemand hinüber gewagt.“ Dann stehen wir vor drei Möglichkeiten:

Die erste Möglichkeit: Wir können umkehren, dann bleibt uns aber der Weg, der weiterführt verborgen. Die zweite Möglichkeit: Wir warten, dass jemand Anderes die Brücke weiterbaut und wir danach auf die andere Seite können. Es ist aber nicht sicher, dass jemand kommt. Vielleicht warten wir dann unser ganzes Leben. Oder – die dritte Möglichkeit: Wir nehmen selbst die Steine in die Hand, beginnen zu bauen. Bauen weiter. Sind mutig und haben Vertrauen. Auch wenn du zweifelst – „Das habe ich doch noch nie getan. Das kann ich gar nicht. Es ist zu schwer, zu groß und ich zu klein.“ Und doch hat uns Gott Begabungen geschenkt, mit denen wir, jede auf ihre Art und Weise, Brücken bauen können. Oft sehen wir diese Brücken nicht. Sie sind keine Bauten aus Stein, Stahl oder Beton. Sie sind oft unsichtbar, gehen von Herz zu Herz. Manche sind sichtbar, sehen aus wie das Jausenbrot, das ich auf der Wanderung teile. Oder das Lächeln, das ich meinen Mitmenschen schenke. Brücken können riesengroß und winzig klein sein. Doch sie verbinden uns miteinander. Lasst uns gemeinsam Brücken bauen, damit die Welt schöner wird.

*Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.*

2 Timotheus 1,7

*Zato te opominjam, da znova razplameniš Božji milostni dar, ki je v tebi po polaganju mojih rok. Bog nam ni dal duha boječnosti, temveč duha moči, ljubezni in razumnosti.*

2 Timoteju 1,7

Wenn wir Brücken bauen, brauchen wir Kraft – um neu zu beginnen, um weiterzuführen, wo andere den ersten Schritt getan haben. Wir brauchen Kraft, damit wir nicht aufgeben, wenn es schwierig wird. Wir finden diese Kraft in uns – spüre in dich hinein – Gott hat sie dir gegeben.

Wenn wir Brücken bauen, brauchen wir Liebe – für uns, um gut auf unsere Kräfte zu achten und Pausen einzulegen. Wir brauchen Liebe fürs Detail damit die Brücke tragfähig wird, damit sie vielleicht auch anders aussieht, wie die Brücken, die uns bekannt sind. Wir finden diese Liebe in uns – spüre in dich hinein – Gott hat sie dir gegeben.

## Gebet

*Gott, lass mich Brückenbauerin sein.  
Lass mich spüren, wo jemand meine Hilfe braucht.  
Lass mich sehen, wo sich hinter einem Lächeln die Traurigkeit verbirgt.  
Lass mich hören, wo sich hinter Stolz ein verletztes Herz versteckt.  
Lass mich Brücken bauen, zwischen Menschen – Frauen, Männern, allen, die auf dieser Welt leben.  
Lass mich mutig sein und stärke mich, damit ich es wagen kann, den ersten Schritt zu machen und den ersten Stein auf den Brückenpfeiler zu legen.  
Lass mich verstehen, um was die Jungen bitten und die Alten flehen.  
Lass mich übersetzen, wo wir einander nicht verstehen können.  
Gott, lass mich Brückenbauerin sein.  
Amen.*

Christina Hardt-Stremayr





## IN DER SPUR BLEIBEN ...

Wegweiser helfen uns, nicht vom Weg abzukommen. Ebenso kann das Gebet helfen, uns immer wieder auf Gott auszurichten. Jesus hat uns ein konkretes Gebet mitgegeben, an dem wir uns immer orientieren können: Das Vater Unser. Das Gebet ist keine Leistung vor Gott, sondern ein innerer Prozess, der uns helfen kann, eine Verbindung zu Gott und uns selbst herzustellen. Das Gebet kann helfen, in schweren oder unklaren Momenten den richtigen Weg zu finden oder gute Entscheidungen zu treffen. Und so kommt es, dass ich manchmal mein ganz persönliches Vater Unser bete.

*Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel, / geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, / dein Wille geschehe / wie im Himmel, so auf der Erde. Gib uns heute das Brot, das wir brauchen! Und erlass uns unsere Schulden, / wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben! Und führe uns nicht in Versuchung, / sondern rette uns vor dem Bösen! Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.*

Mt 6,5-15

*Oče naš, ki si v nebesih,  
posvečeno bodi tvoje ime.  
Pridi tvoje kraljestvo.  
Zgôdi se tvoja volja  
kakor v nebesih tako na zemlji.  
Daj nam danes naš vsakdanji\*  
kruh;  
in odpústi nam naše dolge,  
kakor smo tudi mi odpustili svojim dolžnikom;  
in ne vpelji nas v skušnjavo,\*  
temveč reši nas hudega.\**

### **Vater Unser**

*Allumfassende Liebe, die du für mich Vater und Mutter bist,  
**der du in den Himmeln bist**  
du bist immer in meiner Nähe.*

***Dein Reich komme,**  
deine Liebe wohne unter uns, nicht Macht,  
Unterdrückung oder Egoismus.*

***Dein Wille geschehe**  
lass mich gute Entscheidungen treffen, im Vertrauen darauf,  
dass du mich mit den richtigen Begabungen ausgestattet hast.*

***Unser tägliches Brot gib uns heute**  
Und gib mir die Weisheit zu erkennen,  
was ich wirklich zum Leben brauche.  
**Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern**  
Und hilf mir die anderen weniger zu kritisieren.*

***Und führe uns nicht in Versuchung**  
Denn in ausweglosen oder schmerzhaften Situationen ist es schwer, deine Liebe umzusetzen.  
**Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit**  
Gott, du ewige Liebe, bei dir ist alles möglich.*

Barbara Velik-Frank





# STILLE

Kennen Sie das Lied „Meine Seele ist stille in Dir“? In der Nummer 892 im Gotteslob heißt es: „Meine Seele ist stille in Dir. Denn ich weiß, mich hält deine starke Hand. Auch im dunklen Tal der Angst bist Du da und schenkst Geborgenheit. Meine Seele ist stille in dir.“ Die Stille ist der Raum zwischen Deinen Gedanken. Und dieser Raum ist groß und voll unerschöpflicher Kraftquellen für unser Leben. Der Weg dorthin führt über die Stille – die Ruhe, das Nichtstun.

Ich gehe in die Stille. Und ich gehe in Stille. All die Gedanken, die ich auf den Weg mitbringe, die meinen Kopf laut machen und mein Herz schwer, darf ich zur Seite legen. So viel bewegt mich dieser Tage – Sorgen, Wünsche, Sehnsüchte. Meine Arbeit, die Familie, der Termin, den ich schon wieder verschieben musste. All das jagt mich, macht mich unruhig. Auf dem Weg darf ich alles sein lassen. Ich darf loslassen. Es bewegt mich nicht, denn ich bewege mich. Jeder Schritt führt mich weiter – näher zu mir, näher zu Dir, mein Gott. Ich tauche ein in die Ruhe, in mein Sein. Ich spüre, dass ich ein Teil der Schöpfung bin und werde still. Vor Ehrfurcht. Und in der Stille kann ich erkennen, was mich ausmacht. Ich darf mir selbst begegnen. Darf mein Leben mit Abstand betrachten und erkennen, was zu viel ist und was fehlt. Ich darf dich, meinen Gott wieder herein lassen, die Stille öffnet dir die Tür. Und sie öffnet mir die Augen und die Ohren. Ich gehe in die Stille. In die Selbst-Seelsorge, denn wenn ich still werde, wird mein Geist weit, mein Körper atmet auf, mein Herz heilt.

*„Denn so spricht Gott, heilig in Israel: Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet, durch Stillehalten und Vertrauen entsteht eure Stärke...“*  
Jesaja 30, 15

*Kajti tako vam je rekel Gospod Bog, Sveti Izraelov: Če se spreobrnete in ostanete mirni, boste rešeni, v mirovanju in zaupanju je vaša moč, pa niste hoteli.*  
Izaija 30,15

## Gedanken zur Stille

Die Stille ist Gottes Geschenk an Dich.  
Lass sie herein, wenn sie anklopft.  
Begrüße sie wie eine Freundin und mach ihr Platz in Dir.  
Keine Musik, kein Ton, kein Laut,  
nur die Stille, Du und Gott.

Die Stille ist Gottes Geschenk für Deine Heilung.  
Lass das Laute los, das Dich schwächt und traurig macht.  
Das Dir die Kraft zum Leben nimmt.  
Die Stille wird Dich tragen  
und Dich wieder ganz werden lassen.

Die Stille ist Gottes Geschenk für Dein Erkennen.  
Lass die Unsicherheiten vorüber ziehen,  
so wie Du Deine Gedanken weiterziehen lässt.  
Die Stille wird Dich leiten  
und Dich auf neue Wege führen.

## Gebet

*Mein Gott, du Fürsorgende,  
schenke mir die Stille.  
Schenke mir Momente der Ruhe und  
der Entspannung.  
Zeige mir die Mußestunden und  
die Momente des Innehaltens,  
damit ich Kraft schöpfen kann, für die  
Herausforderungen meines Lebens.*

*Mein Gott, du Liebende,  
schenke mir die Stille.  
Schenke mir Momente nur für mich alleine,  
die mein Herz zum Singen bringen und  
mich lehren das Leben zu lieben.  
Zeige mir die Schönheit deiner Schöpfung  
von der auch ich ein Teil bin.  
Amen.*

Christina Hardt-Stremayr





# STÄRKUNG

Jede Wanderung, jeder Pilgerweg und auch so mancher Spaziergang braucht eine Pause – nicht nur, wenn man Kinder hat. Wir nehmen uns einen Moment für uns, packen unsere mitgebrachte Verpflegung aus, genießen die Umgebung und stärken uns für den bevorstehenden Weg.

Auf einer Wanderung packen wir nur ein, was uns guttut. Wasser in einer Trinkflasche, ein Jausenbrot mit einem wohlschmeckenden Belag, vielleicht ein wenig Rohkost, Obst, eine Süßigkeit.

Wenn wir in der Gruppe gehen hat vielleicht eine von uns einen stärkenden Impuls, ein Gebet oder eine Andacht vorbereitet. Wir singen ein Lied oder wir spüren uns, in Gottes Schöpfung verwurzelt und geborgen. Wie Traubenzucker für die Seele.

Auch im Leben brauchen wir Pausen, damit wir wieder zu Kräften kommen können. Wir brauchen das Innehalten, das Ruhen und Kräfte sammeln um wieder Schritt zu halten, in der schnelllebigen Zeit. Um beschwingt und gestärkt wieder aufzustehen und den Weg in unserem eigenen Tempo weiterzugehen.

*Sie sollen Gott preisen für die Gnade und die Wunder, die er uns Menschen erleben lässt! Denn er hat den Durstigen zu trinken gegeben, die Hungernden versorgte er mit Nahrung.*

Psalm 107, 8-9

*Naj se zahvaljujejo Gospodu za njegovo dobroto, za njegova čudovita dela v blagor človeškim sinovom, ker je nasitil poželjivo grlo in napolnil lačno dušo z dobrim.*

Psalmi 107, 8-9

Sich stärken –  
bedeutet darauf zu hören, was wir brauchen.  
Bedeutet auch Vorbereitung, damit es dann gut geht.  
Bedeutet sich Zeit nehmen, für das, was wichtig ist.

Sich stärken –  
bedeutet Kraft zu tanken, Muskel aufzubauen die (er-)tragen.

Bedeutet sich zu nähren, in Verbindung zu gehen mit dem, was verbindet.

Bedeutet eine Ruhepause einzulegen und für kurze Zeit stehen zu bleiben.

Sich stärken –  
bedeutet gut auf sich zu achten, achtsam zu sein.  
Bedeutet auch einmal mich an die erste Stelle zu setzen.  
Bedeutet den Hunger zu stillen.

Sich stärken –  
bedeutet auch Selbstschutz, damit wir nicht verloren gehen am Weg.  
Bedeutet den Durst zu stillen.  
Bedeutet Gott in mein Leben einzuladen.

## Segen

*Gott, du Fürsorgende, segne mich,  
sei mir ein Labsal, eine Stätte der Stärkung.  
Schenke mir Wegbegleiter:innen,  
die meine Seele erfreuen,  
die meinen Geist anregen und mein Herz berühren.  
Lass mich Stärkung finden, wenn  
ich nicht weiter weiß,  
wenn ich nicht mehr weiter kann, richte mich auf.  
Fülle meinen Bauch und mein Herz,  
damit ich überschäume,  
und andere stärken kann,  
sie nähren und ihnen Zuspruch geben,  
wenn sie es brauchen.  
Ohne Erwartung, ganz aus meiner Liebe heraus.*

*So segne uns, Gott, der uns Mutter und Vater ist,  
Jesus unser Freund und Wegbegleiter  
und die Heilige Geistkraft, die uns stärkt und trägt.  
Amen.*

Christina Hardt-Stremayr





# ANKOMMEN

Wir kennen ihn alle, diesen Satz, sei es beim Familienausflug, bei einer Wanderung oder auch bei einer langen Autofahrt: Sind wir schon da?

Diese Frage bewegt auch die Jünger Jesu, ja sogar die Pharisäer. Sie warten alle auf das Reich Gottes. Jesus spricht oft vom Reich Gottes oder auch vom Himmelreich. Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe, heißt es gleich am Beginn des Markusevangeliums. Doch das Reich Gottes, von dem Jesus erzählt, ist anders als in den Vorstellungen der Jünger. Es ist kein irdisches Reich eines Königs, sondern es sind die Momente in unserem Leben, in denen es uns gelingt die Liebe Gottes auf Erden zu verwirklichen. So sind auch die Heilungen und Wunder Jesu, von denen die Bibel berichtet, ein Zeichen dafür, dass das Gottesreich bereits angebrochen ist.

*Als Jesus von den Pharisäern gefragt wurde, wann das Reich Gottes komme, antwortete er: Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es an äußeren Zeichen erkennen könnte. Man kann auch nicht sagen: Seht, hier ist es!, oder: Dort ist es! Denn: Das Reich Gottes ist (schon) mitten unter euch. Lk 17, 20-21*

*Ko so ga farizeji vprašali, kdaj pride Božje kraljestvo, jim je odgovoril: »Božje kraljestvo ne pride takó, da bi zbujalo pozornost. 21 Tudi ne bodo govorili: ›Glejte, tukaj je‹ ali ›Tam je,‹ kajti glejte, Božje kraljestvo je med vami.«  
Luka 17, 20-21*

## Zum Nachdenken:

- Was sind meine Reich-Gottes-Orte? Wohin zieht es meine Seele?
- Wo bin ich in meinem Leben angekommen? Worauf darf ich stolz sein?
- Wo möchte ich noch ankommen? Wo brauche ich in meinem Leben ein Ziel?
- Wie fühlt sich „angekommen sein“ für mich an? Wo ist meine Heimat?
- Bin ich ungeduldig auf dem Weg? Genieße ich die Strecke oder hetze ich dahin, um endlich anzukommen?
- Habe ich Angst davor anzukommen, etwas abzuschließen und zum Ende zu bringen?
- Wo kann mich die Gegenwart Gottes stärken, damit ich mir gestatte anzukommen?
- Wie gestalte ich das Umfeld, damit auch andere Menschen bei sich und bei Gott ankommen können und sich willkommen fühlen?

### Ankommen

*Im Wirtshaus Gottes*

*Und im Rückblick die Meilensteine zählen.*

### Hinsetzen

*Nach der anstrengenden Wanderung*

*Und mit dem Herzen die Stille spüren.*

### Abkühlen

*Nach dem hitzigen Gefecht*

*Und die Spannung den Fluss hinuntertreiben lassen.*

### Ausruhen

*Nach dem Happy End einer Leidensgeschichte*

*Und So-Sein dürfen.*

### Angekommen

*Und müde aber glücklich*

*Den Raum des Ewigen spüren.*





## LOSLASSEN/ABSCHIED NEHMEN

Die Emmausgeschichte erzählt auch von der Schwierigkeit loszulassen. Nach dem Tod Jesu waren zwei seiner Jünger unterwegs nach Emmaus. Mit traurigem Herzen gehen sie weg von Jerusalem. Sie reden. Sie tauschen sich aus. Loslassen geht nicht von heute auf morgen. Abschiednehmen ist ein Prozess, der manchmal länger, manchmal kürzer dauert. Auch auf einer Wanderung müssen wir von schönen Orten Abschied nehmen, sonst kommen wir nicht weiter. Und dann erzählen wir anderen, von dem schönen Ort, den wir gesehen haben. Wir erinnern uns oder schauen Fotos an. Und so wird dieses Erlebnis Teil unseres Lebens.

So geht es auch den Jüngern. Sie reden über Jesus. Sie reden über das, was sich ereignet hatte. Und plötzlich ist er wieder mit ihnen unterwegs. Er ist wieder da. Wusstet ihr nicht, dass alles so kommen musste? Leben und Sterben gehört zusammen. Abschied und Neubeginn.

Plötzlich ist sie wieder da, die Hoffnung wider alle Hoffnung. Die Sehnsucht das Liebgewonnene zu behalten. Bleibe bei uns, bitten ihn die Jünger. Und dann sahen sie in nicht mehr. Sie konnten ihn nicht festhalten. Und doch blieb Jesus bei ihnen. Anders als zuvor.

*Da sagte er zu ihnen: Ihr Unverständigen, deren Herz zu träge ist, um alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Christus das erleiden und so in seine Herrlichkeit gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt! Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken.*

Lk 24, 25-31

*Medtem so se približali vasi, kamor so bili namenjeni. On pa se je delal, kakor da gre dalje. 29 Silila sta ga in govorila: »Ostani z nama, kajti proti večeru gre in dan se je že nagnil.« In vstopil je, da bi ostal pri njiju. 30 Ko je sédel z njima za mizo, je vzel kruh, blagoslovil, ga razlomil in jima ga dal. 31 Tedaj so se jima odprle oči in sta ga spoznala. On pa je izginil izpred njiju.*

Luka 24, 28-31

Gott, sei Du bei uns  
Auf unserer Pilgerwanderung durch das Leben,  
Gott, sei Du bei uns  
Wenn wir auf Gelungenes und weniger Gelungenes  
zurückschauen,  
Um Deine Spuren in unserem Leben zu erkennen.  
Gott, sei Du bei uns  
mit deinem Trost und Segen,  
Wenn Tod und Leben aufeinandertreffen.  
Gott, sei Du bei uns  
In Zeiten der Verwandlung und des Neubeginns.  
Gott, sei Du bei uns  
mit Deiner heilenden Gegenwart

### Rosenkranz für unterwegs:

*Gegrüßt seist Du Maria,  
... der mit uns auf unserem Weg ist  
... der uns begleitet  
... der uns Wegweiser ist  
... der uns leitet und beschützt  
... der mit uns ist, mit seinem Segen*

Barbara Velik-Frank





**Katholische Kirche Kärnten**  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

#### IMPRESSUM

Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung Kärnten (kfb), Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. Ws.

Foto: Katja899 auf Pixabay / bearb. DKZ • Rechte der Texte bleiben bei den Autorinnen

Layout/Druck: Druck- & Kopiezentrum des Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klagenfurt a Ws.

Klagenfurt, 2022