

CHRISTIANE SCHLÜTER



DER  
JAKOBSWEG  
FÜR ZU HAUSE

**G|U**

*In 52 Schritten  
auf dem Weg zu mir selbst*

CHRISTIANE SCHLÜTER



DER

# JAKOBSWEG

FÜR ZU HAUSE

# MEDITATIONEN UND SPIRITUELLE ÜBUNGEN FÜR 52 WOCHEN

Sich auf den Weg machen. Das Gewohnte hinter sich lassen, um sich selbst und die Welt anders zu erleben als bisher und schließlich verändert wieder heimzukehren – diese große Sehnsucht lebt im Pilgern. Wer den berühmten Jakobsweg nach Santiago de Compostela oder einen anderen Pilgerweg beschreitet, der wünscht sich eine bleibende Erfahrung, eine, die ihn erneuert und seinem Leben neue Impulse gibt.

## Das Leben – eine Pilgerfahrt

Dieser Tischaufsteller lädt Sie dazu ein, die grundlegenden Erfahrungen des Pilgerns daheim nachzuvollziehen und für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Denn wir sind ja immer unterwegs, nicht nur, wenn wir uns im Wortsinn auf die Reise machen. Unser ganzes Leben lässt sich als Pilgerfahrt begreifen, als Suche nach dem,

was uns zu mehr Einklang mit uns und der Welt führt, zu größerem innerem Frieden.

Nur scheinbar ist es ein Widerspruch, dass dieses Ziel des inneren Friedens einen Aufbruch erfordert, also etwas, das zunächst Unruhe bedeutet. Dahinter steht die Erkenntnis: Wir können uns nur in der Veränderung entwickeln. Wir brauchen neue Anstöße, Begegnungen und Erlebnisse, um zu spüren, in welche Richtung es in unserem Leben gehen soll. Der Aufbruch der biblischen Ureltern Abraham und Sara ins Unbekannte und ihre Ankunft im Gelobten Land sind deshalb zu Sinnbildern für jeden spirituellen Weg geworden. Um diesen Tischaufsteller, der sich an der Tradition der christlichen Pilgerfahrt orientiert, für sich nutzen zu können, müssen Sie nun aber weder ein treuer Kirchgänger noch besonders glaubensfest sein. Wichtig ist nur, dass Sie den Wunsch





## 19 Die SCHÖNHEIT DER SCHÖPFUNG

*Mit allen Sinnen genießen*

**Auf einer Pilgerfahrt sammeln wir ununterbrochen Eindrücke. Die schönsten nehmen wir als seelischen Schatz mit nach Hause. Doch die Schönheit der Schöpfung begegnet uns auch daheim.**

**Zu den besonderen Erlebnissen** einer Reise gehört es, dass wir mehr von der Welt zu sehen bekommen. Wir erkunden fremde Orte und entdecken dabei immerfort Neues. Und was noch wichtiger ist: Es gibt, wenn wir unterwegs sind, keine Pflichten und Notwendigkeiten, die uns davon abhalten, offen für das zu sein, was uns begegnet. Diese Art der Begegnung mit den Schönheiten der Schöpfung ist jedoch eine Haltung, die sich einüben lässt. Sie können sie also auch auf Ihrem Pilgerweg für daheim pflegen.

**Fragen Sie sich** an jedem Abend, was Ihnen heute an Schöнем begegnet ist – und gemeint ist damit ganz wörtlich etwas, das Sie erfreut oder gar begeistert hat, einfach weil es so schön anzusehen, anzuhören, zu fühlen, zu riechen oder zu schmecken war. Noch besser ist es, wenn Sie während des Tages Augen, Ohren und die übrigen Sinne offen halten, um das zu genießen, was sich Ihnen bietet. Aber auch dann sollten Sie die abendliche Rückschau von circa einer halben Stunde nicht ausfallen lassen, sondern den Genuss noch einmal innerlich nachvollziehen.

*Sie können ein kleines Schatzkästchen anlegen, Ihre Pilgertruhe, und für jedes Schöne einen Zettel hineinlegen, auf dem Sie Ihr Erlebnis notiert haben.*





19

SCHÖNHEIT IST DIE FORM,  
IN DER DER GEIST  
DIE WELT AM LIEBSTEN ERKENNT.

RALPH WALDO EMERSON





## 20 AUFGEHEN IN SCHÖPFERISCHEM TUN

*Etwas Schönerem Gestalt verleihen*

**Gestalten Sie in dieser Woche eigenhändig etwas, das vor allem eine Aufgabe zu erfüllen hat: Ihnen zu gefallen. Lassen Sie dazu Ihrer Fantasie und Ihrer Kreativität freien Lauf!**

**Kreativer Ausgleich** ist in unserem aufs Funktionieren ausgerichteten Alltag sehr wichtig. Sie müssen dazu nicht unbedingt zeichnen oder basteln – es sei denn, Sie machen das gern. Stattdessen ist vielleicht jetzt der richtige Moment gekommen, um in der Wohnung die Änderung vorzunehmen, die Ihnen schon immer vorschwebte. Oder Sie gestalten ein Gartenbeet neu. Falls Sie keinen Garten oder Balkon haben, können Sie auch lose Blumen selbst arrangieren oder ein Stillleben aus Steinen, Teelichtern, Sand und anderen Dingen schaffen. Wichtig ist, dass Sie sich dabei mit den Farben und

Formen befassen, dass Sie auf die Details achten – auf das Seidige und den Glanz der Blüten zum Beispiel oder auf die Körnigkeit des Sandes. Auch das Kochen, das Schreiben oder die Musik sind Bereiche, in denen Sie Ihrer Gestaltungsfreude freien Lauf lassen können.

**Genießen Sie** während der Übung das Ausprobieren, das Versuchen und wieder Verwerfen, bis Sie zu der Lösung gelangen, die Ihnen gefällt. Bedenken Sie: Das Wort gestalten kommt von Gestalt – Sie geben einer Sache ihre Gestalt. Das ist schöpferisches Tun.

*Falls Sie etwas Vergängliches wie zum Beispiel ein Blumenarrangement gestaltet haben, fotografieren Sie es und legen das Foto in Ihr Schatzkästchen.*



20

Was WAHR in DIR,  
WIRD SICH GESTALTEN.

JOSEPH VON EICHENDORFF





## 21 Ein LOB DEN SCHÖNHEITSFEHLERN!

*Das Unperfekte lieben lernen*

**Zu pilgern bedeutet nicht, nach Vollkommenheit zu streben. Im Gegenteil: Auf unserem Weg durchs Leben sollen wir lernen, das Unperfekte zu lieben – das lehrt schon die Bibel.**

Wenn man beginnt, auf das Schöne, das Ästhetische zu achten, dann läuft man leicht Gefahr, sich in einer Jagd nach dem Perfekten zu verlieren. Als schön gilt ja oft nur noch das Vollkommene, das Makellose. Doch vielleicht haben Sie in den vergangenen beiden Wochen genau das Gegenteil erlebt: dass es die Schönheitsfehler waren, die eine Sache liebenswert machten. Die Unregelmäßigkeiten, die Macken, die von Geburt an vorhanden oder durch Gebrauch entstanden sind – weil das Leben nun einmal nicht nach dem Prinzip der Perfektion funktioniert. Was bedeutet: Auch wir müs-

sen nicht vollkommen sein. Eine Religion, die das fordern würde, wäre unmenschlich.

»When too perfect, lieber Gott böse«, sagte der Videokünstler Nam June Paik. Schon im Schöpfungsbericht heißt es: »Gott sah, dass es gut war.« Wir sind gut genug, so wie wir geschaffen sind. Widmen Sie diese Woche daher Ihren Schönheitsfehlern und Macken aller Art: Heißen Sie sie willkommen, wenn sie Ihnen wieder mal auffallen, anstatt sich über sie zu ärgern. Und wo möglich, danken Sie Gott für sie, denn er hat auch sie geschaffen.

*Wenn Sie mögen, überlegen Sie sich bei jeder einzelnen Unvollkommenheit, warum gerade sie jetzt einen Dank wert ist und was fehlen würde, gäbe es sie nicht.*







21

Leute, die keine Fehler haben,  
haben auch sehr wenige Tugenden.

ABRAHAM LINCOLN





## 24 ENGEL STATT DÄMONEN

*Die guten Geister rufen*

**Den inneren Kritiker aufzuspüren und seine Aussagen zu entkräften ist ein wichtiger Schritt. Doch dann sollte ein weiterer folgen, bei dem Sie zu Ihrem eigenen Fürsprecher werden.**

**Kehren Sie in der dritten Woche das Prinzip des inneren Kritikers um: Werden Sie zu Ihrem eigenen Fürsprecher! Ersetzen Sie, mythologisch gesprochen, die Wüstendämonen durch Engel. Wenn Sie erkannt haben, wie die Botschaft des Dämons lautet, dann setzen Sie eine positive dagegen. Ganz konsequent und möglichst konkret. Wenn Ihnen die innere Stimme vorrechnet, was Ihnen misslungen ist, dann halten Sie mit einer ebenso genauen Aufzählung dagegen, in der Sie benennen, was Sie bereits geschafft haben. Bemängelt der Dämon Charaktereigenschaften an Ihnen, dann überlegen**

Sie, welche positiven Aspekte das Kritisierte trotzdem auch hat. Wenn Sie zum Beispiel gern vortreten und andere dabei überrumpeln, dann ist die gute Seite dieser Eigenschaft Ihre Spontaneität, die sicher oft genug mitreißend wirkt. Wenn Sie ein penibler Mensch sind und sich deshalb unsicher fühlen, dann sagen Sie sich, dass Genauigkeit auch eine Tugend ist.

**Bei einzelnen Projekten, die Ihnen der Dämon madig machen möchte, verfahren Sie ebenso: Zählen Sie innerlich alles auf, was Ihnen bei dem betreffenden Projekt gut gelungen ist.**

*Wenn Sie den letzten Teil dieser Übung über die Woche hinaus beibehalten, legen Sie Stück für Stück einen Vorrat an Mut und Selbstbewusstsein an.*



24

Einen Menschen LIEBEN HEISST,  
IHN SO ZU SEHEN,  
WIE GOTT IHN GEMEINT HAT.

FJODOR M. DOSTOJEWSKI

## 31 DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG

*Annehmen, was uns begegnet*

Das Thema Dankbarkeit kam bei einigen vorherigen Stationen Ihres Pilgerweges schon zur Sprache, etwa in den Übungen 9 und 12. Diese Woche soll jetzt ganz dem Danksagen gewidmet sein.

**Dankbarkeit** ist mehr als nur ein Gefühl, das sich in bestimmten Situationen von selbst einstellt. Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung. Wer dankbar ist, öffnet sich dem, was ihm begegnet, und sucht das Gute darin – auch wenn das vielleicht nicht immer leicht ist. Und er ahnt oder weiß, dass das, was er erlebt, kein blindes Schicksal ist. Dankbar zu sein bedeutet deshalb letztlich, das anzunehmen, was einem begegnet, und sich antwortend dorthin zu wenden, wo das Erlebte seinen Ursprung hat. Die Dankbarkeit ist daher eng verbunden mit dem Gebet.

Wer die Dankbarkeit als Haltung einübt, der behält im Gedächtnis, dass er sich und sein Leben nicht sich selbst verdankt. Das entlastet vom Machbarkeitswahn – von dem Irrtum, alles selbst und allein schaffen zu müssen.

**Wiederholen Sie** in diesen drei Wochen immer wieder diesen Vers: »Ich will dir danken, Herr, aus ganzem Herzen« (Psalm 9,2) oder ein anderes kurzes Dankgebet. Wiederholen Sie die Worte lautlos im Rhythmus Ihrer Schritte, wenn Sie unterwegs sind, und stimmhaft, wenn Sie allein sind – auch ohne äußeren Anlass.

*Wenn Ihnen aktuell überhaupt nicht nach Dank zumute ist, versuchen Sie sich, während Sie den Vers sprechen, an Zurückliegendes zu erinnern, für das Sie wirklich danken können.*





31

NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR.  
ES SIND DIE DANKBAREN,  
DIE GLÜCKLICH SIND.

FRANCIS BACON





# IHR WEG ZUR inneren RUHE

*Der Jakobsweg übt seit Jahrhunderten eine besondere  
Magie aus: Er steht für den äußeren Weg des Pilgerns  
wie für die innere Sinnfindung. Lassen Sie sich ab heute  
ein Jahr lang auf Ihrem inneren Jakobsweg begleiten!*



🌻 In jeder Woche lernen Sie eine Übung oder Meditation kennen. Sie hilft Ihnen, im Alltag immer wieder innezuhalten und sich mit dem zu beschäftigen, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. So finden Sie zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerem Frieden.

🌻 Meditative Bilder und inspirierende Zitate begleiten Sie täglich auf Ihrem Weg.

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-2352-7



€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**