



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 Regina Wühr - Referentin für Spiritualität, Bischöfliches Seelsorgeamt Außenstelle Augsburg, Gemeinderef.

#### 6. Woche

### trag nicht zu schwer an dir selbst mit einem Ölzweig kann man fliegen<sup>1</sup>



Bild: Gemeinfrei  
via unsplash.com  
(Jeremy Perkins)

#### Gedanken zum Thema:

##### Trag nicht zu schwer an dir selbst...

Schwer tragen - das kennen wir Frauen aus unserem Alltag: Einkaufstaschen oder Rucksack und das Kind im Bauch oder auf dem Arm, zu den eigenen Sorgen noch die der Freundin und Nachbarin...

An mir selbst schwer tragen: An meinem So-Sein, an verpassten Gelegenheiten, an einmal getroffenen Entscheidungen, an ungelösten Konflikten, an Einschränkungen, am Älterwerden, an Krankheiten, am Alleinsein, an der Vergangenheit, an der Zukunft...

Mit zu schwerem Gepäck reisen oder mit einem zu vollgepacktem Rucksack wandern, lässt die Kräfte schnell erschöpfen und behindert das Vorwärtkommen.

##### ...mit einem Ölzweig kann man fliegen

Die Aufforderung, nicht zu schwer an mir selbst zu tragen, könnte dann auch heißen: Mach´s dir leicht(er), denn „mit einem Ölzweig kann man fliegen.“ Das ist eine Anspielung auf die Taube, die Noah nach der Sintflut ausschickt. Als sie zum zweiten Mal zu ihm zurückkehrt, hat sie in ihrem Schnabel einen frischen Ölzweig (vgl. dazu Genesis 8,8-11), Zeichen neuen Lebens. Die Taube mit dem Ölzweig ist das Symbol des Friedens, nicht erst im Christentum, sondern bereits in der Antike, und wird heute in der ganzen Welt verstanden. So lädt der Text dazu ein, Frieden zu schließen mit mir selbst, damit ich „fliegen“ kann, um ...  
(denken Sie den Satz für sich zu Ende)

#### Impuls für den Alltag:

In welchen Situationen neige ich dazu, (zu) schwer an mir zu tragen?

Ich achte darauf, wie und wo ich es mir leichter machen kann.

Gibt es etwas oder jemanden, mit dem ich Frieden schließen möchte?

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