

# Pilger-Blog

## Geh Danken Weg 2013

### **1.Tag, Samstag 31.08.2013 von Leppin nach Burg Stargard Achtsamkeit**

#### **Judith:**

Nun, nachts um 3.00 Uhr wird mir klar: ich werde nicht laufen können. Ich werde meine Aufgabe, Begleiterin beim diesjährigen Geh-Danken-Weg zu sein nicht ausfüllen können. Ich bin so erkältet, dass ich mich ernsthaft in Gefahr bringen würde. Ich lasse alle hängen, ich müsste jetzt durchhalten, aber ich spüre deutlich: das schaffe ich nicht, auch wenn ich mich noch so zusammen reiße. Das einzugestehen, den anderen zu gestehen und dann damit umzugehen, wie es andere in Not bringt, wenn ich abspringe, das ist eine Erfahrung. Es auszusprechen kann mir keiner abnehmen und die Entscheidung auch nicht. Mein Körper zwingt mich in meine Grenzen und heute Morgen kann ich sehen und aushalten, was es mit anderen Menschen macht, ohne gleich in meine eigene Krise zu bekommen. In mir ist erst noch Urteil über mich, dass ich besser hätte aufpassen sollen, usw.

Henning weist mich darauf hin und ich höre auf damit. Ich kann mir jetzt Vorwürfe machen, aber dann bin ich auch wieder in meinem eigenen Film und nicht bei den anderen. Achtsamkeit heißt heute für mich, ich bekomme mit, wie es den anderen geht. Ich höre, wie die Kinder sich fertig machen für den Aufbruch, wie sie sich verabschieden. Das Klavierspiel rührt mich zu Tränen. Soviel Gemeinschaft unter den Kindern und sie wirkt so selbstverständlich.

Ich wollte doch immer bei allem dabei sein, weil ich solche Angst habe, dass ich sonst verlassen bin. Aber, ich fühle mich heute auf eine tiefe Weise verbunden: meine Angst vor dem Verlassenwerden lässt mich so viele Kompromisse mit mir selber machen, dass ich dann irgendwann nicht mehr kann und dann, wie heute, wirklich nicht dabei sein kann.

„Die Seele sagt zum Körper; sag Du es ihr, auf mich hört sie nicht.“ Erst macht meine Seele den Absprung, wenn ich sie nicht zu Wort kommen habe lassen und mein Ego es dauernd besser wusste, und dann macht mein Körper schlapp. Das hilft mir nicht und den anderen auch nicht. Achtsam sein, das ist für mich jetzt: hören, warten, abwägen, nachfühlen, liegen bleiben, die Tabletten auch wirklich nehmen, mich ernst nehmen und ein Gefühl für mich zu bekommen, damit ich gesund werde und noch ein Stück Weg dabei sein kann. Catrin meint: ich kann nur bei den Anderen wirklich sein, wenn ich bei mir bin. Wenn ich so mit meinem Körper beschäftigt bin, dann kann ich für die Anderen nicht so da sein, aber an sie denken.

Ich bin nicht wütend, ich bin nicht traurig, ich habe keine Bewertung für meinen Zustand: es ist einfach so, wie es ist. In mir ist Ruhe. Ich bin dankbar für diesen Tag, ich bin dankbar dafür, dass meine Freunde das abfangen können und dass sie für mich einspringen, ja sogar mir noch gute Besserung wünschen und mich ermuntern, zu schlafen. Ich bin dankbar, dass sich meine Kinder melden. Ich bin dankbar, dass Catrin da ist und mir eine Suppe kocht. Es ist gut, nicht alleine zu sein.

### **2. Tag, Sonntag 01.09.2013 von Burg Stargard nach Alt Rehse Demut**

#### **Eine Pilgerin:**

Gestern habe ich ein Urteil über meinen Vater erkannt: ich verachte an ihm, dass er schwach ist, rücksichtslos, eigensinnig und immer so tat, als wäre sein Leben gut.

Ich habe heute verstanden, dass ich wie mein Vater in einer Illusion lebe, die ich in meiner Ehe aufrecht erhalte, deswegen kann ich in meinem Leben nicht authentisch sein.

Ich bin wie er: diese Illusion lebe ich wie mein Vater, der auch immer nach Außen so tat, als sei alles in Ordnung. Er hat seinem Leben selber ein Ende gesetzt, nach außen war alles schick.

Ich bin so erschöpft von den Jahren in denen ich diese Fassade aufrechterhalten habe. Als ich das erkannt habe, musste ich viel weinen, dann löste sich in mir etwas und auf einmal kam wieder

Energie. Ich fühlte mich anders und ein Begleiter meinte, ich würde jetzt ganz anders aussehen.

Ich weiß, dass ich große Angst vor Ablehnung habe, deswegen übergehe ich meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Was mich verletzt, das mache ich mit mir selber aus.

Das will ich nicht mehr.

Mir fällt gerade das Lied von Sportsfreunde Stiller ein: Helm und Hammer in die Hand.....

Das brauche ich jetzt, diese Energie, die jetzt aus mir kommt zu nutzen, um meine Fassade ein zu reißen.

#### **Eine Pilgerin:**

Es ist mir klar geworden, dass ich ein Pilgerveteran bin, es ist mein sechster Weg. Diesmal, weil ich auch krank war, war ich schon dankbar, überhaupt mitzugehen. Und ich kann diesmal entspannter rangehen, denn ich habe erst mal kein Urteil gefunden. Ich habe mir den Stress rausgenommen, jetzt gleich wieder ein Thema zu finden. Über einen Konflikt, in dem ich heute steckte, habe ich aber etwas entdeckt. Ein großes Kernurteil von mir ist, dass die Bedürfnisse der Anderen wichtiger sind als meine. Wenn meine Bedürftigkeit nicht befriedigt wird, dann ist ganz schnell mein Akku leer. Ich habe einen ziemlich hohen Energielevel, mein Bedürfnis ist da sehr groß und es strengt die Leute an.

Wenn mein Akku leer ist, dann komme ich in mein Urteil, die anderen sind wichtiger als ich. Ich zwingen die anderen dann in Themen hinein und werde übergriffig, weil ich dann zwar mein Bedürfnis nach

Kontakt befriedige, aber die Anderen dafür missbrauche. Ich muss meine Bedürftigkeit achten und respektieren und auch mein Gegenüber in seinen Bedürfnissen nach Kontakt, Tempo, Tiefe, etc. achten.

Das ist gar nicht so einfach, sich jedes Mal wieder einem Menschen gegenüber zu öffnen, sich immer wieder seinen Schwachpunkten zu stellen, es bleibt eine Herausforderung, auch nach dem sechsten Weg.

### **3. Tag, Montag 02.09.2013 von Alt Rehse nach Rödlin Annahme**

#### **Ein Pilger:**

Heute Nacht habe ich schlecht geschlafen. Ich kam schon an unserem Quartier und war erschöpft. Noch ein paar Kilometer mehr hätte ich auf keinen Fall geschafft.

In der Nacht träumte ich schlecht, mir war, als würde mir alle Energie geraubt werden. Als heute feststand, dass ich nicht mehr kann, bot mir Kati an, doch erst mal in Leppin zu bleiben. Auf die Idee war ich gar nicht gekommen. Eine Pilgerin machte mir ein Geschenk, das sie mir sichtlich gerührt überreichte. Ich wusste gar nicht, wie ich reagieren soll. Es fällt mir schwer, von Anderen etwas anzunehmen. Gleichzeitig aber fällt es mir auch schwer, Menschen etwas zu geben, wenn ich denke, sie brauchen eine Umarmung oder ich könnte für sie da sein, dann tue ich das nicht. Mir geht das dann eine Weile nach. Wenn ich denke,

ein Mensch braucht mich, dann traue ich mich nicht, auf ihn zuzugehen.

Das ist mir heute dann eingefallen. Ich habe hier wieder Kraft tanken können. Der Tag war ein Geschenk, denn hier in der Stille bin ich dann darauf gekommen, dass ich misstrauisch bin, dass ich Angst habe, Menschen etwas zu geben, weil sie es vielleicht falsch verstehen könnten, ich abgewiesen werde, es bei ihnen nicht richtig ankommt.

Genauso kann ich auch von Menschen nicht wirklich etwas annehmen. Ich kann nicht glauben, dass es ihnen wirklich um mich geht. Vielleicht muss ich üben, das ernst zu nehmen und anzunehmen, dass sich ein Mensch mir wirklich zuwendet, weil es ihm um mich geht.

### **4. Tag, Dienstag 03.09.2013 von Rödlin nach Lychen Dankbarkeit**

#### **Die Pilger: Wofür bin ich heute dankbar:**

Heute bin ich sehr dankbar dafür, dass Versöhnung immer möglich ist, egal was passiert...

Ich bin dankbar, dass Ihr (die mannaz-Lebensgemeinschaft) mich so annimmt, wie ich bin.

Ich bin dankbar für den heutigen Tag und das Gespräch mit Rita.

Ich bin Thomas dankbar, dass er in den letzten zwei Monaten für mich da war.

Ich bin dankbar für die heute erlebten Übergriffe und Ablehnungen. Ich habe meine Verletzung noch

mal neu verstanden und habe meine Grenzen besser kennen gelernt und will da achtsamer für mich sorgen.

Ich bin dankbar für die guten Gespräche.

Ich bin dankbar, dass mir mein Leben so viele Möglichkeiten geschenkt hat, um glücklich zu sein.

Ich bin Belinda dankbar, dass es sie gibt.

Ich bin allen dankbar, die mich heute in ihren Armen getröstet haben.

Ich bin so dankbar mit diesen Menschen sein und gehen zu dürfen.

Mein Satz für heute: Danke dafür, dass es den Pilgerweg so gibt wie er ist.

Ich bin dankbar für die Kraft dieses Weges.

Auf dem Weg heute spüre ich auf einmal ein leichtes und frohes Herz. Da ist die Dankbarkeit. Wenn ich er mir leicht macht, kommt Dankbarkeit und dann kann ich auch wahrhaft für andere da sein. Das ist ein Geschenk.

Ich bin dankbar für die vielen tollen Menschen, die den Geh-Danken-Weg gehen. Es ist immer der Richtige da, wenn man ihn braucht.

Ich bin Sebastian dankbar für seinen Ansporn auf dem letzten Stück unseres Weges. Ich wollte heute durchhalten und ohne Bus ans Ziel kommen. Hab durch seine Hilfe nicht aufgegeben und bin als erste, die den gesamten Weg gelaufen ist, angekommen.

Dankbarkeit empfand ich heute darüber, zwei so tolle Söhne zu haben und für den Lichtstab, der mir die letzten Kilometer Energie gab, durchzuhalten und anzukommen.

Ich bin heute dankbar, dass ich durch die Unterstützung meiner Familie mitpilgern kann. Ich bin dankbar, dass ich Vertrauen und Mut habe, mich zu zeigen. Ich bin dankbar heute die Strecke mit dem Bus abgekürzt zu haben, denn ich will mich nicht mehr so anstrengen (jedenfalls nicht immer).

Ich bin dankbar für meine Kraft, die mich immer wieder trägt, meinen eigenen Weg zu finden.

Danke, dass ich heute diesen Weg geschafft habe.

Ich bin dankbar zu sehen, welche große Kraft sich aus dem Heilrad entfaltet und wie sichtbar die Erlösung für die Menschen auf dem Pilgerweg ist.

Ich bin dankbar dafür, dass so viele Menschen an mich denken, für die vielen Genesungswünsche, dass unsere Kinder wieder so unbeschwert sein können und für den ganzen "Stamm".

Wofür bin ich heute dankbar:

Ich bin dankbar für mein Leben in Gottes Hand.

Ich danke mir, dass ich weiß, dass ich geführt und gesegnet bin, danke.

## **5. Tag, Mittwoch 04.09.2013 von Lychen zur Kollbatzer Mühle Vertrauen**

**Judith:**

Heute erreiche ich niemanden für einen Beitrag. Die Pilger feiern ein Ritual der Dankbarkeit an unserem Geh-Danken-Baum an der Kollbatzer Mühle. Dort hängen Flaschen, in denen wir Zettel von uns stecken, auf denen steht, wofür wir dankbar sind. Bina und Henning haben ein Steele entworfen und geschnitzt, die wird dort stehen, damit Menschen, die an diesem Ort vorbeigehen wissen, was die Flaschen zu bedeuten haben und sich trauen, die Zettel zu lesen und vielleicht auch etwas zu hinterlassen.

Jetzt werden alle am Lagerfeuer sitzen. Dort gibt es keinen Empfang.

Mir ist gestern eine große Last genommen worden. In Gedanken bin ich den Weg mitgegangen. Ich habe auf die vergangenen Jahre zurückgeschaut. Ich sehe meine Kinder jetzt: wie unbeschwert sie wieder sind. Wie selbstverständlich sie auf mich zulaufen. Ich habe viel aufgearbeitet, weil es mir für meine Kinder wichtig war. Aber für sie war es deswegen auch nicht immer leicht mit mir.

Ich habe gehadert, gezweifelt und bin doch dabei geblieben. Ist das der richtige Weg, wenn es dann manchmal so weh tut? Ist es der richtige Weg, wenn es dann so unendlich großartig war?

Wir haben viel miteinander erlebt. Das toppt jede Soap im Fernsehen und die vielen Geschichten, die ich mit jedem einzelne verbinde, daraus werde ich vielleicht mal ein Buch schreiben und den Kindern erzählen. Das sind Erlebnisse von menschlicher Begegnung in allen Facetten, die das Menschsein ausmachen.

Heute weiß ist: Es ist mein Weg, den ich gerne mit Euch teile.

Dass er für mich der passende ist, das zeigt mir das Leben um mich herum. Wie es sich verändert, wie Dinge geschehen, die ich mir immer gewünscht habe, wie so vieles möglich scheint und vieles nicht mehr so wichtig. In den letzten Tagen habe ich immer wieder an meinen Kindheitstraum gedacht: ich wollte ja immer mal Indianer sein. Ich habe geträumt, wie ein Stamm von Indianern durch unser Dorf zieht und mich mitnimmt. In der Gemeinschaft verlor ich meine Angst und war eine unter vielen und fühlte mich dabei geborgen und frei. So kommt es mir jetzt vor. Ich war auf dem Geh-Danken-Weg nicht dabei, aber ich fühle mich verbunden. Ich weiß, ich bin nicht alleine. Eine Hand finde ich immer unter Euch, die mich hält, wenn ich selber nicht mehr weiter weiß. Ich vertraue immer mehr, dass alles seinen Sinn hat. Das jeder Moment mir das schenkt, was ich brauche.

## **6. Tag, Donnerstag 05.09.2013 von der Kollbatter Mühle nach Wittenhagen Mut**

### **Judith:**

Am Abend hält Bina ihren Vortrag zum Thema Autonomie. Es ist ihr Thema und ihre Gabe: Autonomie leben. Was es bedeutet, auf seinem eigenen Schiff zu leben, sich gegen Grenzüberschreitungen zu schützen, die Grenzen anderer zu wahren und selbstbestimmt

Entscheidungen für sein Leben zu treffen, das erfahren die Pilger in einem einstündigen Vortrag.

Eingängige Bilder machen das Thema ganz plastisch und greifbar. Wie es ist, wenn jeder auf seinem eigenen Boot steht, mit seiner Mannschaft, die aus allen Anteilen besteht, die wir zum Leben brauchen. Unser Selbst, unsere Wünsche, unserer Seelenteile, die wir von den anderen Schiffen, denen unserer Eltern, unserer Partner, etc. wieder einsammeln.

Einer ist mit einem Rennboot unterwegs, der andere auf einem großen Frachtschiff. Es ist gut, wenn wir miteinander in eine Richtung düsen, dampfen, segeln, brausen und von Zeit zu Zeit mal schauen, wo sich unsere Partner bewegen, ob sie gezwungen sind, in unserer Bordwelle zu manövrieren oder ob sie mal auf einer Höhe mit uns segeln.

Bina bringt ein schönes Bild am Schluss. Mannaz ist der Hafen mit einer Werft, wo wir unsere Boote, wenn sie vom Seegang des Lebens lädiert sind, aufs Trockendock kommen und wieder seetauglich gemacht werden.

Wenn wir uns kennen lernen, so wie wir eigentlich sind, dann müssen wir mutig neue Schritte gehen, neue Erfahrungen machen, damit unser Selbst Konturen bekommt, damit wir mit uns sicher werden und eine Idee davon haben, warum wir auf der Welt sind und wer wir sind.

Ich war erst einmal hin- und hergerissen, ob ich noch nach Wittenhagen fahre. Ich hatte es mir aber am Morgen vorgenommen, Kati meinte, ich solle mal kommen.

Wird für mich Zeit sein, wie wird das, wenn ich zu der Gruppe stoße, die eine Woche jetzt miteinander unterwegs war? Wird es mir wieder so gehen, dass ich mich ausgeschlossen fühle, weil ich nicht dabei war? Das ist ja eine meiner Ängste. Auf dem Weg aus der Stadt, während ich noch hin- und herüberlege, fahre ich einfach geradeaus weiter und denke, heute ist der Tag des Mutes, also los, wenn ich mich dort nicht hinwage, dann werde ich das nie erfahren.

Ich habe mich reingemogelt, denn ich kam zu spät. Bina hat mich, obwohl sie ihren Vortrag hielt, begrüßt. Alle freuen sich, die ich kenne. Ich mich auch. Es war gar nicht so schlimm und es ist schön, alle kurz zu sehen und zu drücken. Eine Pilgerin meint, sie hätte mich vermisst, aber es wäre nicht so schlimm. Ich schaue sie an und sehe, wie erleichtert sie ist. Ihr Gesicht hat sich verändert.

Heute, als ich draussen auf meiner Treppe überlege, was ich zu gestern schreibe, da fällt mir auf und ein: die Menschen haben sich auf diesem Weg verändert. Ich habe gestern in Gesichter gesehen, die ich kenne und doch auch nicht. Ein Lächeln von Herzen, eine Umarmung mit aller Zuneigung, ein Dasein, das selbstverständlich ist. Ich denke: ist das geil! Das muss man erleben und sehen, das kann man nicht beschreiben und auch in keinem Buch nachlesen.

Ich habe strahlende Augen gesehen.

Wir haben einen Ort geschaffen, zu dem die Menschen kommen können, wenn sie Sorgen in ihrem Leben haben und es ihnen nicht gut geht.

Wenn Sie dann wieder gehen, dann strahlen ihre Augen und sie sind glücklich und erfüllt....

Der Text aus unserer Broschüre: das ist unsere Vision..., wir dürfen immer wieder mutig sein, uns anzuschauen und zu wachsen am Tag des Mutes...

Gestern habe ich verstanden: so ein Ort ist überall, wo sich Menschen in der Haltung der Liebe begegnen.

### **7. Tag, Freitag 06.09.2013 von Wittenhagen nach Leppin Verantwortung**

#### **Judith:**

Wofür übernehme ich heute Verantwortung?  
Welche Antwort gebe ich heute auf mein Leben?

Eine gute Frage. Heute gehen die Tage ineinander über...

Ich sitze auf der Treppe und habe den Text für gestern im Kopf fertig, da denke ich: ich muss ein Buch schreiben. Ein Buch in das unser aller Erfahrungen einfließen, dass sich am Rad der Heilung orientiert und für Menschen Möglichkeiten aufzeigt, wie andere vor ihnen ihren eigenen Weg gefunden haben. Heiko wünscht sich das schon so lange und sagt immer, dass das meine Aufgabe ist.

Solche Dinge denke ich lieber, anstatt sie auszusprechen (sonst müsste ich es ja wirklich tun), obwohl es mich total glücklich macht. Die Vorstellung miteinander zu sitzen und ich schreibe auf, was mir die mir nahen Menschen aus ihrem

Leben erzählen und was wir miteinander bereden, welche Erlebnisse uns verbinden: das ist ein schönes Bild.

Von Einem der auszog, das Fürchten zu lernen - das war immer mein Lieblingsmärchen. Und die größte Furcht entdeckt er im eigenen Bett.

Ich denke: das wird ein Reiseführer - Von welchen, die auszogen, sich zu finden,... oder so ähnlich.

Hennings Post vom gestrigen Tag entdeckte ich nachdem ich das mit dem Buch gedacht habe - die Wahrheit hat's mal wieder gewusst: er freut sich auf das Buch!

### **8. Tag, Samstag 07.09.2013 in Leppin Zuversicht**

#### **Judith:**

Freitag haben wir gefeiert. Den Weg und zwei Geburtstage. Es haben so viele geholfen, dass wir ein unbeschwertes und ausgelassenes Fest hatten. Danke allen, die zum Helfen und Feiern gekommen sind. Gestern gingen die Pilger noch einmal in ihre Gruppen, um die Erkenntnisse zusammen zu fassen. Wir haben den Abend mit einem Lichterkreis und einer Runde, in der sich alle noch einmal für den Weg, die Begegnungen, die Menschen und was ihnen wesentlich auf dem Geh-Danken-Weg war, bedanken konnten.

Ich habe an diesem Wochenende ein Gedicht von einer treuen Begleiterin bekommen, das ich gerne zum Abschluss mit allen teilen möchte:

Und wenn du eines tages  
dem nichts gegenüber treten musst  
sag ihm  
ich war da  
ich hab gekämpft geträumt und gelebt  
und wenn sich die ganze welt  
vor deiner tür erhebt  
bleibe still und mutig  
und wenn die zeit zu schnell zerfließt  
atme schreie weine wüte  
auf dass du bleibst  
vergiss mich nicht  
ich bin deine innere stimme  
da um dir den weg zurück  
nach haus zu weisen  
ich nehm dich an die hand  
und herze und umarme dich  
federleicht  
und innig  
nicht sooft wie du es brauchst  
hunderte mal mehr  
und dein inneres kind  
will nun tanzen  
lachen und sein  
was du nicht für möglich hältst  
reichen wir uns die hand zum bunde  
immerda (Anne Badorrek)

Ich wünsche den Pilgern ein gutes Ankommen und freue mich auf den nächsten Weg vom 29.08. - 07.09.2014, den ich wieder mitlaufen will.