

04.12.2024 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Johanna Fröhlich,**

Evangelische Pfarrerin, Gießen

## Drei Tipps, wenn der Weg schwer wird

Ich war pilgern. Auf dem Jakobsweg. Der führt durch viele Länder Europas, auch durch Franken. Das war schön. Und auch anstrengend. Am dritten Tag war's am schwersten. Ich konnte noch laufen. Aber bergab war das eine echte Herausforderung. Das ging in die Waden. Bergab war's richtig schwer.

### Drei Techniken, um weiter laufen zu können

Damit es nicht so schmerzt, hab' ich Vieles ausprobiert. Drei Techniken haben mir besonders geholfen:

Erstens: Ich bin eine kleine Strecke rückwärtsgelaufen. Das entlastet die Beinmuskeln. Zweitens: Ich hab' kleinere Schritte gemacht. Und drittens: Bloß nicht anhalten: Wenn ich langsam weitergelaufen bin, dann ging es wundersamerweise immer weiter.

### Pilgern ist nicht wie Wandern

Pilgern ist anders als Wandern. Beim Pilgern bewege ich nicht nur den Körper, auch meine Seele. Und das zusammen mit andern. Wir sind nicht nur gelaufen. Wir haben auch zusammen gegessen, geredet und geschwiegen. Wir haben gebetet und Abendmahl geteilt. Und ich hab' auf diesem Weg die eine oder andere Einsicht für mein Leben entdeckt. Tiefe und einfache Einsichten. Zum Beispiel die hier:

### Die drei Tipps können auch im Leben helfen

Wenn es in meinem Leben mal wieder bergab geht, dann helfen vielleicht auch diese drei Tipps. Zuerst: Wenn mein Plan nicht gelingt: dann tut es vielleicht gut, eine kurze Weile rückwärts zu gehen, noch mal neu anzufangen. Zweitens: In schweren, traurigen Zeiten tut es gut, wenn ich kleine Schritte mache, mich nicht überfordere. Und zuletzt: Wenn mir etwas im Herzen wirklich wehtut, dann bleibe ich nicht stehen. Ich gehe trotzdem langsam weiter. Suche einen Weg. Und so komme ich an. Mit den Füßen und meiner Seele.