

# Inhalt

**Als Pilger – ankommen, heimkehren, weitergehen 9**

**Als Pilger angekommen – doch heimkehren heißt weitergehen! 11**

## **1. „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen ...“ – Erinnerungen an eine Pilgerwanderung auf dem Camino de Santiago 18**

1.1 Als Pilger ankommen in Santiago de Compostela 19

Mich erinnern an meinen Pilgerweg 19

Ankommen am Pilgerziel – Einladung zu einer Gedankenreise 20

Ich bin angekommen 22

1.2 Abschied an einem „Wende-Ort“ – aufbrechen und heimkehren 23

Abschied nehmen ist schwer 23

Erinnerungen – Mit welchen Erfahrungen und Vorsätzen kehre ich  
heim? 25

1.3 Daheim ankommen – mein „alter und neuer Alltag“ 26

Zu Hause ankommen 26

Vertrauter Heimkehrer und fremder Pilger 28

Als Fremder unterwegs sein 28

Bewusster leben – denn wir sind nur auf der Durchreise 30

## **2. Vom Sinn des Pilgerns – auf Pilgerwegen und im Alltag des Lebens 32**

2.1 Pilgern ist mehr als ... 32

2.2 Das Leben ist ein Weg 33

Das Leben ist ein Pilgerweg 34

Was macht einen Weg zum Pilgerweg? 35

Vom Wanderer zum Pilger 36

2.3 Spiritualität 36

Die Erfahrung des Ergriffenseins 37

Als Pilger unterwegs im Alltag 37

Der Ruf des Bildes: Sei auf der Hut ... 38

### **3. Unterwegs als Pilger– auf der Suche nach Sinn 39**

- 3.1 Sinnsucher unterwegs 39
- 3.2 Die Sinnfrage im alltäglichen Leben 40
- 3.3 Sinn suchen, Sinn finden 42
- 3.4 Sinn- und Gottsucher unterwegs 43

### **4. Damit dein Leben gelingt! – Übernehme Verantwortung und lebe selbst 46**

- 4.1 Geh! Gönn dir selbst! 46
  - Sich Zeit gönnen, sich Gutes tun! 47
  - Rhythmen unseres Lebens 49
- 4.2 Was will ich? – Ermutigungen für mich 49

### **5. Spirituelle und praktische Wegweiser – Informationen und Tipps 53**

- 5.1 Mein Pilgerweg geht weiter 53
- 5.2 Die sieben Weltwunder des Alltags 53
- 5.3 Zehn Wochenthemen für den inneren Pilgerweg 54
  - Informationen – Wochenthemen und Wochenrituale 54
- 5.4 Anregungen zum Tagesrhythmus 55
  - Den Tag gut beginnen 56
  - Atempause – den Tag unterbrechen 57
  - Den Tag gut beenden 57
- 5.5 Mein Dankbarkeitsbuch 57
- 5.6 Pilgertage ab der Haustür 59
- 5.7 Vielfältige Pilgerwelt – Wo kann ich mich informieren? 59

### **6. „Das Leben muss vorwärts gelebt werden“, denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens 62**

- Vom Stab zum Pilgerstab 63
- 6.1 Wage neu anzufangen! – Die Muschel zeigt den Weg 66
  - Einstimmung in das erste Wochenthema 69
  - Impulse für die erste Woche 71
  - Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 72

6.2 Wochenthema: Nimm dir Zeit für dich – erlebe erfüllte Zeit!	76
Einstimmung in das zweite Wochenthema	78
Impulse für die zweite Woche	80
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	81
6.3 Wochenthema: Achtsam durch den Tag – Gefühle und Sinne	85
Einstimmung in das dritte Wochenthema	87
Impulse für die dritte Woche	89
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	89
6.4 Wochenthema: Einfach leben – unterwegs zum rechten Maß	93
Einstimmung in das vierte Wochenthema	95
Impulse für die vierte Woche	97
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	98
6.5 Wochenthema: Auf Spurensuche – nach Halt und Lebenssinn	101
Einstimmung in das fünfte Wochenthema	104
Impulse für die fünfte Woche	105
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	106
6.6 Wochenthema: Vom Loslassen zur engagierten Gelassenheit	111
Einstimmung in das sechste Wochenthema	113
Impulse für die sechste Woche	114
Atempause – Tagesimpuls zur Wahl	116
6.7 Wochenthema: Vom Zauber der Natur und ihren Geheimnissen	119
Einstimmung in das siebte Wochenthema	121
Impulse für die siebte Woche	124
Atempause – Tagesimpulse zu Auswahl	125
6.8 Wochenthema: Zum Vertrauen fähig sein – Mach's wie Gott, werde Mensch!	129
Einstimmung in das achte Wochenthema	131
Impulse für die achte Woche	134
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	135
6.9 Wochenthema: „Die Gedanken sind frei ...“ und wie wir damit umgehen	139
Einstimmung in das neunte Wochenthema	142
Impulse für die neunte Woche	143
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	144

6.10 Wochenthema: Dankbar sein – Weil es mir Freude macht  
und guttut 148

Einstimmung in das zehnte Wochenthema 150

Impulse für die zehnte Woche 152

Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 153

**Textnachweise** 157

**Weiterführende Literatur** 158

**Über den Autor** 160