

## LEICHTIGKEIT zulassen



### Bei der Mariengrotte in Dachsberg in Prambachkirchen

Der Überlieferung nach soll an diesem Ort und seiner Umgebung die erste Burg von Dachsberg gestanden haben. Er befindet sich in der Nähe vom Gymnasium Dachsberg.

**Ich schreite hinaus ins Weite, denn deine Befehle suche ich.  
(Psalm 119,45)**

- Was sind für mich Bilder für Leichtigkeit? Lebendigkeit?
- Wann hatte ich zuletzt Gefühle von Freiheit, Unbeschwertheit, Freude, Glück?
- Wie groß ist meine Sehnsucht nach einem erfüllten Leben?
- Wie geht es mir in der Abgeschlossenheit des Waldes? Kann ich die Ruhe und Stille genießen?
- Ich blicke hoch zum Blätterdach der Bäume und auf den durchscheinenden Himmel und lasse mich eine kurze Weile auf dieses Bild ein: Welche Gedanken kommen in mir hoch? Welche Gefühle nehme ich in mir wahr? Was spüre ich in meinem Körper?  
Ich fasse das Erlebte in einem Wort/ Satz für mich zusammen und nehme mir diese Botschaft mit in den Alltag.

schweben  
mich den Lüften aussetzen  
wie ein Adler  
gücklich, frei, grenzenlos  
mich bergend unter DEINEN Flügeln

