

## Die längste Reise ist die nach Innen

*Ich sitze hier vor dir, Herr,  
aufrecht und entspannt...*

*In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich  
alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.*

*Ich lege sie jetzt in Deine Hände.*

*Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,  
und lasse sie Dir.*

*Ich warte auf Dich - erwartungsvoll.*

*Du kommst auf mich zu,  
und ich lasse mich von Dir tragen.*

*Ich beginne die Reise nach Innen.*

*Ich reise in mich hinein  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.*

*An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist Du immer schon vor mir da,  
schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass  
meine ganze Person.*

*Gott, Du bist lebendig.*

*Du bist in mir.*

*Du bist hier, Du bist jetzt.*

*Du bist.*

*Du bist der Grund meines Seins.*

*Ich lasse - sein.*

*Ich sinke und versinke in Dir.*

*Du überflutest mein Wesen.*

*Du nimmst von mir Besitz.*

*Ich lasse meinen Atem zu diesem Gebet  
(der Unterwerfung unter Dich) werden.*

*Mein Atmen, mein Ein- und Ausatmen,  
ist Ausdruck meines ganzen Wesens.*

*Ich tue es für Dich - mit Dir - in Dir.*

*Wir atmen miteinander.*

Dag Hammarskjöld  
Tagebuch

## VERANSTALTUNGEN

### Gertraud-Pilgermarsch

vom Schönstatt-Heiligtum in Memhölz  
zum Grab von Gertraud von Bullion  
auf dem katholischen Friedhof in Kempten  
Samstag, 15. Juni 2019, Abmarsch 6 Uhr  
11.00 Uhr Eucharistiefeier  
in der Basilika St. Lorenz in Kempten

### Vortrag

Gertraud von Bullion,  
die Frau des Anfangs der Frauenbewegung  
von Schönstatt

Ort: Karl-Leisner-Heim, Sternbusch 2 b, 48282 Emsdetten  
Termin: 2. Juli 2019 Beginn: 19 Uhr  
Referentin: Renate Steinhöfel, Schönstatt-Frauenbund

## „REVOLUTION“ DES DIENENS

*„Ich habe eigentlich zwei Leidenschaften: die eine ist,  
allen Menschen zu helfen, jedem da, wo er es braucht;  
die andere: Gott überall geehrt und geliebt zu wissen.“*

*Gertraud von Bullion*

Ganz im Sinne Gertraud von Bullions motiviert Papst Franziskus die Jugendlichen in seiner Botschaft zur Vorbereitung auf den Weltjugendtag im Januar 2019 in Panama, indem er ihnen schreibt:

**„Unser Leben findet seinen Sinn nur im Dienst für Gott und für den Nächsten.** Es gibt viele junge Menschen – gläubig oder nicht gläubig –, die am Ende eines Abschnitts in ihrer Ausbildung den Wunsch äußern, anderen zu helfen und etwas für die Notleidenden zu tun. Das ist die Stärke der jungen Menschen, die Stärke von euch allen, die diese Welt verändern kann; **das ist die Revolution, die die „starken Mächte“ dieser Welt besiegen kann: die „Revolution“ des Dienens.** Sich in den Dienst des Nächsten zu stellen bedeutet nicht nur, zur Tat zu schreiten. Es heißt auch, in einer Haltung des Hörens in Dialog mit Gott zu treten, wie Maria es getan hat. Sie hörte auf das, was der Engel ihr sagte, und dann antwortete sie “.

## KARNEVAL - FASCHING 1929

### EINLADUNG

Der Wirt Immerfroh  
heißt alle, die des Weges ziehen,  
für Sonntag, den 10. Februar 1929,  
Nachmittag und Abend (ab 1/2 5 Uhr)  
zum Faschingsgaudi in seinem  
Gasthaus „Zur billigen Fleischbrühe“  
herzlich willkommen.

Um baldige Antwort wird gebeten.

Gräfin Gertraud Bullion  
Karolinenstraße C 44

Bitte keine Konfetti mitbringen.



Gertraud von Bullion  
Mitgründerin der  
Schönstätter Frauenbewegung  
\* 11. 9. 1891  
† 11. 6. 1930

*Die Zitate von Gertraud von Bullion sind der Textsammlung  
„Aus ihren Briefen und Schriften“ entnommen.*

Sekretariat Gertraud von Bullion  
Am Marienberg 3, 56179 Vallendar  
Telefon 0261/65000

Konto: Soziale Frauenvereinigung e. V.,  
Sparkasse Koblenz  
IBAN: DE65 5705 0120 0004 0026 89  
BIC: MALADE51KOB

[www.gertraud-von-bullion.org](http://www.gertraud-von-bullion.org)

Mitteilungen aus dem Sekretariat

Gertraud von Bullion

Gertraud von Bullion



1/2019

Das **Leben**  
wagen **Achtsamkeit**

# Achtsamkeit

Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst einen Kaffee genossen – ohne irgendetwas anderes zu tun, geschweige denn, ohne an etwas anderes zu denken? Sie können das? Sie können in der Hektik des Alltags im „Hier und Jetzt“ leben, also den aktuellen Moment erleben und in sich aufnehmen, ohne dass Sie in Grübeleien verfallen oder das Erlebte ständig bewerten. Dann herzlichen Glückwunsch! Viele Menschen können das nicht, da sie immer irgendetwas beschäftigt. Anspannungen, Ängste und unangenehme Gefühle beherrschen den ganzen Menschen, den Leib und die Seele. Wie kann man damit umgehen? Wie kann man das Wohlbefinden verbessern?

## Achtsamkeit, eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form der Aufmerksamkeit.

Hilfreich sind Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atem- und Entspannungsübungen. Sie lenken die Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment und helfen, zu einem Bewusstseinszustand zu finden, in dem man jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei wahrnehmen und zulassen kann. Durch diese Übungen lernt man, so nach und nach ganz bei sich zu sein, Zufriedenheit, Freude und Glück zu erfahren. Wer achtsam lebt, entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein. Ihm wird ein Mehr an Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude geschenkt.

## Innehalten im Tagesablauf.

Gertraud von Bullion kennt diese Situationen auch. Sie gestaltet das gesellschaftliche und kirchliche Leben mit, ist mit vielen Menschen und deren Lebensgeschichten verbunden und

beobachtet die politischen Ereignisse. Die Entwicklungen lassen sie nicht unberührt. 1924 schreibt sie: „Was vor allem die Geistessammlung stört, das sind die gewaltigen Zeitereignisse. Man steht halt mitten im Weltgetriebe, muss der Not, dem Leid der Mitmenschen ... zusehen, ohne helfen zu können. Die Unruhe in den Straßen regt die Nerven auf.“ Gertraud spürt deutlich, dass sie immer wieder Zeiten des Innehaltens braucht, dass sie auch sich selbst gegenüber achtsam sein muss, um nicht von außen bestimmt zu werden. Bei ihrem Innehalten bleibt sie aber nicht nur bei ihrem Ich. Sie verbindet sich mit ihrer tiefsten Ressource, mit Gott, und schreibt: „Steh über dem Leid, und füll deine Zeit mit ewigem Wert!“

## Glück und Lebensfreude kommen von innen.

Obwohl Gertraud Musik, Tanz, Maskerade und fröhliches Treiben sehr liebt und gerne zu einer heiteren Stimmung beiträgt, weiß sie, dass Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig sind. Sie kommen aus tieferen Quellen. Die innige Liebe zu Jesus drängt Gertraud zum täglichen Empfang der hl. Kommunion. Mit Jesus im Herzen geht sie durch den Tag. Sie erkennt „in den Vorkommnissen und Zuständlichkeiten des Lebens Winke und Liebeserweise Gottes.“ Sie dankt Gott „für alle Führungen, denn es steht jedesmal dahinter seine große Liebe, die uns sucht und uns ganz erfassen und durchdringen will.“ So wird sie persönlich mit Gottes Achtsamkeit reich beschenkt, mit Freude und Zuversicht erfüllt. Das regt sie an zur Meditation über den Gott des Lebens: „Die Übung der Vergegenwärtigung Gottes ist von dem Wandel mit Gott nicht zu trennen, meist sogar ein und dasselbe.“ Leben in dieser Haltung kann jeden Ort auf der Welt zu einem heiligen Ort werden lassen. So kann z.B. die scheinbar verlorene Zeit des Wartens ein achtsames Verweilen werden und in die Begegnung mit dem tiefsten Grund des Lebens führen.

Renate Zegowitz

## Wir beten für Sie.



# SERVIAM – Gebetsgemeinschaft

Die Mitglieder der **SERVIAM-Gebetsgemeinschaft** beten täglich in den mitgeteilten Anliegen um Erhöhung auf die Fürbitte Gertraud von Bullions.

*Die SERVIAM-Gebetsgemeinschaft trägt die ihr anvertrauten Anliegen, Sorgen und Nöte hin zum Dreifaltigen Gott und bittet auf die Fürsprache Gertraud von Bullions um Hilfe.*

## Wir beten für

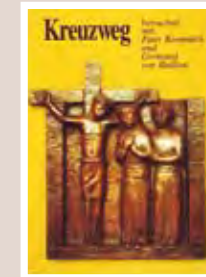
- einen jungen Menschen, um klare berufliche Ausrichtung und einen guten Arbeitsplatz.
- psychisch kranke Menschen, um gute Perspektiven für die Zukunft.
- ein älteres Ehepaar in den Belastungen von Krankheit und Hilfsbedürftigkeit.

## Wir bitten um

- ein versöhntes Miteinander von getrennt lebenden Eheleuten.
- Einsehen, dass therapeutische Hilfe notwendig ist.

## Achtsam auf dem Kreuzweg des Lebens

Immer wieder wurde Gertraud mit Erfahrungen des Leids konfrontiert – im eigenen Leben, in ihrer Familie, bei Freunden und in ihrer Gemeinschaft. Achtsam damit umgehen, das sah bei ihr so aus: Sie schaute auf Jesus und seine Mutter, auf das Leid, das sie trugen – für uns. Hilfe erfuhr sie im Beten des Kreuzweges. Sie schreibt: „Es tut mir so not, dies göttliche Bilderbuch zu betrachten, den Kreuzweg anzuschauen und darin nach dem Wörtlein ‚genug‘ zu suchen.“



Wir laden Sie ein, das „göttliche Bilderbuch“ mit den Kreuzwegstationen der Bildhauerin Cäcilia Scheffer und Texten Gertraud von Bullions und P. Kentenichs zu betrachten.

**Das Kreuzwegheft**, 42 Seiten, 16 x 11 cm, erhalten Sie zum Preis von 2,50 € beim Schönstatt-Verlag, Hillscheider Str. 1, 56179 Vallendar, [www.schoenstatt-verlag.de](http://www.schoenstatt-verlag.de) ISBN 3-920849-75-2

## Dankeschön

Für eine bevorstehende (unvermeidliche) Operation bat ich Gertraud um die richtige Terminierung. Die erhaltenen Termine verbinden sich für mich mit wichtigen Gedenktagen. Das macht mich froh und schenkt mir die nötige Ruhe. Gertraud hat wunderbar geplant, dafür danke ich ihr. Die Operation ist für den 11. Februar geplant. Der 11. eines jeden Monats ist der „Gertraud-Tag“. Sie ist am 11. September 1891 geboren und am 11. Juni 1930 verstorben. Gertraud war im Ersten Weltkrieg als Krankenschwester tätig und hat unzählige Soldaten aufopferungsvoll gepflegt, körperlich wie seelisch. Ich vertraue auf ihre Hilfe und überlasse mich ihrer liebenden Fürsorge. Außerdem ist der 11. Februar der Gedenktag „Unserer Liebe Frau in Lourdes“ und der „Welttag der Kranken“.

