

## Meditation



Ölpresse am See Genesaret – Foto: Marie-Luise Langwald

## Meditationen an jedem Tag der Karwoche bis Ostern

### Montag der Karwoche – Zerquetscht

Zerquetscht,  
ausgedrückt  
und ausgelaut –  
manchmal fühle ich mich so.  
Zerrieben  
zwischen Anforderungen,  
überfordert  
vom Alltäglichen,  
allein  
im Alltag.

Zerquetscht – wie du.

Marie-Luise Langwald

Ostersonntag

Karsamstag

Karfreitag

Gründonnerstag

Mittwoch in der Karwoche

Dienstag in der Karwoche

Montag in der Karwoche – Zerquetscht

Palmsonntag – Aufgerichtet