



**AKF – Spirituell. Sozial. Politisch.**

## **AuftankGeDanke Februar 2025**

### **Achtsam durch das Leben gehen**

Ich habe zwei Enkel. Der grössere ist drei Jahre und der kleinere sechs Monate alt. Ich darf sie oft hüten und im Gespräch mit dem Grösseren lerne ich, wieder vermehrt aufmerksam meine Umgebung zu beobachten. Er bemerkt kleine Dinge, findet Unscheinbares spannend und hat manchmal alle Zeit der Welt.

Der Kleinere greift schon sehr gezielt mit seinen Händen nach dem Stoffbilderbüchlein, nach einem Spielzeug oder spielt mit meinen Fingern.

Das neue Jahr ist bereits einige Wochen alt, doch immer noch eine gute Gelegenheit, vielleicht etwas wieder neu zu gestalten? Meine beiden kleinen Enkelbuben zeigen mir, wie einfach es doch sein kann, achtsam durch das Leben zu gehen und wenn sich die Chance ergibt, nach den Sternen zu greifen.

Martha Liechti

**AKF - Aargauischer Katholischer Frauenbund**

Neuenhoferstrasse 101, 5400 Baden    Telefon: 056 668 26 42    Mail: [info@frauenbund-aargau.ch](mailto:info@frauenbund-aargau.ch)

Webseite: [www.frauenbund-aargau.ch](http://www.frauenbund-aargau.ch)