

Pilgerwege im Bistum Limburg

Stadtpilgerweg Frankfurt

Wege in Freiheit und Verbundensein

Pilgerheft mit Wegbeschreibung
und Impulsen

5,5 km

Interaktive Karte und
Serviceteil zum Weg unter:



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

pilgern+
wallfahren

Pilgerstelle Bistum Limburg



spiritueller stadtpilgerweg – wege in Freiheit und Verbundensein

Start/Ziel:

Liebfrauenkirche – ganzer Weg ca. 5,5 km, reine Gehzeit ca. 1,5 Stunden plus Zeit für die Haltepunkte unterwegs

Der Weg lässt sich gut in zwei Etappen gehen:

Wegabschnitt I:

Liebfrauenkirche bis Römer und dann zurück zur Liebfrauenkirche, ca. 2,5 km, ca. 40 Minuten reine Gehzeit

Wegabschnitt II:

Von der Liebfrauenkirche zum Römer und dort weiter Richtung Dom, ca. 3 km, ca. 50 Minuten reine Gehzeit

Frankfurt ist eine Stadt voller Möglichkeiten. Im 8. Jahrhundert „Franconofurd“ genannt, hat sie sich über eine Kaiserpfalz zur

spätmittelalterlichen Freien Reichsstadt und zur heutigen kleinsten Metropole der Welt entwickelt. Mitten in Deutschland gelegen, ist sie ein wichtiger, auch internationaler Verkehrsknotenpunkt. Messe und Europäische Zentralbank, Oper und Schauspiel, Museen und Palmengarten, 760.000 Einwohner, 375.000 Pendler, 179 Nationalitäten, ein friedliches Miteinander von Kulturen und Religionen. In Frankfurt ist viel Freiheit und Verbundensein spürbar. Dazu findest Du auf beiden Wegteilen Haltepunkte und Wegstrecken mit besonderen Impulsen. Es geht weniger darum, möglichst viele Fakten über die Stadt zu erfahren, sondern vielmehr um einen inneren Weg, der sich berühren lässt von dem, was Du im Außen erleben kannst.

Nimm Dir auf dem Stadtpilgerweg die Freiheit, Impulse auszuwählen und zu verweilen.

Ignatius von Loyola, der im 16. Jahrhundert den Jesuitenorden gründete, sagt:

„Nicht das vielwissen sättigt und befriedigt die seele, sondern das verspüren und verkosten der dinge von innen her“ (*Exerzitienbuch, 2*)

Lass Dir Zeit, mit allen Sinnen unterwegs zu sein, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken – innezuhalten, nachklingen zu lassen und zu verdauen. Wenn Du einen Ort findest, der Dich anspricht, höre zu.

Und: Beim Pilgern sind auch Pausen wichtig, äußere und innere. Was Du ansonsten brauchst (Verpflegung, Sonnen- oder Regenschutz, etc.), weißt Du selbst am besten.

Geht in euren Tag hinaus ohne vorgefasste Ideen, ohne die Erwartung von Müdigkeit, ohne Plan von Gott, ohne Bescheidwissen über ihn, ohne Enthusiasmus, ohne Bibliothek – geht so auf die Begegnung mit ihm zu.

Brecht auf ohne Landkarte – und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist und nicht erst am Ziel.

Versucht nicht, ihn nach Originalrezepten zu finden, sondern lasst euch von ihm finden in der Armut eines banalen Lebens.

Madeleine Delbrêl

1. Haltepunkt: Liebfrauenkirche

Adresse: Liebfrauenberg, 60313 Frankfurt am Main
Öffnungszeiten: täglich, 6.30 – 21.30 Uhr

Der Weg dorthin:

Die Liebfrauenkirche liegt nahe der Hauptwache/Zeil (U-Bahnstation).

Info:

Zu Beginn des 14. Jahrhunderts war Liebfrauen eine kleine Kapelle, die zur Stiftskirche erhoben und 1344 erweitert wurde. Sie steht am Nordrand des Liebfrauenberges, der im Mittel-

Bild: Liebfrauenkloster Frankfurt

alter einer der bedeutendsten Plätze der Altstadt war. Die Staufeuermauer, eine Stadtmauer aus dem 12. Jahrhundert, verlief entlang der Kirche.

Über dem Südeingang befindet sich ein Tympanon aus dem 15. Jahrhundert mit der Anbetung der Könige. Der Zugang ist über das Innere der Kirche möglich.



Die Muttergottesstatue im Innenhof auf der Nordseite der Kirche hat den schweren Bombenangriff auf Frankfurt am 22.03.1944 überstanden; heute schaut sie auf ein Kerzenmeer mit Anliegen von Passant*innen.

Ebenfalls im Innenhof befindet sich der Eingang zum Franziskustreff; die Kapuziner, deren Kloster an den Innenhof angrenzt, bieten Obdachlosen und Bedürftigen hier kostengünstige Speisen an.



Bild: Miriam Penkhues

Anregungen und Gedanken:

Die Sterndeuter aus dem Osten folgen dem Stern; dort, wo er stehen bleibt, finden sie das neugeborene Kind, den Christus. Da „wurden sie von sehr großer Freude erfüllt ... Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar.“ (Mt 2,10f.)

Erinnere einen Moment von Freude und verbinde Dich mit diesem Gefühl. Wo und wie spürst Du es in Deinem Körper?

Nimm eine Kerze aus dem Innenhof mit und zünde sie am Ende des Stadtpilgerwegs hier an für etwas oder jemanden, dem*der Du Dich auf dem Stadtpilgerweg verbunden gefühlt hast.



2. Haltepunkt: Hauptwache

Adresse: Hauptwache, 60313 Frankfurt am Main

Der Weg dorthin:

Tritt aus der Liebfrauenkirche auf die Liebfrauenstraße hinaus und wende Dich nach rechts (Nordwesten). Folge der Fußgängerzone, bis Du auf die Haupteinkaufsstraße „Zeil“ triffst. Dort drehe Dich nach links und betritt den Platz der Hauptwache.

Info:

Namensgebend für diesen Platz ist ein kleines Gebäude - die barocke Hauptwache. Ursprünglich wurde sie 1730 fertiggestellt und 1968 originalgetreu wieder aufgebaut. Das kleine Gebäude war lange Polizei- und Militärwache. Der Platz ringsum wird häufig für Demonstrationen und Kundgebungen genutzt, aber auch

Märkte und Feste finden hier statt. An der südlichen Seite steht sich die größte evangelische Kirche der Stadt, die St. Katharinenkirche aus dem 17. Jahrhundert.

Unterhalb des Platzes der Hauptwache verbirgt sich einer der größten S- und U-Bahn-Knotenpunkte der Stadt, sechs U-Bahn- und acht S-Bahn-Linien treffen sich hier. Oberirdisch münden je



nach Zählweise bis zu sieben Straßen ein. Seit 2009 fahren hier keine Autos mehr. Dennoch bleibt die Hauptwache ein Platz des Kommens und Gehens.



Bild: pixabay/Katzenfee50

Anregungen und Gedanken:

Erkunde den Platz, betrachte die verschiedenen Straßen und Zugänge zum U- und S-Bahnhof. Schau in die verschiedenen Straßen und Gassen, die hier zusammenlaufen und sich neu verzweigen. Unter der Hauptwache finden sich diverse U- und S-Bahn-Linien auf mehreren Ebenen.

Welche Knotenpunkte, welche Wendungen, Verzweigungen und Kreuzungen entdeckst Du, wenn Du auf Dein Leben schaust?



3. Haltepunkt: Börse – Bulle und Bär

Adresse: Börsenplatz 4, 60313 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: Mo – Fr, 8.00 – 22.00 Uhr
Sa/So/Feiertage geschlossen

Der Weg dorthin:

Verlasse die Hauptwache in Richtung Schillerstraße. Nach ca. 100 m ist auf der linken Seite die Börse.

Info:

Frankfurt ist ein mächtiger Finanzplatz mit bedeutenden Banken; seit 1585 gibt es hier bereits eine Börse. Das Gebäude der Neuen Börse stammt aus dem Jahr 1879 und ist im Stil der Neurenaissance gebaut. Hier befinden sich die Frankfurter Wertpapierbörse und die Industrie- und Handelskammer. Seit 2011 findet der Wertpapier-

handel auf einer online Plattform statt. Das Wort Börse (lateinisch bursa: Fell, Ledersack, Geldbeutel) bezeichnet seit dem 16. Jahrhundert u.a. ein Haus, in dem regelmäßige geschäftliche Treffen stattfinden.

Auf dem Börsenplatz steht eine Skulptur, Bulle und Bär. Beide sind Symbole für das Verhalten von Anleger*innen auf dem Markt:



Der Bulle stößt mit seinen Hörnern nach oben, daher steht er auf dem Markt für die Optimist*innen, die auf Aufschwung hoffen, kaufen und so die Kurse steigen lassen.

Der Bär schlägt mit seiner Pranke von oben nach unten; er steht für die Pessimist*innen, die auf einen Kursabfall spekulieren, und Geld durch Skepsis oder den Kauf von Verkaufsoptionen verdienen; wenn sich ihre Erwartung durchsetzt, fallen die Kurse.

Bild: wikimedia – Eva K.

Anregungen und Gedanken:

Zum Nachdenken und Nachspüren: Wer ist Dir näher – Bulle oder Bär?

Nähere Dich der Skulptur an. Wie nah gehst Du ran? Wohin stellst oder setzt Du Dich? Eher zum Bären oder zum Bullen? Bist Du eher zugewandt oder abgewandt? Finde einen für Dich stimmigen Platz. Spüre in Dich hinein. Vielleicht nimmst Du eine innere Regung wahr. Vielleicht steigt ein Gedanke oder ein Wort auf, oder Du versuchst mit Deinen Händen eine Geste, die du passend findest. Möglicherweise bist Du überrascht über das, was beim Hinspüren in Dir auftaucht.



Wegstrecke: von der Börse zum Willy-Brandt-Platz



Der Weg dorthin:

Gehe an der Börse vorbei und verlasse den Börsenplatz Richtung Westen. An der Börsenstraße wende Dich nach links; überquere sie an der nächsten Ampel.

Du befindest Dich jetzt in der Kalbächer Gasse (auch Fressgass genannt). Nimm die nächste Möglichkeit, um links in die Große Bockenheimerstraße und nach ca. 20 m schon

wieder rechts in die Alte Rotthofstraße abzubiegen. Am Ende der Straße wendest Du Dich nach links und folgst der Junghofstraße bis Du wieder auf die Börsenstraße stößt.

Gehe rechts weiter in die Große Gallusstraße; diese wird zum Taunustor. Du findest Dich in den Schluchten zwischen den hohen Bankentürmen wieder.



Wenn Du an der Grünanlage angekommen bist, gehe nach links weiter und überquere die Kaiserstraße. Wenn Du nach rechts schaust, siehst Du den Hauptbahnhof. Vor Dir sind die Städtischen Bühnen/Oper/Schauspiel und das Eurozeichen auf dem Willy-Brandt-Platz.

Anregungen und Gedanken:

Gehe Schritt für Schritt. Nimm die Wirkung der Umgebung auf Dich wahr. Börse, Bankentürme, Eurozeichen. Geld, Reichtum, weltweites Verflochtensein. Auf der Kaiserstraße Richtung Bahnhof ist eine andere Seite Frankfurts sichtbar: Armut, Abhängigkeit, Prostitution.

Wir leben in einer globalisierten Welt. Freiheit und Verbundensein sind sowohl Gewinn als auch Herausforderung für Wirtschaft, Politik und soziale Gesellschaft.

Welche Freiheit schätzt Du besonders? Und wo wird Dir Dein Verbundensein oder auch Deine Abhängigkeit bewusst?



4. Haltepunkt: Theaterplatz (Willy-Brandt-Platz)

Adresse: Willy-Brandt-Platz 3, 60311 Frankfurt am Main

Info:

Am Willy-Brandt-Platz angekommen, nimm Dir einen Moment Zeit, die Umgebung nochmal bewusst wahrzunehmen. Du befindest Dich auf dem Platz, der für die Frankfurter*innen der „Theaterplatz“ ist.

Immer wieder mussten Oper und Schauspiel sich auf neue Plätze einstellen, den Ort wechseln. 1963 wurde hier eine Doppelanlage eingeweiht, die beide Bühnen beherbergt.

„Wir Menschen sind immer in Geschichten verstrickt.“
(*Wilhelm Schapp*)



Anregungen und Gedanken:

In Theater und Oper werden Stücke aufgeführt, welche die Zuschauer*innen in bekannte und unbekannte Welten entführen. Viele der inszenierten Geschichten kreisen um menschliche Schicksale, in denen wir uns selbst wiederfinden können. Schau auf die Geschichten in Deinem Leben und werde Dir bewusst, dass Du selbst Teil von Geschichte bist.

Welche Träume schlummern unaufgeführt in Dir?

Möchtest Du sie gerne aufgeführt sehen? Was hindert Dich daran, sie zum Leben zu erwecken?



5. Haltepunkt: Paulskirche

Adresse: Paulsplatz 11, 60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: täglich, 10.00 – 17.00 Uhr

Der Weg dorthin:

Überquere die Große Eschenheimer Straße und gehe durch die Weißfrauen- und die Bethmannstraße, die in die Braubachstraße übergeht. Auf der linken Seite steht die Paulskirche.



Info:

Die Paulskirche wurde 1833 fertiggestellt. Sie hat eine sehr bewegte Geschichte. Lange Zeit wurde sie als evangelische Hauptkirche der Stadt genutzt.

Als 1848/49 die erste deutsche Volksvertretung, die Frankfurter Nationalversammlung, in ihr tagte, wurde sie zum Symbol der Deutschen Demokratiebewegung. Nachdem sie im II. Weltkrieg völlig ausbrannte, wurde sie am 18.05.1948 feierlich als „Haus aller Deutschen“ wiedereröffnet.

Heute befinden sich eine feste und auch eine immer wieder wechselnde Ausstellung darin. Die Paulskirche ist zu



einem wichtigen politischen Erinnerungsort geworden.

Bild: pixabay/coloringcuties

Anregungen und Gedanken:

Die erste Volksvertretung tagte in diesem Kirchengebäude. Sie beschloss die Frankfurter Reichsverfassung, die erste gesamtdeutsche und demokratische Verfassung. Die Delegierten diskutierten darüber und entschieden per Mehrheit.

Schau auf Dein eigenes Leben:

Wie triffst Du Entscheidungen in Deinem Leben?

Wen und was bezieht Du in Deine Entscheidungsfindung mit ein?



6. Haltepunkt: Römer

Adresse: Römerberg 23,
60311 Frankfurt am Main

Der Weg dorthin:

Überquere die Braubachstraße. Schon
stehst Du auf dem Römerberg.

Info:

Der Römer ist seit Beginn des 15. Jahrhundert
das Rathaus der Stadt; die Treppengiebel-
fassade gehört zu ihren Wahrzeichen. Hier, wie auch
im Kaiserdom fanden die meisten Wahlen und Krönun-
gen der Könige des Heiligen Römischen Reiches Deutscher



Nation statt. Die Herkunft des Namens
„Römer“ ist nicht gesichert.

Bis zum II. Weltkrieg war die mittel-
alterliche Altstadt Frankfurts eine der
best erhaltenen in Mitteleuropa. Bei
den Luftangriffen wurde sie fast völ-
lig zerstört. Vom Römer blieben nur die
steinernen Fassaden und die Erdgeschos-
se stehen. Schon 1952 waren die Wieder-
aufbauarbeiten des Römers größtenteils ab-
geschlossen.



Anregungen und Gedanken:

Suche Dir einen Ort, um zu verweilen. Der Römerberg ist ein
Ort voller Geschichte. Zahlreiche Menschen mit ihren Ge-
schichten passieren den Platz Tag und Nacht. Schau ihnen
einen Moment zu. Ein Kommen und Gehen. Welcher Aspekt
Deiner eigenen Geschichte fällt Dir hier ein?

*Hier endet der Wegabschnitt I. Wenn Du den Stadtpilgerweg
hier beenden möchtest, gehe an der Paulskirche vorbei durch
die Fußgängerzone geradeaus Richtung Liebfrauenberg, bis Du
wieder am Startpunkt stehst. Wenn Du magst, kannst Du hier
Deinen Pilgerweg mit dem letzten Impuls abschließen.
(siehe Seite 29)*



7. Haltepunkt: kaiserdom st. Bartholomäus

Adresse: Domplatz 1, 60311 Frankfurt am Main
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 9.00 – 12.00 + 13.15 – 20.00 Uhr
So, 13.15 – 20.00 Uhr

Der Weg dorthin:

Den Römer im Rücken zeigt sich bereits der Dom. Du gehst über den Markt auf dem Krönungsweg, auf dem die Kaiser nach ihrer Krönung im Dom zum Römer zogen.

Heute durchquerst Du die neue Frankfurter Altstadt, die zwischen 2012 und 2018

errichtet wurde. Von den 35 Häusern sind 15 Rekonstruktionen und 20 Neubauten. Hier finden sich Geschäfte und Wohnungen für etwa 200 Menschen.

Info:

Der Kaiserdom St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau der Stadt Frankfurt und auch des Bistums Limburg. Er ist wegen der Kaiserwahlen und -krönungen ein bedeutendes Baudenkmal der Reichsgeschichte.

Seit dem 7. Jahrhundert steht hier ein Gotteshaus. Im Jahr 794 fand in der frühkarolingischen Kapelle der Königspfalz Frankfurt die Synode von Frankfurt statt. Nachdem die Salvatorkirche 852 geweiht wurde, war hier 855 die erste Königswahl in Frankfurt.



1239 wurde die Kirche dem Heiligen Bartholomäus geweiht und der Bau des heutigen gotischen Doms begonnen. 1514 war er fast fertig, aber aufgrund von Geldmangel bekam der Westturm eine Notkuppel. Nach einem Brand wurde der Turm nach Plänen aus dem Mittelalter bis 1878 fertiggebaut.

Nach der Reformation blieb der Dom bis auf die Zeit von 1533-1548 und 1631-1635 katholisch; bis 1917 war er die einzige katholische Pfarrkirche in Frankfurt.

Bilder: Meditationszentrum

Anregungen und Gedanken:

Stelle Dich hinten im Dom auf diesen Stern. Finde einen festen Stand, nimm den Boden unter Deinen Füßen wahr und die Höhe des Raumes über Deinem Kopf. Schau von hier aus in die Weite des Domes hinein. Lass den Raum auf Dich wirken. Und dann geh hinein.

Rechts vom Altar befindet sich der Zugang zur Wahlkapelle. Hier haben Bischöfe und Kurfürsten Könige und Kaiser gewählt. Sie haben die Tür geschlossen und, ein Gemälde vom Weltgericht vor Augen, Gottes Heiligen Geist als Beistand für eine gute Wahl angerufen.



Hast Du eine wichtige Entscheidung vor Dir?
Vielleicht möchtest Du um Gottes Geist bitten:

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.

Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not.

In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.

Komm, o du glücklich Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.

Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.

Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.

Lass es in der Zeit bestehn,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.

Amen. Halleluja.

*Pfingstsequenz, um 1200, zugeschrieben Stephen Langton,
Erzbischof von Canterbury, Übertragung von Maria Luise Thurmair
und Markus Jenny 1971*



8. Haltepunkt: Jüdischer Friedhof und Börneplatz

Adresse: Battonnstraße, 60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: Di – Fr + So, 10.00 – 18.00 Uhr

Der Weg dorthin:

Wenn Du den Dom verlassen hast, wende Dich nach rechts. An der nächsten Querstraße gehe nach links in die Fahrgasse und gleich wieder rechts in die Dominikanergasse. Links vor Dir siehst Du die Heilig Geist Kirche, die zum Dominikanerkloster gehört. Dort befindet sich der Evangelische Regionalverband. Nach der Kirche gehe nach links bis zur Ampel. Überquere die



Kurt-Schumacher-Straße und gehe geradeaus weiter bis Du nach etwa 100 m die Mauer des Jüdischen Friedhofs vor Dir siehst. Gehe über die Schottersteine nach rechts an der Mauer entlang.

Info:

Der Jüdische Friedhof wurde 1180 erstmals erwähnt und ist damit der zweitälteste in Deutschland. Er wurde in gleichbleibender Größe bis 1828 genutzt. Der Friedhof wurde immer wieder zerstört, jedoch sind 175 Grabsteine im Original erhalten. Durch das östliche Gräberfeld bekommt man einen Eindruck von einem mittelalterlichen jüdischen Friedhof.

Außen an der Friedhofsmauer befinden sich fast

12000 Steine mit den Namen jüdischer Bürger Frankfurts, u.a. auch der Name von Anne Frank. Sie erinnern an die Verfolgung im Nationalsozialismus und gehören zur Gedenkstätte Neuer Börneplatz, die 1996 eingeweiht wurde.

An der Kasse des Museums Judengasse kannst Du den Schlüssel für den Friedhof bekommen. Männer werden gebeten, beim Besuch des Friedhofs eine Kopfbedeckung aufzusetzen, die an der Museumskasse ausgeliehen werden kann. Am Samstag (Schabbat) und an jüdischen Feiertagen bleibt der Friedhof geschlossen.

Bild: Meditationszentrum



Anregungen und Gedanken:

Im jüdischen Glauben steigt die Seele eines Menschen nach seinem Tod zu Gott auf und lebt dort weiter. Auf dem Friedhofstor steht in hebräischen Buchstaben Beth Ha'Chaim – Haus des Lebens. Schaue hindurch.

Welche Zeichen des Lebens entdeckst Du (inmitten von Wunden und Zerstörung)? Was erhoffst Du Dir vom Leben? Und: Wo ist für Dich ein „Haus des Lebens“?





9. Haltepunkt: Alte Brücke

Adresse: Alte Brücke, 60547 Frankfurt am Main

Der Weg dorthin:

Gehe über den Neuen Börneplatz und wende Dich nach rechts, überquere an der Ampel die Kurt-Schumacher Straße und gehe links weiter Richtung Main zur Alten Brücke.

Anregungen und Gedanken:

Halte am Beginn der Brücke inne. Gibt es etwas, das Du zurücklassen möchtest, wenn Du auf die andere Seite gehst?

Gehe über die Brücke. Vielleicht magst Du dem Fluss in Gedanken eine Sorge, einen Schmerz oder eine Frage übergeben und sie wegtragen lassen. Stell

Dir vor, wie sie den Main hinunterfließt, in den Rhein hinein und schließlich vom Meer aufgenommen wird.



wegstrecke: Mainufer südseite

Entlang des Mains geht es Richtung Westen. Vom Südufer, das zum Stadtteil Sachsenhausen gehört, hat man einen guten Blick auf die Maininsel, die Frankfurter Skyline und den Dom.

Bild: pixabay/Thammy2107



Anregungen und Gedanken:

Der Wegabschnitt hier lädt dazu ein, durchzuatmen, das Treiben auf und ums Wasser zu beobachten und ein paar Meter ganz in Stille zu gehen. Wer mag, baut eine kleine Gehmeditation ein:

Bleib stehen. Atme ein und schicke den Atem dabei bewusst Richtung Füße. Nimm den Boden unter Deinen Füßen wahr, der Dich trägt. Richte beim Ausatmen den Blick bewusst nach vorne. Hebe mit der nächsten Einatmung den rechten Fuß an, führe ihn nach vorne und setze ihn ausatmend ganz bewusst wieder ab. Verlagere Dein Gewicht und hebe einatmend den linken Fuß an. Führe diesen nun nach vorne und setze ihn ausatmend ab. Verbinde so für ein paar Minuten Atem und Gehen. Schließe die Meditation ab, indem Du stehen bleibst und Deine Sinne wieder bewusst auf Deine Umwelt richtest.

10. Haltepunkt: Eiserner steg

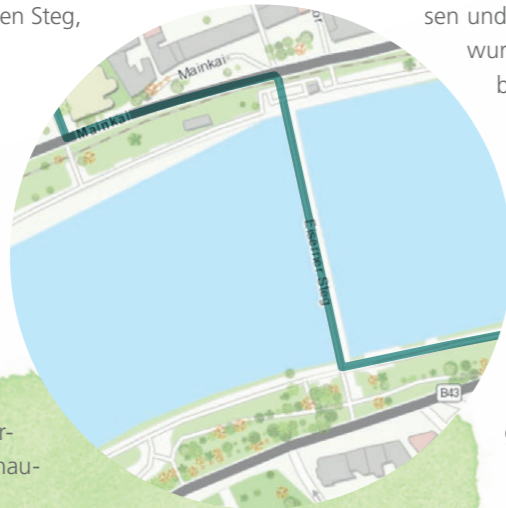
Adresse: Südlicher Aufgang zum Eisernen Steg,
Höhe Schaumainkai 5, 60311
Frankfurt am Main

Der Weg dorthin:

Betritt den Eisernen Steg vom Südufer aus. Er liegt ca. 400 m westlich von der alten Brücke, über die Du zuvor auf die Südseite des Mains gekommen bist.

Info:

Gebaut auf Wunsch und mit Geldern der Frankfurter Bürger*innen, wurde der Eiserner Steg als Verbindung zwischen Sachsenhau-



sen und der Innenstadt 1868 eröffnet. Immer wieder wurde die Stahlkonstruktion den aktuellen Gegebenheiten angepasst: nach der Zerstörung in den letzten Kriegstagen wieder aufgebaut, höhergelegt, damit größere Schiffe hindurch fahren konnten, mit Aufzügen versehen, sodass er barrierefrei wurde.

Seit Goethes 200. Geburtstag (1999) prangt eine griechische Inschrift aus Homers „Odyssee“ auf der Brücke. Sie bedeutet übersetzt: „Auf weinfarbenem Meer segelnd zu anderssprachigen Menschen.“



Außerdem finden sich am Geländer des Eisernen Steges unzählige Schlösser, aufgehängt von Menschen als Zeichen der ewigen Liebe.

Anregungen und Gedanken:

Der Eiserner Steg steht für die Verbindung zwischen Norden und Süden, der Spruch verweist auf die Verbindung zu anderen Menschen, und die Schlösser versprechen ewige Liebe.

An was oder wen bindest Du Dich?

Womit fühlst Du Dich verbunden?



11. Haltepunkt: st. Leonhard

Adresse: Am Leonhardstor 25,
60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr
(außer während der Gottesdienste)

Der Weg dorthin:

Verlasse den Eisernen Steg auf der Nordseite und gehe nach links, den Mainkai entlang. Nach knapp 150 m siehst Du auf der rechten Seite schon die Kirche St. Leonhard. Um an den Eingang zu gelangen, biege vom Mainkai rechts ab auf „Am Leonhardstor“.



Info: Anfang des 13. Jahrhunderts erbaut, wurde die spät-romanische Kirche schnell zu einer wichtigen Station für Pilger*innen auf dem Jakobsweg. Immer wieder wurde sie baulich verändert, sodass sich u.a. auch spätgotische Elemente wie die Kapelle auf der Nordseite finden, sowie die ältesten mittelalterlichen Glasmalereien der Stadt.

Im II. Weltkrieg blieb sie als einzige katholische Kirche von direkten Luftschlägen verschont. Nach einer längeren Renovierungszeit,

die auch einige interessante archäologische Funde zu Tage brachte, wurde sie 2019 wiedereröffnet.

Rückweg:

Wende Dich nach rechts und gehe durch die Alte Mainzer Gasse zum Römerberg. Gehe über den Römerberg Richtung Paulskirche und durch die Fußgängerzone immer weiter geradeaus zur Liebfrauenkirche.

Bild: Bistum Limburg /Doris Wiese-Gutheil



Anregungen und Gedanken:

Drei Pilgerfiguren stehen vor der Kirche und grüßen die auch heute noch zahlreichen Pilger*innen auf ihrem Weg nach Santiago de Compostella.

Auf welchen Wegen bin ich in meinem Leben unterwegs? Laufe ich auf ein bestimmtes Ziel zu oder wandere ich ziellos durch die Gegend?

*Kehre in den Innenhof der Liebfrauenkirche zurück. Vielleicht sind Bilder von Deinem Pilgerweg vor Deinem inneren Auge oder Du hast noch einen Klang oder Duft im Sinn. Wenn Du magst, zünde das Licht, das Du am Beginn Deines Weges mitgenommen hast, für etwas oder jemanden an, dem*der Du Dich auf dem Stadtpilgerweg verbunden gefühlt hast.*



gott segne deinen weg

die sicheren und die tastenden schritte
die einsamen und die begleiteten
die großen und die kleinen

gott segne deinen weg

mit atem über die nächste biegunG hinaus
mit unermüdlicher hoffnung
die vom ziel singt, das sie nicht sieht
mit dem mut, stehenzubleiben
und der kraft weiterzugehen

gottes segen umhülle dich auf deinem weg
wie ein bergendes zelt
gottes segen nähre dich auf deinem weg
wie das brot und der wein
gottes segen leuchte dir auf deinem weg
wie das feuer in der nacht

geh im segen
und gesegnet bist du segen
wirst du segen
bist ein segen
wohin dich der weg auch führt

Katja Süß

Dieser weg wurde entwickelt von:

Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität
Kettelerallee 45
60385 Frankfurt

verantwortlich:

Simone Müller
Kristina Wolf MMS

In Kooperation mit der Pilgerstelle im Bistum Limburg
Roßmarkt 4
65549 Limburg

S. 2, Madeleine Delbrêl, Gott einen Ort sichern.
Texte – Gedichte – Gebete. Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet
von Annette Schleinzer (Topos Taschenbücher, Band 1122)
© Matthias Grünewald Verlag. Verlagsgruppe
Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern,
5. aktualisierte Auflage 2018. www.verlagsgruppe-patmos.de

S. 12, Wilhelm Schapp, In Geschichten verstrickt. Zum Sein von
Mensch und Ding. Frankfurt am Main ⁵2012.

S. 30, Katja Süß in: Jeden Augenblick segnen, Verlag am Eschen-
bach 2005.

Bilder Titelseite:
Hauptwache: pixabay/AKrebs60, Dom: Meditationszentrum,
Euro-Zeichen: pixabay/Hans

www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

 [meditationszentrumfrankfurt](#)

www.pilgern.bistumlimburg.de

 [pilgernundwallfahren](#)



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

pilgern+
wallfahren

Pilgerstelle Bistum Limburg