

# Pilgern in Lebensübergängen



*Jakobswege in Europa*



[www.jakobswege-EU.eu](http://www.jakobswege-EU.eu)

Umschlag innen vorne  
U<sub>2</sub>

Umschlag innen hinten  
U<sub>3</sub>

## Bestellung

Die Broschüre kann gegen einen Unkostenbeitrag von 2,50 EUR (ab 10 Exemplaren 1,80 EUR) zuzüglich Versandkostenanteil bestellt werden bei:

**EAfA in der EKD**  
Herrenhäuserstraße 12, 30419 Hannover,  
Telefon 0511-2796-441, Email [eafa@ekd.de](mailto:eafa@ekd.de)



# Pilgern in Lebensübergängen

Spirituelle Anregungen von

Monika Bauer

Helen Foitzik

Karl Foitzik

Helmut Jehle

erste Seite Innenteil

# Inhaltsangabe

Vorwort x

Spirituelle Impulse für das  
Pilgern in Lebensübergängen x

## 1. Impulse zum Aufbrechen

1.1 Was ist zu bedenken? xx

1.2 Was ist zu regeln? xx

1.3 Worauf lasse ich mich ein? xx

1.4 Wie aufbrechen? xx

## 2. Impulse fürs Unterwegssein

2.1 Sich öffnen – offen für den neuen Pilgertag xx

2.2 Wahrnehmen – offen für spontane  
Assoziationen und Erfahrungen xx

2.3 Reflektieren – Anregungen zum  
bewussten Pilgern in Lebensübergängen xx

## 3. Impulse zum Ankommen

3.1 Ankommen am Tagesziel xx

3.2 Ankommen bei mir selbst xx

3.3 Ankommen zu Hause xx

# Unterwegs auf der Suche nach Orientierung und Lebensqualität – ein Vorwort

Diese Broschüre lädt Sie ein, vor Ihrer Haustüre aufzubrechen und einen der markanten, historischen Wege zu begehen, die Europa durchqueren - den Jakobsweg.

Wandern auf dem Jakobsweg hat schon seit einem Jahrtausend eine besondere Qualität. Es ist die Suche nach einem persönlichen Lebenshöhepunkt, nach Sinn, Erfüllung und Heil, welche die Menschen seit dem Mittelalter als Pilger auf den Jakobsweg lockt.

Pilgern auf dem Jakobsweg nährt sich auch heute von der Sehnsucht nach Erfüllung und ganzheitlichem Heil-Sein. Oft führen Übergangssituationen oder Lebenskrisen dazu, dass Menschen eine Auszeit nehmen, um unterwegs nach Sinn und Orientierung zu suchen. Die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben zieht sie vorwärts und macht sie bereit, sich auf das Wagnis eines Veränderungsprozesses einzulassen. Pilgern ist ein Ritual für einen Entwicklungsweg. Es lädt ein, vertrauend vorwärts zu gehen und zuzulassen, dass wir wandern uns verändern.

Pilgern erdet. Es verbindet mit der Schöpfung. Die Sinne werden wach. Wir hören, riechen, fühlen und erleben uns als Teil des grossen, universalen Schöpfungsraumes, den Gott uns geschenkt hat. Die Schritte werden zum Gebet. Pilgern lädt ein, zur Ruhe zu kommen, die Stimme der Hoffnung neu zu hören und nach einer weiten Spiritualität zu suchen, deren Raum vom Dach der Welt begrenzt und deren innere Bewegung auf dem erfüllenden Alltag hin orientiert ist.

Mit der vorliegenden Broschüre wünsche ich Ihnen anregende Reisevorbereitungen, ein erfüllendes Unterwegssein und den Mut, das was in Ihnen anders geworden ist, nach der Reise auch in den eigenen Alltag zu integrieren. Ulteira!

*Thomas Schweizer*

*Projekt Europäische Jakobswege*

*Leitung „Spiritualität“*



## Spirituelle Impulse für das Pilgern in Lebensübergängen

Viele Pilgerinnen und Pilger machen sich allein auf den Weg, zu zweit oder zu dritt. Nicht wenige entscheiden sich in Schwellensituationen fürs Pilgern auf dem Jakobsweg. Viele brechen nach dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben auf.

Die folgenden spirituellen Anregungen wollen auf die individuelle Pilgerreise einstimmen. Wie bereite ich mich sinnvoll vor? Was erwarte ich vom Pilgerweg? Was möchte ich in die einzelnen Tage einbringen? Wie kann ich die gewonnenen Erfahrungen vertiefen und ihnen in meinem Leben Raum geben?

Jede Pilgerin und jeder Pilger geht einen ureigenen Weg. Sie werden aus den Anregungen das heraussuchen, was Sie persönlich anspricht. Vielleicht nehmen Sie den einen oder anderen Text in ihrem Rucksack mit oder notieren Stichworte und Übungen in ihrem Notizbuch.

Unsere Anregungen knüpfen an alltägliche Pilgersituationen an und sind in drei Abschnitte gegliedert.

### Aufbrechen

Wie bereite ich mich sinnvoll vor? Was ist zu bedenken? Was zu regeln? Worauf lasse ich mich ein?

### Unterwegs sein

Wie kann das Pilgern für mich zur spirituellen Chance werden? Wie können auf dem Pilgerweg mein Lebensweg und bestimmte Lebenssituationen ins Spiel kommen?

### Ankommen

Wie können Pilgererfahrungen in mein Leben einfließen und ihm mehr Tiefe geben?

Was soll sich durchs Pilgern ändern?

Jede Pilgerin und jeder Pilger geht einen eigenen Weg. Die **Motive** sind sehr unterschiedlich. Einer, den wir fragten, antwortete: „Eigentlich hätte es auch ein x-beliebiges anderes Ziel sein können. Ich suchte nach einem gut ausgedehnten längeren Wanderweg durch schöne Landschaften. Auch etwas Kultur wollte ich mitbekommen, vor allem aber meinem Körper durch die tägliche Herausforderung etwas Gutes tun. Erst unterwegs habe ich nach und nach gemerkt, dass der Pilgerweg mehr als ein Wanderweg ist. Die Menschen, mit denen ich unterwegs war, Segenswünsche, die mir von ihnen und oft auch von Menschen am Wegesrand zugerufen wurden, die Stille in den kleinen romanischen Kirchen – das alles hat mich dazu gebracht, über mich und mein Leben nachzudenken. Ich werde vermutlich anders heimkommen, als ich loszog.“ Ohne es sich vorgenommen zu haben, erlebt er den Pilgerweg als verändernden Impuls.

Andere machen sich bewusst auf den Weg, weil bei ihnen ein **Lebensübergang** ansteht. Sie suchen nach überstandener Krankheit nach neuer Orientierung, möchten nach einer schmerzlichen Trennung oder einem Todesfall nicht im Schmerz gefangen bleiben, sondern neu aufbrechen und eigene Lebensfäden entdecken und neu aufnehmen. Eine jüngere Pilgerin sagte: „Als ich feststellte, dass ich gelebt werde, bin ich aufgebrochen, um mich neu zu entdecken. Ich möchte mich aufmerksam wahrnehmen und selber leben.“

Häufig sind uns Menschen begegnet, die zu Beginn ihres Ruhestandes die freie Zeit nutzten, um beim Pilgern den

Übergang aus dem Berufsleben in die neue Lebensphase zu reflektieren, Vergangenes zu sichten und sich für Neues zu öffnen.

Ausgesprochen religiöse Gründe werden eher selten genannt. Oft treibt eine unbestimmte Sehnsucht Menschen auf den Weg. Die Suche nach dem Sinn des Lebens beschäftigt immer mehr Menschen. Nach einer neuen Studie sind in Deutschland ca. 15% der erwachsenen Bevölkerung auf der Suche nach ihrer Mitte. Viele von ihnen werden vom Jakobsweg geradezu magisch angezogen, getrieben vom Wunsch nach Verwandlung.

### Langsam! Folge deiner Sehnsucht.

*Was kann anders werden?*

*Wie komme ich heraus aus dem Irrgarten des Alltags?*

*Das Kommando der Macher*

*Treibt mich durchs Leben: Schnell! Schnell!*

*Heute schon Morgen leben,  
gefesselt von Gestrigem.*

*Doch der Hunger nach Leben wird nie gestillt.*

*Blind stolpere ich von Rausch zu Rausch.*

*So wächst die Sehnsucht.*

*Sehend möchte ich werden.*

*Tiefer und klarer sehen.*

*Worauf kommt es an im Leben? ...*

*Paul Martin Clotz, in: Von Osten und Westen von Norden und Süden. Ökumenische Pilgerwege, missio Aachen 2000, 41*

## Pilgern als Übergang

Wir verlassen die Ordnungsstrukturen des Alltags, die gewohnte Umgebung und eingespielten Tagesabläufe. Wir nehmen nur das mit, was wir unbedingt brauchen. Wir konzentrieren uns auf uns und auf den Weg. Wir erleben die Natur hautnah, staunen über neue Ein- und Ausblicke, erleben täglich neu, was es bedeutet, den Schwierigkeiten des Weges und dem Wetter ausgeliefert zu sein.

**Pilgern führt zu neuen Erfahrungen** mit uns selbst und mit anderen, die mit uns auf dem Weg sind. Es führt zu neuen Erfahrungen durch die Landschaften, die wir durchwandern, und anhand der Spuren und Stein gewordenen Zeugnisse der zahllosen Pilger vieler Jahrhunderte, die vor uns diesen Weg gegangen sind. Der Jakobsweg kann auf vielfache Weise für spirituelle Erfahrungen öffnen. Im äußeren Gehen kann eine innere Bewegung beginnen.

**Spiritualität** beginnt dort, wo sich jemand nicht mehr mit dem Alltäglichen begnügt, sondern eine größere Weite sucht und sich für das Ganze der Wirklichkeit öffnet. Spirituelle Erfahrungen können nicht nur in besonders erhebenden, sondern oft auch in alltäglichen Situationen aufbrechen, die bewusst erlebt zu besonderen Augenblicken werden.

Die folgenden spirituellen Anregungen sind für alle gedacht, die dafür offen sind, sich von dem Weg dazu verführen zu lassen, ihrem Leben eine neue Tiefe zu geben.

*„Halt an, wo läufst du hin?*

*Der Himmel ist in dir!*

*Suchst du Gott anderswo,  
du fehlst ihn für und für.“*

*Angelus Silesius*

# 1. Aufbrechen

Pilgern beginnt daheim. Nicht erst mit dem Aufbruch. Lange davor. Wer länger unterwegs sein will, bereitet sich entsprechend vor.

*In Ihm sei's begonnen,  
der Monde und Sonnen  
an blauen Gezeiten  
des Himmels bewegt.  
Du, Vater, du rate,  
lenke du und wende.  
Herr, dir in die Hände  
sei Anfang und Ende,  
sei alles gelegt.*

Eduard Mörike



*Im ersten Schritt heißt das ganze Weg*

## 1.1. Was ist zu bedenken?

### Warum gehe ich auf den Weg?

Diffuse Ahnungen? Benötige ich eine Auszeit? Suche ich Abstand von dem, was war? Wünsche ich mir Raum für Neues? Orientierung für eine neue Lebensphase? Möchte ich zu mir selbst finden? Eine schon länger in mir schlummernde Sehnsucht erfüllen?

### Wo und wie lange will ich unterwegs sein?

Wo steige ich ein? Der Jakobsweg beginnt eigentlich dort, wo ich lebe. Gehe ich den Weg ohne Unterbrechungen bis nach Santiago? Oder in mehreren Etappen? Vielleicht nur Teilstücke. Beliebte Einstiegsorte sind Konstanz, Le Puy und St.Jean de Pied in Frankreich, Pamplona oder Astorga in Spanien. Die Pilgerurkunde bekommt, wer mindestens die letzten 100 km bis Santiago zu Fuß oder 200 km mit dem Fahrrad pilgerte.

### Was brauche ich unterwegs unbedingt?

Ich werde alles selbst tragen müssen. Ich werde mich beschränken. Die Erfahrung, wie wenig man letztlich wirklich braucht, und der Reiz der Einfachheit des Pilgerns zählen für viele zu den eindrucklichsten – auch spirituellen Erfahrungen auf dem Pilgerweg. Beim Pilgern erkenne ich bald, worauf ich verzichten kann und worauf nicht. Wie ist es in meinem Leben? Was ist für mich unverzichtbar? Pilgerwege gleichen den Lebenswegen. Erfahrungen beim Pilgern werden zu Lebenserfahrungen. Lieder und Texte geben davon Zeugnis. Was in den Rucksack gehört, hängt u.a. davon ab, ob ich (auch) in Herbergen übernachtete, oder Privatquartiere, Gasthöfe und einfache Hotels anpeile. Wer auch in Herbergen übernachten möchte, braucht z.B. zumindest einen dünnen Schlafsack.

*Man muss wie Pilger wandeln,  
frei bloß und wahrlich leer,  
viel sammeln, halten, handeln,  
macht unseren Gang nur schwer.  
Wer will, der trag sich tot;  
wir reisen abgeschieden,  
mit wenigem zufrieden;  
wir brauchen's nur zur Not.*

Gerhard Tersteege 1738

### Wie bereite ich mich vor?

Manche gehen einfach los und sind gespannt, was auf sie zukommt. Ratsam ist es, sich auf das Pilgern durch körperliches Training vorzubereiten, die Wanderschuhe gut einzulaufen und vielleicht auch schon Touren mit dem gepackten Rucksack auf dem Rücken zu unternehmen. Viele bereiten sich auch inhaltlich auf den Pilgerweg vor: Die Geschichte des Jakobsweges; die Gestalt des Jakobus, wichtige Orte am Weg, ihre Geschichte und ihre Kunst, die Länder, durch die ich pilgere, ihre Flora und Fauna.

Sprachbarrieren im fremdsprachigen Ausland? Was möchte ich selbst fragen und sagen können? Wer kann mir helfen? Es hat viele Vorteile, wenn man sich in der Landessprache verständigen kann. Es ist aber keine Voraussetzung, um allein zurecht zu kommen.

### **Was nehme ich als Anregung für unterwegs mit?**

Ein Tagebuch? Ein Taschenbuch? Ausgewählte Texte? Es können sehr wohl vertraute Lieder und Texte sein, die ich auf dem Weg neu bedenken möchte. Worte, die mich durch den Tag begleiten, können zum Schlüssel zu mir selbst werden und Ereignisse und Begegnungen des Tages aus einer neuen Perspektive deuten. (Vgl. Abschnitt 2.3)

### **Wem sage ich, dass ich „unterwegs“ sein werde?**

Sollen es viele wissen oder nur einige? Hape Kerkeling sagte seinen Bekannten „... ich bin dann mal weg ...“ Nur wenige wussten, was er vorhatte. Andere kündigen an, dass sie sich auf den Pilgerweg machen. Wofür entscheide ich mich? Sage ich es in meinem beruflichen Umfeld? Wie bereite ich meine alten Eltern vor, die mich vielleicht zurückhalten wollen? Eine Pilgerin erzählte: „Meine Freundin hatte mich gebeten, ihr vor dem Aufbruch eine Rose aus meinem Garten zu schenken. ‚Sie wird uns verbinden.‘ Das zu wissen, hat mir gut getan.“

### **Welche Kontaktmöglichkeiten wünsche ich mir unterwegs?**

Wie will ich erreichbar sein? Wann ist mein Handy eingeschaltet? Wer hat die Nummer? Worüber will ich unterwegs nach Möglichkeit benachrichtigt werden? Welche Konsequenzen werde ich aus welchen Nachrichten vermutlich ziehen (z.B. schwere Erkrankung Nahestehender)? Soll mir etwas postlagernd nachgeschickt werden?

### **„Abschiedlich gehen“**

Manche Jakobspilgerinnen und -pilger nehmen heute einen alten Brauch auf: Sie schreiben ihr Testament, ehe sie sich auf den Weg machen.

Ein Pilgerpaar erzählte: „Wir haben vor unserem Aufbruch unser Testament verfasst. Alte Pilgerberichte haben uns dazu angeregt. Früher war das Pilgern ungleich gefährlicher als heute. Viele starben auf dem Weg und kehrten nicht mehr heim, da war es gut, dass sie ihr Haus geordnet hatten. - Uns wurde deutlich, dass wir zwar in Würde alt werden möchten, den Gedanken, dass unser Leben ein Ende hat, aber meistens weit von uns schieben. Der Aufbruch zum Pilgern war für uns eine Chance, ‚klug zu werden‘ – wie es im 90. Psalm heißt – oder „abschiedlich zu leben“ – so sagt es heute die Psychotherapeutin Verena Kast. Der Pilgerweg war dann für uns eine gute Übung für das „abschiedliche Leben“ – wie oft wären wir gern geblieben an schönen Orten, bei Menschen – und wie dankbar sind wir gewesen für die Fülle des Erlebten.“

## **1.2 Was ist zu regeln?**

### **Organisatorische Aspekte**

Vieles ist wie bei jedem längeren Urlaub zu klären: Check beim Hausarzt? Krankenversicherung fürs Ausland? Wer versorgt Haus und Garten? Wie komme ich unterwegs an mein Geld?

### **Pilgerpass**

Ohne dieses Dokument wird man in französischen und spanischen Herbergen nicht aufgenommen. Der Pilgerpass kann bei den Jakobsgesellschaften bestellt werden, vgl. [www.jakobus-gesellschaften.de](http://www.jakobus-gesellschaften.de) oder [www.jakobus-info.de](http://www.jakobus-info.de).

### **Pilgerinformationen**

Informationen über geeignete Wanderkarten, Wegbeschreibungen und Hinweise auf Übernachtungsmöglichkeiten gibt es bei den genannten Jakobsgesellschaften. In vielen größeren Städten gibt es „Pilgerstammtische“, wo erfahrene Pilgerinnen und Pilger Beratung anbieten.



Adressen und Zeiten über die Jakobusgesellschaften, die auch Listen mit Pilgerberatern anbieten, bei denen man telefonisch Auskunft bekommen kann.

### Rucksackpacken und Gepäcktransport

Was nehme ich mit? Das Rucksackpacken ist beim Pilgern eine Wissenschaft für sich. In Pilgerbüchern, Pilgerbüros und bei den Jakobusgesellschaften gibt es hilfreiche Listen. Diejenigen, die ihren Rucksack nicht selbst tragen können oder möchten, können sich bei den Jakobusgesellschaften über Möglichkeiten des Gepäcktransports informieren. In Frankreich ist der Gepäcktransport ab Le Puy sehr gut organisiert. (z.B. [www.factage.free.fr](http://www.factage.free.fr) oder [www.transbagages.com](http://www.transbagages.com)) In Spanien ist er im Aufbau.

## 1.3 Etwas riskieren – Worauf lasse ich mich ein?

### Faszination

Ein außergewöhnlicher Weg erwartet mich, seit Jahrhunderten begangen. Hinreißend schöne Landschaften liegen am Weg. Kulturdenkmäler von europäischem Rang. In der Fremde begegne ich anderen Menschen, anderen Sprachen und Lebensarten – das weitet mein Inneres.

### Schwierigkeiten

Der Weg ist anstrengend. Die ihn gegangen sind, berichten von Strapazen und Leiden, die ans Aufgeben denken ließen und vor die Frage stellten: Warum mache ich das eigentlich? Warum mute ich mir dies zu? Wie wird mein Körper auf die Herausforderungen reagieren? Auf die Hitze, die Steigungen, die Abstiege? Auf die Wegverhältnisse und bescheidenen Quartiere? Werden die Füße, die Knie, der Rücken mitmachen? Wie wird sich meine Seele einstellen auf monotone Strecken, auf Nebel und Regen, wenn ich auf mich allein gestellt bin oder wenn mir die Gemeinschaft zu zweit oder dritt zu eng wird?



### Unterschiedliche Erfahrungen

Für die meisten Jüngeren ist es eher selbstverständlich, dass der Organismus mitspielt. Oft aber spüren sie unterwegs, dass das so selbstverständlich gar nicht ist. Jüngere und Ältere neigen dazu, sich zu überfordern. Manche Ältere sind enttäuscht, wenn sie an Grenzen stoßen. Andere empfinden eher dankbar, was sie noch leisten können.

### Grenzen

Ich werde mein Tagespensum und meinen Rhythmus meiner Verfassung, dem Weg und dem Wetter anpassen müssen. Dennoch werde ich Grenzen spüren. Folge ich den Einflüsterungen der Vernunft und gebe den Grenzen nach – vielleicht zu früh? – oder überhöre ich sie, um mich selbst zu überwinden, in der Hoffnung auf die „zweite Luft“? Ich werde Pausen einlegen. Und wenn es tatsächlich nicht mehr geht? Werde ich den Mut aufbringen, den Bus zu besteigen oder ein paar Tage zu pausieren, ohne in Enttäuschung über mich zu versinken?

### Begegnungen

Warmherzige, uns fremd gewordene Gastfreundschaft kann am Weg einladen. Aber ich werde auch auf Einheimische treffen, denen Pilger zum Alltag geworden sind. Sie schenken ihnen wenig Beachtung oder weisen sie manchmal sogar ab. Hilfe werde ich unterwegs immer wieder von Mitpilgern erfahren – durch ein Gespräch, das weiterhilft, durch Hinweise, Tipps oder schlicht durch ein Pflaster. Doch auch da sind Enttäuschungen nicht ausgeschlossen. Nicht alle sind offen für Kontakte. Der Pilgerweg wird mich bereichern – er wird mir aber auch abfordern, mit Enttäuschungen fertig zu werden.

## 1.4 Wie aufbrechen?

### Auf„brechen“ – ein Bruch geschieht.

Ich lasse viel zurück. Der Aufbruch zum Pilgern ist ein Passageritus. Ich entferne mich auf Zeit aus meinem Alltag. Ich verabschiede mich von denen, die ich in meine Pilgerpläne eingeweiht habe. Ich nehme mir Zeit für die Eltern, die Kinder, Freundinnen und Freunde, Nachbarn etc.

### „Auf“-brechen – Neues geschieht.

So, wie eine Blüte „aufbricht“, verwandelt sich mit jedem „Auf-bruch“ die Situation. Ich lasse mich auf Unbekanntes ein. Mit welchen Gedanken und Empfindungen breche ich auf? Was „bewegt“ mich? Welche Erwartungen? Welche Vorfreude? Welche Befürchtungen?

### Gesegnet aufbrechen

Im Mittelalter wurden die Pilger in ihrer Kirche mit dem Pilgersegen feierlich verabschiedet. Dies ist auch heute wieder im Gottesdienst oder nach Absprache mit dem Ortspfarrer / der Ortspfarrerin möglich. Die Jakobus-Gesellschaften informieren über regionale Möglichkeiten.

#### AUF-BRECHEN

*sich auf den Weg machen*

*aufbrechen –*

*der Sehnsucht folgen*

*aufbrechen –*

*Mut fassen*

*aufbrechen –*

*Vertrautes verlassen*

*aufbrechen –*

*Neues wagen*

*... im ersten Schritt liegt der ganze Weg!*

*Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen*

*Jakobsweg in der Nähe von Heuchlingen*

### Ein Segenswunsch aus Irland

*Mögen sich die Wege vor deinen Füßen ebnen,  
mogest du den Wind im Rücken haben,  
möge die Sonne warm dein Gesicht bescheinen,  
mögen die Regentropfen sanft auf deine Felder fallen,  
und bis wir uns wieder sehen,  
möge Gott seine schützende Hand über dir halten.*

### Sich loseisen – zu sich selbst kommen

Am Anfang, gehen meine Gedanken oft noch zurück. Sie sind bei Menschen, die ich zurück gelassen habe, bei unerledigten Aufgaben. Von Tag zu Tag werde ich mehr zum Pilger / zur Pilgerin. Die Schritte werden leichter. Ich habe Zeit, mich auf neue Erfahrungen einzulassen. Ich genieße die Freiheit und konzentriere mich auf mich selbst. Auch wenn mich erste Beschwerden plagen, wenn der Schuh drückt, das Knie schmerzt, der Rücken zieht, die brennende Sonne mich erschöpft oder peitschender Regen mich durchnässt, bin ich auf mich geworfen. Ein aufmunterndes „Da musst Du durch!“ hilft in solchen Situation nur bedingt. Schnell kann der Traum vom Pilgern platzen. Doch so weit muss ich es nicht kommen lassen. Wenn ich achtsam mit mir umgehe, in meinen Körper hinein spüre und auf dessen Bedürfnisse und Grenzen achte, werde ich eine Lösung finden, die mir weiter hilft.

## 2. „Unterwegs sein“

Auf dem Pilgerweg gehört mir nicht nur eine Stunde. Der Tagesablauf ist geprägt vom Gehen, Innehalten und Essen und vom Ausruhen und Schlafen. Der ganze Tag liegt vor mir. Ich entscheide, wie die Intervalle aufeinander folgen. Ich entscheide, wie viele Stunden mir allein gehören und wie viele ich mit Pilgerinnen und Pilgern teile, die mit mir auf dem Weg sind. Ich erfahre mich als Mensch. Meine Stärken und Grenzen nehme ich deutlicher wahr als im Alltag. Ich bin genötigt, achtsam mit mir um zugehen, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln.

*Rabbi Mosche Löb: „Ein Mensch, dem nicht an jedem Tag eine Stunde gehört, ist kein Mensch.“*

### 2.1 Sich öffnen – offen für den neuen Pilgertag

#### **Pilgern heißt, immer wieder aufbrechen – an jedem Tag neu**

Das tägliche Aufbrechen wird unterschiedlich gestaltet – nach gemütlichem Frühstück oder durch frühen Aufbruch, weil eine lange Etappe vor einem liegt oder es mittags heiß wird. Frühstück gibt es in vielen Gasthöfen und Hotels nicht vor 7.30 Uhr. Viele warten nicht so lange, sondern brechen bald auf und frühstücken unterwegs. Wie auch immer: Die Füße werden viele Kilometer gehen. Sie brauchen die nötige Pflege. Das Gesicht und die Arme sind dem Wetter ausgesetzt und werden eingecremt. Was unterwegs griffbereit sein soll (Karte, Taschenmesser, gefüllte Wasserflasche) wird entsprechend verstaut.

#### **Der frühe Morgen**

Es bewährt sich, dem Tagesbeginn eine feste Gestalt zu geben. Ein stilles oder laut gesprochenes Gebet. Die kurze

Bitte: „Gott segne mich an diesem Tag!“ Ein Morgenlied, mit dem ich mich täglich auf den Weg mache, das ich leise singe oder bete.

Wer früh aufbricht, kann vor allem als Einzelpilger den herausziehenden Tag in seiner Frische und Ruhe genießen. Ich begegne dem Tag mit offenen Sinnen. Unvergessliche Stimmungen und Bilder prägen sich in mein Herz, meine Seele und meinen Geist ein.

*Bewahre und Gott, behüte uns,  
Gott, sei mit uns auf unserem Wegen.  
Sei Quelle und Brot in Wüstennot,  
sei um uns mit deinem Segen.  
Bewahre uns, Gott behüte uns,  
Gott, sei mit uns durch deinen Segen.  
Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt,  
sei um uns auf unseren Wegen.*

*Eugen Eckert 1987*

#### **Den Tag mit allen Sinnen wahrnehmen:**

*Was sehe ich?* Den Nebel, der vom Fluss hoch steigt. Die aufgehende Sonne. Wild ziehende Wolken am Himmel. Ein gelbes Ginsterfeld mit blauem Salbei. Menschen, die in den Dörfern und Gehöften ihren morgendlichen Verpflichtungen nachgehen. Pilger, die sich auch früh auf den Weg gemacht haben.

*Was spüre ich?* Die frische Luft in meinem Gesicht. Die Regentropfen auf meiner Haut. Die Feuchtigkeit des Nebels. Das klare Licht der Morgensonne. Die Kälte, die mich frösteln lässt. Den Fluss meines Atems.

*Was rieche ich?* Den Duft des Jasmins, der Akazien, des Weizenfeldes, des Kirschlorbeers. Manchmal auch den Geruch aus dem Schweine- oder Kuhstall.

*Was höre ich?* Die Morgenlieder der Vögel. Das Gurren der Tauben. Die eigenen Schritte. Den Hahn auf dem Mist. Von der Straße her das Brummen von Autos.



## Übung zur Sinneswahrnehmung

Um meine Sinneswahrnehmung zu schärfen, kann ich mir vornehmen, mich auf einen Sinn zu konzentrieren.

An einem Morgen achte ich besonders auf das, was ich höre. Alle anderen Eindrücke bleiben für diese Zeit ausgeblendet.

Was höre ich in meinem Umfeld? Welche Tiere?

Den Wind in den Bäumen? Geräusche anderer Menschen?

Maschinengeräusche auf den Feldern und Straßen?

Welche Geräusche verursache ich selbst? Ich höre meine Schritte, meinen Atem, vielleicht sogar meinen Herzschlag. An anderen Tagen konzentriere ich mich nacheinander auf die übrigen Sinne.

## Den eigenen Rhythmus finden.

Ich suche beim Gehen, meinen eigenen Rhythmus zu finden. Dabei werde ich tageszeitliche Schwankungen wahrnehmen und darauf reagieren. Ich werde mich immer wieder neu entdecken – mit meinen **Möglichkeiten** und Grenzen. Ich akzeptiere, wenn andere flott an mir vorbeiziehen. Ich gehe meinen Weg und achte immer wieder bewusst auf meinen Atem.

## Atemübung

Um mich zu spüren, zu mir zu finden, mich zu erden, zu konzentrieren und zu stärken, kann ich folgende Übung machen:

Ich lege die Hände auf meinen Bauch unterhalb des Nabels und atme ganz bewusst ein und aus. Ich nehme wahr, wie sich mein Körper füllt. Beim Ausatmen lasse ich den Atem durch die Beine und Füße in den Boden fließen.

Anselm Grün empfiehlt, beim Einatmen zu sagen: „Siehe...“ und beim Ausatmen: „... Ich bin bei Dir!“

Nach dem Ausatmen folgt eine Pause. Ich warte, bis der Atem wieder von selbst in mich einströmt.

Ich brauche meine Füße. Darum pflege ich sie am Morgen und am Abend – und auch unterwegs in den Pausen. Ich ziehe Schuhe und Wandersocken aus und gönne ihnen die

frische Luft. Ich massiere die einzelnen Zehen. Rote gereizte Stellen kann ich prophylaktisch mit einem Pflaster schonen. Vorsicht: Unterwegs Beine und Füße nichts ins Wasser hängen. Blasengefahr!

Ich achte auf mich im Hier und Jetzt, auf die **Stimmigkeit** von Innen und Außen. Den Kleinigkeiten schenke ich möglichst genauso viel Aufmerksamkeit wie den größeren Begebenheiten. Pendelt sich das Gewicht auf dem Rücken mit mir ein? Muss ich etwas am Rucksack verändern.

## Gehmeditation

beim Aufbruch oder bei einer anstrengenden Wegstrecke

Ich halte inne und richte meine Aufmerksamkeit auf meine Beine und Füße. Ich kann sie bewegen. Ich spüre den Kontakt zum Boden. Ich stehe fest. Die Erde trägt mich. Ich atme wiederholt bewusst ein und lasse den Atem durch Beine und Füße in den Boden fließen. Was für ein Wunderwerk sind meine Beine und Füße. Ich stelle mir ihren Knochenbau und die Gelenke vor. Sie haben mich durch viele Jahre getragen. Tagein und tagaus. Ich bin voll Zuversicht und Dankbarkeit, dass sie das auch heute tun und hoffentlich noch lange.

Ich setze meine Füße bewusst in Bewegung. Ich nehme den Untergrund wahr – den Asphalt und den Schotter, den Waldweg oder die Wiese. Ich achte darauf, wie ich auftrete, ob meine Füße gut abrollen. Welchen Untergrund bevorzuge ich? Beim bewussten Atmen achte ich auf meine Schritte, finde meinen eigenen Rhythmus und komme in Einklang mit mir selbst.

## Absprachen treffen

Wenn wir zu zweit oder dritt auf dem Weg sind oder ich als Einzelpilger eine Wegstrecke zusammen mit anderen gehe, treffen wir Absprachen: Gehen wir auf Sichtweite? Vereinbaren wir bestimmte Treffpunkte?

Es ist hilfreich, sich über **Phasen des Schweigens und des Kommunizierens** zu verständigen, z.B. dass wir beim Gehen grundsätzlich nicht reden. Es ist wichtig, unterwegs Zeit zu haben für sich selbst. Gesprochen wird, wenn man stehen bleibt, um Absprachen zu treffen; vor allem aber in den vereinbarten Pausen.

*„Warum hast du es so eilig?“ fragte der Rabbi.,Ich laufe meiner Lebendigkeit nach“, antwortete der Angesprochene. „Und woher weißt du denn, dass deine Lebendigkeit vor dir herläuft und dass du dich beeilen musst? Vielleicht ist sie in dir – und du brauchst nur innezuhalten!“*

*Martin Buber, Quelle unbekannt*

## Pausen einplanen

Ein erfahrener Pilger rät, nach jeweils einer Stunde **fünf Minuten** innezuhalten, den Rucksack abzulegen und kräftig durchzuatmen.

Nach drei Stunden sollte man jeweils eine **ausführliche Pause** einlegen.

Ich ziehe die Schuhe und Wandersocken aus und pflege meine Füße. Ich entspanne und tanke neue Kraft. Ich genieße das Brot, den Käse, die Früchte und das Wasser.

Ich notiere in meinem Tagebuch, was mich in den zurückliegenden Stunden bewegte und beeindruckte.

Ich lege immer wieder spontane Pausen ein – um die Aussicht zu genießen, mich über eine Blume oder das vom Licht durchflutete Netz einer Spinne zu freuen. Ich bleibe stehen und unterhalte mich mit einer Frau am Gartenzaun oder mit einem Bauern auf dem Feld.

Wir trafen einen jungen Pilger, der viele Wochen unterwegs war. Er unterbrach seinen Weg regelmäßig am

Samstagabend und feierte den Sonntag als Ruhetag. Täglich suche ich einen Ort, an dem ich still werden kann. Es ist ein schönes Ritual, in einer Kirche am Weg innezuhalten. Ich lese ein Psalmwort, singe oder summe ein Lied, schweige einige Minuten. Ich zünde in der Kirche eine Kerze an und denke an die Menschen, die mir wichtig sind.



## Gebet beim Anzünden einer Kerze

*Gott, du bist mir Vater und Mutter, im Vertrauen auf deine Liebe komme ich zu dir und zünde diese Kerze an. Jesus Christus, du bist das Licht der Welt und willst, dass andere für uns und wir für andere zum Licht werden. Lass dieses Licht in meinem Leben immer heller leuchten und gib, dass es auch den Menschen den Weg weist, die ich in meinem Herzen trage. Besonders bitte ich dich für ... Begleite uns auf unseren Wegen, bis wir am Ziel unseres Lebens ankommen bei dir. Amen.*

## Pilgern verweist mich auf das Maß des Menschlichen

Ich bin nicht abhängig von Verkehrsmitteln. Ich bestimme den Rhythmus und das Zeitmaß, in dem ich mich bewege. Ich gehe meinen eigenen Weg. Nur so weit, wie ich ihn täglich schaffe. Ich trage nur das mit mir, was ich selbst tragen kann. Pilgern lässt mich ahnen, was ich wirklich zum Leben brauche und worauf ich auch verzichten könnte.

Pilgern verweist auf das Maß des Menschlichen. Es führt mich an meine Grenzen. Hape Kerkeling beschreibt sehr anschaulich, wie er sich fühlte, als die Sonne brannte, die Beine schwer wurden und der Weg nicht enden wollte.

*Der Camino bietet eine echte, fast vergessene Möglichkeit, sich zu stellen. Jeder Mensch sucht nach Halt. Dabei liegt der einzige Halt im Loslassen. Dieser Weg ist hart und wundervoll. Er ist eine Herausforderung und eine Einladung. Er macht dich kaputt und leer. Restlos. Und baut dich wieder auf. Gründlich. Er nimmt dir alle Kraft und gibt sie dir dreifach zurück. Du musst ihn alleine gehen, sonst gibt er sein Geheimnis nicht preis.*

*Hape Kerkeling: Ich bin dann mal weg, 2006, 342f*

**Pilgern verweist auf das Maß des Menschlichen** – auch bei Begegnungen und in Beziehungen. Pilgern reduziert mich nicht auf mich selbst. Ich bin nicht allein unterwegs. Vor mir sind unzählige Pilgerinnen und Pilger den gleichen Weg gegangen, mit mir sind viele unterwegs. Nach mir werden immer wieder Pilger aufbrechen. Dies zu wissen, beeinflusst mein Pilgern. Ich gehe allein und doch nicht allein. Ich entscheide über das Maß meiner Geselligkeit. Es gibt Strecken, auf denen ich allein bleiben möchte, um zu mir selbst zu kommen. Und es gibt Zeiten und vor allem Orte, da freue ich mich über die Gemeinschaft mit Mitpilgerinnen und Mitpilgern.



### Unterwegs sein

*Wir sind unterwegs mit Dir, Gott, weil Du nicht auf einem Thron sitzt.*

*Sondern mit uns wanderst durch Dunkel und Nässe durch Nebel und oft ohne Weg und häufig ohne Ziel.*

*Wir sind unterwegs mit Dir, Gott, weil du nicht in den Kirchen wohnst, sondern mit uns wanderst in Ängsten um all die, die nur wählen können, vertrieben oder bombardiert zu werden.*

*Geh auch mit ihnen mit, Gott, und lass uns mit ihnen gehen. Wir sind unterwegs mit Dir, Gott, weil wir dich nie ganz kennen und du dich immer wieder versteckst in einem Rosenblatt, im Lächeln eines Penners und so mit uns wanderst und uns das Gehen lehrt und das Dich Suchen. Wir sind unterwegs mit Dir, Gott, so dass der Weg und das Ziel eins werden in Dir.*

*Dorothee Sölle. Pilgerweg beim Kirchentag in Stuttgart 1999, aus: Von Osten und Westen von Norden und Süden. Ökumenische Pilgerwege, missio Aachen 2000, 43*

## 2.2 Wahrnehmen – offen für spontane Assoziationen und Erfahrungen

Unterwegs nehme ich ständig neue Eindrücke wahr. Die allermeisten sind nicht spektakulär. Es sind Kleinigkeiten, auf die ich sonst vielleicht gar nicht achten würde, doch beim mehrtägigen Pilgern stellt sich eine vertiefte Wahrnehmung und Achtsamkeit meist ganz von selbst ein. Ich habe Zeit, Eindrücke und Erfahrungen zu bedenken und zu „ver-innern“.

### Die Handschrift des Schöpfers entdecken

Ich achte auf die Schönheit der Natur. Auf die vielen verschiedenen Blüten, die im Frühjahr den Wegrand säumen

und auf den Bergwiesen blühen, auf die Früchte des Herbstes. Auf Wolkenformationen, auf die Tiere in Wald und Feld und das Spinnennetz in der Hecke. Ich habe Zeit, alles mit meinen Sinnen intensiv wahrzunehmen und darin die Handschrift des Schöpfers zu entdecken.

### Eindrücke werden zu Symbolen

Oft bleibe ich stehen, bestaune eine alte Brücke, ein besonderes Gebäude, ein Kreuz am Wegrand, bin fasziniert von der Landschaft und dem weiten Blick. Ich möchte diese Bilder festhalten, sie „erinnern“, in meinem Herzen und Hirn bewahren. Nicht selten regen mich diese Eindrücke dazu an, sie als Symbole für mein Leben und Erleben zu interpretieren.

Einige Beispiele:

- **Brücken:** Als Pilger gehe ich immer wieder über Brücken. Im Mittelalter waren Flüsse für Pilger schwer überwindbare Herausforderungen. Brücken verbinden ein Ufer mit dem anderen.

Wo habe ich in meinem Leben „Brücken“ überschritten, Abgründe überwunden? Wer oder was hat mir dabei geholfen? Wer war mir eine Brücke? Wo und wann? Wo könnte ich für andere Brückenfunktion übernehmen? Wer Brücke sein will, muss sich darüber klar sein, dass er von beiden Seiten „betreten“ werden kann.



**Steigungen:** Sie liegen vor mir. Ich habe Mühe, sie zu bewältigen. Ich genieße die Genugtuung, wenn es geschafft ist.

Anstrengende Wegphasen in meinem Leben?  
Wie habe ich sie überwunden?



**Enge Wege:** Der Jakobsweg ist oft begrenzt durch Trockenmauern, Weidezäune und Stacheldraht. Wodurch war oder ist mein Lebensweg begrenzt? Welche Grenzen geben mir Sicherheit? Wie grenze ich mich ab? Welche Grenzen möchte ich überschreiten?

**Weiter Horizont:** Faszination der Weite, der Vielfalt. Sehnsucht nach Weite in meinem Leben? Wodurch ist mein Horizont begrenzt? Kann ich über den Horizont hinausschauen?

**Wegzeichen:** Auf dem Jakobsweg folge ich der Muschel. Sie ist in den verschiedenen Ländern unterschiedlich stilisiert. Meistens ist sie eindeutig angebracht. Ich kann ihr folgen. Manchmal fehlt sie. Ich muss den richtigen Weg suchen. Ich brauche eine Karte, um mich zu orientieren. Welchen Wegzeichen folgte ich in meinem Leben? Welchen Menschen? Wann führten sie mich auf gute Wege? Wann auf Umwege? Woran orientiere ich mich, wenn Wegzeichen fehlen? Was besagt der Satz „Der Weg ist das Ziel“, wenn ich mich verlaufen habe?

**Kreuze am Weg:** Immer wieder stehen am Wegesrand Kreuze, Kreuze in ganz verschiedener Gestalt. Was bedeutet mir das Kreuz? Welche Gedanken und Erinnerungen weckt es in mir? Welche Kreuze musste ich in meinem Leben tragen? Was ist daraus geworden?



### Das Kreuz – ein Zeichen des Todes?

*Oder unwiderstehlicher Macht und Siegesfreude?  
Viele erschrecken vor dem Kreuz,  
spüren Zwang und Vergewaltigung.  
Wie viel Leid brachte das Kreuz, brachten christliche  
Kreuzritter und Hexenverbrenner!  
Ist das aber wirklich das Kreuz des Jesus Christus?  
Das spricht eine andere symbolische Sprache:  
„Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“  
Damit wird die Religion der Rache überwunden und  
das Gesetz der Vergeltung außer Kraft gesetzt.  
Im Augenblick größter Dunkelheit und Leere, im  
Schweigen findet Jesus tiefstes Gottvertrauen.  
Seitdem steht das Kreuz für den Gott, der die  
Niedergeschlagenen aufrichtet und den Ohnmächtigen  
hilft. Es ist Einladung zu Versöhnung.*

*Aus: Von Osten und Westen von Norden und Süden.  
Ökumenische Pilgerwege, missio Aachen, 2000, 26.*

**Steine am Kreuz ablegen:** Am Fuß vieler Kreuze haben Pilger Steine abgelegt. Welche Last, kann und will ich ablegen? Welches Kreuz muss ich weiter tragen?

- Ich nehme mir Zeit, das was mich belastet einzeln anzuschauen und frage mich:
- Welche Last habe ich mir selbst auferlegt? Muss ich sie unbedingt tragen?
  - Welche haben mir andere zugemutet? Kann und will ich sie tragen?
  - Welche Last möchte ich gern los sein, kann sie aber nicht abschütteln, weil sie zu mir gehört? Wie kann ich lernen, mit ihr zu leben?

*Du musst keine Opfer erfinden –  
es genügt, dass du frei wirst  
für das Kreuz, das der himmlische Vater  
für dich passend findet ...  
Vergiss nicht: Dieses Kreuz ist nicht vorfabriziert.  
Der Vater hat es auf Maß angefertigt  
für deine Schultern...*

*Dom Helder Camara, Quelle unbekannt*

**Grenzsteine:** Der Jakobsweg führt durch verschiedene Länder. Immer wieder überschreite ich Grenzen. Welche Grenzerfahrungen prägen mein Leben? Welche Erfahrungen habe ich mit dem Tod als Grenze des Lebens?



*Die Grenze des  
Menschen ist  
stets das  
Einbruchstor Gottes.*

*Gertrud von le Fort,  
Quelle unbekannt*

### Sich entdecken im Dialog mit sich selbst

Zu den Besonderheiten des Pilgers als meditatives Gehen gehört, dass ich dabei fast wie von selbst anfangen, über mich nachzudenken. Die Herausforderungen, denen ich mich ausgesetzt habe, führen dazu, dass ich mich achtsamer wahrnehme und intensiver spüre. Ich fange an, mich zu reflektieren. Erinnerungen werden wach, längst vergangene Situationen wieder lebendig. Ich entdecke mich im Dialog mit mir selbst.



„Vergesst nicht Freunde wir reisen gemeinsam  
 besteigen Berge pflücken Himbeeren  
 lassen uns tragen von den vier Winden  
 Vergesst nicht es ist unsere gemeinsame Welt  
 die ungeteilte ach die geteilte  
 die uns aufblühen lässt die uns vernichtet  
 diese zerrissene ungeteilte Erde  
 auf der wir gemeinsam reisen“

Rose Ausländer, Quelle unbekannt

### Sich entdecken in der Begegnung mit anderen

Auf dem Pilgerweg begegne ich immer wieder anderen Menschen, Mitpilgerinnen und Mitpilgern, einheimischen Männern und Frauen. Ich nehme sie in ihrer Verschiedenheit wahr. Manche signalisieren, dass sie keinen Kontakt wünschen, die meisten sind aber offen gegenüber anderen. Ich teile mit ihnen wichtige Informationen, achte auf ihr Befinden. Wir helfen einander.

Ich gehe ein Stück des Wegs mit Menschen, die mir fremd sind. Manchmal ergeben sich überraschend schnell intensive persönliche Gespräche. Wir erzählen uns einen Teil unserer Lebensgeschichte. Wir haben Zeit dafür. Ich erkenne mich im Spiegel der anderen.

Oft erschweren Sprachbarrieren das Gespräch oder lassen es gar nicht zu. Manchmal aber staune ich, wie viel Verständigung auch ohne Worte möglich ist.

### BEGEGNEN

*sich annähern, begegnen  
 einander wahrnehmen, begegnen  
 aufeinander hören, begegnen  
 einander verstehen, begegnen  
 Vorurteile abbauen, begegnen  
 füreinander eintreten  
 schwierige Wege erfordern Weggefährten*

Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen Jakobsweg

### Eindrücke und Erfahrungen „verdichten“

Wir trafen auf dem Weg eine Frau. Sie zählte mit ihren Fingern – so wie Kinder zählen, wenn sie gerade anfangen zu rechnen. Neugierig fragten wir nach. Sie sagte: „Ich halte wichtige Erfahrungen in einer japanischen Versform fest. Dazu muss ich keine Dichterin sein und keine Reime erfinden. Ich zähle die Silben. ‚Haiku‘ heißt diese Gedichtform. Sie hat drei Zeilen – die erste und dritte Zeile sollen fünf Silben haben, die mittlere sieben. Sie haben es ja gesehen, dass ich zum Zählen die Finger gebrauche – das hilft mir, bei den Worten zu bleiben.“

Sie schenkte uns einige Haiku-Kostproben:

*Camino santo*

*Blumen wachsen in den Weg*

*Lavendel duftet*

*Wieder schwand ein Jahr*

*Und ich trage immer noch*

*Pilgerhut und -schuh*

*Sonne in der Höh'*

*Schwer ist's dann ins Tal  
zu gehen*

*Manchmal will's der Weg.*

*Über den Tobel*

*Von der Wurzel getragen  
Trägt uns die Brücke*

### Eindrücke „verankern“

Die folgende Übung dient dazu, besondere Eindrücke und Erfahrungen zu „verinnern“.

Ich setze mich bequem hin, schließe meine Augen, lege eine Hand auf meinen Körper und achte auf meinen Atem. Jetzt gehe ich gedanklich zurück in die Situation, die ich ver-„innern“ möchte. Ich stelle mir das Geschehen möglichst genau vor:

- Was habe ich gesehen? (Gegenstände, Farben, Menschen, Bewegungen.....)
- Was habe ich gehört?
- An welche Gerüche kann ich mich erinnern?
- Was habe ich gespürt, geschmeckt?
- Was hat mich berührt?

Ich tauche noch einmal ganz in die Situation ein, verankere sie in mir und kann sie später auf gleiche Weise wieder lebendig werden lassen.

## 2.3 Reflektieren – Anregungen zum bewussten Pilgern in Lebensübergängen

Pilgern geschieht stets im Jetzt. Ich stelle mich auf die Etappe ein, die heute vor mir liegt, will offen sein für den jeweils neuen Tag und mich anregen lassen durch das, was mir heute begegnet. Irgendwann blicke ich zurück auf die Etappen, die bereits hinter mir liegen und nach vorne auf die Wegstrecke, die ich noch gehen möchte. Entscheidend aber ist der jeweilige Augenblick.

Wenn ich länger unterwegs bin, geht mein Blick meistens nicht nur auf den Pilgerweg zurück, sondern auch auf den Lebensweg, der hinter mir liegt, und der Blick nach vorne richtet sich nicht nur darauf, was auf dem Jakobsweg auf mich zu kommt, sondern auch auf dem vor mir liegenden Lebensweg.

Solche Erfahrungen haben uns Pilger bestätigt, die sich darauf überhaupt nicht eingestellt hatten. Einer erzählte: „Ich hatte gar nicht vor, über mein Leben nachzudenken, doch dann träumte ich in den ersten Pilgernächten intensiv von meiner Kindheit. Beim Gehen habe ich mich dann einige Tage auf diese Zeit konzentriert. Dabei sind mir Situationen bewusst geworden, die ich längst vergessen hatte.“ Zahlreiche Menschen machen sich gezielt auf den Weg, um für solches Nachdenken Gelegenheit und Zeit zu finden. Viele von ihnen befinden sich in einer Schwellensituation und möchten diese bewusst gestalten und reflektieren. Sie möchten in Ruhe anschauen, was sie bisher erlebt haben, und die Vorstellungen, Erwartungen oder Befürchtungen klären, die sie im Blick auf den neuen Lebensabschnitt haben. Für sie ist Pilgern ein bewusster „**Passageritus**“.

**Pilgern zu Beginn der dritten Lebensphase.** Lebensübergänge gibt es in jedem Alter und aufgrund sehr unterschiedlicher Ursachen. Ein tief einschneidender Übergang ist der Ausstieg aus dem Erwerbsleben. Die Entpflichtung von bisherigen Aufgaben schenkt Freiräume, die zu gestalten sind. Ich nehme Abschied von eingespielten Tagesabläufen, von der durch den Beruf erlebten Befriedigung und von dem am Arbeitsplatz erlebten sozialen Netz. Ich

orientiere mich in der weitgehend selbstbestimmten Lebensphase neu. Zu den gewonnenen Freiheiten gehört die Möglichkeit, dass ich mir einen schon lange gehegten Wunsch erfülle und nach Santiago de Compostela pilgere. Ich nutze die Zeit, um Bilanz zu ziehen und offen zu werden für meine „dritte Lebensphase“. Die folgenden Anregungen können allen Pilgern Impulse geben. Sie sind aber insbesondere für die gedacht, die sich in Übergangssituationen auf den Weg machen und unter ihnen besonders für die, die aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind.

### 2.3.1 Pilgern geschieht im Heute

In Schwellensituationen geht der Blick zurück und nach vorne. Dafür nehme ich mir Zeit. Passageriten bieten dafür den geeigneten Rahmen. Man hält auf der Schwelle bewusst inne. Der Pilgerweg kann ein solches Innehalten im Übergang sein. Bevor ich auf mein Leben zurück oder nach vorne schaue, ist es wichtig, dass ich im Augenblick gut unterwegs bin, auf mein „Er-Gehen“ achte. Ich nehme die Gegenwart bewusst wahr und werde dadurch frei für den Blick zurück und nach vorne. Ich pilgere im „Hier und Jetzt“. Ich achte auf meinen Körper und auf meinen Atem, meinen Rhythmus. Mit all meinen Sinnen nehme ich die Natur wahr, durch die ich heute pilgere. Die folgende Herzmeditation kann mir helfen, gut bei mir und in Beziehung mit anderen zu sein.

#### Herzmeditation

Ich setze oder lege mich entspannt hin, lege eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch.

Ich konzentriere mich auf meinen Atem und nehme wahr, wie sich mein Körper hebt und senkt.

Jetzt richte ich meine Aufmerksamkeit auf den Rhythmus meines Herzens und stelle mir dieses bildlich vor.

Ich bitte Gott, mein Herz mit Liebe zu füllen, und spüre dem nach, wie sich Wohlwollen in meinem Körper ausbreitet.

Wenn mein Herz von Liebe erfüllt ist, kann ich diese Liebe weiterschicken an Menschen, die mir nahe sind, um die ich mich Sorge, die mir Schwierigkeiten machen.

Ich kann einen Dank oder eine Bitte als Gebet anfügen.

### 2.3.2 Der Blick zurück – sich erinnern

Wer sich vornimmt, eine Schwellensituation im Leben bewusst zu reflektieren, kann dies sporadisch oder systematisch angehen. Ich kann mir Tag für Tag bestimmte Lebensabschnitte, Texte oder Themen vornehmen oder immer dort einsteigen, wo meine Gedanken mich jeweils hinführen. Wer systematisch vorgeht, sollte sich vor Zwanghaftigkeit schützen, wer eher sporadisch handelt vor Beliebigkeit und Verdrängung. Die folgenden Ausführungen wollen anregen. Sie sind kein Programm, das abgearbeitet werden muss.

#### Lebensabschnitte erinnern

In der Schwellensituation frage ich: Wo komme ich her? Was bringe ich mit? Was hat mich geprägt? Bei meiner Lebensbilanz gehe ich systematisch vor.

Zum Leben gehören immer beide Seiten – das Angenehme und das Unangenehme. Bei der Erinnerungsarbeit ist es wichtig, auf beides zu achten, das Angenehme nicht einseitig zu verklären und das Schwere und Belastende nicht auszublenden. Deshalb stelle ich beim Rückblick auf die einzelnen Phasen bewusst mehrere Fragen. Die folgende Aufzählung ist beispielhaft. Die Fragen können ergänzt oder begrenzt werden. Sie sollen helfen, dass ich nicht in bestimmten Erinnerungen verhaftet bleibe und andere ausblende.

Was bleibt von der Reflexion der einzelnen Lebensphasen?

- Was war im Blick auf meine Entwicklung besonders wichtig?
- Wofür bin ich heute noch dankbar?
- Was will ich festhalten? Vielleicht in meinem Tagebuch?
- Was war für mich damals sehr belastend? Womit und mit wem konnte ich mich damals aussöhnen?
- Was ist heute noch offen?
- Wie kann ich heute mit **belastenden Erinnerungen umgehen?**

Kann ich sie loslassen? Ablegen? Vielleicht symbolisch, indem ich an einem Wegkreuz einen Stein ablege?



Der Camino führt zum **Cruz de Ferro**. Auf einem riesigen Steinhaufen steht ein fünf Meter hoher Baumstamm, der von einem Kreuz aus Eisen gekrönt wird. Seit Generationen haben Pilger hier einen mitgebrachten Stein abgelegt, stellvertretend für die Lasten, die sie auf ihrem Pilgerweg loslassen wollen.

Und wenn ich die belastende erinnerte Situation nicht einfach loslassen und ablegen kann? Ein Pilger, der in einer persönlichen Lebenskrise unterwegs war, meinte: „Der Pilgerweg ist mein Therapeut. Ich erzähle ihm meine Lebensgeschichte. Er hört einfach zu. Das tut mir gut.“ Immer wieder geschieht es, dass sich unterwegs eine Gelegenheit findet, das Belastende mit einem Mitpilger oder einer Mitpilgerin zu besprechen oder am Etappenziel mit einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin.

Vielleicht schreibe ich mir am Abend in einem Brief an die erinnerte Person alles von der Seele. Ich werde ihn nicht abschicken. Schreiben kann entlasten. Ich stecke den Brief in einen Umschlag und lege diesen für den Rest des Pilgerweges unten in meinen Rucksack – vielleicht auch nur einige Stichworte als Merkposten. Die Erinnerung soll nicht verloren gehen. Daheim kann ich sie aufgreifen und – allein, mit jemand Vertrautem oder mit professioneller Hilfe – daran weiterarbeiten. Das Ziel ist die Aussöhnung mit der Situation oder Person und mit mir selbst.

**Ich nehme mir für einzelne Pilgertage einen Lebensabschnitt vor und versuche, möglichst tief in diesen einzutauchen.**

- *In meine Kindheit  
früheste Erinnerungen; positive und ein  
negative Erfahrungen*
- *In meine Schul- und Jugendzeit  
besondere Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse; Freund-  
schaften; erste Liebe; Schullaufbahn; Berufsorientierung etc.*
- *Ins frühes Erwachsenenalter  
Abschied aus dem Elternhaus; Einstieg in den Beruf;  
Partnerschaft und Familiengründung etc.*
- *Ins Erwachsenenalter  
Schwerpunktsetzungen (Beruf und Familie); Freund-  
schaften und Kollegen; Erfolge und Misserfolge etc.*
- *In die Phase vor dem „Ruhestand“  
Erzwungener oder freiwilliger, plötzlicher oder  
allmählicher Ausstieg? Neuorientierung?*

**Ich frage im Blick auf die einzelnen Lebensphasen zum Beispiel:**

- *Was war gut?*
- *Was war schwierig?*
- *Was war schmerzlich?*
- *Wer oder was hat mich damals unterstützt?*
- *Wofür bin ich dankbar?*
- *Wer waren für mich damals wichtige Bezugspersonen?*
- *Was habe ich daraus gelernt?*
- *Mit welchen Gefühlen erinnere ich mich heute an die einzelnen Ereignisse?*
- *Welche Bedeutung hatten sie für mein weiteres Leben?*

### Längsschnitt-Erinnerungen

Ich kann mich beim Erinnern – wie beschrieben – auf einzelne Lebensabschnitte konzentrieren. Ich kann aber auch bestimmte Themen oder Fragen im Blick auf mein ganzes Leben reflektieren. Wir haben im Abschnitt 2.2 darauf aufmerksam gemacht, wie unterwegs spontane Wahrnehmungen zu Symbolen werden können, die mich anregen, über mein Leben nachzudenken.

- *Wo habe ich in meinem Leben Grenzen erlebt und wie habe ich darauf reagiert?*
- *Welche Kreuze musste ich tragen und wer oder was hat mir dabei geholfen?*
- *Welche Steigungen habe ich im Leben überwunden und in welche Abgründe musste ich blicken?*
- *Welche Brücken habe ich in meinem Leben überschritten und wo konnte ich zur „Brücke“ werden? Etc.*

Ein Pilger erzählte, dass er sich immer wieder **Thementage** vorgenommen hat. So beschäftigten ihn zum Beispiel

- *an einem Tag alle Frauen, die in seinem Leben eine Rolle gespielt haben – angefangen bei Mutter und Großmutter, über Freundinnen, Ehefrau und Kolleginnen;*
- *an einem anderen Tag waren die Männer dran, die Freunde, die Kollegen etc.*

### Texte und Erinnerungen verknüpfen

Ich kann auch anhand von Texten, Liedern und biblischen oder kirchengeschichtlichen Gestalten mit mir und meiner Vergangenheit ins Gespräch kommen. Dabei kann ich aus einer großen Schatztruhe auswählen. Es kann ruhig ein mir vertrauter Bibeltext, ein mir bekanntes Lied oder eine biblische oder kirchengeschichtliche Gestalt sein, die ich gut kenne und als Begleitung auswähle.

### Ein exemplarisches Beispiel:

Der 23. Psalm eignet sich für solche Reflexionen besonders gut. An einzelnen Tagen begleitet mich jeweils ein Satz dieses Psalms und ich tauche mit diesem Satz in die Vergangenheit ein.

- „Mein Hirte ist Gott.“ Woran wird dies deutlich? Gab es in meinem Leben Situationen, in denen andere von mir verlangten, ihnen zu folgen? Wie habe ich reagiert?
- Welche Bedeutung hatten Mangel und Erquickung in meinem Leben?
- Welche Straßen und Wege bin ich gegangen? Kenne ich Situationen, von denen ich im nachhinein sagen kann: Ich wurde geführt?
- Durch welche dunklen Täler musste ich gehen? Wer hat mir damals beigestanden? Konnte ich damals oder rückblickend sagen: „Du bist oder warst bei mir!“? Der große Philosoph Immanuel Kant stellte fest: „Ich habe in meinem Leben viele kluge und gute Bücher gelesen. Aber ich habe in ihnen allen nichts gefunden, was mein Herz so still und froh gemacht hätte wie die vier Worte aus dem 23. Psalm: „Du bist bei mir!“
- Mit welchen Kontrahenten, Gegnern oder gar Feinden hatte ich es meinem Leben zu tun? Wie sind sie mir und wie bin ich ihnen begegnet? Was ist daraus geworden?
- Wo habe ich in meinem Leben „gedeckte Tische“ vorgefunden? Wie sieht meine Freudenbilanz aus?
- Welche Hoffnung erfüllt mich im Blick auf mein Leben?



#### Weitere Anregungen:

- Die Bitten des **Vaterunsers** und die **Seligpreisungen** der Bergpredigt eignen sich als „Tagesthemen“ auf dem Pilgerweg
- **Dietrich Bonhoeffers Satz:** „Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche“ kann ein Leitwort für einen Rückblick auf die einzelnen Lebensphasen sein und zur Gesamtbilanz anregen.
- Auch biblische Gestalten wie Abraham oder Jakobus können beim Zurückblicken lebendige Begleiter sein.

### 2.3.3 Der Blick nach vorn

Wer sich in einer Schwellensituation auf dem Pilgerweg begibt, blickt in der Regel - wie bei „Passageriten“ üblich - zunächst zurück auf das, was bisher war, und dann auf das, was bevorsteht. Auf das Erlebte kann ich zurückblicken. Ich kann mich „erinnern“.

Was kommt, bleibt ungewiss. Und trotzdem bin ich genötigt, mich darauf einzulassen und - immer unter dem Vorbehalt der Unverfügbarkeit der Zukunft - Weichen für mein Leben zu stellen. Das gilt besonders für diejenigen, die sich nach dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben auf den Pilgerweg begeben und nach Orientierung suchen. Dies geschieht heute in der Regel in einem Alter, in dem vor ca. 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung

*„Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führt mich zum frischen Wasser.  
Er erquickt meine Seele. Er führt mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte  
im finstern Tal, fürchte ich kein  
Unglück, denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden  
mir folgen mein Leben lang und  
ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.“*

Psalm 23

der Deutschen endete. Damals war der „wohlverdiente Ruhestand“ der „Feierabend“ des Lebens, oft gezeichnet durch Krankheit, Gebrechen und dem Warten auf den Tod. Wer heute aus dem Berufsleben ausscheidet, kann nach statistischer Wahrscheinlichkeit damit rechnen, dass er oder sie noch zwei bis drei Jahrzehnte leben wird, vermutlich sogar viele Jahre leistungsfähig und bei guter Gesundheit. Diese Zeit will gestaltet sein. Wie stelle ich mir den Übergang und wie die nächste Lebensphase vor? Beim Rückblick habe ich mir bewusst gemacht, was ich alles aus der Vergangenheit in die Gegenwart mitgebracht habe. Schon in der Erinnerungsarbeit tauchte vermutlich hin und wieder der Gedanke auf, was die erinnerten Fakten für meine Zukunft bedeuten.

Ich will mir auf dem Pilgerweg Zeit nehmen, darüber nachzudenken:

- Was kann und will ich abschließen und zurücklassen?
- Was ist mir so wichtig, dass ich es bewahren und fortführen möchte?
- Was kam bisher zu kurz?
- Worauf möchte ich jetzt besser achten und wofür werde ich mir künftig mehr Zeit nehmen?
- Habe ich Träume für diese neue Lebensphase? Was könnte jetzt erfüllt werden?
- Was will ich neu beginnen und was ganz anders machen?

Mit welchen Voreinstellungen und welchen Gefühlen gehe ich nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsprozess auf den Ruhestand zu? Das Neue liegt vor mir. Ich will den Lebensabschnitt gestalten. Was ist mir wichtig? Welche Hoffnungen habe ich? Welche Ängste? Was erwarte ich? Was befürchte ich? Welche Ziele strebe ich an?

Die Antworten auf diese Fragen werden immer auch davon geprägt sein, was ich aus der Vergangenheit in die neue Lebensphase mitbringe und wie mich mein bisheriges Leben geprägt hat.

Es gibt vier typische Möglichkeiten, wie Ruheständlerinnen und Ruheständler auf den neuen Lebensabschnitt zu gehen.

### Zu welchem Typ gehöre ich?

Gehöre ich zu den „**Befreiten**“? „... es ist für mich ein völlig neues Leben und ich bin jetzt so glücklich ...“

„Ruhestand“ wird als Befreiung erlebt. Zwänge, die vorher bestimmend waren, z.B. der ungeliebte Beruf oder die Mehrfachbelastung als berufstätige Frau fallen weg. Es kann vieles aufgenommen und neu begonnen werden, was zuvor brach lag, nicht möglich war, weil Zeit und Kraft fehlten. Der ermöglichte Freiraum wird dankbar für selbstbestimmtes Handeln genutzt und als „völlig neues Leben“ empfunden.

Oder gehöre ich zu den „**Weitermachern**“? „Ich mache weiter, bis mir der Taktstock aus der Hand fällt.“

Die bisher bestimmenden Lebenslinien werden kontinuierlich weitergeführt. Die „Weitermacher“ haben in ihrer bisherigen Lebensaufgabe Erfüllung gefunden, deshalb wollen sie „einfach weitermachen“, so lange es die Umstände gestatten. Wo es möglich ist, wird die Berufsarbeit möglichst lange weitergeführt.

Bin ich ein „**Anknüpfer**“? „... Ich wusste wohl nicht, aber ich ahnte, dass für mich nach der Pensionierung ein recht arbeitsamer und für mich interessanter Lebensabschnitt käme ...“ Die „**Anknüpfer**“ haben bestimmte Lebenslinien abgeschlossen und stehen vor neuen Aufgaben. Ihr Erfolgsgeheimnis ist die Selbstverpflichtung. Sie entscheiden sich für Aufgaben, die Gestaltungsspielräume eröffnen und als sinnvoll angesehen werden. Sie können an erworbene Fähigkeiten anknüpfen und erleben ihr ehrenamtliches, bürgerschaftliches Engagement als herausfordernd, aktivierend und Lebensglück spendend.

Oder bin ich ein „**Nachholer**“? „... jetzt kann ich endlich das machen, wofür ich mich schon immer interessiert habe ...“

Eine (verborgene) Lebenslinie wird aufgenommen. Nachholer sind mit dem, was war im Grunde zufrieden. In ihrem Leben gab es keinen so großen Leidensdruck wie bei den „Befreiten“. Doch es gab Interessensgebiete, für die Zeit und Kraft fehlte. Das hat sich geändert. Selbstbestimmt nehmen sie sich Zeit für das, was für sie dran ist. Sie übernehmen Aufgaben, die ihren Neigungen entsprechen.



## 3. Ankommen

„Aufbrechen“ und „Unterwegs sein“ zielen aufs „Ankommen“. Ich pilgere auf ein Ziel hin. Auch das „Ankommen“ verlangt nach Gestaltung.

### 3.1 Ankommen am Tagesziel

#### Regenerieren

Müde und mit schweren Beinen, oft auch verschwitzt – so treffe ich in der Herberge ein. Seit meinem Aufbruch am Morgen bin ich diesem Etappenziel entgegengepilgert. Ein Teilziel ist erreicht. Das erfüllt mich mit Genugtuung. Ich mache mich mit der Herberge vertraut, stelle die Wanderschuhe vor die Tür, dusche, wasche die Tageswäsche und entdecke erstaunt, dass meine Beine schon nicht mehr so schwer sind wie noch vor kurzer Zeit. Ich entspanne auf meinem Bett, bevor ich allein oder zusammen mit anderen in der Küche der Herberge das Abendessen vorbereite oder mich im Gasthof an den gedeckten Tisch setze.

#### Ankommen

*sich finden – ankommen*

*an sich glauben – ankommen*

*sich annehmen – ankommen*

*das Leben lieben – ankommen*

*Ruhe finden – ankommen*

*der Zukunft vertrauen ... der steinigste Weg*

*Ist der Weg zu sich selbst*

*Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen Jakobsweg in der Nähe von Heuchlingen*

#### Erfahrungen verarbeiten

Da im Süden spät gegessen wird, habe ich vorher Zeit, mich mit meinem Tagebuch zurückzuziehen und den Tag nochmals nach zu erleben.

- Was war besonders eindrucksvoll?
- Was war heute anders als sonst?
- Für welche Zuwendung, die mir heute zuteil wurde, bin ich dankbar?
- Worüber bin ich enttäuscht?
- Welches Erlebnis möchte ich bewahren?

Die folgende Übung hilft, Erlebtes zu erinnern und zu verankern.

#### Eindrücke verankern

Die oben unter 2.2 geschilderte Übung, bei der es darum ging, nochmals tief in erlebte Situationen einzudringen, mir zu vergegenwärtigen, was ich gesehen, gehört, und gespürt habe, was mich berührt hat, kann – wie geschildert während des Tages – oder am Abend eines Tages dazu helfen, Eindrücke und Erfahrungen zu verinnern.

#### Diese Gebetsübung aus den Exerzitien

des Ignatius von Loyola umfasst fünf Punkte:

1. Ich komme zur Ruhe. Ich danke Gott für das Empfangene (die empfangenen Wohltaten).
2. Ich bitte Gott, um Licht, dass ich die Wirklichkeit mit seinen Augen sehen kann.
3. Ich schaue rückblickend den Tag an, Stunde für Stunde:
  - Was ist geschehen, was habe ich heute erlebt?
  - Wie ist es mir dabei ergangen, wie habe ich mich gefühlt?
  - Welche Erfahrung ist heute von Bedeutung für mich? Was wollte Gott mir zeigen?
4. Ich bringe vor Gott, was ich wahrgenommen habe.
5. Ich wende mich dem neuen Tag zu und bitte Gott um seinen Segen.

Wer mag, kann 2–3 Gedanken aus dem Gebet in seinem Tagebuch festhalten.



### Dankbarkeit

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ist ein Rückblick am Ende eines Tages.

### Den Tag verabschieden und sich auf den neuen einstellen

Bevor ich mich für die Nacht vorbereite, konzentriere ich mich auf den folgenden Tag. Wann breche ich auf? Was steht an? Auf welche Schwierigkeiten muss ich mich einstellen? Was darf ich erwarten?

Ich lege den Tag zurück in Gottes Hände. Er hat mich begleitet auf dem Weg. Er möge mich behüten in der Nacht. Ich denke an die Menschen, die mir nahe stehen und befehle auch sie dem Schutz Gottes. Ich lasse alles los und freue ich auf einen hoffentlich erquickenden Schlaf.

*„Lass deine Sorgen an der Schwelle des Schlafes zurück. alle Bitterkeit, allen Kummer, damit du dich beim Aufwachen nicht so müde wieder findest, als hättest du in den Kleidern geschlafen, die Schuhe an den Füßen, den Hut auf dem Kopf.“*

*Dom Helder Camara, Quelle unbekannt*

## 3.2 Ankommen bei mir selbst

Ich habe beim Pilgern über mein Leben nachgedacht und bin mir dabei selbst begegnet. Ich weiß jetzt besser, wer

ich bin, und mir ist hier und dort klarer geworden, was jetzt oder später zu tun ist. Pilgern erschließt Vergangenheit und eröffnet Zukunft.

Die Biographiearbeit beim Pilgern lässt schöne und schmerzhaftere Erinnerungen lebendig werden. Ich stoße auf gelungenen Passagen und auf unerfüllte Hoffnungen und Träume. Mir wird deutlich, dass jedes Leben fragmentarisch ist.

- Kann ich mich aussöhnen, mit meinem fragmentarischen Leben?
- Kann ich mich aussöhnen mit mir?
- Mit meiner Situation?
- Mit anderen?

Eine Übung, die U. Bittner für den **Tagesabschluss** vorschlägt, eignet sich auch für eine **Zwischenbilanz**. Was habe ich bisher auf dem Weg erlebt? Was hat er mit mir gemacht? Die Satzzeichen geben die Impulse:

- Was ist abgeschlossen? Was kann ich zurücklassen? Wo kann ich einen **Punkt** setzen?
- Wo setze ich ein **Komma**, weil etwas noch unvollendet ist? Weil ich etwas weiter bedenken möchte? Jetzt kann ich es ruhen lassen.
- Ich setze einen **Gedankenstrich**, weil etwas noch ungeklärt ist. Es bleibt offen und muss weiterbearbeitet werden. Ich markiere es durch den Gedankenstrich, will es aber für die Nacht weglegen.
- Das **Fragezeichen** setze ich dort, wo ich etwas falsch gemacht habe, hinter alles, was mir nicht gelungen ist.
- Das **Ausrufezeichen** steht hinter allem, was schön war und gut gelungen ist. Es drückt meine Freude und meine Dankbarkeit aus.
- Die **Absatz-Taste** verweist auf einen neuen Anfang. Mein Pilgerweg und mein Leben gehen weiter. Ich darf morgen neu beginnen.

*Fotokopierte Vorlage;  
Quelle unbekannt*



### Die Unvollendete

Von Franz Schubert gibt es eine Sinfonie, die er nicht vollenden konnte. Sie heißt darum die Unvollendete. Doch trotz fehlender Vollendung ist die Musik nicht weniger herrlich. Komponiert nicht jeder von uns die Sinfonie seines Lebens? Und ist diese Sinfonie nicht immer unvollendet und unvollkommen, selbst wenn wir achtzig Jahre alt werden? Trotz fehlender Vollendung, trotzdem wir sterben müssen, steckt so viel Musik in einem Menschenleben. Gott, der große Meister und Dirigent, er weiß noch mit der lückenhaftesten Partitur etwas zu machen:

*Sphärenklänge, Himmelsmusik.  
(Michael Zielonka, Quelle unbekannt)*

## 3.3 Ankommen zu Hause

### Der Heimweg

Pilgern geschieht zielgerichtet. Ich pilgere nach Santiago de Compostela. Doch Santiago ist nur ein Zwischenziel. Das eigentliche Ziel ist der Ort, von dem ich aufgebrochen bin. Mein zu Hause. Im Mittelalter war es selbstverständlich, dass auch der Rückweg gepilgert wurde. Heute ist das eher selten. Diejenigen, die auch den Rückweg ganz oder teilweise zu Fuß gehen, berichten, von tiefen Erfahrungen. Worin unterscheidet sich der Hin- und der Rückweg? Getragen von der Sehnsucht nach dem Ziel sind sie nach Santiago gepilgert. Welche Sehnsucht trägt auf dem Heimweg? Werden sie verändert daheim ankommen? Was bringen sie mit? Wie geht es weiter?

Die Fragen bleiben auch für diejenigen, die den Heimweg viel schneller mit dem Auto, dem Omnibus, der Bahn oder dem Flugzeug zurücklegen. Der Unterschied besteht darin, dass ich mir dafür eine Auszeit nehmen muss, damit die Erinnerung und auch meine Seele nachkommen können.

- Was hat mich beim Pilgern besonders berührt?
- Was ist mir bewusst geworden?
- Was will ich festhalten?
- Was wird sich auf meinen Alltag daheim auswirken?
- Was werde ich anderen weitergeben?



### Was bringe ich in den Alltag mit?

Welche Pilger-Erfahrungen kann ich in meinen Alltag übertragen? Vielleicht nehme ich mir vor, den „Rucksack“ meines Lebens, meine früheren Gewohnheiten auf ihre Stimmigkeit zu überprüfen: Was kann ich (er-)tragen? Was schleppe ich weiter? Was kann ich zurücklassen? Vielleicht will ich empfangend leben; Zeiten für mich einplanen. Wie beim Pilgern die Pausen für mich wichtig waren, so will ich auch daheim Zeiten aussparen, in denen ich zur Ruhe kommen kann, auf mich achte, mich an Gewesenes erinnere und den Blick nach vorne schärfe. Im dem Geburtstagswunsch von Lene Mayer Skumanz spiegeln sich Pilgererfahrungen:

### Geburtstagswunsch

*„Das Marschgepäck reduzieren, frei werden vom Ballast unnötiger Ziele, Sorgen zusammenbündeln auf ein erträgliches Maß. Die Erleichterung spüren, wenn du keinem mehr etwas nachtragen musst.*

*Die Last der alten Erfahrungen auf die Müllhalde kippen, dich neuen Erfahrungen öffnen.*

*Das, was du wirklich brauchst, passt in den winzigsten Beutel.*

*Humor bedrückt nicht, er stützt dir den Rücken.*

*Liebe ist federleicht, hat für dich kein Gewicht in der offenen Hand.*

*Zärtlichkeit musst du nicht tragen, sie trägt dich“*

*Lene Mayer-Skumanz, Quelle unbekannt*

## Heimkehren heißt weitergehen

Der Pilgerweg ist zu Ende. Das Leben geht weiter – der Lebensweg als Pilgerweg. Welches Ziel strebe ich jetzt an? Kann ich es erreichen? Oder kenne ich nur die Richtung und muss bereit sein, wie Mose auf dem Weg ins gelobte Land, das Ziel zu benennen und es auch anzustreben – auch wenn ich auf dem Berg Nebo zurückbleiben muss. Auch darin wird mein Leben ein Fragment bleiben. Aber am Fragment soll erkennbar sein, wie das Ganze gemeint ist.

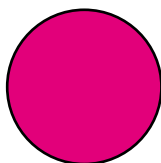
*Santiago de Compostela war ein wichtiges Ziel doch nun erkenne – verwandelt kehrtst du heim  
reich an persönlichen Erfahrungen bist nicht mehr der gleiche, der aufgebrochen ist,  
doch die Menschen, viele Fragen und Probleme sind geblieben  
nutze deine neue Chance –  
Alles neu zu sehen deinen neuen Erfahrungen zu trauen  
mutig neue Wege zu gehen  
entdecke – nur im Weitergehen, Schritt für Schritt  
Bleibst du auf der Spur  
Findest du den Sinn deines Lebens,  
denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens  
Peter Müller „Unterwegs mit Jakobus – zu sich selbst und zu Gott“*



*„In Santiago wird in deinem Innern  
Eine Glocke angeschlagen,  
die künftig deinen Lebensweg begleitet.  
Und wenn sie einmal ganz verklingt,  
dann wird es Zeit für dich,  
erneut nach Santiago aufzubrechen.“*

*Aus: Erik Purk / Elisabeth Alferink:  
Auf den Spuren des Jakobus, Stuttgart 2006, S.9.*

## Impressum



Monika Bauer, Helen Foitzik

Karl Foitzik, Helmut Jehle: Pilgern in Lebensübergängen

Copyright bei den Autorinnen und Autoren

1. Auflage 2008

Danke für die Freigabe der eingefügten Texte, insbesondere für die Holzschnitte des Künstlers Detlef Willand aus seinem Buch „Der Weg – Pilgerreise nach Santiago de Compostela“. Die Fotos sind von Helen und Karl Foitzik und Helmut Jehle.

Die Broschüre ist eine leicht überarbeitete Version einer Internetpräsentation im Rahmen des von der Europäischen Union finanzierten Leader-Projekts „Europäische Jakobswege“ – Teilprojekt „Spiritualität“. Die Internetpräsentation ist zu finden unter [www.jabokswege.net](http://www.jabokswege.net) > Spiritualität > Pilgern individuell.

Die Drucklegung ermöglichten Zuschüsse aus dem Leader-Projekt und von der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD (EAfA).