

MEIN WEG

Ein heiliges Abenteuer

PILGERJOURNAL

MEIN WEG

Ein heiliges Abenteuer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Klimaneutrale Produktion.
Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.



© 2022 Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag, Paderborn
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung
des Verlags wiedergegeben werden, denn es ist urheberrechtlich geschützt.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der
Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die
aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten
hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich der Verlag hiermit ausdrücklich
von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und
übernimmt für diese keine Haftung. Alle Internetlinks zuletzt abgerufen am 27.02.2022.

Bibelzitate wurden, wenn nicht anderweitig gekennzeichnet, folgender Bibelausgabe
entnommen: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene
und überarbeitete Ausgabe,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Design, Satz u. Gestaltung:
Anne-Ulrike Thursch, www.atelier-thursch.de

Redaktion:
Johannes Ebbersmeyer, Julia Niemann
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-89710-926-1

Weitere Informationen zum Verlag:
www.bonifatius-verlag.de

Inhalt

Vorwort	4
Zum Gebrauch des Pilgerjournals	6
Reisevorbereitungen	8
Prolog: neugierig	15
Erster Schritt: wachsend	29
Zweiter Schritt: dabei	47
Dritter Schritt: sinnlich	65
Vierter Schritt: mutig	83
Fünfter Schritt: riskant	99
Sechster Schritt: frei	117
Siebter Schritt: erstaunlich	135
Epilog: endlich	151
Quellen	167
Dank	168

Wege

**„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“**

Franz Kafka

Im Hinblick auf das eigene Pilgern muss konkretisiert werden, was nach Kafka als allgemein gültig beschrieben wird: „Mein Weg entsteht dadurch, dass ich ihn gehe.“ Es geht um meinen Weg, nicht einen x-beliebigen, sondern meinen eigenen, mein ganz persönliches Pilgern. Und dieser Weg kann mir nicht abgenommen werden. Ich selbst muss beim Pilgern die Erfahrung des Weges machen – mit allen Höhen und Tiefen, aller Leichtigkeit und Schwere,

aller Euphorie und Erschöpfung. Meine Geschichte(n) und meine Erfahrungen machen ihn zu meinem Weg, einem heiligen Abenteuer.

Dieses Pilgerjournal möchte dabei unterstützen, sich die verschiedenen Dimensionen des Weges anzueignen. Dabei spielt die Wahl des Weges (fast) keine Rolle. Egal, ob ich zwischen Niederalteich und Hildesheim, der Haustür und dem Arbeitsplatz oder auf dem Jakobsweg unterwegs bin:

Mein Weg entsteht dadurch, dass ich ihn gehe. Ich möchte ermutigen, das Abenteuer Pilgern für sich zu entdecken. Wer sich mit leichtem Gepäck auf den Weg macht, wird beschenkt und erfüllt von Eindrücken und Begegnungen zurückkehren. Davon bin ich fest überzeugt.

So wünsche ich mir eine Kirche, die sich ebenso mit leichtem Gepäck auf den Weg macht, auf einen Weg der spirituellen Erneuerung: Wir wollen mit der Frohen Botschaft im Rucksack und auf den Lippen unterwegs sein und dabei Glauben, Fragen, Zweifel und Freude teilen: eine pilgernde Kirche, die unterwegs ist mit den Menschen und sich dem Weg und der Welt aussetzen möchte. Ich bin mir sicher, dass uns das heilige Abenteuer verändern wird. Womöglich wird es uns transformieren; die Chance besteht. Jedoch nur, wenn wir bereit sind, auf dem Weg zu bleiben und eine Haltung wie die der Pilgernden einzunehmen:

Aufbrechen ohne Angst, Potenziale und Widerstände erkennen und den Weg, das Wandeln wirken lassen. Machen wir uns auf ins heilige Abenteuer. Mit Gottes gutem Geist möge es gelingen.

Ich wünsche dir – Pilger duzen sich ja – auf deinem Weg Gottes Segen und Geleit oder wie man im Spanischen so schön sagt:

„¡Buen Camino!“

Dr. Heiner Wilmer SCJ
Bischof von Hildesheim

Wie du dieses Pilgerjournal verwendest

Das Pilgerjournal möchte dich auf deiner eigenen Pilgertour begleiten und dich unterstützen. Grundsätzlich gilt: Alles kann, nichts muss. Gebrauche die Elemente des Buches, die für dich und deinen Weg hilfreich sind. So wie es dein Weg ist, so soll dieses Buch auch dein Pilgerjournal sein: mit deinen Gedanken, Geschichten und vielleicht auch Gebeten.

Wir empfehlen, die Schrittfolge einigermaßen einzuhalten, da die Kapitel aufeinander aufbauend sind. Aber noch mal: Es ist dein Pilgerjournal und du kannst jedes Mal, wenn du es zur Hand nimmst, frei entscheiden, wie du es nutzen möchtest. Blättere gerne immer wieder mal durch und schau, was gerade für dich dran ist.

Du kannst das Buch gerne als eine Art Pilgertagebuch nutzen und wichtige Dinge deines heiligen Abenteuers darin festhalten. Die freien Seiten wollen dich dazu einladen. Und falls du einen offiziellen Pilgerweg gehst, kannst du auf S. 13 Stempel sammeln. Oder du klebst kleine Erinnerungen, Zettelchen oder Fotos auf einzelnen Seiten ein. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Im Buch begegnen dir immer wieder Elemente, die die einzelnen Schritte deines Weges begleiten möchten. Sie führen selbst wie Wege durch das Pilgerjournal. Es sind drei verschiedene Spuren, denen du während deiner Pilgertour folgen kannst:



Benediktinisch

Seit vielen Jahrhunderten steht die Regel des heiligen Benedikt für klösterliches Leben, sie kann darüber hinaus aber auch verstanden und gelesen werden als Inspiration für eine geistliche Ausrichtung des Lebens. Den Motiven der einzelnen Kapitel folgend findest du hier kurze Ausführungen mit benediktinischen Gedanken.



Biblich

Das Betrachten von Geschichten aus der Bibel kann die Pilger-tage begleiten. Der angebotene Zugang dazu ist vielfältig, so wie auch die biblischen Texte verschieden sind. Auf den Seiten 36/37, 75 und 141/142 findest du drei Methoden, mit denen sich auch weitere Texte der Heiligen Schrift erschließen lassen. Du kannst sie gerne ausprobieren. Oder du findest deinen ganz eigenen Weg.



Aktiv

Im Buch finden sich kleine Aufgabenstellungen für deinen Weg. Dinge, die du unterwegs gerne mal ausprobieren kannst. Du kannst frei entscheiden, ob du sie annehmen, in die Tat umsetzen oder links liegen lassen möchtest. Aber vielleicht kann es für dich, deine augenblickliche Situation, deinen Weg bereichernd sein, diese Dinge einmal unvoreingenommen erlebbar werden zu lassen.

Pilgern – was ist das eigentlich?

Zuerst einmal unternimmt man eine Reise. Zu einem bestimmten Ort oder zu einem Ziel. Man begibt sich auf den Weg. Unterwegs werden dann Erfahrungen gesammelt, Menschen getroffen, Gespräche geführt und vielleicht wird auch eine Reise zu sich selbst unternommen. Und jeder Pilgernde stellt sich mit Sicherheit irgendwann die Frage: „Warum mache ich das eigentlich, warum tue ich mir das an?“ Vor allem wenn Fragen das Hirn martern, Krämpfe in den Waden schmerzen und Blasen die Füße quälen. Ja, auch das gehört zum Pilgern dazu, nicht zwingend, aber es kommt vor. Es sind die Grenzerfahrungen, die uns bereichern, egal, ob mentale oder körperliche.

Durchhalten und nicht aufgeben, um am Ende des Weges das Ziel zu erreichen – das weckt verborgene Kräfte und beflügelt ungeahnt. Und nach kurzer Zeit schwindet die mangelnde Kondition, verheilen die

Wehwehchen und die Etappen werden müheloser bewältigt – beizeiten kommt hier und da sogar Euphorie auf. Ein wunderbares Gefühl! – All das erleben zwar auch Wandernde. Doch zum erfüllenden Pilgern gehört mehr. Da ist zum einen die Sehnsucht nach spirituellen Erfahrungen und zum anderen der Wunsch nach Entschleunigung in hektischer Zeit.

Aufbrechen, Aufnehmen, Ankommen – diese drei Schlagworte sind elementar fürs Pilgern. Dazu gehört auch, Ballast abzuwerfen und loszulassen ebenso wie das sich Einlassen auf den Weg, auf die Mitpilgernden und auf die Menschen, die wir unterwegs treffen und deren Gastfreundschaft wir genießen dürfen. Das geht nur, wenn wir auf Menschen zugehen und uns öffnen, um Neues aufzunehmen und zu erfahren. Vergessen wir nicht, uns an Gottes Schöpfung zu erfreuen, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren und einzutauchen in die Stille der

schlichten oder prächtigen Gotteshäuser am Pilgerweg.

Pilgernde, die miteinander unterwegs sind, verwenden zumeist ganz selbstverständlich das „Du“. Durch den gemeinsamen Weg, durch Höhepunkte und Durststrecken entsteht eine Nähe, die nicht viele Worte braucht.

Was brauche ich zum Pilgern?

Diese Frage ist nur höchst individuell zu beantworten, denn jeder Mensch hat seine ganz eigenen Bedürfnisse. Trotzdem gilt die Devise: Weniger ist mehr. Dein Rucksack bietet nur begrenzt Platz und deine Schultern sind dankbar für jedes Gramm weniger Ballast. Also lass alles, was dich unnötig beschwert, zu Hause, nimm nur das Nötigste mit. Das mag bei Dingen wie Föhn und Rasierapparat gut gelingen, bei Sorgen und Problemen wird es schwieriger. Meist nimmt man sie eh mit. Hier kann vielleicht ein

Trick helfen: Schreib sie auf einen Zettel und verbann sie so aus deinem Kopf. Den Sorgenzettel steck in ein Seitenfach des Rucksacks. Hier haben sie ihren festen Platz und belasten nicht mehr Geist und Seele.

Ein Hinweis noch in Sachen Achtsamkeit: Das Handy ist während eines Pilgertages tabu. Genutzt wird es allenfalls in Notfällen und für den abendlichen Anruf bei den Lieben daheim. E-Mails und dienstliche Telefonate warten bis nach der Pilgerreise. Nur so gelingt es, den Alltag hinter sich zu lassen.

Bei der Wahl des Rucksacks verzichte auf ein besonders großes Exemplar. Die Erfahrung lehrt, je mehr in den Rucksack hineinpasst, desto mehr wird auch mitgenommen. Wichtig ist das richtige Verhältnis von Rucksackgröße zur Körpergröße. Genauso wichtig ist die richtige Einstellung der gepolsterten Tragegurte – der Rucksack darf nicht zu tief hängen.

Der Tragekomfort erhöht sich, wenn die Unterkante und der Hüftgurt mitig auf den Hüftknochen aufliegen. Ein klein zusammenfaltbarer Regenschutz vermeidet ein Durchnässen des Rucksack-Inhalts.

Zu den Basics im Rucksack zählen Wechselwäsche und -kleidung, Sonnen- und Regenschutz, Wasserflasche, Tagesverpflegung und Blasenpflaster, ggfs. notwendige Medikamente. Ein Paar Sandalen oder andere leichte Schuhe tun den Füßen am Abend gut.

Wichtig bei der Schuhwahl ist das bequeme Laufen. Vermeide Druckstellen, da sich sonst durch Reibung schnell schmerzhaft Blasen bilden. Neue Schuhe solltest du unbedingt vor Beginn deiner Pilgertour gut einlaufen. Zudem empfehlenswert sind knöchelhohe Wanderstiefel, da die Gefahr des Umknickens immer besteht – und mit einem verletzten Fuß noch einige Kilometer zu laufen, kann sehr schmerzhaft bis unmöglich sein.

Ferner ist eine feste Sohle wichtig, da sonst bei steinigem Wegen (häufig sind landwirtschaftliche Wege mit grobem Kies bedeckt) sich jedes Steinchen durch die zu dünne Sohle drückt und die Füße malträtiert.

Anregungen für deine Packliste:

- Leichter Trekking-Rucksack
- Regenhülle für den Rucksack
- Regenjacke
- Regenhose
- Leichte Wanderhose
- Leichte Trekkingschuhe (knöchelhoch)
- Leichter Pullover
- Funktions-T-Shirts
- Funktionsunterwäsche
- Wandersocken
- Wanderhut, Kopftuch oder Mütze als Sonnenschutz
- Sonnencreme
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Sandalen/leichte Hausschuhe
- Schlafsack (leicht)/Iso-Matte
- Erste-Hilfe-Set/Blasenpflaster
- Nähzeug-Kit
- Kleines Handtuch
- Personalausweis
- Bank- oder Kreditkarte
- Geringer Bargeldbestand
- Krankenkassenkarte
- Wanderkarte
- Pilgerbuch
- Wanderstöcke
- Iso-Sitzkissen

Was brauche ich noch?

Eine Struktur!

Es gibt viele gute Gründe dafür, aufzubrechen, sich auf den Weg zu machen und Neues zu entdecken.

Ratsam ist es dabei, die Pilgertour und ihre einzelnen Tage durch eine Wegliturgie zu strukturieren:

Der morgendliche Aufbruch beginnt mit einem Pilgersegen, Impulse unterwegs wie Lieder, Gebete, meditative Texte, Bibelverse und Psalmen bis hin zu Schweige-Einheiten regen den Geist und die Sinne an.

Spätestens am Mittag ist ein Innehalten angesagt.

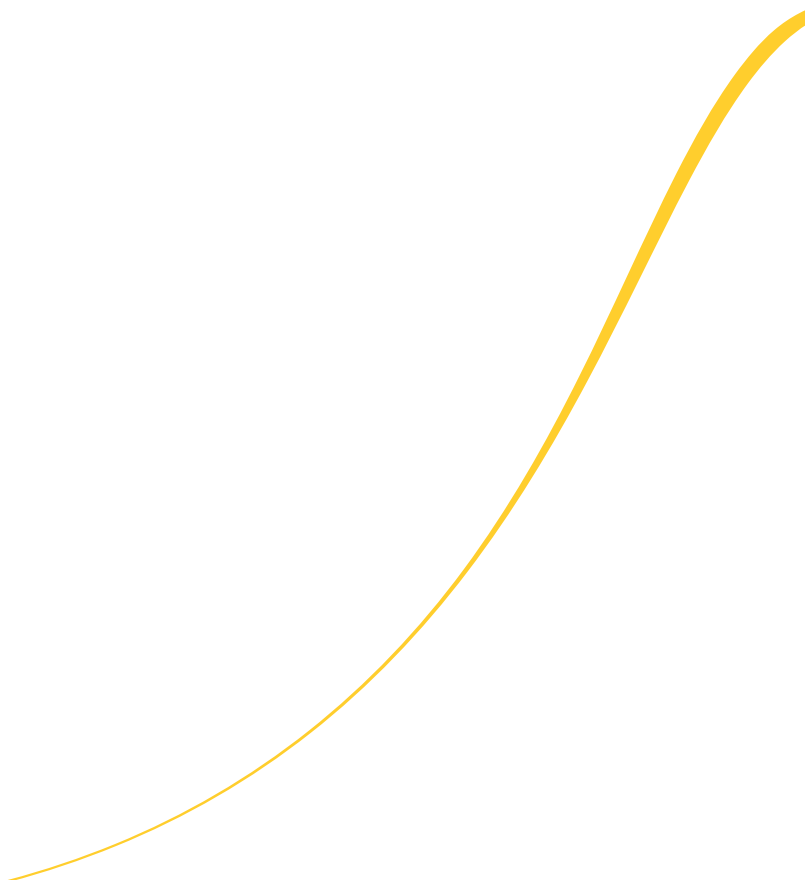
Am Abend beschließt ein Dankgebet den Tag. Dieses Pilgerjournal

möchte dir dabei eine Hilfe sein. Eine solche Struktur unterstützt dich bei deiner Suche nach Spiritualität und Selbstfindung, ganz nach der Erkenntnis: **„Die einen suchen Gott und finden sich selbst, die anderen suchen sich selbst und finden Gott.“**

Auch für jene, die nicht aktiv mit auf die Pilgerreise gehen können, ist ein täglich wiederkehrender Ritus hilfreich. Um auch zu Hause den Alltag für eine gewisse Zeit auszublenden, ist ein fester Zeitpunkt notwendig für ein Innehalten oder eine Besinnung. Vielleicht gelingt es dir auch, jeden Tag mitten im Alltag eine Strecke zu laufen und so körperlich in Bewegung zu kommen.

**Und nun:
Ultreia – auf geht's!**

MEINE STEPELSAMMLUNG



PROLOG

neugierig

neugierig

Irgendwie ist neugierig ein schwieriges Wort, oder? Gierig sein auf etwas Neues. Wer ist schon gerne gierig? „Bist du neugierig?“ Darin kann manchmal eine Unterstellung mitschwingen, dass man zu viel wissen möchte, insbesondere wenn es um Persönliches oder Klatsch und Tratsch geht. Das englische *curious*, das französische *curieux* oder das spanische und italienische *curioso* klingen da ganz anders. Sie gehen zurück auf den gemeinsamen lateinischen Ursprung *curiosus*. Und beim Blick ins Wörterbuch finden sich noch zwei weitere Übersetzungen neben der uns bekannten für neugierig. *curiosus* wird ...

1. gebraucht als Beschreibung für sorgfältig oder aufmerksam
2. im Sinne von wissbegierig, neugierig verwendet und
3. als besorgt oder bedacht übersetzt.

Alle drei Bedeutungen passen gut zu dem, was vor dem Losgehen, vor dem Pilgerstart liegen kann – mal mehr, mal weniger stark ausgeprägt.

Zu 1.:

Menschen wollen sich auf den Weg machen

Warum? – Weil sie neugierig geworden sind. Ganz im Sinne von sorgfältig oder aufmerksam. Sie merken, dass ihre vertrauten Wege der Gedanken ausgetreten sind und haben das Gefühl, dass ihnen womöglich etwas fehlt. Wahrscheinlich können sie noch nicht genau sagen, was es genau ist. Aber sie spüren, wenn sie in sich hineinhorchen, dass sie in ihrem Innern eine Sehnsucht verspüren. Vielleicht lässt sich das Ganze am Anfang noch nicht genauer definieren, es lässt sich aber als gesunde Unruhe beschreiben.

Womöglich merkt jemand bei dieser Sorgfalt auch, dass es Abstand braucht, um neu auf die Dinge zu schauen. Pilgern schafft genau diesen und eine Distanz zu den Sorgen und Problemen, die einem zu Hause, bei der Arbeit oder anderswo begegnen. Es geht dabei nicht um ein Weglaufen, sondern um ein Sich-zurückziehen, ein Innehalten und darum, einen nüchterneren Blick gewinnen zu können. Denn womöglich hat man gemerkt, dass im Trubel des Alltags gar keine Zeit bleibt, es keine Momente gibt, an denen man sorgfältig in sich hineinhorcht und aufmerksam ist auf sich selbst. Dann kann das Pilgern der Ort sein, an dem genau das gerade dran sein darf.

Neugierig zu sein bedeutet, aufmerksam auf den Stand der Dinge im Hier und Jetzt schauen: Wie geht es mir gerade? Sorge ich für mich und meine Bedürfnisse, um gut mit mir und mit bzw. für andere leben zu können?

Was spüre ich in mir? Was nehme ich um mich herum wahr, das mich auf den Weg treibt?

Zu 2.:

Neugierde als der Reiz, etwas bislang Unbekanntes und Fremdes zu entdecken und zu erfahren

Pilgern funktioniert nicht ohne den Wunsch oder zumindest die Offenheit, etwas Neues auszumachen. Die Abenteuerlust trifft aufs Fernweh, begleitet von kleinen Aha-Momenten und kindlichem Staunen. Wer pilgern geht, setzt sich dem Weg bewusst aus – mit allen Begegnungen, An- und Abstiegen, Anstrengungen und Aussichten. Pilgernden ergeht es da nicht anders als Backpackern. Während sie jedoch den Outdoor-Trip mit dem Rucksack nutzen wollen, um draußen ein Abenteuer zu erleben, andere Kulturen kennenzulernen oder auch Orientierung

für den weiteren Lebensweg zu gewinnen, sind Pilger in einer anderen Gesinnung unterwegs: Ihre Neugier ist stets innerlich wie äußerlich. Neugierig zu sein bedeutet, beim Pilgern zu versuchen, etwas mehr über mich selbst zu lernen und zu erfahren. Gleichfalls gilt das über Gott und mein Leben mit ihm.

Weiß ich schon, was ich auf dem Weg lernen will – über mich oder über Gott? Bin ich offen dafür?

Zu 3.:

Neugierig sein hat nicht nur etwas mit neuen Erfahrungen, Sehnsüchten oder einem großen Wow-Effekt zu tun

Es wäre blauäugig, würde man sich auf den Weg machen, ohne die Risiken und Nebenwirkungen mitbedacht zu haben. Es geht um ein Wahrnehmen von Ängsten, von Hindernissen jedweder Art und ein Abschätzen dessen, was der Weg einem abverlangen kann. Diese Neugierde um das „Was ist, wenn ...“ ergänzt die ersten beiden Bedeutungen von curiosus und erdet sie in gewisser Weise. Sie soll keineswegs in Ängstlichkeit oder gar Furcht ausarten, wenn man versucht, alle Eventualitäten zu bedenken. Aber sie sorgt für den Respekt vor dem Weg und dem Pilgern an sich.

Neugierig zu sein bedeutet, nüchtern seine Grenzen auszuloten und abzuschätzen: Was kann ich mir zutrauen und wie kann das Pilgern für mich eine gewinnbringende Erfahrung werden?

Welche Bedenken habe ich?

Was bereitet mir Sorgen mit Blick auf meinen Weg?

Selbstcheck: Wie neugierig bin ich?

Wie viel Neugier verspüre ich vor meinem Pilgerweg?

Welche Art und zu welchem Anteil? Hier kann ich es für mich festhalten:

sorgfältig / aufmerksam



(wenig)

(stark)

neugierig / wissbegierig



(wenig)

(stark)

besorgt / bedacht



(wenig)

(stark)




Benediktinisch neugierig

Was bedeutet eigentlich „benediktinisch“?

Vielleicht denkst du dabei sofort an eine Form der Liturgie oder an kirchlichen Gesang. Vielleicht denkst du auch an ein bestimmtes Gebäude, ein Kloster zum Beispiel. Oder an einen Menschen, berühmt oder anders vertraut, der sein Leben nach den Regeln des heiligen Benedikt ausrichtet – eine Benediktinerin oder ein Zisterzienser zum Beispiel. Die Regeln des heiligen Benedikt sind jahrhundertealt. In manchen Bereichen üben sie heute noch einen starken Einfluss aus, und zwar in einer spannenden Mischung aus Tradition und Innovation. Einer der Gründe für diese enorme Wirkung ist ein Kernwort des Benediktinischen: die sogenannte *stabilitas* – Stabilität, Beständigkeit.

In erster Linie bedeutet sie, dass sich die Mitglieder einer benediktinischen Gemeinschaft für einen bestimmten Ort und eine bestimmte Gemeinschaft entscheiden, um dort und in ihr beständig zu bleiben. Die *stabilitas* steht aber noch für vieles Weiteres.

Nun beginnt dein Weg und es stellt sich die Frage: Wie lässt sich diese Beständigkeit mit einem Weg verbinden? Oder anders gefragt: Kann (d)ein Weg benediktinisch sein? Vielleicht gehört zu alldem Neugierde. Und vielleicht lässt sich das Ganze ja so zusammenfassen: Bewusst einen Weg zu gehen bedeutet, an etwas dran zu bleiben. Stabil zu bleiben in der Bewegung, wenn man so will. Be-ständigkeit und Be-weglichkeit in einem zu spüren.



Und den Bezug nicht zu verlieren –
so wie es die ursprüngliche Regel
ausdrückt: Stabilität zu verstehen
als Bezogenheit auf den, die und das
andere.

Der Weg, das Stabil-werden wie
auch die Neugier – sie alle beginnen
mit einem Ausrichten auf das
andere. Es beginnt mit dem Hören.
Etwas, das man ganz wunderbar
aus der Regel des heiligen Benedikt
lernen kann.