

Wie Pilgern Geist und Seele formt



Eine Einladung,
sich „auf den Weg“ zu machen

1. Unsere Pilgerfahrten

Wir waren beide, **H** und **G**, schon Siebzig, als wir uns zum ersten Male auf den Jakobsweg machten.

Wir waren im Ruhestand, hatten Zeit und Lust, Neues zu wagen.

Wir beschlossen den, aus mitteleuropäischer Sicht, „klassischen“ Pilgerweg nach Santiago de Compostela zu gehen. Und so betraten wir im Juni 2006 in Le Puy-en-Velay, im Süden Frankreichs, diesen Camino zu unserer **1. Pilgerfahrt**.

Von Le Puy pilgerten wir auf der **Via Podiensis** bis Saint-Jean-Pied-de-Port, am Fuße der Pyrenäen, betraten dort den **Camino Frances**, der uns über die Pyrenäen und weiter nach Santiago de Compostela brachte.



Wochen auf der Via Podiensis -
eine Augenweide, aber auch eine
körperliche Herausforderung



Auf dem Camino Frances hinterließ
die Meseta mit ihren im Horizont
sich verlierenden Wegen tiefe Eindrücke



Nach 82 Tagen, fast 12 Wochen waren wir in Santiago angekommen.
1540 km lagen hinter uns, 3 Regentage (!) und „viel Erfahrung“ - eine reiche Zeit!

Unsere **2. Pilgerfahrt** hat ihren Ursprung in Santiago. Hier hörten wir von einem Ehepaar, dass sie gerade von der **Via de la Plata** kommen und diesen Camino sehr „empfehlen“ könnten. Dies ließen wir uns nicht lange sagen.

Mitte September 2007 betraten wir in Sevilla diesen Jakobsweg. Er folgt im Grunde der alten römischen Handelstraße, die die Städte Sevilla, Merida, Càceres, Salamanca, Zamora und Astorga miteinander verbindet.



Die Hitze und die Weite des Landes waren im Grunde die Themen dieser Pilgerfahrt.

Die Landschaft war nur dünn besiedelt, so begegneten wir oft den ganzen Tag über keinem Menschen, die ersten Mitpilger trafen wir erst nach einer Woche. Schattenlos und menschenleer waren unsere Wege! Und in den ersten 2 Wochen – in der Estremadura - extrem heiß! Wir hatten bisweilen Temperaturen bis 40° (im September!).



Astorga
Angekommen!

39 Tage waren wir auf dem Camino und haben 710 km überwunden.

Ein Kalenderblatt mit einem Foto vom Somport-Pass, über den die **Via Tolosana** - ein weiterer Jakobsweg - führt, war Anstoß, uns im nächsten Jahr auf diesen Camino zu unserer **3. Pilgerfahrt** zu machen.

Unser Weg führte uns von Arles in der Camarque im Süden Frankreichs über die Städte Montpellier, Toulouse und Auch bis zum Somport-Pass in den Pyrenäen. Dort schließt sich auf spanischer Seite der Camino Aragonés an - ein kurzer Camino bis „Eunate“, der dort auf den Camino Francés trifft, der dann bis Santiago de Compostela führt. Unser Ziel war Eunate.



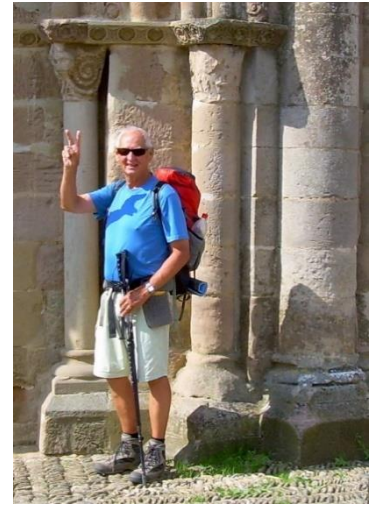
„Thema“ dieser Pilgerfahrt war der Regen! In den ersten 3 Wochen hatten wir nichts als Regen! Und auch in der folgenden Zeit immer wieder Regen, Regen. Dies bedeutete, auch bei strömendem Regen weitergehen, oft auch auf gefährlich glitschigen oder überschwemmten Pfaden. Teils waren Wege total gesperrt. Es half nichts. „Ultreia“ – Weiter, Weiter wurde mehr und mehr zu unserem Moto.

Anders wurde dies erst, nachdem wir auf dem Somport-Pass auf den Camino Aragones gewechselt hatten, der uns nach Spanien und schließlich nach Eunate brachte.

Eindrücke



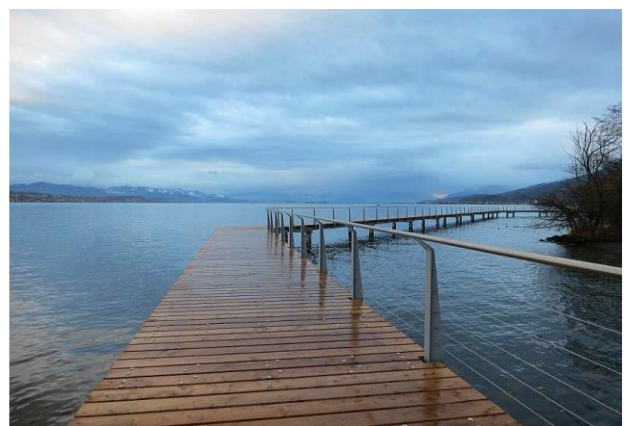
Hier endete unsere Pilgerfahrt.
Wir waren 47 Tage unterwegs
auf 880 km Camino.



Unsere nächste Pilgerfahrt entspringt der ursprünglichen Idee, von zu Hause aus, d.h. **von Heidelberg nach Santiago** zu pilgern. Als wir uns dann auf unsere 1. Pilgerfahrt machten, hatten wir diese Idee fallen gelassen und den „kürzeren“ Weg von Le Puy nach Santiago gewählt. Jetzt wurde diese alte Idee wieder lebendig, und wir wollten sie auch verwirklichen.

Nun liegt Heidelberg ja an keinem Jakobsweg, dafür aber am Fernwanderweg E1 Flensburg-Konstanz. Auf ihm würden wir an den Bodensee kommen und könnten dort an Jakobswege anschließen, die uns nach Le Puy bringen. **Via Heidelbergensis** nannten wir für uns diese Wegstrecke bis Konstanz – wir waren ja als „Pilger“ unterwegs.

Mit diesem Plan „starteten“ wir dann von unserer Haustür zu unserer **4. Pilgerfahrt**.



In Deutschland ging es über den Kraichgau, Schwarzwald und Hegau zum Bodensee. In der Schweiz verlief die Route entlang der Seen der Zentralschweiz bis Genf. Dort betraten wir die Via Gebennensis, die uns nach Le Puy brachte.

An einem sonnigen Junitag erreichten wir Le Puy-en-Velay.
68 Tage, fast 10 Wochen waren wir auf dem Camino und hatten 1250 km zurückgelegt.
Damit hatten wir an unsere 1. Pilgerfahrt angeschlossen. Nun konnten wir sagen:

„Wir sind von Heidelberg bis Santiago de Compostela gepilgert“.



Vier Jahre waren wir jedes Jahr auf Pilgerfahrt, waren insgesamt 33 Wochen unterwegs und sind 4380 km den Jakobsweg gegangen.

Wir haben widrige Umstände, Regen und Wind, Hitze und Schattenlosigkeit, Kälte, steile Auf- und Abstiege, teils auf gefährlich matschigen Pfaden durchgestanden, haben Müdigkeit und Schmerzen, Lustlosigkeit und innere Widerstände überwunden.

Und wir hatten Momente des Glücks, der Ergriffenheit und des Staunens. Wir genossen die Natur, das Gehen, auch mal die Müdigkeit, hatten Freude an den körperlichen Herausforderungen, freuten uns über ein „bon Camino“ oder ein „Ultreia“, oder hatten ganz einfach Lust am Unterwegssein.



All diese Erfahrungen, sie haben unseren Geist und unsere Seele geformt, haben bleibende Spuren hinterlassen. Dabei scheint es, dass da jede Pilgerfahrt ihre ganz eigenen Spuren eingegraben hat.

2. Unsere Pilgererfahrungen

Für uns hatte die erste Zeit unserer 1. Pilgerfahrt etwas „Berausches“! Wir waren ja zum ersten Mal auf dem Camino, so war vieles ganz neu für uns: das Übernachten in Pilgerherbergen, oft doch „hautnah“ mit anderen, die abendliche Wäsche, das Einkaufen in „Miniportionen“, das „bonne route“, das uns zugerufen wurde, das „Pilgermenu“, der Wein am Abend, überhaupt dieses ständig in der Natur und Unterwegs sein. Sie hatten etwas Mitreißendes und Beglückendes, diese allerersten Pilgererfahrungen.

Zu diesen „Anfängererfahrungen“ traten bald andere, im Grunde recht unerwartete, in unser Bewusstsein.

Eine der ersten war die **Erfahrung der Achtsamkeit**.

Als H sich ins Harz eines frisch gefällten Baumes gesetzt hatte, wurde schlagartig klar, wie sehr wir auf unsere Sachen achten müssen. „*Man muss auf alles gut aufpassen*“, vermerkt G in ihrem Pilgertagebuch. Bald erkannten wir, dass dies nicht nur für unsere Kleidung gilt, sondern auch für unsere Gesundheit, insbesondere die Pflege unserer Füße, aber auch für die körperlichen Herausforderungen. Und nachdem wir wiederholt eine Wegmarkierung übersehen hatten (mit den Folgen wieder zurück zu müssen), hatten wir gelernt, dass es auch hier um Achtsamkeit geht. Wir lernten, dass es beim Pilgern immer wieder um dies geht, wach und offen zu sein für den Augenblick, für andere, anderes und eben auch für sich selbst.

Achtsamkeit kann auch im Alltag gelebt werden, sie kann uns helfen, bewusster zu leben. Vieles wird uns erst zugänglich, wenn wir wach, offen und interessiert durchs Leben gehen. Wir schauen genauer hin, werden offener und empfänglicher. So lässt uns Achtsamkeit auch soziale Beziehungen fruchtbarer leben. Der/die andere wird differenzierter und mit mehr Achtung wahrgenommen. Im Grunde gilt es für alle Lebensbereiche: Achtsamkeit macht das Leben lebendiger und reicher.

Eine zweite Erfahrung war die Erfahrung der **Einfachheit**.

Zu pilgern bedeutet ja auf einem einfachen Niveau zu leben. Der Pilger beschränkt sich für diese Zeit vor allem in Kleidung und Sanitärem auf das Allernotwendigste (er muss ja alles selbst tragen) und begnügt sich mit einfacher Verpflegung und bescheidener Unterkunft. Die einen mögen dies als einen Verlust erfahren, die anderen dagegen als eine Reduktion auf das Wesentliche.

Zu den letzteren gehörten wir. Wir erlebten diese Zeiten als ein Leben in Einfachheit. Es genügte zwei T-Shirt, zwei Hosen ... Es genügte Schnitzel und Pommes ... Es genügte das Stockbett, oder die Matratze auf dem Boden ... Es gab aber auch Tage, da wollten wir wieder einmal in „weißen Betten“ schlafen und mal keine Pommes essen. Dies haben wir dann auch ohne schlechtes Gewissen genossen.

Wir erfuhren die Einfachheit des Pilgerns als etwas Befreiendes. Unser Herz und unser Geist wurde frei für „das Eine“, den Weg. *„Einfach gehen, wach und interessiert, und warten, was der Weg schenkt“*, schreibt G in ihrem Tagebuch.

Es wurde mehr und mehr zu einer Haltung: Den Weg wach und gegenwärtig gehen, die Schönheit der Natur wahrnehmen und genießen, die Freiheit des Pilgerns spüren. Mehr und mehr wurden wir auch frei von dem „Zu-Hause“. Wir dachten immer weniger „zurück“, auch weniger „voraus“. Es wurde auch in uns einfacher.

Unser Pilgern ließ uns spüren, wie einfach unser Leben auch zu Hause sein kann. Nicht nur, was die Menge der Güter betrifft, sondern generell, was den Anspruch ans Leben angeht. Wie oft ist doch weniger „mehr“ oder wird etwas schön erst durch Einfachheit! Einfachheit kann zum Prinzip unserer Gestaltung von Wohnen, Essen, Kleidung werden. Sie kann auch unser Verhalten, unser Reden, unsere sozialen Beziehungen bestimmen.

Im Grunde geht es um das, was Ignatius von Loyola für einen anderen Zusammenhang sagt: Nicht das Viele sättigt, sondern das „Verkosten“ des Wenigen.

Eine weitere Erfahrung war die Erfahrung von **Freiheit**.

Es gibt ja nur wenig „Müssen“ und „Sollen“ auf dem Camino. Außer den „alltäglichen Pflichten“ nach dem Ankommen und des Morgens vor dem Aufbrechen hat der Pilger eigentlich „frei“. Verpflichtend ist allein das Gehen, und das Gehen „geht“ ja von selbst.

„Du gehst und gehst, gehst deinen Weg, Schritt für Schritt“, vermerkt G in ihrem Tagebuch. Eine Freiheit steckt in diesem wiederkehrenden Rhythmus und in dieser Einfachheit! Hierzu trägt natürlich bei, dass dies in „freier Natur“ geschieht - unter der Weite des Himmels, in der Vielfalt der Natur, in der Begegnung mit der Kreatur.

Es gab immer wieder Momente, in denen wir diese Freiheit spüren durften, lebten das Freisein von einengenden Pflichten, fühlten uns frei wie ein Vogel, lebten ganz einfach „in den Tag hinein“. Mehr und mehr verloren sich da auch Selbstbetrachtung oder Selbstkritik. Kopf und Seele wurden freier und freier, ein Gefühl von Leichtigkeit stellte sich ein. Auch all die Verantwortlichkeiten des Alltags verloren sich allmählich aus unserem Bewusstsein, all die Erwartungen, die das Leben zu Hause prägen, die sozialen Verpflichtungen, alle Enge und Unfreiheit, und auch tatsächliche Sorgen.

Es gab auf dem Camino aber auch das andere, das seelisch Enge, das körperlich Belastende, Mühen und Entbehrungen. „*Warum tue ich mir das an?*“, fragt H einmal in seinem Tagebuch. Es gab eben auch diese Situationen der körperlichen Erschöpfung, der Lustlosigkeit oder eines „Genug-habens“, es fehlte die Be-Geist-erung, der „Pilger-Geist“. In solchen Phasen gilt es, das „Weiter“, das „Ultreia“, wie es in einem Pilgerlied gesungen wird, zu leben. G schreibt in ihrem Tagebuch: „*Wichtig ist, nicht gegen Mühen wehren. Durchhalten. Vertrauen*“. Mal war dies leichter, mal schwerer, immer aber kam, wenn auch erst am nächsten Tag, das „Ja“ zum Pilgern zurück.

Eine ganz eigene Erfahrung schenkte uns unsere 2. Pilgerfahrt, die Via de la Plata mit ihrer Weite und Einsamkeit. Tagelang keine Abwechslungen, immer nur kahle Felder, weiter Horizont, menschenleer. „*Es geht nicht darum, ob der Weg schön ist, es geht darum, ihn zu gehen*“, schreibt H in seinem Tagebuch.

Wir lernten das Wort des Konfuzius „**der Weg ist das Ziel**“ als Leitmotiv unseres Pilgerns zu leben. Es geht um den Weg, um den Weg selbst, um das Auf-dem-Weg-sein, nicht um das Ankommen. Alles, was das Pilgern schenken kann, ist im Weg verborgen.

Dies machte uns offen für den Augenblick, für das, was gerade ist, insbesondere die inneren Bewegungen. Wir konnten bei uns bleiben, ganz im Jetzt. Dies ließ uns bewusst erfahren und genießen, was der Weg schenkt, die Freiheit, die Einfachheit, die Unbekümmertheit, die Freude! Auch schwierige Wegsituationen ließen sich so leichter bewältigen. „Es geht um den Weg!“ Und dazu gehörten eben auch Hitze und Wind, Müdigkeit und Schmerzen.

Im Alltag geht es bei dieser Haltung darum, im Hier und Jetzt zu leben. Bei aller nötigen Vorsorge, allem Vorausschauen und Planen auch den Kopf und das Herz frei halten für die Gegenwart, den Augenblick. „Stehen“ bleiben, hinschauen, auf mich schauen. Was ist da gerade, wie geht es mir damit? Und so bei mir bleiben, gegenwärtig, wach und interessiert. Dies ist gewiss ein Weg und bedarf der Einübung. Hilfreich kann da ein regelmäßiger „Tagesrückblick“ am Abend sein. Was war heute? War ich präsent? Wie war ich dabei? Vielleicht auch: Wofür kann ich dankbar sein?

Auf unseren Pilgerfahrten gab es immer wieder Zeiten tagelangen Regens, extremer Hitze und Schattenlosigkeit, Zeiten endloser Wege und Eintönigkeit, Zeiten der Müdigkeit und Erschöpfung. Es gab nichts, das uns hätte erfreuen, ermutigen oder stärken können. Es gab nur das „Ultreia“, wie es das Pilgerlied besingt:

***Ultreia, Ultreia. E sus eia. Deus, adjuva nos!
Weiter, Weiter. Und voran. Gott, steh uns bei!***

„Ultreia“, weiter, immer weiter, lass dich nicht aufhalten, geh deinen Weg, er wartet auf dich. Es ging dann nur noch um das Gehen, einfach nur gehen, wenn auch in Lustlosigkeit und Gleichgültigkeit. Gehen, weitergehen, Schritt für Schritt. „*Gehen wird zur einzigen Wirklichkeit*“, schreibt H in seinem Pilgertagebuch.

Es geht eine Kraft aus von diesem „Ultreia“, eine Ermutigung, ein Zuspruch. Es ist, als ob jemand zu dir sagt „gib nicht auf, du schaffst es!“. Eine Entschiedenheit wird geweckt, Antriebslosigkeit wird überwunden, körperliche Kräfte werden mobilisiert. Es geht weiter. „*Der Weg wächst unter den Füßen*“, schreibt G in ihrem Tagebuch.

Auch im Alltag gibt es Zeiten des „Ultreia“, Zeiten, die einen „langen Atem“ brauchen. Dinge gelingen nicht auf Anhieb, sie brauchen länger oder sind ganz einfach schwieriger als gedacht. Da geht es um Dranbleiben und sich nicht entmutigen lassen. In nicht wenigen Fällen geht es aber auch um den „Kairos“, um ein Warten auf den rechten Augenblick. Manche Dinge gelingen erst, wenn die Zeit dazu „reif“ ist. Diesen Augenblick, den Kairos gilt es dann abzuwarten. Die betrifft unsere persönlichen Entscheidungen, wie auch gesellschaftliche.

Und da war noch das Thema „Beten mit den Füßen“, das uns beim Pilgern beschäftigte. Pilgern ist Beten mit den Füßen, führen es uns die Pilgerführer vor Augen. Pilgern ist nicht Wandern, es ist ein Unterwegssein in Offenheit und Erwartung spiritueller Erfahrungen. In dieser Haltung machten auch wir uns auf den Weg. Und wir bekamen sie geschenkt. Es war die Natur in ihrer Schönheit, Vielfalt und Einzigartigkeit, die uns immer wieder zum Beten eingeladen hat. Unser Herz war erfüllt von Staunen, oft auch Ergriffenheit, vor allem aber von Dankbarkeit. Und Lob Gottes für diese seine Schöpfung. Wir durften auch erfahren, wie das Gehen den Kopf und auch das Herz frei machen kann, frei von all den Pflichten und Erwartungen zu Hause. Wir wurden frei für uns selbst, unsere innere Welt, frei für Gott und seinen Weg mit uns.

Aber war dies wirklich schon das Ganze eines „**Betens mit den Füßen**“?

„Beten“ hat für uns mit innerer „Stille“ zu tun, einer inneren Ruhe, die uns ganz und ausschließlich für Gott öffnet. Die Frage war darum, gibt es beim Pilgern einen Weg in diese innere Stille?

Wir durften ihn entdecken! Er führt über die Wahrnehmung, die Wahrnehmung des Gehens, unseres Gehens, dieses „Gleichmaßes“ von Schritt für Schritt. Im Verweilen in dieser Wahrnehmung konnte es dann immer stiller und stiller in uns werden. So wurde Raum für unser Selbst, frei für Gott, frei für Gottes Wirken an und in uns.

Zwei Schritte sind zu gehen für die, die diese Form des Betens suchen:

Als ersten gilt es, die ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen selbst, dieses **Gleichmaß des Gehens** zu richten und mehr und mehr andere, von außen kommende Wahrnehmungen auszublenden. Im zweiten Schritt geht es darum, sich dieser Wahrnehmung, diesem **Gleichmaß zu überlassen**, nichts zu suchen, nichts zu erwarten, nur wach und gegenwärtig sein. So sind die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass es Innen still werden kann und eine Offenheit und Bereitschaft für Gottes Gegenwart sich auftut.

Diese Art zu beten, ähnelt in hohem Maße dem „Herzensgebet“, wie es über Jahrhunderte in der russisch-orthodoxen Kirche gepflegt wird. Es kam Ende des 20. Jahrhunderts nach Deutschland und wurde hier für eine wachsende Zahl von Christen zum täglich praktizierten Gebet. In Einkehrhäusern der evangelischen und katholischen Kirche werden zum Herzensgebet auch Exerzitien angeboten.

Und ein Letztes.

„Von Engeln behütet“, so könnte die Überschrift über alle unsere Pilgerfahrten lauten. Sie waren für uns Engel in Menschengestalt, die uns weiterhalfen, wenn wir „in Not“ waren. Die Gérant de Gite, die gegen alle Sitten des Pilgers für uns reservierte, Herr B., der uns todmüden Pilger einfach in sein Auto eingeladen und uns zu unserer Unterkunft gefahren hat, der Unbekannte, der uns in einem Augenblick der Mutlosigkeit über eine weite Entfernung das „Ultreia“ zugerufen hat, die Hostaliera, die sich der beiden erschöpften Pilger erbarmte und sie vorzeitig in die Pilgerherberge eingelassen hat, oder Mme. C. in Lausanne, die uns in ihre Villa zur Übernachtung einlädt.

Da waren aber auch Menschen, die uns einfach ihr Menschsein geschenkt haben, die junge Frau, die spontan ihren Biskuit mit uns teilte, der Wirt, der uns ein Vesperbrot mit auf den Weg gab, der Taxifahrer, der kein Geld annahm, die Bäuerin, die uns von Ferne, als wir nicht weiter wussten, „Tout droit, tout droit“ zurief, oder Menschen, die uns einfach nur ihr Lächeln geschenkt und uns so ermutigt haben. Und viele, viele andere mehr!

**Dank euch, ihr Engel, die ihr mit uns auf unseren Wegen wart,
auch euch, die wir nicht leibhaftig erfahren haben.**

