

HOFFUNGSVOLLE IMPULSE
ZU LEBENS-, SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

JULI
2022

erf
Medien

MAGAZIN

PERSÖNLICH:
CHRISTELLE PECHIN
SEITE 25

PATRICK SCHWARZENBACH:
DER SCHENKENDE GOTT
SEITE 21

**PILGERN, PAUSEN
ODER EINFACH MAL RAUS:
ENDLICH AUSZEIT!**

Zeit zum Aufatmen

PILGERN ALS AUSZEIT

Wenn nichts mehr geht, dann geh ...

VON WALTER WILHELM

Es geht los! Die Haustüre fällt ins Schloss. Wir machen die ersten Schritte. Die lang ersehnte Auszeit auf dem Jakobsweg ist da. Sechs Wochen werden wir pilgernd unterwegs sein. Wir starten bei der eigenen Wohnungstüre. Mal sehen, wie weit wir kommen, wir haben uns kein Ziel gesetzt.

Pilgern als Auszeit

Dass meine Frau und ich eine berufliche Auszeit gestalten können, war schon eine Weile klar. Aber was machen? Eine Weiterbildung müsste genau in diese sechs Wochen passen, deren Anfangs- und Endpunkt vorgegeben sind. Einfach «nur» Ferien machen wollen wir nicht. Wir haben das Bedürfnis, innerlich zur Ruhe zu kommen. Ein paar Wochen in ein Kloster gehen? Ich will mehr körperliche Bewegung erleben. Beim Lesen eines Artikels über den Jakobsweg macht es «Klick»: Wir wandern beide gerne und die Aussicht, das Wandern mit einem Pilgerweg zu verbinden, der in einer spirituellen Tradition steht, lockt: Da waren schon andere vor uns unterwegs. Wir gehen buchstäblich in Fusstapfen von vielen und prägen dabei mit unseren eigenen BeWEGgründen doch unsere eigene Spur. Wir sind unterwegs mit dem Ziel, uns von der bisherigen beruflichen Stelle zu verabschieden und innerlich bereit zu werden, eine neue Stelle anzutreten. Verarbeiten, was war, und offen werden für das, was kommt: eine klassische Pilgermotivation.

Menschen pilgern aus verschiedenen Gründen

Die Motivation zu pilgern hat mit den Gründen zu tun, weshalb Menschen eine Auszeit gestalten: Pilgerinnen und Pilger wollen zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Das Unterwegssein in der Natur und die körperliche Betätigung tragen entscheidend dazu bei. Manche sind offen für spirituelle Impulse. Viele Pilgerinnen und Pilger sind unterwegs,

weil sie sich in einer Übergangssituation befinden – zwischen zwei beruflichen Stellen oder an Schnittstellen der Biografie: nach dem Studium, in der Lebensmitte, beim Übergang in den Ruhestand. Aber auch in Krisenzeiten: nach einer Trennung, nach dem Tod des Partners oder der Partnerin, nach oder während einer eigenen Krankheit, kurz vor oder während eines Burnouts. Sie suchen nach ihrem Weg im Leben und nach Boden für Leib und Seele.

Pilgern benötigt keine grosse Vorbereitung

Wenn man auf dem Jakobsweg unterwegs ist, ist der Weg klar: «immer der Muschel nach». Ein leichtes Pilgerbuch zum Weg und das Internet navigieren zusätzlich zu den Wanderzeichen am Wegrand sicher bis nach Santiago de Compostela – inklusive Unterkunft-Tipps. Mitnehmen muss man auch nur das, was die eigenen Füße tragen können, und das ist erstaunlich wenig. Der Rucksack sollte 1/8 des eigenen Körpergewichts nicht übersteigen. Das Wetter spielt keine Rolle: Pilgern geht auch mit einem Regenschirm in der Hand. Die Struktur für die

**VERARBEITEN WAS WAR
UND OFFEN WERDEN FÜR DAS,
WAS KOMMT: EINE KLASSISCHE
PILGERMOTIVATION.**

Auszeit ist vorgezeichnet: Tag für Tag ein Stück vom Weg. Das entlastet. Man muss nicht immer wieder neu fragen, was jetzt dran ist. Auch die eigene Kondition spielt keine Rolle. Es geht, was geht, und es empfiehlt sich einfach, gut auf den eigenen Körper zu achten. Er sagt einem schon, ob man in Bezug auf die Kilometer zulegen kann oder ob am nächsten Tag eher eine kurze Etappe angemessen ist. Dazu kommt, dass der Jakobsweg eine gute Infrastruktur hat.



Wer alleine oder zu zweit unterwegs ist, wird in der Regel auch spontan am Abend noch eine Unterkunft finden. Auf dem Jakobsweg mit spirituellem Hintergrund trifft man immer auch andere Pilgerinnen und Pilger an. In den Kirchen lässt es sich wundervoll ausruhen, ein Lied singen oder einen Eintrag in ein aufliegendes Pilgerbuch machen. Lesen, was andere geschrieben haben, Impulse auf- und mitnehmen, Tagebuch schreiben, in der Stille verweilen und beten.

Erlebnisse von unterwegs

Kaum habe ich nach zwei, drei Tagen zu meiner Frau gesagt, dass ich schon wunderbar abgeschaltet habe, packt mich eine Wut auf eine Person, von der ich mich in meiner beruflichen Aufgabe ungerecht behandelt fühlte. Das Gehen hat die Eigenart, nicht nur meinen Körper in Bewegung zu bringen, sondern offenbar auch mein inneres Ergehen. Was nicht verarbeitet ist, kommt hoch. Ich musste mich meiner Wut stellen und habe mich entschieden, nicht mehr weiter rechten zu wollen, sondern die erlebten Enttäuschungen loszulassen. Die Wut hat sich gelegt.

Das Pilgern bietet weiteres Übungsmaterial für das Thema «ich bin, wer ich bin, aber ich muss nicht bleiben, wie ich bin.» Beispiele: Wie sind meine normalen Reaktionsmuster, wenn ich körperlich an Grenzen komme? Was macht es mit mir, wenn mir jemand offeriert, meinen Rucksack zu tragen? Was löst die Ungewissheit in mir aus, ob ich heute Abend ein Bett finde? Wie behalte ich meine Motivation zum Weitergehen, wenn es auch nach drei Tagen noch regnet? Beim Pilgern bleibe ich ganz ich selbst, bin aber für eine gewisse Zeit anders unterwegs als im Alltag: leichter, mobiler, neugierig, offen. Ich kann Neues ausprobieren. Wie lebt es sich, wenn ich mich für drei Tage auf die Herausforderung einlasse, im Voraus kein Bett zu reservieren? Und wenn ich unterwegs entdecke, dass es auch anders geht als gewohnt, kann ich überlegen, wie ich das in meinen Alltag zu Hause übersetzen kann.

Unser Gang spiegelt, wie es uns geht

Es bleibt die Frage, weshalb mache ich das eigentlich? Tag für Tag einfach zu gehen, obwohl ich müde bin, das Wetter schlecht ist und die Blasen an den Füßen schmerzen. Manchmal langweilt mich das Gehen sogar. Meine Sinne lechzen nach äusseren Impulsen am Wegrand, die mich ablenken könnten. Vielleicht ist diese Unruhe, die ausserhalb von mir nach Ablenkung sucht, aber auch nur ein Spiegel meiner inneren Unruhe, denn das Gehen bringt mich in Kontakt mit meinem Innenleben.

Es ist interessant, dass wir einander im Alltag mit dem Wort «gehen» fragen, welche Qualität unser Leben hat. Wir fragen einander nach unserem «Ergehen» mit den Worten: «Wie geht es dir?» Als Antwort kommt ein: «Es geht so.» – «Es geht mir gut.» – «Es geht mir nicht gut.» Die Verbindung des Ergehens mit dem Gehen kommt nicht von ungefähr. Unser Gang zeigt, wie es uns geht: Wir gehen federnd, schleppend, schlendernd, zügig, gebeugt, aufrecht.

Es geht etwas, wenn man geht

Manchmal bringt das konkrete und länger andauernde Gehen buchstäblich auch innerlich etwas in Gang: Die Bewegung lässt einen den eigenen Körper spüren. Und über den Körper mit seinen Sinnen wächst dann auch der Zugang zu Leib und Seele, zum eigenen Menschsein. Man spürt sich selber, ist weniger ausser sich, sondern achtsam für das, was sich an Impulsen von innen heraus meldet. Es geht etwas, wenn man geht. Das Gehen bringt etwas in BeWEGung.

Bei unserer sechswöchigen Auszeit habe ich mich am Beginn der fünften Woche beim Aufwachen an einen Traum erinnert, in dem ich zum ersten Mal in meiner neuen beruflichen Aufgabe vorgekommen bin. Vorher war ich in den Träumen immer im alten beruflichen Um-

ALLES ZUM
JAKOBSWEG
jakobsweg.ch



**WENN MAN AUF DEM
JAKOBSWEG UNTERWEGS IST,
IST DER WEG KLAR:
«IMMER DER MUSCHEL NACH».**



feld angesiedelt. Und am Ende dieser Woche erlebte ich in einem Traum, wie ich einen Esel auf die Beine gestellt und auf sicheren Boden geführt habe, der vorher müde auf einer halb zerfallenen Brücke lag, keuchte und nicht mehr aufstehen und weitergehen konnte. Mir wurde schlagartig bewusst: Das hat das Pilgern mit mir gemacht: Es hat mich, müde und innerlich ausgelaugt wie ich war, buchstäblich wieder auf die Beine gestellt. Ich habe wieder sicheren Boden unter den Füßen bekommen.

Allein pilgern oder zusammen mit anderen?

Meine Frau und ich waren zusammen unterwegs und doch sind wir – vor allem, wenn es aufwärts ging – unser eigenes Tempo gegangen. Zu den Pausen trafen wir uns wieder. Andere Pilger überholten uns, später überholten wir sie wieder. Aus Wortwechseln in Pausen wurden Gespräche, vor allem abends, wenn wir am gleichen Ort gegessen und übernachtet haben. Wir haben nicht gefragt, wie weit die anderen morgen gehen, im Wissen, dass man sich schon wieder sieht. So waren wir allein unterwegs, aber doch nicht nur für uns. Das gilt auch für Solo-Pilgerinnen und -Pilger: Es bilden sich Weggemeinschaften, wenn man dafür offen ist.

Tagespilgern: die kleinen Auszeiten im Alltag

Lang anhaltende Auszeiten haben den Namen «Sabbatical». Sie erinnern an den jüdischen Feiertag des Sabbats, an dem Gott von seinem Schöpfungswerk ruhte. Das Bild des Sabbats hilft auch beim Pilgern: Es ist möglich, das Pilgern als einen eintägigen Sabbat zu gestalten, eine kleine Auszeit im eigenen Alltag. Warum also nicht wöchentlich oder monatlich eine Pilgerwanderung machen? Der Jakobsweg führt vom Bodensee zum Genfersee. Zu ihm stossen auch verschiedene regionale Zubringerrouen. Der öffentliche Verkehr bringt einen in der Schweiz von überall her zum Ausgangspunkt und

abends wieder nach Hause. Jede Woche oder jeden Monat geht es ein Stück weiter.

Lieber unvollkommen begonnen, statt perfekt gezögert!

Nach unserer Auszeit haben wir am neuen Ort als Pfarrerin und Pfarrer in einer Kirchgemeinde begonnen, ein- und zweitägige Pilgerwanderungen durchzuführen. Eine Pilgerwanderung führt an einem Bach entlang, der in einen Fluss fliesst, der wiederum in einen Strom mündet. Was der äussere Wegverlauf an Bildern anbietet, wird dabei zu einem Impuls für das eigene Leben: Was sind die Quellen, die mich speisen? Von welchen Zuflüssen habe ich wesentliche Impulse für mein Leben erhalten? Die Strecke eines Kanals, der bald renaturiert wird, lässt mich fragen, wo ich meinem Leben gerne mehr Entwicklungsmöglichkeiten geben will. Ich nehme ein konkretes Vorhaben für den Alltag in der nächsten Woche mit. Dabei gilt: «Lieber unvollkommen begonnen, statt perfekt gezögert!»

Dieser Satz kann auch zum Motto werden, um sich ab jetzt mehrmals im Jahr so ein Tagessabbatical auf dem Jakobsweg zu gönnen, sei es allein oder mit anderen zusammen.



ZUR PERSON

Walter Wilhelm, Leiter Diakonie und Seelsorge in der Stiftung Diakoniat Bethesda, Basel. EMK Pfarrer, Pilgerbegleiter, Wander- und Schneeschuhtourenleiter. Der leidenschaftliche Pilger liebt es, wenn sich Menschen nach dem Pilgern ganz bei sich und lebendig fühlen – verbunden mit Himmel und Erde. pundw.ch