

Menschen werden Weg

Zur Spiritualität des Pilgerns

Von Julia Kohler

Das Symbol für das Pilgern ist das Labyrinth, es steht für einen komplexen Weg zum Ziel. Es hat eine Mitte – das ist das Spirituelle. Vielleicht ist Pilgern heute im „Trend“ weil es ein archaischer Weg ist, um das Leben zu verstehen.

Menschen brechen auf und haben ein Ziel: Santiago de Compostela, Rom, Jerusalem, Assisi oder Trondheim... . Wer sich auf ein Ziel hin orientiert kann erleben, dass sich der Weg dorthin ganz anders entwickelt als geplant und er führt zumeist ein Stück weiter: zu mir selbst. Zu einem neuen Blick auf das eigene Leben. Pilgern ist ein geistlicher Weg der verwandelt. Dazu wollen wir einladen. Dafür steht die Pilgerherberge Haus St. Jakobus am Jakobsweg gelegen – ca.23 km von Ulm in Richtung Konstanz – hier sind Pilger und auch die Gäste, die zu unseren Kursen kommen eingeladen: *„Kommt ...und ruht ein wenig aus.“ (Mk 6,31). Herzlich willkommen! Gott sei Dank! und „Gut, dass Ihr Da seid, „deo gratias“, Ihr werdet erwartet!“*

I. AUFBRUCH

Abschied nehmen

Der Weg scheint zu rufen. Er begegnet dem zukünftigen Pilger / der zukünftigen Pilgerin im Vorfeld in Gestalt von Menschen und Erzählungen, Büchern, Berichten und Filmen. Etwas lockt und hallt im Innern wider, fällt dort auf fruchtbaren Boden.

Zum Abschied nehmen gehört auch das Beantragen des Pilgerausweises.

Der Ausweis legitimiert mich als Pilgernde. Eine neue Zugehörigkeit. Gleich aus welcher Schicht, gleich welcher Profession. Nicht allein der Personalausweis zählt.

Loslassen und Abstand nehmen

Beim Rucksack packen stellt sich die Frage: Was lasse ich da, was nehme ich mit? Was ist nötig?

Woran hängt mein Herz – und ich nehme es dennoch nicht mit? Eine Zeit der Unterscheidung, bei der nicht nur das Kriterium des Gewichts wichtig ist. Weniger Kleidung, weniger Wahlmöglichkeiten. Keine Statussymbole. Mehr zurück geworfen sein auf mich selbst.

Auf Gott vertrauen

Jeden Morgen aufbrechen, nicht genau wissen wo ich Rast machen werde, nicht wissen wo ich schlafen werde. Der Abstand vom Alltagsleben, wird Möglichkeiten öffnen, auf den Versuch hin zu leben. Neue Alternativen ergeben sich daraus.

Mich unter den Segen Gottes stellen

Der Segen Gottes kann stärken: Das Kreuzzeichen, die Berührung und die Zusage! Das gibt Kraft, Ruhe und Zuversicht. Meine Grenzen annehmen und das Unmögliche Gott zutrauen, nicht ohne das mir Mögliche zu tun – damit der Weg mich auch ans Ziel führt. Als Gesegnete überlasse ich mich dem Gott des Aufbruchs und der Überraschung! Der Weg kommt beim Gehen. Das Begreifen und der Sinn kommen mit der „Er-fahr-ung“ des Unterwegsseins.

II. ANKOMMEN AUF DEM WEG

Achtsam beginnen

Zu Beginn werden sich Gedanken an zu Hause, an Menschen, Situationen - auch an Belastendes – aufdrängen.

Wir sehen unser Wandern unter dem Aspekt, dass wir auf Gott zugehen...alles, was wir sonst auf Erden tun, wird sich so relativieren!

Den Pilgernden zeichnet nicht aus, dass er ständig betet, sondern das Gehen selbst wird zum Gebet. Das Gehen ist eine Art zu beten. Das ist die spirituelle Erfahrung. Geerdet, Schritt für Schritt wandere ich.

Meinen Rhythmus finden

Wie gehe ich am Besten? Schnell, langsam, großen Schrittes oder mache ich besser kleine Schritte? Wann mache ich Pause? Tagelang gehen. Tagein tagaus auf den Füßen sein. Mit Rucksack.

Da ist es wichtig dass ich *meinen* Rhythmus finde und nicht versuchen muss mit jemandem mit zu halten. Dadurch können sich auch Fehlhaltungen einschleichen. Ich muss nichts zwingen. Ich bin frei in meinem Rhythmus zu gehen. Kein Wettlauf, keine Konkurrenz. Jenseits von gesellschaftlicher Anerkennung, geht es um meinen Rhythmus.

Einfaches Leben im Rhythmus der Natur

Pilgern ist ursprünglich einfach: Mit der Natur leben, ohne Hast, vom Sonnenaufgang zum Sonnenuntergang. Sich nicht sorgen, sondern ein Gleichnis des Gottvertrauens leben. Wenn es heiß ist, ist es heiß und wenn es regnet kann ich den Rucksack abstellen, im Regen tanzen oder mich unterstellen und abwarten. Die Zeit in der Natur als Zeit mit Gott erleben und gestalten.

Natur erleben

Quellen, Brücken, Wegkreuzungen können Sinnbilder für mein Leben werden. *Er-leb-nis* Natur. Ich bin eingeladen über meinen Lebensstil nachzudenken. Wie gehe ich mit der Schöpfung um? In welchen Zwängen lebe ich?

Nicht müde werden/ sondern dem Wunder/ leise/ wie einem Vogel/ die Hand hinhalten. (Hilde Domin)

Der Körper als Partner

Unser Körper signalisiert uns Möglichkeiten und Grenzen. Im Alltag wie auch beim Pilgern. Diese Signale übergehen, heißt meist krank werden.

Beim Pilgern, wie auch beim kontemplativen Beten z.B. kann ich entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist.

Achtsam sein

Die Achtsamkeit des Beginns aufrecht erhalten ist Einübung ins Pilgern und das Unterwegssein ist eine Einübung ins Bleiben: Ins gegenwärtig Bleiben. *Achtsam sein geht alle Sinne an:* Hören, sehen, tasten, riechen und schmecken. Achtsam sein ist die Kunst ungeteilt und mit allen Sinnen, gegenwärtig zu sein. Für das Pilgern bedeutet dies: Schritt für Schritt wird der Weg, was zählt ist der Augenblick. Jetzt!

Was sind meine Kraftquellen?

Es ist gut ganz bewusst auf Kraftquellen zugreifen zu können: Vielleicht gibt es einen Liedtext, einen Gedichtvers oder einen Vers aus der Bibel. Eine Lebensweisheit oder anderes kann es sein: Ich kann es auswendig und im Rhythmus meines Atems und meiner Schritte sprechen. Kraftquellen können auch Erinnerungen an Menschen sein, die meinen Pilgerweg mittragen, denen ich verbunden bin und die innerlich mit mir verbunden sind. Auch Menschen, die ich erst unterwegs getroffen habe, Menschen mit denen ich ein Stück des Weges bzw. meines Lebensweges geteilt habe.

Gelassenheit: Vertrauen und sich führen lassen

Zur Gelassenheit gehört immer ein wenig Heiterkeit. Abstand nehmen, durchatmen, Ruhe finden. Der Weg hat ein Ziel und darauf hin laufe ich. Ich lasse mich ein auf den Weg, auf die geschenkte Zeit und auf die Gewissheit, dass Gottes Kraft meinen Weg mitgeht.

Umkehr

Im Wandern kann sich mein Leben wandeln. Es geschieht Umkehr. Das heißt: In mir findet zur Einheit, was mich vorher zerrissen hat. Ich denke um. So wandelt das Wandern mein Leben. Ich finde zum Einklang, zum Einssein mit Gott und mir selbst. Umkehr ist ein Prozess. Ein stilles Geschehen in mir.

III. INNEHALTEN

Nun ists genug! Herr, wie lange noch?

Nur wer seine Bedürftigkeit wahrnimmt und annimmt, d.h. wer auch Erschöpfung zulassen kann – wird auftanken können. Also nicht gegen die Erschöpfung kämpfen – davon wird sie nicht weniger, sondern sie zulassen: Pause, Siesta! Jede Krise ist Chance!

Auch Menschen können wie eine Herberge sein. Eine Herberge auf Zeit ist immer ein wenig der Vorgeschmack auf die Heimat im Himmel. Sie ist und bleibt Geheimnis, denn Gott ist Geheimnis. Er wurde Mensch und wir begegnen ihm z.B. in den Menschen am Weg.

Still werden

In der Stille finde ich zu mir. Kehre ich ein bei mir. Wer wandert kehrt unterwegs ein, um sich zu stärken und Kraft zu schöpfen. So nutzen wir das Wort „Einkehr“ auch für innere Prozesse, die Kraft schenken. Stille und Einkehr schenken Kraft. Jesus zog sich zurück zum Beten. Beim Gehen *alleine* gehen, beim Ruhen *alleine* ruhen. Wenn ich sowieso gerade alleine bin, diese Zeit nutzen! Ich muss diese Gelegenheiten beim Pilgern nicht suchen. Ich finde sie.

Dankbar sein

Wenn wir die Umwelt als Schöpfung erkennen ergibt sich daraus Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer.

Neu aufbrechen

Auch im Alltag erleben Menschen immer wieder Neuaufbruch, auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben. „Geh bis an der Sehnsucht Rand. Gib ihr Gewand!“, so schreibt der Dichter R.M. Rilke. Der Sehnsucht ein Gewand geben bedeutet ihr Gestalt zu geben. Sie sichtbar machen. Also: Geh immer wieder neu los! Meine nicht du bist angekommen, auch wenn du (z.B.) in Santiago sein wirst. Du bleibst Pilger, zum Neuaufbruch geboren. Selbst in den Tod hinein wirst du neu „aufbrechen“, dich öffnen: Zum ewigen Leben!

Den Weg suchen

Zum Pilgern gehört die Suche! Die Suche an einer Weggabelung ist ein Gleichnis für das Leben. Immer wieder wird mir vor Augen geführt, dass Gott mir die Freiheit schenkt mich zu entscheiden. „Wähle das Leben!“ heißt es schon im Alten Testament. Immer wieder kann ich mich neu ausrichten, mich neu orientieren. Immer wieder kann ich – in aller Freiheit - meinen Verstand gebrauchen und Gott neu Vertrauen schenken.

IV. BEGEGNUNG

Sich einlassen

Wer sich beim Pilgern auf Begegnungen einlässt, lässt sich meist auf „Wegabschnittgefährten“ ein. Eine Zeit lang miteinander das Brot teilen, so ei-

nander zum compagnon werden oder zum „Kumpanen“. Der Kumpan (aus lat. cum-panis), der Kumpel: Das ist ein Mensch, der das Brot (panis) mit mir teilt, mit dem ich mein Brot teile. Das Brot des Pilgers: Wesentliches miteinander austauschen kann Brot sein. Brot des Lebens!

Miteinander teilen

Da wird das Brot geteilt, aber auch der letzte Schluck Wasser aus der Wasserflasche oder ein Pflaster und die Salbe. Zeit wird einander geschenkt, Weisheit des Lebens, guter Rat. Nur wer mit sich selbst barmherzig umgeht, kann auch mit anderen Menschen barmherzig sein. In der Barmherzigkeit, treffen sich Göttliches und Menschliches, treffen sich Mensch und Mitmensch: Sie werden einander zum Nächsten.

Einander zuhören

Etwas erzählen dürfen, ist entlastend. Beim Zuhören ist nicht der oder die Hörende im Mittelpunkt, sondern der andere Mensch. Wer zuhört darf nicht mit sich selbst beschäftigt sein, sondern muss Fragen, Sorgen und Nöte ernst nehmen, nicht herunterspielen. Es geht zunächst nicht um mich als Hörende und meine Einschätzung der Dinge.

Miteinander still sein

Ich darf einfach spüren, dass jemand an meiner Seite ist. Auch unbekannter Weise. Die Geräusche der Schuhe, des Rucksacks oder des Stockes. Alles ist hörbar in der Stille. Gemeinschaft in Stille trägt.

Ein Stück miteinander gehen

Manchmal muss der Weg gemeinsam gesucht werden. Ich lasse mich in der Suche begleiten. Dazu gehört, dass nicht von vorne herein alles Wagnis abgesichert ist. Das zeichnet mich als Pilger aus. Mein „GPS“ sind die Begegnungen, die erhörte Bitte um Hilfe, um Unterkunft, um Wasser!

Mich berühren lassen

Begegnungen, die mich berühren, können mich auch in Frage stellen oder bestätigen in dem, was ich lebe und wie ich lebe. Neue Perspektiven können sich auf tun.

Sich verabschieden: Einander segnen

Einander segnen und im Namen Gottes Gutes zusagen. Sich verabschieden gehört zum Pilgeralltag. „Ultreya!“, „Nur Mut, immer weiter, Gott sei mit Dir!“

In Verbindung bleiben: Füreinander beten

Pilgernde begegnen einander wohlwollend. Dieses Wohlwollen ist verbindend und Gemeinschaft stiftend. So ist der Wunsch, „bete für mich“ oder der Hinweis „ich bete für dich“ ein Ausdruck dafür, dass die Verbindung bleibt! Dafür, dass man jemanden im Herzen trägt und der Barmherzigkeit Gottes anvertraut.

V. ANKOMMEN AM ZIEL

Dankbar sein

Dankbar sein für die geschenkte Zeit, die Begegnungen, die Neuaufbrüche. Weil Gottes Kraft mich getragen hat und begleitet.

Still werden

Weil ich müde bin. Weil ich es noch nicht fassen kann, dass ich angekommen bin und ich diesem Moment des Ankommens noch etwas Dauer geben möchte.

Aufgehoben sein

Ich komme zur Ruhe. Halte inne. Ein Kraft zehrender Weg liegt hinter mir aber auch ein Kraft spendender Weg. So kann ich mich „fallen“ lassen.

Der Himmel auf Erden: Feiern

Das Feiern der Ankunft am Ziel: Gebet, Gottesdienst. Nicht gleich auswerten wollen, was alles auf dem Weg und damit in mir geschehen ist. Sondern mich freuen und stolz sein. Die Geselligkeit am Ziel. Sich immer wieder erzählend vergegenwärtigen, was geschehen ist: Eine gute Form Erfahrungen zu verarbeiten. Geerdet und lebendig.

VI. RÜCKKEHR

Rückschau

Tagebuch lesen und Photos sortieren. Erzählen oder Vorträge halten. Wie ist es mir ergangen?

Keiner kommt unverändert zurück!

Den Weg wirken lassen. Pilgern wirkt nach: Weit in die Zukunft hinein. Pilgern heißt zurückkehren,

aber als von Gott Verwandelte/r. Nicht immer ein leichtes Unterfangen. Welchen Wandlungsprozess habe ich im Laufe der Zeit erfahren?

Pilger sein und bleiben im Alltag

Wer gepilgert ist hat an Gottvertrauen gewonnen, lässt sich auf Wege ein, die beim Gehen kommen, braucht weniger Sicherheiten, teilt mit Fremden und ist Teil einer neuen Gemeinschaft. Wer gepilgert ist, hat die Natur als Schöpfung Gottes wahrgenommen und geht anders mit ihr um. Was trifft für mich zu? Was soll bleiben. Eine jeweils persönlich zu beantwortende Frage, die nicht dem Zufall überlassen bleiben sollte. Ich bleibe frei zur Entscheidung.

© J. Kohler.