



## Pressezentrum

---

Sperrfrist:	27. Mai 2017 11.00 Uhr
Projekt:	Geistliches Zentrum
Veranstaltung:	<b>Und brannte nicht unser Herz?</b> <i>Vom Geheimnis des Pilgerns</i>
Zeit, Ort:	Sa. 11.00 – 13.00, Halle 10.2, Messe Berlin, Charlottenburg (594   E1)
Referent/in:	<b>Dr. Cordula Dietrich, Psychotherapeutin, Berlin</b>

---

Vor 15 Jahren habe ich das Pilgern entdeckt und als eine große Kraftquelle zu schätzen gelernt. Ich erlebte damals meinen erst kürzlich pensionierten Vater, als er von einem seiner ersten Pilgerwege zurückkehrte: keinesfalls erschöpft oder genervt von einem einwöchigen Fußmarsch von ungefähr 150 km, den die Gruppe von ca. 50 bis 60 Pilgerinnen und Pilgern in der Woche gemeinsam zurückgelegt hatte, sondern erfüllt von der Freude einer wie mir schien, ganz besonderen Zeit.

Das Besondere daran konnte er mir damals nur bedingt vermitteln und deshalb beschloss ich, im kommenden Jahr einmal selber mitzugehen. Mich sprach der ökumenische Pilgerweg mit Ziel des Franziskanerklosters Hülfensberg im Eichsfeld auch darum so an, weil er über die ehemalige innerdeutsche Grenze führte.

Ich war zu dem Zeitpunkt gerade nach Berlin umgezogen und auch dadurch stärker mit der deutschen Geschichte konfrontiert. Außerdem war auch meine Familie von der deutschen Teilung betroffen, und ich war von Kindheit an mit der Grenze vertraut, die wir während jährlicher Familienbesuche regelmäßig passierten.

Die Eindrücke meines ersten Pilgerweges waren so tief und erfüllend, dass ich in den folgenden Jahren dabei blieb und nun auf die Erfahrung von 16 Pilgerwegen zurückblicke. Ich werde versuchen, für Sie die wesentlichen Aspekte der therapeutischen Wirkung des Pilgerns nun zusammenzufassen.

Der Pilger entscheidet sich bewusst dazu, eine Woche völlig anders, als in seinem Alltag zu verbringen. Während dieser Woche lebt er ganz einfach, verzichtet auf Genussmittel und reduziert das Gepäck auf das Wesentliche. Die Strecken von 15–30 km täglich legt er zu Fuß zurück, ist dabei der Erde nahe und kann Erdung auf besondere Weise erleben, während er gehend den Kontakt zu den Wurzeln menschlichen Lebens sucht. Im einfachen Leben in dieser Zeit besinnt er sich vertieft auf Gott und kann diese Zeit zum Anlass nehmen, während des Pilgerns auch den eigenen Lebensweg zu bedenken. Ein Bus übernimmt den Transport des Gepäcks der ganzen Gruppe für die Nachtlager. Entschleunigung und Erdung passiert dadurch ganz automatisch und selbstverständlich in einer Zeit, wo es leicht und günstig ist, mit dem Flugzeug ferne Länder zu erreichen und das schnelle Reisen Vielen zur Verfügung steht.

Entschleunigung und ein einfaches Leben immer mit Ausrichtung auf Gott, der Ziel der gemeinsamen Pilgerreise ist, erwarten den Pilger auf dem Pilgerweg mit einer festgelegten Tagesstruktur, die auch genügend Zeit für Stille lässt, wenn man sie sucht und braucht.

So eröffnet sich für den Pilger auf dem Weg allmählich ein neuer Raum für den ganz persönlichen Aufbruch und Umbruch, für innere und äußere Bewegung und Veränderung.

In der Stille kann er sich dem inneren Schweigen annähern, sich anschauen, welche Gedanken und Gefühle auftauchen und kann auch lernen, sich von ihnen zu distanzieren und sie loszulassen. Im Gehen setzt er diesen Prozess körperlich um, indem er gehend nach vorne ausgreift, einen neuen Raum gewinnt und anderes zurücklässt. Gedanken können losgelassen werden, aber auch Gefühle wie Bitterkeit und Zorn, Belastung und Kummer. Die inneren Stürme finden an manchen Tagen in der Natur eine Entsprechung. Da peitscht der Regen und der Sturm braust. Und dann wird es allmählich still, wenn der Pilger seinem inneren Sturm begegnen lernt, die quälenden Gedanken rauszuwerfen im Stande ist und wieder Herr/ Herrin wird im eigenen Haus. Dann wird inneres und äußeres Schweigen erlebbar, mit dem beglückenden Gefühl, der eigenen Mitte, dem wahren Selbst, dem Göttlichen im Menschen ein Stück näherzukommen. Sören Kierkegaard z.B. geht sogar so weit, in dem er einmal sagte, er kenne keinen Kummer, von dem er sich nicht habe „frei gehen“ können. Auch von psychologischer Seite her ist bekannt, dass neben dem reinen Aussprechen das körperliche Ausagieren noch besser von Ärger, Unzufriedenheit und anderen negativen Gefühlen befreien kann. Im Gehen kann der Pilger immer wieder das Loslassen üben, Schritt für Schritt. Ein ganzheitlicher Reinigungs- und Befreiungsprozess kann in Gang kommen.

Während des Gehens kann sich der Pilger auch mit dem eigenen Lebensweg, seinen Niederlagen und Enttäuschungen, seinen Umwegen und Sackgassen auseinandersetzen und auch sein Lebensziel neu bedenken. Das Ziel nicht nur auf dem Pilgerweg ist die Suche nach Gott, ganz besonders auch in diesem Leben schon seine Nähe zu erleben, und offener zu werden für seine Gegenwart. Auf dem Pilgerweg vollzieht sich dieses „durchlässig werden für Gott“ ganz allmählich. Es ist zum Beispiel in der Gastfreundschaft der Menschen am Weg, in der Geschwisterlichkeit der Pilgerinnen und Pilger und nicht zuletzt in einer tragenden Gemeinschaft erlebbar.

Der Pilger verbringt eine Woche in einer Gemeinschaft unterschiedlicher Menschen verschiedenster Altersgruppen. Auf unseren Wegen war der jüngste Pilger 12 und der älteste 80 Jahre alt.

Die Pilgergemeinschaft formt sich auf jedem Weg neu. Zu Beginn des gemeinsamen Weges werden

einige Aufgaben verteilt, die das Zusammenleben regeln helfen: angefangen von Küchenpersonal, über den Fahrdienst, das Reinigungsteam, die musikalischen Gestalter, den Kreuzträger ... um nur einige zu nennen. Jeder und Jede übernimmt ein Stück Verantwortung für die Gruppe und ihre Gestaltung. Alltagsrollen können für eine Woche abgelegt werden, und es gibt viele Möglichkeiten, sich innerhalb der Pilgergemeinschaft neu zu erleben und vor allem eines, nämlich Mensch sein zu dürfen.

Auch wird bald deutlich, dass trotz der Reduzierung auf das Nötige im jeweiligen Gepäck in der Summe immer mehr als genug für alle da ist, und meist wird schnell geteilt und ausgetauscht. Die Erfahrung, dass die Gemeinschaft von jedem mit geformt wird, dass sich der Reichtum der Gruppe erst im respektvollen Für- und Miteinander und im Teilen aller Pilgerinnen und Pilger entfalten kann, ist etwas sehr Kostbares. Der Reichtum der Gruppe zeigt sich vor allem in ihrer Vielseitigkeit, im Zusammenspiel der Gruppe mit dem Beitrag jedes Einzelnen. Sie drückt sich am Ende des Weges dann in einem herzlichen Dank von allen an alle aus.

Im Unterschied zum Wandern wird beim Pilgern Gott, der den Weg begleitet und das gemeinsame Ziel ist, besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Den Tag nach der Stille der Nacht gemeinsam mit einem Gebet zu beginnen, am Abend nach einem gemeinsamen Tagesrückblick mit einem gemeinsamen Gebet in die Stille der Nacht einzutauchen, tägliche musikalisch gestaltete Gottesdienste abwechselnd mit Eucharistie oder Abendmahlsfeier, das Teilen der heiligen Schrift am Nachmittag sowie Möglichkeiten, entweder das Rosenkranzgebet oder das Herzensgebet kennenzulernen oder nur die Natur in der Stille zu erleben sind einige der vielen spirituellen Angebote. Aber auch gerade in der körperlichen Erschöpfung und in auf dem Weg aufbrechenden Schmerzen, in plötzlich auftretenden Herausforderungen und Grenzsituationen kann die Nähe Gottes auf dem Weg besonders tröstend und direkt erfahren werden. Da wacht der Pilger morgens von einem sanft gesungenen Lied auf, oder er spürt einen stillen Händedruck in einem Moment, wo sich Schmerzhaftes zeigt, oder jemand übernimmt den schwerer gewordenen Rucksack für einen Weile während des Aufstiegs am Berg, oder da öffnet ein freundlicher Mensch am Wegrand großzügig seine privaten Räume, um den Pilgern im Regen einen trockenen Platz anzubieten... Oder die Natur wirkt in manchen Momenten besonders lebendig: der Wind erzählt ein sanftes Lied, die Zweige wirken wie ein zärtliches Winken, die Bäume am Wegrand verschenken ihre überreifen Früchte großzügig, Brombeer- und Himbeersträucher erinnern an süße sonnige und unbeschwerte Kindertage.

Stille Zeit, gemeinschaftlicher Gesang und Gebete an geschichtsträchtigen Orten wie beispielsweise einer KZ Gedenkstätte oder dem ehemaligen Grenzstreifen können zu tieferer Auseinandersetzung mit der Geschichte und zur Heilung seelischer Wunden und zu Tröstung beitragen.

Die Altersunterschiede der teilnehmenden Pilgerinnen und Pilger bieten Gelegenheiten zum Erfahrungsaustausch und der Auseinandersetzung mit einer anderen Generation. Nicht selten entstehen Freundschaften, die über die gemeinsame Pilgerzeit hinaus bestehen bleiben. Für manche ist die Pilgergemeinschaft wichtiger als die eigene Familie im Sinne einer verlässlichen Größe, die Halt gibt und trägt. Auf Pilgerwegen gibt es nicht selten die Möglichkeit, körperlich fiten und geistig jung geblieben älteren Menschen zu begegnen und sich durch ihre Gegenwart bereichern zu lassen. Da gab es zum Beispiel den 80-jährigen Kreuzträger, der in einem Jahr 1000 km auf unterschiedlichen Wegen pilgert und dem das Kreuz, das er auf unserem Pilgerweg trug, keinesfalls eine Last, sondern Leitung und Richtung war. Nach Mt 11,29 ist das Kreuz kein „drückendes Joch“, sondern vielmehr eine leichte Last und weist auch den Weg, den wir im Leben immer wieder neu suchen müssen. Es geht um das Sterben und Loslassen müssen schon während des Lebens, damit sich immer wieder Auferstehung ereignen kann.

Wer sich speziell zu einem Pilgerweg entschließt hat es sich vorher meist gut überlegt.

So sind einschneidende Lebensereignisse wie ein Umbruch im Leben durch eine Trennung, der Übergang in den Ruhestand, erlittene Verluste durch Krankheit und Tod, die Sehnsucht nach einer spirituellen Gemeinschaft oder die Sehnsucht, Gott neu zu erfahren und eingefahrene Spuren zu verlassen wesentliche Gründe, das eigenen Leben für eine Woche auf einem Pilgerweg betend unter die Füße zu nehmen. Mit der Entscheidung für einen

Pilgerweg setzt sich der Pilger in Bewegung, vielleicht zunächst sehr zaghaft und auch skeptisch. Er übernimmt Verantwortung und macht sich auf die Suche nach etwas Neuem.

Die tägliche körperliche Bewegung an der frischen Luft belebt Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Der Atem kann sich vertiefen und weiten und damit auch der innere und äußere Horizont. Der Pilger kann behutsam auch nach innen gehen und im Schweigen Abstand nehmen von belastenden Gedanken und Emotionen und sich sehr lebendig in der Gegenwart erleben. Die Erde reinigt, das Licht der Sonne kann zu einer positiven Stimmung beitragen, die von Freude und Klarheit geprägt ist. Die Erfahrung, dass auch im Regen Wegstrecken zurückgelegt werden können, kann helfen, innere Hürden zu überwinden, die alleine im Alltag als nicht zu bewältigen erlebt werden. Dem Wind können belastende Gedanken überlassen werden und seine Kraft kann helfen, das Innere zu Reinigen und wieder, wenn nötig, Herr/Herrin im eigenen Haus zu werden.

Für den Pilger gibt es auch die Möglichkeit zu geistlichen Gesprächen mit den begleitenden Seelsorgern. Besondere Gebetsanliegen der Pilger werden in einer Gebetstasche am Kreuz mitgeführt und am Ende des Weges in einer feierlichen Zeremonie verbrannt. Das Pilgerkreuz, aus zwei stärkeren Ästen zusammengefügt, wird jeden Tag mit Feldblumen neu geschmückt. Als Symbol zeigt es Außenstehenden, dass hier nicht eine Wander- sondern eine Pilgergruppe unterwegs ist.

Der Pilger kann frei entscheiden, ob er sich mit seinen Sorgen und Nöten auf dem Weg den Seelsorgern und/ oder seinen Pilgergeschwistern oder auch nur Gott alleine in der Stille anvertrauen möchte. Er hat die Chance, spirituelle Grenzen zu überschreiten und in mehr spirituelle Eigenständigkeit und Freiheit hineinzuwachsen. Im Sinne der altgriechischen Bezeichnung von „Therapeia“ als „Dienst“, „Pflege“ und „Heilung“ hat das Pilgern besondere therapeutische Wirkung. Im Gehen auf dem Weg kann der Pilger bald Erdung und Entschleunigung erleben, im einfachen Leben und in der Gemeinschaft für Gott durchlässiger werden und seine Gegenwart immer wieder in vielen Augenblicken, z.B. in einer tragfähigen Gemeinschaft aufblitzen sehen.

Ein Pilgerweg kann dem Pilger individuell die Möglichkeit bieten, einen ganzheitlichen Reinigungs- und Befreiungsprozess zu beginnen, den er vielleicht erst einige Wochen und Monate nach seiner Rückkehr in den Alltag spürt. Menschlich und besonders auf spiritueller Ebene haben das die beiden Emmausjünger auch schon vor 2000 Jahren erlebt, als der auferstandene Jesus unerkannt eine Wegstrecke mit ihnen ging. Rückblickend stellten sie damals erstaunt fest:

„Brannte nicht unser Herz, als er auf dem Weg zu uns redete?“ (Lk 24/32)

Das Pilgern hilft und lädt ein, zu beglückenden und befreienden persönlichen Erfahrungen. Wir brauchen uns nur ein wenig zu bewegen ...

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>