

# Was wirkt beim Pilgern ?

Vortrag zum Spirituellen und Therapeutischen Pilgern  
(Oberegg, 02.10.2011)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Was wirkt beim Pilgern ?</b>	<b>1</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2 Was ist Pilgern ?</b>	<b>2</b>
2.1 Begriff – Historische Entwicklung	2
2.2 Spirituelles Pilgern	3
2.3 Phasen beim Pilgern	3
2.4 Abgrenzung zum Wandern	5
<b>3 Was beeinflusst das Pilgern ?</b>	<b>5</b>
3.1 Art des Weges und des Zieles	5
3.2 Länge des Weges	5
3.3 Vorbereitung der Reise	6
3.4 Nachbereitung der Reise	6
3.5 Wie reise ich?	6
3.6 Innere Haltung – Pilgern als Archetyp	7
3.7 Beziehungen mit anderen – therapeutische Unterstützung	7
<b>4 Therapeutisches Pilgern</b>	<b>8</b>
4.1 Veränderungsprozess beim Pilgern	8
4.2 Das Leben als Pilgerreise	8
4.3 Aspekte der naturtherapeutischen Arbeit	9
4.4 Anwendungsbeispiel „Pilgern auf dem norddeutschen Jakobsweg“	10
4.4.1 Das Pilgerangebot im Überblick	10
4.4.2 Elemente des Pilgerangebotes	10
<b>5 Zusammenfassung</b>	<b>12</b>
<b>6 Literaturverzeichnis</b>	<b>12</b>

# Was wirkt beim Pilgern ?

## 1 Einleitung

Seit mehr als 15 Jahren biete ich Wandertouren an. In den letzten Jahren hat mich das Pilgern immer mehr fasziniert. Zweimal habe ich jetzt Pilgerwochen auf dem norddeutschen Jakobsweg geleitet und festgestellt, dass Pilgern andere Menschen und auch mich im Laufe einer Pilgerwoche in einen anderen Zustand versetzen kann. Dabei sehe ich immer mehr Parallelen zu therapeutischen Entwicklungsprozessen und zur naturtherapeutischen Arbeit.

Ich frage mich, was beim Pilgern wirkt und was den Veränderungsprozess fördert. Das ist die Fragestellung für diesen Vortrag.

Dabei möchte ich zunächst darauf eingehen, was „Pilgern“ ausmacht. Anschließend beschreibe ich, welche Einflussfaktoren ich beim Pilgern sehe. Dann ziehe ich einen Bogen zum therapeutischen Pilgern und zum naturtherapeutischen Kontext. Außerdem beschreibe ich, wie ich Pilgerwochen auf dem norddeutschen Jakobsweg gestalte.

## 2 Was ist Pilgern ?

Spätestens das 2008 erschienene Buch von Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg“ hat Pilgern „salonfähig“ gemacht. So steigen jährlich die Zahlen der Pilger, die auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien unterwegs sind, und es werden immer mehr Pilgerwege in Deutschland ausgezeichnet und auch touristisch vermarktet.

Was ist eigentlich Pilgern ? Was macht es aus ? Wie geht es von statten.

### 2.1 Begriff – Historische Entwicklung

Beginnen möchte ich mit der Erklärung des Wortes Pilger, wie sie in „WIKIPEDIA“ **(1)** zu finden ist:

*Pilger stammt vom lateinischen Wort peregrinus (oder peregrinari, in der Fremde sein) ab, was Fremdling bedeutet. Im Kirchenlatein als pelegrinus abgewandelt, bezeichnet es eine Person, die aus religiösen Gründen in die Fremde geht, zumeist eine Wallfahrt zu einem Pilgerort unternimmt, zu Fuß oder unter Verwendung eines Verkehrsmittels. Der Anlass kann eine auferlegte Buße sein und das Bemühen, einen Sündenablass zu erhalten, die Erfüllung eines Gelübdes, die Hoffnung auf Gebetserhörung in einem bestimmten Anliegen oder auf Heilung von einer Krankheit, religiöse Vertiefung oder Abstattung von Dank. Ziel ist ein als heilig betrachteter Ort, etwa eine Wallfahrtskirche, ein Tempel, ein Baumheiligtum usw.*

Pilgern in diesem Sinne ist also ursprünglich ein kirchliches oder religiöses Thema. Die bedeutendsten christlichen Pilgerziele sind Santiago de Compostela (Jakobsweg), Jerusalem und Rom. Daneben gibt es viele lokale Pilgerziele. Auch in anderen Religionen ist Pilgern sehr verbreitet (z.B. im Islam die Wallfahrt nach Mekka).

# Was wirkt beim Pilgern ?

In der katholische Kirche stand früher der Sündenablass im Mittelpunkt. Aus diesem Grund hat sich die evangelische Kirche früher vom Pilgern distanziert. Mittlerweile öffnen sich beide Kirchen immer mehr für das Pilgern. Das hängt sicherlich auch mit der großen Attraktivität des Pilgerns in jüngster Zeit zusammen.

## 2.2 Spirituelles Pilgern

Kirchliche oder religiöse Motive treten beim Pilgern heute mehr und mehr in den Hintergrund. Pilgern wird eher als Sinn-Suche erlebt, als Weg zu sich selbst. Das spiegelt sich gut in einem Buchtitel von Hubert Feurstein und einem Zitat von Ute Lauterbach wieder:

- „*PILGERN – Die unerlässliche Reise um anzukommen, wo man ist*“ (2)
- „*Der spannendste Trip ist der Trip zu sich selbst. Alles andere sind Ersatzreisen.*“ (3)

Danach geht es offensichtlich vor allem um etwas, das mit der persönlichen Entwicklung des Einzelnen zu tun hat. Ich würde hier von „Spirituellem Pilgern“ sprechen und es so vom religiösen Pilgern abgrenzen. Zwischen beiden Pilgerformen gibt es viele Parallelen, wenn es um innere Erfahrungen geht. Äußere Erfahrungen stehen bei der „Modewelle Pilgern“ im Mittelpunkt, ich würde von „Erlebnistourismus“ sprechen. Auch hier kommen viele durch ein geeignetes Umfeld zu inneren Erfahrungen. In diesem Vortrag geht es vor allem um „Spirituelles Pilgern“.

## 2.3 Phasen beim Pilgern

Pilgern ist wie eine Reise, die in mehrere Phasen erfolgt. Diese Phasen werden in einem Artikel der Zeitschrift „Natur und Heilen“ von Roland Rottenfuß (4) herausgearbeitet. Er weist auch auf Parallelen zur mythologischen Heldenreise hin, wie sie Joseph Campbell beschreibt. Ich möchte die beschriebenen Phasen zusammengefasst wiedergeben.

### Die Idee

Zunächst gibt es einen Impuls, zu einer Pilgerreise aufzubrechen. Es existiert ein Defizit oder eine Sehnsucht nach Veränderung. Der Impuls entspricht dem Ruf des Abenteurers bei einer mythologischen Heldenreise.

### Vorbereitung

Die Sinnsuche hat begonnen. Der Impuls wird konkretisiert. Zielort und Weg werden gewählt. Sie stehen in einem symbolischen Verhältnis zur Idee, die mit der Reise verbunden ist, und sind für den Pilger von großer Bedeutung.

Wichtige Fragen zur Vorbereitung sind zu klären: Reise ich bewusst allein oder lege ich Wert darauf, die Erfahrungen mit anderen zu teilen? Gehe ich den ganzen Weg, gehe ich einen Teil, gehe ich hin- und zurück? Lege ich Wert auf Komfort oder Einfachheit? Welche Ausrüstung brauche ich? Was ist gut für meinen inneren Entwicklungsprozeß?

### Zweifel

Wie der Held im Märchen erleben viele Pilger kurz vor Beginn der Reise Zweifel am Sinn oder der Machbarkeit der Reise. Unerwartete Schwierigkeiten können auftreten. Sie sind wie eine Prüfung und können die Entschlossenheit zum Aufbruch stärken.

# Was wirkt beim Pilgern ?

## **Aufbruch**

Die Reise beginnt, der Pilger überschreitet die erste Schwelle. Die Ritualisierung dieser Schwelle ist ein psychologisches Moment, das für den Weg stärken kann, wenn es bewusst erlebt wird.

## **Anfang des Weges**

Zu Beginn des Weges sind Zweifel und Ängste häufig wie weggeblasen. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Gegenwart und konkrete Herausforderungen: Wo geht der Weg ? Wo kann ich übernachten ? Wann mache ich Pause ? Erste Erfolgserlebnisse führen zu einem Zuwachs an Kraft, der seelische Zustand stabilisiert sich.

## **Hindernisse**

Irgendwann gibt es Schwierigkeiten körperlicher oder organisatorischer Art. Neben äußeren Problemen kann es auch innere geben. Die Überwindung dieser Schwierigkeiten ist eine Prüfung, die die Kräfte wachsen lässt.

Oft taucht unerwartet Hilfe auf durch Helfer, die einen wichtigen Tipp geben oder denen man eine Erfahrung zu verdanken hat. Durch die Hilfe wird Dankbarkeit geweckt. Es gibt das Gefühl durch eine besondere Kraft geschützt zu sein.

## **Die Pilgergemeinschaft**

Wer nicht allein reist, reist mit Gefährten. Es gibt einen Leiter oder es kristallisiert sich eine Führungspersönlichkeit heraus. Diese Person muss sich immer wieder mit ihrer Führungsrolle auseinandersetzen, wenn eine oder mehrere Personen immer wieder mit der vorgegebenen Linie nicht einverstanden sind (Wegverlauf, Geschwindigkeit). Die Pilgergemeinschaft entwickelt sich auf diese Weise zu einer „Selbsterfahrungsgruppe“, die durch die Beziehungen untereinander gestärkt wird, oder trennt sich.

## **Die letzte Prüfung**

Gegen Ende der Reise passiert es oft, dass sich Zweifel wiederholen. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit oder des Überdresses kann sich einstellen. Der Pilger erwartet nichts neues mehr und sehnt sich nach dem heimischen Bett. Es gibt die Versuchung, die Reise vorzeitig abzubrechen.

## **Das Ende des Weges**

Mit der Ankunft am Ziel wird die zweite Schwelle überschritten. Oft hat sie einen äußeren Rahmen: Die Pilgergruppe „marschiert triumphierend am Zielort ein“ und wird dort empfangen. Gefühle wie „innerer Jubel“, Glücksgefühl und Ergriffenheit stellen sich ein. Gestärkt wird das Erleben durch den besonderen Ort, an dem sich das Ziel befindet. Häufig herrscht dort eine besondere Energie, die die Euphorie des Ankommens verstärkt.

Andererseits kann es auch Gefühle der Ernüchterung geben. Das Euphorie-Gefühl ist vielleicht abgeklungen. Worin besteht jetzt der Sinn, wo das Ziel erreicht ist? Der Pilger spürt, dass etwas unwiderruflich zu Ende geht. Der schmerzhaft Abschied steht an.

## **Die Heimkehr**

Die Rückreise bietet die Möglichkeit das Erlebte Revue passieren zu lassen. Dankbarkeit kann sich einstellen. Pläne werden für die Zeit „danach“ gemacht. Der Pilger kommt nicht mehr als derselbe Mensch zurück, er hat sich entwickelt. Die Bedeutung der Rückkehr wird oft unterschätzt. Früher dauerte der Heimweg genau so lange wie der Hinweg. Eine

## Was wirkt beim Pilgern ?

langsame Rückkehr könnte also hilfreich sein, zuhause anzukommen und den „gefundenen Schatz“ im Alltag zu bewahren.

### 2.4 Abgrenzung zum Wandern

Ein Pilger geht zu Fuss. Ein Wanderer auch. Ein Pilger wandert. Aber was macht einen Wanderer zum Pilger ?

Beim Pilgern gibt es einen Weg und ein Ziel mit einer Bedeutung, die über das äußere hinausgeht (symbolischer Wert für den Pilger). Es gibt einen längeren Weg, der in mehreren Etappen, einem Ziel immer näher führt. Der Pilger kommt in einen sich wiederholenden einfachen vertrauten Rhythmus.

Letztendlich ist es besonders eine andere innere Haltung beim Gehen, die den Pilger vom Wanderer unterscheidet. Dabei spielt die Öffnung für eine Sinnsuche eine wichtige Rolle.

## 3 Was beeinflusst das Pilgern ?

Warum Pilgern so viele Menschen ? Was macht den Reiz aus ?

Meistens wird eine Veränderung angestrebt. Vordergründig gibt es oft äußere Ziele. Viele haben aber innere Ziele, sie wollen vor allem zu sich selbst finden und suchen einen Lebenssinn. Diese Pilger gehen in Kontakt mit Körper, Geist und Seele, sie haben eine spirituelle Zielsetzung.

Im folgenden beschreibe ich Einflussfaktoren, die beim Pilgern wirken und die für die angestrebte Veränderung förderlich sind. Es lohnt sich, sich über diese Einflussfaktoren Gedanken zu machen und entsprechende Entscheidungen bewusst zu treffen.

### 3.1 Art des Weges und des Zieles

Ein Weg und ein Ziel werden ausgewählt, die einen symbolischen Wert für den Einzelnen haben. Dadurch entwickelt sich leichter eine Sinnhaftigkeit der Pilgerreise. Das kann ein historischer Weg sein, den schon viele Menschen gegangen sind. Es kann Wert auf Natur, Authentizität, Berühmtheit, geografische Faktoren (Meer, Berge, Deutschland, Ausland) oder spirituelle bzw. religiöse Motive gelegt werden – was bedeutend ist, bestimmt jeder selbst.

### 3.2 Länge des Weges

Der Weg sollte mindestens eine bestimmte Zahl von Tagesetappen und eine bestimmte Länge haben, damit genügend Zeit ist, um in einen förderlichen Rhythmus zu kommen.

## Was wirkt beim Pilgern ?

### 3.3 Vorbereitung der Reise

Jeder sollte sich vorbereiten und überlegen, was gut für ihn ist. Das gilt für äußere Faktoren (Ausrüstung, Kondition, Kartenmaterial) wie für innere Faktoren (Beweggründe, persönliche Ziele).

### 3.4 Nachbereitung der Reise

Zeit für die Rückkehr und den Wechsel von der Reise in den Alltag zur Integration der Erlebnisse ist wichtig.

### 3.5 Wie reise ich?

Wichtig ist, „wie“ ich reise. Ich kann dafür sorgen, dass ich „gut“ unterwegs bin. Der Psychologe Bruno Kunz macht auf seiner Website **(5)** Vorschläge, was dazu gehört. Er nennt zehn Gebote fürs Pilgern:

#### **Geh**

Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Gehen! Darum geht es.

#### **Geh langsam**

Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du kommst immer nur bei dir selbst an.

#### **Geh leicht**

Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl mit wenig auszukommen.

#### **Geh einfach**

Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen. Sie ist sogar Voraussetzung dafür.

#### **Geh alleine**

Du kannst besser in dich gehen und offener auf andere(s) zugehen.

#### **Geh dankbar**

Alles - auch das Mühsame - hat seinen tieferen Sinn. Vielleicht erkennst du diesen erst später.

#### **Geh lange**

Auf die Schnelle wirst du nichts kapieren. Erst wenn du wochenlang unterwegs bist, wirst du dem Geheimnis des (Jakobs-)Weges auf die Spur zu kommen.

#### **Geh achtsam**

Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen wie er ist. Dies zu begreifen ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.

#### **Geh weiter**

Auch wenn Krisen dich an deinem wunden Punkt treffen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht.

# Was wirkt beim Pilgern ?

Und zum Schluss:

## **Geh mit Gott**

Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes gehst. Wenn Gott für dich weit weg oder inexistent ist, könnten dir die Ge(h)bote helfen, das Göttliche in dir (wieder) zu entdecken.

## **3.6 Innere Haltung – Pilgern als Archetyp**

Eng verknüpft mit der Frage „Wie reise ich?“ ist die innere Haltung, mit der ich unterwegs bin. Dazu gehört es zunächst, offen zu sein für das, was einem begegnen kann und bei der Sinnsuche unterstützen kann. Wenn ich offen bin, kann sich weiterhin auch das Archetypische beim Pilgern entfalten.

Der Pilger-Archetyp ist eine Urform menschlicher Erfahrung – seit vielen Menschheitsgenerationen wird gepilgert. Nach William G. Brozo, der sich auf C.G. Jung bezieht, gehört der Pilger zu den 10 männlichen Archetypen **(6)**. Er ist dadurch charakterisiert, dass es einen Impuls gibt aufzubrechen, etwas zu verlassen, um sich für etwas neues zu öffnen, das unbekannt scheint. Patrick M. Arnold umschreibt das so:

*„Der Pilger ist der Archetyp der Veränderung, die Figur, die in der Psyche auftaucht, wenn es Zeit ist, wieder aufzubrechen und eine neue Welt zu suchen“ (7).*

Diese Suche wird in der Literatur oft als die Suche nach dem Göttlichen gesehen. Der Archetyp des Pilgers spielt in vielen Religionen eine bedeutsame Rolle. Das Wesen eines Archetyps ist es, dass ich ihn nicht erlernen muss. Er steht jedem Menschen zur Verfügung, der sich für den entsprechenden Zugang öffnen kann.

Seit Urzeiten gibt es auch entsprechende Symbole die zum Pilgern gehören. Immer wieder tauchen Pilgersymbole auf (z.B. Jakobsmuschel, Pilgerstab, Pilgerhut). Sie weisen den Pilger aus, er wird als solcher erkannt und behandelt, so dass er besser im Pilger-Modus bleiben kann und sich zur großen Pilger-Gemeinschaft zugehörig fühlt.

## **3.7 Beziehungen mit anderen – therapeutische Unterstützung**

Wichtig ist es, Erfahrungen zu teilen – vor, nach und während der Reise. Dazu gehören Begegnungen mit anderen Pilgern oder Menschen. Erlebnisse können auch aufgeschrieben werden. Möglich ist die Unterstützung durch eine Gruppe oder einen Therapeuten. Beim therapeutischen Pilgern, wie ich es im folgenden beschreibe, erfolgt die Vorbereitung, Nachbereitung und Pilgerreise gemeinsam mit einem Therapeuten.

## 4 Therapeutisches Pilgern

Die Erfahrung des spirituellen Pilgerns kann bei Menschen offensichtlich bewirken, dass sie temporär oder nachhaltig eine starke Veränderung erleben. Die äußere Bewegung führt zu einer inneren Bewegung. Wer beim Pilgern diese Zielsetzung hat, kann sich fragen, wie er die Veränderung fördern kann. Bei einer Unterstützung durch einen Therapeuten kann man von „therapeutischem Pilgern“ sprechen. Um den Veränderungsprozeß positiv zu gestalten, können gut Elemente der Naturtherapie eingesetzt werden.

### 4.1 Veränderungsprozess beim Pilgern

Beim spirituellem Pilgern wird ein Veränderungsprozess angestrebt, in dem sich der Pilger entwickelt. Im Prinzip – und hier kann der Therapeut ansetzen - geht es um eine Stärkung des „Selbst“ mit seinen Facetten, oft schon erkennbar an den benutzten Worten (z.B. Selbst-Findung).

#### **Selbst-Wahrnehmung**

Während des Pilgerns wird die Umgebung wahrgenommen: Natur, Menschen, Tiere, Pflanzen, Begegnungen, Ereignisse. Je länger die Reise dauert, desto mehr nimmt die Fähigkeit zur Wahrnehmung zu. Das gilt auch für die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Gefühle. Spürfähigkeit und Achtsamkeit wachsen.

#### **Selbst-Bewusstsein**

Durch die stärkere Selbst-Wahrnehmung steigt das Bewusstsein für den eigenen Entwicklungsprozess.

#### **Selbst-Findung**

Das körperliche Spüren größerer Selbst-Wahrnehmung und höheren Selbst-Bewusstseins und das Teilen dieser Erfahrungen kann sich nachhaltig positiv auswirken. Es entwickelt sich ein besserer Zugang zum eigenen Selbst.

#### **Selbst-Wirksamkeit**

Durch nachhaltige Erfahrungen beim Pilgern kann sich die psychische Kraft positiv entwickeln. Die Selbst-Wirksamkeit – das ist die Einstellung zur Wirksamkeit des eigenen Handelns – wächst. Dadurch entsteht mehr Selbst-Vertrauen und größere Widerstandsfähigkeit bei negativen Ereignissen (Resilienz-Fähigkeit).

### 4.2 Das Leben als Pilgerreise

Wenn der Veränderungsprozess beim Pilgern im therapeutischen Fokus ist und wenn jedem Menschen ein archetypischer Zugang dazu zur Verfügung steht, kann Pilgern sehr gut therapeutisch eingesetzt werden. Pilgern und die damit verbundene Haltung kann immer wieder in bestimmten Lebensphasen sinnvoll sein.



## Was wirkt beim Pilgern ?

Es ist auch möglich, das ganze Leben als eine Pilgerreise zu sehen, wie es Antoine de Saint-Exupéry beschreibt **(8)**:

*„Wir sind Pilger, die auf verschiedenen Wegen auf einen gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.“*

Vielleicht ist der Mensch generell ein Pilger. So beschreibt es Winfried Hille **(7)**:

*„Wir sind von unserem ganzen Wesen her Pilger. Wir sind ein Leben lang auf dem Weg. Zugespitzt heißt das: Unser ganzes Leben ist eine Krise, immer im Wandel begriffen und immer mit einer Chance für unsere Entwicklung. Es gibt keine Sicherheit, keine feste Bleibe. Jeden Tag brechen wir auf ins Fremde. Der Weg ist das Ziel. Obwohl wir uns stets nach letztgültiger Erkenntnis, Erleuchtung gar, nach dem Festen, dem Sicheren und Unveränderlichen sehnen, ahnen wir, dass es das alles für uns auf Erden nicht gibt. Eine neue Erkenntnis macht sich bei immer mehr Menschen breit: dass wir Fremde sind auf dieser Welt und in ständiger Veränderung begriffen, dass es nichts gibt, woran wir uns festhalten können.“*

Auf jeden Fall ist es immer wieder im Leben möglich, eine spirituelle Pilgerreise aufzunehmen. In einem Tourismus-Magazin wird es gut auf den Punkt gebracht:

*„Der »Pilger« ist ein archetypisches Bild der menschlichen Seele. Von Zeit zu Zeit taucht er in uns auf, und dann machen wir uns auf Wanderschaft, um Antworten auf die tiefsten Fragen des Lebens zu finden – damals wie heute.“ **(9)***

Das hat es in der Menschheitsgeschichte immer wieder gegeben und ist auch in vielen Textstellen der Bibel nachzulesen. Es kann also bei den unterschiedlichsten Anlässen in allen Lebensphasen Sinn machen, eine Pilgerreise aufzunehmen. Besonders natürlich auch bei Lebensübergängen wie dem Eintritt ins Erwachsenen-Alter und der Lebensmitte – diese Altersgruppen sind deshalb überproportional bei den Jakobspilgern vertreten.

### **4.3 Aspekte der naturtherapeutischen Arbeit**

Therapeutisches Pilgern findet „draußen“ statt - in der Natur. Es liegt deshalb nahe, naturtherapeutische Elemente mit einzubeziehen und sich ihrer Aspekte bewusst zu sein:

#### **Unmittelbares Erleben**

Das unmittelbare Erleben wird gefördert. Wichtig ist „Raum“ für ungestörtes Erleben. Ein ruhiges Natur-Umfeld ist ideal. Spürfähigkeit und Achtsamkeit entwickeln sich.

#### **Erzählaspekt**

Durch das Erzählen wird das Erlebte eigentlich erst wirklich wahr. Beim Erzählen gelangt das Erlebte besser ins Bewusstsein. Dazu ist eine Atmosphäre erforderlich, die den Erzähler einlädt, sich zu öffnen. Das Erzählte wird nicht unterbrochen, nicht bewertet, nicht kommentiert, der Erzähler wird wertgeschätzt.

#### **Beziehungsaspekt**

Durch die zuhörende Gruppe wird das Erzählte erst angemessen gewürdigt. Für den Erzähler wird das Erlebte tiefer erfahrbar. Im therapeutisches Gespräch ist eine erneute Hinführung zum Erleben und zu Gefühlen möglich.

## Was wirkt beim Pilgern ?

### **Symbolarbeit**

Die Arbeit mit Symbolen (Gegenstände suchen, finden, benutzen, behalten, wegwerfen) unterstützt das Erleben. Die symbolische Qualität hat eine tiefere Wirkung als Worte. Bei einem Symbol wissen wir nicht, was es bedeutet. Die Bedeutung ist nicht erklärbar, sondern fühlbar, es gibt einen sogenannten Bedeutungsüberschuss. Im therapeutischen Gespräch wird eine Auseinandersetzung mit dem Symbol gefördert. Dadurch entsteht eine Verbindung zum seelischen oder anders ausgedrückt zu dem, was ins Bewusstsein gelangen will.

### **Ritualarbeit**

Rituale verstärken das Erleben. Sie geben Sicherheit und entfalten eine besondere Kraft. Es besteht ein instinktiver Zugang.

## **4.4 Anwendungsbeispiel „Pilgern auf dem norddeutschen Jakobsweg“**

Ich biete Pilgerwochen auf dem Norddeutschen Jakobsweg an. Zunächst beschreibe ich kurz mein Angebot, danach stelle ich dar, wie ich das Pilgern gestalte und welche Elemente aus der Naturtherapie einfließen.

### **4.4.1 Das Pilgerangebot im Überblick**

In Norddeutschland gibt es Varianten des Jakobsweges. Sie verbinden den nord-europäischen und nordosteuropäischen Raum mit südwestlicheren Teilen des Jakobsweges, die nach Santiago de Compostela führen. Ich biete Pilgerwochen auf der sogenannten „Via Scandinavia“ an, auf der Jakobspilger von der Ostsee-Insel Fehmarn über die Hansestädte Lübeck und Lüneburg bis Göttingen gereist sind.

Die Touren dauern 5 bis 6 Tage, gepilgert wird mit leichtem Gepäck, 15 bis 25 km pro Tag, Übernachtungen in Pensionen mit Frühstück, abendliches Essen-Gehen, 8 bis 14 Teilnehmer.

Gepilgert wird auf authentischen, historischen oder naturnahen Wegen. Das Pilgern ist spirituell orientiert, nicht kirchlich. Es gibt Raum für Pausen, Meditation, Gespräche, Stille und die spontane Einkehr in Kirchen. Darauf wird im Programm hingewiesen. Mein Ziel ist es, künftig weitere naturtherapeutische Elemente einzubringen.

### **4.4.2 Elemente des Pilgerangebotes**

Zur Reise gehören ein Vorbereitungs- und ein Nachbereitungs-Treffen. An den Pilgertagen gibt es ähnliche Abläufe und nach Bedarf zusätzliche Elemente:

### **Vorbereitungstreffen**

Ein wichtiger Punkt jeder Pilgerreise ist die Frage „Warum pilgere ich – worum geht es mir wirklich“ ? Ein bis zwei Wochen vor der Tour biete ich einen Vorbereitungsabend mit folgendem Ablauf an:

## Was wirkt beim Pilgern ?

- Begrüßung
- Einstimmungstext
- Spaziergang, der unter einer Brücke hindurch in den Wald führt. Ich mache auf die „Schwelle“ aufmerksam als Übergang vom Alltag zur Pilgerreise
- 15 Minuten Zeit, einen Gegenstand zu finden: Was springt mich an? Welches Anliegen habe ich beim Pilgern? Was ist mir gerade wichtig?
- Steinkreis als Vorstellungsgrunde in Verbindung mit dem Gegenstand und den Fragestellungen
- Rückkehr unter der Brücke durch (Schwelle zum Alltag)
- organisatorische Fragen (Ausrüstung usw.)
- Ausklangtext und Verabschiedung

### **Ablauf der Pilgertage**

An jedem Tag gibt es nach dem „Warmlaufen“ morgens einen Steinkreis (Wie geht es mir gerade? Was ist wichtig? Ich stelle das Tagesprogramm grob vor und beantworte Fragen). Nachmittags gibt es einen weiteren Steinkreis mit einem der folgenden Inhalte:

- Wie geht es mir gerade? Um was geht es mir bei der Pilgerreise? Um was geht es mir in meinem Leben? Um was geht es wirklich?
- Aktuelle Fragestellung, evtl. auch nach einer Übung
- Was habe ich erlebt? Was habe ich entdeckt? Was habe ich gefunden?

Davor oder danach gibt es die Möglichkeit für einen Steinkreis in Stille (Schweigen – Wahrnehmen). Durch die Kontinuität der Steinkreise kommen bestimmte Themen immer wieder, können aufgegriffen und weiterentwickelt werden (Vertiefungsspirale).

### **Übungen während der Pilgertage**

Folgende Übungen und naturtherapeutischen Elemente beim Pilgern, die ich zum Großteil ausprobiert habe, kenne ich:

- Gehen mit „Auftrag“, Gegenstand suchen (Ohne oder mit Fragestellung, z.B. „Was will mich beim Pilgern finden?“)
- ein Thema einbringen und „fortspinnen“ – sich beim Pilgern inspirieren lassen
- ein Stück allein gehen
- schweigend gehen
- achtsames Gehen
- Achtsamkeits-Meditation
- Stille-Meditation
- Begrüßungsritual zum Pilgerbeginn und Abschiedsritual zum Pilgerende
- Ritual: Um etwas bitten oder sich bedanken für etwas (allein oder in der Gruppe)
- weitere Rituale, z.B. vom Olavsweg: sich am Anfang einen Stein suchen (symbolisch für das, was man mit sich rumträgt), irgendwann an einer wichtigen bedeutungsvollen Stelle den Stein (symbolisch für die Last) wegwerfen
- Vorlesen von Texten, Gedichten
- Singen, Tönen, Tanzen

### **Nachbereitungstreffen**

Eine Pilgerreise ist vor allem dann gelungen, wenn die Integration der Erfahrungen in den Alltag gelingt. Deshalb biete ich ein Nachbereitungstreffen an, das einen Tag oder zwei Tage nach der Rückkehr liegt:

## Was wirkt beim Pilgern ?

- Spaziergang (wie beim Vorbereitungstreffen mit Schwelle)
- Text vorlesen
- Steinkreis: „Was habe ich seit meiner Rückkehr erlebt?“ – „Was ist mir wichtig zu erzählen?“

## 5 Zusammenfassung

Pilgern als eine Reise zu sich selbst hat eine große Symbolik. Es gibt Parallelen zum Lebensweg und zur spirituellen Entwicklung eines Menschen. Therapeutisches Pilgern kann diese Entwicklungsprozesse wirkungsvoll fördern. Dabei können Elemente der naturtherapeutischen Arbeit gut eingesetzt werden.

## 6 Literaturverzeichnis

1. <http://de.wikipedia.org/wiki/Pilger> (11.07.2011) Wikipedia
2. Hubert Feuerstein: Pilgern, IBERA-Verlag 2006
3. [http://www.zitate-portal.com/ergebnisliste\\_popup.php?g\\_begriff=SELBST%DCBERWINDUNG&PHPSESSID=0ed9211fe04624ff6c52300322279833](http://www.zitate-portal.com/ergebnisliste_popup.php?g_begriff=SELBST%DCBERWINDUNG&PHPSESSID=0ed9211fe04624ff6c52300322279833) (11.07.2011) Ute Lauterbach
4. Roland Rottenfußler: Zeitschrift „Natur und Heilen“ 7/2009
5. <http://www.sinnwaerts.ch/jakobsweg/gebote.htm> (11.07.2011) Bruno Kunz
6. [http://www.schulportal-thueringen.de/c/document\\_library/get\\_file?folderId=259896&name=DLFE-82348.pdf](http://www.schulportal-thueringen.de/c/document_library/get_file?folderId=259896&name=DLFE-82348.pdf) (23.09.2011) Workshop „Attraktive Lesestoffe für Jungen (Klasse 3-6), Prof. Christine Garbe, Leuphana Universität Lüneburg, William G. Brozo
7. <http://www.bewusster-leben.de/magazin/buch-der-innere-jakobsweg> (23.09.2011) Leseprobe Winfried Hille „Auf dem inneren Jakobsweg“, Patrick M. Arnold
8. <http://www.pilger-weg.de/zitate/antoinedesaintexupery.html> (23.09.2011) Antoine de Saint-Exupéry, Brief an einen Ausgelieferten, aus: Worte wie Sterne
9. [http://www.muehlviertel-pur.at/index\\_html?sc=356971125&xc=5](http://www.muehlviertel-pur.at/index_html?sc=356971125&xc=5) (23.09.2011) Wallfahren im Mühlviertel