

Der Weg ist das Ziel

# Pilgern – Wellness für die Seele

VON VERENA BIRCHLER



Schritt für Schritt den Gedanken nachgehen – für viele eine völlig neue Entdeckung.

● **Langsam aber sicher planen wir alle die Ferien für das Jahr 2012. Warum nicht einmal Pilgern? Dabei muss es nicht immer der berühmte Jakobsweg sein. Pilgern in der Neuzeit hat weniger mit dem Ziel als mit dem Weg zu tun. Lassen Sie sich also mitnehmen in die verschiedensten Wege, die zum Pilgern einladen.**

Doch bevor Sie starten, sollten Sie sich einige Gedanken machen über die Rahmenbedingungen, die Ihr ganz persönlicher Pilgerweg leisten sollte. Zum Beispiel: Will ich komfortabel übernachten oder nur mit Zelt und Rucksack unterwegs sein? Wie lang soll die tägliche Strecke sein? Will ich entlang von christlichen Bauwerken wie Kathedralen, Kirchen oder Klöstern wandern? Sind mir vor allem landschaftlich reizvolle Wege wichtig? Wie lange sollen die einzelnen Wanderungen dauern? Möchte ich einsam wandern, mit Freunden oder in Gruppen? Bin ich sprachlich unabhängig oder möchte ich mich ausschliesslich im deutschsprachigen Raum bewegen? Wie

wichtig sind mir Sicherheiten in medizinischer und verkehrstechnischer Hinsicht? Nehmen Sie sich Zeit für diese Fragen, denn diese Antworten helfen Ihnen, den richtigen Weg zu wählen.

## Pilgern und wandern

Pilgern ist letztendlich eine Metapher für das Leben. Wer pilgert oder wandert, setzt sich äusseren Eindrücken und Begegnungen aus. Begegnungen mit anderen Menschen führen oft zu ungeahnten Erfahrungen. Landschaften ziehen an einem vorbei. Wer nicht Tagebuch führt, weiss oft einige Zeit später nicht mehr, wo er vor vier Tagen gestartet ist. Die äusseren Reize werden immer tiefer. Ich erinnere mich gut an eine Wanderzeit in der algerischen Wüste. Zuerst waren wir im Hoggar-Massiv, anschliessend im Tassili-Massiv unterwegs. Zu Fuss, ohne irgendwelchen zivilisatorischen Schnickschnack. Die Tage begannen bei Sonnenaufgang und endeten bei Sonnenuntergang. Nachts lag ich im Schlafsack und zählte Sternschnuppen. Am Tag nahm ich

immer mehr die Schönheit dieser Wüstenlandschaft auf. Während dem Wandern gab mir nicht selten ein inneres Lied den Takt an – Texte, die heute noch in meinem Herz verankert sind. Diese Wochen verbrachte ich nicht auf einer offiziellen Pilgeroute – für mich wurden sie trotzdem eine Erfahrung für mein ganzes Leben.

Ein andermal wanderte ich während elf Wochen entlang der Schweizer Grenze. Das war vor zwanzig Jahren. Jenes Projekt diente in erster Linie als «Gebet für die Schweiz», anlässlich der 700-Jahr-Feier der Schweiz. Täglich kamen andere Menschen mit auf die Wegstrecke und das geistliche Ziel war, gemeinsam für die Schweiz zu beten. Dankbar zu werden für all die guten Voraussetzungen, die uns unser Land bietet. Die täglich wechselnden Menschen, ihre unterschiedliche religiöse Ausrichtung und die körperliche Herausforderung wurden ebenfalls zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Wer sich aufs Pilgern einlässt, gewinnt oft neue Perspektiven aufs Wesentliche.

Diese beiden Erfahrungen wurden für mich zum Sinnbild für das menschliche Unterwegs sein. Wir verändern uns, wir lernen dazu und gestalten aus diesen Erfahrungen heraus unser Leben. Auch später habe ich immer wieder solche kürzeren oder längeren Wege gemacht.

Eine Pilgerreise muss nicht unbedingt religiös motiviert sein. Aber eine solche Erfahrung kann Fragen auslösen, die sonst kaum erlebbar wären. Mit sich allein unterwegs zu sein führt immer zu existentiellen Fragen. Und dafür sollte man ruhig einmal heraustreten aus der Hektik des Alltags. Egal, ob für einen Tag oder für mehrere Wochen. Diese Auszeit der besonderen Art lohnt sich immer.

### Welchen Weg soll ich nehmen?

Es gibt unzählige Wege, die man gehen kann. Solche, die im Internet alle Informationen über Wegstrecken, Unterkünfte, Highlights am Wegrand anbieten. Aber man kann auch seine ganz persönliche Route entwickeln. Zum Beispiel einmal zu Fuss quer durch die Schweiz. Oder von der Quelle des Rheins bis zu seiner Mündung. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Stellvertretend für die ganze Vielfalt an Wander- und Pilgerwegen stellen wir hier fünf völlig unterschiedliche Routen vor.

### Jesus Trail – auf den Fussspuren Jesus

Der Jesus Trail bietet Reisenden und Pilgern die Möglichkeit, durch Wandern in der rauen und schönen Landschaft Galiläas die Wege von Jesus auf eine authentische, abenteuerliche und lehrreiche Art zu erleben. Die Hauptroute des Jesus Trails ist 65 Kilometer lang. Sie beginnt in Nazareth und führt über Sepphoris, Cana, Kibbutz Lavi, Arbel Cliffs, Tabgha, Kapernaum und den Berg der Seligpreisung. Eine mögliche Rückroute nach Nazareth führt über Tiberias, den Fluss Jordan, Mount Tabor und Mount Precipice.

Dauer: 4 Tage

Distanz: ca. 65 km

Mehr Infos: [www.jesustrailtours.com](http://www.jesustrailtours.com)

### Jakobsweg – Pilgern in der Schweiz

Der Jakobsweg kann durchaus auch in der Schweiz erwandert werden und bietet gerade tageweisen «Auszeiten» gute Bedingungen. Zum Beispiel von Konstanz nach Einsiedeln in rund sechs Tagen. Dabei sind die Übernachtungsmöglichkeiten gut und können von bescheiden bis luxuriös gewählt werden. Ideal für jene, die einfach mal schnuppern möchten, wie pilgern sich so anfühlt.

Dauer: 6 Tage

Distanz: ca. 95 km

Mehr Infos: [www.jakobsweg.ch](http://www.jakobsweg.ch)

### Cornwall – auf dem South West Coast Path

Für alle, die thematisch frei ihren eigenen Pilgerweg gestalten möchten, empfiehlt sich die Küste von Cornwall. Dieser Weg ist ein Mix zwischen Geniessen und Schwitzen. An manchen Stellen wandert man genüsslich auf Panoramatrails durch Heidelandschaft, an anderen kämpft man sich durch raue Klippen im stetig wechselnden Auf und Ab. Die Strecke ist grösstenteils hervorragend ausgeschildert, kann allein oder in Gruppen erwandert werden.

Dauer: ca. 8 Wochen

Distanz: ca. 1020 km

Mehr Infos: [www.southwestcoastpath.com](http://www.southwestcoastpath.com)

### Auf den Spuren der Waldenser und Hugenotten

Der Kulturfernwanderweg «Hugenotten- und Waldenserpfad» ist Teil einer Europäischen Kooperation vieler Partner in Deutschland, Frankreich, Italien und der Schweiz. Diese engagieren sich unter dem Motto «Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser» dafür, das Bewusstsein für das historische Kulturerbe der Hugenotten und Waldenser zu bewahren und in Verbindung zu bringen mit der Aktualität der Themen Exil, Migration und Integration.

Dauer: ca. 6 Wochen

Distanz: ca. 800 km in Deutschland

Mehr Infos:

[www.hugenotten-waldenserpfad.eu](http://www.hugenotten-waldenserpfad.eu)

### Rügener Küstenstrecken-Tour

Über die Kreidefelsen bis zum Kap Arkona: Der Weg führt entlang schier endloser Traumstrände vorbei an den historischen Ostseebädern Binz und Sassnitz, an Überbleibsel der kilometerlangen Ferienanlage im ehemaligen KdF-Seebad Prora, immer abwechselnd mit purer Natur. Dabei werden Wandernde begleitet vom Zwitschern der Mehlschwalben, die zu Tausenden ihre Nester an das Kliff geheftet haben. Auf dieser Tour begegnet man historischen Zeitzeichen aus dem Zweiten Weltkrieg genauso wie der Schöpfung, die in ihrer Vielfalt alle zum Staunen bringt. Wer hier erwandert, wird bestimmt emotionale Wechselbäder erleben.

Dauer: ca. vier Tage

Distanz: ca. 70 km

Mehr Infos: [www.wanderkompass.de/fern-wanderweg](http://www.wanderkompass.de/fern-wanderweg)

●