

Amélie Gräfin zu Dohna

# Glaube auf dem Weg

Impulse zum Pilgern



V&R





Amélie Gräfin zu Dohna

# Glaube auf dem Weg

Impulse zum Pilgern

Vandenhoeck & Ruprecht

## Mit 2 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlagabbildung: © maqzet – Fotolia

Alle Bibeltexte nach: Lutherbibel, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

ISBN 978-3-647-69011-7

© 2018, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Vandenhoeck & Ruprecht Verlage  
[www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

# Inhalt

Wer geht pilgern? Wer nicht?! – Einführung .....	7
1 Pilgern – Wie geht das? Grundsätzliches .....	13
1.1 Mit Abraham und Jesus auf dem Weg .....	13
1.2 Der wahre Jakob .....	16
<i>Jakobus</i> .....	17
<i>Jodokus</i> .....	17
<i>Rochus</i> .....	18
1.3 Evangelisch und ökumenisch .....	18
1.4 Weg und Ziel .....	21
1.5 Pilgern und Wandern .....	22
1.6 Innerer und äußerer Weg .....	23
1.7 Verklagt und begnadigt .....	26
1.8 Sinn und Verstand .....	27
1.9 Schweigen .....	28
1.10 Gesundheit .....	29
1.11 Pelerine und Proviant .....	31
1.12 Einsam und gemeinsam .....	32
1.13 Rast und Einkehr .....	33
1.14 Fragen und Antworten .....	36
2 Geh mit Gott! Biblische Impulse .....	39
2.1 EvanGEHlich .....	40
<i>Wüste   Psalm 63</i> .....	40
<i>Tischgemeinschaft   Psalm 23</i> .....	44
<i>Aufrecht   Lukas 13,10–17</i> .....	49
<i>Dankbarkeit und Erntedank   Lukas 17,11–19</i> .....	52
<i>Neue Sicht – Gottesdienst auf dem Weg (mit Abendmahl)  </i> <i>Markus 10,46–52</i> .....	60
<i>Große Stille   Matthäus 8,23–27</i> .....	69
<i>Höhenunterschiede   Lukas 19,1–9</i> .....	72
<i>Das Leben ein Wandern   5. Mose 2,7</i> .....	78
<i>Gehhilfe – Ein Weg durch die Stadt   Markus 2,1–12</i> .....	81
<i>Gefunden   Lukas 15,8–10</i> .....	88
<i>Traumweg – Predigt im Pilgertagesdienst  </i> <i>1. Mose 28,10–22</i> .....	92

2.2	Kirchenjahr .....	95
	<i>Passionsandacht zum Pilgern (mit Abendmahl)  </i>	
	<i>Lukas 24,13–34 .....</i>	95
	<i>Fußwaschung – Gründonnerstag .....</i>	99
	<i>Karfreitag – Was ist hässlich?   Jesaja 52–53 .....</i>	100
	<i>Emmausweg in der Osternacht .....</i>	105
	<i>Pfingsten – Turmbau zu Babel   1. Mose 11,1–9 .....</i>	108
	<i>Pfingsten – Psalm 118 .....</i>	113
	<i>Reformationstag – Das schöne Confitemini   Psalm 118 .....</i>	118
	<i>Pilgerpredigt für den Altjahrsabend   Psalm 121 .....</i>	124
2.3	Anlässe .....	129
	<i>Taufe .....</i>	129
	<i>Geburtstagspilgern   Matthäus 28,20b .....</i>	132
	<i>Pilgern mit einem Gremium (Kirchenvorstand  </i>	
	<i>Mitarbeitende in der Seniorenarbeit) .....</i>	138
	<i>Abendspaziergang .....</i>	144
	<i>Pilgern mit den Pilgerattributen .....</i>	146
	<i>Pilgerweg in der Kirche .....</i>	149
	<i>Impulse aus der Landschaft .....</i>	152
	<i>Stadtpilgern .....</i>	154
	<i>Kleine Liturgie für eine Pilger*innensegnung .....</i>	155
	<i>Anleitung für Alleinpilgernde (an einem Frühlingstag) .....</i>	157
3	Da geht noch was! – Bausteine .....	161
3.1	Vorbereitungen für mehrtägige Touren .....	161
	<i>Organisation .....</i>	161
	<i>Probepilgern .....</i>	162
	<i>Packen .....</i>	162
	<i>Pilgertagebuch .....</i>	163
	<i>Rückkehr .....</i>	163
3.2	Methoden .....	164
	<i>Um zu zweit zusammenzufinden .....</i>	164
	<i>Singen .....</i>	165
	<i>Körperübungen .....</i>	165
3.3	Biblische Wegworte, Gebete und Pilgersegen .....	168
	<i>Biblische Wegworte zur Meditation .....</i>	168
	<i>Gebete zum Aufbruch .....</i>	168
	<i>Körpergebet .....</i>	169
	<i>Pilgersegen am Anfang .....</i>	170
	<i>Pilgergebete für unterwegs .....</i>	171
	<i>Gebet am Ende des Pilgertages .....</i>	173
	Literatur .....	175

## Wer geht pilgern? Wer nicht?! – Einführung

Pilgern ist und bleibt ein Trend. Viele hatten zunächst vermutet, der Pilgerboom flau bald wieder ab. Doch das Gegenteil ist der Fall. Nach wie vor steigt die Zahl der Pilger\*innen. Aus dem Trend ist ein anhaltendes Phänomen geworden. Es hat auch Einzug in das gemeindliche Leben gehalten.

Der Tourismus ist ein Seismograph für gesellschaftliche Trends. Spirituelle Reisen und Pilgern gelten als touristische »Megatrends«, die nicht nur kurzfristige Modeerscheinungen sind, sondern mindestens die nächsten zehn Jahre überdauern werden. »Megatrends« erfreuen sich einer Beliebtheit, die über jeden Trend erhaben ist. Pilgern ist eine nachhaltige Urlaubsform – ein weiterer »Megatrend«. »Spirituelle Tourismus« ist ein Werbe- und Wirtschaftsfaktor. Schon immer siedelten sich um Pilgerzentren Wirts- und Gasthäuser an, ebenso Handwerksbetriebe wie Schuster oder Kerzenzieher sowie Händler für Pilgerbedarf. Dazu zählten von Beginn an Souvenirs wie Pilgerabzeichen und Heiligendarstellungen, die auch als Nachweis der vollbrachten Pilgerreise galten. Für den Tourismus sind die Marketingaspekte des Pilgerns von Interesse. Für die Inhalte ist er nicht zuständig. Die inhaltliche Füllung bleibt vor allem den Kirchen überlassen.

Untersucht und statistisch erfasst wird in erster Linie der Jakobsweg in Spanien. Hier zeigen sich wegen der großen Pilgerzahlen die Entwicklungen besonders deutlich. Sie gelten – mit Abstrichen in den absoluten Zahlen – auch für Pilgerwege in Deutschland.

Im Jahr 2016 wurden in Santiago de Compostela 278.232 Pilgerurkunden ausgestellt. Diese Zahl wurde bereits im Oktober



2017 überschritten.<sup>1</sup> 1977 waren es lediglich 31. Für das Heilige Jahr 2021 wird mit einer halben Millionen Pilger\*innen gerechnet.<sup>2</sup> Dies sind allein die offiziellen Zahlen derer, die sich eine Pilgerurkunde, eine »Compostela«, ausstellen lassen. Die »Dunkelziffer« der Pilger\*innen auf den Jakobswegen in Spanien ist noch höher. Allmählich gerät die Infrastruktur an diesem Weg an ihre Grenzen. Es werden zunehmend Ausweichwege gesucht – auch in Deutschland. Dabei geraten nicht nur Jakobswege ins Blickfeld, sondern auch neu ausgewiesene Wege.<sup>3</sup>

### Pilger\*innen – Was sind das für Typen?

Menschen, die auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela pilgern, sind ein beliebter Forschungsgegenstand. Soziolog\*innen, Religionswissenschaftler\*innen, auch Kulturgeograph\*innen und Mediziner\*innen nehmen die Pilger\*innen wissenschaftlich unter die Lupe und entwickeln unterschiedliche Kategorisierungen.<sup>4</sup>

Die Soziologen Patrick Heiser und Christian Kurrat (2012, S. 166–179; Kurrat 2015, S. 131 ff.) betrachten die biografischen Anlässe, die Menschen dazu bringen, sich auf einen Pilgerweg zu begeben. Danach unterscheiden sie fünf Typen.

#### Typ 1: Biografische Bilanzierung

Dieser Typus umfasst Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Sie halten Rückschau auf ihr Leben und ziehen Bilanz. Sie wollen

- 
- 1 Mehr Informationen auf [www.jakobus-info.de/jakobuspilger/statik.htm](http://www.jakobus-info.de/jakobuspilger/statik.htm)
  - 2 In einem Heiligen Jahr fällt der Jakobstag, der 25. Juli, auf einen Sonntag. In Santiago de Compostela wird dann ein besonderer Ablass gewährt.
  - 3 Pilgerweg Loccum–Volkenroda, Elisabethpfad, Lutherweg ([www.loccum-volkenroda.de](http://www.loccum-volkenroda.de); [www.elisabethpfad.de](http://www.elisabethpfad.de); [www.lutherweg.de](http://www.lutherweg.de)), in Österreich der Weg des Buches ([www.wegdesbuches.eu](http://www.wegdesbuches.eu)).
  - 4 Die Sozialwissenschaftler Markus Gamper und Julia Reuter (2012, S. 30–47) betrachten das Phänomen eher unter touristischen Aspekten und beschreiben fünf Kategorien: Spirituelle Pilger, religiöse Pilger, Sportpilger, Spaß- und Abenteuerpilger, Urlaubspilger. Der Theologe Detlef Lienau (2012, S. 195) unterscheidet zwischen dem passivischen und dem aktivi-schen Typus des Pilgers und untersucht ihren jeweiligen Selbstbezug, Sozialbezug, Naturbezug, Transzendenzbezug.

für sich klären, wofür sie um Vergebung zu bitten haben. Die Anstrengungen des Weges verstehen sie möglicherweise als Buße. Was sie als wertvoll in ihrem Leben erachten, wollen sie zusammenfassen, auch schriftlich, und als Vermächtnis an ihre Nachkommen weitergeben. Ihr sozialer Bezugspunkt ist die Familie zu Hause, nicht die anderen Pilger\*innen auf dem Weg.

#### Typ 2: Biografische Krise

Eine akute Krise veranlasst viele, sich als Pilger\*innen auf den Weg zu machen: Krankheit, Scheidung, Verlust der Arbeit, Tod eines Angehörigen. Diese häufig anzutreffenden Pilger\*innen brauchen Zeit und Ruhe, um das Erlebte zu verarbeiten und sich langsam wieder dem Leben zuzuwenden. Ihr Ziel ist Heilung für Körper und Seele. Sie suchen den Austausch mit anderen, die eventuell Ähnliches erlebt haben.

#### Typ 3: Biografische Auszeit

Gestresste Berufstätige – nach einem Burnout oder bevor es dazu kommt – erhoffen sich vom Pilgern Abstand, Entschleunigung und fragen nach dem Sinn ihres Lebens. Viele nehmen sich eine Auszeit ohne konkreten Auslöser, einfach weil viele es tun. Ihnen sind Kontakte und Gemeinschaftserfahrungen unterwegs willkommen. Sie wollen ihr seelisches Gleichgewicht und Gelassenheit finden.

#### Typ 4: Biografischer Übergang

Diese Pilgernden befinden sich an einem natürlichen Wendepunkt in ihrem Lebenslauf: Abitur, Berufsbeginn, wenn die Kinder aus dem Haus sind, Ruhestand. Sie brauchen Zeit, um sich von dem vergangenen Lebensabschnitt zu verabschieden und sich für das zu öffnen, was als Nächstes kommt. Der Weg hat für sie initiativische Funktion. Sie suchen im Austausch mit anderen Pilgern Anregungen und neue Ideen für die kommende Lebensphase.

#### Typ 5: Biografischer Neustart

Immer mehr Menschen beschließen nach einer längeren Phase des Leidens an ihrer aktuellen Lebenssituation, ein neues Leben zu beginnen. Sie kündigen ihre Wohnung oder Arbeitsstelle,

ohne eine Perspektive auf etwas Neues. Sie warten ab, was sich auf dem Weg für sie zeigt. Manche wollen z. B. ihre Beziehung zum Partner oder zur Partnerin klären oder sie trennen sich und begeben sich mit dem Weg auf Partnersuche.

Die Charakterisierungen dieser fünf Typen helfen, die eigene Motivation für eine Pilgerreise zu klären: Welchem Typus komme ich am nächsten? Welcher ist mir am fernsten? Als Anbieter einer Pilgertour kann ich vorab bedenken, ob ich eine dieser Kategorien gezielt ansprechen möchte. Daran werden sich Streckenführung und Impulse ausrichten.

Über die beschriebene Pilgertypologie hinaus werden weitaus mehr Menschen von Pilgerangeboten angesprochen. Die Leidenschaft für das Pilgern scheint beinahe so verbreitet zu sein wie im hohen Mittelalter, nahezu unabhängig von Herkunft und Bildung, Besitz, Geschlecht, Alter, Nähe und Distanz zur Kirche.

### Gut begleitet

Für Menschen in den beschriebenen biografischen (Passage-) Situationen werden gottesdienstliche Begleitung und Seelsorge von kirchlicher Seite angeboten. Viele nehmen solche Angebote in ihren Gemeinden heute aber nicht mehr wahr. Eine Pilgertour kann kirchliche Kompetenz in der Lebensbegleitung neu ins Bewusstsein heben, etwa bei einem Pilgertag mit Trauern. Im Leid und der damit verbundenen Ohnmachtserfahrung kann allein eine gemäßigte Aktivität, wie das Gehen eines Pilgerweges, therapeutische Wirkung entfalten. Seelsorge ergibt sich beim Gehen zwanglos. Zwei Menschen, die nebeneinander gehen, müssen sich nicht anschauen. In einer Pilgergruppe kann jede\*r anonym bleiben und sieht die anderen aller Voraussicht nach nie wieder. Das erleichtert es vielen Menschen, sich zu öffnen. Pilger\*innen finden sich auch ohne professionelle Begleitung leicht zusammen – wie eine Selbsthilfegruppe, die sich gegenseitig berät, stärkt und motiviert.

Ein Artikel bei Spiegel Online ist überschrieben mit: »Warum Pilgern nicht peinlich ist« (Heimann 2013). Pilgern ist derzeit

alles andere als peinlich. Kirche und Gottesdienst dagegen werden oft als peinlich erlebt.<sup>5</sup>

Diejenigen Menschen, die sich eine individuelle religiöse Mischung aus Buddhismus, Esoterik, Yoga, Meditation, Engel, Gregorianik und vielem mehr zusammenstellen, werden als »spirituelle Wanderer« bezeichnet (Gebhardt, Engelbrecht u. Bochinger 2005, S. 133–151; vgl. Lüddeckens u. Walthert 2010).<sup>6</sup> Sie nehmen teilweise auch für sie nützliche oder interessante kirchliche und kirchengemeindliche Angebote wahr. Pilgerwege, besonders der spanische Jakobsweg, sind voll von ihnen.

Die von Heiser und Kurrat beschriebenen Pilgertypen neigen dazu, mit ihren Bedürfnissen im wahrsten Sinne des Wortes aus der Kirche auszuwandern. Gemeinden können ihnen mit Pilgerangeboten entgegenkommen und so zu verhindern versuchen, dass die Suchbewegung vieler Menschen auf esoterische »Abwege« führt. Stattdessen kann die Suche, der jeweiligen biografischen Situation entsprechend, seelsorgerlich und geistlich begleitend aufgenommen werden.

Pilgern hatte von Anfang an institutionenkritisches Potenzial. Die Beliebtheit der Santiagowallfahrt im Mittelalter lässt sich

- 
- 5 Vgl. Fechtner 2015, S. 27: Es wäre »peinlich, wenn ich mit denen verwechselt würde, die ihre Religiosität kirchlich so exponiert leben wie die kleine Schar derjenigen, die sonntags zum Gottesdienst kommen.« Aber: Distanz »ist zugleich als innere Distanzierung ein Akt, sich selbst zu identifizieren, indem man sich abgrenzt.« Im Zusammenhang des Pilgerns lässt sich diese Paradoxie häufig beobachten.
- 6 Auch innerhalb der kirchlichen Räume tritt zunehmend der soziale Typus des »Wanderers« auf, die Sozialform individualisierter, selbstermächtigter Spiritualität. Die »Wanderer« gehen von einer Pluralität gleichwertiger spiritueller Wege aus, die [...] alle experimentierend erforschbar und frei kombinierbar sind. [...] »Wanderer« verstehen sich selbst als die ausschließlichen Herren ihrer Religion. In ihrer Haltung der Kirche gegenüber verbindet sich mit großer Souveränität eine selektive Nutzung ihnen brauchbar erscheinender Angebote mit einer Ablehnung der von ihnen als »eng«, »angstmachend« und »tot« gedeuteten traditionellen Kirchlichkeit. Workshops und Seminare bilden die flüchtigen Vergemeinschaftungsformen dieses Typs spätmoderner Spiritualität, der zwischen der Zielstrebigkeit des modernen »Pilgers« und der Beliebigkeit des postmodernen »Flaneurs« steht.« (Gebhardt, Engelbrecht u. Bochinger 2005, S. 133f.)

auch damit erklären, dass sie sich der päpstlichen Kontrolle entzog – anders als die Pilgerfahrt nach Rom. Die implizite Kirchenkritik der Pilgerbewegung lohnt eine Betrachtung. Sie kann eine gemeinde-, ja kirchenentwickelnde Wirkung entfalten.

Methodisch liegt der Charme darin, dass Pilgern keine Frontalveranstaltung ist. Es ermöglicht den Teilnehmer\*innen einen hohen Grad an innerer Beteiligung und den Austausch untereinander. In unterschiedlichen geistlichen und seelsorgerlichen Aus- und Fortbildungsformaten bewähren sich Pilgereinheiten.

Pilgern ist ein vielseitiges Feld auch für ehrenamtliches Engagement, besonders in der Herbergsbetreuung, Pilgerbegleitung und Wegpflege. Meist sind es Ehrenamtliche, die selbst mit dem Pilgern bedeutende Erfahrungen gemacht haben oder sich dies wünschen. Pilgern erreicht Zielgruppen, die sich sonst wenig in kirchlichen Zusammenhängen engagieren: Kirchenfernere, aber spirituell Aufgeschlossene und Suchende.

Viele Menschen erleben sich in der Komplexität ihres Alltags als überfordert und fremdbestimmt. Die gewohnten Lebensvollzüge werden durch Technisierung, Digitalisierung, Virtualisierung und Beschleunigung immer komplexer. Dagegen ermöglicht das Pilgern, sich selbst und die Umgebung unmittelbar zu erleben, sich auf die elementaren Lebensvollzüge zu beschränken. Mehr als Gehen, Trinken, Essen, Waschen und Schlafen ist nicht nötig und für viel mehr bleibt oft genug auch keine Kraft. Das entlastet und befreit dazu, sich ungewohnten Aspekten des Lebens zuzuwenden. Andererseits dürfen die Ansprüche an die inhaltliche Beschäftigung unterwegs nicht zu hoch angesetzt werden. Auch dafür ist manchmal keine Kraft vorhanden.

Ein neuer Trend im Therapie- und Coachingbereich verbindet Gesprächseinheiten mit Bewegung und Naturerleben, z. B. »Walk and Talk«, »Empathy Walk« oder »Waldbaden«. Mindstyle-Magazine, wie *der pilger*, *flow* und *slow*, nehmen das Bedürfnis auf, der komplexen Welt zu entrinnen. Sie sind jedoch meist voller Tipps und Anleitungen, was wiederum Stress auslösen kann, wenn man meint, all das befolgen zu müssen.

# 1 Pilgern – Wie geht das? Grundsätzliches

## 1.1 Mit Abraham und Jesus auf dem Weg

Bibeltexte gehen Wege. Von Abraham bis zu Jesus und seinen Aposteln sind fast alle biblischen Personen zu Fuß unterwegs. Menschliches Leben ist seit der Vertreibung aus dem Paradies unstedt und vollzieht sich in der Grundspannung zwischen Fernweh und Heimweh, zwischen dem Wunsch nach Geborgenheit und nach Ungebundenheit, Beheimatet- und Fremdsein in der Welt. Kain und Abel repräsentieren als nomadischer Viehhirte und sesshafter Ackerbauer biblisch zwei Urtypen des Menschseins. Die Wallfahrtspsalmen (120–134) spiegeln die religiöse Praxis anlässlich der großen Festen wider und bieten liturgische Texte für die Menschen, die unterwegs sind. Im Alltag halten sie die Sehnsucht nach dem Heiligtum wach, nach der großen Gemeinde, nach dem Ort der Gottesbegegnung.

Die biblischen Gestalten – Abraham ist hier der Prototyp – verlassen ihre Wohlfühlzone. Sie erleben unterwegs Begegnungen, Gefahren, Wandlungen, Entdeckungen. Ihre Wege können Bibelleser\*innen gedanklich mitgehen und als Deutungshilfe für die Erlebnisse auf den eigenen Wegen heranziehen.

»Folge mir nach«, sagt Jesus vielfach. Wer das tut, ist ein\*e Pilger\*in, noch nicht am Ziel des Weges oder des Lebens, aber auf das heilvolle Ziel ausgerichtet, orientiert. Orientierung ist die Ausrichtung nach Osten (Orient), wo die Sonne aufgeht, von wo die Wiederkunft Christi erwartet wird. In der Nachfolge Jesu sind Pilger\*innen ausgerichtet auf die Himmelsrichtung des neuen, jüngsten Tages, des neuen Lebens in der unzerstörbaren Gemeinschaft mit Gott.

Mit Jesus waren zuerst seine Jünger\*innen auf dem Weg. Der Theologe Gerd Theißen (1997) hat den Begriff »Wanderradikale« geprägt. Das Unterwegssein ist ein Grundmerkmal der frühen Jesusbewegung. Nach seinem Tod machen zwei Jünger Jesu auf dem Weg nach Emmaus (Lukas 24) die Erfahrung, auch weiterhin mit ihm auf dem Weg zu sein. Sie gehören nicht zum engsten Kreis der Zwölf – Kleopas und ein Namenloser, ein möglicher Platzhalter für jede\*n Christ\*in. Sie gehen mit dem Auferstandenen, er geht mit ihnen und bleibt zunächst unerkannt. Die beiden fragen ihn: »Bist du der einzige unter den Fremden in Jerusalem, der nicht weiß, was in diesen Tagen dort geschehen ist?« (Lukas 24,18). Für »Fremder« steht in der Vulgata, der lateinischen Übersetzung der Bibel, *peregrinus* (»*Tu solus peregrinus es in Jerusalem*«). So wird zunächst Jesus Christus selbst als »Peregrinus« verstanden, als Fremder. Er ist den Jüngern als Auferstandener fremd, in ihrer Welt nicht mehr zu Hause, unbekannt wie ein Pilger.

In der Nachfolge Jesu ist ein Mensch sein Leben lang Pilger – fremd auf der Erde, unterwegs zur himmlischen Heimat. Zu dieser ist Christus selbst der Weg (Johannes 14,6). Der Weg hat geradezu sakramentalen Charakter. Nachfolge ist mehr, als nur hinterher zu gehen. Der Weg wird gewählt und beschritten, eröffnet und zugleich geführt.



Abb. 1: Auferstehungsteppich im Kloster Lüne, © Bildarchiv A. Karstensen/A. Roth

*Les pèlerins d'Emmaüs*, so wird die Emmauserzählung im Französischen überschrieben: »Die Pilger von Emmaus«. In Darstellungen der Emmausszene werden Jesus und die beiden Jünger oft als Pilger dargestellt. So findet sich auf einem Relief im Kreuzgang von Santo Domingo de Silos in Spanien eine Abbildung Jesu, wie er mit Stab und Muschelabzeichen an der Pilgertasche den beiden Jüngern vorangeht und ihnen den Weg weist.

Auf dem Auferstehungsteppich im Kloster Lüne bei Lüneburg (Abb. 1) sind Jesus und die etwas kleiner gestalteten Jünger mit Hut, Mantel und Stab ebenfalls deutlich pilgernd gekennzeichnet.

Schon in der Frühzeit pilgerten Christ\*innen nach Jerusalem, zunächst heimlich. Seit dem vierten Jahrhundert mit dem Ende der Christenverfolgung im Römischen Reich können Pilgerreisen offen durchgeführt werden und sind quellenmäßig fassbar. Sie wollten die authentischen Orte des Wirkens Jesu besuchen und sich in seine Geschichte hinein fühlen: das Untertauchen im Jordan, Essen im Abendmahlssaal, Beten am Ölberg und Gehen der Via Dolorosa – in der Nachahmung, *imitatio Christi*. Doch schon früh gab es an dieser Festlegung auf konkrete Orte und heilige Stätten Kritik. Auch an anderen Orten sei Christus gegenwärtig und seine Nähe im Geist erfahrbar.<sup>7</sup>

Der Begriff *peregrinus* leitet sich etymologisch her von einem Menschen, »der über den *ager Romanus* hinausgeht«. Er verlässt den geschützten Raum, das umfriedete Gebiet. Er begibt sich, sprachlich, kulturell und religiös in die Fremde und öffnet sich

---

7 Hieronymus (4. Jh.): »Sowohl von Jerusalem wie von Britannien aus steht der Himmel gleichermaßen offen; denn das Reich Gottes ist inwendig in euch.«; Gregor von Nyssa (4. Jh.): »[...] als ob der Heilige Geist bei den Einwohnern von Jerusalem in Fülle vorhanden sei, zu uns aber nicht herüberkommen könne?«, »Als der Herr die Auserwählten zur Verteilung des Königreichs der Himmel [Mt 25,34] rief, zählte er die Pilgerfahrt nach Jerusalem nicht zu den guten Taten. Als er die Seligpreisungen verkündete, bezog er diese Mühe nicht mit ein.«; Athanasius zu aus dem Heiligen Land zurückgekehrten Nonnen: »Ihr habt den Ort von Christi Geburt gesehen, lasst eure Seelen wiedergeboren werden.«; Augustin: »Der dich erhört, ist nicht außer dir. Gehe nicht in weite Fernen, steige nicht in die Höhe, als ob du ihn so gleichsam mit Händen greifen könntest.«; vgl. Toussaint 2008, S. 34 ff., Donner 2011, S. 14 f.



neuen Erfahrungswelten. Er hat kein Dach über dem Kopf und ist abhängig vom Wohlwollen der Menschen, denen er begegnet.

Pilger\*innen können als Grenzgänger\*innen bezeichnet werden. Sie gehören auf keiner Seite ganz dazu, verbinden aber gleichzeitig auch beide Seiten. Das ist eine verheißungsvolle und riskante Existenz.

Es lauern *Gefahren* und bieten sich *Erfahrungen*, wenn ich mich auf *Fahrt* begeben. Im übertragenen Sinn kann das auf das menschliche Leben insgesamt bezogen werden. »Wir haben hier keine bleibende Stadt« (Hebräer 13,14). Wir sind Fremde im Leben, unbehaust in dieser Welt, nie ganz sicher geborgen. Wir wissen nicht, was uns hinter der nächsten Wegbiegung erwartet. Wir müssen darauf vertrauen, dass der Weg gut weitergeht. Das Ziel kennen wir nicht genau, orientieren uns aber darauf hin. Christ\*innen sind wanderndes Gottesvolk auf dem Weg von Gott zu Gott.

## 1.2 Der wahre Jakob

Drei Hauptpilgerziele gibt es im Mittelalter: Jerusalem, Rom und Santiago de Compostela. Letzteres etabliert sich erst im 9. Jahrhundert mit dem Jakobsweg als europaweit wichtiges Pilgerziel.

Neben Jakobus fungieren mehrere Heilige als Schutzpatrone der Pilger\*innen, in erster Linie Jodokus und Rochus, aber auch Franz Xaver, Gertrud von Nivelles, Alexius, Petronilla sowie Quirinus von Neuss. Die Ikonographie ist bei allen ähnlich und von der des Jakobus abgeleitet. Daher können sie leicht verwechselt werden. Das Entstehen neuer Pilgerheiliger in Anlehnung an Jakobus zeigt, wie beliebt die Pilgerfahrt nach Santiago de Compostela war. In den Legenden der pilgernden Heiligen entspringen Quellen, Krankheiten müssen überstanden werden oder sie geraten in kriminelle Zusammenhänge. All das zeigt, was zum Alltag von Pilgernden gehörte: Gefahr für Leib und Leben. Sowohl die Ortsunkundigkeit der Pilger\*innen als auch die Gastfreundschaft der Herbergsleute wurden missbraucht. Das ließ die Frage aufkommen, ob unter dem Pilgermantel tatsächlich der »wahre Jakob« oder »Bruder Jakob«, also ein ehrlicher Pilger, steckte.

## Jakobus

Jakobus der Ältere, der Jünger Jesu, ist auf Darstellungen leicht und eindeutig an seinem Pilgerhut, der Jakobsmuschel und dem Pilgerstab erkennbar – oft auch mit Kalebasse, Pilgermantel und Pilgertasche, manchmal mit Bibel (vgl. z. B. Keller 2010). Sein Leichnam wurde nach der im 8. Jahrhundert entstandenen Legende in einem Boot in Spanien an Land gespült und in Compostela begraben. Die angebliche Wiederentdeckung seines Grabes steht im Zusammenhang mit der Reconquista, der Vertreibung der Mauren aus Spanien. Jakobus wird zum *Matamoros*, zum Maurentöter, zum Helfer der Christ\*innen in wichtigen Schlachten stilisiert.

Mit dem Jakobskult und den Wallfahrten zu seinem Grab wurde der christliche Zusammenhalt in Europa gegen die Araber beschworen. Ein politischer, aber unkriegereischer Zweck verbindet sich auch im 20. Jahrhundert mit dem Jakobsweg. 1987 erklärte ihn der Europarat zur europäischen Kulturstraße, wies ihn neu aus und belebte ihn neu, um Europa zu verbinden und einen kulturellen Austausch und Begegnungen zu ermöglichen. Dieses Konzept ist aufgegangen. Seit 1993 gehört der »Pilgerweg nach Santiago de Compostela« zum UNESCO-Welterbe. Pilgern überschreitet Grenzen. Es verbindet nicht nur Nationen, sondern auch Generationen, Geschlechter, Milieus, Konfessionen und Religionen.

## Jodokus

Jodokus galt im Mittelalter neben Jakobus als der Patron der Pilger\*innen. Häufig werden die beiden gemeinsam verehrt. Jodokus unterscheidet sich von Jakobus in den Darstellungen durch die abgelegte Krone zu seinen Füßen. Ein Prinz, der sich dem Erbe der Königsherrschaft entziehen wollte und sich Pilger\*innen anschloss. In manchen Darstellungen stößt Jodokus die Krone mit einem Stab in die Erde, aus der eine Quelle entspringt. Er wird als Einsiedler, Priester oder Pilger dargestellt.

Die Verehrung des Jodokus verbreitete sich seit dem 9. Jahrhundert entlang der Jakobswege. Möglicherweise erhielt er auch seinen Namen in Anlehnung an Jakobus.

## Rochus

Rochus pilgerte Anfang des 14. Jahrhunderts von Montpellier nach Rom und pflegte unterwegs Pestkranke. Auf seiner Rückreise wurde er selbst infiziert, aber von niemandem gepflegt. Er zog in eine Holzhütte im Wald, ein Hund brachte ihm Brot, eine Quelle entsprang, um ihm Wasser zu geben, ein Engel heilte ihn.

In Kriegswirren wurde er als Spion verhaftet. Obwohl sein Onkel Stadtherr im Ort seiner Gefangenschaft war, gab Rochus die Anonymität als Pilger nicht auf und bat ihn nicht um Hilfe, sondern ertrug die Gefängnishaft bis zum Tod.

Attribute des heiligen Rochus sind eine Pestbeule am Oberschenkel, die durch den zurückgeschlagenen Pilgermantel sichtbar wird, ein Hund mit Brot im Maul, Salbenbüchse, Muschelhut und Pilgerstab sowie ein Engel.

## 1.3 Evangelisch und ökumenisch

Pilgern ist die Urform des religiösen Reisens. Es ist eine religionsphänomenologische Konstante. In nahezu allen Religionen gibt es ein Wallfahrtswesen.<sup>8</sup> Eine Pilgerfahrt wird als religiöse Pflicht verstanden, als grundsätzliche Pflicht oder zur Erfüllung eines Gelübdes. Sie ist mit Opfern für den Einzelnen verbunden, als Bußleistung, um einen Ablass zu erlangen. Diese im Hoch- und Spätmittelalter im Christentum stark ausgebaute Praxis kommt in der Reformationszeit weitgehend zum Erliegen.

---

8 Mehr Informationen z. B. zu altorientalischen Kulturen und der Geschichte Israels: Aufbruch zu den Göttern (2014); zur aktuellen Praxis in den Religionen vgl. den Ausstellungskatalog »Unterwegs für's Seelenheil?! Pilgerreisen gestern und heute« (2010).

Die einschlägigen Lutherzitate zum Pilgern sind unterhaltsam. In zwei Bedeutungszusammenhängen bezieht er sich auf das Pilgern oder Wallfahren – beide Begriffe werden synonym gebraucht. Hier einige Beispiele:

»Wahr ists, die Christen essen und trinken mit in der Welt, gebrauchen dieses Leben auf Erden, gleichwie ihr König Christus in der Welt auch mit gegessen und getrunken und dieses Leben gebraucht hat. Aber solches tun die Christen alles als Pilger und Fremdlinge und als Gäste in der Herberge, gleichwie Christus auch getan hat.« (Luther 1531, WA 34, II, 34 a)

Das Pilgern dient Luther wie hier zum einen als Bild für das Leben überhaupt, für das Unbehaustsein in der Welt.

Zum anderen nutzt er es als Negativbeispiel für Werkgerechtigkeit, besonders im Zusammenhang mit der Kritik am Ablass:

»Nun wollen wir den allerkräftigsten Ablassbrief sehen, der noch je auf Erden kam und noch dazu nicht um Geld verkauft, sondern jedermann umsonst gegeben (wird). Andere Lehrer legen uns die Genugtuung in den Beutel und den (Geld)kasten. Aber Christus legt sie in das Herz, daß sie nicht näher gelegt werden kann, so daß du nicht nach Rom noch nach Jerusalem noch nach St. Jakob noch hier oder dahin um Ablass zu laufen brauchst. Der Arme kann ihn ebenso gut erwerben wie der Reiche, der Kranke wie der Gesunde, der Laie wie der Priester, der Knecht wie der Herr.« (Luther 1519, WA 2, 117 f.)<sup>9</sup>

»Du solltest doch billig gern bis an der Welt Ende laufen, wenn du da eine solche Schar zu finden wüßtest, wo man Gott lobt und ehrt, und dich so zum Glied der heiligen Gesellschaft machen. Wie bist du vorher zu der Heiligen Gräber, Kleider,

---

9 Luther konnte sich in seiner Pilgerkritik auf verschiedene Kirchenväter stützen (s. Anm. 7). Ähnliche Äußerungen finden sich auch bei anderen Reformatoren. Ironischerweise wurden Luther, Zwingli und weiteren Reformatoren zum Reformationsjubiläum Pilgerwege gewidmet.

Gebeine gelaufen? Wie ist man nach Rom, nach Jerusalem, zu St. Jakob gewallt, bloß damit man Stein, Knochen, Holz und Erde sehen möchte, und obwohl in nichts an Christus gedacht wurde? Und hier ist in deiner Stadt oder Dorf, vor deiner Tür Christus selbst mit Leib und Blut gegenwärtig, mit seinem Gedächtnis, Lob und Ehren lebendig, und du willst nicht hinzugehen und auch helfen, danken und loben? Du bist gewiß nicht ein Christ, auch nicht ein Mensch, sondern ein Teufel oder Teufelsgesinde.« (Luther 1530, WA 30, II, 605)

Seine Kritik hat mit dem Pilgern, wie es heute oft praktiziert wird, auf den ersten Blick nicht mehr viel zu tun. Pilgern ist zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung geworden, die zunächst kaum religiösen Leistungsdruck erkennen lässt.

Mit Blick auf heutige Pilgerberichte in Film und Buch, Blog und Zeitschrift allerdings ist der Unterschied zu mittelalterlichen Mirakelberichten von Pilgerreisen manchmal gar nicht so groß. Es kann der Eindruck entstehen, als sei Pilgern eine sichere Methode zur Gotteserfahrung oder zumindest zur spirituellen, mystischen, transzendentalen Erfahrung, ja Erleuchtung. Wunderberichte, besondere Heilungserfahrungen, Selbstfindung, die wie eine Erlösung erlebt wird, werden auf einem Pilgerweg gesucht, gelegentlich auch gefunden und dokumentiert. Wenn dies als Automatismus und methodisierbar verstanden wird, ist es dem mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Wunsch nicht so fern, Gott und das Heil durch eigenes Handeln in den Griff zu bekommen. Eine Erwartung, die auf den Pilgerwegen auch zu Enttäuschungen führt, wenn sich das spirituelle Erleben so nicht einstellt. Dass auch Gottes Abwesenheit eine wertvolle geistliche Erfahrung sein kann, wird dabei oft nicht bedacht. Positive Wirkungen des Pilgerns können sich auch langsam und unscheinbar oder erst nach einiger Zeit herausstellen.

Mittlerweile ist auch im evangelischen Bereich unumstritten, dass geistliches Leben Übung braucht (vgl. Harms 2011). Die äußeren Bedingungen sind beim Pilgern günstig: wenig Ablenkung, Ruhe, Rhythmus, Bewegung, die auch innerlich bewegt, Langsamkeit, Begleitung.

»Evangelisch« zu pilgern, kann überkonfessionell verstanden werden – als Gehen mit dem Evangelium. Das ist dann auch vollkommen im Sinne der Reformatoren. Pilgern kann damit als eine Möglichkeit genutzt werden, um geistliche Inhalte zu kommunizieren und in eine geistliche Praxis einzuführen. Biblische Texte und Glaubensthemen werden so aufbereitet, dass damit existenzielle Themen und biografische Fragen verbunden und vertieft werden können (z. B. »Mein Weg zum Glauben«).

Pilgern ist nicht nur eine niedrigschwellige, sondern fast schwellenlose Form, an kirchlichen Angeboten teilzunehmen, die auch von Kirchendistanzierten, aber spirituell Interessierten genutzt wird. Zunächst rücken dabei Einzelpersonen mit ihren sehr persönlichen Anliegen und geistlichen Erfahrungen in den Fokus, die sich aber häufig für einen Pilgerweg zusammenfinden.

Pilgern kann somit ökumenisch, ja religionsverbindend praktiziert werden. Allerdings ist die Begrifflichkeit etwas unterschiedlich. So wird im katholischen Sprachgebrauch »Pilgern« eher als Wallfahrt verstanden, als eine gemeinschaftliche Reise zu einem Wallfahrtsort – auch mit modernen Verkehrsmitteln wie Bus oder Flugzeug. Nach wie vor wird im Heiligen Jahr in Santiago de Compostela Pilgern ein sogenannter Plenarablass gewährt.

Hin und wieder wird behauptet, Evangelische pilgerten im Unterschied dazu nicht zu heiligen Stätten, für sie sei der Weg das Ziel. Das gilt es zu relativieren.

## 1.4 Weg und Ziel

In der Bibel spiegelt sich die Praxis, nach Jerusalem zu den hohen Festen zu pilgern, etwa in den oben erwähnten Wallfahrtspsalmen wider. Ziel ist es, sowohl den Tempel zu erreichen als auch an der Festgemeinschaft teilzuhaben.

»Ein Weg« ist physikalisch als Abstand zwischen zwei Punkten definiert, er hat also einen Anfangs- und einen Endpunkt. Dass der Weg das Ziel sei, ist buddhistische Weisheit. Beim Pilgern kommt dem Gehen und Auf-dem-Weg-Sein an sich hohe Be-

deutung zu. Aber ohne ein Ziel hat der Weg keine Richtung und führt möglicherweise in die Irre.

Ein Pilgerweg hat ein geografisches Ziel – man will irgendwo ankommen oder sich zumindest einem Zielpunkt nähern – und er hat unsichtbare Ziele. Viele verbinden mit dem Gehen ein ideelles Ziel wie Selbsterkenntnis, Grenzerfahrungen, zur Ruhe kommen, den eigenen Rhythmus finden, Gemeinschaft erleben, Natur wahrnehmen, den eigenen Körper spüren und vieles mehr. Für die unsichtbaren Ziele stehen konkrete Orte wie der Berg Zion, Jerusalem, Rom, Santiago, Mekka, Telgte oder Tschenschau. Viele Menschen »pilgern« aber auch ins Fußballstadion, ins Museum, zu Gedenkstätten. Auch dies sind mehr als nur geografische Ziele.

Geistliche Ziele für einen Pilgerweg waren und sind es noch: Buße und Genugtuung, mit Gott einen Weg zu gehen (auch in Gemeinschaft), sein Wort zu bewegen und sich von ihm bewegen zu lassen, ihm mehr Raum im eigenen Leben einzuräumen.

Zur Dynamik von Weg und Ziel gehören aber auch Umwege und sich zu verlaufen. Das sind oft anstrengende und verunsichernde Momente. Sie sind aber in ihrer Symbolkraft nicht zu unterschätzen. Es gehört zum Leben dazu, nicht immer den direkten und leichtesten Weg zu finden. Auf den ungeplanten Wegen ergeben sich manchmal die entscheidenden Entdeckungen.

Anfangs- und Endpunkt eines Pilgerweges müssen nicht heilige Gräber sein. Es sind Lebensorte, weil Menschen sich dort in Bewegung setzen oder ein erreichtes Ziel feiern. Zu Ende sind die irdischen Wege nie. Sie weisen über sich hinaus, zum Weitergehen – aber auch zum ewigen Ziel.

## 1.5 Pilgern und Wandern

Landläufig wird Pilgern als Wandern auf einem Pilgerweg verstanden. Die Diskussion über eine trennscharfe Unterscheidung von Pilgern und Wandern verläuft meist fruchtlos. Denn auch Wandernde können religiöse Anliegen und Erlebnisse auf ihren Wegen haben. Und auch Pilger sind manchmal nur auf

ihr Gehen, das Finden des Weges oder das Erleben der Natur konzentriert. Unterscheiden lässt sich die Selbstdefinition. Diese richtet sich in erster Linie nach den Wegen, auf denen sich die Menschen bewegen. Wer den Jakobsweg geht, bezeichnet sich als Pilger\*in. Das kann einerseits bedeuten, dass er wandert, aber durchaus für spirituelle Erlebnisse offen ist. Andererseits kann man auch auf Wanderwegen oder Landstraßen als Pilger\*innen unterwegs sein.

Als »Pilger\*innen« sind am ehesten diejenigen zu bezeichnen, die sich mit einem geistlichen Anliegen – wie weit es auch gefasst sein mag – auf einen Weg begeben. Ethische, politische Bewegungen werden insofern häufig zu Pilgerwegen erklärt (z. B. der Ökumenische Pilgerweg für Klimagerechtigkeit 2015).

Für einen Wanderweg ist eine landschaftlich reizvolle Streckenführung Grundbedingung. Pilgerwege dagegen waren ursprünglich auf ein Ziel, einen heiligen Ort, ein Heiligengrabmal ausgerichtet. Sie führen auch durch weniger schöne Gegenden, da das Ziel und nicht der Weg entscheidend war. Jakobswege orientieren sich an dieser historischen Wegführung, die oft entlang der Handelswege, heute unter Umständen Autobahnen, verliefen. Es kann eine – auch geistliche – Übung sein, neben einer stark befahrenen Straße zu gehen und innerlich still zu werden und bei äußerem Lärm und Unruhe im Gebet zu bleiben.

Weil das Pilgern so populär ist, findet der Begriff des »Pilgerweges« häufig Anwendung. Stattdessen könnte auch von einem geistlichen Spaziergang, Besinnungsweg oder Themenweg gesprochen werden. Viele neue solcher Wege entstehen, ebenso Fahrradpilgerwege oder Stadtpilgerwege. Auch kommerzielle Anbieter wie Tourismusverbände, Hotels und Kurkliniken nutzen die Werbewirkung des Pilgerns und legen eigene Wege an.

## 1.6 Innerer und äußerer Weg

Gehen ist eine rhythmische, organische Bewegung. Es lässt sich mit fast allen Altersgruppen üben – von Kindergartenkindern bis zu Hochbetagten. Beim Gehen ist der ganze Mensch unterwegs.



Sein äußerer Weg unterstützt die innere, geistliche Reise. So lässt sich auch im Sitzen und in Gedanken in diesem Sinn ein Pilgerweg beschreiten (Slenczka 2013, S 21–28).

Beim Pilgern geht es nicht in erster Linie um Leistung, auch wenn die körperliche Anstrengung eine wichtige Erfahrung sein kann. Selten kommen wir in unserem Alltag an unsere körperlichen Grenzen. Insofern können das Durchhalten auf einer Tagesetappe, das Ertragen von Schmerzen an den Füßen oder im Rücken, Muskelkater und Blasen eine segensreiche Erfahrung sein. Manche spüren dabei ihren Körper überhaupt erst wieder und damit sich selbst. Angeleitete Körper- und Atemübungen auf dem Weg können für diese Wahrnehmung sensibilisieren und helfen, Anspannungen zu lösen.

Tagesetappen von ca. 20 Kilometern sind für die meisten Pilger\*innen zu schaffen. Bei einer mehrtägigen Pilgerreise kann zwischendurch ein Tag Pause oder eine kürzere Etappe der Erholung und Reflexion dienen. Auch das kann für manche eine schwierige körperliche, geistige wie geistliche Übung sein.

Beim Gehen kommt der Mensch in Fluss (*flow*) in einen Einklang von Körper und Seele, dem Einssein mit sich. Das Gefühl, nicht mehr aktiv gehen zu müssen, sondern gegangen zu werden, kann entstehen. Im Inneren gerät etwas in Bewegung. Manchmal fließen Tränen. Die Begriffe Wandern und Wandel hängen etymologisch zusammen. Beim Wandern wandelt sich die Umgebung und damit häufig auch etwas im Innern des Menschen.

Gehen ist elementarer Bestandteil unseres täglichen Lebens. Das spiegelt sich in der Bibel, im Gesangbuch und Volksliedgut oder in der Literatur wider. Pilgern ist ein Bild für das Leben überhaupt, denn Menschen sind unterwegs, so lange sie leben.

Pilgern lässt die körperliche Dimension von Glaubensvollzügen zu ihrem Recht kommen. Damit wird ein spezieller Zugang zu Spiritualität angesprochen, der bei anderen kirchlichen Angeboten oft zu kurz kommt. Unterschiedliche Formen von spiritueller Übung sprechen unterschiedliche Menschen oder eine Person in unterschiedlichen Situationen an. Bewegungstypen können sich in der freien und bewegten Form von Spiritualität

beim Pilgern wiederfinden und einbringen. Ein Grund, warum verhältnismäßig viele Männer pilgern.

Aus der umfangreichen Literatur zum Pilgern und aus vielfältigen Pilgerberichten gewinnen manche ihre Vorstellungen von der spirituellen Dimension des Pilgerns oder des Weges, die nicht selten als esoterisch zu bezeichnen sind. Davon inspiriert, legen sie sich im Vorhinein Deutungskategorien zu, die sich dann häufig auch für sie bewähren. Sie erleben, was sie in spiritueller Hinsicht erwarten. Übersinnliche Erlebnisse werden für möglich gehalten und ersehnt. Enttäuschungen sind vorprogrammiert, wenn sich kein solches Erlebnis einstellt. Diese gilt es, seelsorgerlich aufzunehmen und tragfähige Formen spiritueller Weggestaltung anzubieten.

Pilgertouren können als Wegexerzitionen gestaltet werden. Vielfältige Formen spiritueller Übungen lassen sich mit dem Pilgern verbinden, z. B. Schweigen oder Zweiergespräche zu bestimmten Fragestellungen. Mit dem Rhythmus von Schritt und Atmung können einfache meditative Übungen kombiniert werden. Eine alte christliche Tradition hierfür ist das Herzensgebet. Beim Pilgern kann es gut erlernt und eingeübt werden. Auch das Wiederholen, Auswendiglernen und Aufsagen eines Bibelverses, das Singen einfacher Liedrufe, Kanons und Taizélieder bieten sich beim Gehen an. Dadurch wird auch die Gemeinschaft auf eine intensive Weise erlebt. Tagzeitengebete sind eine verbreitete Form, den Pilgertag mit geistlichen Inhalten zu strukturieren. Es bieten sich kurze, liturgisch geprägte Texte für die Anfangs- und Schlussandacht und für das Mittagsgebet an. Auch freie Gebete sind eindrücklich und passen zur Situation unter freiem Himmel oder einer spontanen Andacht in einer Kirche. Für geübte Gruppen kann es ausreichen, am Morgen eines Pilgertages einen Impuls zu geben und sich am Mittag oder auch erst am Abend in der Herberge wiederzutreffen. Auf dem Weg kann jede\*r für sich schweigend über den Impuls nachdenken und den eigenen Weg finden. Von den in Kapitel 2 folgenden Entwürfen kann dafür ein einzelner Impuls ausgewählt werden. Eine biblische Geschichte kann gegebenenfalls den Leitfaden für eine ganze Woche bilden.