

Pilgern: den Lebensweg spirituell beschreiten

Frage: Jetzt im Mai finden auffällig viele Bittgänge statt. Einer der bekanntesten bei uns im Pustertal ist der Ahrner Bittgang um Christi Himmelfahrt zur Kornmutter nach Ehrenburg. Es heißt, dass solche Bittgänge den Kopf und die Gedanken frei machen. Was ist der Unterschied zwischen Wandern und Pilgern? Stimmt es, dass Wandern und Pilgern gesundheitsfördernd auf Geist und Seele wirken?

Antwort: Die Bedeutung des Pilgerns ist weit gefächert. Es ist ein lebendiges Symbol für den menschlichen Lebensweg. Er führt bildhaft gesehen meist früh morgens von Osten (Sonnenaufgang, Geburt, Leben) hin zur abendlichen Ankunft im Westen (Sonnenuntergang, Sterben, Tod). Der Jakobsweg endet beispielhaft in Finis Terre am Atlantik (Symbol für die Ewigkeit, die am Ende der messbaren und erfahrbaren Welt beginnt). Seit alters her stellt man sich das so vor: Im Westen befindet sich der Umkehr-Punkt, die Neu-Geburt, der Start in das neue Leben. Vom Osten ist das Leben (Sonne, Licht, Christus) zu erwarten. Der Hahn auf dem Turm kündigt dieses Morgenlicht an. Licht und Leben stärken und ermutigen für den „Ausgang“ hinaus in den Alltag. Vom Wortstamm her bezieht sich das Wort pilgern auf das lateinische Verb „peregre“ – über den eigenen Acker hinaus gehen. Ein Pilger bricht auf, um den eigenen „Acker“, die eigene Lebenswelt zu verlassen. Die Pilgerin, der Pilger begibt sich in die Fremde. Der Pilger wird ab etwa dem 8.Jhdt. „pilgrim“ genannt, noch hörbar im englischen „pilgrim“. Pilgern bekam geschichtlich die Bedeutung, eine Fuß-Reise zu einer religiös verehrten Stätte zu machen - was heute eher „wallfahren“ heißt. Beim Pilgern ist der Weg ebenso wichtig wie das Ziel, beim Wallfahren ist das Ziel, die heilige Stätte, wichtiger als der Weg. Es geht aber, wie so oft, nicht um ein entweder - oder, sondern um ein sowohl - als - auch.

*»Nur wo du zu Fuß warst,
bist du auch wirklich gewesen.«*

Zitat J.W.v. Goethe

Pilgern heißt für mich: Wandern + Spiritualität. Pilgern führt über diesen einfachen und doch beschwerlichen Weg zur eigenen Mitte.

Das Pilgern leistet einen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit. Es hilft, den Kopf „auszulüften“ und sich im wortwörtlichen Sinn neu zu „erden“. Das „Schritt-für-Schritt Vorangehen“, das ganz ‚Bei-Sinnen-Sein‘ in der Natur, die Reflexion und der Austausch über die gemachten Erfahrungen sind gerade dann eine Hilfe,

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

wenn in der momentanen Lebensetappe ein eigentlicher „unüberwindbarer Berg“ vor einem liegt. Das Pilgern ist im Weitesten Sinn auch eine Burn-Out-Prävention. Manche entdecken im Pilgern zu ihrer eigenen Überraschung, wie viel Lebenskraft und Lebensfreude in ihnen schlummert.

Auf der Pilgerschaft gehört das Abschied-Nehmen und das Los- und Seinlassen wesentlich dazu. Täglich führt die Reise weiter. *Panta rei!* – alles fließt! Dieses Lebensprinzip entdeckte der griechische Philosoph Heraklit beim Betrachten eines Flusses. Schon nach einem Augenblick ist der Fluss nicht mehr der Gleiche wie vorher. Der Pilgerweg zeigt, dass unser ganzes Leben ein Weg mit „Abschieden“ ist: Abschied von der Mutter bei der Geburt, von Lebensphasen, von Idealen, von befreundeten Menschen, von lieb gewordenen Orten.

Pilgern könnte man auch als das Wandern mit einer bekundeten gezielten Absicht bezeichnen:

Was brauchst du um eine Absicht zu bekunden?

1. Du brauchst einen Grund, eine Motivation, eine Notwendigkeit für das, was du tust – aus einem tiefen Bedürfnis, aus einem Glauben heraus.
2. Es gibt dabei eine Dimension der Achtsamkeit, einen Aspekt des Vertrauens, der weit über das Gewöhnliche und über das hinaus geht, was du bisher gedacht und verstanden hast.
3. Die Bereitschaft, dich konzentriert auf etwas Neues einzulassen.
4. Einen formellen Rahmen, ein Ritual, ein Versprechen, ein Gelöbnis, um Zeugnis abzugeben.
5. Vergiss dann die Absicht und geh einfach zuversichtlich los! Es braucht vor allem Ausdauer und Übung, Achtsamkeit sich selbst gegenüber kennenzulernen.

Was ist der Unterschied zum Wandern?

1. Du wanderst nicht mehr nur, du kommst in einen Lebens-Fluss – du pilgerst.
2. Du gehst mit komplett anders geschärften Sinnen, bewusst, nicht einfach so, ohne Ziel.
3. Dein Wahrnehmungsfokus ist gleichzeitig zentriert und weit.
4. Du plapperst keinen Unsinn mehr, sondern du suchst in allem den Zweck deiner Existenz.
5. Du bist bereit die Grenzen Deiner Komfortzone von Bequemlichkeit und Gewöhnung hinter dir zu lassen.

Welchen Nutzen hast du davon?

1. Du lernst dich neu kennen. Neue Kreativität braucht einen leeren Geist.
2. Der Weg beschenkt dich. Du bekommst schrittweise kleine, aber wertvolle Geschenke, die dich „Be-Frieden“.
3. Du wirst mit jedem Schritt einfacher und klarer in den Gedanken.
4. Du befreist dich von den Fesseln des Alltags, die dein Denken und Handeln einschränken.
5. Vertrauen beginnt mit einer Entscheidung. Die lautet: Ich vertraue mir! Und dann geht der Blick nach innen, zum inneren wohlwollenden freundlichen Kritiker in dir.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.