



Pilgern – Wellness für Leib und Seele

Christen sind von ihrem Ursprung her „Menschen des neuen Weges“, wie es in der Apostelgeschichte 9, 2 heißt. Sie sind zum Aufbruch gerufen, zu Umkehr und Wandel, unterwegs zum Sinn und Ziel ihres Lebens, getragen von der Zusage eines gelingenden „Lebens in Fülle“. „Alle Wege, zu denen der Mensch aufbricht, zeigen ihm, dass sein ganzes Leben ein Weg ist, ein Pilgerweg zu Gott“, sagt der heilige Augustinus. Pilgern ermöglicht, nicht nur vom Hörensagen zu glauben, sondern aus eigener und gemeinsamer Wegerfahrung.

Hautnah. Pilger sind unterwegs in der Natur, dem erfahrbaren Ausdruck, dem „Leib“ des verborgenen Schöpfergottes, mit dem ich so „hautnah“ in Kontakt komme. Das geruhsame und manchmal auch anstrengende

Gehen hilft, ganz in der Gegenwart zu leben, mit allen Sinnen wahrzunehmen, Belastendes loszulassen und innerlich und äußerlich in Bewegung zu kommen. Unterwegs in der Natur, vorbei an Orten der Kraft und der Ruhe, der Schönheit und der Glaubensgeschichte kann ich die religiöse Grunderfahrung der Dankbarkeit machen.

Zwar bin ich es, die eine Etappe oder einen Berg bewältigt, persönliche Grenzen überwindet, einen weiten Horizont erblickt, das Ziel vor Augen hat, aber ich spüre, dass ich etwas Nichtmachbares empfangen werde. Es wird mir geschenkt, ebenso wie die Begegnungen mit Menschen am Weg und wie das Gefühl, meinen Rhythmus gefunden zu haben und eins mit mir, der Natur und dem Schöpfer zu sein.

Gelassenheit. Zurück im Alltag erinnere ich mich, wie ich weite Strecken bewältigt und mein Ziel erreicht habe: Schritt für Schritt, mit langem Atem, geführt und getragen. Das schenkt mir eine große Gelassenheit in Sorgen, Stress und Leistungsdruck bis zur nächsten Pilgerwanderung mit aktiver Wellness für Leib und Seele. ●



Dr. Petra Kurten
Theologin an der
Katholischen
Universität Eichstätt,
Pilgerbegleiterin und
Ausbildnerin

PRIVAT