

Michael Kaminski

# Pilgern mitten im Leben

*Wie deine Seele laufen lernt*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

Aktualisierte und vollständig durchgesehene Neuausgabe 2020  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim  
Umschlagmotiv: © Jürgen Fälchle – Fotolia.com  
Fotos im Innenteil: Michael Kaminski

Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03226-4  
ISBN E-Book 978-3-451-81941-4

# Inhalt

Vorwort .....	9
Ich traf mich selbst – und wurde ein anderer .....	13
Phänomen Pilgern .....	22
Geschichtliche Facetten .....	22
Pilgern heute: spirituelles Wandern .....	28
Wandern oder Pilgern? .....	34
Gründe, sich heute aufzumachen .....	37
<i>Beruf</i> .....	40
<i>Beziehung</i> .....	42
<i>Gesundheit</i> .....	44
<i>Suche nach Gott</i> .....	46
<i>Suche nach sich selbst</i> .....	47
<i>Selbstvergewisserung und biografische Deutung</i> .....	48
<i>Generationenverständigung</i> .....	49
<i>Initiation</i> .....	49
Was Lebensübergänge eint .....	53
<i>Sehnsucht</i> .....	54
<i>Abschied nehmen</i> .....	55
<i>Aufbrechen</i> .....	59
<i>Neues wagen</i> .....	60

Wichtige Entscheidungen .....	62
Pilgern – welcher Weg soll's denn sein? .....	62
<i>Spanien</i> .....	64
<i>Frankreich</i> .....	75
<i>Schweiz</i> .....	78
<i>Deutschland und Österreich</i> .....	78
<i>Norwegen und Italien</i> .....	81
Die richtige Begleitung: Pilgern zu zweit, allein, in der Gruppe, mit Rad, Esel oder Hund? .....	85
Wann das Pilgern beginnt – und wie es noch lange nicht endet .....	93
Wie viel Zeit will ich investieren? .....	98
Wie lang sollen die Etappen sein? .....	99
Das Zielerlebnis gestalten .....	100
Die Komfortzone verlassen .....	104
<i>Das eigene Gepäck selbst tragen</i> .....	104
<i>So weit die FüÙe tragen – oder auch nicht</i> .....	106
<i>Keine Einzelzimmer?!</i> .....	107
Sich aufmachen – Wege und Impulse .....	111
Baustelle Pilgern .....	113
Am Anfang war die Sehnsucht .....	128
Wandelbar – Pilgern zur Neuorientierung in der Mitte des Lebens .....	147
Stein um Stein – sich leicht pilgern .....	162
Gehen – trauern – wandeln .....	168
Mitten im Leben – biografisches Dekadepilgern .....	189

Das Pilgern geht weiter .....	214
Dank .....	218
Literatur .....	221

*Ich traf ...*

<i>Liza</i> .....	31
<i>Marc</i> .....	50
<i>Wolfgang und Marcel</i> .....	83
<i>Laurance</i> .....	101
<i>Núria und Sílvia</i> .....	109
<i>Melanie</i> .....	125
<i>Christina</i> .....	144
<i>Beate</i> .....	160
<i>Benjamin</i> .....	166
<i>Jonas</i> .....	186
<i>Elsebeth</i> .....	212

*Si has perdido el camino, busca las flechas ...  
Están en tu corazón.*

*Wenn du den Weg verloren hast, suche die Pfeile ...  
Sie sind in deinem Herzen.*

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser –  
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Im Moment kennen wir uns noch nicht. Aber das könnte sich schnell ändern. Denn ich lade Sie ein, mit mir einen Weg durch dieses Buch zu gehen. Es ist ein persönliches Buch, denn es handelt von mir, von Ihnen und von vielen anderen Menschen, die wir auf unserem Pilgerweg treffen.

Vielleicht befinden Sie sich gerade in einer Situation in Ihrem Leben, in der Sie auf der Suche sind, weil Sie nicht so recht wissen, wie es weitergeht. Aber eines wissen Sie schon: So wie bisher auf jeden Fall nicht. Deshalb suchen Sie nach einem neuen Weg – es könnte ein Pilgerweg sein.

Vielleicht waren Sie aber auch schon pilgernd unterwegs, dann wissen Sie ein wenig, was auf Sie zukommt. Wir werden auf diesen Seiten einige Zeit miteinander verbringen – und es wird wesentlich werden, denn es geht um unser Wesen, unseren Kern, es geht um Seele.

Ich möchte mit diesem Buch Lust machen, das Pilgern auszuprobieren, und ein paar Ideen und Anregungen geben, wie es gut gelingen kann, aufzubrechen und auch anzukommen – äußerlich und innerlich. Auf den ersten Seiten werde ich mich mit meiner eigenen Pilgergeschichte selbst ein wenig vorstellen, damit nachvollziehbar wird, welche Tradition und welche Erfahrungen mir wichtig sind. Ich sage es gleich: Weil es die Pilgertradition der Jakobswege ist, die mich in erster Linie geprägt hat, wird sich vieles in diesem Buch direkt oder indirekt

auf das Pilgern auf Jakobswegen beziehen. Und dennoch sind viele Erkenntnisse auf einfache Weise auch auf andere Pilgerwege und -traditionen übertragbar.

Ich werde kurz das Phänomen Pilgern in seiner geschichtlichen und religiösen Entwicklung skizzieren, die Motivationen des Pilgerns der Menschen im Mittelalter beleuchten und dann ausführlicher auf die unterschiedlichen Hintergründe und Motivationen eingehen, aus denen heraus sich Menschen heutzutage auf den Weg machen. Die Erfahrung zeigt, dass es fast immer ein Lebensumbruch, eine Krise oder zumindest eine bestimmte außergewöhnliche Situation ist, vielleicht auch eine existenzielle oder spirituelle Suche, die Menschen zu Pilgerinnen oder Pilgern werden lässt. Ich zeige, was viele dieser Motivationen, so unterschiedlich sie auch sind, verbindet und auf welche Weise das Pilgern darauf einwirkt.

Wer zum Pilgern aufbrechen will, muss einige Entscheidungen treffen: Welchen Weg will ich gehen, wo soll er beginnen und enden? Will ich allein, zu zweit oder in der Gruppe pilgern? Hierzu gibt das Buch ganz praktische Entscheidungshilfen. Denn es kann, muss aber nicht gleich die ganz große Pilgerreise sein. Ich will dazu ermuntern, auch kleinere Pilgererfahrungen zu sammeln, deren inneres Erleben und auch ganz praktische Erkenntnisse vielleicht einmal in größere und längere Pilgerreisen einfließen können.

Verschiedene Lebenssituationen und -umbrüche sind mit unterschiedlichen Fragestellungen verbunden. Ich werde dazu im zweiten Teil des Buches einige Wegbeispiele anbieten, die anregen können, sich vertieft mit dem eigenen Thema auseinanderzusetzen, auch wenn man nur ein paar Tage unterwegs ist. Es geht bei diesen Wegideen um Themen wie Sehnsüchte und Aufbrechen, Vergangenheit und Zukunft, neue Orientierung und wichtige Entscheidungen, trauern und Abschied nehmen, wertschätzen und Bilanz ziehen.

Ich beschreibe dabei die Entwicklungen auf Wegen über mehrere Tage hinweg, wobei die Anregungen so verfasst sind, dass sie sich von ihrem inneren Spannungsbogen her auf jeden beliebigen Pilgerweg anwenden lassen. Die Impulse und Fragestellungen sind jeweils so gestaltet, dass sie auf eine bestimmte Lebenssituation oder eine Suche bezogen einen Entwicklungsprozess anregen, der sich im Rahmen einer mehrwöchigen Pilgerreise von ganz allein ergeben würde. Wer sich zunächst nur ein paar Tage aufmachen möchte oder sich auf einem Teil seines Weges mit einem bestimmten Thema beschäftigen will, bekommt also ganz konkrete Anregungen dazu.

An verschiedenen Stellen des Buches sind Beschreibungen von Begegnungen, die ich auf meinen Wegen hatte, eingeflochten. Mal heiter und kurios, mal nachdenklich und berührend beschreiben sie, welchen Menschen man auf Pilgerwegen so über die Füße laufen könnte. Weil es sich um sehr persönliche Begegnungen handelt, sind konkrete Namen und Orte oft nur Schall und Rauch, aber alle Menschen habe ich selbst getroffen. Zunächst aber – und damit beginnt auch dieses Buch – bin ich mir selbst begegnet.

Wenn Sie noch nie gepilgert sind, hoffe ich, dass ich Sie mit diesem Buch neugierig machen kann. Sie werden vielfältige Ideen und Entscheidungshilfen finden. Sollten Sie bereits gepilgert sein, finden Sie motivierende Anregungen, wie Sie beim nächsten Mal ein bestimmtes Thema oder eine Frage neu angehen könnten. So oder so, sicherheitshalber möchte ich folgenden Warnhinweis an den Anfang stellen: Achtung! Pilgern kann süchtig machen und wird Ihr Leben verändern.

Jetzt aber los, wir starten mit einem fröhlichen Wunsch, mit »Guten Weg!«, mit »*Buen Camino!*«, wie man auf dem



*Auf zu neuen Abenteuern!*

Jakobsweg in Spanien zu sagen pflegt, und mit dem alten spanisch-lateinischen Pilger-Mutmach-Wort *Ultreia*, das so viel bedeutet wie »Immer weiter!«, besonders dann, wenn's mal schwierig wird.

*Ultreia!*

# Ich traf mich selbst – und wurde ein anderer

Ich traf auf irgendeinem Jakobsweg einen Pilger, der schon öfter unterwegs gewesen zu sein schien. Typisch deutsch mit kariertem Wanderhemd steht er da, dazu jedoch unrasiert und mit einem Kopftuch, das die Idee aufkommen lässt, es hier mit einem gestrandeten Piraten zu tun zu haben. Aber der große Rucksack, der markante Wanderstab und schließlich die Wade des Pilgers, auf der eine tätowierte Jakobsmuschel zu sehen ist, lassen keinen Zweifel daran: Das muss ein waschechter Pilger sein! Ich bin neugierig, lächle ihm zu und spreche ihn bei nächster Gelegenheit an einem Rastplatz an.

»Was treibt dich auf den Weg?«, frage ich – ein klassischer Einstieg zwischen Pilgernden, wenn man sich nicht lange mit Smalltalk aufhalten will. Wir stellen uns einander vor: woher, wohin? Ich erfahre, dass es sich um Michael aus München handelt. »Also, wie ging es bei dir los?«, frage ich, *Ich traf ...*



und Michael fragt zurück: »Hast du Zeit? Das ist eine etwas längere Geschichte ...«

Weil es sich gehend besser plaudert, legen wir wieder los. Michael beginnt zu erzählen. »Eigentlich bin ich in das Pilgergeschehen hineingerutscht. Zwei Kollegen bei der Evangelischen Jugend wollten 2007 einen dreitägigen Pilgerweg für junge Männer anbieten. Die Reise wurde ausgeschrieben, aber beiden kam etwas dazwischen. Und ich bin eingesprungen. Als Religionspädagoge traute ich mir zu, eine Gruppe auf einem Weg zu begleiten. Aber ich hatte noch keine Ahnung vom Pilgern, mal abgesehen davon, dass auch ich wie viele andere Hape Kerkelings Pilgererfahrungen gelesen hatte. Ich wanderte eigentlich nicht gern, aber ich hielt es doch für klug, den geplanten Weg schon mal allein abzulaufen, damit ich mich orientieren konnte und wusste, wo Pausen angebracht sind oder wo man vielleicht einen Impuls zum Nachdenken geben könnte. Es sollte der Jakobsweg sein, der von München aus in Richtung Bodensee führt. Wenn man ihn komplett geht, führt er auf 2600 Kilometern von München durch das Allgäu, weiter durch die Schweiz zum Genfer See, mitten durch Frankreich und schließlich durch Spanien nach Galicien zum Pilgerziel Santiago de Compostela.«

»Aber du wolltest mit den Jungs schon nur in Bayern pilgern, oder?«, frage ich sicherheitshalber nach.

»Ja«, antwortet Michael, »mir war wichtig, dass wir dort mit dem Pilgern beginnen, wo wir zu Hause sind. Mit vier mehr oder weniger jungen Männern und einem Freund, dem Diakon Tobias Rilling, bin ich dann aufgebrochen. Eine fröhliche Truppe war das! Aber unterwegs fiel mir auch auf, dass alle nicht nur einen Rucksack, sondern auch ein inneres Päckchen zu schleppen hatten: die Trennung der Eltern, die Frage nach dem richtigen Studium, sich beruflich selbstständig zu machen oder angestellt zu bleiben, solche Dinge. Jedenfalls

war keiner dabei, der einfach nur neugierig auf eine Pilgererfahrung war.«

»So habe ich das auf den Wegen auch wahrgenommen«, bestätige ich, »fast niemand bricht so zum Pilgern auf, als würde er einfach in den Urlaub gehen. Die Menschen sind auf der Suche, bringen ihre Lebensthemen mit, oft auch einen Umbruch oder eine Krise.«

Michael erzählt weiter: »Es war eine tolle Erfahrungen, mit den jungen Pilgern am Ziel, an der Jakobskirche in Schondorf, anzukommen. Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass es bereits dort um mich geschehen war: Der Pilgervirus, von dem viele sprechen, hatte mich schon infiziert. Ich wusste, ich muss von diesem Ort aus weitergehen. Von hier aus Richtung Santiago. Aber beim nächsten Mal für mich allein. Dabei war ich mir gar keines Umbruchs oder einer Krise in meinem Leben bewusst. Aber ich spürte, es würde mir guttun, einfach nur für mich zu sein. Ich wollte mich auf dem Weg schlicht besser kennenlernen.«

Jetzt will ich's aber wissen: »Und, was hast du herausgefunden?«

»Ich brach noch im selben Jahr wieder auf, pilgerte zum Bodensee, was für mich damals als unerfahrener Wanderer schon eine Herausforderung war. Gerade deshalb war ich jedoch immer wieder stolz auf mich. Zunächst dachte ich, ich müsse abends unbedingt jemanden anrufen und erzählen, welche anstrengenden Wege ich gelaufen bin, wie viele Kilometer ich geschafft habe. Aber ich merkte bald, dass es überhaupt nicht darauf ankam, dass ich Lob von anderen hörte. Ich erkannte vielmehr, dass es darum ging, dass ich selbst auf mich stolz war.«

»Das klingt, als wärst du überheblich geworden.« Ich schaue Michael skeptisch an.

Er lächelt zurück: »O nein. Es war kein Stolz auf Kosten

anderer, ich erlebte, was ich leisten konnte, körperlich und mental, konnte mich selbst besser sehen und klopfte mir anerkennend auf die Schulter. Solltest du auch mal probieren!«

»Darauf trinken wir einen Schluck.« Ich suche im Rucksack nach meinem Flachmann und reiche ihn rüber.

Michael nippt: »Lecker, ein Birnenschnaps. Ein Willi, oder? Wo ein Willi ist, ist auch ein Weg – alter Pilgerspruch.«

»Na, dann los!« Wir haben ja noch ein gutes Stück Weg vor uns.

Und er fährt fort: »Ich musste allerdings bald lernen, dass ich auch nicht alles schaffe. Im Gegenteil, ich brauchte unterwegs immer wieder Unterstützung und Hilfe. Das letzte Stück zum Bodensee zum Beispiel, den Pfänder hinab, musste ich mich sogar im Auto mitnehmen lassen. Ich lernte schmerzhaft, dass ich zwar viel schaffen kann, aber dass ich das Ziel nicht nur aus eigener Kraft und ohne Hilfe erreichen werde. Ein wenig Unterstützung und eine Portion Gnade gehören auch dazu.«

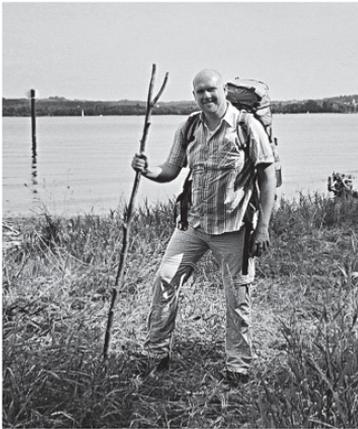
»Gnade?«

»Na, göttlicher Beistand. Auf dem Pilgerweg bist du nie ganz allein.«

»Aha ... Du hast also den Bodensee erreicht. Wo ging es dann weiter? In Spanien?«, will ich schon wissen.

»Nein, nachdem ich den Weg an der eigenen Haustür begonnen hatte, wollte ich nun auch in der richtigen Reihenfolge weiterpilgern. Und jedes Mal, wenn ich an dem Ort aufbrach, den ich auf der letzten Pilgerreise erreicht hatte, lernte ich wieder Neues über mich. In der Schweiz erfuhr ich, dass ich manchmal gern allein bin und auch Zeit für mich brauche. Das wusste ich vorher nicht, es war ungewohnt für mich. Und erst recht für meine Lieben zu Hause.«

»Stimmt schon, Pilger kommen verändert, manchmal seltsam zurück, das ist für die Daheimgebliebenen nicht immer



*Achtung: Pilgern kann Ihre Haltung verändern!*  
*Vorher* *Nachher*

einfach nachzuvollziehen. Aber davon steht in den meisten Pilgerbüchern nichts. Erzähl doch weiter, Michael.«

»In Frankreich lernte ich zum Beispiel, dass ich ein Mensch bin, der in Spannungsbögen denkt und lebt: Es gibt immer wieder zeitliche oder örtliche Bezugspunkte in der Zukunft, an denen ich mich orientiere.«

»Du bist also kein Pilger, der einfach in den Tag hineinläuft und mal schaut, wo er abends ankommt?«

»Nein, ich will zwar auch nicht alles durchplanen, aber es tut mir schon gut, morgens mögliche Zielorte des heutigen Pilgertages zu definieren.«

»Und wie hast du die anderen Menschen auf den Pilgerwegen erlebt?«

»In Deutschland sind mir damals keine anderen Pilger begegnet. Das änderte sich in der Schweiz, und in Frankreich und Spanien erst recht. Und es bestätigte sich meine Anfangsbeobachtung: Fast alle Menschen auf Pilgerwegen haben ein Lebensthema oder mehrere Lebensthemen, und sie glauben, sie würden auf den Wegen wichtige Impulse bekommen, die

sie weiterbringen. Mit dieser Erkenntnis begann ich, meine private Pilgerleidenschaft mit meiner beruflichen Tätigkeit zu verbinden. Erwachsenenbildung muss ja nicht immer in Räumen in Form von Vorträgen, Kursen oder Seminaren stattfinden.

Was würde passieren, fragte ich mich, wenn ich Menschen mit ähnlichen Lebensthemen zusammen auf einen Pilgerweg bringen würde? Könnte das eine neue Form von Bildungsarbeit sein? Etwas, bei dem sich Bildung, Seelsorge und Spiritualität begegnen, was deshalb gut in mein Tätigkeitsfeld innerhalb der evangelischen Kirche passen könnte?

»Du arbeitest bei der Kirche?« Ich staune, so sieht er gar nicht aus.

»Du wirst lachen, ich bin Religionspädagoge und Kirchenbeamter!«, grinst Michael. »Ich entschied mich, es auszuprobieren, und gleich mit einem anspruchsvollen Projekt: Ich wollte mit Trauernden, die einen geliebten Menschen verloren haben, zum Pilgern aufbrechen. Für dieses Thema brauchte ich natürlich noch andere, die sich in Trauerbegleitung auskennen. Da kam wieder Tobias, mein Begleiter beim ersten Mal, ins Spiel, der sich bei ›Lacrima‹ mit seinem Team für trauernde Kinder und deren Angehörigen engagiert. Gemeinsam gelang das Projekt wunderbar, wir hatten und haben bis heute mit unseren Gruppen sehr intensive Zeiten auf dem Münchner Jakobsweg.«

»Das war bestimmt ziemlich anstrengend?«, frage ich nach.

»Nun, natürlich berührten mich die Lebensgeschichten sehr, aber wir waren in der Natur, in Bewegung und in tragender Gemeinschaft. Ich fühlte mich danach immer erfüllt, weil ich das Gefühl hatte, etwas sehr Sinnvolles zu tun. Und deshalb blieb es auch nicht bei diesem Thema. Während ich auf meinem persönlichen Pilgerweg immer weiter vorankam, entwickelte ich in meiner Arbeit weitere Angebote für be-

stimmte Lebenssituationen: Pilgern zur Neuorientierung in der Lebensmitte; rund um den Ruhestand; Dreikönigspilgern für Männer, um das alte Jahr abzuschließen und kraftvoll ins Neue zu schreiten. Über die Jahre kamen Themen hinzu, die in bestimmten Lebenssituationen eine Rolle spielen: Aufbrechen; Loslassen; Licht und Schatten; Wunder; Leben in Fülle; Sehnsuchtpilgern. Oder einfach Angebote, die durch ihre Sinnlichkeit gut mit der Ganzheitlichkeit des Pilgerns korrespondieren: vier Elemente; fünf Sinne ... solche Aspekte«, zählt Michael auf. »Und weil ich leidenschaftlicher Pädagoge bin, möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen auch teilen. Deshalb bilde ich mittlerweile selbst Pilgerbegleiter und -begleiterinnen aus.«

»Sag mal, wie oft bist du denn dann unterwegs?« will ich wissen.

»Mittlerweile sind es sicher 80 bis 90 Pilgertage im Jahr. Denn ich muss die Wege alle vorher abgehen, um die Themen auf die Wegsituationen beziehen zu können. Und dann möchte ich auch noch für mich persönlich unterwegs sein. Ich sag' mal so: Um die Schale zu füllen, aus der ich für andere schöpfe. Und außerdem will ich ja auch meine eigenen Themen bearbeiten.«

»Das heißt also, das Pilgern bewegt in dir selbst noch immer etwas?«

»Sicher. Als eine langjährige Beziehung auseinanderging, fragte ich mich, weshalb ich das, was ich mit anderen auf Wegen tue, nicht auch für mich versuche. Und so bearbeitete ich meine Trennungserfahrung unterwegs. Gefühle, Erinnerungen hatten hier Platz, durch die Bewegung setzte sich aber nichts fest. Ich konnte gut Abschied nehmen.«

»Oder«, fährt Michael fort, »auf einem Weg in Portugal hinterfragte ich in ein paar Tagen alle wichtigen Entscheidungen in meiner Biografie und sortierte so mein Leben neu.«



*Ist die Sehnsucht am Ziel?*

»Portugal?«, wundere ich mich. »Mittlerweile bist du also in Santiago angekommen?«

»Ja, nach vier Jahren erreichte ich 2010 über den Küstenweg Santiago. Ein großer Augenblick! Davon erzähle ich dir gern bei anderer Gelegenheit mehr. Und als ich nach ein paar Tagen und gebührender Feier noch drei weitere Tage nach Finisterre weiterging, verstand meine Seele dort am Kap, dass der Weg nun zu Ende ist. Es ging ja wirklich nicht mehr weiter. Klippen. Meer. Auf dem Meilenstein dort steht 0,00 km.«

»Da könnte man ja sagen, jetzt ist gut. Aber ich treffe dich hier wieder auf einem Weg«, wundere ich mich.

»Ja, das Pilgern lässt mich nicht mehr los, ich bin inzwischen fast alle großen Jakobswege in Spanien gegangen, war in Portugal, wieder in Frankreich, der Schweiz, Österreich, auch in Deutschland bin ich immer wieder unterwegs.«