

Monika Veit

Pilgern - eine neue Form von Beziehungspflege

1) Mein Weg – mein Vorhaben

Ich bin in meinem Leben schon viel gegangen. In die Berge, auf Wallfahrten, am Sinai zu heiligen Orten, auf Wanderwegen durch den Bayerischen Wald und es war für mich immer heilsam. Aufbrechen, unterwegs sein und ankommen, nicht nur am Ziel sondern vor allem auch bei mir selbst. In meiner Arbeit als Eheberaterin begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch eine meist schwierige Lebenssituation. Sie sind in den meisten Fällen in einer Umbruchs- oder Aufbruchssituation. Oft hat sie eine Krise in Bewegung gebracht und nach Hilfe für Veränderung ausschauen lassen. Wir gehen dann ein Stück Lebensweg zusammen. Aus meinen reichen Geh- und Pilgererfahrungen wuchs der Wunsch, mich mit Menschen tatsächlich auf den Weg zu machen und diese auf ihrer Suche zu begleiten. In einer Ausbildung zur Pilgerbegleiterin bekam ich das nötige Handwerkszeug um Pilgergruppen zu führen und der neue europäische Pilgerweg Via Nova, bot mir den nötigen Rahmen. Zusammen mit einer Kollegin plante ich eine 4-tägige Pilgerwanderung speziell für Paare, mit dem Thema „Begegnung im Unterwegssein“.

2) Aufbrechen – Gehen - Ankommen

Mit gepackten Rucksäcken machten wir uns auf den Weg. Unterwegs auf der Via Nova, sollten für die Paare neue Begegnungen möglich werden, sowohl mit sich als auch mit dem Partner. Unsere Absicht war es auch, einen Rahmen für spirituelle Erfahrungen zu schaffen, den Leitfaden hierfür bildete die Emmauserzählung aus der Bibel (Lk 24,11-32), eine wunderbare Begegnungsgeschichte. So gingen wir, ausgerüstet mit guten Streckenkenntnissen, festem Schuhwerk, Liedheften, Körperübungen sowie Gesprächs- und Schweigeimpulsen, von dem Passauer Wallfahrtsort „Maria Hilf“ in Richtung österreichische Grenze. Die Via Nova verläuft in großen Teilen auf uralten Pilgerwegen und das Stück, das wir gingen, führt entlang des Inn, durch die reizvolle Landschaft Oberösterreichs, hin zu unserem Zielort St. Veit im Innkreis.

In diesen vier Tagen gemeinsamen Gehens hat sich, im wahrsten Sinne des Wortes, viel bewegt, bei jedem einzelnen, bei den Paaren und auch in der Gruppe. Meine Vorstellung, dass Paare beim Pilgern neue Zugänge zueinander finden und die Herzen sich neu öffnen können füreinander, fand ich vollster Weise bestätigt. In der Aussage eines, zu Beginn eher skeptischen, Teilnehmers spiegelt sich meine Einschätzung wieder: „Was diese Tage mit einem machen können, das hätte ich nicht gedacht und ich bin dankbar sie erlebt zu haben.“

Was ist es jedoch, was Menschen beim Pilgern wieder zu sich und zum anderen kommen lässt, was die Herzen neu füreinander öffnet? Darauf möchte ich in den folgenden Punkten noch ausführlicher eingehen.

3) „Einfach Pilgern“ - Von der Möglichkeit sich selbst und seinen Partner neu zu entdecken

➤ Ge(h) – Zeiten in Paarbeziehungen

„Die gehen zusammen“ heißt es im Volksmund, wenn sich zwei ineinander verliebt haben. Zusammen gehen ist ein schönes Bild für eine Paarbeziehung, denn Gehen bedeutet, in Bewegung bleiben und Veränderung wagen. Paare können nicht auf Nichtveränderung hoffen, sondern sind aufgefordert, aus der Position des Verharrens immer wieder aufzubrechen. Sie sind aufgefordert sich auf die Suche zu machen nach neuen Erkenntnissen, Einsichten und Erfahrungen um dadurch neu bei sich und beim Partner anzukommen.

➤ Sehnsucht

Sehnsucht ist der Wegweiser der Seele – so heißt es. Sehnsucht ist ein tiefes, kräftiges Gefühl, das den Menschen immer wieder neu antreibt aufzubrechen, um seine Lebensspur zu finden. Beim Pilgern geschieht dies in ganz besonderer Weise. Menschen machen sich real auf den Weg, um der inneren Sehnsucht zu folgen. Oft braucht es auch ein Stück Mut sich auf das Abenteuer, sowohl des inneren als auch des äußeren Weges einzulassen.

➤ Bewegung

Es entspricht der Natur des Menschen sich zu bewegen. Körperliche regelmäßige Bewegung fördert geistige und spirituelle Beweglichkeit. Gehen ist die ursprünglichste aller Fortbewegungsarten des Menschen. „Gehen hat heilige Aspekte“ : Gelassenheit tritt zu Tage, Geduld macht sich breit, Gehen ist zu sich selber finden, Gehen ist erkennen, was wirklich wichtig ist, Gehen lässt falschen Ehrgeiz hinter sich, aber auch Enttäuschungen und Kränkungen. Gehen ist eine poetische Haltung, die die Welt von ihren Übeln heilen kann. Wenn jemand zu Fuß unterwegs bist, wird er feststellen, dass sich ihm ganz neue Perspektiven eröffnen. Erstarrte Muster brechen auf.

➤ Entschleunigung

Ein Sprichwort sagt: „Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam!“ Nicht wenige Menschen planen und bewirtschaften ihre Zeit im Eiltempo und erleben in der Folge daraus ein Gefühl von Gestresstsein. Beim Pilgern entschleunigt man sein Tempo und lässt sich auf den

Augenblick ein. Indem man sich Schritt für Schritt immer mehr auf den eigenen Rhythmus einlässt, erlebt man, wie gut es sich anfühlt, da zu sein, wo man gerade ist – in der Gegenwart – im Jetzt.

➤ Selbstwahrnehmung

Menschen sehnen sich nach ganzheitlichem Wohlbefinden und haben doch zu einem großen Teil nur Zugang zu ihren Gedanken. Wenn man pilgert spürt man sich selbst, man bekommt ein neues Körpergefühl. Eine neue Sinnlichkeit, neue Genussfähigkeit und neue Lebensfreude macht sich breit. Die Balance von Körper, Geist und Seele ist der Lohn für das manchmal auch *mühevoll*e Unterwegs-Sein.

➤ Öffnung

Pilgernd gehen öffnet die Sinne, man befindet sich in einem lebendigen Austausch mit der Natur. Je mehr sich die Sinne öffnen, desto mehr öffnet sich auch das Herz für die Begegnung mit einem selbst und den Menschen auf dem Weg. Man wird offen für ganz neue Eindrücke und Erfahrungen.

➤ Werte

Wirtschaftlicher Erfolg und Sozialprestige stehen an der Spitze der gesellschaftlichen Wertehierarchie. Beim Pilgern schult man die Intelligenz des Herzens, das Herz öffnet sich für ein Gefühl von Dankbarkeit und Mitgefühl, zwei wichtige emotionale Grundkompetenzen des menschlichen Seins. Der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter zitiert den amerikanischen Philosophen R. Rorty, der sagt: „Der kulturelle Fortschritt hängt davon ab, dass sich der Horizont unseres Mitfühlens immer erweitert.“ (Weber, 2003)

➤ Frei werden

Rastlosigkeit hindert viele Menschen innerlich ruhig zu werden. Beim Pilgern kann man durch *bewusstes* Gehen sich davon lösen und Probleme hinter sich lassen. Hat man diesen Zustand erreicht, wird es möglich, sich auf einige wenige Dinge zu konzentrieren.

➤ Achtsamkeit und Meditation

Die Wahrnehmung wird zielgerichtet. Man nimmt auf, was man braucht und verweigert sich Dingen, die als nutzlos erachtet werden. Im Gehen entwickelt man eine Sensibilität für Dinge, die einfach nur da sind – ohne einen zunächst erkennbaren tieferen Sinn: ein zwitschernder Vogel, das im Abendwind flatternde Blatt, der rauschende Bach.

Achtsamkeit ist die Grundlage eines bewussten Lebens und eine der wichtigsten Leitlinien auf dem Weg zur Ganzheit. Achtsamkeit macht uns fließend und geschmeidig und lässt uns zu einem tieferen Verstehen gelangen. Achtsamkeit heilt Wunden und wendet die Dinge zum Guten.

➤ Gebet

Pilgern ist Beten mit den Füßen (Kessler, 1999). Gebete können sehr vielfältig und individuell sein – selbst im Schweigen vollzieht sich Gebet. „Leiergebete“ (wie etwa der Rosenkranz) können helfen, lange Wegstrecken leichter zu überwinden und erzeugen häufig durch den gleich bleibenden Rhythmus eine Art Trance, die heilsam auf unser Unterbewusstsein einwirkt.

➤ Lebensweisheit - Lebensweg

Erstaunlich viele Menschen sind überzeugt, sich durch eine längere Pilgerreise persönlich verändert zu haben. Die Erkenntnis, dass das ganze Leben eine einzige Pilgerreise auf ein konkretes Ziel hin sei, habe sie zu anderen Menschen gemacht: zu zufriedeneren, glücklicheren mit einem höheren Selbstwertgefühl. Die gemachten „Wegereisungen“ beim Pilgern können sich künftig auch immer mehr auf den ganz persönlichen alltäglichen Lebensweg auswirken.

4.) Die spirituelle Dimension in der Beratung

Sinnsuche hat Renaissance, denn es herrscht ethische Orientierungslosigkeit in dieser verwirrenden Welt. Diese Sinnsuche ist dem Menschen eigen, materieller Wohlstand und gesundheitliche Versorgung haben sie nicht zu stillen vermocht. Suche nach Heil und Heilwerden treibt den Menschen an. Im tiefsten sehnt sich jeder Mensch danach zu lieben und geliebt zu werden. Diese Sehnsucht führt nicht zuletzt auch Mann und Frau zusammen und lässt sie eine Partnerschaft und/oder Ehe eingehen. Nicht wenige verlieren den Zugang zu ihrer Liebe füreinander und machen infolgedessen sehr leidvolle Erfahrungen, die zum Motor werden können, neue Wege zu suchen. Religion und Spiritualität spielen dabei wieder eine zunehmend größere Rolle. Als Eheberaterin sehe ich eine große Chance darin, bei den Menschen, die zu mir kommen, die spirituelle Dimension zu erfragen und die Erfahrungen und den Halt, den die Klienten daraus ziehen, als Ressourcen für die Beratung zu nutzen. Meine Aufgabe sehe ich nicht darin, den Paaren meine religiöse Überzeugung aufzudrängen, sondern das, was bei den Klienten an spirituellem Fundament vorhanden ist mit einzubeziehen und zu fördern.

„Für die Menschen, die sich der religiösen Dimension öffnen können, glaube ich, dass eine Beziehung, die in Gott geschlossen ist, eine andere Tiefendimension bekommt, die hilfreich sein kann, Leiden in einer Beziehung zu ertragen und nicht gleich daran zu verzweifeln. Ich denke, dass die Beziehung zum Liebespartner und die Beziehung zu Gott sehr viel Ähnlichkeit haben, dass in gewissem Sinne im Partner Gott zu einem sprechen kann, Gott einem den Weg zeigen kann. Aber das setzt voraus, dass ich auch ansprechbar bin auf das, was der Partner einem zeigen will oder was Gott einem sagen will.“ (Willi 2003)

Paare, die heiraten, holen sich durch den Trauritus den Segen Gottes mit in ihre Beziehung. Im Glauben und Vertrauen darauf, dass einer

mit ihnen geht, der sie trägt und hält, wenn es schwierig wird. Dieses Vertrauen und der Zuspruch von göttlicher Seite kann eine große Kraftquelle für Paare sein und sie speziell durch Krisenzeiten tragen. In der Resilienzforschung der letzten Jahrzehnte findet sich dafür eine Bestätigung, dass Menschen, die eine religiöse Anbindung bzw. spirituelle Verankerung in ihr Leben integriert haben, in der Regel Krisen in ihrem Leben besser bewältigen können als Menschen, die keinen Zugang zu dieser Dimension des Lebens haben (Reddemann 2006).

„Psychotherapie und Beratung muss darauf abzielen, dem Menschen zu einem ihn erfüllenden Sinnentwurf seines Daseins zu verhelfen und zum Mut, diesem Entwurf nachzuleben (Lukas, 2001).

5) Resümee und Ausblick:

Pilgern erlebe ich als eine sehr gute, unaufdringliche Form, die spirituelle Dimension in die Beratungsarbeit zu integrieren. Insbesondere für die Förderung einer Spiritualität, die in Veränderungsprozessen als Kraftquelle dienen kann, sehe ich hier gute Ansätze und Chancen. Wenn wir mit der Natur in Verbindung treten, ist die Ahnung nicht mehr weit, dass sich Größeres dahinter verbirgt. Die unsichtbare göttliche Wirklichkeit zeigt sich in der sichtbaren Welt. Damit ist der Kern getroffen: Der Pilgerweg ist ein spiritueller Weg; Himmel und Erde gehören zusammen und sind verbunden, das Geistige soll kein Sondergut sein, keine Übung nur für eine Stunde am Sonntag; es durchzieht das ganze Leben. Das Eintauchen in diese Dimension der Wirklichkeit wird durch das Gehen gefördert und bewirkt damit eine Grundhaltung von Achtsamkeit. Wer sich auf den Weg macht, lässt sich auf ein Wechselspiel von Vertrautem und Neuem. Menschen, die sich nicht kennen, öffnen sich für neue Weg – Erfahrungen. Im Vergleichen und Teilen der Erfahrungen, der Lebensgeschichten, der Tageszeiten und Brotzeiten entsteht Vertrautheit und Gemeinschaft. Der Weg fordert und verlangt den Pilgern einiges an Kraft und Ausdauer ab. Heilige Orte, viel begangene Pilgerwege und die Gemeinschaft werden jedoch als Kraftquellen spürbar und vermitteln so das entlastende Gefühl, in etwas größeres Ganzes eingebunden zu sein. „Wegworte“ begleiten die Pilger und können den „Füßen eine Leuchte sein“ (Ps 119,105). So wird das Leben auch im Licht der Hl. Schrift beleuchtet und damit in einen größeren Horizont gestellt. Es bildet sich eine Spiritualität heraus, die vom konkreten Leben zur Bibel findet und damit in schwierigen Zeiten Kraft und Orientierung geben kann.

Zusammenfassung

In der Beratungsarbeit begegnen wir immer mehr auch der Frage nach dem Sinn des Lebens. In dem Artikel wird aufgezeigt, wie Pilgern eine Möglichkeit bietet dieser Sinnsuche unserer Klienten neu zu begegnen und wie dabei Glaube und Spiritualität neu erfahrbar wird.

Schlüsselworte: Pilgern, Sinnsuche, Resilienzförderung,

Abstract

The question of the meaning of life is an increasingly important question asked in guidance work. This article describes how a pilgrimage can help to face and deal with the people's urge to find out what the meaning of life is for them and how they can experience faith and spirituality in new ways.

Keywords: pilgrimage, asking for the meaning of life,

Literatur

- Weber D. (2003): Die Intelligenz des Herzens. *Publik Forum*, Nr. 24
Kessler M. (1999): *Mit den Füßen beten. Ein Pilgerbuch*. Ostfildern: Schwabenverlag.
Willi J. (2003): Ich brauche dich. *Publik Forum* Nr. 24
Reddemann (2006): *Überlebenskunst*. Stuttgart: Klett Cotta
Lukas E. (2001): *Spirituelle Psychologie – Quellen sinnvollen Lebens*. München: Kösel

Monika Veit, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, seit 1997 freiberuflich tätig an der Familien- und Eheberatungsstelle in Passau, selbständig tätig in eigener Praxis als Paarcoach für Partnerschule nach Dr. Rudolf Sanders, Familienteamtrainerin sowie als Coach und Seminarleiterin zur Verbesserung der Beziehungs- und Vertrauensqualität in Wirtschaftsbetrieben. Seit 2006 zert. Pilgerwegbegleiterin, Leitung von Pilgerwanderungen auf der ViaNova, verheiratet, 3 Kinder, 94121 Salzweg, Ahornweg 15, Tel. 0851 / 4904865 mv-coaching@t-online.de