Herbst | 2023 September/Oktober | 6,40 €
Deutschland € 6,40 | Österreich € 7,30 | Schweiz CHF 9,80 | Benelux € 7,80 | Italien € 8,80

der pilger

der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

KOLUMNE Anselm Grün

LECKER Klosterbrot aus Heiligenkreuz

Gesund bleiben
Kapuzinerkresse gegen Entzündungen

Echter Wohlstand
Was innerer Reichtum bedeutet

Pfarrer auf der Wiesn
Bier, Achterbahn und Glaube





Finde deine innere Ruhe

Endlich das Gedankenkarussell im Kopf stoppen – wir zeigen, wie es geht

Pilgern in der Heimat
Die schönsten Wege vor der Haustür

4 191099 206407 03

STIFTEN SIE MIT!



Stiften Sie Zusammenhalt

Verschaffen Sie Ihrem Wunsch nach einer gerechteren Welt eine Stimme. Errichten Sie einen Stiftungsfonds oder eine Treuhandstiftung.

Caritas-Stiftung Deutschland
menschlichkeit-stiften@caritas.de
Telefon **0221/94 100-20**

Not sehen und handeln.

www.menschlichkeit-stiften.de

caritas stiftung DEUTSCHLAND

Bildnachweis: Deutscher Caritasverband / Harald Oppitz, KNA

Stille genießen



Steffi Piening
Chefredakteurin

Sie haben es wahrscheinlich selbst schon mal erlebt, liebe Leserinnen und Leser, da befindet man sich an einem wunderschönen Ort, umgeben von herrlicher Natur, und statt all das entspannt, mit Freude und Offenheit, auf sich wirken zu lassen, denkt man plötzlich an einen Zahnarzttermin oder ein noch zu lösendes Problem bei der Arbeit. Und schon ist die gute Stimmung dahin. Müssen wir einfach tatenlos zusehen, wie unsere Gedanken uns die Laune vermiesen, oder können wir aktiv etwas dafür tun, um den Geist ein wenig im Zaum zu halten und das Gedankenkarussell einfach mal für eine Runde zu stoppen, um Stille und Ruhe zu genießen? Dieser Frage gehen wir in unserem Beitrag „Vom Suchen und Finden der Stille“ nach, und ohne zu viel vorwegzunehmen: Wir haben Möglichkeiten, für Ruhe zu sorgen da oben, das ist manchmal herausfordernd, übungsintensiv, aber es lohnt sich.

Eine Idee, wie eine lebenswerte Zukunft gestaltet werden kann und ein faires und gutes Miteinander möglich ist, stellt Vivian Dittmar in dieser Ausgabe ab Seite 92 vor. Sie ist überzeugt, dass nicht der materielle Reichtum der ausschlaggebende Faktor für Zufriedenheit ist, sondern der innere Reichtum. Auf ihren Reisen quer durch die Welt haben Menschen ihr vorgelebt, wie wenig es braucht, um glücklich zu sein. Aus ihren Erfahrungen hat sie die Stiftung „Be the change“ gegründet und regt an, heute mit dem Umdenken zu beginnen und damit den Impuls für einen gesellschaftlichen Wandel einzuläuten. „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ - mit diesem Satz wird Mahatma Gandhi zitiert. In diesem Sinne: Worauf noch warten?

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst, ob im Urlaub, auf Pilgerreise oder zu Hause, und hoffe, Sie finden viele anregende Beiträge in unserer aktuellen Ausgabe.

Herzlich, Ihre

Steffi Piening



Auf der Via Romea

Als „Weg der Begegnung“ wird die Via Romea, der historische Pilgerpfad aus dem 13. Jahrhundert, auch bezeichnet. Er verbindet auf 2.200 Kilometern Deutschland mit Österreich und Italien. Dörthe Meerkamm und Lars Melchert sind den Spuren von Abt Albert gefolgt. Sie haben auf diesem Weg neue Kraft geschöpft und viel Gastfreundschaft erfahren. Lesen Sie die ganze Geschichte ab Seite 34.

Coverfotos: li. ob.: Guenther Gremp; li. un.: Christian Schwier / stock.adobe.com; Großes: Nomad_Soul / stock.adobe.com; S. 3: Thomas Heitz / stock.adobe.com









Inhalt

HERBST 2023

Unterwegs
IN DER WELT

12 Finde deine innere Ruhe
Wie man das Gedankenkarussell stoppen und Stille genießen kann

20 Taiwan - auf der Insel der Tempel
Mit rituellen Tänzen, Räucherstäbchen und Gebetskärtchen nach dem „richtigen Weg“ im Leben suchen

26 Pilgern vor der Haustür
Heimat als Pilger neu entdecken

32 Pilgerporträt
Conny Rotkowski und Christian Brechtel über ihre prägenden Erfahrungen auf dem Jakobsweg

34 Via Romea
Auf 2.220 Kilometern den Spuren Abt Alberts von Stade nach Rom folgen

42 Damit Syrien kein verlorenes Land bleibt
Eine Zukunft für nachfolgende Generationen

48 Tipps & Termine rund ums Pilgern

Unterwegs
IM ALLTAG

54 Ein Ort des Willkommens
Biotop Kirche im thüringischen Walldorf

58 Schatzkiste Garten
Wie Sie Gartenabfälle vermeiden können

60 Ein Pfarrer auf der Wiesn
Glaube zwischen Achterbahn und Bierseligkeit

66 Kraftplatz zwischen Himmel und Erde
Wanderung zu den Betlehem-Schwestern auf die Kinderalm

72 Antibiotikum aus der Natur
Schwester Birgit über die Wirkweise der Kapuzinerkresse

74 Bufdi: Nicht nur für Junge
Nikolaus Mumbach hat mit 61 Jahren einen Bundesfreiwilligendienst gemacht

78 Herz für Bücher
Zu Besuch bei Buchbinderehepaar Müller

82 Klosterbrot aus legendärem Sauerteig
Wie im Stift Heiligenkreuz gebacken wird

88 Tipps & Termine rund ums Kloster









Unterwegs

ZU MIR

6 Aufbruch
Zeit zu leben

52 Impuls
Reich beschenkt

92 Zeit für neue Werte
Vivian Dittmar über inneren Reichtum und die Chance auf eine lebenswerte Zukunft für alle

98 Glaube ist eine fröhliche Sache
Mahalia Jackson machte mit ihrer einzigartigen Stimme die Gospelmusik weltberühmt

104 Bodensee mit allen Sinnen genießen
Blumen, klares Wasser, Alpenpanorama und Kulturschätze

118 Die Augen nach oben richten
Nikola Hollmann über den Psalm 121, der ihr Kraft und Hoffnung für einen Neuanfang gegeben hat

121 Anselm Grün
Perspektivwechsel

126 Pilgersegen
Der Weg wartet auf dich

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

116 Rätselzeit
Wir verlosen 10 x „Das große Kinder-Gesundheitsbuch“ nach Hildegard von Bingen

122 Marktplatz
Reisen, Büchertipps und mehr

130 Vorschau

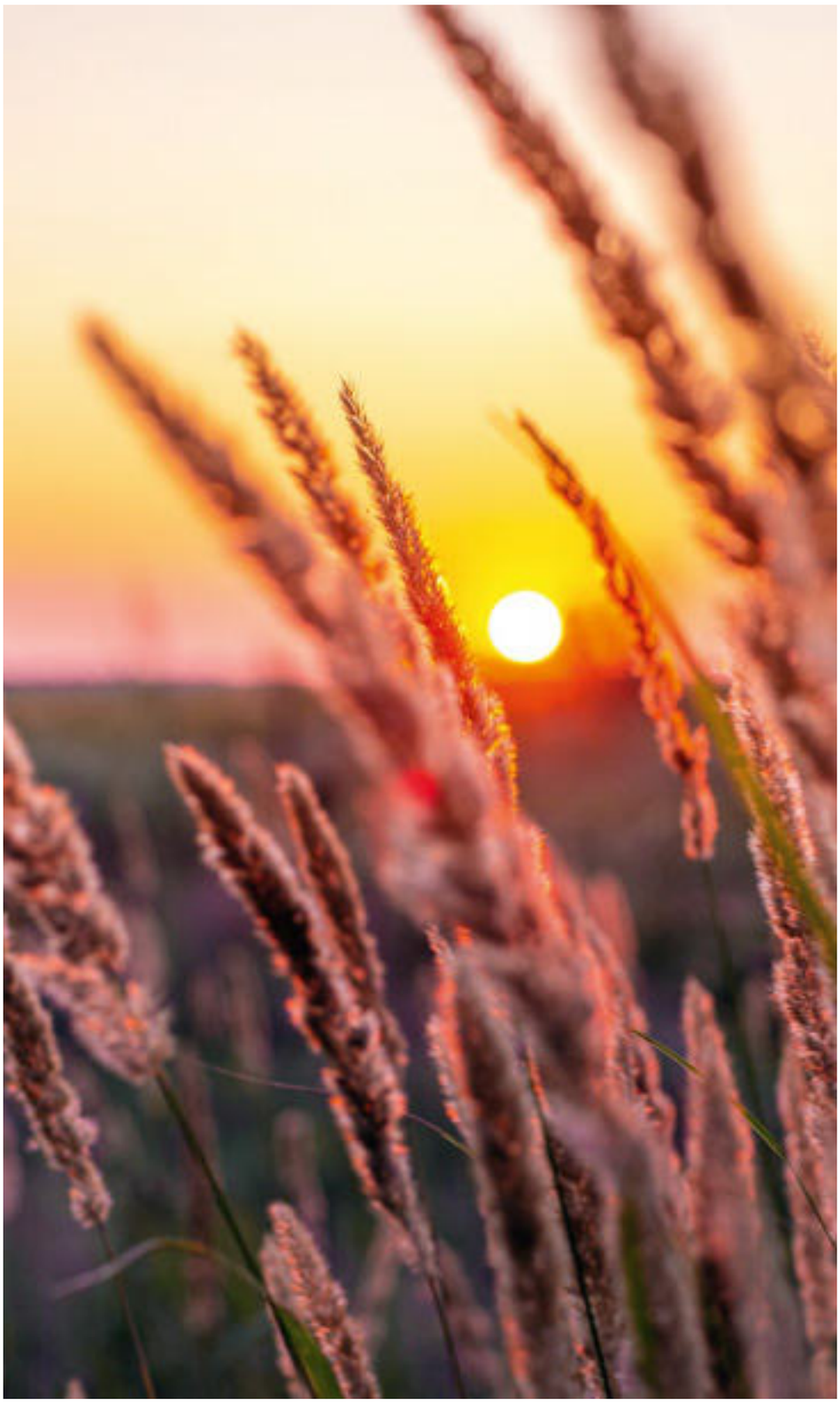
130 Impressum



Zeit zu leben

Jeden Tag können wir uns kleine Freiräume schaffen, um zu träumen, zu lachen und die Wärme des Lebens mit ganzem Herzen zu spüren.


Nimm dir Zeit zum Träumen,
das ist der Weg zu den Sternen.





Nimm dir Zeit zum Nachdenken,
das ist die Quelle der Klarheit.
Nimm dir Zeit zum Lachen,
das ist die Musik der Seele.



Fotos: S. 6–11: stock.adobe.com\ S. 6/7: Daniel Thornberg; S. 8: Natalia; S. 8/9: Rido; S. 10/11: Ann Stryzhekin; S. 11: famveldman





Nimm dir Zeit zum Leben,
das ist der Reichtum des Lebens.
Nimm dir Zeit zum Freundlichsein,
das ist das Tor zum Glück.

Alexander Herzen (1812-1870), russischer Philosoph



„Der Raum des Geistes, dort,
wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille."

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944), französischer Schriftsteller



Über das Suchen und Finden der Stille

Wir denken den ganzen Tag, selbst im Schlaf. Die Gedanken machen uns dabei das Leben oft unnötig schwer und wir sehnen uns danach, das Gedankenkarussell zu stoppen. Wer sich auf die Suche nach der Stille begibt, wird entdecken, dass es sie gibt, und sich in der Stille selbst begegnen.

Text: Steffi Piening

Gedanken begleiten uns ein Leben lang, sie helfen uns durch den Alltag zu navigieren, Ziele zu erreichen, Probleme zu lösen und Situationen einzuschätzen. Sie sind für uns überlebensnotwendig, und sie üben eine große Macht aus. Gedanken und Gefühle können nur schwer getrennt voneinander betrachtet werden, denn das, was ich denke, führt zu Reaktionen in meinem Körper auf psychischer und physischer Ebene. Allein durch die Vorstellung einer unangenehmen Situation kann Unwohlsein hervorgerufen werden, der Gedanke an die romantische abendliche Verabredung sorgt für ein Kribbeln im Bauch, und etwas, was uns Angst macht, kann einzig durch die Einbildung im Kopf Gänsehaut erzeugen. Auch der Placebo-Effekt beruht auf nichts anderem als der Macht der Gedanken, die im Körper biochemische Prozesse in Gang setzen kann.

Auch wenn die Gedanken sinnvoll, essenziell und nützlich sind, würden wir sie trotzdem manchmal gerne in den Urlaub schicken und das Gedankenkarussell stoppen. Sie können auch einiges an Schaden anrichten, wenn sie plötzlich auftauchen, keine Ruhe mehr geben und den Gemütszustand in Sekundenschnelle verändern, leider oftmals nicht ins Positive. »

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen."

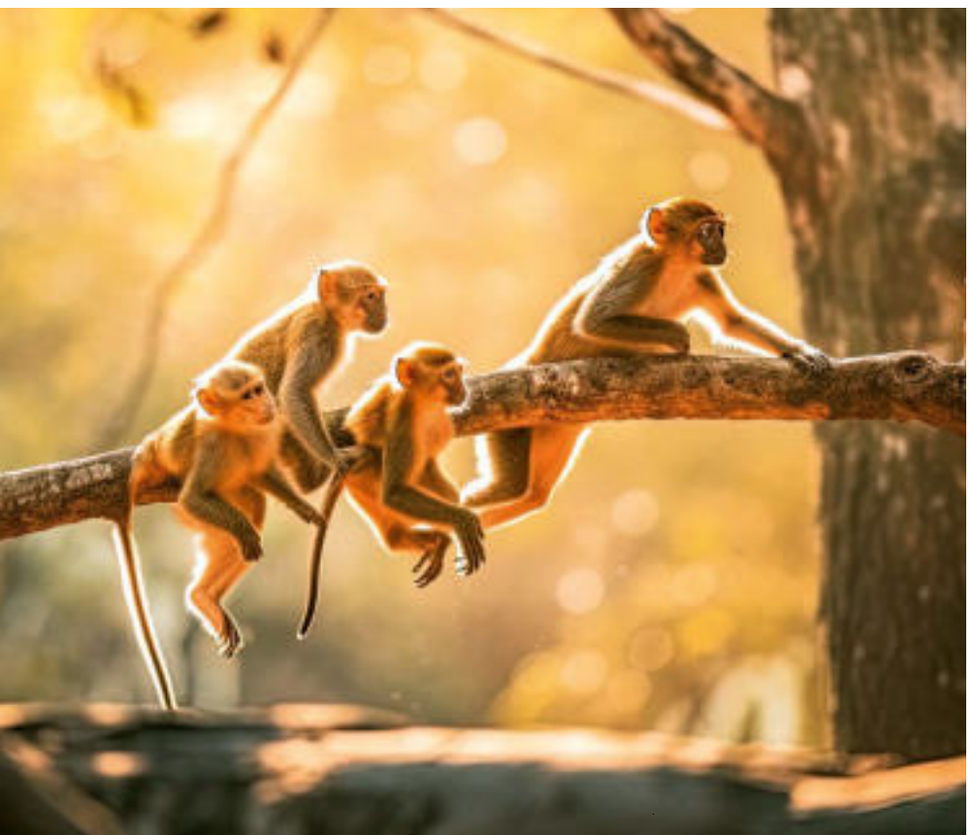
Epiktet (50-135 n.Chr.), griechischer Philosoph

Wir denken den ganzen Tag, unaufhörlich, bis zu 60.000 Gedanken sollen es sein, mit denen wir uns täglich beschäftigen. Die bittere Bilanz: Ein großer Teil dieser Gedanken ist nicht zielführend, überflüssig und viel gravierender: Die Gedanken erzeugen Probleme, wo gar keine Probleme existieren, sie führen dazu, dass wir uns schlecht fühlen oder uns Sorgen machen, obwohl es keinen Grund dafür gibt.

Einfach so, hören die Gedanken nicht auf, der Geist arbeitet unaufhörlich, um seine Besitzerin oder seinen Besitzer durchs Leben zu führen. Erst wenn wir sterben, hören wir auf zu denken. Ein kleiner Test macht deutlich, wie produktiv unser Geist ist: Wer sich den Wecker stellt und sich bewusst vornimmt, zwei Minuten lang nichts zu denken, wundert sich nach der abgelaufenen Zeit, wie viele Gedanken in dieser Zeit durch den Kopf gewandert sind und wo die Gedanken einen hingeführt haben. Das kann sich dann so oder so ähnlich abspielen: „Der Einkauf muss erledigt werden; ich vereinbare heute noch einen Friseurtermin; was war das für ein netter Abend gestern mit meiner Freundin; jetzt habe ich Lust auf einen Kaffee."

Viele unsere Gedanken sind im Ursprung gar nicht unsere, sondern von unseren Eltern oder Großeltern. Hatten die Eltern zum Beispiel wenig Geld, nehmen wir diesen Gedanken, die Sorge um die finanzielle Situation, mit in unser Leben, und sie werden zu unseren Gedanken. Auch bekommen wir in der Kindheit bestimmte Stempel von Eltern, von Lehrern oder von Klassenkameraden aufgedrückt. Das kann zum Beispiel sein: „Er ist schüchtern". Mit diesem Attribut identifizieren wir uns ein Leben lang, selbst wenn es nicht oder nicht mehr die Realität widerspiegelt. Neurowissenschaftler Henning Beck erklärt dies so: „Das Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen Realität und gedachter Realität. Wenn wir uns etwas eingebildet haben, wird diese Einbildung irgendwann zu einer Wirklichkeit für uns."

Im Buddhismus wird vom Monkey Mind, wörtlich übersetzt „Affengeist", gesprochen. Die Gedanken sind wie Affen, die rastlos und kreischend von Ast zu Ast springen.



Gedanken treiben uns permanent an

Die Gedanken sind anspruchsvoll, sie wollen viel und sind kaum zufriedenzustellen. So ist es ein immer wiederkehrender Prozess, dass ein Ziel erreicht wurde, ein Wunsch erfüllt, und kurze Zeit später taucht schon der nächste Gedanke auf, der sich auf ein neues in der Zukunft liegendes Ziel richtet. Nach den neuen Schuhen ist es die Hose und dann die neue Tasche, die zum Glück noch fehlen. Und so geht es weiter: Es gibt kein Ziel, bei dessen Erreichen die Gedanken uns langfristig in Ruhe lassen, sie lassen sich immer etwas Neues einfallen, um uns anzutreiben. Was in vielerlei Hinsicht auch eine wunderbare Kraft ist, die uns Menschen zu besonderen Leistungen befähigt.

Ein weiterer Aspekt: Der Geist ist permanent damit beschäftigt, einen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung herzustellen. Er sucht immer







Endlich Ruhe im Kopf: Wer eine Aufgabe findet, die ihn voll und ganz ausfüllt, gibt den störenden Gedanken keine Chance. Yoga, Thai Chi, Qi Gong sind alles meditative Bewegungsformen.

Fotos: S. 12: IMAGO / Westend61; S. 13-15: stock.adobe.com; S. 13: vandame; S. 14: Oleg; S. 15: li. ob.: Patrick Daxenbichler; li. un.: pressmaster; re.: Drobot Dean

nach einem Grund, wieso ich mich nicht wohlfühle. Psychotherapeut Andreas Knuf fasst das in seinem Buch „Ruhe da oben“ folgendermaßen zusammen: „Für gewöhnlich glauben wir, unsere Gefühle und Empfindungen würden durch äußere Ereignisse oder Personen verursacht. Wir nehmen an, dass wir keine unangenehmen Empfindungen hätten, wenn es in unserer äußeren Welt keine unangenehmen Ereignisse und Begegnungen gäbe. In Wirklichkeit sind unsere Empfindungen und Gefühle jedoch schon in uns.“

Aus dieser Kombination von in uns schlummernden Gefühlen und Gedanken macht sich der Geist auf äußerst kreative Weise daran, verrückte, dramatische, schöne oder peinliche Geschichten zu entwickeln, die sich größtenteils nur in unserem Kopf abspielen. Unzählige kleine und große Katastrophen hat der Geist sich schon ausgedacht. Eine „beliebte“ Situation: die Herdplatte, die vor dem Urlaub nicht ausgeschaltet wurde.

Stille zulassen und ertragen

Gibt es nun die Möglichkeit, die Gedanken für einen gewissen Zeitraum zu kontrollieren oder in eine andere Richtung zu lenken? Es gibt sie, doch das geht einher mit der Bereitschaft, Stille zu erleben und anzunehmen. Das hört sich erst einmal einladend und nach keiner großen Herausforderung an, doch oftmals wird Stille zunächst weit weniger angenehm empfunden als der Gedanke daran. Stille zu akzeptieren, ist der erste Schritt, um sich seiner Gedanken bewusst zu werden und auch um perspektivisch seinen Geist zu beruhigen.

Im Alltag tendieren wir dazu, Gedanken lieber zu verdrängen oder wegzuschieben, zum Beispiel indem wir einen Film anschauen, ein Hörspiel hören, das Smartphone in die Hand nehmen. Kurz gesagt, uns einfach ablenken. In einem Experiment aus dem Jahr 2015 wurden 400 Versuchsteilnehmer für fünfzehn Minuten alleine in einem Raum platziert mit der Aufgabe, nichts zu machen. Die einzige Ablenkung: Es gab die Möglichkeit sich selbst ungefährliche, aber durchaus unangenehme Elektroschocks zu verpassen. Viele der Teilnehmenden nutzen das, und statt sich einfach nur ihren Gedanken zu widmen, zogen viele es vor, sich mit leichten Stromschlägen wehzutun. Versuchsleiter Timothy Wilson fasste in der Fachzeitschrift Science zusammen: „Der ungeschulte Geist ist nicht gern mit sich allein.“

Werfen wir erst einmal einen Blick auf das Grübeln. Im Englischen wird dafür das Wort Rumination verwendet. Es bezeichnet das Wiederkäuen bei Kühen und »



„Die Stille der Nacht oder des Waldes kann der Seele ein Hilfsmittel sein, in ihre eigenen Tiefen hineinzulauschen“, schreibt der deutsche Schriftsteller Friedrich Lienhard (1865-1929).

bedeutet im übertragenen Sinn: Probleme kommen immer wieder hoch, werden von Neuem durchgekaut und nicht verdaut. Eine Möglichkeit gegen das Grübeln kann ein ausgedehnter Spaziergang im Wald sein, am Meer oder in den Bergen. In der Natur nehmen wir Reize auf, wollen sie oftmals ganz bewusst in uns einsaugen. Dies stellt eine Form von Ablenkung dar, doch im Gegensatz zu Filmen oder Ähnlichem sind die Reize, die die Natur uns bietet, weniger hektisch, es sind gleichbleibende Muster. „Die sanfte Berieselung wirkt wie eine Massage auf unseren Aufmerksamkeitsmuskel, der alles andere als überfordert, sondern geradezu verwöhnt wird“, schreibt Bas Kast in seinem aktuellen Buch „Kompass für die Seele“.

Gegen das Grübeln gibt es ein Gegenmittel

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, „indem die Natur unser Aufmerksamkeitssystem regeneriert, erhöht sie unsere Geistesgegenwart, und damit stärkt sie auch die Kontrolle über unsere Sorgen und Ängste“, so Bestseller-Autor Bas Kast weiter. Ein Spaziergang im Grünen hilft dabei, nicht so sehr ins Grübeln zu geraten, sich in Sorgen und Problemen festzubeißen ohne erkennbaren Ausweg. Ein ähnlicher Effekt wird durch Sport erzielt. Schon eine halbe Stunde Bewegung reicht aus, um einen positiven Effekt auf den Körper und die Psyche zu bewirken. Negative Gedanken verlieren während der sportlichen Betätigung an Schwere, und durch den Sport gelingt es, Gefühle besser zu steuern und zu regulieren.

Auch wer im Flow ist, entkommt dem Grübeln. Als Flow wird ein mentaler Zustand vollkommener Konzentration auf eine Aktivität bezeichnet, die erfüllend ist und unnötigen und negativen Gedanken keinen Platz lässt. Im Flow-Zustand geht man völlig in seiner Aufgabe auf, vergisst Raum und Zeit und übt eine Tätigkeit aus, die einen fordert, aber nicht überfordert. Selbstwirksamkeit und Resonanz sind wahrnehmbar. Der Flow kann sich beim Sport, beim Spielen eines Instruments einstellen, eigentlich bei fast jeder Handlung, wie Forscher 2020 in Untersuchungen festgestellt haben.

Um tiefe, intensive Stille zu erfahren, ist die effektivste, seit Jahrtausenden erprobte Methode die Meditation, in der man sich seinem Inneren zuwendet, die innere Stimme im Kopf lenkt und sein Glück, seine Zufriedenheit statt im Außen in sich sucht. Das Erfahren von Stille vergleicht Andreas Knuf in „Ruhe da oben“ mit einer Fabrikhalle voll laufender Maschinen. Wenn sie ausgeschaltet werden, breitet sich Ruhe aus, ein Gefühl von Freiheit und Wohlsein durchströmt den Körper, und alles geht leichter von der Hand. Oftmals wird erst wenn Ruhe eingekehrt, spürbar, wie belastend der Lärm war.

Eine Erfahrung, die viele Meditationsanfänger machen, wenn sie sich auf die Stille oder anders gesagt: auf das Nicht-Denken konzentrieren, dass die Gedanken durch den Kopf schießen und kaum zu bändigen sind. Oftmals folgt Enttäuschung oder vielmehr noch Resignation: „Die ganze Zeit musste ich an etwas anderes denken und mich richtig anstrengen, um mit meinen Gedanken bei der Meditation zu bleiben.“

Moment wahrnehmen, wenn die Gedanken abdriften

Doch darin liegt die Erkenntnis der Übung: ein Bewusstsein zu entwickeln, wie viele Gedanken uns beschäftigen und dass diese mit Willenskraft aktiv gesteuert werden. Diane Hielscher spricht in ihrem Podcast „Achtsam“ im Deutsch-



Foto: S. 16/17: AA+W / stock.adobe.com

landfunk von dem „magic moment“, dem Moment, wenn man abdriftet und genau diesen Vorgang bemerkt und erkennt, ein Mensch ist nicht sein Gedanke, sondern er hat jetzt im Moment diesen Gedanken. Wer dies verinnerlicht, kann sich von den eigenen Gedanken distanzieren und in einem nächsten Schritt die Gedanken ziehen lassen wie eine Wolke am Himmel. Es liegt in der eigenen Macht. Die Erfahrung, nicht auf alles sofort reagieren zu müssen, sondern Dinge geschehen zu lassen, ermöglicht es, zu einem wohlwollenden Beobachter zu werden, den Kampf gegen unangenehme Gedanken und Empfindungen aufzugeben. Wer sich niedergeschlagen fühlt, empfindet dies im Moment so, er muss es nicht gut finden, aber es ist so und es darf so sein. Diese Akzeptanz schlummert in uns, die Meditationsübungen helfen, sie zu entdecken.

Bei Meditationsübungen wird nichts bewertet, sondern einfach wahrgenommen. Vergleiche mit anderen oder das Messen der Leistung sind unnötig und überflüssig, denn es gibt keine richtige oder perfekte Meditation, es kommt nur darauf an zu meditieren, sich die Zeit dafür zu nehmen und offen und neugierig zu schauen, was passiert oder auch nicht. Dann ist der Geist im Hier und Jetzt, Vergangenheit und Zukunft sind für diesen Zeitraum unbedeutend und ausgeblendet. Es gilt nichts zu ändern, zu verbessern oder zu erledigen, sondern sich nur dem Augenblick zu widmen und die Gedanken darauf zu fokussieren.

Eine erste Übung als Einstieg in die Meditation ist die Beschäftigung mit dem Atem, indem das Ein- und Ausatmen betrachtet und die Konzentration auf den Rhythmus des Atems gelenkt wird. Eine kurze Anleitung dazu finden Sie auf Seite 18.

Wir alle tragen einen Diamanten in uns

Wer diese Stille zulässt, wird etwas in sich entdecken, was Andreas Knuf in seinem Buch als „der Diamant in uns“ bezeichnet. Damit sind Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Neugier, Offenheit und Freude gemeint. Diese guten Eigenschaften sind in jedem vorhanden, seit der Geburt. Manchmal nicht so leicht zu entdecken, da Ärger, Wut, Sorgen oder Angst sich davorgeschoben haben, gerade auch durch all die vielen kritischen Gedanken, mit denen jeder Einzelne sich selbst täglich beurteilt, bewertet und sich kleiner macht, als er ist. „Wir selbst erleben uns vielleicht gerade in Neid und Eifersucht gefangen, dabei sind auch Liebe und Großzügigkeit in uns, wir haben nur momentan keinen Zugang dazu,“ erklärt es Andreas Knuf.

Die Stille eröffnet einen intensiven und unverfälschten Zugang zu sich. Viele Praktizierende berichten, dass sie während Meditationen von einem angenehmen Gefühl, von einem Vertrauen durchflutet wurden und sich als eins mit der Welt wahrgenommen haben. Ein intensives Gefühl, das abseits von materiellem Besitz, von Beurteilungen, von Erwartungen tief in uns zu finden ist und deutlich macht, dass der Weg zu innerer Ruhe in uns selbst zu finden ist.

RUND UMS DENKEN

Wie die Gedanken zur Ruhe kommen



Fokus auf den Atem richten

Das Ein- und Ausatmen beobachten

Wer sich für ein paar Minuten auf den Atem konzentriert, schafft sich eine kleine Ruhepause. Dazu die Augen schließen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken. Das Ein- und Ausatmen beobachten, den Atem dabei fließen lassen, ohne ihn zu beeinflussen. Registrieren, wie sich der Bauch und Brustraum mit Luft füllt und senkt, wie die Luft durch die Nase fließt. Falls die Gedanken abschweifen, wieder zur Atmung zurückkehren. Es kann hilfreich sein, die Atembewegung mit den Worten „Ein und Aus“ zu begleiten.

Den ersten Schritt machen

Sich drauf einlassen

Wer in seinem Leben etwas ändern möchte, muss den ersten Schritt gehen und Erfahrungen sammeln. Zahlreiche Meditationsübungen finden sich im Internet, es gibt verschiedene Podcasts, Apps, Bücher und Kursangebote. Egal, für welche Variante man sich entscheidet, wichtig ist, dass regelmäßig meditiert wird, dass die Meditation ein Teil des Lebens wird, wie das Zähneputzen am Morgen und Abend. Meditation ist ein Training des Geistes. Es erfordert Disziplin und einen Trainingsplan. Wer Sport treibt, weiß: Das regelmäßige Training bringt den Erfolg, und auch wenn es manchmal viel Überwindung kostet, die Sportschuhe anzuziehen und loszulegen, ist es ein gutes Gefühl, wenn man sich dazu motiviert hat. Ebenso ist es beim Meditieren. Es funktioniert nicht an jedem Tag gleich gut, doch wem es gelingt, es zum Teil des Lebens werden zu lassen, erlebt Stille und Zufriedenheit, vollkommen losgelöst von allem Äußeren.



Den Körper spüren

Wahrnehmen, was ich in diesem Moment fühle

Die bewusste Wahrnehmung des Körpers ermöglicht, die Gedanken auf das Hier und Jetzt zu lenken. Um dem Grübeln zu entkommen, eignet sich die folgende Vorgehensweise: Auf dem Stuhl, Sofa, Meditationskissen oder im Liegen wahrnehmen, wie der Körper sich gerade anfühlt. Wo ist der Kontakt zur Unterlage, zur Sitzfläche spürbar? Ist der Nacken verspannt? Knurrt der Magen? Sind die Hände kalt oder warm? Ist das Gesicht angespannt oder locker? Hängen die Schultern locker nach unten oder sind sie angezogen?

Fotos: S. 18-19: stock.adobe.com; S. 18: ob.: Delcio/peopleimages.com; un.: contrastwerkstatt; S. 19: li.: ollilikeballoon; re.: Ron-Heidelberg

Zwei Geschichten zum Nachdenken

Der Korb des alten Mannes

Der Waisenjunge Kim zog von Dorf zu Dorf, immer auf der Suche nach etwas Essbarem und einem Dach über dem Kopf. Eines Tages traf der Junge auf einen alten Mann namens Sartebus, der ebenfalls von Dorf zu Dorf wanderte. Sie beschlossen, gemeinsam weiterzugehen. Der alte Mann trug einen schweren Korb mit sich. Kim bot ihm an, den Korb zu tragen, doch Sartebus antwortete, dass er ihn alleine tragen müsse. Als er eines Tages nicht mehr weiter konnte, erklärte der Alte Kim, was er in seinem Korb mit sich trug: „In diesem Korb sind all die Dinge, die ich von mir selbst glaubte und die nicht stimmen. Es sind die Steine, die meine Reise erschwerten. Auf meinem Rücken habe ich die Last jedes Kieselsteines des Zweifels, jedes Sandkorns der Unsicherheit und jedes Mühlsteines des Irrweges getragen, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe. Ohne sie hätte ich so viel weiter gehen können. Ich hätte die Träume verwirklichen können, die ich mir so oft ausgemalt habe. Aber mit ihnen bin ich hier am Ende meiner Reise angelangt.“ Nachdem Sartebus die Augen schloss und ein letztes Mal einschlief, öffnete Kim den Korb des alten Mannes. Der Korb, der den alten Sartebus so lange niedergedrückt hatte, war leer.



Verfasser: Shad Helmstetter

Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte. „Was fühlst du, wenn du darüber sprichst?“, fragte der Enkel. Der Alte antwortete: „Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.“ Der Enkel fragte: „Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“ „Der Wolf, den ich füttere!“, sagte der Alte.

Verfasser unbekannt

ANZEIGE

ZEIT SINN

Der Newsletter – Wofür leben wir?

Der Sinn-Newsletter stellt die tiefen Fragen des Lebens
und sucht nach Antworten – persönlich und grundsätzlich.
Erhalten Sie jeden Freitagnachmittag ausgewählte Texte rund
um Sinnsuche, Lebensentscheidungen und Wendepunkte.

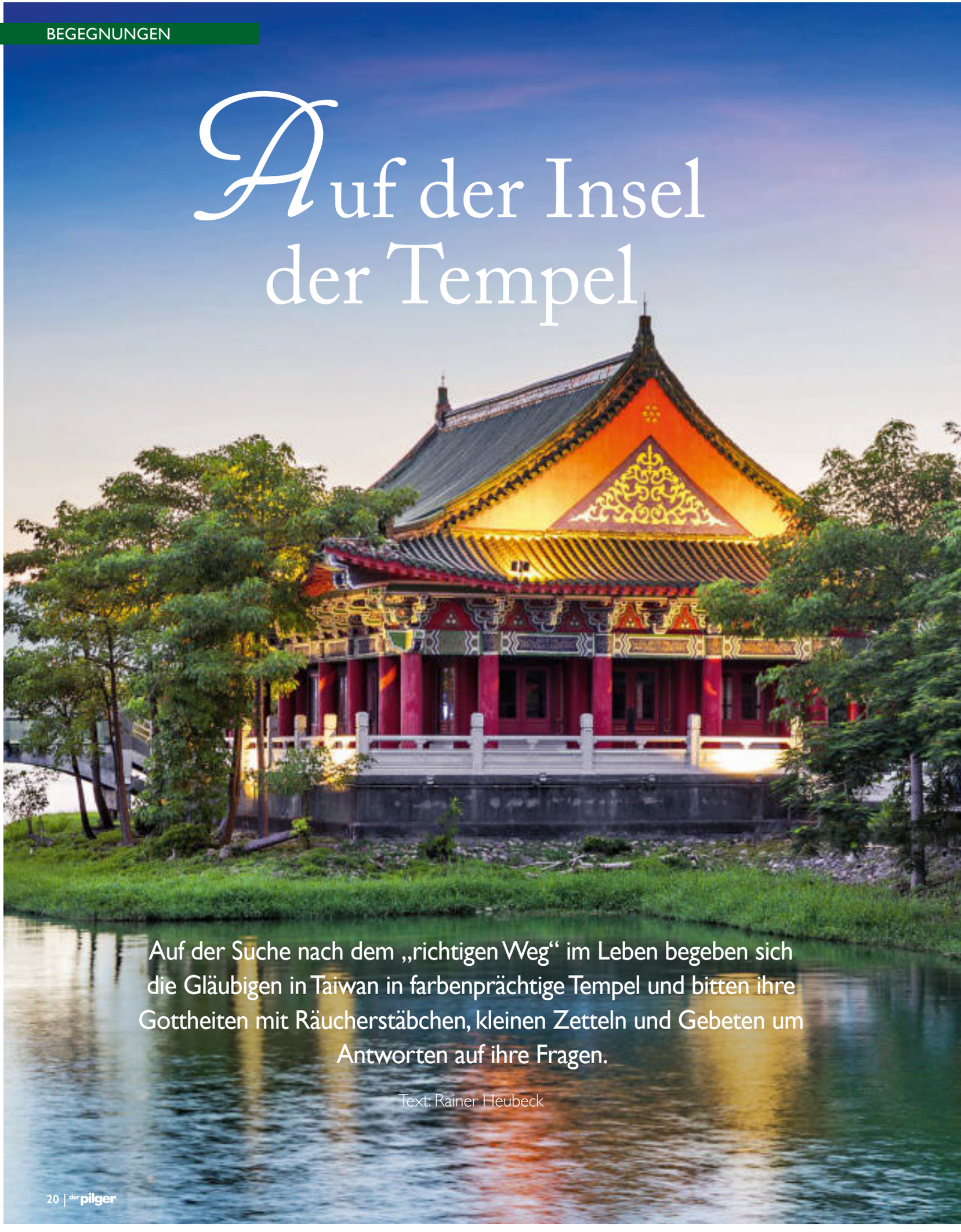
www.zeit.de/sinn-newsletter



Jeden Freitag neu



Auf der Insel der Tempel



Auf der Suche nach dem „richtigen Weg“ im Leben begeben sich die Gläubigen in Taiwan in farbenprächtige Tempel und bitten ihre Gottheiten mit Räucherstäbchen, kleinen Zetteln und Gebeten um Antworten auf ihre Fragen.

Text: Rainer Heubeck



Konfuziustempel in Kaohsiung (li.).
Frauen versammeln sich im Konfuzius-
tempel in Taipeh zur heiligen
Zeremonie, dem Ya Yue-Tanz (re.).

„Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht."

Konfuzius (551-479 v. Chr.), chinesischer Philosoph

Schon früh am Morgen schreiten vier Damen in lilafarbenen Seidenmänteln nacheinander in den Innenhof des Konfuziustempels in Taipeh. Ihre Blicke sind geradeaus gerichtet, die Finger der rechten Hand umklammern auf Hüfthöhe einen roten Holzstab, den die linke Hand etwas unterhalb der Brusthöhe abstützt. Der oberste Teil des Stabes ist mit goldfarbenem Metall verziert, daraus ragen drei lange, schwarz-weiß gemusterte Federn nach oben. Sie haben sich hier versammelt, um gemeinsam den Ya Yue zu tanzen. Der Tanz ist eine heilige Zeremonie, die früher nur zu besonderen Anlässen durchgeführt wurde, etwa um den Himmel oder die Vorfahren zu preisen. Die Kleiderordnung ist dabei genau vorgeschrieben.

Tai-Chi am regnerischen Samstagmorgen

Die Zeremonie stammt ursprünglich aus dem alten China, doch in Taiwan, das nie eine Kulturrevolution durchlebte, ist diese Tradition heute besonders lebendig. Jeden Samstag- und Sonntagmorgen um neun Uhr zeigen die Tänzerinnen im Konfuziustempel ihre filigranen Bewegungen – und werden dabei von Musikern begleitet. Die Positionen der Tänzer und der Musiker mit ihren Zithern, Trommeln, Glocken und Flöten sind genau festgelegt: Die Tänzerinnen auf der einen Seite des Hofes, die rot gekleideten, priesterähnlich wirkenden Musiker mit ihren rituellen Instrumenten auf der anderen Seite, diese Anordnung ist eine Reminiszenz an Yin und Yang. Eine beeindruckende Vorstellung, zu der sich an diesem regnerischen Samstagmorgen nur wenige Besucher







In den Tempeln vollziehen die Besucher zahlreiche rituelle Handlungen, wie zum Beispiel das Schreiben eines Gebetszettels oder das Anzünden der Räucherstäbchen.

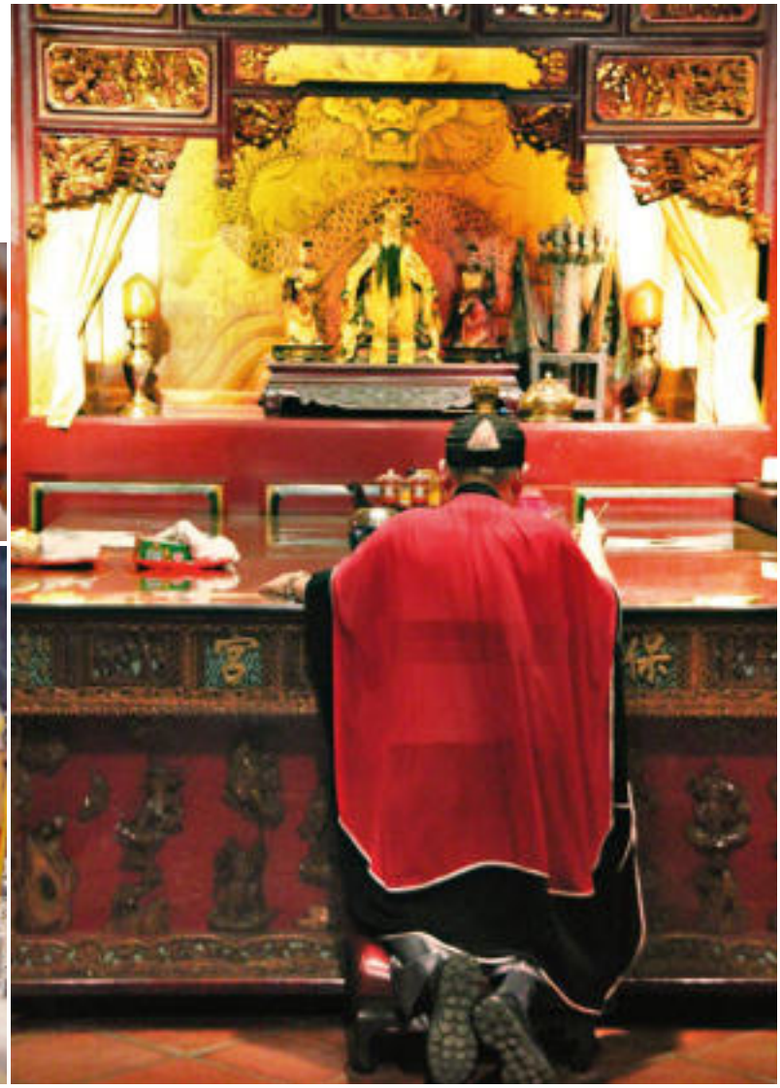
eingefunden haben. Was nicht heißt, dass der Konfuziustempel leer ist. In einer Vorhalle haben sich etwa ein Dutzend Menschen zum Tai-Chi versammelt. Konzentriert trainieren sie die langsamen Bewegungen, während ein Coach Tipps zur richtigen Haltung gibt. Die Wachheit und Geistesgegenwart der Trainierenden zeigt sich in ihren Gesichtern. Tai-Chi, eine Mischung aus Bewegungslehre, Religion und Kampfkunst, ist in Taiwan eine Massenbewegung, zu der sich die Einheimischen jeden Morgen in Tempeln und Parks versammeln.

Die Götter werden um Gesundheit gebeten

Dass Festland-Chinesen ihre Philosophie und Religion nach Taiwan mitgebracht haben, zeigt auch der Longshan-Tempel im Stadtteil Wanhau. Er wurde 1738 von Einwanderern aus China gegründet, die ihre Tradition bewahren wollten. Der buddhistische Tempel mit daoistischen Einflüssen ist der Göttin der Barmherzigkeit gewidmet, doch insgesamt werden in ihm an die 100 verschiedene Gottheiten verehrt. Besonders stimmungsvoll ist es, diesen Tempel, der nur über das rechte Tor betreten werden sollte, am Abend zu besuchen, wenn sich der Trubel gelegt hat. Doch auch dann sind noch zahlreiche Besucher unterwegs. Sie zünden Räucherstäbchen an, befragen das Orakel zu ihrer Zukunft und bitten die Götter um Gesundheit, wirtschaftlichen Erfolg oder Glück bei der Partnersuche. Bevor die Gläubigen es wagen, den Göttern ihre Fragen zu stellen, werfen sie zwei halbmondförmige Holzklötze mit gewölbter Oberseite und flachem Boden in die Luft, die in einer bestimmten Anordnung auf den Boden fallen müssen. Erhalten die Tempelbesucher auf diesem Weg grünes Licht, dürfen sie aus einer Dose ein Orakelholz ziehen, um eine Antwort auf ihre Frage zu finden. Dieser Holzstab verrät eine Zahl, zu der die Gläubigen in einer kleinen Schublade einen Zettel finden, der







Die halbmondförmigen Holzklötze werden in die Luft geworfen (oben). Räucherstäbchen sind Opfergaben an die Gottheiten, die Gläubigen bezeichnen sie auch als Götternahrung. Ein Priester betet im Bao-An-Tempel in Taipeh (re.).

die entscheidenden Hinweise gibt. Falls sie die Aussagen, die nur in chinesischer Schrift verfasst sind, nicht verstehen, können sie sich diese von Experten im Tempel interpretieren lassen – ein Service, der durchaus angenommen wird – tagsüber stehen die Leute hier Schlange. „Wenn es nach unten geht, kann es auch wieder nach oben gehen", ist da beispielsweise zu lesen. „Wenn man hart arbeitet", so heißt es auf einem anderen der Orakelzettel, „dann kommt man auch zum Erfolg."

Ernster genommen wird der Buddhismus in zahlreichen Klöstern, die sich über das ganze Land verteilt finden. Sie lassen sich unterschiedlichsten buddhistischen Strömungen zuordnen. Etwa der Fo Guang-Shan Strömung, die bei Kaohsiung das größte Kloster Taiwans betreibt, dem Pure Land-Buddhismus oder dem Zen- beziehungsweise Chan-Buddhismus. Letzterer hat seinen Haupttempel in der Nähe von Puli – den Chung Tai-Tempel. Das beeindruckende Gebäude ist mehr als 100 Meter hoch. Es dient als Wohnort der Mönche und Nonnen, aber auch als Versammlungs- und Meditationszentrum. Der Tempel, dem zwei Museen mit buddhistischer Kunst angegliedert sind, wurde 2001 fertiggestellt. Erbaut wurde er auf Initiative von Wei Chueh, der bis zu seinem Tod 2016 als Abt und spiritueller Meister des Tempels fungierte. Entworfen und geplant wurde der Tempel von dem Stararchitekt Chang Yong Lee, der auch das höchste Haus Taiwans konzipierte, den in Form eines Bambusrohrs erbauten, 508 Meter über die Skyline von Taipeh ragenden Wolkenkratzer Taipei 101.

Meditations-Retreat mit 1000 Teilnehmern

Wenn im Chung Tai-Tempel ein einwöchiger Meditations-Retreat angeboten wird, nehmen bis zu tausend Menschen teil. Dennoch ist die Veranstaltung meist innerhalb von 24 Stunden ausgebucht.

Im Chung Tai-Tempel treffen Besucher auf Jian Xiao Shiffu, geboren in Hannover, aufgewachsen in Stuttgart, ausgebildete Medizinerin. Die Deutsche lebt seit mehr als zwölf Jahren als buddhistische Nonne in Taiwan. Bereits mit 29 Jahren wurde sie Nonne, ihre ersten sechs Klosterjahre verbrachte sie in einem buddhistischen Kloster in Frankreich, danach war sie acht Jahre im Chung Tai-Tempel. Seit dem Jahr 2012 lebt Jian Xiao Shiffu nun im Lingquan-Tempel in der Nähe von Taipeh, einem Ableger des Chung Tai-Tempels.

Morgens um 3.45 Uhr aufstehen, von 4.30 bis 6 Uhr singen und meditieren, nach dem Frühstück in der Küche arbeiten und buddhistische Schriften lesen, das bestimmt ihren Alltag. Alle weltlichen Dinge, die sie von der Selbstvervollkommnung abhalten, die sie ablenken auf dem Weg zur Erleuchtung, meidet sie. „Ich habe keinen Tag bereut, dass ich hierhergekommen bin, im Ge- »





Taiwan wird auch als Insel der Tempel bezeichnet. Oben der Bao-An-Tempel in Taipeh. Musikerinnen begleiten den Ya Yue-Tanz (unten).

Daoismus: Religion und Weltanschauung

In Taiwan finden sich zahlreiche Anhänger des Buddhismus und des Daoismus. Der Daoismus (oder auch Taoismus) hat seine Wurzeln in China, der Buddhismus in Indien. In beiden Religionen gibt es keinen allmächtigen, einzigen Gott. Vielmehr verehren die Gläubigen verschiedene Gottheiten. Dabei sind diese Gottheiten Sterbliche, die Erlösung erlangt haben.

Als Gründer des Daoismus wird der Philosoph Laotse genannt, der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. „Dao" bedeutet übersetzt „der Weg" und steht für die Suche nach dem „rechten Weg" im Leben. Im Daoismus gibt es Gottheiten, Tempel, Nonnen und Mönche, auch heilige Schriften wie das Daodejing, dennoch wird der Daoismus oftmals auch als eine Philosophie gesehen, eine Weltanschauung. Begriffe und Symbole aus dem Daoismus sind weltbekannt, so zum Beispiel das Yin-und-Yang-Symbol, ebenso wie Qigong, eine auch in Europa vielfach praktizierte meditative Bewegungsform.

genteil, ich denke mir oft, ich hätte das schon früher machen sollen", berichtet sie. „Es hat sich auf jeden Fall gelohnt, Nonne zu werden – weil man viel Weisheit kultiviert und auf der Suche nach der Wahrheit dieser immer näher kommt. Im Alltag wäre man dafür viel zu abgelenkt", versichert Jian Xiao Shiffu. Zu den Regeln für Nonnen gehört auch die Einhaltung des Zölibats. „Eine Beziehung zu haben, das wäre letztendlich nur eine Form von Anhaftung", erklärt Jian Xiao, die genau diese Anhaftungen überwinden möchte. „Viele Menschen orientieren ihr Leben an ihren Wünschen, Begierden und Abneigungen, das ist nicht besonders weise", ergänzt sie.

Im Kloster lebt auch Chris, ein Australier, der vor einigen Jahren Buddhist wurde. Der ehemalige Bahnbedienstete ist kein Mönch, sondern buddhistischer Laie. Er steckt einen Geldschein in einen roten Umschlag. Eine Spende für die Mönche des Tempels, in Dankbarkeit und Ehrfurcht übergeben, das ist gut für das eigene Karma. Chris meditiert regelmäßig und studiert die buddhistischen Sutras. Konfuzius würde das vermutlich freuen – gilt er doch als Patron der Schüler, Studierenden und Wissbegierigen

Jian Deng, Abt des Klosters, bringt auf den Punkt, worauf ihr Streben gerichtet ist: „Das Ziel unserer Praxis ist die Erleuchtung, und diese ist auch erreichbar. Wir haben verschiedene Begriffe für diesen Zustand, einer davon ist Nirwana, aber letztendlich meinen alle das Gleiche."

Fotos: Rainer Heubeck; ausgenommen: S. 20: Sean Hsu / stock.adobe.com; S. 23 li. un.: nguyen khanh vukhoa / stock.adobe.com

Magazine für die Seele





GRATIS E-BOOK

auszeit.bio/achtsam

www.auszeit-webshop.de

Pilgern vor der Haustür

Rucksack schultern, gutes Schuhwerk an die Füße, und die Pilgerreise kann beginnen. Eine Vielzahl an Jakobswegen durchzieht Deutschland, Österreich und die Schweiz. Sie alle führen nach Santiago de Compostela, zum Grab des heiligen Jakobus. Wo die Pilgerreise startet, kann jeder für sich selbst entscheiden.



Auf dem Jakobsweg von Minden nach Soest steht die Großenheider Königsmühle. Sie stammt vermutlich aus dem Jahr 1731.













Auf der Via Baltica passieren die Pilgernden Lübeck, einen Knotenpunkt im Norden (oben li.). Auf der Via Regia: Beate Steger ist begeistert von dem Ökumenischen Pilgerweg. Sie hat im Armenhaus in Stenz übernachtet (Mitte). Die Via Jacobi in der Schweiz führt zur Ranftschlucht. Hier lebte einst der Eremit Niklaus von Flüe. Seine Klause sowie das einstige Wohn- und Geburtshaus sind im Originalzustand zu besichtigen (unten). Der Münchner Jakobsweg startet im Stadtzentrum Münchnes und verläuft malerisch einige Kilometer entlang der Isar (Bild S. 29).



Fotos: S. 26/27: Christian Schwier / stock.adobe.com; S. 28: ob. li.: hanseat / stock.adobe.com; ob. re. & mi. li. & mi. re.: Beate Steger; un.: fotoember / stock.adobe.com; S. 29: streetflash / stock.adobe.com

„El camino comienza en su casa – Der Weg beginnt in Ihrem Haus."

Antwort in Spanien auf die Frage, wo der Jakobsweg beginnt

Wer bei einem Spaziergang oder einer Fahrradtour bewusst Ausschau hält, wird nicht lange suchen müssen, bis er ein Jakobswegschild entdeckt. Ob am Meer, auf dem flachen Land, im Mittelgebirge oder in den Alpen - fast überall findet sich die gelbe Muschel auf blauem Grund, die auf die historischen Routen der Pilger aus dem Mittelalter hinweist.

Zu einem der beliebtesten Pilgerwege in Deutschland gehört die Via Regia, auch Ökumenischer Pilgerweg genannt, die im Osten Deutschlands verläuft. 450 Kilometer liegen vor den Pilgerinnen und Pilgern, wenn sie in Görtliz starten und den gesamten Weg bis nach Vacha gehen. Die Via Regia ist eine alte Handelsstraße aus dem Mittelalter, die quer durch Europa verlief und von den Pilgernden für ihre Reise genutzt wurde. Heute gibt es am Weg über 100 Pilgerunterkünfte bei Privatpersonen, Kirchengemeinden oder in Pilgerunterkünften wie zum Beispiel dem Armenhaus in Stenz.

Der längste Pilgerweg in Deutschland und eine wichtige Ost-West-Verbindung ist die Via Baltica. Zahlreiche Städte auf der 757 Kilometer langen Strecke von Swinemünde nach Osnabrück waren bereits im Mittelalter Treffpunkt für die Pilgernden. Viele alte Pilgerzeugnisse begleiten den modernen Pilger auf seinem heutigen Weg. Lübeck hat auf der Via Baltica eine besondere Bedeutung, kreuzen sich hier doch mehrere Jakobswege.

Beim Pilgern die Heimat neu entdecken

Wunderbare Möglichkeiten zum Pilgern bietet Westfalen. Mehr als 1.000 Kilometer Jakobswege verlaufen durch diese Region, und wer auf den Geschmack gekommen ist, kann seine Reise fortsetzen: Alle Jakobswege in Westfalen bieten Anschlüsse an die nordrheinischen Jakobswege. Wer sich vorgenommen hat, von Westfalen bis nach Santiago zu pilgern, muss rund 2500 Kilometer bewältigen. Die „kürzeste" Strecke führt über Köln, Bonn, Trier, Metz, Richtung Vezélay und Pyrenäen.

Beliebte Pilgerwege, die sich oberhalb und unterhalb der Flusslandschaften entlangziehen, sind der Mosel-, Rhein- und Lahn-Camino. Der Mosel-Camino startet in Koblenz-Stolzenfels und führt bis nach Trier zum Grab des Apostels Matthias, dem einzigen Apostelgrab nördlich der Alpen. In Wetzlar beginnt der 140 Kilometer lange Lahn-Camino, der bis nach Lahnstein verläuft, hier in den Rhein-Camino übergeht und die Pilgernden bis Kaub leitet.

Der Münchner Jakobsweg mit Start in der bayerischen Landeshauptstadt auf dem Münchner Marienplatz ist mittlerweile ein Klassiker unter den deutschen Pilgerwegen. Über Starnberg, Andechs, Kempten und Oberstaufen führt er die Pilgerinnen und Pilger nach Bregenz oder alternativ nach Lindau.

Wer sich im Süden Deutschlands aufhält, für den ist es nicht mehr weit bis Österreich. Hier haben die Pilgernden die Qual der Wahl, welchen der vier Tiroler »

Jakobswege Sonderheft

Auf 148 Seiten finden Sie Reportagen und Hintergrundinformationen zu den schönsten Pilgerwegen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit großer Übersichtskarte und vielen Wegalternativen. Wir bieten Tipps zum Übernachten, erklären, welche Strecken für das Radpilgern geeignet sind und was in den Rucksack gehört. Mit Packliste! Der perfekte Planer für Ihre Pilgerreise. Zu bestellen im Buchhandel oder beim Pilgerverlag unter: service@der-pilger.de, Tel. 06232-31830, ISBN: 978-3-946777-27-4









Was muss ich in den Rucksack packen? Wo kann ich übernachten? Woher bekomme ich einen Pilgerpass und was sollte ich kulinarisch auf keinen Fall verpassen? Das Sonderheft „Pilgern vor der Haustür“ bietet Antworten auf alle wichtigen Fragen.

Jakobswege sie gehen wollen. Alle Strecken bieten viel Lokalkolorit, kleine Dörfer und Kapellen, beeindruckende Bergkulissen und vor allem viel Ruhe und Zeit für sich. Der Inntalweg führt von der Salzburger Landesgrenze über Innsbruck zum Arlberg. Der Anschluss der Südostbayerischen Jakobswege von Prien am Chiemsee verläuft Richtung Kufstein nach Wörgl; der Brennerweg als Anschluss von Südtirol mündet in Innsbruck in den Inntalweg; der Isar-Loisach-Leutascher Ache-Inn-Jakobsweg mündet, von Mittenwald kommend, in Stams in den Inntalweg des Tiroler Jakobsweges.

Der Schweizer Jakobsweg verbindet den Bodensee und den Genfer See. Duftende Wälder, rauschende Bäche, saftige Wiesen, herrliche Ausblicke, Geschichte und Tradition machen die Reise von Rorschach über Einsiedeln, Interlaken, Fribourg, Lausanne bis nach Genf zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auf der Strecke gibt es viele klassische Pilgerunterkünfte.

Hierzulande besteht zwar noch keine spanische Herbergen-Infrastruktur, das Netz an Übernachtungsmöglichkeiten wächst aber kontinuierlich. Viele leidenschaftliche Pilgerinnen und Pilger engagieren sich in der Heimat ehrenamtlich und arbeiten daran, preisgünstige Pilgerunterkünfte anzubieten.

Wann ist ein Weg ein Jakobsweg?

Bis ein Weg offiziell zum markierten Jakobsweg wird, bedarf es einiger Recherche, Vorarbeit und auch Bürokratie. Jakobskirchen und Jakobskapellen können ein Hinweis sein, dass hier im Mittelalter Jakobspilger vorbeikamen, oder Funde von Jakobsmuscheln in Gräbern. Sie belegen, dass hier Jakobspilger bestattet wurden. War doch die Muschel ein Zeichen dafür, dass man als Jakobspilger von Santiago de Compostela zurückgekommen war.

Die Ausrichtung eines Jakobsweges ist, wenn er im deutschsprachigen Raum startet, südlich oder südwestlich, immer auf das Ziel ausgerichtet, die Kathedrale in Santiago de Compostela in Nordspanien, wo man die Gebeine des Heiligen Apostels Jakobus des Älteren vermutet. Im Mittelalter gab es noch keine festgelegten Wegführungen. Die Pilger suchten sich ihre eigenen Wege und nutzten dafür vorhandene Handels- oder Kriegsstraßen, denn nur diese waren begehbar. Namen wie Hell- und Heerweg oder Hohe Straße und Niederstraße geben eine Vorstellung von dem Verlauf der Altstraßen, die heute nicht mehr existieren oder asphaltiert sind.

Wer seine Pilgerreise vor der Haustür beginnt, hat die Chance, die Heimat aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, aus der Sicht des Pilgernden, und entdeckt, erfüllt von Neugier und Anfängergeist, viel Neues, selbst in der vertrauten Umgebung. Buen Camino!

Fotos: S. 30: ob.: Beate Steger; un. li.: Kzenon / stock.adobe.com; un. re.: Horst Müller

SEHNSUCHT ENTSCHLEUNIGUNG

ACHTSAM UNTERWEGS AUF DEM PFÄLZER JAKOBSWEG

LESERREISE der pilger

02. bis 05. Mai 2024

3 Etappen

Kloster Neustadt bis Kloster Esthal

Bildquellen: GD sshaarschmidt/Adobestock.com, Simon Schwarz (3), lassedesignen/Adobestock.com, Beate Steger











ab **415 €**

Anmeldeschluss 11.03.2024

Abstand zum Alltag

Gehen in der Natur entschleunigt Geist und Körper. Atmung und Schrittfrequenz passen sich aneinander an. Man kommt zur Ruhe und zu sich selbst. Bei dieser besonderen Pilgerreise werden verschiedene Achtsamkeitsübungen angeboten, um mit unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen den Kontakt mit sich selbst und der Natur zu intensivieren. Wir lernen die heimische Tier- und Pflanzenwelt kennen und bereichern unseren Speiseplan mit Essbarem aus Wald und Wiese. An einem Abend kochen wir je nach Wetter auf dem Feuer und zwischendrin haben wir viel Zeit für den Austausch in der Gruppe.

INFORMATIONEN ZUR BUCHUNG:

Gerne senden wir weiteres Informationsmaterial und die AGB unverbindlich zu:

der pilger | Hasenpfuhlstr. 33 | 67346 Speyer
z.Hd.: Marianne Backenstraß
Tel: 06232-318381
E-Mail: reise@der-pilger.de

Reiseveranstalter ist das Bayerische Pilgerbüro e.V., Postfach 20 05 42, 80005 München.
Die „Allg. Reisebedingungen und Hinweise“ sind in den aktuellen Katalogen des Bayerischen Pilgerbüros abgedruckt oder über www.pilgerreisen.de/agb druck- und speicherfähig angezeigt.



Christian Brechtel:
„Ein Berater auf dem Jakobsweg“







Mehrere Umbrüche im Leben geben manchmal den Anstoß, etwas zu tun, was man schon lange mit sich herumgetragen hat. So war es bei Christian Brechtel, der den Jakobsweg nach dem Lesen eines oft zitierten Buches unbedingt pilgern wollte. Gerade eine Arbeitsstelle gekündigt, die lange wichtig war, und die schwere Krebserkrankung der Mutter, deren Wunsch es auch war, den Jakobsweg zu gehen, ließen ihn dann sehr schnell aufbrechen. „Es war natürlich die Frage, ob das richtig ist. Wir wussten ja nicht, wie lange uns noch Zeit bleibt“, blickt Christian auf den Moment zurück, sich für Wochen nach Spanien zu begeben. „Sie wusste, ich gehe auch für sie, es war geradezu ihr Wunsch, dass ich gehe. Und ich hatte extra einen Stein von ihr mit dabei, den ich dann am Cruz de Ferro abgelegt habe.“ Doch bald nach seinem Ende der Pilgerreise in Finisterre stirbt seine Mutter. Er konnte ihr noch vom Jakobsweg erzählen und ihr die Bilder zeigen. „Für sie war es, als wäre sie dabei gewesen.“

Christian geht seinen Weg in einem inneren Dialog mit Cordula und Hape indem er sich jeden Morgen das Hörbuch „Ich bin dann mal weg“ anhört, immer genau die Etappe, die vor ihm liegt. Genauso schaut er darauf, wie in seinem roten Pilgerführer die Etappe beschrieben ist, und vergleicht beides damit, was er auf der jeweiligen Etappe vorfindet. All das, diese inneren Dialoge, finden Raum in seinem Buch, um nicht nur seine Erlebnisse wiederzugeben, sondern auch eine konkrete Beschreibung, wie es zwölf Jahre nach Hape auf dem Weg aussieht.

Nach dem Pilgerweg ist vor dem Pilgerweg. In Japan ist Christian den Nakahechi gepilgert, die sogenannte Kaiserroute auf dem Kumano Kodo, der drei Großschreine miteinander verbindet. „Ein einmaliges Erlebnis, die Kultur ist faszinierend“, ist er heute noch begeistert. Da der Weg in Japan und der Jakobsweg in Spanien die einzigen Pilgerwege mit Welterbestatus der UNESCO und „verbunden“ sind, dürfen sich die Pilgernden beider Wege duale Pilger nennen. Christian ist einer von ihnen.

Kurz & knapp

Wie wirkt bei Dir das Pilgern nach?

Ich habe das Gehen auf langen Strecken, nur mein Rucksack und ich, schätzen gelernt. Ich möchte neben Pilgerwegen auch Fernwanderwege absolvieren wie beispielsweise den Trockenmauerweg auf Mallorca. Nach meiner Rückkehr und dem Tod meiner Mutter konnte ich mit dem, was ich auf dem Weg erfahren hatte, der Familie helfen. Und für mich war das Schreiben meines Buches ein Resümee des Erlebten.

Infos

Das Buch „Ein Berater auf dem Jakobsweg - 12 Jahre nachdem Hape mal weg war“ ist nur über Amazon zu erwerben. Das Buch ist locker und leicht geschrieben und bietet neben den vielen Erlebnissen auf dem Camino Francés Nachdenkliches sowie Infos zum Weg, den Herbergen und dem Pilgerleben an sich. ISBN 9798636729853, Taschenbuch 12,79 Euro, eBook 6,99 Euro.





Conny Rotkowski:
„Meine Ängste habe ich auf dem Weg gelassen“





Das Leben von Conny Rotkowski ist solide. Seit 40 Jahren verheiratet, zwei Kinder, als Erzieherin in einem Kindergarten der Lebenshilfe beschäftigt. Doch Conny hat auch schon seit einigen Jahren mit Depressionen zu tun und empfindet ihr Leben als alltäglich ohne große Aufregungen. Wie bei so vielen weckt das Buch „Ich bin dann mal weg“ die Neugier auf den Jakobsweg und die Idee, den Jakobsweg einmal selber zu gehen. Der portugiesische soll es sein, von Porto nach Santiago. Aber Conny hat auch mit Bandscheibenproblemen zu kämpfen, einen schweren Rucksack zu tragen, ist nicht möglich. Ganz alleine war sie noch nie unterwegs. Trotz dieser Hindernisse wagt es Conny, schafft sich einen Pilgerwagen an, bestellt den Pilgerausweis und fliegt nach Porto.

„In Porto habe ich gemerkt, dass ich ganz schön ängstlich bin“, sagt Conny rückblickend über ihre ersten Tage alleine in dieser wunderschönen Stadt. „Sonst immer große Klappe, merkte ich plötzlich, ich habe Angst, alleine essen zu gehen. Schon der Gedanke, irgendwo den Pilgerstempel abzuholen, die Übernachtungen zu organisieren, alles wirkte unüberwindbar.“ Ein Berg brachte die Wende. Conny war schon die Hälfte des insgesamt 250 Kilometer langen Jakobsweges entlang der Küste Portugals gegangen, als eine schwere Etappe anstand. „Ich wollte mich außenrum schummeln und habe den Bus genommen.“ Am nächsten Tag verläuft sie sich, und da ist er wieder, dieser Berg, den sie vermeiden wollte. In siebeneinhalb Stunden quält sie sich mit ihrem Pilgerwagen über Steine und Wurzeln. „Selbst zum Weinen war ich zu erschöpft!“ Danach hat sich ihre Einstellung geändert: „Ich wusste, jetzt schaffe ich diesen Weg, es ist in Ordnung, mit mir alleine zu sein, und die Angst war auch weg.“

Conny erreicht Santiago, besucht Finisterre und kehrt nach Porto zurück. Sie geht nochmals die Wege, die sie schon am Anfang ging. Jetzt sieht sie die Stadt mit anderen Augen, ihre Ängste sind verschwunden. Conny weiß, dieser eine Jakobsweg hat sie verändert, einen weiteren braucht es nicht mehr.

Kurz & knapp

Wie wirkt bei Dir das Pilgern nach?

Ich bin viel geduldiger geworden und dankbarer für das, was ich habe. Beim Pilgern habe ich eine junge Frau getroffen, das ganze Gegenteil von mir. Ich bin schon so lange mit meinem Mann zusammen, wir lernten uns kennen, da war ich erst 15 Jahre alt. Ich dachte immer, bei mir ist das Leben mittlerweile langweilig, immer das Gleiche. Die junge Mitpilgerin ist dagegen wie ein Schmetterling von Blume zu Blume unterwegs. Am Ende meiner Pilgerreise spürte ich, wie dankbar ich für meine Familie bin, und dass zu Hause jemand auf mich wartet. Ich bin selbstsicherer geworden. Nach den Erfahrungen auf dem Jakobsweg, was ich alles alleine gemeistert habe und wie gut ich mit mir selber klarkam, das hat mich bestärkt und selbstbewusster gemacht. Daheim konnte ich mich immer an jemanden wenden, wenn es ein Problem gab. Jetzt weiß ich, was ich alles kann. Ich habe ordentlich an Selbstvertrauen gewonnen.

Fotos: S. 32: Christian Brechtel; S. 33: Conny Rotkowski



Die Via Romea führt direkt am Westufer des Kalterer Sees im Überetsch in Südtirol vorbei. Es ist einer der wärmsten Badeseen der Alpen.

Via Romea

Im Jahr 1236 pilgerte Abt Albert von Stade nach Rom und wieder zurück. Durch seine detaillierte Beschreibung der Strecke war es möglich, den Pilgerweg Via Romea zu rekonstruieren. Dörthe Meerkamm und Lars Melchert haben sich auf den Weg gemacht.

Text: Beate Steger




VIA
ROMEA
GERMANICA













Fotos: S. 34/35: Thomas Heitz / stock.adobe.com; S. 36: un.Votimedia / stock.adobe.com; ob. li. n. re.: Wikipedia; Lars Melchert / stock.adobe.com: topics; fabianodp; Luca Lorenzelli

(oben, von links) Das Wegzeichen der Via Romea hat Lars und Dörthe auf ihrer Reise begleitet. Der Pilgerweg führt zum Brennersee, der etwa nördlich des Brennerpasses liegt. Malerisch sind die Altstadtgassen im italienischen Viterbo. In Brixen lohnt sich ein Besuch der Kirche Heiliger Michael, in Gotha (unten links) ist die Orangerie sehenswert.

Dörthe lag im Krankenhaus, litt an einem hochmalignen Non-Hodgkin-Lymphom und kämpfte um ihr Leben. „Wenn ich hier durchkomme, gehe ich pilgern", erklärte sie dem Pflegepersonal. Ihr Partner Lars ermutigte und unterstützte sie: „Das ziehen wir durch, das machen wir!" Da Dörthes Immunsystem herabgesetzt ist, weil ihr unter anderem die Milz entfernt wurde, wollte sie nicht auf den hochfrequentierten Jakobsweg gehen, obwohl Dörthe das viel zitierte Buch „Ich bin dann mal weg" gelesen hatte und sich dadurch inspiriert fühlte. Doch es brauchte einen Pilgerweg, der relativ neu, noch nicht so bekannt und damit eher wenig begangen war. Auf der Suche nach einem geeigneten Weg fand Lars Informationen zur Via Romea, dem rekonstruierten Weg vom Abt des Benediktinerklosters St. Marien, Albert von Stade, aus dem Jahr 1236.

Am 4. Mai 2020 ging es los am ehemaligen Gebäude des St. Johannisklosters in Stade. Der Figur von Abt Albert von Stade legten die beiden noch einen Kräuterstrauß in den Schoß, als Dankeschön für den Weg und gutes Omen für die eigene Pilgerreise. Die Corona-Pandemie war in vollem Gange, das schlug sich in zusätzlichem Ballast nieder. Neben Desinfektionsmittel und Masken wurden auch Schlafsäcke und Zelt eingepackt. „Unsere Rucksäcke waren wirklich sehr schwer", erinnert sich Lars. Pilgern waren die beiden noch nie, nur Wanderungen hatten sie schon unternommen. „Wanderschuhe brauchten wir keine neuen, die hatten wir", lacht Dörthe, „aber so lange am Stück und große Strecken waren wir doch noch nie gegangen." Für die über 2.200 Kilometer brauchten sie 95 Tage und liefen dabei von zehn bis über 40 Kilometer pro Tag. „Die Tage mit mehr als 40 Kilometern kamen zustande, wenn wir vorher keine Unterkunft gefunden hatten", erklärt Lars die Megaetappen.

Per Post schickten sie Unnötiges wieder nach Hause

Mit dem vielen Gepäck brachten es die Rucksäcke auf 19 (Lars) bzw. 17 (Dörthe) Kilogramm. „Das Zelt haben wir nie gebraucht, als wir in Bayern waren, schickten wir das zurück", erzählt Lars und rät von der Mitnahme des eigenen Dachs über dem Kopf ab. Das Paar kam immer in Pensionen und bei Privatpersonen unter. Über die ganze Strecke hinweg schickten sie mehrmals Dinge zurück und erleichterten sich damit um einige Kilos. Ruhetage legten sie eher selten ein. „Der erste Ruhetag in Schmalkaden hat mir gar nicht gutgetan", resümiert Dörthe, und so hatten sie auf der gesamten Strecke nur zweimal einen Pausentag eingelegt.

Ein Blog für die Daheimgebliebenen

Trotz der Hochstimmung, die bei ihnen durch Dörthes Gesundung herrschte, belastete die Corona-Situation. „Meine Familie war in großer Sorge. Das eine habe ich überstanden, jetzt laufe ich vielleicht in die nächste Katastrophe hinein", fasst Dörthe die Empfindungen zusammen. Aber sie wollten sich unbedingt auf den Weg machen und waren sicher, mit allen getroffenen Vorsichtsmaßnahmen sollte es schon klappen. Für Familie und Freunde schrieben Dörthe und Lars in einem Blog jeden Tag ihre Erlebnisse nieder. „Damit die Daheimgebliebenen sehen konnten, ich musste nicht unter der Brücke schlafen oder mich in einer alten Hütte waschen", erinnert sich Dörthe lachend. Der Blog wurde mittlerweile auch von Menschen außerhalb der Familie ge- »





lesen „und hat schon einige inspiriert, selber diesen Weg der Begegnung zu gehen“, freuen sich Lars und Dörthe über die zunehmende Bekanntheit der Via Romea. Damit sich immer mehr Menschen an diesem historischen Weg erfreuen können, besuchen sie Pilgermessen, informieren und beraten zukünftige Via Romea-Pilger. Dazu sind sie auch dem Förderverein der Via Romea in Deutschland beigetreten.

Jeden Tag hatten wir besondere Begegnungen

Dörthe und Lars leben in der Nähe der Elbe. Nach Stade, dem Startpunkt der Via Romea, ist es nur ein Katzensprung. So pilgerten sie quasi ab der Haustür. „Albert von Stade ging aber die heutige Via Romea von Rom nach Stade“, erklärt Dörthe. „Sein Hinweg führte über die Niederlande und Belgien nach Rom, und er war auch nicht zu Fuß, sondern mit dem Pferd und einem Gefolge unterwegs.“ Für ihn dürfte eine solch lange Abwesenheit vom Heimatkloster kein großes Problem gewesen sein. Aber wie ist das bei den heutigen Pilgern? „Ich hatte das vorher mit meinen Arbeitskollegen abgesprochen, Urlaub angespart und Überstunden aufgebaut“, erklärt Lars seine 95-tägige Auszeit. Dörthe war noch krankgeschrieben, arbeitet mittlerweile aber wieder als Maschinenbautechnikerin.

Von den üblichen Pilgerbeschwerden blieben sie nicht verschont. Dörthe hatte gleich am Anfang ordentlich mit Blasen zu kämpfen. „Bis Braunschweig hatte ich mir so viele Blessuren an den Füßen erlaufen, dass ich zum Schluss fast direkt auf dem Muskel lief“, beschreibt sie die schmerzhafte Zeit. Doch wer in der Vergangenheit schon Schlimmeres überstanden hat, macht wegen einiger Blasen nicht schlapp. Dörthe fand eine Heilpraktikerin: „Sie gab mir einen Sud, und gut war‘s.“ Lars erkrankte auf der Pilgerreise und musste für einen Tag ins Krankenhaus in Österreich. Das ergab den zweiten Pausentag, ansonsten pilgerten sie jeden Tag.

Für die Via Romea gibt es einige Pilgerunterkünfte, gerade auch bei den Kirchengemeinden (siehe auch Seite 50). Doch der erste Lockdown durch Corona machte es zu einer großen Herausforderung, Schlafplätze zu finden. „Einige Kirchengemeinden konnten uns aufgrund der Beschränkungen leider nicht aufnehmen“, sagt Lars. „Doch wir wurden auf der Straße angesprochen, uns wurde ein Dach über dem Kopf angeboten, und so hatten wir immer etwas, wo wir schlafen konnten“, freut sich Dörthe noch heute. „Bis Rom hat das geklappt, deshalb ist es ja auch der Weg der Begegnung“, ergänzt Lars. „Jeden Tag hatten wir besondere Begegnungen, das fing schon am ersten Tag an.“ Dörthe ist überzeugt, das ist das Besondere an der Via Romea. Die Begegnungen resultierten in Angeboten für Unterkünfte, etwas zu essen, einem Stück Begleitung, damit der Weg gefunden wurde und großartigen Gesprächen. „Eine Frau war so begeistert von unserer Geschichte, dass sie unser Treffen gleich in ihrem Tagebuch niederschrieb und ein Gedicht über uns verfasste“, erinnert sich Lars. Oder vor dem Supermarkt, als ihnen unverhofft zwei Bananen in die Hand gedrückt wurden für ein Extrafrühstück.

Wegpaten helfen den Pilgernden

Der Weg verläuft für die längste Zeit in Deutschland, führt nach Österreich und schlussendlich ist man noch einmal eine längere Strecke in Italien unterwegs. „Wir sprechen kein Wort Italienisch, aber mit dem Handy konnten wir einiges übersetzen und uns so verständigen“, sagt Lars. Als sie unterwegs waren, gab es noch einige Lücken in der Ausschilderung, was zu Umwegen in Deutschland und Österreich führte. „Das ist mittlerweile behoben“, be- »

Fotos: S. 38 li.: Stepmap; re.: tsomchat / stock.adobe.com; S. 39: stockadobe.com; li.: hespasoft; mi.: Elke Hötzel; re.: adisa

Die Entstehung der Via Romea

Abt Albert von Stade reiste nach Rom, um bei Papst Gregor IX. eine Klosterreform seines Heimatklosters durchzusetzen. Die Bitte wurde ihm nicht gewährt. Doch nach seinen Aufzeichnungen konnte 770 Jahre später die Via Romea entstehen.





Abt Albert, geboren um 1187, gestorben wahrscheinlich 1264, hat großartige Aufzeichnungen hinterlassen. In seinen „Annales Stadenses“ dokumentierte er die wichtigsten kirchlichen und politischen Ereignisse seiner Zeit. Darin findet sich auch ein Dialog zweier Klosterbrüder über die beste Wegeführung für eine Pilgerreise nach Rom. In diesem Itinerar beschreibt er seine eigene Romreise mit allen Rastplätzen und den genauen Entfernungsangaben zwischen den Orten. Allein in Deutschland nennt er 28 Städte. Eine Übersetzung dieser Beschreibung nennt beispielsweise dies: „von Innsbruck 2 (Meilen) bis Zirl, 4 bis Mittenwald, 3 bis Partenkirchen, 2 bis Ammergau, 5 bis Schongau. Dort kommst Du aus dem Gebirge heraus. Von da erreichst Du nach 4 Meilen Igling, nach weiteren 5 Augsburg, nach 5 die Donau“. Eine Abschrift dieses Dokuments aus dem 14. Jahrhundert befindet sich in der Herzog August Bibliothek zu Wolfenbüttel.

Via Romea - ein relativ neuer Pilgerweg

Als der italienische Anthropologe Professor Giovanni Caselli und der deutsche Theologe Dr. Uwe Schott 2007 die Idee hatten, den Pilgerweg des Albert von Stade zu erforschen, machten sie zunächst die Etappenorte ausfindig. Im März 2008 luden sie alle deutschen Bürgermeister der genannten 28 Städte zu einem Treffen nach Ochsenfurt ein. In Deutschland wurde 2009 der Förderverein Romweg - Abt Albert von Stade e.V. gegründet, in Italien der Partnerverein „Via Romea Germanica“. Als dritter Kooperationspartner kam der österreichische Pilgerverein „Jerusalemweg“ dazu. Es wurde eine enge Kooperation beschlossen mit gemeinsamem Logo und dem Wunsch, die historische Route als „europäischen Kulturweg“ zu etablieren.

Weg führt von Nord nach Süd oder umgekehrt

Die 2.200 Kilometer lange Via Romea verläuft durch Deutschland, Österreich und Italien. Der Weg verteilt sich ungefähr hälftig in Deutschland und Italien, dort sind es jeweils etwas über 1.000 Kilometer, die restliche Strecke geht durch Österreich. Der Weg ist vollständig gekennzeichnet mit dem Hirtenstab und dem Schriftzug „Via Romea“. Wie bei den Jakobswegen gibt es für den Weg der Begegnung auch einen Pilgerpass, mit dem Pilgerstempel gesammelt werden können. Dem Pilgerweg wurde 2020 vom Europarat die Zertifizierung als „Europäische Kulturstraße“ zugesprochen.

Der Förderverein „Romweg – Abt Albert von Stade“ mit Sitz in Schäfers Hof, Kapellenstraße 27, 38835 Osterwieck betreibt eine Webseite unter www.viaromea.de. Der Blog von Dörthe Meerkamm und Lars Melchert, die 2020 von Stade bis Rom gelaufen sind, findet sich unter www.viaromeagermanica2020.blogspot.com. Dort dokumentieren sie jeden ihrer 95 Pilgertage mit Bildern und Geschichten und geben gerne Hilfestellung bei Fragen rund um den Weg.







Auf der 2200 Kilometer langen Via Romea passieren die Pilgernden Schweinfurt (oben) und Würzburg (unten). Lars und Dörthe sind in Stade gestartet und bis nach Rom gepilgert.

„Wer ans Ziel kommen will, kann mit der Postkutsche fahren, aber wer richtig reisen will, soll zu Fuß gehen."

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), schweizerischer Schriftsteller

teuern beide, und in Italien war es sowieso hervorragend beschildert. Gepilgert sind sie mithilfe einer App, doch wer lieber etwas Handfestes dabei haben möchte, Pilgerführer für die gesamte Strecke sind jetzt auch erhältlich. Die Vereine, die sich um die Via Romea kümmern und den Weg warten, haben für die jeweiligen Etappen Paten gefunden, die Pilgerinnen und Pilger kontaktieren können. „Über die Wegpaten haben wir oft unsere Unterkünfte gefunden", freuten sich Lars und Dörthe über die gute Unterstützung. „Wir hatten vorab die Adressen und Telefonnummern bekommen. Damit konnte eigentlich nichts schiefgehen", ergänzt Lars.

Die Pilgerreise hat unser Leben verändert

Weg der Begegnung wird die Via Romea genannt. „Es ist alles dabei an Begegnungen, es ist wirklich so", ist Lars überzeugt vom Slogan des Pilgerwegs. „Wir hatten uns verlaufen, und plötzlich stand ein Reh vor uns", erinnert er sich. Weitere Pilgerinnen und Pilger treffen die beiden jedoch nicht. Doch ein Pilger begleitete sie sozusagen, obwohl er die ganze Zeit hinter ihnen war. „Sebastian war zwei Wochen nach uns gestartet, nachdem er von unserer Geschichte gehört hatte", erklärt Dörthe. „Wir waren immer in Kontakt, und so war es fast, als wären wir gemeinsam gegangen." Sie durchquerten wunderschöne unterschiedliche Landschaften, und sie lernten Deutschland ganz neu kennen. „Wir gingen durch Brandenburg und waren begeistert, dann kam Thüringen, und das gefiel uns so gut, und dann kam Bayern, und auch das hat uns begeistert. Deutschland ist einfach so schön", schwärmt Dörthe.

Aufgeben kam dem Paar nie in den Sinn. „Auch wenn ich Schwierigkeiten hatte, meine Achillessehne war zwischendurch taubeneigroß angeschwollen, ich wollte diesen Weg für mich gehen", stellt Dörthe klar. Nach 95 Pilgertagen erreichten die beiden mit dem Petersdom in Rom das Ende der Via Romea. Für die Ewige Stadt hatten sie noch drei Tage eingeplant. Doch statt großer Erleichterung war die Ankunft etwas anders als erwartet. „Es war ganz komisch", sagt Dörthe. „Man ist jeden Tag aufgewacht und wusste, es geht weiter, man weiß, man kommt irgendwo neu an, und plötzlich war das nicht mehr so." Gelohnt hat sich die Reise auf alle Fälle. „Unser ganzes Leben hat sich geändert", sagt Dörthe. „Wir haben Ruhe und Bewusstsein gesucht und auch gefunden." Gerade renovieren sie ein altes Haus auf dem Land, sie haben der Stadt den Rücken gekehrt: „Wir leben im absoluten Nichts, mitten im Grünen, mit Besinnung aufs Wesentliche." Lars ergänzt: „Jetzt wird erst ein bisschen saniert und dann gehen wir wieder los. Aber dieses Mal in die andere Richtung, nämlich von Rom nach Stade." So, wie es der erste Pilger der Via Romea machte. Lars ergänzt: „Wer nach Stade pilgert, bekommt dort sogar ein Zertifikat."

TIPP

In der kostenlosen App Camino Love finden Sie detailliertes Kartenmaterial plus Unterkunftsliste zur Via Romea. Mehr auf Seite 48.

Fotos: S. 40: ob.: modernmovie / stock.adobe.com; mi.: Lars Melchert; un.: IMAGO / Panthermedia

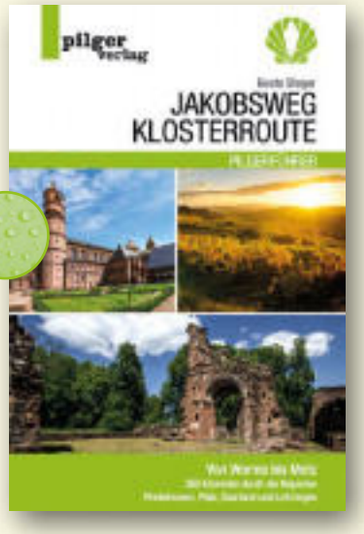
Unsere Pilgerbücher



Pfälzer Jakobswege
Von Speyer bis Kloster Hornbach

Auf drei Strecken die Vielfalt von Pfalz und Pfälzerwald entdecken: hübsche Dörfer, Kirchen, urige Hütten, Burgen, Weinberge, Wald und Wasser. Informativer Pilgerführer, mit detaillierter Wegbeschreibung, auch für Ungeübte.

Autorin: Beate Steger
viele Fotos, Karten und Hinweise zu Sehenswürdigkeiten, 264 Seiten, Softcover, ISBN 978-3-946777-15-1
14,95 €



Jakobsweg Klosterroute
Von Worms nach Metz

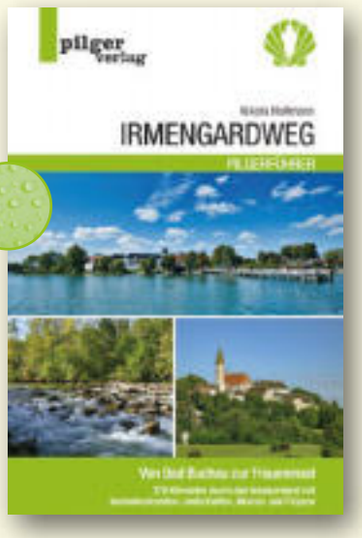
Pilgern Sie 350 Kilometer auf historischen Spuren entlang alter Handelsstraßen und ehemaliger Klöster durch abwechslungsreiche Regionen. Mit detaillierter Wegbeschreibung – auch für Radfahrende und zahlreichen Tipps zu Sehenswürdigkeiten.

Autorin: Beate Steger,
zahlreiche Fotos, Karten und Service-Infos, 240 Seiten, Softcover, ISBN 978-3-946777-21-2
16,95 €

Irmengardweg
Von Bad Buchau zur Fraueninsel

Ein 370 Kilometer langer Pilgerweg auf den Spuren der Seligen Irmengard durch das landschaftlich reizvolle Voralpenland. Neben Naturschönheiten sowie kulturellen und historischen Besonderheiten bietet die Route auch genügend Raum für die Seele.

Autorin: Nikola Hollmann,
zahlreiche Fotos, Karten und Service-Infos, 184 Seiten, Softcover, ISBN 978-3-946777-25-0
18,95 €



Unterwegs
meditativ, anregend, bewegend

Inspirierender Begleiter zur Vorbereitung der Pilgerreise. Gibt Denkanstöße und Anregungen für den persönlichen Weg. Handliches Begleitbuch für unterwegs und zu Hause, mit Freiraum für eigene Ideen und Ergänzungen.

Autor: Heinz Hecking,
144 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-946777-23-6
14,95 €

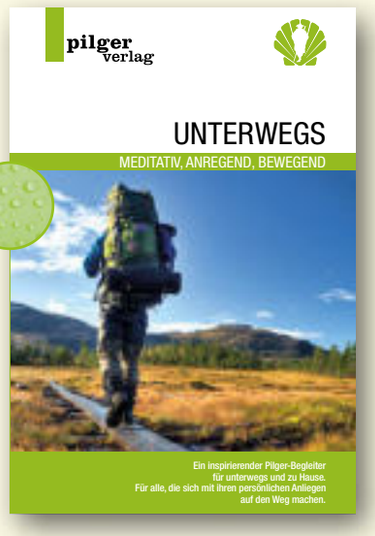


Foto: AdobeStock_180763028©artspace



pilger verlag

Im Buchhandel oder bestellen unter Tel: 06232 31830 zzgl. Versandkosten

info@pilgerverlag.de · www.pilgerverlag.de



Glücklich –
eine Gebrauchsanleitung
Ignatianische Impulse für eine spirituelle Pilgerreise

Schenkt Ideen für einen kleinen inneren Pilgerweg, um sich selbst und der Welt mit frischer Neugier zu begegnen und sein Glück zu finden. Mit geistlichen Übungen für den Alltag und in der Natur.

Herausg.: Ulrike Gentner, Johann Spermann, Tobias Zimmermann,
120 Seiten, Audio-Dateien zum Download, Ringbindung,
ISBN 978-3-946777-28-1
18,00 €







Fußball spielen im Kinder- und Jugendzentrum der Salesianer Don Boscos (oben). Miguel Ángel Condo Soto im Gespräch mit Teenagern (Mitte) Die Don-Bosco-Busse sind für viele Kinder der einzige Weg raus aus Jaramana (unten).



Katia Sioufi (23) hat den Krieg überlebt. Das Zentrum der Salesianer Don Boscos war für sie immer eine Anlaufstelle.

Damit Syrien kein verlorenes Land bleibt

Zwölf Jahre Krieg prägen den Alltag der syrischen Bevölkerung. Millionen Kinder haben noch nie Frieden erlebt. Die Salesianer Don Boscos in Damaskus sind für diese Mädchen und Jungen der Anker. Sie bieten ihnen einen Ort, wo sie ein paar Stunden die Sorgen des Alltags hinter sich lassen können.

Text: Kristina Balbach; Fotos: Fritz Stark

Im Syrienkrieg wurden 13.000 Kinder und Jugendliche getötet. Mindestens, so schätzen die Vereinten Nationen. Katia Sioufi hat überlebt. An manchen Tagen haben wohl nur Sekunden darüber entschieden, ob sie oder ein anderer auf dem Bürgersteig vor dem Schultor leblos liegen bleiben sollte. Bilder, die die heute 23-Jährige für immer mit sich tragen wird. Bilder eines Krieges, der ihre Heimat, ihr Leben und ihre Zukunft für immer verändert hat.

Katia war elf Jahre alt, als der Krieg begann. Er hat ihr Freunde genommen. Die Familie ist zumindest äußerlich heil geblieben – Vater Elias, Mutter Violet, der jüngere Bruder Georges. Die ältere Schwester Maria hat Syrien schon lange verlassen und ist mit ihrem Mann in Ungarn gestrandet. Ihre kleine Nichte wird Katia viele Jahre nur per Handy sehen können.

Immerhin: Katia gehörte nie zu den inzwischen rund zwei Millionen Kindern in Syrien, die seit Jahren keinen Unterricht besuchen. Die nicht lernen dürfen, weil ihre Schulen zerstört wurden, weil ihre Lehrerinnen geflüchtet sind oder weil die Armut es »

„Wir wollen, dass die junge Generation ihre Träume wieder hier verwirklichen kann."

Fr. Dany Kerio, Direktor der Salesianer-Gemeinschaft in Damaskus

nötig macht, arbeiten zu gehen. Katias Viertel Jaramana, ein krisengeschüttelter Vorort südöstlich des alten Damaszener Stadtkerns, war zwar jahrelang hart umkämpft, aber die Schule blieb trotz Granateneinschlägen und Bombenhagel stehen. Manchmal kamen am Morgen sogar Lehrer. Zu Hause wartete tagsüber nur selten jemand. Die Eltern mussten auch in den Kriegswirren versuchen, Geld für die Familie zu beschaffen.

Die Türen stehen immer offen

Wo immer jemand wartete in diesen Jahren, das war im Kinder- und Jugendzentrum der Salesianer Don Boscos. Das kleine Team aus einer Handvoll Ordensleute blieb und ließ die Tore bewusst geöffnet – selbst in Zeiten, in denen die Schüsse Tag und Nacht zu hören waren und viele sich fürchteten, ihre Häuser zu verlassen. Bis heute sucht Katia, die inzwischen Informationstechnologie-Kurse an der Universität in Damaskus besucht, mehrmals die Woche das helle Gebäude in einer ruhigen Straße im zentrumsnahen Al-Salheya-Viertel auf. Nebenan leiten Salesianerinnen einen Kindergarten, vom Minarett gegenüber ruft der Muezzin die muslimischen Nachbarn zum Gebet. Hier im Zentrum trifft Katia ihre Freundinnen und Freunde, hier können sie zusammen Spaß haben, Musik hören, Sport machen, Gitarre oder Theater spielen, über Gott und die Welt reden – und immer jemanden finden, der zuhört, wenn die Sorgen wieder einmal zu groß werden. Herzstück des Zentrums ist die Kapelle. Ein Ort der Ruhe und ein Ort, an dem regelmäßig Gottesdienst gefeiert wird.

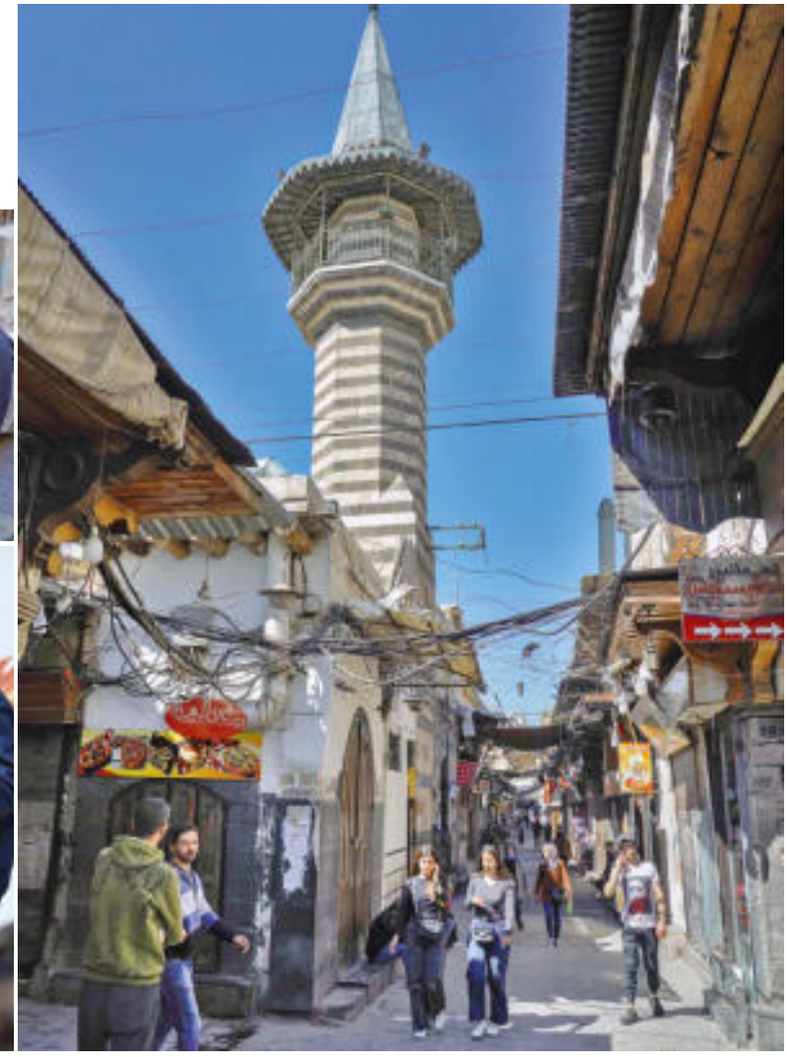


Sinnvoller Kreislauf: Katia und andere Studierende geben den Kindern Nachhilfeunterricht, können dabei etwas Geld verdienen und ihre Familie unterstützen.

Jede Woche machen sich 1200 Kinder und Heranwachsende zwischen acht und 25 Jahren aus den sozialen Brennpunkten von Damaskus auf den Weg ins Zentrum mit dem großen Innenhof. Die meisten wohnen im dicht besiedelten Jaramana. Sie kommen aus christlichen Familien, aus orthodoxen, maronitischen und katholischen – einer in Syrien inzwischen verschwindend kleinen Minderheit. „Unser Zentrum ist ein Schutzraum", erklärt Miguel Ángel Condo Soto. Der aus Bolivien stammende 33-jährige Salesianerpater kennt die Nöte und das Leid der syrischen Familien gut. Er leistet schon seit vielen Jahren seinen Dienst an der Seite der Menschen im Nahen Osten. „Die Menschen in Syrien haben mehr als zehn Jahre Krieg hinter sich. Sie leiden und machen doch jeden Tag irgendwie weiter. Es mangelt an allem. Viele haben kaum die







Der Krieg hat Spuren hinterlassen. Armut und Leid ist an vielen Stellen sichtbar. „Die Menschen machen jeden Tag irgendwie weiter“, erklärt Miguel Ángel Condo Soto.

Möglichkeit, sich ihr tägliches Brot zu verdienen. Die Preise für Lebensmittel sind hoch, Benzin ist teuer. Bei uns können die Kinder und Jugendlichen für ein paar Stunden die Sorgen des Alltags hinter sich lassen und sich stärken.“ Um alle nach ihrem Schulvormittag sicher her- und wieder nach Hause bringen zu können, hat die Ordensgemeinschaft Busse angemietet.

Reis mit Hühnchen zu Ehren des Gastes

Aus einem dieser bunten Busse mit Don-Bosco-Logo steigt Katia Sioufi am Abend in Jaramana aus. In den staubigen Straßen ist viel los. Links und rechts der engen Gassen ziehen sich illegale Rohbauten in den Himmel, die sich gefährlich schräg zur Mitte neigen. Früher, als Jaramana noch eine eigene kleine Stadt war, lebten hier überwiegend Christen und Drusen, Angehörige einer eigenständigen arabischen Religionsgemeinschaft. Heute ist Jaramana Zufluchtsort unzähliger palästinensischer Familien und irakischer Geflüchteter. Am Stadtrand beginnen die Slums, wo Kinder die Müllberge am Straßenrand durchforsten. Katia ist auf dem Nachhauseweg. „In Jaramana kann ich mich nicht so frei kleiden“, sagt sie. Anders als in Babtouma, dem historischen Stadtkern, wo sie geboren wurde. Aber die Mieten dort sind unbezahlbar geworden für eine Familie wie die Sioufis.

Im obersten Geschoss eines Rohbaus warten Katias Eltern. Drei Zimmer, eine Küche, eine Toilette. Der Beistelltisch wird verräumt, hinter dem Schrank der Klapp-Esstisch hervorgezogen. Mutter Violet serviert Reis – heute mit ein wenig Hühnchenfleisch, für das sie viel Geld bezahlen musste. Eine besondere Geste für den Besuch aus Deutschland und eine Essenseinladung, die Mut erfordert in einem Land, in dem man besser nicht alles offen bespricht. Die 51-Jährige erzählt: „Was wir verdienen, reicht kaum mehr zum Leben. Vor dem Krieg konnten wir Katia auf eine private Schule schicken. Wir können unsere Kinder nicht mehr so unterstützen, wie wir das eigentlich möchten.“ Später kommt der 19-jährige Georges nach Hause. Er hat Arbeit gefunden in einem kleinen Schmuckladen. Zum Studieren würde das Geld kaum reichen. Auf dem Sofa bereitet er sich sein Bett, wie jeden Abend.

Die Salesianer Don Boscos unterstützen Katia

Katia will an ihrem Studium festhalten. Das schafft sie auch mithilfe der Salesianer, die inzwischen mit finanzieller Unterstützung aus dem Ausland ein kleines Haus in Jaramana angemietet haben. In den Räumen dieses Don-Bosco-Außenpostens wird nun täglich Nachhilfe angeboten – für so viele Kinder im Viertel wie möglich: Mathe, Arabisch, Englisch, Physik, was eben ansteht. Für viele von ihnen ist es der einzige hochwertige Unterricht am Tag. Als Lehrer sind die »



Das Zentrum selbst ist „Schutzraum“ und Lernort. Hier können die Kinder und Jugendlichen mit Gleichaltrigen spielen, lernen und ein paar Stunden Kindheit leben.

Monat der Weltmission

Der Krieg in Syrien hat etwa die Hälfte der Bewohner (rund 13 Mio. von mehr als 20 Mio.) vertrieben – davon hat die Hälfte das Land verlassen. Die meisten Geflüchteten sind in den Nachbarstaaten Libanon, Türkei und Jordanien untergekommen. Die andere Hälfte lebt als Geflüchtete im eigenen Land. Der Krieg hat nicht nur Menschenleben gekostet, er hat Syrien auch finanziell ruiniert. Laut UN sind heute mehr als 15 Millionen Menschen auf humanitäre Hilfe angewiesen, mehr als zwölf Millionen Menschen gelten als vom Hunger bedroht. Die Kämpfe und Konflikte haben die Abwanderung der christlichen Minderheit in Syrien weiter beschleunigt. Heute nehmen die Christen nur noch rund drei Prozent der Bevölkerung ein. Die Ordensgemeinschaft der Salesianer Don Boscos steht weltweit an der Seite benachteiligter junger Menschen. In Syrien sind sie neben Damaskus in Kafroun und Aleppo tätig. Fr. Miguel Condo Soto wird im Monat der Weltmission zu Gast in Deutschland sein. Erfahren Sie mehr unter: www.missio.com

„Ehemaligen“ im Einsatz, Studierende wie Katia, die sich dadurch etwas Geld für ihre Familie verdienen können. So schließt sich ein gut durchdachter Kreis. Darüber hinaus kommt Katia selbst gerne zum Lernen hierher. Zu Hause gibt es kaum Strom und im Winter keine Heizung.

Der Krieg wirkt bis heute nach

„Wer friert, der kann nicht gut lernen“, sagt Leen Abou Sekka, noch eine einstige Don-Bosco-Jugendliche, die heute das Haus in Jaramana leitet. Bis zu 250 Kinder kommen regelmäßig. Erst um 22 Uhr löscht Leen das Licht. „Wir könnten uns um noch so viel mehr Kinder und Jugendliche kümmern. Die regulären Schulen in Syrien haben kein gutes Niveau. Außerdem geht es vielen Mädchen und Jungen nicht gut. Sie haben schlimme Dinge erlebt. Einige stottern, manche sind gewalttätig, andere ziehen sich komplett zurück. Der Krieg wirkt nach bis heute.“ Leen wünscht sich mehr Platz, ein größeres Team. Aber es fehlt am Geld. Trotzdem gibt das Team täglich eine kleine Mahlzeit aus. Nichts Warmes, meistens Sandwiches, was sich gerade günstig organisieren lässt. Einen Dollar pro Jahr verlangt das Zentrum als symbolischen Beitrag von den Familien. „Die Mütter und Väter müssen schauen, wie sie Geld verdienen“, weiß Leen. „Dadurch können viele nicht für ihre Kinder da sein. Wir balancieren das aus.“

Am anderen Tag zurück im Zentrum. Auch hier wird heute wieder ausbalanciert. An der Grundschule nebenan fällt der Unterricht aus, wie so oft. Es ist gute Tradition, dass die Kinder den Hof der Salesianer zum Spielen nutzen dürfen. Es gibt nicht viele gute Orte für Kinder in Damaskus. „Die Kirche leistet in Syrien täglich soziale und humanitäre Hilfe“, sagt Fr. Dany Kerio, Direktor der Salesianer-Gemeinschaft in Damaskus. „Aber wir brauchen irgendwann eine Perspektive.“ Kerio wünscht sich, dass die internationale Isolation Syriens und die wirtschaftlichen Sanktionen aufgehoben werden. Andere Forderungen kann er nicht stellen, will er weiter seine Arbeit in diesem Land tun. Vielleicht sei das Erdbeben der Anfang von Syriens Wiederauferstehung gewesen, sagt Kerio zynisch. „Wir wollen, dass die junge Generation ihre Träume wieder hier verwirklichen kann.“ Damit Syrien kein verlorenes Land bleibt.



MICHAELS BUND

Foto: Adobe.Stock.com/ Mediteraneo

Besser lesen, schöner schenken!

Bücher und Geschenke entdecken auf michaelsbund.de

aktuelle Bestseller

persönliche Empfehlungen

Ihre Vorteile:

- Über 450.000 lieferbare Artikel
- Mehrere tausend Medien-Rezensionen zu aktuellen Toptiteln – exklusiv bei uns!
- Sicher und bequem bezahlen
- Schnelle Lieferung bei Versand an die Wunschadresse oder Abholung in unserer Buchhandlung Michaelsbund

Folgen Sie uns unter **facebook.de/michaelsbund**

Jetzt kostenlos zum Newsletter anmelden: michaelsbund.de/newsletter

RUND UMS PILGERN

Ausgewählte Ideen für die nächste Reise



Mit der App Camino Love bestens informiert

Über 100 Pilgerwege in einer App

Die kostenlose App Camino Love ist der perfekte Begleiter für Pilgerinnen und Pilger auf der Via Romea (siehe auch Seite 34). Sie bietet eine präzise Wanderkarte, die den gesamten Weg verzeichnet, sowie eine umfangreiche Liste mit zahlreichen Unterkünften entlang der Strecke, inklusive Preisen und Verfügbarkeiten. Sie ermöglicht von zu Hause aus oder unterwegs bequem die ideale Unterkunft für die eine oder andere Nacht vorab zu reservieren.

In der App Camino Love sind zusätzlich 100 Jakobswege aufgeführt, darunter auch die bekannten Klassiker in Spanien und Portugal.

Die Beliebtheit dieser App spricht für sich: Bereits über 30.000 Pilgernde haben Camino Love genutzt und dabei wertvolle Erfahrungen gesammelt. Über 2.000 Stempelstellen wurden von den Pilgerinnen und Pilger in der App eingetragen. So hilft die App den begehrten Pilgerstempel des Tages zu finden, ohne lange danach suchen zu müssen. Die App ist sowohl für Apple- als auch für Android-Geräte verfügbar und kostenfrei. Die App wurde von der deutschen Jakobsweg-Zentrale entwickelt, und die Zahl der darin enthaltenen Pilgerwege steigt von Woche zu Woche.

Deutschland pilgert 2023

Von Bremen nach Trier

Die Initiatoren von „Deutschland pilgert 2020“ laden in diesem Jahr alle Pilgerbegeisterten ein, eine oder mehrere Etappen mitzupilgern auf den Jakobswegen von Bremen durchs Münsterland, weiter durch das Ruhrgebiet mit Stopp in Köln bis hin zum Ziel in die Wein- und Römerstadt Trier an der Mosel. Die Reise wird von einem ausgebildeten Pilgerteam begleitet. Impulse, schweigendes Gehen, Gedanken und Geschichten aus der Bibel für den Weg gehören zum täglichen Programm.

Die Gruppe ist am 11.8. gestartet und trifft am 16.9. in Trier ein. Mehr Informationen gibt es unter: www.deutschlandpilgert.de

Digitale Pilgerbegleitung

Sich aufmachen

Pilgerbegleiter Michael Bogedain lädt Pilgerinnen und Pilger zu ausgewählten Pilgertagen ein. Jeder wählt für sich einen Pilgerweg, eine Etappe aus. Alle angemeldeten Pilgerinnen und Pilger treffen sich am Pilgertag um 8 Uhr digital zu einem Impuls, bevor dann jede/r den ausgewählten Weg alleine geht. Um 16 Uhr treffen sich die Pilgernden wieder digital zu einem gemeinsamen Abschluss.

Anmeldung unter: anmeldung-pilgern@t-online.de mit Datum des Pilgertages. Die Teilnahme ist kostenfrei. Termine: 19.9., 18.10., 14. 11., 13.12..

Fotos: S. 48-49: stock.adobe.com; S. 48: nachosuko; S. 49: ob.: Winfried; un.: by-studio



Pilgern auf dem Elisabethpfad

Gemeinsam von Ewersbach nach Marburg

Die Mitglieder des Elisabethpfad e.V. laden zu einer Pilgerwanderung im Oktober ein. Die Pilgernden starten in der Johanneskirche in Ewersbach und gehen weiter Richtung Ober- und Niederhörlen, Niedereisenhausen, Philippsbuche, Diedenshausen und Dilschhausen. Ziel der Pilgerreise ist die Elisabethkirche in Marburg mit dem Grab der heiligen Elisabeth. Hier feiert die Gruppe zum Abschluss einen gemeinsamen Gottesdienst mit anschließendem Pilgerfrühschoppen.

Es gibt drei Elisabethpfade, die von Frankfurt, Eisenach und Köln zur Grabeskirche der heiligen Elisabeth in Marburg führen. Der Weg von Eisenach nach Marburg ist als Elisabethpfad und Jakobsweg ausgeschildert. Die Wege von Köln nach Marburg und von Frankfurt nach Marburg sind als Elisabethpfad gekennzeichnet. Der Verein hat aktuell einen Pilgerführer zum Elisabethpfad von Köln nach Marburg herausgegeben, mit Wegbeschreibung, Unterkunftsverzeichnis, spirituellen Impulsen und digitalen Karten. Mehr unter www.elisabethpfad.de

Termin: 5.- 8.10.; Kosten: 90 Euro (inklusive Unterkunft und Verpflegung); Anmeldung: Barbara Krzensk, Tel. 0173-1498052, Krzensk@elisabethpfad.de



3. Schwanberg-Pilgertag

Jetzt ist die Zeit

Am 23. September laden evangelische und katholische Dekanate sowie die Communität Casteller Ring zum 3. Schwanberg-Pilgertag ein. Pilgerinnen und Pilger machen sich auf 14 Routen zu Fuß oder mit dem Rad rund um den Schwanberg unter dem Motto „Jetzt ist die Zeit“ auf den Weg. Auf dem Berg treffen sich alle Pilgergruppen und feiern um 16 Uhr gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

Termin: 23. September; Informationen unter: www.kloster-schwanberg.de, Rubrik „Über uns – Termine“, Tel. 09323-32125; ffichtmueller@ccr-schwanberg.de

ANZEIGE





Pilgerherberge Via Romea

Schlafen im umgebauten Schäferwagen

Wer auf der Via Romea von Celle nach Eltze unterwegs ist, sollte eine Station in Bröcken einplanen. Hier heißt Torsten Laskowski Pilgernde willkommen. Genächtigt wird im umgebauten Schäferwagen oder einem Gästezimmer. Auf die Idee, eine Pilgerherberge zu eröffnen, ist er vor acht Jahren gekommen, als plötzlich Pilger vor der Tür standen und nach einer Unterkunft fragten

Mehr Infos gibt es unter www.Antikhof-Drei-Eichen.de oder bei Herbergsvater Torsten Laskowski unter Tel. 05144-560177 oder 0171-3806690.

Zum Grab des Jakobus

Historischer Roman von Alec Edward

Wie wurde das Grab des Apostels Jakobus in Spanien entdeckt und was passierte im Vorfeld? Dieser Frage geht Alec Edward nach, selbst begeisterter Jakobspilger, der fundiert recherchierte und nun seinen ersten von geplant sieben Bänden veröffentlicht hat.

Der erste Band „Das Königreich Munster“ nimmt die Leser mit nach Irland in das Kloster Priory. Die Geschichte beginnt in der Zeit um 700, die römische Macht ist zerfallen. Die christliche Gemeinschaft nutzt ihren Einfluss als Amtskirche und Königsmacher. Reliquien und Heiligsprechungen spielen dabei eine große Rolle. In einer Hütte finden sich Hinweise auf ein Grab. Eine Gruppe Mönche macht sich auf die gefährliche Suche.



Zum Grab des Jakobus, Verlag DeBehr, Radeberg, ISBN 9783987270239, 458 Seiten, 14,95 Euro, als eBook 4,99 Euro.

ANZEIGE

PROFI

swing® handsfree

EuroSCHIRM® EBERHARD GÖBEL

Der bewährte
Pilger-Begleiter







Handfrei immer dabei –

unverwüstlich – gegen Regen, Hitze und UV, läßt sich auch an jedem Rucksack befestigen und mit nur einem Handgriff gegen die Wind- und Regenrichtung ausrichten.



€ 79,90

inkl. MwSt. u. Versand innerhalb Deutschland. Aufpreis € 4,70 für silber-metallic mit UV-Schutz 50+

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit:

www.euroschirm.com/Swing-handsfree

EBERHARD GÖBEL GMBH+CO KG Fon +49 (0)731-140130



Rother App

Landschaft rund um Bozen erkunden

Der Guide Bozen-Kaltern stellt 53 abwechslungsreiche Wanderungen und Bergtouren im Süden Südtirols vor. Die Auswahl an Talspaziergängen, Panoramawegen, Hüttenwanderungen und Gipfeltouren bietet sowohl Spaziergängern als auch versierten Bergsteigern eine gute Grundlage für die Erkundung der Landschaft mit mediterranem Flair.

Die ersten 100 Teilnehmer erhalten den Guide gratis: Senden Sie eine Mail mit dem Betreff „der Pilger“ an feedback@rother.de mit der Angabe, welche E-Mail-Adresse Sie in der Rother App verwenden (kostenlose Registrierung erforderlich).

Fotos: S. 50: ob. li.: Laskowski; ob. re.: Verlag DeBehr, Radeberg; un. re.: TT studio / stock.adobe.com; S. 51: Michaela Leppen



Frauenpilgertag in Österreich

Am 14. Oktober wird gepilgert

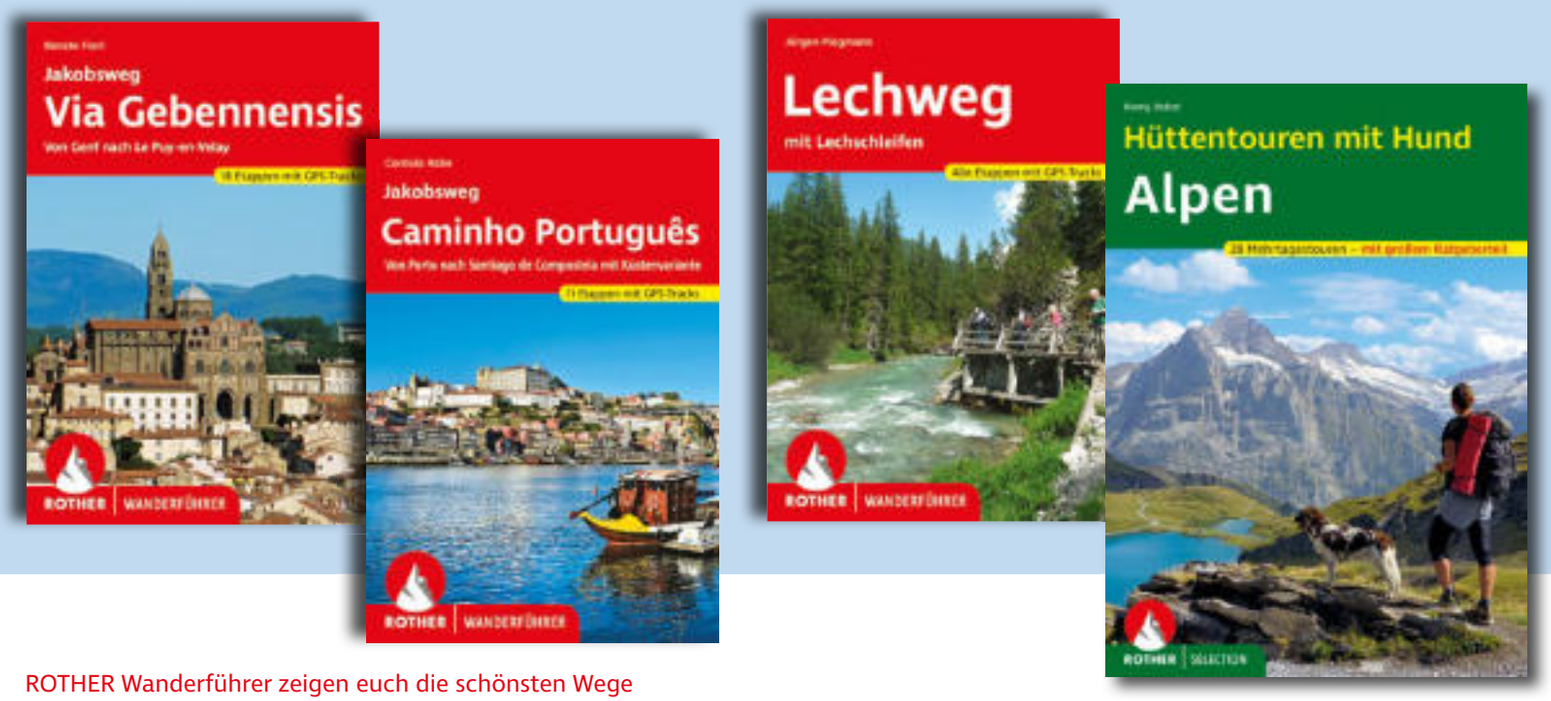
Die Katholische Frauenbewegung Österreichs (kfb) lädt unter dem Motto „Zeit zu leben“ am 14. Oktober zum zweiten österreichweiten Frauenpilgertag ein. An diesem Samstag machen sich Frauen in ganz Österreich auf ihre Pilgerreise. Sie werden an verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen unterwegs sein, verbunden durch das gemeinsame Motto. Jede Gruppe wird von Wegbegleiterinnen geführt. Unterwegs laden kurze spirituelle Impulse zum Innehalten ein.

Eine Anmeldung ist möglich über die eigens eingerichtete Website www.frauenpilgertag.at. Die Homepage gibt einen Überblick über alle Wege, übersichtlich nach Bundesländern und Regionen sowie nach Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, anspruchsvoll) sortiert und mit einer Wegbeschreibung versehen. Auch kinderwagentaugliche Strecken sind dabei. Die Teilnahme ist kostenlos und die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Treffpunkt für alle Touren ist 8.30 Uhr, um 9 Uhr wird gestartet.

Termin: 14. Oktober, 9 Uhr; mehr Informationen finden sich unter www.frauenpilgertag.at

ANZEIGE

Auszeit – die schönsten Pilgerwege und Mehrtagestouren



ROTHER Wanderführer zeigen euch die schönsten Wege

- Genau und zuverlässig, von Kennern geschrieben, mit allen wichtigen Infos
- Exakte Wegbeschreibungen, Kartenausschnitte, Höhenprofile mit Zeitangaben
- Geprüfte GPS-Tracks zum Download

Wander- und Pilgerführer zu 700 Zielen in Deutschland und weltweit auf **rother.de**

ROTHER BERGVERLAG



Foto: S. 52/53: goldbany / stock.adobe.com



Reich beschenkt

Jeder Tag ein Leben
dankbar ernten können
wie ein zärtlicher Segen
uns täglich reich beschenkt

Sich von Stacheln
nicht abhalten lassen
unerwartet im Inneren
Wunderbares zu entdecken

Die bunte Herbstzeit
lässt uns verinnerlichen
wie Lebensfülle und Endlichkeit
sich täglich neu umarmen

Pierre Stutz



Ein Ort des Willkommens

Im thüringischen Walldorf, direkt am Werratal-Radweg, steht eine Biotop-Kirche. Ein Paradies für Fledermäuse, Störche, Turmfalken und anderes Getier.

Text: Alexander Brüggemann







Die Kirchenburg Walldorf mit angrenzendem Pfarrgarten. Allein am Außenbau der Kirche gibt es mehr als 100 Einfluglöcher für Dohlen, Turmfalken, Mauersegler und Fledermäuse.

Fotos: S. 54: stock.adobe.com: ob. li.: Aleksey; ob. mi.: fotoliaanjak; ob. re.: Kirill; un. li.: Tony Baggett; Piotr Krzeslak; S. 55: Alexander Brüggemann/KNA

Auf dem Werra-Radweg in Thüringen wechseln sich leuchtender Löwenzahn, Störche, Reiher und Ruinen mit Bauwerken ersten und mindestens zweiten Ranges ab. Zwischen Schmalkalden, dem emblematischen Örtchen der deutschen Reformationsgeschichte, und der thüringischen Karnevalshochburg Wasungen wäre man doch fast an einem Höhepunkt vorbeigeradelt. Auf einem Felssporn an der Kreuzung zum Rhön-Rennsteig-Wanderweg liegt, dem Blick des Radlers leicht nach rechts oben entrückt, die Kirchenburg Walldorf.

Soll man absteigen - oder doch „Kilometer machen“? Lieber absatteln! Denn was von außen zwar pittoresk, aber doch ein bisschen kühl und abweisend aussieht, ist tatsächlich ein Ort des Willkommens. Die Frage, ob er für einen kurzen Blick die Kirche aufschließen würde, ist Pfarrer Otfried Heinrich quasi Befehl - auch wenn er eigentlich gleich einen Termin hat. Aus dem kurzen Blick entwickelt sich ein schönes Gespräch. Denn die Pfarrgemeinde von Walldorf hat das Willkommen in Artikel eins ihrer Kirchenverfassung.

Willkommen für Christen und Nichtchristen - aber auch für allerlei Getier der Schöpfung. Die Kirchenburg von Walldorf, 1587 erbaut und einst eine Fliehburg für die Bewohner des Dorfes, ist nach eigener Aussage Deutschlands erste „Biotop-Kirche“, ist fledermaus- und auch sonst gastfreundlich.

Mit den Werra-Wiesen besitzt der 2.100-Einwohner-Ort ein großes Biotop. 2010 fassen die Walldorfer den Entschluss, durchziehenden Störchen eine Nisthilfe anzubieten. Die Wahl fiel auf die Kirchenburg. Auch Eulen und Fledermäuse wählen gerne Kirchen, Fabriken und Burgen als Wohnort.

Statt Verzweiflung ein Neuanfang

Doch dann die Katastrophe: Am 3. April 2012 brennt die Kirche lichterloh. Zahlreiche Kunstschätze, viele davon Hunderte Jahre alt, werden vernichtet; die Innenausstattung, einheitlich im Renaissancestil nach 1650 gehalten: verloren. „Die Kirche sieht aus der Nähe so verheerend aus, dass viele Menschen in Tränen ausbrechen, Zeit brauchen, sich an den Anblick zu gewöhnen“, schrieb der damalige Pfarrer, Heinrich Freiherr von Berlepsch.

Er bot den Menschen, die sich dem Ereignis stellen wollten, ganz bewusst Besichtigungen an. Denn: „Ich möchte unserer guten alten Kirche die Möglichkeit geben, Menschen direkt anzusprechen. Und sie redet tatsächlich, sogar ziemlich laut, fragt uns, wie wichtig sie uns ist, ob wir sie wiederhaben wollen, vor allem aber, was wir davon halten, dass sie uns verloren ging?“ Ein Ereignis dieser Größenordnung, so der Pfarrer, „darf sich nicht auch geistig-theologisch in Rauch auflösen; es sollte Früchte tragen, sonst wäre unsere Kirche doppelt ‚verpufft‘“.

Von Berlepsch, Spross eines weitverzweigten alten Adelsgeschlechts, sah in dieser Zäsur die Chance für einen Neuanfang, ein Umdenken. „Denkmalpflege“ - nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Liegen wir mit unserem Kirche-Sein wirklich richtig, fragte er sich - und seine »

Mausohr und Mopsfledermaus freuen sich über ihr Winterquartier im Keller

Gemeinde. Und die nahm die Herausforderung an. In der renovierten Kirche liegt heute ein anrührendes Foto, auf dem sich ein Brautpaar von hier im verkohlten Schutt das Ja-Wort gibt.

Die Dohlen bringen neues Leben in die Kirchenruine

Ein Zeichen setzten auch die Dohlen. 2012 „Vogel des Jahres", nahmen sie kurz vor dem Brand die Walldorfer Kirche als Brutplatz an. Etwa in den „Rüstlöchern": Maueröffnungen, in denen während der Bauzeit der Kirche im 16. Jahrhundert das Gerüst verankert war. Und schon wenige Tage nach dem Brand kehrten die Dohlen mit ihrem unverkennbaren Ruf „kjack" zurück. Zunächst schienen die Vögel kritisch ob ihrer verrußten Nisthöhlen. Doch, so der Pfarrer: „Sie waren die Ersten, die neues Leben in die Kirchenruine brachten. Das hat mich so berührt, dass ich nicht nur den Menschen ihr Gotteshaus, sondern auch den Tieren ihre Brutstätten zurückgeben wollte." Die Idee einer Biotop-Kirche war geboren.

Heinrich von Berlepsch ist ein begeisterter Vogelkundler - in Familientradition: Hans von Berlepsch (1857-1933) ließ beim Umbau des Stammsitzes in Seebach an der Unstrut viele selbst entwickelte Niststeine ins Mauerwerk einbauen. Diese Konstruktionen sind heute weltweit als „Berlepsche Nisthöhlen" bekannt. Mit seiner Beharrlichkeit erwirkte er 1908 das erste Vogelschutzgesetz in Deutschland.

Unter der Walldorfer Kirchenburg gibt es viele Keller. Darin überwintern regelmäßig vier Fledermausarten: Mausohr, Braunes Langohr, Fransenfledermaus und Mopsfledermaus. Die Tiere



Der Sperling (oben) und die Dohlen (unten) sind neben vielen anderen Tieren gern gesehene Gäste. Die Pflanzen im Klostergarten wurden auf die Bedürfnisse der Tiere abgestimmt.

halten dort Winterschlaf. Über mehrere Monate reduzieren sie ihren Stoffwechsel und zehren von ihren Fettreserven, weil es keine Nahrung in Form von Insekten gibt. Sie dürfen dabei nicht gestört werden, denn jedes Aufwachen verbraucht etwas von den wertvollen Energiereserven. Besonders störend sind offenes Feuer, Licht und Lärm.

„Die Keller bieten genau das, was die Fledermäuse im Winter brauchen: frostfreie und ungestörte Winterquartiere", so der verantwortliche Biologe Wigbert Schorcht. Dafür wurde die Kirchenburg vom Thüringer Umweltminister mit dem Titel „fledermausfreundlich" ausgezeichnet. 2012 flogen aus der lichterloh brennenden Kirche noch Fledermäuse aus und retteten sich in letzter Minute.

Singvögel, Fledermäuse und Bienen fühlen sich hier wohl

„Bauen und Brüten", so hieß das Konzept während des Wiederaufbaus. Das Biotop Kirchenburg sollte in dieser Zeit nicht brachliegen. Mittlerweile gibt es - auch durch Förderung der Deutschen Stiftung Denkmalschutz - allein am Außenbau der Kirche mehr als 100 Einfluglöcher für Dohlen, Turmfalken, Mauersegler, verschiedene Singvögel, Bienen und Fledermäuse. Die Nistplätze sind so gestaltet, dass sie problemlos gereinigt werden können - wo die Tiere das nicht selbst erledigen.

Im Pfarrgarten, der als Bauerngarten gestaltet ist, tummeln sich Insekten und allerlei Getier und bereiten Vögeln und Fledermäusen einen reich gedeckten Tisch. Die Gemeinde hat sich bei der Anlage ganz auf den Speisezettel der

Fotos: S. 56: stock.adobe.com; ob.: Mathias Lochner; mi.: M. Schuppich; un.: Estuary Pig; S. 57: Erwin Meier



Mitbewohner eingestellt: duftende Pflanzen wie Phlox und nektarreiche Sorten wie Malven für die Bienen, die schon seit Jahrzehnten die Sommermonate im Mauerwerk der Kirche verbringen. Entstanden ist eine grüne Oase der Stille, die zum Innehalten anregen und Pflanzen wie Tieren Raum geben soll.

Bei so viel Tierischem: Auch der Mensch stand natürlich beim Wiederaufbau im Mittelpunkt. Leitlinie sollte die „Zukunftsfähigkeit“ der „Gemeindekirche“ sein. Sehr symbolisch: Im Zentrum des hell, vielfarbig und ruhig gestalteten Kircheninneren steht ein Altar, der aus Brandbalken besteht. Die Pfarrkirche ist heute auch „Biotop- Kirche“, eine „Kirche am Werra-Radweg“ - und eine „Kinderkirchenburg“, wo Kinder über Kirche hinaus auch das Leben mit der Natur kennen und schätzen lernen können. Der mit zehn Metern höchste Punkt der Außenmauer ist außerdem als Kletterwand für Free-Climber nutzbar.

Einer der Jungstörche von Walldorf heißt übrigens Bodo. Landesvater Bodo Ramelow kam im Juni 2019 zur Wiedereröffnung der renovierten Kirchenburg; und beim Anblick der Störche entfuhr ihm: „Ach nein, das haut mich ja um!“ Auch beim Bundesfinanzministerium ist Walldorf inzwischen ein Begriff: 2023 erscheint die Kirchenburg auf einer Ein-Euro-Briefmarke.



Die Idee der Kirchenburgen

Kirchenburgen sind befestigte Kirchen, die die Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelalter und in der frühen Neuzeit auch als Rückzugs- und Verteidigungsbau nutzten. Es gibt sie in Deutschland unter anderem in Franken, Bayern, Thüringen und Friesland, ansonsten vor allem in Ungarn, Skandinavien und Frankreich, in der Schweiz, in Österreich und in großer Zahl im rumänischen Siebenbürgen. Zumeist handelt es sich um Dorfkirchen, die die Bevölkerung zum eigenen Schutz ausbaute; seltener - wie am Mont Saint-Michel in der Normandie oder in Albi in Okzitanien - um Kathedral- oder Ordenskirchen. Den Dorfbewohnern fehlten im Mittelalter in der Regel die Mittel, ihren ganzen Ort gegen Angriffe, Überfälle und kriegerische Auseinandersetzungen zu befestigen. Am ehesten zur Befestigung geeignet waren die Kirchen, oft der einzige Steinbau.
Unter den rund 150 erhaltenen Kirchenburgen Siebenbürgens, die vor allem zur Verteidigung gegen die immer wiederkehrenden Türkeneinfälle dienten, finden sich Anlagen mit zum Teil mehrfacher Ringmauer, Wehrgängen, Bastionen und Außentürmen. Innerhalb der Mauern gab es vielfach Speicherbauten, um Plünderungen zu verhindern und Belagerungen standhalten zu können, sowie separierte Unterkünfte für Familien und ihr Vieh.

Blick in den Pfarrgarten. Die Außenanlage ist von Ostern bis Ende Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr frei zugänglich. Die Kirche ist nicht immer geöffnet. Führungen auf Anfrage möglich. Kontakt: Wigbert Schorcht, Tel. 0179 / 23 01 055. Mehr Informationen unter: www.kirchenburg-walldorf.de

Schatzkiste Garten

Mit etwas Einfallsreichtum kann alles, was im Garten wächst, genutzt werden, für sich, für Tiere und Insekten oder indem es dem Kreislauf der Erde wieder zugeführt wird. Zwei Ideen zum Nachmachen finden Sie auf diesen Seiten.



MAN BRAUCHT:

- **Kartoffeln**
- **Oliven- oder Sonnenblumenöl**
- **Salz**
- **Pfeffer, Curry, fein gemahlenen Thymian, Oregano, Knoblauchpulver oder Chili**

Kartoffelchips

1. Festkochende Kartoffeln waschen und abtrocknen. Schadhafte oder grüne Stellen entfernen, Kartoffeln jedoch nicht schälen.
2. In möglichst dünne Scheiben schneiden und in einer Schale mit Oliven- oder Sonnenblumenöl übergießen, mit Salz und nach Belieben auch Gewürzen wie Pfeffer, Curry, fein gemahlenem Thymian, Oregano, Knoblauchpulver oder Chili gut vermischen.

Foto: S. 58: Syntetic Dreams / stock.adobe.com



3. Scheiben nebeneinander, und ohne dass sie sich überlappen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft je nach Scheibenstärke etwa 30 Minuten backen. Um Energie zu sparen, möglichst viele Bleche gleichzeitig backen.
5. Die Chips sollten während des Backvorgangs ständig beobachtet werden, um ein Verbrennen und somit die Entstehung schädlicher Stoffe zu vermeiden. Die Chips sind fertig, wenn sie beim Brechen knacken. Vorsicht, nicht die Finger oder die Zunge verbrennen!
6. Trocken lagern, dann sind die Chips mehrere Wochen haltbar. Übrige Chips lassen sich auch einfrieren und später im Backofen kurz knusprig rösten.

MAN BRAUCHT:

- **Äpfel**
- **Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Rosinen, Reiskörner, Blätter, Gras, kleine Stöckchen etc.**
- **dünner, gerader Ast, etwa 15 cm lang (alternativ Schaschlikspieß)**
- **Sparschäler**
- **Teelöffel**

Vogelfutter: Apfelschrumpfkopf

1. Zunächst einen Apfel schälen. Am einfachsten geht das mit einem Sparschäler.
2. Dann vorsichtig mit einem Teelöffel ein Gesicht mit Augenhöhlen und Mund in den Apfel schnitzen.
3. Den Apfelkopf auf einen Holzspieß stecken, zum Beispiel einen dünnen, geraden Ast.
4. Nun wird das Gesicht individuell ausgeschmückt: Kürbiskerne, Rosinen, Reiskörner eignen sich prima als Augen und Zähne. Aber auch vieles, was der herbstliche Garten hergibt, kann zur Gestaltung des Apfelkopfes dienen, wie zum Beispiel Grashalme als struppige Haare, Ahornsamen als abstehende Ohren. Hagebutten mit Stiel verwandeln sich in eine lustige Nase.
5. Nun den Apfelkopf in einen Blumentopf oder in ein Gartenbeet stecken. Ist er schon am Anfang schaurig schön, erwartet dich nach kurzer Zeit eine gruselige Überraschung! Denn nach einigen Tagen schrumpft das Fruchtfleisch des Apfels immer mehr, wodurch die Zähne und Augen stärker hervortreten – und sich das Gesicht nach und nach zu einer skurrilen oder unheimlichen Fratze verzerrt.

Ein Garten produziert keinen Abfall, sondern eine Vielfalt an wertvollen Rohstoffen. Ob Hochbeetfüllung aus Ästen, Dünger aus Pflanzen, Insektenfutter aus Äpfeln oder das Dörren und Konservieren von Obst und Gemüse bei Ernteüberschuss - nichts muss entsorgt werden.



BUCHTIPP

Nachhaltig und einfallsreich

Weitere Tipps finden Sie in dem Buch „Gartenabfall gibt's nicht" von Renate Hudak und Harald Harazim, Verlag Eugen Ulmer, 14 Euro.
Mehr unter www.ulmer.de



Fotos: S. 59: ob. & un.: wienciz-presse



Die Bavaria-Statue wacht über das Oktoberfest. Rainer Schießler ist ein Münchner Kindl und mit der Wiesn, wie das Oktoberfest auch genannt wird, groß geworden. 17 Festzelte gibt es auf der Wiesn, in denen zwischen 6.000 und 10.000 Menschen Platz haben. Mit dem Aufbau wird bereits im Juni begonnen.





Ein Pfarrer auf der Wiesn

Über zehn Jahre arbeitete Pfarrer Rainer M. Schießler in seinem Urlaub als Bedienung auf dem Münchner Oktoberfest. Zwischen Achterbahn, Bier, Hendl und Blaskapelle fand sich immer wieder auch Zeit, um mit den Wiesn-Besuchern über den Glauben zu sprechen

Text: Günther Gremp









Das Oktoberfest hat eine lange Tradition. Der Einzug der Wiesnwirte mit ihren Bedienungen und den geschmückten Festwagen läutet das Oktoberfest ein.

Ein Pfarrer im Himmel der Bayern, nicht ganz. Denn das Wiesnzelt, in dem Rainer Maria Schießler jahrelang Maßkrüge und Hendlteller schleppt, ist zwar das älteste auf der Wiesn, aber nicht jene Bierhalle, die sich selbst als „Himmel der Bayern“ präsentiert.

Als Münchner Bub kennt er die Wiesn, wie man das Oktoberfest in München nennt, von Kindesbeinen an. Trotzdem ist es keine Liebe auf den ersten Blick, eher eine Beziehung, die über die Jahre hin gereift ist. Als er bei einer Veranstaltung in München ein Mitglied der Familie Schottenhamel trifft, die seit 150 Jahren ein Bierzelt betreibt, jenes, in dem alle Jahre der Oberbürgermeister mit ein paar kräftigen Schlägen das erste Fass ansticht und damit die Wiesn eröffnet, fragt er aus einem Gefühl heraus: „Könnte ich während der Wiesn im Bierzelt arbeiten?“ Zehn Jahre als Wiesnkellner folgen. Ein Knochenjob, 16 Tage am Stück. Arbeiten war der Pfarrer gewöhnt. Als Jugendlicher und später als Student arbeitete er als Postbote, Taxifahrer, auf dem Bau sowie in der Fabrik, und folgerichtig schreibt er seine theologische Diplomarbeit über Seelsorge für die Arbeiterschaft. Studentenjobs dieser Art machen andere auch, aber als Pfarrer im Festzelt? Als er am ersten Tag von einer Bedienung nach seinem Beruf gefragt wird und er „katholischer Pfarrer“ antwortet, sagt diese nur: „Und ich bin Sophia Loren.“

Wiesnbedienung ist kein Beruf. Die unterschiedlichsten Menschen nehmen sich dafür ein paar Wochen frei, auch um sich ein ordentliches Zubrot zu verdienen. Darum geht es Schießler nur mittelbar. Er reicht beim Ordinariat Urlaub ein und spendet seinen Verdienst für eine Erste-Hilfe-Station an der Elfenbeinküste. Er hatte von Lotti Latrous gelesen, die mit dem „Zentrum Hoffnung“ ein kleines Krankenhaus errichtete und Mädchen über „Safer Sex“ aufklärt, um ungewollte Schwangerschaften und vor allem eine HIV–Infektion zu vermeiden.

Ein Maß, ein Hendl und eine Taufe

Der Pfarrer, der bis zu 14 Maß Bier im Arm hält, ist ein Thema für die Münchener Presse. Das ist ihm nur recht. Denn „wir verkündigen nicht im Verborgenen, sondern im Licht der Öffentlichkeit“, wie er in seinem Buch „Wiesn-Glück“ schreibt. Seine Kollegen verpassen ihm bald eine Namensklammer, auf der steht nicht einfach „Rainer“, sondern „Christlicher Bierexpress“.

Dieser Express fährt nicht nach einer Saison wieder in den Schuppen der Sakristei, sondern startet Jahr für Jahr durch. Als er zum wiederholten Male Urlaub einreicht, will der zuständige Prälat im Erzbischöflichen Ordinariat wissen: „Hat das Kasperltheater eine Fortsetzung?“ Für den Pfarrer von St. Maximilian ist sein Einsatz aber keine Show. Abgesehen von dem, was er an Spenden zusammenbringt, erlebt er auch genuin seelsorgliche Momente. So erzählt er in seinem Buch von einer Bestellung: „Eine Maß, ein halbes Hendl und, wenn es ginge, eine Taufe“. Bier und Hendl liefert Schießler umgehend. Als der Betrieb etwas ruhiger wird, bespricht er mit dem Mann den Taufwunsch. Der Gast und seine Frau waren aus der Kirche ausgetreten, wollen ihr Kind aber taufen lassen, doch der zuständige Pfarrer weigert sich. Schießlers Grundsatz: Eine Taufe soll nicht verwehrt werden. Gesucht wird darum nach einem katholischen Paten. Im Ergebnis wird das Kind getauft, und die Eltern sind wieder in die Kirche eingetreten.

Bekannt ist das Oktoberfest als weltweit größtes Volksfest. Es hat nicht nur schöne Seiten. Polizei und Sanitäter haben auf dem Gelände ihre Niederlassungen. Und in den Zelten wird eher „Hölle, Hölle, Hölle“ gesungen als „Lobet den Herrn“. Doch am Donnerstag der ersten Wiesnwoche treffen sich die Schausteller, Wirte und Marktkaufleute zu einem öku- »

Fotos: S. 60: IMAGO / Panthermedia; S. 61: ob. li.: IMAGO / Zoonar; ob. re.: Guenther Gremp; un.: IMAGO / Tinkeres; S. 62: ob. & un. li.: imagebroker.com; un. re.: greenpapillon / stock.adobe.com

Das größte Volksfest der Welt

Seit 1810 feiern die Münchner das Oktoberfest. Was klein und überschaubar begonnen hat, mit Biertrinken im Freien und Sackhüpfen, ist zum größten Volksfest der Welt geworden, das Touristen aus aller Welt in die bayerische Hauptstadt lockt.







Die Geburtsstunde des Oktoberfestes

Am 17. Oktober 1810 feierten der Kronprinz Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen ihre Hochzeit. Die Gäste ließen es sich fünf Tage lang in verschiedenen Gasthäusern in München gut gehen, und auch das Volk wurde zu einer zünftigen Brotzeit mit Bier und Wein eingeladen. Am letzten Tag organisierte das Bürgermilitär auf einer am Stadtrand gelegenen Wiese zu Ehren des Hochzeitspaares ein Pferderennen. Das bayerische Volk genoss die Feierlichkeiten, und nach den Festtagen wurde beschlossen, ein jährliches Volksfest zu veranstalten. Das nächste Fest wurde vom Landwirtschaftlichen Verein in Bayern organisiert und genutzt, um die bäuerlichen Leistungen zu präsentieren. Alle vier Jahre findet heute noch das „Bayerische Zentral-Landwirtschaftsfest" im südlichen Teil der Theresienwiese statt. Ab 1819 wurde das Oktoberfest von der Stadt München veranstaltet.

Es fing alles klein an

Bierzelte gab es zu Beginn noch nicht. Getrunken und gegessen wurde im Freien, später bauten sich die Wirte kleine Bretterbuden. Bald gab es herzhafte Brotzeiten und deftige Münchner Speisen, und so entstand im Laufe der Zeit die sogenannte Wirtsbudenstraße. Das erste große Bierzelt, die Bierburg, wurde 1895 errichtet und bot Platz für 6000 Gäste. Fahrgeschäfte waren mit einer Schaukel und zwei Karussellen überschaubar, dennoch gab es viel Unterhaltung, wenn die Gäste im Baumklettern, Schubkarrenlaufen, Hau den Lukas und Wettessen miteinander konkurrierten.

1850 wurde die Bavaria enthüllt, eine rund 18 Meter hohe Statue, drei Jahre später die hinter der Statue liegende Ruhmeshalle vollendet. Die Bavaria gilt als die Wächterin über das Oktoberfest und ganz Bayern. In ihrem Kopf befindet sich eine Aussichtsplattform, von der aus man während des Oktoberfests das Geschehen auf der Münchner Festwiese beobachten kann.

Heute finden sich neben spektakulären modernen Fahrgeschäften auch traditionelle Fahrgeschäfte wie z.B. der Tobogg und das Kettenkarussell. Seit 2010 gibt es zudem die „Oidn Wiesn", die den Festbesuchern mit nostalgischen Fahrgeschäften, kleineren, gemütlichen Bierzelten und einem Museumzelt einen Eindruck vermittelt, wie es auf dem Oktoberfest zu seiner Entstehungszeit zuging.

Das Fest wird eröffnet

Das Oktoberfest beginnt Mitte September und endet am ersten Wochenende im Oktober. Der Einzug der Wiesnwirte ist der Auftakt zum Oktoberfest. Der Zug wird von einem Mädchen in schwarz-gelber Mönchskutte angeführt, dem Münchner Kindl. Die Wirte ziehen von der Sonnenstraße in kunstvoll dekorierten Kutschen mit ihren Bedienungen und Familien zur Theresienwiese, bevor um Punkt 12 Uhr im Festzelt vom Münchner Oberbürgermeister mit dem Anstich des Bierfasses und dem Ausspruch „O´zapft is!" das Fest offiziell eröffnet wird.

Fotos: S. 63: li.: IMAGO / Ralph Peters; mi.: IMAGO / Ralph Peters; re.: IMAGO / imagebroker



BUCHTIPP
Wiesn-Glück



Über verrückte, amüsante und ernsthafte Begebenheiten auf dem größten Volksfest der Welt schreibt Rainer Schießler in seinem Buch Wiesn-Glück.
Rainer M. Schießler: Wiesn-Glück. Eine Liebeserklärung, bene Verlag, 16 Euro

„Die Wiesn ist tiefgründig menschlich."

Rainer Maria Schießler

menischen Gottesdienst in einem Festzelt, zu dem jeder kommen kann. 2022 wurden dort auch vier Kinder getauft.

Seit 1985 gibt es in Gedenken an die Opfer des Oktoberfestattentats von 1980 eine Kerzenweihe. Im letzten Jahr wurde in der Paulskirche am Rand der Theresienwiese für jedes große Zelt eine Kerze gesegnet. Dabei hörten die Wirte das Evangelium von der Hochzeit zu Kana.

Sieben Jahre kellnert Rainer M. Schießler auf der Wiesn, dann, 2012, hat er das Gefühl, die Welle, die ihn getragen hat, sei am Strand angekommen. Hinter ihm liegen sieben Jahre Oktoberfest mit ganz vielen überraschenden Erfahrungen. In seinem Buch reflektiert er immer wieder seine Lebenserfahrungen und seine Erlebnisse als Pfarrer mit den Begegnungen, die er als „christlicher Bierexpress" hatte. Besonders begeistert zeigt er sich von der Kollegialität, die er so unter seinesgleichen, also Klerikern, nicht gefunden habe.

Rainer Maria Schießler ist unter Pfarrern wohl auch ein Ausnahmetalent. Wer seine Gottesdienste besucht, erlebt eine katholische Eucharistiefeier mit einem Priester, dem es gelingt, die versammelte Gemeinde anzusprechen, einzubeziehen und ihr etwas von der Menschenfreundlichkeit Gottes zu vermitteln.

Fronleichnamsprozession mit ABBA-Medley

Es geht ihm um alle Menschen, nicht nur sonntagsbrave Katholiken. Niemand wird ausgegrenzt. Die Regenbogenfahne hätte man an dieser Kirche schon vor Jahren hissen können. Die Verkündigung beschränkt sich für ihn nicht auf den Kirchenraum. So zog er mit der Fronleichnamsprozession über den Viktualienmarkt quer durchs Glockenbachviertel. Dem Wirt der „Deutschen Eiche", Münchens ältestem Schwulenlokal, hatte er versprochen, vor seinem Lokal die erste der vier Stationen einzurichten. Die Gemeinde singt und betet, die Gäste sind begeistert, und der Wirt bedankt sich für diese Nähe der Kirche. Als am nächsten Altar, am Gärtnerplatz, der liturgische Teil mit Segen gefeiert ist, lässt er die Musikkapelle ein ABBA–Medley spielen, weil so viele Leute auf dem Platz sitzen. Rausgehen, den Glauben als etwas Selbstverständliches bekennen, das gehört zu Rainer Maria Schießler, und es wird ihm abgenommen. Authentisch nennt man so eine Persönlichkeit gern. Was er fühlt, was er sagt und was er tut, passt zusammen. Die „Dekoration" seiner Kirche, an der sich viele beteiligen, ist oft ungewöhnlich. Da wird auch mal ein brüchiger Kahn nachgebaut, wie ihn Flüchtende verwenden.

Flüchtlinge waren es, die Schießler 2015 veranlassen, wieder beim Schottenhamel anzuheuern, noch einmal für drei Jahre. Sein Freund, der Kabarettist Christian Springer, kann jeden Euro für seine „Orienthilfe" gebrauchen. Viele Gäste wissen, wofür der Pfarrer Bier und Hendl an die Tische schleppt, und stecken ihm was zu. Ein Gast bringt einen Umschlag: „Nach drei Herzinfarkten hat mir der Arzt das Bier verboten, vom Spenden hat er nix gesagt."

Zum Ende der nächsten Wiesn wird Rainer M. Schießler 63 Jahre alt. Jung genug, um immer noch für Überraschungen zu sorgen.

Fotos: S. 64: IMAGO / Michael Westermann; Buch: bene!

Lebe gut

Der Podcast

Angela Neis lädt außergewöhnliche Menschen zum Gespräch über Themen ein, die bewegen.

Jeden letzten Freitag im Monat gibt es eine neue Folge – überall, wo es Podcasts zu hören gibt, und auf unserer Homepage.



© PRIVAT

28. JULI:
im Gespräch mit Paul Wernicke
Was uns die Vögel über uns und unsere Umwelt verraten

25. AUGUST:
im Gespräch mit dem Verein »Raupe Immersatt«
Deutschlands erstes Foodsharing-Café und über den achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen



© PRIVAT

29. SEPTEMBER
im Gespräch mit Guy Bodenmann
Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken

https://lebe-gut.letscast.fm/
www.verlagsgruppe-patmos.de



Aus der Ferne können Besucherinnen und Besucher einen Blick auf die Kinderalm werfen, das Refugium der Betlehem-Schwestern. Hermann Signitzer ist gerne in den Bergen unterwegs und dankbar für alles, was er in der Natur wahrnimmt und erlebt (rechts).



Kraftplatz zwischen Himmel und Erde

Die Betlehem-Schwestern auf der Kinderalm über St. Veit in Salzburg leben ein extrem zurückgezogenes Leben an einem herrlichen Ort. Eine Pilgerwanderung zu Erlebnissen, die einfach nur dankbar machen.

Text und Bilder: Michaela Hessenberger

Stille. Vogelgezwitscher und Flügelschlagen unterbrechen sie, als sich das braun gefiederte Tier mit Schwung in die Luft hebt. Wieder Stille. Bis ein Windstoß durch die Baumkronen streift. Ein Zapfen fällt auf den Boden. Danach: Stille.

Sie macht die Atmosphäre auf der Kinderalm hoch über St. Veit im Salzburger Pongau aus. In diese Abgeschiedenheit macht sich Hermann Signitzer auf. Der Theologe ist Tourismusreferent in der Erzdiözese Salzburg und weiß um den Kraftplatz zwischen Himmel und Erde. Er schnürt die Wanderschuhe zu, wirft sich den Rucksack auf den Rücken. Darin steckt eine Mini-Bibel, nur geeignet für gute Augen, und auch ein paar Andachtstexte können nicht schaden. Sie liegen in seinem persönlichen Heftchen, das in die Brusttasche des Hemds passt. Dann greift er zu einem grauen Hut aus Filz. Den hat ihm seine Schwester eigenhändig gemacht. Zum Pilgern. In die Stille der Kinderalm etwa. So, wie an diesem Tag, an dem er erstaunliche und wirklich nicht alltägliche Ereignisse in seinen Gedanken-Rucksack packen darf.

Auf das Auto verzichtet der Salzburger gerne; lieber ist er mit Bus oder Bahn unterwegs. „Schöpfungsverantwortung“, lautet sein Argument. Heute ist er Beifahrer im Auto, und so beginnt der Tag mit einer Fahrt über 75 Kilometer von der Mozartstadt los. Die Strecke führt über die Tauernautobahn südwärts. Das erste Ziel, St. Veit, ist in rund einer Stunde erreicht. Touristiker haben dem Ort den Beinamen „die Sonnenterrasse“ gegeben – völlig zu Recht, denn die Sonne strahlt vom Himmel und wärmt angenehm. Hinauf zur Kinderalm geht es auf »







Auftanken und Durchatmen im Salzburger Land und die grandiose Weitsicht genießen, wie hier auf das Hochkönigsmassiv (oben). Vater Josef Dum und Tochter Annelies Gratz wandern gerne. Den Weg bis zur Kinderalm schaffen sie gemeinsam nicht mehr ganz, doch sie genießen die Landschaft näher am Tal (Mitte links). Ein Telefonhäuschen in den Bergen mit direktem Draht zu den Schwestern (unten links). Es lohnt sich, den Blick auch auf die Schönheiten am Weg zu lenken: Bis in 2.500 Meter wächst die Arnika. Eine Heilpflanze, die gut mit Extremen klarkommt und entzündungshemmend wirkt (Mitte rechts). Besondere Begegnung: Eine Betlehem-Schwester in einem intensiven Gespräch mit einer Anwärterin (unten rechts).







„Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben."

Ernst Ferstl (*1968), österreichischer Schriftsteller

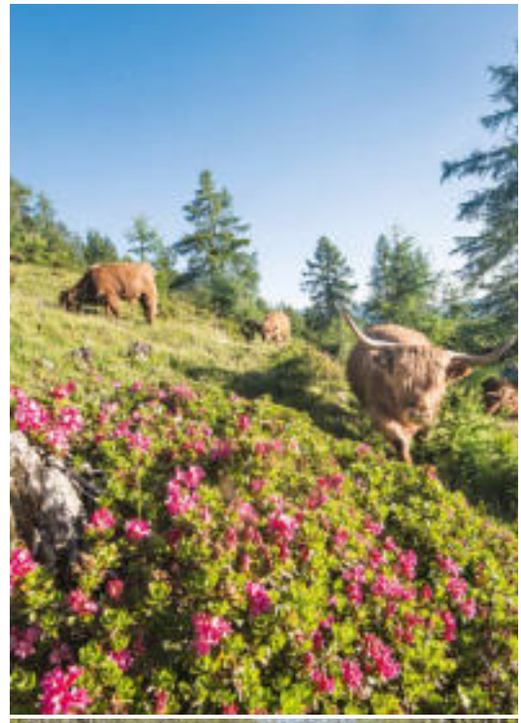
mehreren Routen. Wer möchte, folgt der asphaltierten Straße nach oben. Sie ist voller Kurven und Serpentinen, Autos oder Radfahrer sind kaum unterwegs. Wer einem etwas abwechslungsreicheren Pfad hinauf auf 1270 Meter Seehöhe folgen möchte, der orientiert sich an den gelben Wegpfeilen. Dann gibt es die Möglichkeit, auf einer sonnigen Bank innezuhalten. Sie steht vor der Hochkling-Kapelle auf 1123 Metern. Von dort aus sind es noch rund 30 Minuten zu Fuß bis zum Kloster.

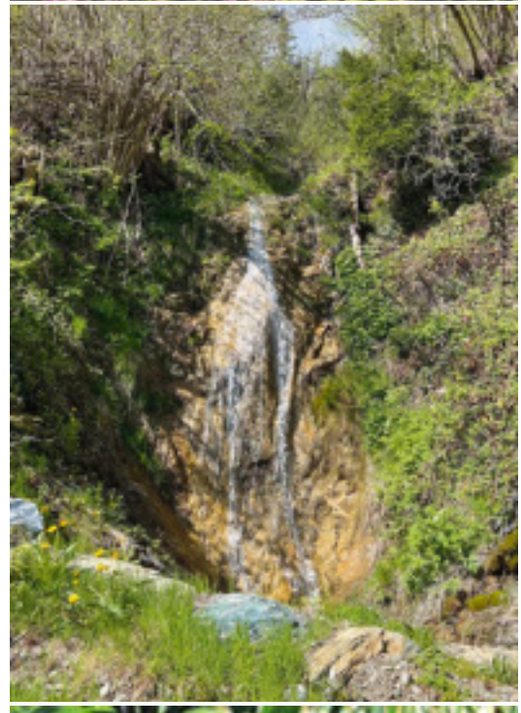
Ein Leben in Stille

Völlig unerwartet kommen zwei Frauen um die Kurve. Eine trägt ein graues Kleid, Leggings und die Haare zum Pferdeschwanz gebunden. Die andere trägt Ordenstracht, also weißen Habit und Klobuk, wie die Kopfbedeckung für Nonnen heißt. Sie ist mit Nordic Walking-Stöcken unterwegs. Bei der Begegnung gibt es ein freundliches, kurzes Hallo und gegenseitige Segenswünsche. Signitzer weiß, dass das ein besonderer Moment ist. Die Schwestern auf der Kinderalm leben ein ausgesprochen zurückgezogenes Leben. Überwiegend in Stille. Das Schweigen ist ein wichtiges Element im Kloster namens „Maria im Paradies". Dort hat sich die „Monastische Familie von Betlehem" niedergelassen. Die Schwestern von Betlehem sind ein den Kartäuserinnen nahestehendes, streng klausuriertes Institut. Die französische Dominikanerin Odile Dupon hat es 1951 nach der Verkündigung des Dogmas der leiblichen Aufnahme Marias in den Himmel durch Papst Pius XII. gegründet. In Österreich leben seit 1985 Schwestern auf der Kinderalm; 2003 wurde die neue Kirche eingeweiht. Dass die Frauen ihr Herz auf der Zunge tragen, kann wahrlich nicht behauptet werden. Die Erlaubnis, Gespräche zu führen, geben Regeln und Oberin nicht oft am Tag; auch gebetet wird viel allein in der eigenen Zelle – oder eben draußen in der Natur. Von den Klostermauern dringen kaum Informationen nach außen. Gesichert ist nur, dass sich die „Betlehem-Schwestern" ganz anders entwickeln als die meisten Orden in der katholischen Kirche: Sie verzeichnen nämlich einen regen Zulauf. Nachwuchssorgen? Fehlanzeige. Insider berichten, dass nicht nur junge Frauen den Weg auf die Kinderalm finden, sondern auch Akademikerinnen aus vielen Ländern Europas, die in der Lebensmitte eine einschneidende Wende machen und sich für diesen so streng wirkenden Orden entscheiden. Es sei meist ein bewusster Ausstieg aus einer hektischen, überfordernden Welt.

Gotteshaus aus Holz

Nach dieser Begegnung ist das Kloster nicht mehr weit. Ein paar Kurven weiter sind kleine Gebäude aus Holz zu sehen und eine Kirche – mit dem sogenannten Unteren Haus (das erste, kleinere Kloster) die „Vorhut" zu dem wirklich abgeschiedenen Areal der Schwestern, in dem sie heute leben, beten, arbeiten. Das kleine, einladende Gotteshaus aus Holz ist offen: Signitzer nimmt den Hut vom Kopf und tritt »







Fotos: S. 68: ob. li.: Christa / stock.adobe.com; mit. re.: IMAGO / Aurora Photos; S. 69: ob.: IMAGO / Westend61; un.: IMAGO / blickwinkel







Die Kirche aus Holz ist offen für Besucher. Sie besitzt durch die Holzoptik und den gold-weißen Altar eine besondere Stimmung. Hermann Signitzer genießt die Stille.

ein. Ein paar Schritte weiter fühlt er sich wie in einer anderen Welt. Das helle Nadelholz sorgt für weiches Licht und verströmt seinen Duft. Goldene Ikonen zieren die Wände, und auch die Szene hinter dem Altar schimmert in Gold und Weiß. Zeit, innezuhalten. Dann geht es zurück auf den Parkplatz, von dem aus sich die Straße weiter nach oben windet. „Hochglockner Ruheoase“ ist auf dem gelben Wegweiser zu lesen. Doch heute ist das Ziel nicht dieser (bis auf die letzten steilen Meter) leicht zu erreichende Gipfel, sondern der Blick von oben in eine sanfte Senke. Dort befindet sich das Obere Haus und damit das heutige Herz des Ordens – kleine Zellen, die wie pittoreske Wohnhäuschen aussehen, ein Teich, eine Kirche. Ein großes, dunkelbraunes Holztor weist neugierige Blicke ab; Einsicht gibt es nur von oben – und damit aus der Ferne. Friede liegt auf diesem Ort, das spürt der pilgernde Theologe. Und wieder kehrt Stille ein, während er seine Blicke schweifen lässt. Von der Kinderalm tut sich eine herrliche Sicht auf die Hohen Tauern auf und auch auf die Bergwelt rund um das Gasteinertal. Die hohen Wände und Gipfel sind Grund genug, um sich in dieser Umgebung erhaben und klein gleichzeitig, jedenfalls aber demütig und dankbar zu fühlen.

Wenn der Wind um die Nackenhaare streift

Wann spürt Hermann Signitzer Gott draußen in der Natur? „Immer in allen Dingen. Wenn der Wind um die Nackenhaare herumstreicht und sie sich aufstellen. Wenn sich das Gras wiegt, ich das Grün sehe und auf schroffe Gipfel der heimischen Bergwelt blicken kann. Dann fühle ich mich so unglaublich beschenkt. Dann entstehen Freude und Dankbarkeit über das, was ich habe. Dazu gehört jede Menge an Glücksgefühlen. Dann fühle ich Gott. Ich freue mich über Menschen, die mir Halt geben – und denen ich Halt geben darf.“

Acht Pilgerwege führen durch das Salzburger Land. Auf ihnen sind Pilgerbegleiterinnen und -begleiter unterwegs; Signitzer bildet sie aus und weiter. Einsteigerinnen und Einsteigern rät er, sich mit Vertrauen auf das Pilgern einzulassen. Sowohl die sportliche Intensität als auch das Spirituelle lasse sich gut dosieren. „Einfach losgehen und in einer meditativen Haltung offen sein für das, was passiert. Man darf sich überraschen lassen oder im Staunen hängen bleiben. Auch Ablenkung ist ok“, sagt er und denkt an die so spezielle Begegnung nur ein paar Kurven entfernt zurück, als ihm die Bethlehem-Schwester entgegenkam. Nur beim Handy ist der Theologe kritisch. Zwar ist ihm bewusst, dass das Handy dank sozialer Netzwerke wie Instagram die aktuell immer noch recht starke Pilgerbewegung mit ausgelöst hat. Aus dem Rucksack verbannen möchte er es allein schon aus Sicherheitsgründen unterwegs nicht, um jederzeit Hilfe holen zu können – trotzdem habe es die Macht, Menschen ständig abzulenken, erklärt er. Pilgergänge werden gerne mit vielen Fotos dokumentiert und driften so eher zur profanen – wenngleich ebenso faszinierenden – Wanderung ab.

Auf Nr.21 ist eine Schwester erreichbar

In diese Verlegenheit, bei jedem Schritt Fotos ins Internet hochzuladen und Daheimgebliebene an den Erlebnissen teilhaben zu lassen, kommt man auf der Kinderalm allein mit viel Mühe. Der Empfang für Smartphones ist nur an manchen Punkten gegeben. Das schätzen jene Menschen, die sich bewusst in die Abgeschiedenheit der klösterlichen Umgebung zurückziehen. Die Kinderalm ist ein wunderbarer Platz für Exerzitien und intensive Anbetung. Wer schon einmal am Morgengebet der Schwestern teilgenommen hat – mit räumlicher Trennung und Ab-

stand, der kann die Kraft der Ruhe richtiggehend in sich aufsaugen. Die Frauen in dem weißen Habit mit der großen Kapuze fühlen sich dazu berufen, „mit Christus verborgen in Gott“ zu bleiben. Daher kommt der Wunsch nach der radikalen Einsamkeit. Nur am Sonntag gibt es so etwas wie ein Gemeinschaftsleben, am Montag ist überhaupt „Wüstentag“. Im Zentrum stehen Gebet und Liturgie. Wie die Ikonen in der geöffneten Kirche schon geoffenbart haben, ist diese stark ostkirchlich geprägt.

Auf dem Weg zurück zum „Unteren Haus“ fällt Hermann Signitzer eine auf die Fassade geschraubte Box auf. „Telefon“ steht darüber, und ein Telefonhörer befindet sich auch darin. „Auf Nr. 21 oder 22 ist eine Schwester erreichbar. + Freude Ihnen +“ steht auf einem Stück Papier. Er schaut durch die Glasscheibe nebenan und sieht mehrere Gläser mit Marmelade aufgestapelt und ein Körbchen, in dem Rosenkränze liegen. Die Nonnen stellen während der Arbeitszeit her, was sie hier im Klosterladen verkaufen. Er wählt die 21. Es läutet, doch eine Antwort gibt es keine. Also probiert er die 22. Auch unter dieser Nummer erreicht er niemanden. Der Laden bleibt an diesem Tag geschlossen. Hermann Signitzer zuckt mit den Achseln und lächelt. Eine ganz besondere Begegnung mit einer Betlehem-Schwester hatte er an diesem Tag bereits. Dieser Moment kommt in seinen Gedanken-Rucksack, in dem bereits viele herausragende Erlebnisse stecken. Mit ihnen geht es zurück ins Tal.

ANZEIGE



Brigitte Pregenzer
Hildegard von Bingen – das große Kinder-Gesundheitsbuch
Stärkende Lebensregeln – gesunde Ernährung – bewährte Naturheilmittel



Der erste und einzige Ratgeber zur Hildegard-Lehre für Eltern und ihre Kinder – nun aktualisiert und in neuem Gewand! Die Vorarlberger Hildegard-Expertin Brigitte Pregenzer fasst darin zusammen, wie Erziehende von der Geburt bis zur Pubertät aus der bewährten und beliebten, ganzheitlichen Lebensorientierung der Hildegard von Bingen schöpfen können, um Kinder nachhaltig gesund und glücklich aufwachsen zu sehen.

Neben einer kleinen Einführung in die Hildegard-Lehre bietet der kompakte Ratgeber grundlegende Regeln und einfache Anregungen sowie viele konkrete Hilfestellungen für den Alltag mit Kindern. Die wertvollen Tipps für Stimmungen und Befindlichkeiten, Probleme und Sorgen oder auch fürs Lernen, leckere und besonders kindertaugliche Rezepte aus der beliebten Hildegardküche oder bewährte Kräuter und Heilmittel für häufige Krankheiten lassen sich mühelos in das Leben der Kinder einbauen. Sie erleichtern den Alltag und fördern ein freudvolles und fröhliches Miteinander.

15 farb. Abb., 60 farb. Grafiken, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7022-4141-4
256 Seiten, € 25.–

Alle Bücher von Brigitte Pregenzer portofrei bestellen auf
www.tyroliaverlag.at/buecher/hildegard-von-bingen

Gesundes aus dem Kloster



Kräuterfachfrau
Schwester Birgit

Ihre hübschen Blüten und Blätter sind ein natürliches Antibiotikum

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. Vor allem die frisch gepflückte Kapuzinerkresse hilft gegen verschiedene Entzündungen

Text: Hubert Mathes



Große Kapuzinerkresse (botanischer Name: Tropaeolum majus). Seit dem 17. Jahrhundert ist die Pflanze in Europa bekannt, ursprünglich stammt sie aus Peru und Brasilien, wo sie in Auwäldern und an feuchten Orten wächst. Die Kapuzinerkresse, die eine eigene Pflanzenfamilie bildet und nicht wie unsere heimische Kresse zu den Kreuzblütlern zählt, ist eine wärmeliebende, ausdauernde Pflanze. Bei uns ist die Kapuzinerkresse einjährig: Frost verträgt sie nicht, sie erfriert im Winter. Die Zier- und Heilpflanze tritt in zwei Formen auf: als kletternde, mit bis zu fünf Meter langen fleischigen Stängeln (die an Blattstielen Ranken tragen), und als buschige, die sich zu einem bodendeckenden Teppich von bis zu 40 Zentimetern Höhe ausbreiten kann. Dazu bevorzugt sie frischen, nicht zu nahrhaften Boden. Die gelben, orangenen oder roten Blüten erscheinen aus den Blattachseln ab Juni bis in den Herbst hinein. Die Frucht mit drei Teilfrüchten zeigt nach Reife schwarze Samenkörner. Hübsch anzusehen sind die Blätter, die mittig auf den Blattstielen sitzen.

Holländische Seefahrer brachten im 17. Jahrhundert die Kapuzinerkresse aus Südamerika mit. Die Inka in Peru hatten die Pflanze als Schmerz- und Wundmittel verwendet. In Europa hingegen wurde die Kapuzinerkresse zunächst als Zierpflanze in Klostergärten gezogen, berichtet Schwester Birgit Bek aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bei Bad Waldsee. „Vielleicht erhielt sie dort ihren deutschen Namen, denn die Blütenform erinnert an die Kapuzen der Mönche.“ Im Kloster Reute werden die Pflanzen im zeitigen Frühjahr im Warmen topfweise vorgezogen. Erst nach den Spätfrösten im Mai kommen die Kapuzinerkressen dann ins Freie. Gärtner schätzen die Pflanzen als natürliche Blattlausabwehr zum Beispiel unter Obstbäumen. Schwester Birgit, die im Klostergarten von Reute mitarbeitet und über das Kloster hinaus als Heilpflanzenkundlerin bekannt ist, lobt die Kapuzinerkresse vor allem ihrer Wirkstoffe wegen: Senfölglykoside, Flavonoide und Carotinoide, dazu ein hoher Vitamin-C-Gehalt, seien hervorzuheben. „Damit wird die Kapuzinerkresse zu einer Art Breitbandantibiotikum.“ Tatsächlich helfen Blätter und Blüten des Krauts gegen bestimmte Pilz-, Bakterien- und Virus-Infektionen. Präparate mit der Kapuzinerkresse, bisweilen ergänzt um Meerrettich, werden gegen Infekte der Atem- und Harnwege und des Darmes eingenommen. „Als natürliches Antibioti-

Fotos: S. 72: IMAGO / blickwinkel; S. 73: ob.: Erik Paul; un.: vermontalm / stockadobe.com; mi. li.: agenturfotografin / stockadobe.com; mi. re.: svehlik / stock.adobe.com



kum ist die Kapuzinerkresse zwar schwächer als das Penicillin, aber sie löst keine Resistenzen bei Krankheitserregern aus. Und sie ist weitaus besser bekömmlich für den Körper." Auch als Küchenkraut und als Schönheitsmittel kann das Kraut verwendet werden. Schwester Birgit gibt in Sommersalate ein paar der pfeffrig-süß schmeckenden Blüten oder schneidet Blattstiele wie Blätter als Schnittlauchersatz hinein. Ein Gesichtsdampfbad mit Kapuzinerkresse wirkt desinfizierend bei unreiner Haut.



Kleiner Tipp

Getrocknet verliert die Kapuzinerkresse ihre Wirkstoffe, sie kann nur frisch bzw. als Presssaft verwendet werden. Zusätzlich ist es möglich, sie in einem Kräuteressig haltbar zu machen: Im Mischungsverhältnis ein Teil Blüten zu zehn Teilen Weißwein-Essig gibt man Blüten und Essig für eine Woche in ein Glas, danach abseihen. Ergebnis ist ein feiner Würzessig mit prägnantem Geschmack, der heilend wirkt.

Erfahrungen von Schwester Birgit: So hilft uns die Kapuzinerkresse

Grundsätzlich, so die Heilpflanzenkundlerin, ist es von Vorteil, die Pflanzenteile nicht alleine, sondern mit der übrigen Nahrung, etwa in einem Salat, oder unmittelbar nach einer Mahlzeit zu verzehren.





Vorbeugend in Spätsommer/Frühherbst: Bis zu zehn Blätter oder Blüten am Tag essen, maximal für sechs Wochen am Stück. Die Pflanzen-Wirkstoffe beugen Blasenentzündungen und Bronchitis vor und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte.
Alkoholauszug: 100 Gramm Blüten und 50 Gramm Meerrettichwurzel mit 70-prozentigem Alkohol in einem Glas bedecken. Drei Wochen ziehen lassen, regelmäßig schütteln. Dann abseihen und mit Wasser den Alkoholgehalt reduzieren. Zu beachten ist, dass der Alkoholauszug ins Wasser gegeben wird (nicht umgekehrt) und dass ausgangsweise 70-prozentiger Alkohol verwendet wird. Die Meerrettichwurzel wird gründlich gereinigt, jedoch mit Schale fein gerieben.
Gaumen- und Mandelentzündung und Pflege der Mundschleimhaut: Gurgeln mit Presssaft der Kapuzinerkresse oder mit der verdünnten Alkohol-Tinktur.
Für den Stoffwechsel und zur Darmregulierung: Zwei Esslöffel der Alkoholtinktur in Wasser geben und trinken. Auch als Haarspülung bei fettigem Haar (hierzu die Tinktur mit lauwarmem Wasser im Verhältnis 1:5 verdünnen).
Gesichtsdampfbad: Eine Handvoll fein geschnittene Blüten werden in einer Schüssel mit einem Liter kochendem Wasser überbrüht. Dann wie bei einer Erkältungsinhalation den mit einem Handtuch abgedeckten Kopf für zehn Minuten über die Schüssel halten. Die Wirkung auf die Gesichtshaut ist reinigend und desinfizierend. Nach der Anwendung das Gesicht leicht abtupfen.

Bei Anwendungen der Kapuzinerkresse in den angegebenen, üblichen Dosierungen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bei zu starkem Verzehr sind Magenreizungen möglich. Kapuzinerkresse und Meerrettich innerlich nicht anwenden bei empfindlicher Magenschleimhaut, bei Nieren- oder Darmerkrankungen. Kinder unter vier Jahren sollten keine Kapuzinerkresse essen. Alle Angaben ohne Gewähr.



Die Bufdis kommen in unterschiedlichen Bereichen wie zum Beispiel Kinder-und Jugendhilfe, Sport, Umwelt- und Naturschutz, Seniorenhilfe oder Erwachsenenbildung zum Einsatz.



Bufdi: Nicht nur für Junge

Nikolaus Mumbach hat mit 61 Jahren den Bundesfreiwilligendienst gemacht. Die Dankbarkeit, die ihm von den Menschen entgegengebracht wurde, berührt ihn bis heute.

Text: Friederike Jung

„Das ist doch nur etwas für junge Leute“, sagen viele, wenn vom Bundesfreiwilligendienst (BFD) die Rede ist. Doch da irren sie. Das beste Beispiel ist Nikolaus Mumbach aus dem pfälzischen Hainfeld. Kaum im Ruhestand, hatte er beschlossen, sich noch einmal nützlich zu machen und für 13 Monate einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.

„Vor zwei Jahren habe ich in der Zeitung über den Bundesfreiwilligendienst gelesen. Das fand ich interessant. Ich habe gedacht, es könnte etwas für mich sein“, sagt Nikolaus Mumbach. Er zögert nicht lange und bewirbt sich. Mit Erfolg, über den Caritasverband der Diözese Speyer kommt er zu einer Wohngruppe des Jugendwerks St. Josef in Landau. Hier wohnen Schüler ab dem Einschulungsalter, um in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung gefördert zu werden. „Als ich im Oktober 2021 angefangen habe, ging ich davon aus, mich in erster Linie um die große Außenanlage zu kümmern, ich habe früher ja mal als Stadtgärtner gearbeitet. Dann habe ich mich doch mehr mit den Kindern und Jugendlichen befasst“, berichtet der 64-Jährige. Mit ihnen versteht er sich gut, sie nennen ihn Opa. „Alter durften sie nicht zu mir sagen, das habe ich gleich klargestellt, und auch, dass ohne das Zauberwort ‚bitte‘ bei mir nichts funktioniert.“

Zauberlehrling auswendig lernen

25 Stunden in der Woche – in unterschiedlichen und wechselnden Schichten – ist Nikolaus Mumbach im Einsatz. „Ich habe die Kids zur Schule gefahren oder zum Therapeuten, habe sie bei den Hausaufgaben betreut und war bei Freizeitunternehmungen dabei. Wir hatten viel Spaß miteinander, manchmal ging es turbulent zu. Aber es gab auch persönliche Gespräche. Das eine oder andere Kind hat sich mir anvertraut und erzählt, was es beschäftigt. Manche hatten es nicht leicht in der Vergangenheit.“

An eine Begebenheit erinnert er sich besonders gern. „Ein Junge musste für die Schule den Zauberlehrling von Goethe auswendig lernen. Das ist ihm nicht leichtgefallen. Also habe ich mit ihm so lange geübt, bis er es konnte. Daraufhin hat er eine Zwei bekommen und war tierisch stolz.“ Die Arbeit als Bundesfreiwil- »



„Ich sehe jetzt vieles anders."

Nikolaus Mumbach

Blickt zufrieden auf die Zeit als Bufdi zurück: Nikolaus Mumbach, hier mit seiner Dogge Thor.

ligendienstler, kurz Bufdi, gefällt ihm und erfüllt ihn. „Ich hatte das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun."

Doch dann macht ihm die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung. Obwohl im Kinderheim alle geimpft und regelmäßig getestet werden, kommt es zu einer Infektion, Nikolaus Mumbach steckt sich an. „Mich hat es richtig erwischt, und auch danach hatte ich noch sehr mit mir zu tun. Ich war der Arbeit mit den Kindern und all dem Trubel nervlich nicht mehr gewachsen. Ich habe beim Caritasverband gefragt, ob ich nicht in einer anderen Einrichtung unterkommen kann. Das hat zum Glück geklappt und ich konnte ins katholische Altenheim der Caritas in Landau wechseln."

Bei den Senioren ging es lustig zu

„Wir haben eine Reihe an Einsatzmöglichkeiten in unseren Einrichtungen, aber auch in anderen katholischen Einrichtungen, in denen das bürgerschaftliche Engagement geleistet werden kann. Die Palette reicht vom Krankenhaus über Schulen, Wohnheim und Tagesstätte für beeinträchtigte Menschen, Kita, Kinder- und Jugendheim bis hin zum Altenheim", erklärt Susanne Herbrand, Referentin für Freiwilligendienste beim Caritasverband. „Wir haben etwa 80 Bufdis im Jahr, darunter einige Ältere. In einem Erstgespräch werden die Rahmenbedingungen geklärt. Dann absolvieren die Bewerber einen Hospitationstag in der entsprechenden Einrichtung, um zu sehen, ob die Arbeit wirklich etwas für sie ist und sie in das Team passen."

Als Nikolaus Mumbach im Juni 2022 im Landauer Altenheim anfängt, fühlt er sich gleich am richtigen Platz. „Ich war erstaunt, wie lustig es zuging. Die Senioren waren trotz Zipperlein gut drauf. Ab 10 Uhr war täglich Programm. Dafür habe ich zusammen mit zwei Betreuungskräften im Gruppenraum alles vorbereitet, die Bewohner und Bewohnerinnen in ihrem Zimmer abgeholt. Manche saßen im Rollstuhl und brauchten besonders Unterstützung", erzählt er. Seine Aufgaben sind vielfältig und abwechslungsreich, beinhalten aber keine pflegerischen Tätigkeiten. „Zu den Mahlzeiten habe ich das Essen serviert, Getränke nachgefüllt und die Tische wieder abgeräumt. Nachmittags bin ich manchmal mit einem oder zwei in den benachbarten Goethepark gegangen und habe ihnen die Pflanzen erklärt." Denn genau dort hat er einst als Stadtgärtner gearbeitet, bevor er bei der BASF in Limburgerhof erst in der Insektizid- und später in der Nützlingsforschung tätig war.

„Aber wir haben auch viel gespielt, Rommé und Bingo standen besonders hoch im Kurs. Mit vielen bin ich ins Gespräch gekommen. Sie haben mir aus ihrem Leben erzählt und Fotos von früher gezeigt. Da waren viele interessante Geschichten darunter, ein richtiger Schatz an Erlebnissen und Erfahrungen, gute wie schlechte und traurige." Die Arbeit im Altenheim erfüllt Nikolaus Mumbach. „Er ist in der Zeit richtig aufgeblüht, war immer gut gelaunt, wenn er nach Hause kam", sagt seine Frau Doris, und er bestätigt: „Mich hat es sehr berührt, wie dankbar die Menschen waren und wie sehr sie sich gefreut haben, wenn ich ihnen etwas Zeit geschenkt habe. Das hat mir ein gutes Gefühl gegeben."

Viele gute Gründe, es auszuprobieren

„Viele empfinden es als Bereicherung, einen neuen Bereich kennenzulernen", sagt Susanne Herbrand. „Für junge Bewerberinnen und Bewerber ist der Bundesfreiwilligendienst eine Möglichkeit, den Berufswunsch zu überprüfen oder zu entwickeln und praktische Erfahrungen zu sammeln. Frauen bietet er eine Chance, sich beruflich neu zu orientieren oder einen ersten Schritt in den beruflichen Wiedereinstieg zu machen. Während der Zeit stellt sich heraus, ob der- oder diejenige auch wirklich für den angestrebten Beruf geeignet ist." Ältere Bufdis nutzten den Freiwilligendienst oft, um noch einmal eine Aufgabe zu haben und etwas an die Gesellschaft zurückzugeben. „Außerdem ergeben sich dadurch neue Kontakte, in der Einsatzstelle und bei den Bildungstagen, an denen die Freiwilligen mit verschiedenen Themen wie etwa Umgang mit Stress, Sterben und Tod oder Leben mit

Mehr Informationen

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) wurde Mitte 2011 eingeführt, als Nachfolger des entfallenen Zivildienstes. Im Gegensatz zu anderen Freiwilligendiensten gibt es keine Altersobergrenze. Engagieren können sich alle, die die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben, unabhängig von Geschlecht und Nationalität, über einen Zeitraum von mindestens sechs und maximal 18 Monaten. Grundsätzlich handelt es sich um einen ganztägigen Dienst. Für Personen über 27 Jahre ist Teilzeitbeschäftigung möglich, darunter nur in Ausnahmefällen. Für ihren Dienst bekommen die Freiwilligen ein Taschengeld und sind automatisch Mitglied in der gesetzlichen Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Bewerber können sich direkt an eine gewünschte Einsatzstelle wenden oder an einen Träger. Koordiniert wird der BFD vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Köln. Das Servicetelefon des BAFzA ist Montag bis Freitag zwischen 7.30-16 Uhr unter der Nummer 0221/3673-0 zu erreichen, weitere Kontaktmöglichkeit per E-Mail: service @bafza.bund.de. Mehr unter www.bundesfreiwilligendienst.de







Beeinträchtigungen vertraut gemacht werden. Dabei sollen die Freiwilligen keinesfalls eine Fachkraft ersetzen, sondern werden nach ihren Fähigkeiten eingesetzt. Sie erhalten dafür monatlich einen Betrag als Taschengeld und Verpflegungszuschuss, wobei die Höhe vom Träger abhängt“, sagt Susanne Herbrand und freut sich über alle, die sich neu beim Caritasverband als Bufdi bewerben (www.caritas-speyer.de).

Nikolaus Mumbach möchte die Erfahrung nicht missen. „Ich sehe jetzt vieles anders. Ich habe gesehen, wie wichtig kleine Berührungen sind. Sie erleichtern die Kommunikation und tun den Menschen gut, vor allem wenn sie Kummer haben. “ Der Abschied im November 2022 aus dem Altenheim habe ein bisschen weh getan, sagt er. Auch wenn sein Leben mit Frau Doris, der dänischen Dogge Thor, den beiden Katzen Herr Huber und Gisela sowie zahlreichen Interessen ausgefüllt ist, denkt er noch immer an die Menschen, denen er dort begegnet ist.

Fotos: S. 74/75: 2012 Jon Hoekstra; S. 76: Friederike Jung S. 77: ob.: 2011 Jon Hoekstra; mi.: Bertram Hoekstra; un.: Harald Oppitz / KNA



Blick auf die gebundenen Schätze. Hedwig und Klaus Müller (rechts) in der Buchbinderei in Nußdorf. Vor ihnen liegt die Wochenzeitung „der pilger“, die hier zu Jahresbänden gebunden wird.



Ein Herz für Bücher

Hedwig und Klaus Müller sind Buchbinder aus Leidenschaft. Alte Bücher und zerfledderte Papierstapel lassen sie mit handwerklichem Geschick und einem Papierbrei aus eigener Rezeptur in neuem Glanz erstrahlen. Ein Werkstattbesuch.

Text: Brigitte Schmalenberg

„Wer sieben gute Bücher hat, braucht keine Menschen mehr“, sagt ein altes Sprichwort, und wenn man es so betrachtet, könnten Hedwig und Klaus Müller schon von Berufs wegen auf einer einsamen Insel der Glückseligen leben. Umgekehrt wirkt aber auch die Buchbinderei in Landau-Nußdorf, in der sie seit über 40 Jahren gemeinsam ihr traditionsreiches Handwerk verrichten, auf Besucher und Kunden wie eine Schatzinsel. Und manches Buch, das hier zur Restauration gestrandet ist, hat sogar Ähnlichkeit mit einer Schatztruhe. Denn der Begriff „ein Buch aufschlagen“, so schmunzeln die Fachleute, komme schließlich nicht von ungefähr. Viele historische Schinken sind tatsächlich mit einem Schloss oder zwei Metallschnallen auf ihren lederüberzogenen, mit Mustern geprägten Holzdeckeln versehen und dadurch besonders geschützt. Deshalb musste man diese Beschläge im wahrsten Wortsinn aufschlagen, wenn man in den Büchern lesen oder durch ihre Seiten stöbern wollte.

Für das Buchbinderehepaar Müller sind solche Raritäten keine Seltenheit. Die beiden sind spezialisiert auf wertvolle Bibeln und seltene Kosmografen, auf zerfledderte Gesangbücher und vergilbte Psalter, auf lieb gewordene Märchen- und Kochbücher, die einer Rundumerneuerung bedürfen. Bei ihnen landen die Familienerbstücke, die man nur in ganz bewährte und erfahrene Hände legt, herrenlose Speicherfunde, die einen neuen Besitzer fanden, vergessene Chroniken, die aus einer vernagelten Holzkiste geborgen wurden - meist in recht desolatem Zustand und immer mit einer ganz eigenen Geschichte.

Die Müllers sprechen dann gern von ihren „Patienten“, die nach oft monatelanger Behandlung und einem Bad im Jungbrunnen wieder so gut genesen sind, dass sie garantiert weitere Jahrhunderte überstehen werden. »

„Ein Buch ist ein Geschenk, das du wieder und wieder öffnen kannst."

Garrison Keillor (*1942), amerikanischer Schriftsteller

Das gilt auch für die Luther-Bibel aus dem Jahr 1556, die den Müllers dieses Jahr als besonders interessantes Objekt mit typischen „Krankheitssymptomen" in ihr uriges Bauernhaus, in dem sie leben und arbeiten, geflattert ist. „Zerschlissener Ledereinband, gebrochener Holzdeckel, kaputte Buchbeschläge, angeknabberte Seiten … so lautet die Diagnose, die Hedwig Müller als „Renovierungszustand" in ihrem Werkstattbuch dokumentiert. Dann wird der 467 Jahre alte Kurgast erst mal ausgezogen, also von den Buchdeckeln befreit. Die Fachfrau legt ohne Scheu und so beherzt wie behutsam Hand an, bis der nackte Buchblock vor ihr liegt. Mit vorsichtigen Messerschnitten entlang des Buchrückens, an dem die Seiten bündelweise geheftet sind, löst sie den Bindfaden und entblättert das Werk. Wenn jetzt über tausend Seiten lose auf dem Tisch liegen, gilt es, strikte Ordnung zu halten und die Übersicht zu bewahren.

Die Wunderkur gibt es im Keller

Blatt für Blatt wird entstaubt, im kalten Wasserbad gereinigt und bei 100 Grad getrocknet. Dann erst kann die eigentliche Wunderkur im als „OP-Raum" bezeichneten Keller erfolgen. Hier befindet sich das sogenannte Anfaserungsbecken, in dem Papierrisse geheilt, Löcher ausgefüllt und zerfledderte Seiten wie durch Zauberhand wieder vollständig werden. Möglich macht das ein ganz besonderer Papierbrei aus Baumwollfasern, den Klaus Müller nach eigener Rezeptur herstellt. „Alte Papiere, die noch aus Haderlumpen hergestellt und im Bachwasser geschöpft wurden, sind haltbarer als neuere, für die von der Papierindustrie später zu viel Holz verwendet wurde, das die Faser spröde macht", erklärt der Experte den Clou seines OP-Materials, das dem hochwertigen Papier der antiken Bücher entspricht und dem Anfaserungsbad zugesetzt wird. Blatt für Blatt darf nun – eingespannt in einen Gitterrahmen - in diesen Jungbrunnen eintauchen, wo es vom heilenden Papierbrei umspült wird, damit sich alte und neue Fasern harmonisch vermischen. Mitarbeiterin Manuela Wörner hat für diese wichtige Kur-Prozedur genau den richtigen Dreh raus; sie schwenkt das eingetauchte Blatt ruhig und gleichmäßig hin und her, bis alle Fehlstellen geglättet und alle Lücken gefüllt sind.

Dann hebt sie den Gitterrahmen wieder aus dem Tauchbad heraus und legt das reparierte und runderneuerte Papier zum Trocknen zwischen dicke Filzvliese. Daneben wartet schon die über 100 Jahre alte gusseiserne Buchpresse auf ihren Einsatz. Es ist ein ganz besonderer Moment, wenn die sanierten Papiere wie anno dazumal gegautscht, also durch Pressen und Drücken von Feuchtigkeit befreit werden. Aber auch das platt und glatt drückte Papier hat noch Restfeuchte und landet deshalb auf dem Absaugtisch. Der hat die Aufgabe, einen







Hedwig Müller beim Binden (oben). Die metallenen Beschläge werden wieder am Buch befestigt (u.li.). Die Lufft-Bibel vor der Verjüngungskur (u.re.).

Fotos: S. 78-79: Marco Fraleoni; S. 80: Brigitte Schmalenberg; S. 81: Marco Fraleoni







Der Papierbrei aus Baumwollfasern wird dem Anfaserungsbecken zugesetzt (li.). Mitarbeiterin Manuela Wörner betätigt die rund 100 Jahre alte Buchpresse (rechts). Das Pressen und Drücken des Papiers wird als Gautschen bezeichnet.

Spezialleim, der mit einem dünnen Pinsel als Schutzschicht aufgetragen wird, in die Papierfaser zu ziehen, um sie dadurch stabil und griffig zu machen. Noch oft müssen die erneuerten Buchseiten umgelagert – also gedreht und gewendet werden – bis sie völlig trocken sind und zur Weiterbearbeitung wieder ein Stockwerk höher wandern. Schließlich muss das Sammelsurium an losen Blättern zu einem Buch gebunden werden. „Das passiert heute im Prinzip noch nach genau dem gleichen Verfahren wie seit Jahrhunderten“, zeigt Hedwig Müller auf ihr klassisches Werkzeug, zu dem Buchbindermesser und -faden, ein kleiner Batzen Honigwachs zum Abziehen des Fadens, ein Stechzirkel zum Abnehmen der Maße und ein Falzbein gehören. Letzteres war früher aus Rinderknochen und gilt als Fingerersatz beim Knicken scharfer Kanten.

Buchbeutel am Gürtel war ein Statussymbol

Am Buchbinderrahmen, der an einen Webstuhl erinnert, werden die erneuerten Blätter in kleinen Päckchen blockweise gestapelt und an ihrer Faltkante mit dem Buchbinderfaden in Achterschlingen zusammengebunden. Lage für Lage wächst der Blätterturm so entlang der senkrecht gespannten Hanffäden, die den Rücken stabilisieren, in die Höhe, bis die über 1000 Seiten starke Bibel wieder eine Einheit ist. Früher, so weiß die Buchbinderin, sind gedruckte Werke nur als geheftete Papierstapel verkauft worden. Die schmuckvollen Schutzhüllen haben sich die Besitzer dann je nach Geschmack und Geldbeutel gesondert fertigen lassen. Der Schweinsledereinband für die Hans-Lufft-Bibel, die übrigens zur ersten Gesamtausgabe der Wittenberger Druckerei zählt, hat ein hübsches Blinddruckprägemuster und metallene Beschläge. Nachdem Klaus Müller die Holzplatte repariert hat, kann er alle Originalteile wiederverwenden. Das Leder lässt sich in feuchtem Zustand mühelos über das Holz ziehen, die Metallteile können wieder angenagelt werden. Alte Nägel und Ersatzteile für das Schloss hat der Fachmann fürs Historische in seiner antiken Vorratshaltung so reichlich, dass sich fast immer das richtige Ersatzteil finden lässt. Wenn dennoch mal ein Detail fehlen sollte, dann wird es nach originalgetreuen Vorlagen selbst gefertigt.

Überhaupt haben die Buchbindermeister großes Interesse am Handwerk ihrer beruflichen Vorfahren und sogar schon mal ein sogenanntes „Beutelbuch“ rekonstruiert, das sie auf einem historischen Gemälde entdeckten und zu einem modernen Verkaufsschlager machten. Zwischen dem 14. und 16. Jahrhundert waren diese ledernen Accessoires ein beliebtes, praktisches und deutlich sichtbares Statussymbol. Mönche nutzten es als Brevier, Kaufleute als Journal und Möchtegern-Intellektuelle zum bloßen Angeben. Mit einem Buchbeutel am Gürtel galt schließlich jeder als belesener Mann.

Der pilger wird zu Jahresbüchern gebunden

Das Buchbinderhandwerk - auch das ist Hedwig und Klaus Müller wichtig – hat zwar eine jahrtausendealte Tradition, es ist aber auch im Hier und Heute unentbehrlich. Egal, ob es um das Fertigen offizieller Goldener Bücher oder besonders schöner Gäste- oder Tagebücher, um die Gestaltung ganz persönlicher Tauf-, Heirats- und Gendenkbücher oder einfach nur um das Binden von Bachelor- und Masterarbeiten, Zeitschriften oder Archivbänden geht: Es gibt immer was zu tun. Auch die Wochenzeitschrift des Pilgers, die heuer 175. Geburtstag feiert, wird seit vielen Jahren in der traditionsreichen Buchbinderei Müller zu Jahresbüchern gebunden und zwischen Buchdeckeln aus Halbleinen für die Zukunft archiviert.

Klosterbrot aus „legendärem“ Sauerteig

Im niederösterreichischen Stift Heiligenkreuz wird seit einigen Jahren wieder nach alter Tradition Brot gebacken – mit Mehl aus stiftseigenem Getreide und womöglich aus uraltem Sauerteig. Ein Besuch in der Klosterküche.

Text und Bilder: Johannes Wolf



Das Stift Heiligenkreuz liegt rund 15 Kilometer westlich von Wien im Wienerwald.











Pater Markus Rauchegger und sein Backhelfer Frater Anastasius formen Kugeln aus dem Brotteig. Die Kugeln werden dann in die Simperl hineingeklopft.

Eine gut versteckte Senke, umringt von bewaldeten Hügeln des Wienerwaldes, durchflossen vom reichlich Wasser führenden Sattelbach. Ein einsamer Platz in der Wildnis, an dem im Jahr 1133 keine Menschenseele zu finden war. Der perfekte Ort, um ein Kloster für den noch jungen Orden der Zisterzienser zu errichten. Oder doch nicht?

Auf Einladung von Markgraf Leopold dem III. von Ostarrichi – genannt der „Heilige" – hatten 12 Mönche den weiten Weg aus ihrem Stammkloster Morimond in Frankreich auf sich genommen, um auf dem ihnen geschenkten Boden am Ostrand des etwas später als Herzogtum Österreich bekannten Gebietes ihr Werk zu beginnen. Doch bald wollten die Zisterzienser ihre Zelte hier wieder abbrechen – weil für Wein- und Getreideanbau geeignete Flächen fehlten. Und ohne Wein und Brot sei ein Unterhalt für das Kloster nicht möglich.

Das Stift Heiligenkreuz wäre wohl woanders erbaut worden, hätte nicht Leopolds Sohn, Markgraf Leopold der IV., die Zisterzienser mit weiteren Landschenkungen zum Bleiben „bestochen". 1138 erhielten sie das Weingut Thallern, kurz darauf fruchtbare Ackerböden im nahen Trumau. Bis heute bilden sie neben dem Waldbesitz sowie weiteren, in späteren Jahrhunderten dazugekommenen Anbauflächen die wirtschaftliche Basis der Abtei.

Brotbacken für das Abendessen

890 Jahre später in der Klosterküche Heiligenkreuz. Einzig zwei alte romanische Fenster im mit modernen Küchengeräten ausgestatteten Raum entsprechen des Besuchers romantischer Vorstellung einer klösterlichen Großküche. „Der Teig ist zwei Stunden gegangen, jetzt leeren wir ihn auf die Arbeitsplatte und portionieren ihn", erklärt Pater Markus, der sich eine Schürze über sein charakteristisches schwarz-weißes Ordensgewand gebunden hat. „Backhelfer" Frater Anastasius, aus Bremen stammender Abkömmling einer Getreidemühlen-Dynastie, wird aufgefordert, „gleich schöne Kugeln zu formen."

Die beiden backen an diesem Nachmittag das klassische Heiligenkreuzer Klosterbrot, das als Begleiter zur Käseplatte dient, die den Mönchen immer zum freitäglichen Abendessen gereicht wird. Pater Markus Rauchegger, seines Zeichens Hauptökonom des Stifts, legt diesmal wieder einmal selbst Hand an. Seiner Initiative ist es zu verdanken, dass in Heiligenkreuz seit einigen Jahren überhaupt wieder Brot gebacken wird. Noch vor rund 60 Jahren wurde Klosterbrot „sozusagen aus dem Fenster hinaus" auch an die Ortsbevölkerung verkauft, die Bäckerei schließlich jedoch eingestellt.

„Brot ist für mich etwas Heiliges"

„Ich hab die uralte Tradition wieder aufgenommen, um eines der ältesten Grundnahrungsmittel der Menschen mit auf unseren Äckern gewachsenen Zutaten, die sonst alle verkauft werden, für den Eigenbedarf zu erzeugen", schildert der in Sexten im Südtiroler Pustertal aufgewachsene Zisterzienser. Intensiv gebacken wurde während der Corona-Pandemie, als das neunköpfige Küchenteam zu Hause blieb und sich die Padres mit allem selbst versorgen mussten.





Nach dem „Ausruhen“ werden die Brotlaibe auf das Backblech gegeben und in den Ofen geschoben. In einen Laib wird ein Temperaturfühler gesteckt (oben rechts).

„Brot ist für mich etwas Heiliges, es hat große Bedeutung in der Liturgie, wir bitten ja auch in unserem Hauptgebet um tägliches Brot“, so Pater Markus. Er selbst war vom Brotbacken schon als Kind nach einem Schulausflug in die heimatliche Dorfbäckerei fasziniert. Weil schon ein Großvater Müller und Bäcker war, mögen auch die „Gene“ eine Rolle am entstandenen Wunsch des Bubens gespielt haben, selbst Bäcker zu werden: „Nur das frühe Aufstehen mitten in der Nacht hat mich abgeschreckt.“ Nach Diensten in diversen Wiener Spitalsküchen landete Markus bei den Zisterziensern und feiert heuer seine 40-jährige Profess.

Das G'schitl vom Sauerteig

Pater Markus und Helfer Anastasius klopfen die Teigkugeln hinein in Gärkörbchen, die auch „Simperl“ genannt werden. Die Körbchen sind mit typischer Rillenstruktur sowie Herz- und Sonnenmustern versehen und werden mit Tüchern abgedeckt. Die Brotlaibe sollen darin mindestens eine halbe Stunde ruhen, bevor es ab in den Ofen geht.

Das Um und Auf für die Herstellung des Klosterbrotes ist, so doziert Pater Markus, der Sauerteig. Der macht das Brot schmackhaft und gut verdaulich, viel besser, als wenn nur Germ, also Backhefe, verwendet würde. Und das inspiriert den Pater zur „Sauerteig-Legende“: Schon die Gründermönche hätten Sauerteig aus Frankreich ins österreichische Heiligenkreuz mitgebracht, den könne man ja immer wieder aufwecken, und „ich denke, wir verwenden ihn bis heute.“ Lachender Zusatz: „Ein tolles G'schichtl, das mir wohl keiner glauben wird, und beweisen kann ich's nicht.“ Allerdings: In Italien gibt es etwa Bäckereien, die behaupten, ihr Sauerteig stamme aus dem Jahr 1880.

Keine Legende, sondern Realität ist die von Pater Markus jüngst kreierte „Heiligenkreuzer-Klosterbrot-Dreikorn-Backmischung“. Ganz einfach zu handhaben, mit allen notwendigen Zutaten versehen – inklusive des aus dem Klostergarten stammenden, intensiv duftenden „Brot- oder Boxhornklees“. Die Backmischung sei quasi mit „Geling-Garantie“ versehen, selbst wenn man nicht alles richtig macht. »

Stift Heiligenkreuz

Zur Blütezeit des Klosters Heiligenkreuz Ende des 15. Jahrhunderts lebten und arbeiteten hier etwa 300 Mönche, die mit Essen versorgt werden mussten. Es gab eine eigene Getreidemühle am nahen Sattelbach, der alte Kornspeicher direkt neben der Klosteranlage ist noch erhalten.
Aktuell gibt es 96 Heiligenkreuzer Zisterzienser. Nicht alle leben im Stift, 23 Pfarren werden betreut, und es gibt 3 Priorate: in Wiener Neustadt (seit 1881) sowie zwei in Deutschland, in Bochum-Stiepel im Bistum Essen (1988) und seit 2018 in Neuzelle in Brandenburg. Weltberühmt wurden die Heiligenkreuzer übrigens jüngst mit ihren Chant-CDs und den darauf zu hörenden jahrhundertealten Gregorianischen Choral-Gesängen.
Die Klosterküche versorgt täglich bis zu 200 Menschen mit Mahlzeiten – für Mönche, Mitarbeiter, Studierende der im ehemaligen Meierhof beheimateten Philosophisch-Theologischen Hochschule Benedikt XVI. und Gäste des Klosters. Letztere sind immer willkommen, eine Platzreservierung wird empfohlen. Alle anderen Besucher werden im mehrfach ausgezeichneten Klostergasthof mit schönem Gastgarten bestens bewirtet. Im Klosterladen finden sich viele der Stiftsprodukte und manches mehr.
Alle Infos und Wissenswertes über das Stift sowie den Zugang zum Webshop gibt es unter www.stift-heiligenkreuz.org







Pater Markus auf dem Kürbisfeld mit Pater Sebaldus, Leiter der Landwirtschaft (oben), und im Klosterladen mit seiner Backmischung und dem neuen Kürbiskernöl (unten).

Die Mischung wird nicht vom Stift abgefüllt, sondern von der für ihre Qualitäts-Produkte bekannten und seit 800 Jahren bestehenden Berghofer-Mühle im steirischen Fehring. „Ich hab unsere Mischung gemeinsam mit Frau Berghofer entwickelt, da haben wir einiges ausprobiert, bis es gepasst hat“, erinnert sich Pater Markus. Zu kaufen gibt es die Mischung natürlich im Klosterladen, Online-Bestellungen sind möglich.

Immer wieder auch neues ausprobieren

„Mir schmeckt das Brot nach diesem Rezept einfach am besten, unser Küchenchef Manuel probiert zwar immer wieder was Neues aus, aber Spielereien etwa mit Nüssen sind nicht so meins“, sagt Pater Markus, während er mit Frater Anastasius die zehn geformten Brotlaibe in den hochmodernen Backofen schiebt.

Wurde in früheren Zeiten das Brot im Holzofen gebacken, erledigt heute der moderne Nachfahre alles automatisch. Das Backprogramm wird eingestellt auf „mit Dampfschwaden“ und eine etwas dunklere Stufe, ein Laib bekommt einen Temperaturfühler verpasst. Damit weiß das Gerät exakt, wie lange es backen muss.

Das in der Regel zwei Mal in der Woche produzierte Klosterbrot wieder „in Verkauf“ zu bringen, daran ist nicht gedacht. Von manchen sogar als einer der ältesten Lebensmittelproduzenten der Welt bezeichnet, bestreitet Stift Heiligenkreuz seinen Unterhalt mit den Erzeugnissen - wie Roggen, Dinkel, Weizen - aus der insgesamt 1.300 Hektar umfassenden Bio-Landwirtschaft, der Forstwirtschaft, aus der Vermietung von „Wohnobjekten“ in vier im Klosterbesitz stehenden Gebäuden in Wiener Neustadt und Wien mit Führungen vor Ort, Klosterladen, großer Gastwirtschaft und sogar einer Tankstelle im Ort. Die „Heiligenkreuzer“ sind damit wohl eines der größten „klösterlichen Unternehmen“ Österreichs mit rund 180 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Neues zu probieren ist ebenso immer angesagt. Seit Kurzem werden etwa Kürbisse angebaut, aus deren Kernen „wir zwar nicht das billigste, aber wahrscheinlich beste Kloster-Kürbiskernöl der Welt erzeugen.“ Als kleiner Verkaufs-Hit haben sich die „Kürbis-Knabberkerne“ in den Geschmacksrichtungen salzig, Zimt & Zucker und Schokolade erwiesen. Der Weg zum „grünen Kloster“ wird ebenso beschritten: mit auf Gebäude-Dächern montierten Photovoltaikanlagen (nicht am denkmalgeschützten Stift) deckt man schon gut 40 Prozent des eigenen Stromverbrauchs ab. Zudem stehen auf „minderwertigen Ackerflächen“ bereits 25 Windräder, und demnächst wird Boden für eine der größten Solaranlagen des Landes zur Verfügung gestellt.

Frisches Brot direkt aus dem Ofen

Nach gut einer Stunde klingelt der Backofen. „So schöne Brotlaibe haben wir noch nie gehabt“, ruft Pater Markus augenzwinkernd Frater Anastasius zu und präsentiert dem Besucher stolz ein noch brennheißes Gebäck. Althergebracht würde er nun auf die flache Rückseite des Laibs klopfen, klingt es hohl, ist das Brot tatsächlich fertig gebacken.

Jetzt hat der Ofen das richtige Timing übernommen. Was die Ansicht eines gleich halbierten Brotlaibes beweist. Perfekt, die garantiert „chemiefreie“ Ware darf nach Abkühlung mit dem Käse in das Refektorium rollen. Der Besucher erhält eine Brothälfte mit den besten Wünschen überreicht. Bestrichen mit etwas Butter zu Hause ein herrlicher Genuss mit der Familie.

Fotos: S. 83 ob.: Africa Studio / stock.adobe.com; S. 87: Christian Jung / stock.adobe.com

Mmh, wie das duftet! Klosterbrot aus Heiligenkreuz

Mit einem guten Sauerteig lässt sich das Klosterbrot wunderbar selber backen. Frisch aus dem Ofen mit Butter bestrichen ist es ein himmlischer Genuss.

Das Heiligenkreuzer Klosterbrot-Rezept

Zutaten (für ca 1 Kilo Brotteig = 2 Brotlaibe)

- **300g vom Sauerteig**
- **200 g Weizenvollkornmehl**
- **200 g Dinkelvollkornmehl**
- **600 g Roggenvollkornmehl**
- **600 ml lauwarmes Wasser**
- **15 g Kümmel**
- **15 g Fenchel**
- **10 g Koriander**
- **10 g Anis (alle Gewürze nur grob mahlen)**
- **1 Kaffeelöffel Brotklee (auch Schabziger-, Bockshornklee genannt, im gut sortierten Reformhaus erhältlich)**
- **30 g Salz**

Vorbereitung: Sauerteig sollte auf jeden Fall vorhanden sein. Wenn nicht, kann man sich diesen vielleicht vom „Bäcker seines Vertrauens“ oder von „guten Freunden“ besorgen, sonst muss man ihn zuvor selber ansetzen. Das nimmt allerdings mindestens vier Tage in Anspruch. Wer sich dies nicht antun will, dem kann Pater Markus nur raten, statt Sauerteig zwei Germ-Würfel (Hefe) zu verwenden. Die „Germbrot“-Variante hat er selbst jedoch nicht getestet.

Sauerteig am Tag vor dem Backen anrühren: Den (vorhandenen) Sauerteig mit 200 Gramm Roggenmehl und 200 ml lauwarmem Wasser verrühren, mit Folie abdecken und über Nacht an einen warmen Platz stellen.

Zubereitung: Alle Zutaten mischen und gut 10 Minuten lang kneten. In der Knetmaschine zuerst auf Stufe 1, dann bis Stufe 3. Den Teig aufteilen und zwei Laibe formen. Diese jeweils in ein bemehltes „Simperl“ (=Gärkörbchen) füllen, mit einem Tuch abdecken und mindestens 1,5 Stunden gehen bzw. ruhen lassen.

Backen: Die ausgeruhten Brotlaibe auf das mit Backpapier belegte Blech geben und in das vorgeheizte Backrohr schieben. Backzeit etwa 50 Minuten bei 190 Grad! In den ersten 25 Minuten mehrmals bedampfen: etwa Wasser aus einer Sprühflasche auf den Boden des Backrohrs sprühen oder eine mit Wasser gefüllte Schale reinstellen.

RUND UMS KLOSTER

Schönes und Gesundes für Sie entdeckt



Ein Besuch im Klosterland

Klosterkultur in all ihren Facetten entdecken

Klöster prägen Regionen und Landschaften. Sie schaffen Grundlagen für das Glauben, Hoffen und Arbeiten von vielen Menschen, ob sie im Kloster selbst leben, mitarbeiten oder als Gäste und Besucher kommen. Auch dort, wo das Ordensleben selbst irgendwann erloschen ist, lebt Klosterkultur fort, in Museen und kulturellen Programmen, vor allem aber im Erleben der Stille, der Architektur und der Gärten.

Der gemeinnützige Verein Klosterland, vor zehn Jahren in der Oder-Region gegründet, möchte den Wert der Klosterkultur für die Gesellschaft sichtbar und nutzbar machen und zeigen, dass sie als besonderes Kulturerbe Antworten auf aktuellen Lebensfragen geben kann. Dazu gibt es viele Angebote: vor Ort in den 22 Mitgliedsklöstern selbst, auf der Website, im Podcast „Der andere Blick", in Salons und in Veranstaltungen. Am 17. und 18. November wird es im Kapuzinerkloster Münster eine Tagung geben zum Thema „Was is(s)t der Mensch ... in Zukunft? – Klosterkultur und Ernährung". Darüber hinaus können Interessierte bei Klosterland Experten und Expertinnen der Klosterkultur ausfindig machen und kontaktieren. Auf dem Bild zu sehen: die ehemalige Zisterzienserabtei Bad Doberan.

Mehr Informationen unter: www.klosterland.de

Kräuter- und Keramiktage

Kloster Chorin

Auf dem weitläufigen Gelände des Klosters Chorin in Brandenburg präsentieren Kunsthandwerker und Gärtner am 1. Oktober eine Vielzahl an Produkten. Rund 40 Ausstellende werden erwartet, die Kunsthandwerk, Gebrauchsgeschirr, Schmuck und andere Objekte aus Ton sowie frische Kräuter und Gartenpflanzen anbieten. Zudem gibt es Kreativangebote zum Mitmachen, Sonderausstellungen, Konzerte und Sonderführungen.

Termin: 1.Oktober ab 9 Uhr, Ort: Kloster Chorin; Mehr Informationen unter Tel. 033366-70377, info@kloster-chorin.org, www.kloster-chorin.org.

Kranz aus Kräutern binden

Aktionstag in Maulbronn

Klostergärten haben eine jahrhundertelange Tradition. Die Ordensleute bauten Obst und Gemüse zur Versorgung an und auch zahlreiche Kräuter, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern. In Maulbronn legten die Mönche im Zentrum des Kreuzgangs Nutzgärten an. Interessierte sind am Aktionstag im September eingeladen, aus den duftenden Kräutern Kränze zu binden.

Termin: 10. September, Ort: Kloster Maulbronn; Kosten: 15 Euro Erwachsene, 7,50 Euro ermäßigt. Anmeldung und Information: Tel. 07043-92 66 10, info@kloster-maulbronn.de

Fotos: S. 88: Klosterland; S. 89: tronixAS / stockadobe.com



Fastenwandern

Fastentage nach Franz Xaver Mayr

Eine mehrtägige Fastenkur können Interessierte im hessischen Bonifatiuskloster absolvieren. Dabei wird nicht gänzlich auf Essen verzichtet: täglich drei Dinkelbrötchen mit Milch, Gemüsebrühe, Wasser und Tee stehen auf dem Speiseplan. Jeden Tag wird die Gruppe sich auf den Weg machen und zwischen fünf und zehn Kilometer im Biosphärenreservat Rhön wandern. Das Angebot umfasst zudem Qi Gong, Meditation, Yoga-Abende, Fachvorträge, Gruppengespräche und auf Wunsch auch Einzelgespräche.

Der österreichische Humanmediziner Franz Xaver Mayr (1875-1965) erkannte bereits vor 100 Jahren, welchen großen Einfluss die Darmgesundheit auf das Wohlbefinden und Immunsystem hat und gelangte zu der Erkenntnis, dass Vorbeugen besser als Heilen ist. Bei der Fastenkur nach Mayr steht nicht die Gewichtsreduktion, sondern die Darmsanierung im Vordergrund.

Termin: 8.-13.10.; Kosten: 540-570 Euro (Kurs, Übernachtung, Verpflegung); Ort: St. Bonifatiuskloster (bei Fulda), Infos unter: www.bonifatiuskloster.de, Anmeldung bei Kursleiterin Annette Leimbach, Tel. 06657-1421, annette@leimbach-naturheilkun.de

ANZEIGE





Farbenfroh in den Herbst

Malworkshop im Kloster Plankstetten

Die Teilnehmenden lernen an diesem Wochenende den Umgang mit Farbe und Form. Es wird eine Einführung in die Arbeit mit Aquarell, Acryl, Stiften und Kreiden geben, um im nächsten Schritt die eigene Kreativität und künstlerischen Vorstellungen zu entfalten.

Termin: 13.-15.10., Kosten: 151 Euro (Kursgebühr zzgl. Übernachtung plus Verpflegung). Anmeldung über die Homepage www.kloster-plankstetten.de oder Barbara Hlawatsch, Tel. 08462-206-201, barbara.hlawatsch@kloster-plankstetten.de

Inspiration für dich

Lerne dich selbst besser kennen

Wer bin ich eigentlich und was ist mir wichtig? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, greift das Workbook „Das wünsche ich dir“ 62 Themen auf, unter anderem Balance, Einladung, Erneuerung und Herzenswärme. Mit kurzen Impulsen, kleinen Geschichten zum Thema, passenden Mediationen und positiven Affirmationen gibt es Anregungen und unterstützt dabei, sich Zeit zu nehmen, um nach den eigenen Zielen, Wünschen, Ideen zu forschen und sich dabei selbst besser kennenzulernen. Zu jedem Thema gibt es die Möglichkeit, direkt im Buch Notizen zu machen.



Seraphine Monien: Das wünsche ich Dir, 24,95 Euro, Sera Benia Verlag

ANZEIGE





Aikido-Meditation

Bewegung spüren und fließen lassen

Mit einfachen und rituellen Schwertübungen sind die Teilnehmenden eingeladen, an diesem Nachmittag den Fokus auf die eigenen Bewegungen zu lenken und Harmonie, Energiefluss und Rhythmus zu spüren. In dynamischen Partnerübungen steht das Abstandhalten und das In-Kontakt-bleiben im Mittelpunkt. Geübt wird mit japanischen Holzschwertern, die Bokken genannt werden.

Termin: 23.9., 14-18 Uhr, Ort: Kloster Oberzell, Kosten: 25 Euro, Anmeldung: sr.beatrix@oberzell.de, www.oberzell.de

Fotos: S. 90: ob. li.: BillionPhotos.com / stock.adobe.com; ob. re.: Sera Benia Verlag un. re.: Kzenon; S. 91: ArTo



Wege aus der Einsamkeit

Viertägiges Seminar im Kloster Arenberg

Nicht erst seit der Corona-Pandemie fühlen sich viele Menschen einsam. Da ist eine tiefe Sehnsucht nach einem Partner oder einer Partnerin, nach echter Freundschaft und Bindung zu anderen Personen. Auch Menschen, die in Beziehungen leben, können sich einsam fühlen und eine innere Leere spüren, trotz digitaler und analoger Vernetzung, unabhängig vom Alter.

In dem viertägigen Seminar werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von ihren Erfahrungen berichten und mit Kursleiter Stephan Peeck nach Wegen suchen, die aus der Einsamkeit herausführen können. Der Theologe und Logotherapeut wird praxiserprobte Methoden zur Überwindung von Einsamkeit vorstellen und mit den Anwesenden gleichzeitig einen Blick ins Innerste werfen, nach den in uns schlummernden Kräften, die es ermöglichen, sich nicht einsam, sondern verbunden zu fühlen.

Termin: 27.-30.10; Ort: Kloster Arenberg bei Koblenz; Kosten: 655 Euro (Übernachtung, Vollpension plus Kursgebühr), Infos und Anmeldung über die Homepage: www.kloster-arenberg.de, Tel. 0261-64010. Weitere Informationen zum Kursinhalt erteilt Dr. Peeck unter speeck@imail.de, Tel. 040-72004952.

ANZEIGE







Zeit für neue Werte

Vivian Dittmar denkt den Begriff Wohlstand neu. Sie ist überzeugt, dass nicht der materielle Wohlstand, sondern der innere Reichtum der Schlüssel zu einem guten Leben ist. Dieses Umdenken schafft neue Räume, sich zu entfalten und gemeinsam den Weg für eine lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Interview: Janina Mogendorf

Wir Menschen in der westlichen Welt scheinen alles zu haben, und doch fühlen wir eine innere Leere. Die vielen Möglichkeiten, die unsere Lebenswelt bietet, scheinen uns dabei allzu oft den Blick zu verstellen. Je mehr wir uns anstrengen, den richtigen Weg zu finden, desto weiter entfernen wir uns von Glück und Zufriedenheit. In ihrem Buch „Echter Wohlstand" setzt sich Bestsellerautorin Vivian Dittmar mit dieser Situation auseinander und stellt die drängende Frage: „Was zählt im Leben wirklich?"

Schon in jungen Jahren entwickelte die Denkerin, die gerne über den Horizont hinausblickt, ein Gespür für kulturelle Unterschiede, auch weil sie diese hautnah erlebte. Ihre Kindheit verbrachte sie in einem balinesischen Dorf, ihre Jugend in einem amerikanischen Eliteinternat. Sie lernte Menschen kennen, die trotz materieller Armut inneren Reichtum ausstrahlten, und beobachtete, wie Luxus zutiefst unglücklich machen kann.

Erkenntnisse, die sie nicht mehr losließen. Auf der Suche nach Antworten begann Vivian Dittmar zu reisen. Sie wurde Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, arbeitete zehn Jahre lang mit Menschen in Indonesien, Australien, Israel, Thailand, Costa Rica und Europa. Eine prägende Zeit, in der sie ganzheitliche Lösungsansätze für gesellschaftliche und menschliche Herausforderungen unserer Welt fand.

Vivian Dittmar engagiert sich in Projekten und Kursen für den kulturellen Wandel, hat die Stiftung „Be The Change" gegründet und mehrere Bücher veröffentlicht. In ihrem neuesten stellt die Mutter zweier Söhne die Werte unserer materiell geprägten Gesellschaft auf den Prüfstand. Zugleich entwickelt sie ein hoffnungsvolles Zukunftsszenario, das auf Zeit, Beziehungen, Kreativität und Verbundenheit gründet und Menschen auf eine andere, nachhaltigere Weise reich machen kann. »



Vivian Dittmar, Sie sind in Ihrem Leben viel herumgekommen, haben in unterschiedlichen Kulturen gelebt. Was hat Sie dabei am meisten geprägt und am nachhaltigsten beeindruckt?

»Ich bin im Alter von vier Jahren mit meinen Eltern nach Bali gezogen und habe in einem Dorf gelebt, zu einer Zeit, als dort sehr wenig Touristen waren und auch wenig Ausländer gelebt haben. Ich habe eine völlig andere Lebensweise erlebt. Was mich schon damals tief beeindruckt hat, ist, dass einerseits die Menschen materiell so viel weniger hatten, als wir es gewohnt sind, und andererseits offensichtlich so viel glücklicher waren. Die Einwohner dieses Dorfes umgab eine selbstverständliche Heiterkeit, begleitet von einer inneren Ruhe, die ich in Deutschland vergeblich in den Gesichtern der Erwachsenen suchte. Dann habe ich noch das andere Extrem erleben dürfen. Meine Mutter ist mit mir in die USA ausgewandert, als ich 13 Jahre alt war. Ich bin in einem Eliteinternat der Superreichen gelandet. Ich war dort noch tiefer schockiert von der inneren Armut und dem Unglück der Menschen bei unfassbarem finanziellem Reichtum. Das alles hat mich gründlich durcheinandergewirbelt. Nach dem Abitur war ich viele Jahre in Asien, in Indien unterwegs, habe auf Bali gelebt und geforscht. Ich habe mich gefragt: „Was ist denn dieser „innere Reichtum des Menschen", der uns offenbar fehlt?" So entstand mein Wunsch, eine neue Definition von Wohlstand in die Gesellschaft zu bringen.

In Ihrem Buch schreiben Sie über „Echten Wohlstand". Was unterscheidet echten Wohlstand vom Wohlstand, wie wir ihn kennen?

»Unsere jetzige Definition von Wohlstand ist einseitig auf materiellen Wohlstand fixiert, unser derzeitiges Wirtschaftssystem darauf ausgerichtet und dementsprechend sehr gut darin, materielle Bedürfnisse zu erfüllen. Soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse werden in unseren Bilanzen, in unseren Messsystemen für Wohlstand, aber schlicht ignoriert. Das gilt sowohl für die Unternehmensbilanzen als auch für die Aktienmärkte und genauso für das Bruttoinlandsprodukt. Diese Blindheit hatte zumindest in den reichen Industrienationen zur Folge, dass durch ungezügeltes Wirtschaftswachstum eine Überversorgung mit materiellen Gütern auf Kosten der anderen, nicht-materiellen Bedürfnisse geschah. Wir in der modernen Welt verfügen zwar über mehr Dinge, Annehmlichkeiten und Konsumangebote als je eine Generation vor uns. Aber hat uns das zufriedener gemacht? Ist es nicht eher so, dass wir nur deshalb so unersättlich konsumieren, weil unsere eigentlichen Bedürfnisse in unserer Lebensweise viel zu kurz kommen und die vielen Dinge lediglich ein Versuch sind, dies zu kompensieren? Ich möchte unser bisheriges Verständnis von Wohlstand grundlegend hinterfragen und schlage daher einen qualitativen Wohlstandsbegriff vor, der grundmenschliche soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse mit einbezieht.

Welche Arten von echtem Wohlstand gibt es und woran merken wir, dass diese uns fehlen?

»Ich schlage fünf Dimensionen von echtem Wohlstand vor: Zeitwohlstand, Beziehungswohlstand, Kreativitätswohlstand, spirituellen und ökologischen Wohlstand. Das ist nicht in Stein gemeißelt, sondern lediglich eine Diskussionsgrundlage für eine Neuausrichtung unserer Gesellschaft auf inneren Reichtum, auf ein Gefühl von Sattheit, Verbundenheit und stillem Glück. Davon sind wir heute in den Industrienationen weit entfernt. Zum Beispiel ist das Empfinden, viel Stress und keine Zeit zu haben, in unserer Gesellschaft weitverbreitet und normal. Die Anzahl und Stabilität naher Beziehungen hat in den



letzten Jahrzehnten in den reichen Industrienationen hingegen beständig abgenommen. Wir vereinzeln und vereinsamen immer mehr, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt. In einer Zeit, wo wir auf Knopfdruck die weltbesten Sängerinnen, Schauspieler und Entertainer präsentiert bekommen, scheinen außerdem die Talente von unzähligen Menschen tragisch überflüssig. Wer will mich auf meiner Gitarre hören, wenn ich keine zehn Akkorde kann, oder sich mein selbst gebautes Vogelhaus in den Garten stellen, wenn hochqualitative Produkte nur einen Mausklick entfernt sind? Diese Entwicklung verkennt, dass der kreative Akt an sich für uns Menschen von übergeordneter Bedeutung ist. Nur dort entsteht jener magische Zustand, der in der Glücksforschung als Flow bezeichnet wird: Wir verlieren uns komplett in einer Tätigkeit, vergessen Hunger, Durst, Profitdenken und Zeit. Und vor allem: Wir sind glücklich! Die ökologischen Krisen unserer Zeit sind zudem Ausdruck davon, dass wir die Verbundenheit zur Natur, zu ihrer Schönheit und ihrer essenziellen Rolle für unser eigenes Leben weitgehend verloren haben.

Sie haben in Ihren Jahren auf Bali einen anderen Zeitbegriff erlebt, als wir ihn in unserer westlichen Welt kennen. Worin unterschiedet sich das Erleben von Zeit und wie können wir in unserer Kultur Zeit heilsamer erfahren?

» Beim Zeitwohlstand ist die erste Assoziation, dass man viel Zeit hat. Das ist aber nicht ganz zutreffend, weil Zeit schnell zur Last wird, wenn wir nicht wissen, was wir mit ihr anfangen sollen. Trotzdem ist es das Erste, was Menschen einfällt, weil wir in unserer Gesellschaft unter vermeintlichem Zeitmangel leiden, was meines Erachtens mit dem falschen Verständnis von Zeit zu tun hat. In unserem Kulturkreis erkennen wir nur die lineare, die messbare Zeit an. Das hat uns sehr effizient gemacht. Dabei gehen wir davon aus, dass Zeit etwas ist, was man „hat". Das stimmt nicht: Zeit können wir nur erleben. Je intensiver wir versuchen, mehr in einen Tag, eine Woche oder einen Monat hineinzupacken, desto weniger Zeit scheinen wir zu haben. Zeitwohlstand erschließt sich nicht durch Beschleunigung, sondern durch das Gegenteil. Indem wir bewusst entschleunigen und dabei lernen, regelmäßig innezuhalten, kommen wir genau dort an, wo wir ohnehin die ganze Zeit sind: in diesem Moment. Wir erkennen, dass es nichts gibt, dem wir hinterherhetzen müssen, und dass dieser Moment auch nicht durch irgendeinen Zeitvertreib gefüllt werden muss. Er ist einfach da, und das ist gut so.

Unser finanzieller Wohlstand wirkt sich auf unsere Beziehungen aus. Wie zeigt sich das? Was können wir tun, um unsere Beziehungen zu verbessern?

» Je größer mein finanzieller Spielraum, desto eher kann ich Beziehungen vermeiden. Ich frage zum Beispiel nicht meinen Nachbarn, ob er mir sein Gartengerät ausleiht, sondern kaufe mir einfach ein eigenes. Ich übernachte im Urlaub nicht bei Verwandten im Sauerland, sondern nehme mir ein Hotelzimmer auf Gran

„Echter Wohlstand steht nicht im Widerspruch zu einem guten, ökologisch und sozial verträglichen Leben, sondern wird dadurch ermöglicht."

Vivian Dittmar

Canaria. Das kann zweifellos angenehm sein und erhöht meist auch meinen sozialen Status. Wir übersehen dabei, dass tragende Beziehungsnetzwerke dadurch zusammenhalten, dass wir uns trauen, einander zu brauchen und füreinander da zu sein. Beziehungswohlstand entsteht, wenn wir unseren Verbindungen mit anderen Menschen wieder eine hohe Priorität einräumen und neue Netzwerke entstehen lassen. Ein erster Schritt kann sein, dass wir bewusst darauf verzichten, Probleme mit Geld zu lösen, und stattdessen öfter mal andere um Hilfe bitten. Sich in dieser Form aufeinander zu verlassen, ist ein natürliches menschliches Bedürfnis und schafft ein völlig anderes Erleben von Sicherheit als Kontostand und Rentenversicherung. Darüber hinaus ist es wichtig, seine bisherigen Beziehungen auf den Prüfstand zu stellen. In welchen geht es nur um Status, Pseudozugehörigkeit oder gemeinsamen Konsum? Und wo erlebst du Gemeinschaft und Zugehörigkeit? Wo kannst du sein, wie du bist? Und nicht spiritueller, politischer, gebildeter, witziger, als du es tatsächlich bist. Mich hat sehr erschüttert, festzustellen, dass für eine wachsende Anzahl von Menschen die Antwort auf diese Frage lautet: „Wenn ich alleine bin." Kein Wunder, dass wir oft versuchen, Beziehungen zu vermeiden. Während es für die Menschen in dem kleinen Dorf auf Bali eine Horrorvorstellung war, alleine zu sein, ist es für uns oft genauso erschreckend, keine Rückzugsräume zu haben. Eben weil wir nur alleine wirklich wir selbst sein können. Was können wir dagegen tun? Kurz gesagt: „Hosen runter". Was ich damit meine, ist: „Lasst uns wieder Räume schaffen, wo wir nackt sein können, wo wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind." Bei vielen Menschen geschieht das, wenn sie eine psychische Krise haben, eine Therapie beginnen. Da beginnen sie zu sagen: „So geht es mir wirklich", und sie beginnen wieder, sich einander zuzumuten.



In Ihrem Buch sprechen Sie von „spiritueller Armut", die Sie in unserer Gesellschaft wahrnehmen. Was meinen Sie damit genau und wie können wir zu spirituellem Wohlstand finden?

» Unter Spiritualität verstehe ich ein Leben in dem Bewusstsein, dass alles mit allem verbunden und in ein Universum eingebettet ist, dass sinnvoll ist. In vielen traditionellen Kulturen ist gelebte Spiritualität ein ganz selbstverständlicher Teil des Alltags. Menschen leben in einem Bewusstsein von Verbundenheit, und das verändert ihren Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens grundlegend. Da sie sich eingebettet und getragen wissen, begreifen sie die Hindernisse und Rückschläge als Bewegungen des Ganzen, die sie möglicherweise nicht verstehen, doch denen sie vertrauen. Dadurch kooperieren sie mit dem Leben, statt dagegen anzukämpfen. Sie feiern die Schönheit und den Reichtum des Lebens und verleihen ihm selbst in den kleinsten alltäglichen Aufgaben Ausdruck. Spirituelle Armut hingegen äußert sich durch permanente Sorge, mangelnden Sinn für Schönheit, durch Mangel an Weisheit, durch Lieblosigkeit und durch das Erleben von Sinnlosigkeit. Heute erkennen immer mehr Menschen auch in unserem Kulturkreis ihren inneren Mangel. Sie praktizieren Yoga oder Acht-

Fotos: S. 92: squallice / stock.adobe.com; S. 93: Axel Hebenstreit https://axel.media/en/; S. 94/95: Davide Angelini / stock.adobe.com; S. 96: santypan / stock.adobe.com; S.98: Verlagsgruppe Random House GmbH, Muenchen



samkeit, pilgern auf dem Jakobsweg oder integrieren einfache Rituale in ihren Tagesablauf. Diese und andere Praktiken erinnern uns mitten im Alltag daran, dass das Leben ein Wunder ist, das wir nie verstehen werden, das wir jedoch feiern und in seiner Gesamtheit würdigen können.

1972 warnte der „Club of Rome" in einem Bericht vor den „Grenzen des Wachstums". Heute erleben wir deutlich die negativen Folgen unserer Lebensweise. Viele Menschen versuchen, ihren Lebensstil zu ändern. Anderen ist umso mehr daran gelegen, an Vertrautem festzuhalten, und sie wehren sich gegen Verzicht.

» Seit der Club of Rome 1972 die „Grenzen des Wachstums" proklamiert hat, ging alles um Verzicht: Du darfst kein Fleisch essen, nicht in den Urlaub fliegen und Autofahren sowieso nicht. Dass die Menschen da nicht mitgingen, ist hausgemacht. Stattdessen brauchen wir ein Narrativ, das aufmerksam macht auf die innere Armut, die der Preis ist für unser Schneller-Höher-Weiter. Wir hätten viel mehr Lebensqualität, wenn wir nur mehr 20 Stunden pro Woche Erwerbsarbeit leisten müssten, weil wir kein ständiges Wirtschaftswachstum brauchen. Wir müssen die Menschen gut abholen und neben dem, was nicht mehr gehen wird, auch klarmachen, dass vieles besser gehen könnte.

Was kann eine Einzelne/ein Einzelner bewirken?

» Wir können unsere Situation emotional nur verarbeiten, wenn wir rauskommen aus dem Kopfkino, das immer mehr Ängste erzeugt. Der Kopf hat in Situationen wie jetzt die Tendenz, Überstunden zu machen und sich alle möglichen Horrorszenarien auszumalen, anstatt konstruktiv Lösungen zu suchen.

Daher arbeite ich mit Menschen gerne daran, dass sie lernen, in einen guten Selbstkontakt zu kommen: Wie kann ich mich selbst beruhigen und regulieren, nicht im Sinne von „es wird schon wieder alles gut", sondern: Ja, es ist schlimm, aber wenn ich mich berühren lasse von dem, was gerade geschieht, ist da ein großes Potenzial, in die Handlung zu kommen – und das Solardach, das schon lange im Kopf gekreist ist, endlich zu montieren. Das hilft, nicht in Sorgenschleifen und Ängsten zu ertrinken.

Wie kommen wir wirklich zu einem Systemwandel?

» Indem wir uns als Individuen, als Unternehmen und als Gesellschaft fragen, was wir wirklich brauchen. Der Systemwandel wird seit Jahrzehnten verschleppt, weil wir Lebensstandard mit Lebensqualität verwechseln und man uns die ganze Zeit erzählt, dass wir reich sind, dass jede Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit einen Verlust an Lebensqualität mit sich bringt. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Wir sind innerlich arm, und echter Wohlstand steht nicht im Widerspruch zu einem guten, ökologisch und sozial verträglichen Leben, sondern wird dadurch ermöglicht.

Wenn Sie an eine Welt in 30 Jahren denken: Wie könnte diese aussehen – im schlechtesten oder im besten Fall?

» Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird es in den nächsten 30 Jahren unvorstellbare Veränderungen auf vielen Ebenen geben. Schlimmstenfalls bedeuten diese, dass viele lebenserhaltende Systeme, sowohl Ökosysteme als auch politische und wirtschaftliche Systeme, kollabieren werden. Der Plan B, für den ich und viele andere uns engagieren, ist, dass wir den Wandel bewusst gestalten und gewisse Schritte vorwegnehmen.

Mein Anliegen mit dem Plädoyer für einen neuen, entmaterialisierten Wohlstandsbegriff ist, diesen Wandel als eine Chance zu skizzieren für eine neue Lebensqualität und für eine Lebensweise, die tatsächlich für alle besser funktioniert als das, was wir jetzt haben. Wenn das greift, sind wir in 30 Jahren zumindest auf dem Weg in eine echte Wohlstandsgesellschaft. Das würde bedeuten, dass 20 Stunden Erwerbsarbeit ausreichen würden, und zwar für alle Menschen überall auf der Welt. Es würde bedeuten, dass alle Menschen genug hätten, um ihre materiellen Grundbedürfnisse zu stillen, und dass darüber hinaus Zeit bleibt, unsere sozialen, psychologischen und spirituellen Bedürfnisse zu stillen, die im jetzigen System viel zu kurz kommen. Wir hätten Zeit, unsere Talente zu entfalten und miteinander zu teilen, unsere Spiritualität zu kultivieren und unsere materiellen Bedürfnisse im Einklang mit den Bedürfnissen der nichtmenschlichen Wesen zu stillen. Eine solche Welt würde ich gerne meinen Enkelkindern hinterlassen.

Echter Wohlstand

Informationen zu Vivian Dittmar, ihren Projekten und Kursen gibt es unter: www.vivianditmar.net

Vivian Dittmar: Echter Wohlstand, Goldmann-Kailash, 20 Euro



Zur Wander


DAS KOMPAKTE
REISE BUCH
UNTERWEGS IN ÖSTERREICH
Weltbild
DAS KOMPAKTE
REISE BUCH
UNTERWEGS IN SÜDTIROL UND DEN DOLOMITEN
Weltbild

saison

Für Leser & Leserinnen
15%* geschenkt!

Praktisches und Wissenswertes online auf weltbild.de/wandern

Trekking Stöcke

Fitnessuhr

CMP Fleecejacke

Socken mit SILVERPLUS

ECCO Wanderschuhe

Weltbild

Riesen-Auswahl – gleich Gutschein einlösen:

- Angebote für die ganze Familie
- Wichtiges für Ihre Pilgerreise
- Inspirationen für Hobby & Freizeit, Fitness & Gesundheit …

Lösen Sie Ihren **15% Gutschein*** online ein auf weltbild.de oder in einer Filiale in Ihrer Nähe.

Ihr persönlicher Gutschein-Code:
(bitte online eingeben oder in der Filiale vorzeigen)

PLG-WB3-923

*Der Gutschein gilt bis 31.10.2023. Mindesteinkaufswert 40.- €. Nur einmal pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt nicht für Bücher und eBooks, tolino eBook-Reader, Tonies (Figuren, Boxen & Zubehör), Tigerboxen (Boxen, Cards & Zubehör), Blitzangebote, limitierte Auflagen, Geschenkkarten, Grünpflanzen und Online-Kurse. Barauszahlung oder Kontogutschrift ausgeschlossen. Der Gutschein kann nur im Warenkorb von weltbild.de oder in der Filiale eingelöst werden. **Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg.**

Mehr auf weltbild.de



„Glaube ist eine fröhliche Sache“

Die weltberühmte Gospel-Sängerin Mahalia Jackson hatte keinen Gesangsunterricht und konnte keine Noten lesen. Doch sie fühlte die Musik und glaubte aus ganzem Herzen, was sie sang. Sie wurde zum umjubelten Star und war gleichzeitig als schwarze Sängerin täglich dem Rassismus des weißen Amerikas ausgesetzt.

Text: Steffi Piening

Wie kann man verhalten von der beglückenden Gnade Gottes sprechen? Wie kann man inbrünstig von Himmel und Erde und all den Wundern Gottes singen, ohne die Hände zu gebrauchen? Ich will mit meinen Händen, meinen Füßen, meinem ganzen Körper all das ausdrücken, was in mir ist“, erklärte Mahalia Jackson, als kritische Stimmen sich über ihre Art des Singens in der Kirche echauffierten. Es war ihre Art der Glaubensauffassung, der Verkündigung von Gottes Wort. In ihren Augen wurden die Gläubigen in der Bibel auch genau dazu aufgefordert. Gerne zitierte sie Psalm 47: „Klatscht in eure Hände, ihr Völker alle, jauchzt Gott zu mit jubelndem Schall.“

Die weltberühmte Gospelsängerin wurde 1911 in New Orleans geboren. Ihr Vater arbeitete am Hafen, um den Lebensunterhalt für die achtköpfige Familie zu sichern. An den Sonntagen war er als Prediger in der Mount Moriah Baptist Church tätig. Auch die Familie war regelmäßig in der Kirche anzutreffen Die Gotteshäuser waren nicht nur religiöse Zentren, sie waren Treffpunkt für viele Schwarze, die hier ein Zusammengehörigkeits- und Gruppengefühl erlebten. So wurden nach dem Gottesdienst Neuigkeiten ausgetauscht, es wurde gemeinsam gegessen und getanzt. Mahalia sang bereits als kleines Kind im Kirchenchor und kam so mit den Spirituals, den Liedern der Sklaven, in Kontakt.

Mit fünf Jahren musste das kleine Mädchen einen schweren Schicksalsschlag verkraften, als seine Mutter starb. Der Vater konnte sich nicht um sie kümmern, und sie zog zu ihrer Tante Duke, die sie mit Strenge und Disziplin erzog. Viel Geld hatte die Familie nicht, Spielzeug oder neue Kleider konnten sie sich nicht leisten, dafür gab es immer etwas »

Die Kraft der Musik

„Die Musik hat etwas, was so tief geht, dass deine Seele die Botschaft mitbekommt. Egal welche Probleme du hast, die Musik hilft dir, sie anzugehen.“

Mahalia Jackson

Fotos: Hintergrund: Argus / stock.adobe.com; S. 100: IMAGO / Heritage Images



Singen, was ich empfinde

„Wenn ich singe, will ich keine große Künstlerin sein. Ich will einfach singen, was ich empfinde.“

Mahalia Jackson





De Sängerin bei einem Konzert in Berlin (oben) und in Utrecht (unten rechts). Mavis Staples und Mahalia Jackson bei einem Auftritt auf dem Harlem Cultural Festival 1969 (rechts).

zum Essen. Das bedeutete Mahalia unheimlich viel. „Eine gute Mahlzeit bringt die Leute offenbar in eine warme, harmonische Stimmung. Man isst und lacht, und darüber vergisst man die Zeit, und hinterher stellt man fest, dass man sich miteinander wohlgefühlt hat, und alle finden, dass es ein schöner Tag gewesen ist.“ Essen und Kochen - neben dem Singen zwei ihrer Leidenschaften.

Sie hat Musik im Blut

New Orleans war Musik. Aus den Türen und Fenstern ertönten die Klänge, auf den Straßen und in den Lokalen wurde musiziert. Mahalia liebte und fühlte die Musik schon als Kind, und als ihr Vetter Fred ein Grammophon nach Hause brachte, lauschte sie begeistert der Musik, am liebsten der Bluessängerin Bessie Smith. Stundenlang und mit viel Hingabe imitierte Mahalia Jackson die Sängerin und brachte sich so das Singen bei. Eine musikalische Ausbildung hat sie nicht genossen, sie konnte auch keine Noten lesen. Sie hatte die Musik im Blut.

Dem Kirchenchor blieb sie auch als Jugendliche treu. Gerade die Momente, wenn sich die Sängerinnen, die Sänger und die Gemeinde von der Begeisterung der Prediger anstecken ließen und ihren Gefühlen mit Singen, Klatschen, Füßestampfen Ausdruck verliehen, liebte sie.

In den 1920-er Jahren wurde neben Harlem Chicago ein Anziehungspunkt für Schwarze. Auf der South Side, dem südlichen Teil der Stadt, ließen sich die Schwarzen nieder, und viele von ihnen erlebten einen wirtschaftlichen Aufschwung. Mahalia hatte mittlerweile die Schule beendet. Die vielen Geschichten, die über Chicago und das Leben dort erzählt wurden, hatten sie neugierig gemacht, und mit 16 Jahren entschloss sie sich zu einem Umzug. Eine gute Entscheidung, wie sie im Rückblick sagte: „Alles, was ich heute bin, verdanke ich Chicago.“

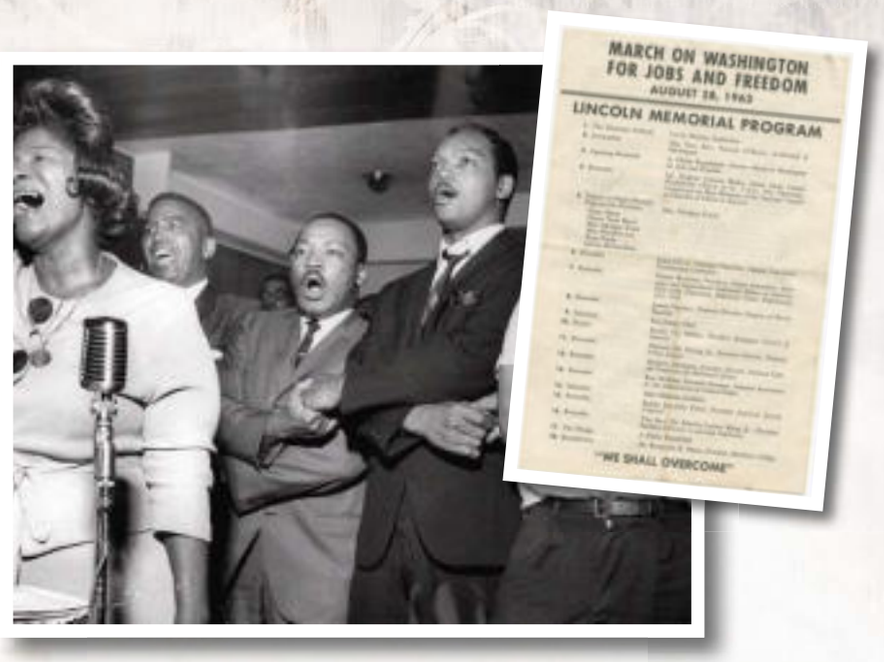
Sie lebte sich rasch ein, arbeitete in einer Wäscherei und fand im Kirchenchor Anschluss. Ihre Stimme begeisterte den Chorleiter, und zusammen mit den Johnson-Brüdern gründete sie die „Johnson Gospel Singers“. Schnell machte sich das Quartett einen Namen, und es folgten Auftritte außerhalb der Gemeinde. Die Bekanntschaft mit dem Jazzmusiker und Komponisten Thomas A. Dorsey war richtungsweisend für Mahalia. Er stand für eine neue Kirchenmusik, indem er die Spirituals mit Jazz- und Blueselementen verband und damit eine neue Art der Kirchenmusik schuf: den Gospelsong. Sie waren beide davon überzeugt, dass der Glaube „eine fröhliche Sache“ ist, und wurden in zahlreichen Gemeinden mit Begeisterung empfangen, zugleich erlebten sie auch Widerstand aus der schwarzen High Society, die ihre Gottesdienste mittlerweile weniger emotional abhielt, angepasst an die Gepflogenheiten der weißen Gottesdienste.

„Ich fühle den Blues nicht“

In den kleinen Kirchen wurde sie mit offenen Armen empfangen und euphorisch gefeiert. Später, als sie berühmt war, zog es sie immer wieder dahin zurück „Diese kleinen Kirchen sind meine Tankstellen. Suchte ich nicht, sooft ich kann, eine auf, so würde ich bald leerlaufen.“

Ihre beeindruckende Stimme blieb nicht unentdeckt, und viele prophezeiten ihr eine erfolgreiche Karriere als Bluessängerin, was ihr viel Geld eingebracht hätte. Doch der Blues war nicht ihre Musik. „Ich fühle den Blues nicht. Blues sind die Lieder der Verzweiflung, aber Gospelsongs sind die Lieder der Hoffnung. Während du singst, wird die Last von dir genommen. Du hast das Gefühl, dass es für alles Leid und Unrecht Heilung gibt.“

Die Musik reichte nicht, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Sie eröffnete 1939 erst ein Friseurgeschäft und betrieb später einen gut gehenden Blumenladen.



Mahalia Jackson singt „We shall overcome“ mit Martin Luther King (2.v.r.) und Jesse Jackson (links).

Precious Lord, take my hand

Mahalia Jackson trat bei der Amtseinführung von Präsident John F. Kennedy auf, wurde zum Papst eingeladen und sang auf den Trauerfeiern für Martin Luther King und Robert Kennedy. Ihr Freund Martin Luther King sagte einmal: „Ach, könnte ich reden, wie diese Frau singt.“ Ihm zu Ehren sang sie auf seiner Beerdigung seinen Lieblingssong „Precious Lord, take my hand.“



Fotos: S. 102: ob.: IMAGO / United Archives; mi.: IMAGO / ZUMA Press; un.: IMAGO / piemags; S. 103: ob. li.: IMAGO / ZUMA Wire; re.: IMAGO / Heritage Images; un.: IMAGO / United Archives International

Neben den Blumen schätzten die Kundinnen und Kunden ihre Stimme, und so gab es Anfragen, ob sie an Familienfesten oder Beerdigungen singen würde. Bei einer dieser Gelegenheiten war zufällig ein Vertreter einer Schallplattenfirma anwesend und bot ihr an, eine Schallplatte mit ihr aufzunehmen. „Move on up a little higher“ verkaufte sich über eine Million Mal, die Gospelmusik erreichte ein großes Publikum, und Mahalia Jackson wurde über Nacht ein Star. 1950 trat sie in der ausverkauften Carnegie Hall auf und startete eine Europatournee. Neben dem Ruhm erlebte die Sängerin jeden Tag die Schattenseiten des Schwarzseins: „Auf der Bühne und im Fernsehen lieben mich die Weißen. Sie sagen mir, wie wundervoll ich bin. Auf der Straße erkennen sie mich jedoch nicht. In einem Laden im Süden bekomme ich kein Sandwich, kein Getränk – und draußen nicht einmal ein Taxi.“

Glaube hat sie durchs Leben getragen

Als sie sich ein Haus kaufte in einer weißen Gegend, wurde sie beschimpft, die Fenster wurden mit Steinen eingeworfen und Drohungen wurden ausgesprochen. Sie entschied sich zu bleiben. Es dauerte nicht lang, bis die weißen Familien ihre Häuser verkauften und andere schwarze Familien in die Gegend zogen.

Mit Martin Luther King verband die Sängerin eine Freundschaft. Sie trat bei zahlreichen Konzerten auf und unterstützte die Bürgerrechtsbewegung. 1963, beim Marsch auf Washington, als Martin Luther King seine weltberühmte Rede „I have a dream“ hielt, sang sie vor den rund 250.000 Anwesenden. An diesen Tag des friedlichen Protestes erinnerte sie sich oft: „Es war, als hätte die Menschheit einen Tag Urlaub genommen von ihrem Geschäft, hässlich zueinander zu sein.“

Mahalia Jackson tourte durch die USA, Europa und Asien. Ihre Wurzeln vergaß sie nie und gründete eine Stiftung, mit der sie mittellosen, talentierten Schwarzen ein Stipendium ermöglichte. Die vielen Auftritte und Tourneen zehrten an ihrer Gesundheit. Ihre letzten Lebensjahre waren von Krankheit geprägt. 1972, mit 60 Jahren, starb sie an einem Herzinfarkt.

Mahalia Jackson glaubte an Gott. Wenn das Publikum ihr frenetisch zujubelte, zeigte sie mit dem Finger nach oben. „Nicht mir müsst ihr danken, sondern ihm.“ Coretta King erklärte ihren Erfolg so: „Sie glaubte, was sie sang, und sie sang, was sie glaubte.“



Musik aus dem Herzen

„Gospelmusik ist nichts als das Verbreiten der Frohen Botschaft. Sie wird ebenso lange leben wie jede andere Musik, weil sie direkt aus dem menschlichen Herzen gesungen wird.“

Mahalia Jackson

Auch wenn sie auf den großen Bühnen der Welt auftrat, kam sie gerne in die Kirche zurück. „Die Kirche war immer mein Halt.“

Quellen: Mahalia Jackson: Movin‘ on up, Hawthorn Books; Theo Lehmann: Mahalia Jackson – Gospelmusik ist mein Leben, Union Verlag Berlin

Foto: S. 104: IMAGO / ZUMA Wire

JETZT ZWEI AUSGABEN KOSTENLOS* TESTEN!



SO EINFACH GEHT'S:

- green-lifestyle-magazin.de/abonnement/probeabo aufrufen
- Formular ausfüllen
- Stichwort „Pilger" eingeben

Auch am Kiosk oder als E-Magazin auf united-kiosk.de, ikiosk.de & readly.com erhältlich

* inkl. Versand

GREEN-LIFESTYLE-MAGAZIN.DE



Reise in die Vergangenheit

Um die Entstehung des Bodensees zu verstehen, führt die erdgeschichtliche Reise 40 Millionen Jahre zurück, als die afrikanische und europäische Kontinentalplatte aufeinanderstießen, was zur Alpenfaltung und Modellierung dieser Region führte. Vor rund 500.000 Jahren bewirkten zahlreiche Gletschervorstöße und die damit verbundenen Ablagerungen weitere große landschaftliche Veränderungen. In der Würm-Kaltzeit, der letzten Eiszeit vor 14.000 Jahren, füllte der See das Rheintal bis nach Chur. Es dauerte noch rund 4000 Jahre, bis der Bodensee so, wie wir ihn heute kennen, existierte. Heute misst der Bodensee 536 Quadratkilometer, ist bis zu 251 Meter tief und ein großes Trinkwasser-Reservoir, so wird zum Beispiel auch Stuttgart mit Trinkwasser aus dem Bodensee versorgt.

Mit allen Sinnen genießen

Schon das klare Wasser und herrliche Alpenpanorama des Bodensees sind eine Reise wert. Doch es gibt noch viel mehr. Mit seinen vielfältigen Freizeitangeboten, den archäologisch bedeutsamen Funden, den Kulturschätzen und herrlichen Landschaften eine wunderbare Region zum Entdecken.





Mit dem Rad unterwegs

Der Bodensee lässt sich wunderbar mit dem Fahrrad erkunden und auch umrunden. Der Bodensee-Radweg führt mit einer Länge von 260 Kilometern einmal um den See herum. Der Weg ist meist flach und angenehm zu fahren, einige steilere Stücke müssen zwischen Bodanrück und Überlinger See passiert werden. Die Radwege führen größtenteils am Ufer entlang und sind in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit einem Radler mit blauem Hinterrad markiert. Mehr Infos unter www.radweg-reisen.com/bodensee-radweg
Ein schöner Pilger-Radweg führt Richtung Bodensee und weiter Richtung Zürichsee. Auf 275 Kilometern folgen die Pilgernden den Spuren des heiligen Meinrad. Startpunkt ist an der Sülenkirche bei Rottenburg am Neckar. Weiter geht es nach Beuron, zur Insel Reichenau, über Fischungen zum Kloster Einsiedeln. Mehr unter www.meinradweg.com. Eine kostenlose Meinradwegkarte zum Download gibt es unter www.expedition-drs.de



Jakobswege

Hin zum Bodensee, entlang des Sees oder darüber führen viele Jakobswege zum Grab des Apostels Jakobus des Älteren. Bereits im Mittelalter war der Bodensee eine wichtige Zwischenstation auf dem Weg nach Santiago de Compostela in Spanien, wenn man aus Deutschland oder angrenzenden Ländern im Norden oder Osten gestartet war. Das Überqueren des Sees war dabei besonders gefürchtet, denn eine solche Menge Wasser kannten die Menschen gar nicht, wenn sie nicht am Meer lebten. Der Bodensee erschien für die Pilgernden wie ein unüberwindbares Hindernis. Die Fahrt mit dem Ruderboot war dann auch um einiges gefährlicher als mit den heutigen Fähren, und so waren die Pilgernden froh, wenn sie auf der Schweizer Seite weiter Richtung Einsiedeln gehen durften. Informationen zu den diversen Jakobswegen am und zum Bodensee hin unter www.jakobswege-europa.de

Pilgern auf dem Ulrikaweg

Der 2021 eröffnete Ulrikaweg führt auf 124 Kilometern vom oberschwäbischen Unterstadion an den Bodensee zum Kloster Hegne. Die Strecke ist in sechs Etappen unterteilt mit Start an der Ulrikakirche in Unterstadion. Weiter geht es über Mittelbiberach - den Geburtsort von Schwester Ulrika - nach Steinhausen, Kloster Sießen, Illmensee und Salem bis nach Überlingen. Hier nutzen die Pilgerinnen und Pilger das Schiff über den Bodensee, um zum Kloster Hegne zu gelangen.

Seit diesem Jahr können Interessierte sich auch als Radpilgernde auf den Weg machen. Der Pilger-Radweg verläuft in zwei Etappen über 129 Kilometer zwischen Unterstadion und Hegne.

Detaillierte Angaben zu den Etappen, GPX-Daten, Kartenmaterial sowie Übernachtungsmöglichkeiten und Informationen zu Schwester Ulrika unter: www.ulrikaweg.de

Am 16. September findet ein Pilgertag auf dem Ulrikaweg von Birnau nach Kloster Hegne statt. Die Gruppe legt unter dem Motto: „Nun wird das Herz nach und nach frei ...“ 14 Kilometer zurück. Anmeldung über: Theodosius Akademie, Tel. 07533-807–700, www.theodosius-akademie.de, info@theodosius-akademie.de



Fotos: stockadobe.com: S. 106/107: Sebastian Köhler: S. 108: ob.: Iettas; un.: IMAGO / Wirestock: S. 109: Kloster Hegne

Spuren unserer Vorfahren: Pfahlbauten Unteruhldingen

In Unteruhldingen befindet sich eines der größten Freilichtmuseen Europas. 23 originalgetreu rekonstruierte Pfahlbauten lassen die Bronze- und Jungsteinzeit erlebbar machen und vermitteln einen Eindruck, wie die Menschen damals gelebt haben. Die Häuser sind Nachbauten, ein komplettes Haus wurde nicht gefunden, aber durch viele Bauteile von Häusern, die auf dem Seegrund gefunden wurden, und Wandmalereien konnte man die Häuser rekonstruieren. Ganz bewusst wählten die Menschen die Bauweise am Wasser auf Pfählen, um sich vor Hochwasser zu schützen, einfach Handel treiben zu können, und es kann - so wird vermutet - auch ein Schutz vor Tieren gewesen sein, die sich nicht so nah ans Wasser herangetraut haben.



Fotos: S. 110: IMAGO / imagebroker; S. 111: meteo021 / stockadobe.com



Was im See schwimmt

Bei Anglern ist der Bodensee ein beliebtes Revier, leben doch bis zu 30 Fischarten hier im Wasser. Der typische Bodensee-Fisch ist der Felchen, der mit dem Lachs und der Forelle verwandt ist. Felchen werden regional auch Renken oder Maränen genannt und gebraten, gebacken oder geräuchert gegessen.

Auch Hecht, Karpfen und Rotaugen finden sich im See. Wer nicht selbst angelt, aber sicher sein will, dass der Fisch aus Wildfang und aus dem Bodensee stammt, sollte auf die Zertifizierung „Wildfang Bodensee“ achten. Die Marke wurde von der Schutzgemeinschaft Bodenseefisch gegründet zur nachhaltigen Förderung der Fischarten im Bodensee. Mehr unter www.bodenseefisch.eu

ANZEIGE

Schenken Sie sich achtsame Momente.

- kostenloses Probelesen
- keine Portokosten
- Lieferung bequem nach Hause

Ihr exklusives GRATIS EXEMPLAR

Jetzt gleich bestellen!



Special-Edition 2023

Online oder per Telefon bestellen:
www.moment-by-moment.de/gratisexemplar
Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38

Gönnen Sie sich inspirierende und bewusste Momente mit vielen praktischen Tipps für Ihren Alltag.

Mainau, die Blumeninsel

Auf 45 Hektar werden die Gäste je nach Jahreszeit von Tulpen, Rhododendren, Rosen, Stauden oder Dahlien empfangen. Zum Blumenparadies wurde die Mainau, als Lennart Bernadotte, Prinz von Schweden, 1932 auf die Insel zog und den ehemaligen Sommersitz seines Urgroßvaters Großherzog Friedrich I. gestaltet.
2023 steht im Zeichen des Fürsten Nikolaus II. Esterházy. Der österreichisch-ungarische Fürst war ab 1827 Schloss- und Parkeigentümer und hinterließ seine Spuren, nicht nur auf der Mainau. Mit Prinz Louis Napoléon, dem späteren französischen Kaiser, gestaltete er die Region des westlichen Bodensees. Informationen über ihre Einflüsse geben eine Ausstellung auf Schloss Mainau und Installationen im Mainaupark.





Bodensee mit dem Schiff entdecken

Seit dem 17. Jahrhundert fuhren alte Lastsegelschiffe, sogenannte Lädinen, auf dem Bodensee und transportierten Salz, Baumaterial und Lebensmittel von einem Ufer zum anderen. Sie waren bis zu 30 Meter lang und konnten über 100 Tonnen Material laden. Die Lädinen waren fast in Vergessenheit geraten, als 1980 in Immenstaad das Wrack eines Vorläufers der Lädinen gefunden wurde. Es wurde ein historisch original getreuer Nachbau erstellt, und seit 1999 können Besucher auf der Lädine „St. Jodok“ über den Bodensee fahren und sich in vergangene Zeiten zurückversetzen.

Bis in den Oktober hinein werden einstündige Rundfahrten angeboten. Weitere Informationen unter: www.laedine.de

Fotos: S. 112: ob.: IMAGO / Schöning; un.: IMAGO / bodenseebilder.de

IRMENGARDWEG

PILGERANGEBOT FÜR FRAUEN

Vom **1.** bis **7. Oktober 2023**



Fotos: Alexander@Adobestock.com Nikola Hollmann

der pilger LESERREISE

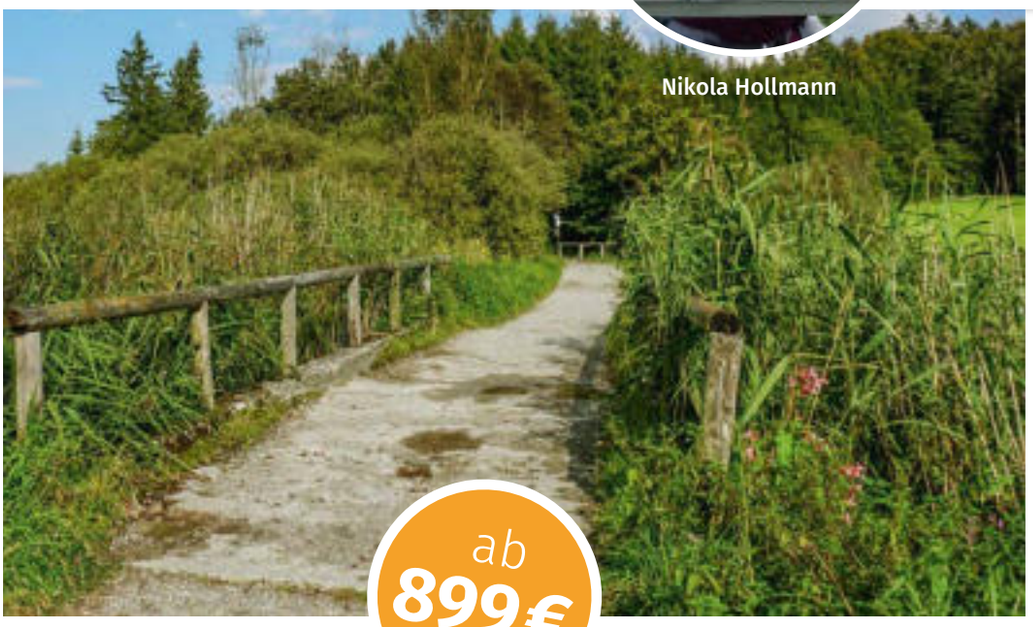
Nikola Hollmann











ab **899 €**

Pilgern auf den Spuren der seligen Irmengard

106 Kilometer von Bad Buchau nach Ottobeuren

Die ersten fünf Etappen des Weges durch das faszinierende Voralpenland führen von Bad Buchau mit seinen vorgeschichtlichen Pfahlbauten nach Ottobeuren mit seiner beeindruckenden Klosterkirche. Der Weg bietet inspirierende Kraftorte, reizvolle Landschaften und Aussichten, heilige Orte wie den Gottesberg bei Bad Wurzach, Klöster, Wallfahrtskirchen, Moore, Seen, Flüsse und ausreichend Raum für die Seele.

Begleiten wird Nikola Hollmann (Reiseleitung). Sie hat den Weg entwickelt und beschrieben. Als Journalistin, Theologin, zertifizierte Wanderführerin und Autorin für Wander- und Pilgerführer verbindet sie ihre Liebe zum Schreiben und zur Fotografie mit ihrer Leidenschaft für die Natur, das Wandern und Pilgern.

INFORMATIONEN ZUR BUCHUNG:

Gerne senden wir weiteres Informationsmaterial und die AGB unverbindlich zu:

der pilger | Hasenpfuhlstr. 33 | 67346 Speyer
z.Hd.: Marianne Backenstraß
Tel: 06232-318381
E-Mail: reise@der-pilger.de

Reiseveranstalter ist das Bayerische Pilgerbüro e.V., Postfach 20 05 42, 80005 München.
Die „Allg. Reisebedingungen und Hinweise“ sind in den aktuellen Katalogen des Bayerischen Pilgerbüros abgedruckt oder über www.pilgerreisen.de/agb druck- und speicherfähig angezeigt.



Hermann Hesse und der Bodensee

Anfang des 20. Jahrhunderts zog es Hermann Hesse an den Bodensee, genauer gesagt auf die Halbinsel Höri nach Gaienhofen. In der ländlichen Idylle erhoffte er sich Ruhe, Inspiration für seine Arbeit und vor allem auch Stabilität für sich, seine Ehefrau Mia und das gemeinsame Kind. Die kleine Familie bezog ein Bauernhaus am Gaienhofer Dorfplatz, in dem sie von 1904 bis 1907 lebte. Heute ist in diesem Haus das Hesse Museum Gaienhofen untergebracht, das die Dauerausstellung „Gaienhofener Umwege. Hermann Hesse und sein 1. Haus“ zeigt. Sein großer Schreibtisch, der ihm sein Leben lang als Arbeitsplatz diente, steht im Zentrum der Ausstellung, die den Konflikt Hesses zwischen der Freiheit und Wandelbarkeit des Künstlerlebens und dem bürgerlichen Leben dokumentiert. Vom 6. bis 8. Oktober finden die Hermann-Hesse-Tage mit Vorträgen statt. Mehr unter www.hesse-mueseum-gaienhofen.de

1907 zog die Familie in ein stattliches Landhaus im Reformstil, das sie bis 1912 bewohnte (siehe Bild). Das Haus ist heute in Privatbesitz, im Rahmen von Führungen aber öffentlich zugänglich. Mehr Infos unter: www.mia-und-hermann-hesse-haus.de

Fotos: S. 114: IMAGO / sepp spiegl, S. 115: ob: IMAGO / imageprokerin, ul: Jennifer Werner, Campus Galli



Konstanzer Konzil

In der Hafeneinfahrt in Konstanz zieht die neun Meter hohe Imperia-Statue die Blicke auf sich. Eine leicht bekleidete Frau mit Narrenkappe trägt auf ihren Händen zwei nackte Männerfiguren, Papst und Kaiser. Die Statue ist eine satirische Anspielung auf das Konzil von Konstanz (1414 bis 1418), als die Stadt den Mittelpunkt der christlichen Welt darstellte. Während des Konzils witterten viele Menschen ein gutes Geschäft, auch Prostituierte. Als Vorlage für die Imperia diente die gleichnamige Kurtisane aus Honoré de Balzacs Roman „La belle Impéria“. Sie hielt sich zur Zeit des Konzils in Konstanz auf und war den Überlieferungen nach die Geliebte von weltlichen und kirchlichen Würdenträgern.

1993 wurde die Statue von Künstler Peter Lenk in einer Nacht-und-Nebel-Aktion aufgestellt. Erst war die Empörung groß, heute ist die Imperia das Wahrzeichen von Konstanz, die Konstanzer Freiheitsstatue.

Klostererlebnistage

Zahlreiche Klöster und Klosterorte rund um den Bodensee öffnen zu den Klostererlebnistagen im Oktober ihre Pforten. Das Angebot reicht von Streifzügen durch die Klostergärten, kulturgeschichtlichen Führungen, Konzerten, Impulsvorträgen, Gesprächen bis hin zur Teilnahme am klösterlichen Leben. Auch Campus Galli beteiligt sich. Hier lassen Handwerker und Ehrenamtliche mit Mitteln des 9. Jahrhunderts ein Kloster auf Grundlage des St. Galler Klosterplans entstehen (siehe Bild). Bereits seit dem frühen Mittelalter prägten Ordensleute die Region rund um den Bodensee. Benediktiner, Franziskaner, Kartäuser, Dominikaner und Zisterzienser haben ihre Spuren hinterlassen. Mehr Informationen zu den Klostererlebnistagen unter www.bodensee-kloester.eu

Hildegard von Bingen für Kinder

Zu gewinnen: 10 Hildegard-Ratgeber für eine gesunde Ernährung aus dem Tyrolia Verlag

Der erste Ratgeber zur Hildegard-Lehre für Eltern und ihre Kinder bietet nach einer kleinen allgemeinen Einführung grundlegende Regeln und einfache Anregungen sowie viele konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Die wertvollen Tipps für Stimmungen und Befindlichkeiten, Probleme und Sorgen oder auch fürs Lernen, leckere und besonders kindertaugliche Rezepte aus der beliebten Hildegardküche oder bewährte Kräuter und Heilmittel für häufige Krankheiten lassen sich mühelos anwenden, erleichtern den Alltag und fördern ein freudvolles und fröhliches Miteinander.



Foto: S. 116: Tyrolia

Teilnahmebedingungen: Einsendungen mit dem Lösungswort bitte bis zum 20.10.2023 unter www.der-pilger.de/gewinn. Postalisch: der pilger, Peregrinus GmbH, Stichwort Rätsel, Hasenpfuhlstraße 33, 67346 Speyer. Der Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen. Bitte beachten Sie den Hinweis zum Datenschutz auf der gegenüberliegenden Seite.

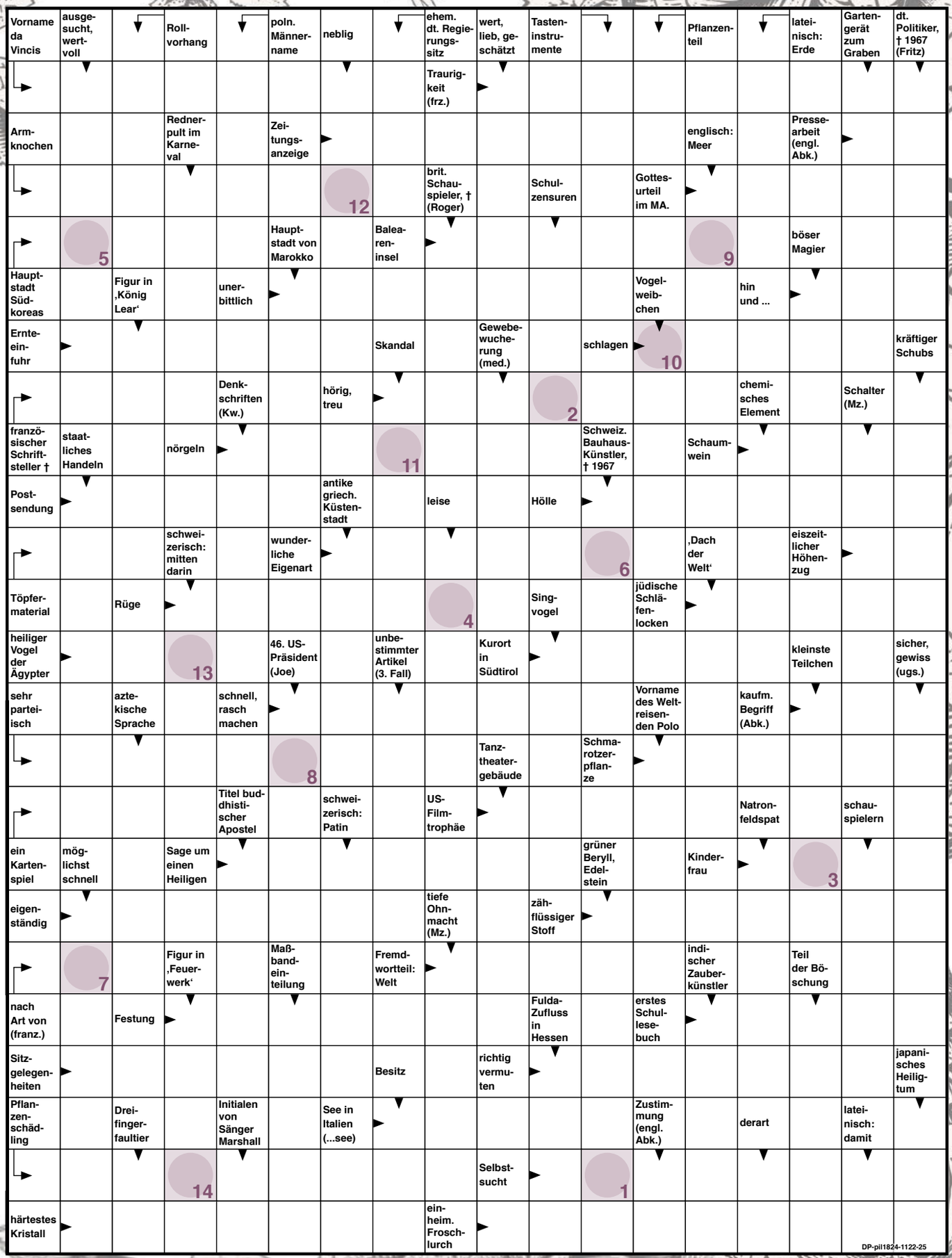
Lösungswort aus Heft 2/2023: Blumenwiese

5		6				3	7	4
9		3	7	4	5			
2				6		5	8	
	7		5	3	1		2	
1	5		4			9	6	
	3			8	9		5	
		4				1		7
	6	1		9	4			5
		5	8		7			6

Leicht

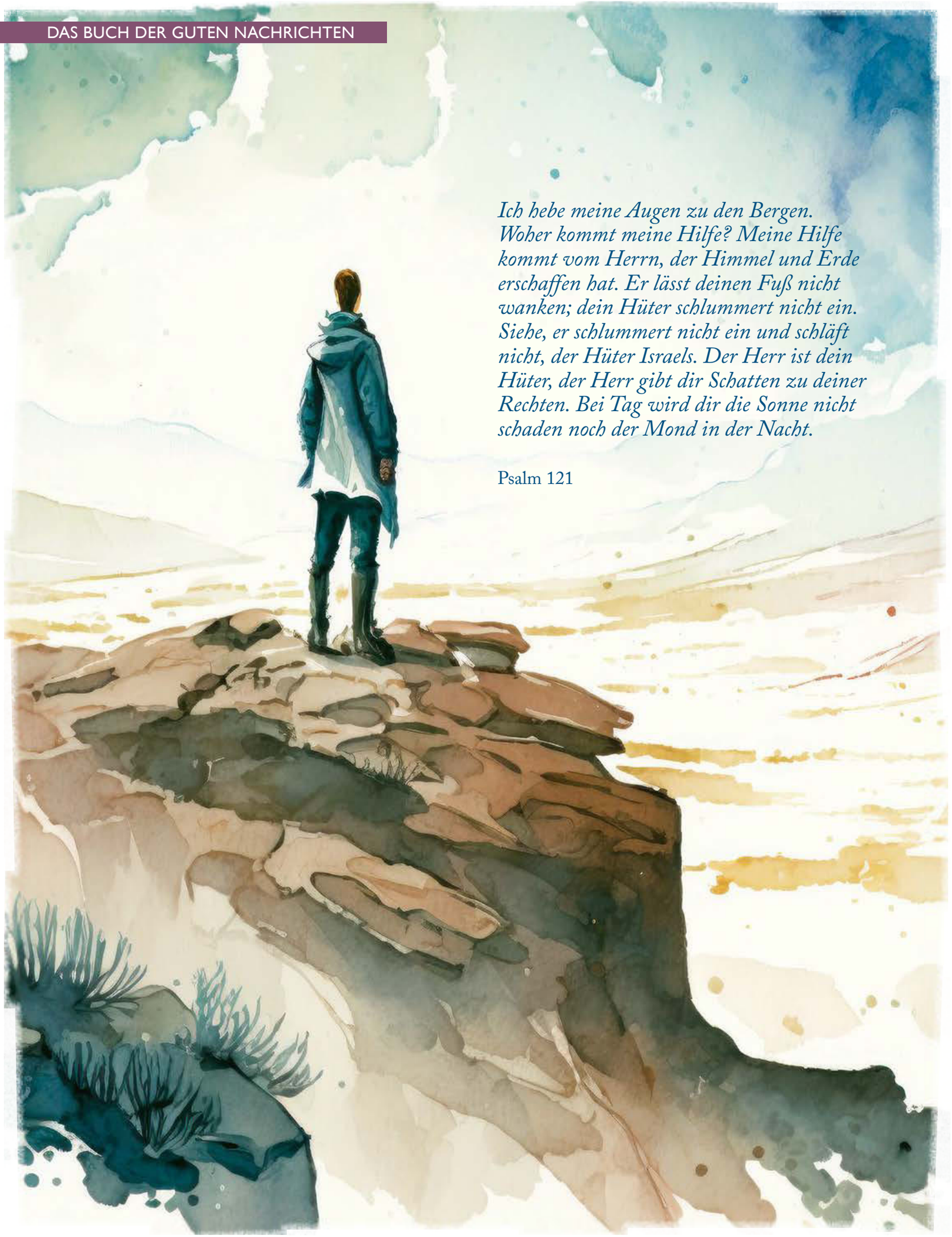
	6			8		4	9	
8			5	7				2
		3						7
			4		6	3	8	
	5							
9					2			
			2				7	
	7			6			4	1
	9	2			1	5	6	

Schwer



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Datenschutzhinweis: Wir verwenden die im Rahmen der Gewinnspielteilnahme mitgeteilten und erhobenen Daten für die Durchführung des Gewinnspiels und um Ihnen Angebote der Peregrinus GmbH per Post zukommen zu lassen. Der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken können Sie jederzeit, z.B. per E-Mail an info@der-pilger.de, per Telefon unter 06232 3183-0 oder per Post widersprechen. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung unter www.der-pilger.de/datenschutz entnehmen.



Ich hebe meine Augen zu den Bergen. Woher kommt meine Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde erschaffen hat. Er lässt deinen Fuß nicht wanken; dein Hüter schlummert nicht ein. Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, der Hüter Israels. Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten zu deiner Rechten. Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden noch der Mond in der Nacht.

Psalm 121

Die Augen nach oben richten

Als Nikola Hollmann durch Slowenien wandert, erinnert sie sich an den Psalm 121. Aus diesen Worten schöpft sie Mut und Kraft für ihren persönlichen Neuanfang. Sie beschreitet unbekannte Wege mit dem tiefen Gefühl, behütet zu sein.

Es begann in einer Hütte in den Julischen Alpen. Seit mehr als drei Wochen war ich alleine zu Fuß unterwegs, um von Salzburg ans Mittelmeer zu wandern. Und hier, in der „Dom na Komni", gab es eine willkommene Besonderheit: so viel zu essen, wie ein jeder und eine jede brauchte, um nach dem anstrengenden Tagesmarsch satt zu werden. Das war definitiv anders als in anderen Hütten. Alle waren überrascht und der Wirtin sehr dankbar. Ich sprach sie auf Englisch an und fragte nach dem Grund ihrer Großzügigkeit, und sie erzählte mir, dass sie schon mehrmals im Winter den Jakobsweg gegangen sei und den großen Hunger am Abend gut kenne. „Ich möchte auch einmal pilgern gehen", sagte ich zu ihr. Da sah sie mich an, lächelte und antwortete bestimmt: „Das tust du doch längst."

In diesem Moment war es mir, als würde ein Vorhang fallen. Als könnte ich mich selbst plötzlich auf der Bühne meines Lebens sehen. Wie konnte ich so blind sein und nicht erkennen, dass diese Wanderung für mich ein tiefreligiöser Weg war? Ich hatte gerade einen radikalen Schritt getan und meinen Job aufgegeben, mein ganzes Leben stand nach einer großen persönlichen Krise und dem Tod eines geliebten Menschen am Scheidepunkt.

Zu dieser Zeit kannte ich den Text des Psalms 121 vor allem aus der Musik. Mein Chor hatte eine Woche vor meinem Aufbruch in die Alpen das Elias-Oratorium von Felix Mendelssohn-Bartholdy aufgeführt, und darin gibt es eine Vertonung dieses Psalmgebetes. „Ein Wallfahrtslied" – so ist es überschrieben. Nun summte es in meinem Kopf die ganze Zeit: „Hebe deine Augen auf zu den Bergen, von welchen dir Hilfe, dir Hilfe kommt", wie es im Oratorium heißt. Fast beschwörend geht es weiter: „Deine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen; und der dich behütet, schläft nicht, der dich behütet schläft nicht, er schläft nicht."

Wie dringend benötigte ich jemanden, der mich behütete und mir versicherte, dass mein Fuß nicht wanken würde! Und erst in dieser slowenischen Hütte erkannte ich, dass dies mein Gebet war, meine Hoffnung, mein Zweifel, meine Sehnsucht: Dass meine Hüterin nicht schläft, obwohl es mir gerade manchmal so vorkam. Dass der Ewige mich behüte: hier, ganz praktisch bei jedem meiner Schritte im unwegsamen Gelände, genauso wie vor einem Jahr am Totenbett.

Der erste Schritt zur Heilung

Für mich verdichtete sich hier in den Alpen der ganze Psalm in diesen ersten Zeilen: „Hebe deine Augen auf zu den Bergen." Wer die Augen erhebt, ist nicht länger gebeugt. Wer hinaufschaut, ist nicht mehr gekrümmt. Der erste Schritt zur Heilung und zum Weitermachen ist getan, wenn sich der Kopf aufrichtet und der Blick nach oben geht. Die Augen nach oben zu richten, verbindet meinen Standpunkt auf der Erde mit der Weite des Himmels, mit der Hoffnung auf eine Dimension, die außerhalb meines Körpers und dieser Erde liegt und doch in uns angelegt ist. Für mich ist das Pilgern auch deshalb ein spiritueller Weg, weil in diesem Aufgerichtet-Sein und Ausgerichtet-Sein die Möglichkeit entsteht, dass ich in jedem Schritt Erde und Himmel erfahre.

Der Psalm spricht allerdings nicht davon, die Augen zum Himmel oder zu den Wolken zu heben. Nein, dort heißt es: „Hebe deine Augen auf zu den Bergen": In allen Religionen waren und sind Berge Orte der Zuflucht und Verehrung. Nicht selten galten und gelten sie als Sitz eines Gottes oder gleich eines ganzen Götter-Olymps, so »



Der Herr behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. Der Herr behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.

Psalm 121

wie der gleichnamige Berg in Griechenland. Der bei uns Mount Everest genannte höchste Berg der Welt heißt in der Sprache der Tibeter „Mutter des Kosmos". Die Bibel erzählt zahlreiche Geschichten von Bergen: Sinai, Ararat, Zion oder Horeb. Jesus zieht sich in die Einsamkeit auf einen Berg zurück, und der Evangelist Matthäus wählte einen Berg als Kulisse für die berühmte Bergpredigt.

Einen Weg sehen, ein Ziel finden

Heute kann man ganz wissenschaftlich nachweisen, wie gesundheitsfördernd die Natur im Allgemeinen und die Berge im Besonderen wirken können. Aber ich brauche keine Beweise, um ihre heilende und stärkende Kraft zu erleben und zu spüren. Genauso wenig wie diejenigen Pilgerinnen und Pilger offenbar, die diesen Psalm, dieses Wallfahrtslied bei ihrem Gang zum Tempelberg in Jerusalem sangen oder beteten. Für eines der Wanderbücher, das ich mit meiner Kollegin geschrieben habe, bin ich an einem Karfreitag auf den höchsten Berg des westlichen Ruhrgebiets gestiegen – die Halde Haniel, ein renaturierter künstlicher Hügel, aufgeschüttet aus Bergematerial. Von dort oben kann man fast die ganze Metropolregion überblicken, und wir waren fasziniert davon, wie viele Menschen den durchaus steilen Aufstieg auf sich nahmen, um die Aussicht von oben zu genießen.

Ist es das? Das Herausgehoben-Sein aus den Niederungen des Alltags? Die andere Perspektive von oben? Die Möglichkeit, weiter zu sehen als nur bis zum nächsten Hindernis? Oder ist es schlicht und tatsächlich die Sehnsucht, dem Himmel näher zu sein? Einer anderen Dimension? Als ich damals aufbrach, da ging es mir genau darum: wieder einen Weg zu sehen, ein Ziel zu finden. Hilfe zu finden bei etwas, das größer ist als ich. Ganz körperlich zu erfahren, dass es für mich weitergeht. Schritt für Schritt. Das Gehen – oder eben besser: Das langsame und stetige Pilgern hilft Körper, Geist und Seele dabei, sich zu harmonisieren.

Aber ich will auch ganz ehrlich sein: Das Wort Pilger stammt nicht umsonst ursprünglich vom lateinischen „peregrinus", was „der Fremde" bedeutet. Wer pilgert, entscheidet sich dafür, sich vielem Unbekannten auszusetzen: dem Wetter, der körperlichen Herausforderung, der Einfachheit im Außen und den eigenen Themen, Fragen und Gefühlen im Innen. Wer pilgert, zieht sich die Identität der oder des Fremden an, nur mit dem auf dem Rücken, was er oder sie braucht, abhängig und unabhängig gleichzeitig. Wer sich in dieser Haltung einlässt auf diesen Weg, wer seiner Sehnsucht nach Erkenntnis, Veränderung und spiritueller Erfahrung folgt, der erreicht als ein anderer oder eine andere das Pilgerziel und kehrt körperlich und seelisch verändert zurück. Die Erfahrung von Flexibilität und Zentrierung, Furchtlosigkeit und Angewiesenheit geht nie mehr verloren. Und wer so ankommt, der stimmt vielleicht so wie ich mit ein in dieses Jahrtausende alte Wallfahrtslied des Psalms 121: „Ich hebe meine Augen zu den Bergen. Woher kommt meine Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Ewigen, der Himmel und Erde gemacht hat. Sie lässt deinen Fuß nicht wanken; deine Hüterin schlummert nicht ein. Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, der Hüter Israels. Der Ewige ist dein Hüter, die Ewige gibt dir Schatten zu deiner Rechten. Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden noch der Mond in der Nacht. Der Ewige behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. Die Ewige behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit."

DIE AUTORIN
Nikola Hollmann

Nikola Hollmann ist freie Journalistin und Autorin von Wander- und Kraftortebüchern. Zuletzt veröffentlichte sie im Pilgerverlag den Führer zu dem von ihr entwickelten Irmengardweg. Die Theologin war viele Jahre Chefredakteurin der Zeitschrift „Frau und Mutter".

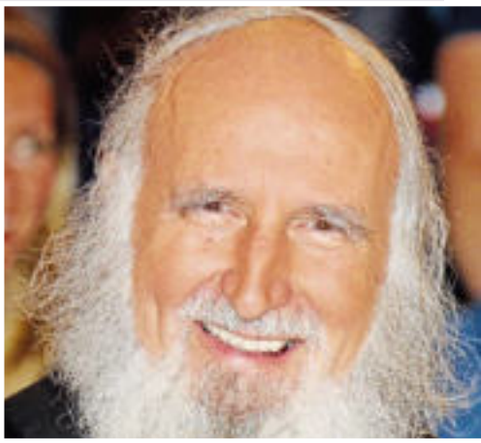


Fotos: S. 118: Kanisorn / stock.adobe.com; S. 120: ob.: Anna / stock.adobe.com; un.: Nikola Hollmann; S. 121: li.: NikLemesh / stock.adobe.com; re.: Anselm Grün

Streif deine Vorurteile ab

Wer seinen Blickwinkel ändert, gibt sich die Chance, das Leben auf eine andere Weise kennenzulernen. Unser Kolumnist **Anselm Grün** über einen Perspektivwechsel





Wir nehmen die Landschaft jeweils anders wahr, wenn wir mit dem Zug oder mit dem Auto fahren oder aber wenn wir uns die Landschaft im Wandern oder im Pilgern erschließen. Dann wird sie zu unserer Landschaft und wir werden ein Teil von ihr. Beim Pilgern spüren wir die Beschwerlichkeit eines Aufstiegs, wir leiden unter der Hitze oder aber wir werden nass, wenn es regnet und stürmt. Im Zug und im Auto sind wir vor der Witterung mehr oder weniger geschützt. Wir nehmen objektiv wahr, was sich unseren Augen anbietet. Doch wenn wir durch die Landschaft wandern, erleben wir alles hautnah. Wir riechen die Landschaft, wir lassen den Wind um uns wehen, wir hören die Vögel zwitschern und die Wälder rauschen. Wir schauen die Schönheit der Landschaft und lassen die Schönheit in uns eindringen. Und wir nehmen die Menschen anders wahr. Wir begegnen ihnen, kommen ins Gespräch mit ihnen, haben teil an ihren Beschwerden, die ihnen das Pilgern bereitet.

Den Perspektivwechsel, den wir beim Pilgern erleben, können wir auch auf unseren Alltag übertragen. Wie wir die Menschen erleben, denen wir in der Fußgängerzone begegnen, hängt immer von der Perspektive ab, mit der wir auf sie sehen. Wir können sie als Fremdlinge sehen, die uns den Platz wegnehmen, oder als Menschen, mit denen wir nichts zu tun haben wollen. Oder aber wir können die Perspektive des Pilgers einnehmen, dass wir gemeinsam mit all den Menschen, die sich da in der Fußgängerzone tummeln, innerlich verbunden sind. Wir können auf unsere Gesellschaft mit der Perspektive schauen, die uns die Medien anbieten. Dann sehen wir überall Probleme. Oder wir können sie aus der Perspektive der Verbundenheit anschauen.

Sich nicht von Vorurteilen lenken lassen

Das Wort „Perspektive“ kommt eigentlich von „per spicere“, das „durchschauen“ bedeutet. Wir schauen durch unsere Vorurteile, die wir den andern überstülpen, hindurch, um in jedem Menschen das zu sehen, was uns mit ihm verbindet. Der heilige Benedikt lehrt uns Mönche, dass wir in jedem Menschen Christus sehen sollen. Wenn wir mit dieser Perspektive auf die Menschen schauen, dann schauen wir nicht mit einer rosaroten Brille auf sie und meinen, alle seien lieb und nett. Aber wir legen den andern auch nicht fest auf das Vorurteil, das spontan in uns entsteht, wenn wir jemanden wahrnehmen. Vielmehr schauen wir durch das Vorurteil und durch den äußeren Schein hindurch und erkennen in jedem Menschen zumindest die Sehnsucht, gut zu sein. Wir erkennen in jedem den guten Kern. Wenn wir mit dieser Perspektive auf die Menschen schauen, dann erleben wir sie anders.

Wir können uns einüben in die Perspektive des Pilgers. Dann nehmen wir alle Menschen, denen wir begegnen, auch die, mit denen wir ganz und gar nicht der gleichen Meinung sind, als Menschen wahr, die mit uns auf dem Weg sind. Auch sie sind alle Pilger. Wir wissen nicht, wohin sie pilgern. Aber auch sie sind auf dem Weg. Und wir wünschen ihnen als Mitpilger, dass ihr Weg sie in immer größere Lebendigkeit, Freiheit, Frieden und Liebe führt.

Anselm Grün ist Benediktinerpater, Bestseller-Autor und Meditationslehrer. Er gehört zu den meistgelesenen und einflussreichsten spirituellen Autoren unserer Zeit.

REISE



Mosel, Burgen bei Bernkastel-Kues
**** Ferienwohnung für 2-4 Personen
www.engel-burgen.de ☎ +49 6534 1428

Erster Etappen-Halt am Jakobsweg Schweiz

Pilgerherberge Sankt Gallen

Herkommend von München/Augsburg – Scheidegg – Lindau/Bregenz – Rorschach – St.Gallen – Einsiedeln – Flüeli-Ranft – Genf. Tel.: +41-712200062. 10 Plätze, CHF 20,–/Nacht. WLAN, Selbstkocherküche, Terrasse, Waschmaschine und Trockner gratis. Geöffnet Ende März bis 1. November. www.pilgerherberge-sg.ch/reservation/

Chiemsee/Chiemgau



Exklusive, moderne Ferienwohnungen direkt am See, am Wander- und Fahrradwegenetz Chiemgauer Seenplatte. Tel.: 08053/7999303 www.lebensart-am-see.com

Auszeit in der EIFEL, 5-Sterne (DTV)



Fewo im Dreiländereck D-LUX-BEL, www.fewo-maibaum-eifel.com
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Tel. 0151 16 74 0884

Berchtesgaden

Urlaub zum Wohlfühlen. Suchen Sie das Besondere? Traumlage, freier Bergblick, Nähe Königssee, Tel.: 08652-3691, www.haus-michael.net

Allgäu



FeWo bis 6 Pers. Abgelegenes, romantisches Bauernhaus mit Hüttencharakter zw. Wiese und Wald. 4 Zi/Kü/Bad/WC, Garten, Terrasse. Fam. Piller, Tel: 08375-661

Ruhe und Erholung im Thüringer Wald



Schwarzatal-Sitzendorf, Zi.-Bung., Fe.-Wo., FE.-Haus; Bergbahn, Erlebnis- & Schwimmbad, Feengrotten, Wandergebiet.
Tel.: 036730-22544

Vital-Basenfasten oder Frischkost & Wandern in der Pfälz. Toskana oder im Dahner Felsenland mit ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin/Fastenleiterin/Entspannungstherapeutin im Wellnesshotel, Hbad/Sauna, Yoga, Wandern, Vorträge. Abnehmen, Entgiften, Entspannen, Regenerieren, Wohlfühlen = optimaler Gesundheitsgewinn und Steigerung der Lebensqualität. Tel.: 06331 46289, www.gesundheitspraxis-hammerschmidt.de

Aufatmen auf Amrum

Komf. 2-Zi-Ferienwohnung, hell, Seeblick, gr. Balkon, www.aufatmenaufamrum.de

„Alte Heimat" Schwegenheim



Südpfalz, 2 Ferienwohnungen, Nähe Speyer, Technikmuseum, Dom, Rhein, Pfälzer Wald, Heike Kugelmann-Fischer, unter Tel.: 06344-939826 oder www.Ferienhaus-Alte Heimat.de

Urlaub am Weltnaturerbe

Wattenmeer / Nordsee
www.Nordseestrand24.de

Besinnung und Einkehr, Kraftorte im bayerischen Voralpenland



Der Alpenhof in Gauting ist der ideale Ausgangsort für Ihre Tagesausflüge und Wanderungen, eine Wohlfühloase zwischen München und den Seen und Bergen, nahe an der S-Bahn. Alpenländische Gemütlichkeit mit Garten und Kachelofenstube, eine kleine Bibliothek mit Hinweisen auf Kraftorte (auch in München), reichhaltiges Frühstücksbuffet mit BIO-Produkten. Für Direktanfragen haben wir Zimmer reserviert. Tel.: 089-85642910, hotel@alpenhof-gauting.de, www.alpenhof-gauting.de

TOSKANA-MEER

Zwei Naturstein-Ferienhäuser in großem Grundstück mit uralten Olivenbäumen, Feigenbäumen und Zypressen mit herrlichem Blick über die toskanischen Hügel aufs Meer und die Inseln Elba, Capraia und Korsika. Ein Haus mit zwei Schlafzimmern je mit Dusche/WC für 4-6 Personen mit beheiztem Pool (April bis November). Das zweite Ferienhaus (ohne Pool) für 2-4 Personen. Natur pur. Mittelalterliche Bergdörfer mit guten Ristoranti, Strada del Vino, freie Strände an Pinienwäldern. www.toskana-urlaub.com, Tel. 08662/9913

500 Fasten-Wanderungen überall



Auch mit Früchten. Woche ab 300 €
Tel.: 0631-47472, www.fastenzentrale.de

Pilgerherberge Frommenhausen



Pilger auf den Strecken Tübingen, Rottenburg, Horb oder Hechingen können hier übernachten. Anmeldung Tel.: 07478-461, www.pilgerherberge-frommenhausen.de

Malreise ins traumhafte Dänemark



Endlos lange Strände ... und die Seele kann frei und unbesorgt sein. Erleben Sie eine Malwoche im atmosphärischen Licht von Skagen, ein Sehnsuchtsort für Künstler, eine Malwoche ab 730 € (Übernachtung und Kursgebühr) 2.9.2023 bis 9.9.2023, Infos unter www.atelier-fuerstenau.de, Email: anke.fuerstenau@web.de, Tel.: 01 76/59 05 08 06

Malen im Kloster

Mal- und Zeichenkurse in ausgesuchten Klöstern, www.tanjagnatz.de

Romantische Ferienwohnung



2-3 Personen, mit Garten, am Mühlbach Vornbach ab Juni. 1000-jähriges Benediktinerabtei am Jakobsweg von Passau Richtung Altötting.
E-Mail: klauslinke1@gmx.de

Heilfasten nach Buchinger im Harz

7, 10, 14-Tage-Programme sowie Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exclusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe Vera, Fastenleitung, Heilfasten-Tagebuch. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, www.heilfasten-bad-harzburg.de

VERSCHIEDENES

Suche Brieffreundin

Bin w/68 und mag einfach Briefe schreiben und erhalten. Zuschriften erbeten unter Chiffre-Nr. 19051 an den Verlag der pilger, Hasenpfuhlstraße33, 67346 Speyer

VERSCHIEDENES

Aus- und Weiterbildungsseminare

Wildkräuterkunde, Naturhandwerk, Innere Prozessarbeit, Waldmeditation, Visionssuche, Waldbaden. Termine unter www.natur-zeit.net

Birgit Vogt · 72805 Lichtenstein
info@natur-zeit.net

Mit Luther zu neuen Ufern

Die eigentl. Reformation beginnt! – Der ev. Theol. Chr. Michl ging aus Gewissensgründen nie ins Pfarramt. Er arbeitet die Reformation gründlich u. kritisch auf, vergleicht Luther mit Jesus, Paulus u. Mohammed. Auch wird das Lutherverständnis im Katholizismus, Kommunismus und heutigem Luthertum behandelt.
460 S., € 19,80, Tel.: 0631-49163

Seminare, Coaching, Bogenschießen im Kloster ... und anderswo



Impulse und intensive Übungen mit Bogen und Pfeil. Besinnung auf das Wesentliche. Neue Perspektiven entdecken – privat und beruflich.
www.martin-scholz-seminare.de

Ein Meilenstein vom Jakobsweg



Wer diesem Wegweiser über viele oder hunderte Kilometer gefolgt ist, kennt dieses besondere Gefühl, wenn man ihn sieht. Caminostone.com bietet dieses Gefühl und die Erinnerungen an den, oder die Vorfreude auf den Weg, für zu Hause.
Ein Meilenstein in Originalgröße, nach Wunsch gestaltet und beschriftet, für Ihren Garten, das Büro oder Wohnzimmer. Wählen Sie aus drei verschiedenen Modellen Ihren persönlichen Meilenstein und unterstützen Sie dabei ehrenamtliche Helfer am Jakobsweg. Alle Informationen und Bestellung auf www.caminostone.com

PILGERN ERDET UND HIMMELT



Josef Schönauer: Geschichte, Spiritualität und Symbolik des Pilgerns. Illustriert mit Fotos und Erlebnissen auf Jakobswegen. Pilgern spiegelt den Lebensweg und die Sehnsucht nach mehr.
ISBN 978-3-03895-026-4, 2. Auflage.
pilgern.ch

Basiskonzept Lesen/Rechtschreiben



Bewährte Materialien, mit denen das Lesen u. Schreibenlernen endlich gelingt, wissenschaftlich fundiert und kindgerecht gestaltet, klimaneutral gedruckt.
www.isb-oldenburg.de, viele Leseproben schneller, portofreier Versand, isb-Fachverlag

Bis ans Ende der Welt und weiter ...



Zwei Freundinnen machen sich im Februar auf und starten ihren geplanten Pilgerweg. Innerhalb von 6 Jahren in Etappen erreichen sie ihr gestecktes Ziel.
ISBN
978-3-7467-0259-9

Neuoffenbarungen

von Johannes dem Täufer, www. elija.de

Begeisterte Pilgerin

künstlerisch und vielseitig interessiert wünscht sich humorvoll, kunst- und naturverbundenen Partner bis 60 J. E-Mail: luciawunderlich123@gmail.com

Pflanzleiter – werkstatt-design



Schönes aus Werkstätten und sozialen Einrichtungen. www. werkstatt-design.de

FÜR LEIB & SEELE

Ihr Kupferarmband



Wohltuend für Körper und Seele. In München mit großer Sorgfalt nach Ihren Maßen handgefertigt. Bei uns finden Sie eine große Auswahl ungewöhnlichen Schmucks aus massivem Kupfer, in 12 Größen, auch mit Magnet. Bei einer Bestellung Code PILGER angeben, und wir legen ein kleines Geschenk bei.
Besuchen Sie uns unter www.kupferarmband.de

Lebensenergie stärken

in der Klosteroase Neusatzeck
www.elfriedelorenz.de

Gesundheit & Genuss



Schmerzfrei & beweglich mit basischer Vitalkost, 170 vegetarische und vegane Rezepte & Theorie über Ursachen und erfolgreiche Therapie auch bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Rheuma, Fibromyalgie und Allergien. Alltagstaugliche kulinarische Geschmackserlebnisse, die Gesundheit und Genuss garantieren. Tel.: 06331-46289,
www.gesundheitundgenuss.com

PALO SANTO – WEISSER SALBEI – herrliche Räuchermischungen





FÜR LEIB & SEELE

FINDE DEINEN LEBENSTRAUM

– Hier & Jetzt – Komme wieder in Kontakt mit deiner inneren Stimme und deinem Bauchgefühl durch Reiki, Meditation, Yoga, Naturerlebnissen – im Einklang mit Soul & Body. Wo: Kloster Jakobsberg bei Bingen vom 17. bis 19.11.2023;
Infos: yogaseelenheilung@yahoo.com

Nackenwärmflasche



Einfach Freude ins Leben bringen. Ihr persönlicher Internet Shop www.gesundschenken.de

Für jeden Anlass die richtige Kerze



Allgäuer Heilkräuter-Kerzen zur Unterstützung für viele unterschiedliche Lebenslagen und Ereignisse. www.gesundschenken.de



Schweiklberger Geist
Der altbewährte Kräutergeist

INNERLICH

10 bis 20 Tropfen auf Zucker, mit Wasser verdünnt oder in heißem Tee wirken schnell und wohltuend bei Übelkeit und Erschöpfung. Verdauungsfördernd bei Völlegefühl und beruhigend bei Husten und Heiserkeit.

ÄUSSERLICH

Bei äußerlichem Gebrauch verwendet man den Geist unverdünnt zur Pflege von Muskeln und Bindegewebe. Beim Verreiben auf Stirn und Schläfen wirkt der Geist erfrischend und wohltuend.

Hergestellt in der Benediktiner-Abtei Schweiklberg in Vilshofen a. d. Donau

Bestellung und Verkauf:
Benediktiner-Abtei Schweiklberg · 94474 Vilshofen
Telefon (08541) 209-183 · Telefax 209-219
E-Mail: geistbetrieb@schweiklberg.de

Victoria 28 Herrenfahrrad



aus den 50er Jahren, restauriert und voll funktionsbereit, Preis € 240,– VB. Tel: 0160 6362860

Die Pfalz für Leib und Seele

Das Kloster Neustadt, direkt am Pfälzerwald und zugleich zentrumsnah gelegen, ist ein modernes Bildungs- und Gästehaus für Veranstaltungen, Seminare und Privatgäste gleichermaßen. Es bietet moderne EZ und DZ, gut ausgestattete Seminarräume und einen großen Klosterpark. Gäste genießen die frisch zubereiteten Speisen aus der Klosterküche und können die geistlichen Angebote der Herz-Jesu-Priester nutzen. Tel.: 06321-875-0, www.kloster-neustadt.de

Von Worms bis Metz
Jakobsweg Klosterroute



Entlang alter Römerstraßen, gesäumt von Klosterruinen verläuft die historische Pilgerroute von Worms nach Metz. Detaillierte Wegbeschreibung – auch für Radfahrende – ergänzt mit traumhaften Fotos, zahlreichen Karten, Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Einkehr- und Unterkunftsmöglichkeiten.

Autorin: Beate Steger,
1. Auflage 2022,
Softcover, 240 Seiten
ISBN 978-3-946777-21-2
16,95 €

GPS

Pilgerführer
Pfälzer Jakobswege



Informativer Pilgerführer von Speyer bis Kloster Hornbach. Auf 3 Strecken die Pfalz und den Pfälzerwald entdecken. Auch für ungeübte Wanderer.

Autorin: Beate Steger,
1. Auflage 2021, Softcover,
264 Seiten, mit zahlreichen Fotos und Karten
ISBN: 978-3-946777-15-1
14,95 €

GPS



Foto: AdobeStock_180761028 artgraze

In dieser Ausgabe liegen in Teilauflagen Beilagen von: „Misereor", „St. Benno Verlag", „Missio", „Caritas-Stiftung Deutschland", „SCM Lydia" und „Natur & Heilen" bei.

---

der pilger
Magazin für die Reise durchs Leben

BESTELLSCHEIN
FÜR IHRE KLEINANZEIGE

Anzeigenschluss
für Winter 2023
22. September 2023

Anzeigen-Service
Peregrinus GmbH
Hasenpfuhlstraße 33
67346 Speyer
Fon: 06232-3183-78
Fax: 06232-3183-99
Mail: anzeigen@der-pilger.de

Rubriken im Marktplatz-Teil
☐ Veranstaltungen
☐ Für Leib & Seele
☐ Reise
☐ Verschiedenes

Preise für private Kleinanzeigen (zzgl. MwSt.)
bis 5 Zeilen: 12,- €
pro weitere 5 Zeilen: 6,- €

Preise für gewerbliche Kleinanzeigen (zzgl. MwSt.)
pro Zeile: 6,- €

Chiffre-Anzeige (inkl. MwSt.)
(ohne Namensnennung),
Gebühr: 10,- €

Achtung: Massensendungen per Brief, Fax oder E-Mail werden im Interesse des Chiffre-Kunden nicht weitergeleitet.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Peregrinus GmbH, 67346 Speyer, Gläubiger-Identifikationsnummer DE 03ZZZ00000254249, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Peregrinus GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Sie wünschen eine Anzeige mit Foto? Senden Sie Ihr digitales Bild an **anzeigen@der-pilger.de**

Anzeigentext:

Name/ Vorname/Firma

E-Mail

Straße/Nr.

IBAN (Kontoinhaber muss mit Auftraggeber identisch sein)

Land/PLZ/Ort

BIC/Bank

Datum/Unterschrift

2 Ausgaben *Frau im Leben* + 1 *Happy* testen



Frau im Leben unterhält und inspiriert!

Auf über 100 Seiten liefert Ihnen »Frau im Leben« Monat für Monat die Themen, die Frauen in der zweiten Lebenshälfte interessieren:

Ob Gesundheit, Reise, Bücher, Garten oder Küche, ob Anregungen für mehr privates Glück oder wunderbare Rezepte – Frau im Leben bereichert Ihr Leben.

Diese Themen erwarten Sie:
• Gesund & Fit • Mode & Beauty
• Essen & Geniessen • Wohnen & Erleben

Inklusive:
Jeden Monat zwei Extra-Hefte mit vielen Rezept- und Bastel-Ideen sowie Tipps zu Steuern, Versicherung, Rente u. v. m.

X Ja, ich möchte 2 Ausgaben *Frau im Leben* + 1 Sonderheft *Happy* testen!

Ja, senden Sie mir 2 Ausgaben Frau im Leben und 1 Sonderheft Happy (jeweils print & digital) gratis. Ich zahle einmalig anteilige Portokosten von € 5,20. Wenn ich Frau im Leben danach weiterlesen möchte, muss ich nichts tun. Ich erhalte dann Frau im Leben jeden Monat für zzt. nur € 4,64 pro Heft (12 Ausgaben + 6 Sonderhefte im Jahr – print & digital) frei Haus. Ich kann den Bezug nach 3 Ausgaben jederzeit beenden. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland.

Anschrift

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Ort Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr)

Telefonnummer (für Rückfragen und bes. Angebote) E-Mail (für Rückfragen und Newsletter)

SEPA-Lastschriftmandat**

☐ **Ich zahle bequem per Bankeinzug!** D E

IBAN BLZ Kontonummer

Zahlungsempfänger: Roularta Media Deutschland*, Böheimstr. 8, 86153 Augsburg. Gläubiger-ID: DE95ZZZ00000015331. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Mit Absenden der Bestellung erklären Sie sich damit einverstanden, dass die von Ihnen angegebenen Daten elektronisch gespeichert werden. Ihre Daten werden dabei nur streng zweckgebunden zur Auftragsbearbeitung genutzt. Hinweise zu den AGB und Ihrem Widerrufrecht finden Sie unter www.shop.roularta-zeitschriften.de/agb. Die Datenschutzerklärung finden Sie unter www.shop.roularta-zeitschriften.de/datenschutzerklärung

☐ Ich zahle per Rechnung

X

Datum Unterschrift 10P0002431

☐ Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Deshalb bin ich einverstanden, dass Roularta Media Deutschland* mich zukünftig per Telefon und/oder E-Mail über Neuerscheinungen, Rabattaktionen und andere attraktive Angebote informiert. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen (z.B. per E-Mail: Datenschutz@roularta.de)

Coupon ausfüllen & einsenden an:
Leserservice Frau im Leben,
Postfach 810580, 70522 Stuttgart

Schneller per Telefon:
0711/72 52 277

Internet:
www.frau-im-leben.com/pilger0323

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Roularta Media Deutschland* Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. *Vertragspartner: Roularta Media Deutschland, eine Zweigniederlassung der Roularta Media Group N.V., Böheimstraße 8, 86153 Augsburg, UST-ID DE343167457, CEO und ständiger Vertreter Roularta Media Deutschland: Horst Ohligschläger. Geschenk, solange der Vorrat reicht.





Der Weg wartet auf dich

Mach dich auf den Weg. Du wirst erfahren, wie viel Kraft in dir steckt, du wirst demütig sein, dankbar, manchmal auch wütend, und du wirst dich selber mit jedem Schritt besser kennenlernen. Ein Pilgergedicht von Olaf Kern.

Der Weg

Stehst Du am Anfang, weißt nicht wohin,
fragst Dich wo´s hingeht auch nach dem Sinn,
der Weg ist Richtung und ist Dir auch Ziel,
der Weg ist Erkenntnis und davon recht viel.

Der Weg ist Dir Ruhe bei all Deiner Hast,
der Weg bietet Einhalt, lädt ein Dich zur Rast.
Doch vorher kommt Demut, zu der er Dich zwingt,
er zwingt auf die Knie Dich, zu Boden Dich ringt.

Der Weg ist nicht grade, nein kurvenreich sehr,
nicht immer ganz einfach, manchmal doch recht schwer.
Der Weg bringt Dir Hürden, mal klein und mal groß,
der Weg bringt Dir Prüfung, Du wirst ihn nicht los.

Der Weg hat viel Regen, kann dunkel, kann kalt,
der Weg kann sehr mies sein, ganz ekelhaft halt.
Nach Regen kommt Sonne, ein Himmel so klar,
der Weg kann so schön sein, so wunderbar.

Der Weg schenkt Dir Liebe, wie selten gespürt,
der Weg bringt viel Herz mit, was Dich sehr berührt.
Der Weg trocknet Tränen und heitert Dich auf,
der Weg glättet Furchen und begradigt sein Lauf.

Der Weg schenkt viel Kraft Dir und öffnet Dein Herz,
der Weg nimmt die Sorgen und auch Dir den Schmerz.
Der Weg gibt Dir Freiheit, über Grenzen hinweg,
der Weg will beflügeln und bleibt nicht am Fleck.

Fotos: S. 126/127: Piotr Krzeslak / stockadobe.com; S. 128/129: bittedankeschön / stockadobe.com

Der Weg bringt Alleinsein mit Dir, ganz tief drin,
der Weg bringt Begegnung, schickt Menschen Dir hin,
der Weg lehrt Dich teilen, gibt ab was nicht brauchst,
der Weg gibt was nötig, solang ihm vertraust.

Der Weg ist die Liebe, und die Liebe bist Du,
geh Du den Weg nun und gib keine Ruh.
Gib viel von dem weiter, das der Weg Dich gelehrt,
den Weg laufe stetig und schätze den Wert.

Der Weg ist Dein Leben und dein Leben der Weg,
ob Kummer ob Sorgen, flieget alles hinweg,
wenn gehst Du in Demut und gibst auch zurück
dann führt der Weg Dich in ganz großes Glück.



Engagierter Pilger
OLAF KERN

Es war bei einer Wanderung vor zehn Jahren, als Olaf Kern das erste Mal mit der Pilgermuschel in Berührung kam. In den beiden darauffolgenden Jahren führten ihn Pilgerreisen über den Camino Portuguese nach Santiago de Compostela. 2016 und 2018 pilgerte er auf dem Camino Frances. Ehrenamtlich engagiert er sich seit 2016 als Sprecher der Regionalgruppe Nordpfalz der St. Jakobus-Gesellschaft RLP-Saarland e.V. 2018 hat er eine Ausbildung als „geistlicher Pilgerbegleiter“ gemacht. Er ist nun im zweiten Jahr Vizepräsident der Jakobusgesellschaft.

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe erscheint am 03. 11. 2023



Zu Hause fühlen

Heimat ist mehr als ein Ort, sie ist das Gefühl der Geborgenheit

Straßenexerzitien

Wie das Leben bei genauem Hinsehen überraschen kann





Pilgern im Münsterland

Stille, Entspannung und traumhafte Ausblicke



Nachhaltig reisen

Mit der Bahn die schönsten Regionen der Welt entdecken

Aus der Weihnachtsbäckerei

Plätzchen und süße Leckereien zur Advents- und Weihnachtszeit



Fotos: ob. li.: JenkoAtaman / stock.adobe.com; ob. re.: IMAGO / Emmanuele Contini; mi. li.: KamilkazeKatze / stock.adobe.com; mi. re.: IMAGO / Shotshop; un.: Martin Rettenberger / stock.adobe.com

Impressum

Jahrgang 2023, Ausgabe 3

VERLAG:
Peregrinus GmbH
Hasenpfuhlstraße 33, 67346 Speyer
Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731
USt.-IdNr. DE 266023756
www.der-pilger.de; info@der-pilger.de

ALLEINIGER GESCHÄFTSFÜHRER:
Marco Fraleoni

REDAKTION, KONZEPTION & PRODUKTION:
Steffi Piening (Chefredakteurin)
Beate Steger, Hubert Mathes, Norbert Rönn, Petra Derst
Nina Bertsch (Grafik und Layout)
Rudi Winkler (Bildbearbeitung)
Telefon: +49 (0) 6232 - 318381
redaktion@der-pilger.de

KONZEPTIONELLE BERATUNG:
Beatrix Kruse, Hamburg

ANZEIGENVERMARKTUNG:
KONPRESS-Medien eG
Hanauer Landstr. 189, 60314 Frankfurt am Main
Telefon: +49 (0) 69 - 25629660,
Telefax: +49 (0) 69 - 256296630,
www.konpress.de

ANZEIGENVERMARKTUNG ÖSTERREICH:
KiZ-Media
Bergstraße 12/1, 5020 Salzburg, Austria
Telefon: +43 (0) 676 - 87763941
Telefax: +43 (0) 662 - 8844524
www.kizmedia.at, office@kizmedia.at

KLEINANZEIGEN:
Susanne Rottmann (Gesamtanzeigenleitung)
Telefon: +49 (0) 6232 - 318378
anzeigen@der-pilger.de

ABO- UND BESTELL-SERVICE:
Karina Treise, Marius Flörchinger, Marija Stefan
Telefon: +49 (0) 6232 - 31830
service@der-pilger.de

NACHRICHTENDIENSTE:
KNA, epd

DRUCK:
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

PRESSEVERTRIEB:
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG
www.mzv.de, info@mzv.de

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Sofern Sie Artikel dieser Publikation in Ihren internen Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten Sie die erforderlichen Rechte auf www.pressemonitor.de oder unter info@presse-monitor.de, PMG Presse-Monitor GmbH & Co. KG. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch. Erscheinungsort: Speyer. Herausgeber dieser Publikation ist der Generalvikar der Diözese Speyer. Wirtschaftliche Beteiligungsverhältnisse: Bistum Speyer 100%

Das Pilger-Magazin ist im Jahresabo (4 Ausgaben) zum Preis von 26,80 € (inkl. Porto & MwSt.) erhältlich. Der Einzelverkauf pro Magazin beträgt 6,40 € (inkl. 7% MwSt.). Jahresabo außerhalb Deutschlands 39,80 € (inkl. Porto & MwSt.).

Aus Liebe zur Umwelt

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C009717

konpress

4x der pilger
+ attraktives Dankeschön



20 Sinn- und Grußkarten

Die Motive der 20 Postkarten in der praktischen Box zeigen ausgewählte, stimmungsvolle Fotos, versehen mit lieben Grüßen und Wünschen sowie inspirierenden Sinn- und Pilgersprüchen.



oder



Ein Glas feinster Bienenhonig

Regionaler Honig aus der Heide vom „Kulinarischen Botschafter Niedersachsens“ Imkerei Ahrens.
Tradition seit über 100 Jahren.

- **kostenlose Lieferung direkt nach Hause**
- **Gratis Geschenk sichern**
- **Magazin schon vor allen anderen erhalten**

Bestelle direkt unter:

☎ 0049 6232 - 31830
✉ service@der-pilger.de
🌐 www.der-pilger.de/praemie

Oder Coupon ausschneiden und einsenden an:

Peregrinus GmbH
„der pilger“-Aboservice
Hasenpfuhlstr. 33
67346 Speyer

Ja, ich bestelle „der pilger“!

☐ für mich ☐ als Geschenk

Ab sofort zum Preis von 26,80 €* pro Jahr (4 Ausgaben, europ. Ausland 39,80 €*). Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform wieder kündigen. Mein Geschenk erhalte ich i.d.R. 14 Tage nach Zahlungseingang. Bei großer Nachfrage kann es beim Versenden des Geschenks zu Lieferverzögerungen kommen. Lieferung nur solange der Vorrat reicht.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Nummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Als Dankeschön möchte ich:

☐ 20 Sinn- und Grußkarten
☐ 1 Glas feinster Bienenhonig

☐ Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Ich bin damit einverstanden, dass mich die Peregrinus GmbH telefonisch oder per E-Mail über Medienangebote informiert und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren.
Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar.
Weitere Informationen unter www.der-pilger.de/datenschutz

*inkl. MwSt.

Das Geschenk-Abo geht an:

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Nummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

SEPA Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Peregrinus GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger:
Peregrinus GmbH, Hasenpfuhlstr. 33, 67346 Speyer
Gläubiger-ID: DE03ZZZ00000254249
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt

Datum _____ Unterschrift _____

Datenschutzhinweis: Wir verwenden die hier erhobenen Daten für die Durchführung unserer Leistungen und um IhnenAngebote der Peregrinus GmbH per Post zukommen zu lassen. Wir informieren Sie zudem per E-Mail oder Post über ähnliche Angebote der Peregrinus GmbH. Zur Erfüllung allein dieser Zwecke kann eine Weitergabe der Daten an unsere Dienstleister erfolgen. Der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken können Sie jederzeit, z.B. per Mail an info@der-pilger.de oder per Telefon unter 0049 6232 - 31830 widersprechen. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung unter www.der-pilger.de/datenschutz entnehmen.

Kündigungsrecht: Wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde, wird der Abonnement-Vertrag auf unbestimmte Zeit geschlossen. Er kann jederzeit schriftlich gekündigt werden, jedoch nicht vor Ablauf einer vereinbarten Mindestlaufzeit. Die Kündigung muss mindestens vier Wochen zum Monatsende dem Verlag in schriftlicher Form vorliegen.

Widerrufsrecht: Diesen Vertrag können Sie innerhalb von 14 Tagen nach Abschluss ohne Angabe von Gründen widerrufen. Detaillierte Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie unter https://www.der-pilger.de/widerruf.EinAngebotderPeregrinus GmbH, Hasenpfuhlstr. 33, 67346 Speyer (HRB 61731, Handelsregister Ludwigshafen), Telefon 0049 6232 - 31830.



Foto: Klaus Mellenthin/Misereor

DZI Spenden-Siegel

Gemeinsam mit Ihnen schafft Misereor Bewusstsein
durch Bildung in Deutschland und weltweit.
Mehr erfahren: misereor.de/mitmenschen

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT