

dtv

Jede bedeutsame Reise verändert uns. Das gilt insbesondere für eine Pilgerreise. Das wochenlange allmähliche Voranschreiten auf ein Ziel zu gibt uns Gelegenheit, innezuhalten, unserer inneren Stimme zu lauschen und uns seelisch zu erneuern. Andrea Löhndorf schildert in diesem Buch die Lektionen, die jeder Pilgerweg bereithält und uns auf intensive Weise uns selbst näherbringt. Anhand ihrer eigenen Erfahrungen und jahrtausendealter Erkenntnisse aus den spirituellen Traditionen zeigt sie, wie wir die Erfahrung der Pilgerschaft in unseren Alltag integrieren können und zum Lebens-Pilger werden, der sich – im Wortsinn – Schritt für Schritt dem Wandel öffnet, den er sich wünscht. Die vielen Übungen zum meditativen Gehen, zur Stille, zum Loslassen und zum achtsamen Neuerleben dessen, was uns ausmacht, erlauben uns, jeden Tag, jeden Moment wieder als Wunder zu erleben, sei es auf einer Pilgerreise, einer Wanderung, einem Spaziergang oder auch mitten im Alltag. ›Anleitung zum Pilgern‹ ist eine behutsame und liebevolle Einladung zu mehr Lebendigkeit, Gelassenheit und Authentizität.

Andrea Löhndorf, geboren 1968, ist Verlagslektorin in München. Nach vielen Jahren beruflicher und privater Beschäftigung mit der Psychologie und den spirituellen Traditionen lief sie 2008 den Jakobsweg von Saint-Jean-Pied-de-Port in Frankreich bis nach Santiago de Compostela.

ANDREA LÖHNDORF

Anleitung zum Pilgern

Ein Lebensbegleiter



dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**



Originalausgabe
3. Auflage 2017

© 2010 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen
bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: Vladislava Vonsovic

Foto S. 11: © Donny

Alle anderen Fotos im Innenteil: © Andrea Löhndorf

Satz: Stefan Krickl im Verlag

Gesetzt aus der Trump Mediaeval 9,5 / 12,15 p

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34589-7

Inhalt

Einleitung	7
Die Pilgerreise als Lebensweg	15
Das Wunder des achtsamen Gehens	33
Die Suche nach dem heiligen Raum	53
Im Hier und Jetzt.....	77
Den Sinn für Abenteuer zurückerobern	97
Die Natur als Kraftquelle entdecken	113
Loslassen oder die Erfahrung der Wüste	121
Das Ziel ist der Anfang.....	141
Quellennachweis, Literatur.....	144



Einleitung

*Alle Reisen haben eine
heimliche Bestimmung,
die der Reisende nicht ahnt.*

Martin Buber

Jede bedeutsame Reise verändert uns auf die eine oder andere Weise. Meist sind wir uns dessen nicht bewusst, während wir unterwegs sind, erst später begreifen wir in der Rückschau, was sich in unserem Leben verändert hat. Das gilt insbesondere für eine Pilgerreise.

Der Impuls, den Jakobsweg zu laufen, überkam mich spontan und überraschte mich selbst. Ich hatte den Pilger-Hype, den Hape Kerkelings Bestseller ›Ich bin dann mal weg‹ in Deutschland ausgelöst hat, bis dahin mehr oder weniger ignoriert. Als sich diese Idee jedoch in meinem Denken einnistete und hartnäckig immer wieder meldete, begann ich, Bücher darüber zu lesen, meine Faszination wuchs, und irgendwann fasste ich den Entschluss – allen Warnungen bezüglich Massenaufläufen und überfüllten Herbergen zum Trotz –, die klassische Route des Camino Francés von Saint-Jean-Pied-de-Port am Fuße der französischen Pyrenäen quer

durch Spanien bis nach Santiago de Compostela nahe der Atlantikküste zu laufen.

In der traditionellen Pilgerliteratur nennt man diesen starken Wunsch nach Aufbruch den »inneren Ruf«. Das wäre mir zum damaligen Zeitpunkt allerdings viel zu pathetisch erschienen. Ich war dabei, meine berufliche Selbstständigkeit auszubauen, befand mich entsprechend in Aufbruchsstimmung, und da ich die Erfahrung gemacht hatte, dass es immer sinnvoll ist, wiederkehrenden Impulsen zu folgen, begann ich bald mit der Planung und Vorbereitung. Natürlich hatte ich gewisse Vorstellungen davon, was mich erwarten würde: geistige Erneuerung, andere Perspektiven, Einsicht, und da ich in der modernen Pilgerliteratur so viel über Selbstfindung gelesen hatte, glaubte ich, bei meiner Rückkehr meine Vergangenheit in einem neuen Licht zu sehen und eine Fülle von Plänen und Ideen für meine Zukunft gesammelt zu haben. Das schien mir ein lohnenswertes Ziel für die Auszeit zu sein.

Die Realität war dann, wie so oft, ganz anders als erwartet. Die Vergangenheit und Zukunft, über die ich nachdenken wollte, waren auf dem Weg wie weggewischt. Etwas Magisches geschieht, wenn man viele Wochen zu Fuß unterwegs ist: In dieser Drosselung des modernen Tempos auf die Geschwindigkeit mittelalterlicher Pilger, in dem gleichmäßigen Rhythmus des Gehens, Kilometer um Kilometer, Tag für Tag, Woche um Woche, verschmelzen die äußeren Eindrücke, die Gefühle und das Denken zu einer Art hellwacher Trance, die mehr und mehr ein Glücks-

gefühl hervorruft, das fast süchtig machen kann. Je weiter man voranschreitet, desto mehr gewinnt man ein Gefühl von Zeitlosigkeit – der Camino bringt den Pilger tatsächlich in das in der spirituellen Literatur viel beschworene »Hier und Jetzt«.

Bereits nach einigen Tagen auf dem Weg hatte ich das Gefühl, als würde mein Geist ähnlich einem Computer herunterfahren, die Programme mit den alten Mustern schienen außer Betrieb gesetzt, und an die Stelle des Denkens und Reflektierens, das so leicht zum Grübeln wird, trat eine gesteigerte Wahrnehmung und das Gefühl von Präsenz. »Nicht so viel denken, mehr lieben!«, sagte die Mystikerin Teresa von Avila einst. Und ich liebte tatsächlich alles: die Stille und Einsamkeit der langen Wanderungen, die wechselnden Landschaften, die ich durchquerte, die offene, spontane Herzlichkeit der Begegnungen mit den anderen Pilgern, die vielen kleinen und die bedeutsameren Ereignisse rund um den Weg. Selbst die beständigen Schmerzen, die Erschöpfung, das Leiden an der Unbequemlichkeit schienen mir sinnvoll und ganz selbstverständlich. Keine Aufgaben. Keine Terminpläne. Keine Eile. Nur eine endlose Abfolge von elementaren Tätigkeiten wie Laufen, Schauen, Essen, Begegnungen, Schlafen, wieder Laufen, Schauen ... In dieser äußerlichen Monotonie fand ich ein Glück, mehr noch: ein tiefes Gefühl für Sinnhaftigkeit, die im prall gefüllten Alltag allzu oft verloren gehen.

Trotz meiner Faszination war ich von dem Wunsch beseelt, eine fassbare, formulierbare Erkenntnis zu

gewinnen, die ich sozusagen mit nach Hause nehmen konnte. Als ich in Sarria mit einer Gruppe Pilger rund um den Kamin in der Herberge saß, fragte ich einen älteren, erfahrenen Pilger – einen von jenen, die es immer wieder auf den Weg zurückzieht –, wann sich denn wirklich etwas ereignen würde. »Ich meine, ich bin glücklich, ich genieße den Camino, ich habe tolle Leute kennengelernt, aber ich habe noch keine einzige wirklich bedeutende Erkenntnis gehabt, keine Einsicht, einfach nichts.« Und das war nicht etwa zu Beginn des Wegs, sondern es waren gerade noch einmal 100 km bis Santiago! Er lächelte wissend: »Das kommt später. Lauf einfach weiter.«

Das tat ich. Und in der Rückschau begriff ich, dass der Gewinn einer Pilgerreise in der Erfahrung einer Daseinsqualität besteht, die sich eher in Empfindungen als in einer reflektierten, »zu Ende gedachten« Erkenntnis ausdrückt. Die Gefühle von Tiefe, Lebendigkeit, Vertrauen, Präsenz oder Dankbarkeit, die der Weg mir schenkte, waren letztlich mehr als ich erwartet hatte. Wenn ich in den erwachenden Morgen lief, vor mir die Straße und mein meterlanger Schatten, der gen Westen, Santiago, wies, und noch weiter Richtung Kap Finisterre am Atlantik, das für das mittelalterliche Europa das »Ende der Welt« darstellte, hätte ich jubeln können vor Glück. Dennoch verwirrte es mich auch: So einfach sollte das sein? Nachdem ich viele Jahre als Lektorin für psychologische und spirituelle Bücher gearbeitet hatte und meinte, sämtliche Rezepte für das »gute Leben« zumindest in der Theorie zu kennen, fand



Der Schatten eines Pilgers irgendwo in Navarra

ich es sehr überraschend, dass in diesem schlichten Gehen, das weder Methoden noch Techniken braucht, so viel Glückspotenzial stecken konnte.

Doch so einfach, so schwierig auch. Denn kaum war ich von der Reise nach Hause zurückgekehrt, beobachtete ich, wie mein »geistiger Computer« wieder hochfuhr und sich meine Festplatte peu à peu wieder füllte; alle Programme mit den alten, vertrauten Mustern, die für viele Wochen scheinbar gelöscht waren, luden sich unbarmherzig wieder neu, es war, als hätte ich die Pilgerreise nie unternommen. War der Jakobsweg also doch nur ein besonders gelungener Abenteuer- und Selbsterfahrungstrip gewesen, von dem nicht

viel mehr übrig blieb als eine wunderbare Erinnerung? Wenn mich Freunde und Bekannte nach meiner Rückkehr teils neugierig, teils spöttisch fragten: »Und – bist du jetzt eine andere?«, lautete meine Antwort stets: »Nein, doch auf dem Weg war ich eine andere.«

Echte Veränderung geschieht langsam. Der Wunsch nach Instant-Lösungen beruht auf unserem Bedürfnis, alles »Ungelöste in unserem Herzen« – wie Rainer Maria Rilke es nennt – sofort zu lösen. Mir wurde klar, dass die Lektionen, die der Jakobsweg bietet, nur Schritt für Schritt ins Leben integriert werden können. Und ich werde noch viele, viele Kilometer laufen müssen, bis ich in der Lage bin, sie ganz in meinem Leben umzusetzen, möglicherweise braucht es dafür ein ganzes Leben.

In diesem Buch habe ich das, was mich der Camino lehrte, zusammengefasst. Um alles wirklich zu verstehen, begab ich mich auf einen weiteren Pilgerweg, tief hinein nämlich in die Lehren der Mystiker und Weisen, die seit Jahrtausenden den Weg zu wahren Einssein mit dem Leben und sich selbst kennen. Dabei habe ich für mich nochmals neu entdeckt, wie viel konkrete Hilfestellung für das alltägliche Leben sie bieten. Das Wissen der spirituellen Traditionen wird seit jeher von Generation zu Generation den neuen Gegebenheiten angepasst und ist deshalb heute ebenso gültig wie zur Zeit seiner Entstehung. Mir haben diese Weisheitsfunken eine neue Sichtweise nahegebracht und gezeigt, dass es durchaus möglich ist, einen Teil der Pilgerschaft in den Alltag zu in-

tegrieren. Die vielen meditativen Übungen, die ich zusammengestellt habe, beruhen auf diesen alten Lehren und können auf spielerische Weise dabei helfen, sich – im Wortsinn! – Schritt für Schritt zum Lebenspilger zu entwickeln.

Wenn ich in diesem Buch meist vom »Camino« und seltener vom »Jakobsweg« spreche, so liegt das nicht nur daran, dass ich mich auf dem Jakobsweg selbst, wo die Verständigungssprache Englisch ist, daran gewöhnt habe. Zum einen steht der Jakobsweg stellvertretend für alle anderen Pilgerwege. Zum anderen verweist »Camino«, das spanische Wort für »Weg«, zugleich auf unseren »größeren« Weg; jeder Einzelne von uns geht letztlich seinen persönlichen Camino.

Wie viel Weisheit sich in den Worten des Pilgers in Sarria verbarg, der mir auf meine Frage den schlichten Rat gab, einfach weiterzulaufen, entdeckte ich erst viel später, als ich in einem buddhistischen Buch amüsiert ein Zitat des Buddha entdeckte, das mich an jenes Gespräch vor dem Kamin erinnerte. Die letzten Worte, die der Buddha vor seinem Tod an seine Schüler gerichtet haben soll, lauteten: »Geht weiter!«



Die Pilgerreise als Lebensweg

*Im Grunde ist die Lebensreise
des Menschen eine Pilgerfahrt,
auf der er durch heilige Orte kommt,
die die Seele weiten und bereichern.*

John O'Donohue

Der Wanderer, der sich eine Straße entlang müht, auf dem Weg zu einem weit entfernten Ziel, ist eines der ältesten universellen Bilder dafür, was es heißt, Mensch zu sein. In jenem einsamen Pilger spiegelt sich der Weg eines jeden von uns: Jeden Tag brechen wir auf zu einer neuen Etappe. Wir erleben Schönheit und Freude, halten an, um zu genießen, und müssen doch irgendwann weitergehen. Wir erfahren Schmerzen und Entbehrungen, finden Trost und Unterstützung und setzen unseren Weg fort. Wir begegnen Menschen, die Freunde werden, und verlieren sie wieder. Wir sind bezaubert von Landschaften und Orten, lassen uns nieder, vergessen für eine Weile, dass wir noch ein Stück Weges vor uns haben, um dann wiederum loslassen und weiterziehen zu müssen. Das Ziel mag schemenhaft sein und

in weiter Ferne liegen, und doch gibt es uns die Kraft, uns nach Tiefschlägen wieder aufzuraffen und Mut zu schöpfen.

Es gibt eine alte Geschichte, die in verschiedenen Versionen im jüdischen und christlichen Kulturkreis erzählt wird und dieses Bild des Menschen als ewigen Reisenden in Worte fasst:

Ein Mann aus New York reiste nach Europa, um einen berühmten Rabbi zu besuchen. Doch welche Enttäuschung empfand er, als er in der kleinen Mietwohnung des Rabbi eingelassen wurde, deren Mobiliar einzig aus einem Bett, einem Stuhl und einigen Büchern bestand. Er hatte weit mehr erwartet. »Aber Rabbi, wo sind denn Ihre Sachen!«, fragte er. »Wo sind denn die Ihren!«, fragte der Rabbi zurück. »Ich bin nur auf der Durchreise«, antwortete der Mann. »Ich auch«, entgegnete der Rabbi.

Das Ziel des Pilgers ist die Ganzheit, das Einssein mit dem Leben, der Weg dahin ein ständiges Finden und Wieder-Loslassen, eine Abfolge von Wegkreuzungen, Abbiegungen und Umwegen. Indem wir uns auf eine Pilgerreise begeben, auf dem Rücken nur das Nötigste, was wir tragen können, erleben wir – bildlich gesprochen – eine Lebensreise in konzentrierter Form. Vielleicht erscheinen uns deshalb alle Begebenheiten, die uns auf dem Pilgerweg widerfahren, so bedeutsam, weil sie im Kleinen widerspiegeln, was im Großen die Realität unseres Lebens darstellt. Äußerlich erleben

wir den Camino als Gegenwelt zu unserem Alltag und erfahren ihn doch gleichzeitig als Symbol für unsere innere Seelenlandschaft. Denn so verschieden sich Pilgerweg und Alltag zunächst anfühlen mögen, wir werden dort in derselben Weise – oder sogar noch viel intensiver – mit uns selbst konfrontiert wie hier. Wenn man die Pilgerreise in dieser Weise betrachtet, kann auch alles, was wir dort erfahren, eine Lektion für unser Leben darstellen.

Was die Situation des Pilgers auszeichnet, ist die kreative Spannung zwischen dem Streben, das Ziel zu erreichen, und dem Wissen, es noch nicht erreicht zu haben – zwischen dem »jetzt gleich« und dem »noch nicht«. Der Benediktinerpater David Steindl-Rast vergleicht das Bild des Pilgers mit denen des Siedlers und des Nomaden. Der Siedler hat den Mut, sich für eine Sache zu entscheiden und zu binden, fürchtet jedoch die Ungewissheit des Auf-dem-Weg-Seins. Nur das Ankommen zählt. Der Nomade hingegen hat den Mut, immer wieder neu aufzubrechen, doch gleichzeitig schreckt er davor zurück, sich einer Sache ganz zu verpflichten. Das Suchen wird zum Selbstzweck, und das Finden erscheint bedrohlich, denn es würde das Spiel verderben. Den Nomaden fasziniert ausschließlich das »noch nicht«. Steindl-Rast fordert uns auf, den Wagemut des Siedlers und des Nomaden zu verbinden, denn das gibt uns den Mut des Pilgers: »Der Pilger weiß, dass sich jeder Schritt auf dem Weg als das Ziel herausstellen kann, andererseits kann sich das vermeintliche Ziel als doch nur ein Schritt auf dem Weg erweisen.« Es ist

die Hoffnung und die Offenheit für Überraschungen, die den Pilger kennzeichnet.

Leo Tolstoi erzählt die Geschichte von zwei alten russischen Bauern, die zu einer Pilgerfahrt nach Jerusalem aufbrechen. Wiedergegeben ist sie in meinen eigenen Worten:

Auf ihrer Pilgerreise nach Jerusalem wandern die beiden Bauern viele Wochen lang von Dorf zu Dorf, immer in Richtung Schwarzes Meer, wo sie auf ein Schiff hoffen, das sie in das Heilige Land bringen würde. Auf dem Weg dorthin verlieren sie einander, als der eine bei einer Hütte anhält, um seinen Wasserschlauch zu füllen. Weil der andere denkt, dass sein Freund schon vorgegangen sei, marschiert er weiter, in der Erwartung, ihn im Hafen wiederzutreffen. Dort jedoch keine Spur von ihm. Nach tage-langem erfolglosem Warten segelt der Pilger allein ins Heilige Land. In Jerusalem erblickt er seinen Freund mit einem Mal vorne beim Altar, doch bevor er sich noch seinen Weg durch die Menge bahnen kann, hat er ihn schon wieder aus dem Blick verloren. Ein zweites und ein drittes Mal gewahrt er ihn in der Menge, doch niemals gelingt es ihm, ihn einzuholen. Schließlich muss er sich allein auf die Heimreise begeben.

Als er viele Monate später in sein Dorf zurückkehrt, trifft er seinen Freund wieder. Dieser ist nie in Jerusalem gewesen. In jener Hütte, in der er um Wasser bat, fand er eine Familie, die arm, krank und fast

verhungert war. Er half ihnen, pflegte sie, kaufte ihnen zu essen und bezahlte ihre Schulden. So blieb ihm gerade noch genug Geld übrig, um nach Hause zurückzukehren. Als der andere die Geschichte gehört hat, fragt er sich, wer von ihnen beiden das wahre Ziel der Pilgerreise erreicht hat.

Die moderne westliche Gesellschaft ist nach vielen Jahrhunderten des »Siedlertums« mehr und mehr zum Nomadentum zurückgekehrt – so die Feststellung zahlreicher Kultur- und Sozialwissenschaftler angesichts des Wandels unserer Zivilisation während der letzten 50 Jahre. Die Anforderungen an Mobilität und Flexibilität sind heute vor allem im Arbeitsleben ungeheuer hoch, der berufliche Weg besteht in einer ständigen Anpassung an die sich rasch verändernden Gegebenheiten. Das Privatleben steht dem in nichts nach: Lebensabschnittspartner, Fernbeziehungen oder Patchworkfamilien sind heute Normalität, und auch die Freizeit muss geplant und getaktet werden, um dem Tempo standzuhalten. Ein langfristiges Ziel zu finden, das einen wirklich erfüllt, und es im ruhigen und gleichmäßigen Rhythmus zu erreichen suchen, erscheint fast naiv, denn wie soll man wissen, ob in einem Jahr die Dinge nicht schon ganz anders aussehen als heute? Als Folge sieht der französische Philosoph Pascal Bruckner den modernen Menschen als »hyperaktiven Nichtstuer«, der rastlos unterwegs ist, ständig mit irgendetwas beschäftigt, ohne jemals irgendwo anzukommen oder seine vielfältigen Aktivitäten

in einem sinnvollen Tun zu bündeln. Zwar gilt es nach wie vor als positiv, sich Ziele zu setzen, doch unter dem Druck der ständigen Flexibilität erhalten diese häufig den Charakter von Vorläufigkeit, sodass wir nicht mehr wirklich daran glauben können. Schon Mark Twain bemerkte über die Gefahr von Orientierungslosigkeit lakonisch: »Als sie das Ziel aus den Augen verloren, verdoppelten sie ihre Anstrengung.«

Vielleicht ist die momentane Faszination am Jakobsweg deshalb so groß, weil wir im Pilgern eine Qualität des Daseins finden, die uns in unserem normalen Leben verloren gegangen ist. Die folgende kleine Meditation hilft uns, unsere momentane Etappe auf unserem eigenen Lebens-Pilgerweg zu orten. Auf dem Camino waren es die gelben Pfeile, die uns in regelmäßigen Abständen und vor allem an Kreuzungen und Wegbiegungen das beruhigende Gefühl gaben, den richtigen Weg zu gehen, im normalen Leben ist es hilfreich, von Zeit zu Zeit innezuhalten und zu überprüfen, wo wir stehen.



Innehalten

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, sei es eine ruhige Ecke in Ihrem Zuhause oder in der Natur. Auch ein Spaziergang eignet sich für diese Übung. Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt, schließen Sie die Augen oder lassen Sie – wenn Sie gehen – den Blick schweifen, ohne etwas zu fixieren. Bringen Sie Ihren Geist sanft zur Ruhe. Stellen Sie sich dann die folgenden Fragen und