

Das Leben als Pilgerweg

Das häufigste hebräische Wort für „Weg“ (därach) kommt im Alten Testament über 700mal vor. Gemeint ist aber nicht der kartografierbare, sichtbare, objektive Weg, sondern dass Menschen auf dem Weg sind, dass sie zielgerichtet in Bewegung sind, gemeinsam mit anderen Menschen und mit Gott. Der Weg ist also ein Symbol für das Unterwegssein des Menschen. Der Weg ist auch das Ursymbol des Lebens. Wir sind unterwegs zu uns selbst, zueinander und zu unserem Lebenssinn – zu Gott. So bedeutet das Wort Sinn ursprünglich ‚gehen‘, ‚reisen‘. Das Leben ist eine lange Pilgerreise zu sich selbst. Identitätsfindung ist ein lebenslanger Prozess, ein Weg mit verschiedenen Stationen, eine Aufgabe.

Volk Gottes unterwegs

Wie schon für Israel ist für Jesus Gott der Anfang und der Zielpunkt der Lebensreise. Auf der Wanderschaft geboren, verkündet er wandernd das Evangelium und beruft seine Jünger, die mit ihm wandern. Besonders das Lukasevangelium hebt den Wegcharakter des Lebens Jesu hervor. Der Weg Jesu ist ein Weg der Begegnung mit Menschen. Jesus ist auf dem Weg bei Menschen zu Gast; er isst und trinkt mit ihnen, rastet, heilt, befreit und lehrt. Er geht, erfüllt vom Geist, seinen Lebensweg im unerschütterlichen Vertrauen zu Gott, seinem Vater – auch in der Begegnung mit Leid, Zweifel und Tod. In Jerusalem, dem Wallfahrtsort Israels, stirbt er am Kreuz, und wird in der Auferweckung hineingenommen in die Lebensfülle Gottes. Sein Weg mit uns ist nicht zu Ende.

Lk erzählt die österliche Weggeschichte von der Begegnung des Auferstandenen mit den Emmausjüngern. Unterwegs, im Gehen mit Jesus, verändert sich für sie alles: Aus Zweifel, Depression und Selbstmitleid erwächst Vertrauen und Zuversicht; aus Isolation wächst gemeinschaftliche Hoffnung und Freude. Von der Ostererfahrung her wird Jesus selbst zum Weg und zum Ziel.

In dem Offenbarungswort „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh. 14, 6) liegt die Betonung auf dem Weg. Die Wahrheit und das Leben ergeben sich aus dem Gehen des Weges. Sie beschreiben, wie der Weg, der Jesus ist, sein kann. Sein Lebensweg kann Modell von Identitätsfindung, von gelingendem, erlöstem Leben sein. Nach Martin Buber ist die Nachfolge des Christentums der

„Feuerkern“. Darum werden die Christen auch nicht als Anhänger einer Lehre, sondern als die Menschen des neuen Weges bezeichnet (vgl. Apg 9, 2). Im Alten Testament ist die Erfahrung der Menschen mit Gott entscheidend für das Symbol Weg; es steckt voller Weggeschichten. Ein Modell gelungenen Lebens und Glaubens zum Einsteigen, zur Identifikation. Im Vertrauen auf Gott wagt Abram den Aufbruch aus seiner Heimat, weg von seiner Verwandtschaft. Er wandert in ein neues Land, das Gott ihm zeigt und wird in diesem Prozess zu einem neuen Menschen. Weg und Wandlung: Abram wird Abraham, der Vater vieler Völker. Seine Wegerfahrung befähigt ihn zu fruchtbarer Vaterschaft im Glauben für viele (Gen 12). Den Nomaden der Vätererzählungen in Genesis ist Gott ein Gott des Weges und des Schutzes (El Schaddaj). Er will bei den Menschen sein und zieht im Zeltheiligtum mit. Gott zeigt sich dem Mose im brennenden Dornbusch auf dem Weg durch die Wüste. Er befestigt ihn dadurch, das Volk aus der Knechtschaft in Ägypten herauszuführen. Hier beginnt der Heilsweg Gottes mit seinem Volk, der Weg der Versuchungen, der Weg voller Zeichen der Nähe, der Weg der Befreiung und Erlösung, welcher zu Gemeinschaft mit Gott und Harmonie miteinander – Gottes Herrschaft – führt.

Sakrament

Das aus dem Lateinischen stammende Wort Sakrament hat den Wortstamm ‚sacr‘, was die Sphäre des Heiligen, Religiösen benennt. Es ist die lateinische Übersetzung des grossen biblischen Mysterion. Die Wurzel ‚my‘ meint das Schließen der Augen oder des Mundes: Reaktionen auf eine Erfahrung, die sich dem diskursiven Denken entzieht und mit Worten nicht formulierbar ist. Dabei wird das ‚Geheimnis‘ dem Mysten durch Erfahrung zuteil; so steht das Wort ‚Geheimnis‘ für „eine Wirklichkeit und ein Teilhaben an dieser Wirklichkeit, welche die Sprache und den rationalen Diskurs übersteigen“.

„Auch heute noch lebt hinter jeder speziellen Sakramententheologie das Wissen um die Sakramentalität der Welt“, das seine Wurzel in der antiken und mittelalterlichen Überzeugung hat, dass die Dinge eine innere Verweiskraft auf eine sie transzendierende Wirklichkeit besitzen. Sakrament ist nach ältester kirchlicher Tradition alles, was heilig ist, weil es die Spur des heiligen Gottes in sich trägt und in Kontakt mit ihm bringen kann. „Gott ist nicht als ein gesondertes Objekt „hinter“ oder „neben“ den Dingen zu erfahren, sondern nur in der konkreten irdi-

schen Wirklichkeit selbst als deren letztes, sie ist eigentlich konstituierendes Woher und Wohin.“ Denn von der Größe und Schönheit der Geschöpfe lässt sich auf ihren Schöpfer schließen“ (Weish 13, 5). Gott, der Unsichtbare, teilt sich uns nicht direkt mit, sondern immer in Verbindung mit der Welt, dem Sichtbaren, dem ‚Sakrament Gottes‘. Dieses wird transparent für Gott, das Transzendente, weil sie auf Gott hinweist (e-vocar), der in ihr zugegen ist und durch die er sich offenbart, das heisst, dass in der er sichtbar und greifbar wird. Gott lässt sich in allem Geschaffenen finden. Christlicher Glaube geht also von einer Immanenz des transzendenten Gottes in seiner Schöpfung aus“ Anselm Grün meint, dass unsere Sinne, unsere Wahrnehmung der wichtigste Ort der Gotteserfahrung ist. Nach Gerken ist ein Sakrament nicht bloßes Zeichen in dem Sinn, dass man eine Ähnlichkeit feststellt oder eine Beziehung herstellt, sondern Symbol in dem Sinn, dass „die höhere Wirklichkeit sich selbst in der niederen ausdrückt, in ihr gegenwärtig ist und durch sie wirkt, nichts in unserem Verstand zu finden sei, was nicht zuerst durch die Sinne Eingang fand. Alle Begriffe sind im Begreifen verwurzelt.

‚Erleben‘ bedeutet zusammenfassend: sich bereichern lassen – nicht dadurch, dass ich etwas in Besitz nehme, dass ich etwas methodisch oder technisch beherrsche, dass ich es also meinen Gesetzen unterwerfe, sondern dadurch, dass ich mich selbst davon ergreifen lasse und dadurch beschenkt werde. Durch Dankbarkeit sucht man ein Du, um dem Geber der Gaben Danke zu sagen. Wer dankbar ist, der ist sich bewusst, dass er nicht selbst der Ursprung seines Daseins ist. Er erkennt an, dass das, was er zum Leben braucht, nicht in seiner Verfügungsgewalt steht, sondern ihm geschenkt werden muss.

Wir berühren den geheimnisvoll verborgenen Gott in seiner Schöpfung im Umgang mit Erde, Wasser, Luft und Licht. Das Sakrament ist also eine Art der Kommunikation zwischen Gott und Mensch. „Sakrament ist alles, sofern es von Gott her und in seinem Licht gesehen wird“, das heisst, dass der Mensch sich auf diese Herausforderung Gottes (pro-vocar) einlassen muss. Das Gehen des Weges ist reich an solchen Herausforderungen.

Der Jakobsweg ist ein Weg in der Natur – Natur verstanden als Sakrament Gottes.

Übung: Jeder sucht sich allein einen Platz in der Umgebung, in der Natur. Er verweilt dort eine Viertelstunde und lässt die Umgebung auf sich wirken. Kurzer Austausch über das Erlebte, wenn die Teilnehmerinnen wieder in die Gruppe kommen.

Allein im Dialog mit der Natur

Es ist schwierig, gleichzeitig im Dialog mit anderen Menschen und mit der Natur zu sein: Ein Dialog ist ein Zwiegespräch, in dem zwei Wesen füreinander da sind und miteinander kommunizieren. Es ist leichter, der Natur intensiv zu lauschen, ihre Ausdrucksweisen und ihre Sprache wahrzunehmen, wenn man allein an einem schönen Platz ist, der einem gefällt.

Ein Solo mit einer Gruppe muss vorbereitet werden. Es braucht eine ruhige, konzentrierte Stimmung, in der die Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit der Teilnehmer/-innen erhöht ist. Diese kann erreicht werden durch:

- Naturwahrnehmungsbeispiele und Übungen
- Naturmeditationen und Phantasiereisen
- eine gemeinsame künstlerische Aufgabe
- einen Spaziergang zu einer besonderen Tageszeit, zum Beispiel zum Sonnenaufgang.

Erfahrungen gehen im Unterschied zum bloß Gehörten und Erlernen viel tiefer: nicht gewusste und theoretisch übernommene Glaubenssätze, sondern Erfahrungen prägen die Lebensdeutung und Lebenspraxis. Die Bibel ist eine Sammlung erzählter Glaubenserfahrungen. Pilgern soll erlebnisreich sein, Erfahrung ermöglichen.

Metaphorische Erfahrung nach Stephen Bacon

Der Mensch verknüpft Erfahrungen und bestätigt entweder sein Bild von Wirklichkeit durch neue Erfahrungen oder revidiert es. Die metaphorische Funktion (Metapher = ‚Übertragung‘) besteht darin, eine Erfahrung von einem Lebensbereich in einen anderen zu übertragen.

Auf dem Weg gemachte Erfahrungen: Vertrauen, das nicht enttäuscht wird, durchhalten angesichts von Schwierigkeiten, sich getragen fühlen durch andere und durch eine innere Kraft, Erfolg haben, sich einlassen auf den Augenblick – können in den Alltag übernommen werden.

Die Erfahrung des Getragen-Werdens auf dem Weg gibt Kraft, auch im Alltag darauf zu vertrauen. – Ein Beispiel: Jemand, der im Alltag immer viele Dinge beginnt, diese aber nicht zu Ende führen kann, wird auch auf dem Weg nach den ersten Tagen an eine Grenze kommen, von der er anfänglich glauben wird, sie nicht überwinden zu können. Er wird stark über gesundheitliche Probleme klagen oder schlechte Stimmung verbreiten. Gibt er dann aber nicht auf, sondern geht – etwa angespornt durch die anderen Pilger – weiter, wird er vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben die beglückende Erfahrung machen, an einem gesteckten Ziel angekommen zu sein. Dieses Erlebnis kann nun in seinen Alltag hineinwirken, was sich darin äußert, dass er dort versuchen wird, Angefangenes auch wirklich bis zum Ende durchzuziehen.

Viele der auf dem Pilgerweg gemachten Erfahrungen können als Metapher für Lebenssituationen gelesen werden. Der Pilgerweg ist wie ein mikroskopisches Modell des Alltagslebens. Der Mikrokosmos ist einfacher, auf das Wesentliche reduziert, aber er enthält die wichtigsten Elemente des Lebensweges. Lebensprobleme und -fragen kommen an die Oberfläche, z.B. Umgehen mit physischen und psychischen Grenzen oder mit Konflikten (in der Gruppe), einfachen Lebensbedingungen. Es kommt darauf an, hier lösungsorientiert durch Ermutigung, gegenseitige Unterstützung und positive Erfahrungen zu ermöglichen, die dann auf korrespondierende Alltagssituationen zurückwirken können.

Archetypen der Mythen in Heldenreisen zum Heiligen Ort in Mythologie und Märchen

Der ‚Heilige Ort‘ ist immer schwer zu erreichen. Derjenige, der zu ihm auf dem Weg ist, muss zuerst einen Drachen bekämpfen oder eine gefährliche Brücke überschreiten. Er findet fremdartige Pflanzen und Tiere. Naturgesetze wie Schwerkraft oder Zeit werden durchbrochen. Der Ort birgt etwas Geheimnisvolles in sich. Er hat Anteil an einer transzendenten Ebene des Seins. Aber der Mensch kann dort nicht bleiben. Wenn er wieder in die reale Welt zurückkehrt,

hat er dort etwas Wichtiges zu erledigen. Der Suchende kehrt verändert wieder nach Hause zurück.

Es besteht eine Parallelität zwischen dem Archetyp der heiligen Reise und dem Pilgern in der Natur. Der Weg fällt oft schwer, ich komme an meine Grenzen, entscheide mich zum Durchhalten. Das Zu-Fuß-Unterwegssein in der Natur ist eine radikal andere Welt als mein Arbeits- und Familienalltag in unserer modernen Welt, und gerade darin liegt die Chance zum Neubeginn und zur Wandlung. Der Weg als Mikrokosmos des Lebens hat verschiedene Aspekte und Situationen, die zugleich Tagesimpulse ergeben können.

Pilgern heißt Aufbrechen

Beim Pilgern stellt man sich der Herausforderung des ungewohnten Gehens, der körperlicher Bewegung, der neuen Umgebung – der Natur, und des Verzichts auf Komfort. Ungewöhnliche Situationen sind Lernsituationen und Chance zur Wandlung. Weg und Wandlung haben die gleiche Wortwurzel.

In vielen Religionen führt der Weg zur Selbstfindung und spirituellen Erfahrung über den freiwilligen Verzicht, die Askese. Man löst sich vom Alltag, Belastendem, Fixierungen und wird offen für neue Lösungen. Man erfährt, dass ich nicht gelebt werde, sondern selbst freiwillig mein Leben gestalte.

Verzicht auf Bequemlichkeit und Konsum eröffnet neue Erfahrung: das Einfache wertschätzen und zu danken. Beim Pilgern ist man Dankbar für trockene Kleider, für ein warmes Getränk, frisches Wasser, für ein gutes Wort, für einen Rast- und Ruheplatz und für körperliches Wohlbefinden.

Der Weg ist das Ziel

Der Prozess des Gehens und die dabei gemachten Erfahrungen sind in sich kostbar: Das Gehen selbst – körperliche und seelische Bewegung hängen zusammen. Einerseits drückt der Leib unsere seelische Verfassung aus; Körperhaltung und Körpersprache zeigen, wie es um uns steht, zum Beispiel lässt uns der Rücken spüren welche seelischen Lasten wir tragen; ein gutes Wort richtet uns auf. Andererseits wirkt sich körperliche Bewegung positiv auf den ganzen Menschen aus: Das Wohlbefinden steigt, körperliche Bewegung verbessert die psychische Grundstimmung, da Endorphine, Glückshormone ausgeschüttet werden und Stress abgebaut wird, was dazu führt, dass man insgesamt ausgeglichener

wird. „Gehen ist die beste Medizin“ – meint schon Hippokrates (460 – 375 v. Chr.). Durch längeres Gehen wie auf dem Jakobsweg, d. h. ständiges körperliches ‚in Bewegung Sein‘ kommt auch die Seele in Bewegung.

Pilgern heißt Auszeit – Aussteigen aus der Alltagszeit, Entdeckung der Langsamkeit, bewusster wahrnehmen. Der Körper braucht Zeit, um sich auf das Gehen mit Gepäck einzustellen, sich zu überwinden, Anstrengung zu akzeptieren, den eigenen Rhythmus des Gehens zu finden. Das Zeitgefühl verändert sich, die Zeit rast nicht, es wird einem nicht langweilig, es gelingt ganz im Augenblick zu sein und Zeit zu haben und auszukosten.

Kontemplatives Gehen auf einer Wallfahrt kann – indem man sich ganz auf das Gehen einlässt – zur Ruhe führen, die den Menschen zu seiner Mitte, d.h. zu seiner Wahrheit, seinem Kern und darin zu Gott führt. Das Gehen trägt dazu bei, innerlich zur Ruhe zu kommen, sich zu sammeln und bewusst auf Gott zuzugehen, der uns entgegenkommt. Im Schintoismus zu Beispiel müssen die Gläubigen in Nikko erst einen Weg von mehreren Kilometern gehen, bevor sie in den heiligen Hain eintreten dürfen, der sie zum Tempel führt. Und auch der früher aktuelle ‚Kirchgang‘, das heisst der Gang zum Gottesdienst, hat den Sinn gehabt, dass die Menschen bewusst aus ihrem oft hektischen Alltag aufgebrochen sind und sich durch das Gehen innerlich auf ‚die Begegnung mit Gott‘ vorbereitet haben.

Rasten und Ruhen - bewusst genießen und danken

Ruhe ist aber nicht machbar – das wäre ein Widerspruch in sich selbst. Die Schöpfungsrue, wie sie etwa die Bibel es am siebten Tage vorsieht, ist eine Ruhe der Dankbarkeit. Das Schöne, die Schönheit der Schöpfung, die man jetzt genießen darf, ist einem gegeben. Anders als in anderen Lebenserfahrungen und -bereichen müssen wir sie uns nicht verdienen, nicht dafür bezahlen. Letztlich dankbar sein kann ich nur gegenüber jemandem, der mir absichtslos um meiner selbst willen Gutes gewährt. Dankbarkeit ist auch nur aus ganzem Herzen möglich, nicht nach ausgehandelten Leistungstarifen. In die Haltung der Dankbarkeit finde ich nur hinein, wenn ich ahne, dass ich mich ganz und gar verdanke; wenn ich mich auf das große ‚Ja‘ verlassen kann, das unabhängig von allem, was geschieht, zu mir gesprochen ist. Letztlich ausspannen und zur Ruhe finden kann ich nur, wenn mich die Einsicht prägt, dass ich mich Gott verdanke.

Wir spüren sozusagen das ‚Ja‘ Gottes zu seiner Schöpfung neu auf. Wir vollziehen nach, was er am siebten Tag als Sabbataufgabe wahrnahm: die Schöpfung mit Wohlgefallen zu betrachten und das Gute und Schöne in ihr zu erkennen.

Tagesimpulse

a) können sich auf landschaftliche Besonderheiten beziehen, die Schlüssel-situationen des Lebens spiegeln.

Metaphorische Orte sind zum Beispiel:

Brücke (z.B. zum Alltag)

Wegkreuzung evtl. mit Kreuz

Berg (Dtn 34, 1-4: Mose sieht das gelobte Land)

Bach / Fluss

Tor

aber auch im Nebel sehen, bei Nacht

b) biblische Weggeschichten als Modell und Einladung, Leben aus dem Glauben zu sehen und zu wagen

sich selbst erkennen / seine Ressourcen

Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4, 1-18 / Ps 8)

für jede Ressource – Wasser in eine Schale mit

Schöpfer – Rose v. Jericho oder Papierblumen mit Wort drin

Tagesimpulse sollten immer auch Prozesse in der Gruppe und auf dem Weg aufgreifen. Dazu ist es wichtig, die Gruppe wahrzunehmen, besonders die non-verbale Äußerungen – die Körpersprache, den Umgang miteinander zu beobachten, ohne zu bewerten, von daher flexibel zu planen. Eine wichtige Möglichkeit zur Einschätzung der Situation sind kurze Befindlichkeitsrunden:

Übungen um die Befindlichkeit ausdrücken

Die Reflexion ist ein Grundbedürfnis der menschlichen Psyche. Sie geschieht unbewusst und spontan in Träumen, kann aber auch bewusst eingesetzt werden, so dass aus dem Erlebnis, der Wahrnehmung Erfahrung werden kann

- mit dem Stimmungsbarometer:

Jeder legt seinen Stein hin, wie er sich fühlt.

Frisches Blatt ----- verdorrtes Blatt

- durch Körperhaltung

- durch Materialien aus der Natur

- durch Farbe und Form

- durch Worte

- durch Wort mit dem gleichen Anfangsbuchstaben wie der Name

Spiritualität des Weges

Tagtäglich legen wir vielerlei Wege zurück: Wir sind unterwegs zur Arbeit, nach Hause, zu Freunden, in die Stadt, zum Sport, zum Einkaufen. Bewegung und Beweglichkeit kennzeichnen menschliches Leben.

Viele Wege aber nehmen wir gar nicht mehr richtig wahr, denn durch hundertfaches Gehen und Fahren sind sie uns zur Gewohnheit geworden. Manche Wege sind uns lästig. Wir sind deshalb darum bemüht, möglichst schnell ans Ziel zu kommen. So wird der Weg Mittel zum Zweck. Anders sieht es mit den Wegen aus, die wir bewusst und gerne gehen und mit denen wir besondere Erwartungen verknüpfen.

Ressourcendarstellung

Für uns selbst und die Begleitung von Menschen auf dem Weg sind Ressourcen und Ressourcenorientierung ein wichtiges Thema.

Aufgabe: aus Natur- oder anderen Materialien ein Bild, eine Skulptur oder irgendeine andere Form finden, die meine persönlichen Ressourcen stärken und zum Ausdruck bringen.

Das Gestaltete soll am nächsten Morgen zum Startritual mitgebracht werden.

Die Elemente

Feuer, Wasser, Erde und Luft waren in der antiken Naturphilosophie die Urstoffe von allem, was ist. Sie repräsentieren unser Eingebundensein in das größere Ganze, den Kosmos. Die Natur wirkt auf uns – wir sind Teil der Natur. Die Elemente ermöglichen auch uns elementare Naturerfahrung, sinnliche Begegnung mit den Naturgewalten, dem nicht Machbaren, Übermächtigen, Göttlichen. Wir begegnen ihnen als Lebensmächte Atem, Wärme, Erfrischung, Nahrung und Erde, die uns trägt. Auch darin begegnet uns die göttliche Lebenskraft, die auch in uns selber ist.

Haben wir noch Kontakt mit den Elementen? Spüren wir unsere elementaren Wurzeln noch oder leben wir schon ganz in einer künstlichen, scheinbar allein vom Menschen gemachten Welt der Technik und der virtuellen Wirklichkeit der Medien und Computerspiele, der Zentralheizung, Klima-anlagen, Designergetränke und Fast Food?

Pilgern in der Natur kann eine Möglichkeit sein, dem Göttlichen in den Elementen und in uns selbst zu begegnen, aber auch das ist für uns jetzt wichtig, über die Elemente etwas über uns selbst und unsere Ressourcen und Ziele zu erfahren.

Assoziationen zu den 4 Elementen:

Feuer

- brennender Dornbusch leuchtet, ohne sich selbst zu verbrennen
- leuchtende Feuersäule
- Feuer am Sinai und Pfingsten
- Feurige Zungen

Wasser

- Exodus
- Sintflut - Reinigung
- „Meine Seele dürstet nach Dir“ (Ps)
- Wasser in der Wüste (Ex 17)
- Brunnengeschichte
- Hagar, Samariterin (Joh 4)
- ich bin das lebendige Wasser – Heil

Begeisterung

Energie, unser feuriger Kern

Schaffenskraft

Offenheit für

Neues / Element der

Verwandlung

Weihrauch

Emotion (Tränen), soz.

Orientierung

Veränderung (Fluss)

Erde

- aus Erde geformt
- Mutter Erde, fruchtbar

Prakt. Tun

Erdung

Sinnlichkeit

Luft

Gottes Geist, ruah

Schöpferkraft

wie der Wind, du weißt

nicht, woher er kommt

(Gen 1)

blies Odem in die

Nase (Gen 2)

Elija – leises

Säuseln

Sturm Sinai / Pfingsten

Ideen, schöpferisch

spontan

Kommunikation

(Sprache + Atem)

Quellenangabe:

von Prof. Dr. Petra Kurten

Fakultät für Religionspädagogik und Kirchliche Bildungsarbeit

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT EICHSTÄTT-INGOLSTADT