

Predigt zum Pilgern (13.04.2025)

Pilgern – warum tut man sich das an?! [Titel einblenden und lassen]

Heute bin ich 32 Jahre alt und fahre im Urlaub in die Berge, um zu wandern. Vor 20 Jahren hätte ich mir das niemals vorstellen können. Da musste ich das nämlich: gemeinsam mit meinen Eltern wandern gehen. Ich habs überstanden, weil ich mit meinem MP3-Player im Ohr bis nach oben lief und weil mein Bruder mit dabei war.

Doch vor zwei Jahren war ich beruflich an einem Punkt, der mich so unter Stress gesetzt hat, dass ich mich auf meine grundlegendsten Fähigkeiten zurückziehen musste. Meine Entscheidungskraft war aufgebraucht, meine Ideen ebenso. Ich bin wandern gegangen, Pilgern, um genau zu sein.

Vieles hätte dem widersprochen: Ich hatte viel zu viel für die Arbeit zu tun und ich war schon lang nicht mehr wirklich weit gelaufen. Aber ich wusste auch: Ich muss das jetzt tun. Ich muss hier raus.

Am Anfang meines Weges stand also ein Bedürfnis nach einer Auszeit: mit mir und mit Gott, nur für mich allein. Ich glaube, das ist ein Bedürfnis, das wir alle von Zeit zu Zeit erleben. Manchmal geht dem Pilgern eine Krise voraus, manchmal aber auch einfach nur eine anstrengende Zeit.

Ein idealer Urlaub waren die fünf Tage vor Ostern damals auf jeden Fall nicht: Es war kalt, ich hatte riesige Blasen an den Füßen, ich kam in ein heftiges Gewitter. Nicht nur einmal habe ich mich auf dem Weg gefragt: Warum tu ich mir das an?

1. Warum tut man sich das an? ... um zu ver-schmerzen [Überschrift einblenden und lassen]

Als ich mich auf den Weg machte, lag ein Jahr mentaler Stress hinter mir. Gemeinsam mit einem Team hatten wir es an der Schule geschafft, Tablet-Klassen auf den Weg zu bringen. Von Idee, Konzept bis Umsetzung ging alles durch meine Hand. Genau so wie die harte Kritik und die hohen Erwartungen, die direkt an mich gerichtet oder hinter meinem Rücken gesagt wurden. Vieles davon habe ich mir sehr zu Herzen genommen, wahrscheinlich zu sehr.

Während die Israeliten also durch Gottes Einwirken 40 Jahre in der Wüste verbringen musste, um ihre Traumata aus der Ägyptischen Gefangenschaft zu verarbeiten, habe ich mir für 5 Tage den Harzer Klosterwanderweg rausgesucht. Ich habe, wie meine Eltern mir das beigebracht haben, meinen Rucksack gepackt, die Wanderschuhe angezogen und bin ab in die Natur.

Das Pilgern war daher meine Flucht vor meinem PC und den darauf wartenden Mails und Aufgaben. Aber es war auch die Möglichkeit, meinen eigenen Gedanken mal wieder zuzuhören und in mich reinzuhören. Kurzum: Ich brauchte unbedingt Zeit, um über die Sachen nachzudenken, sie zu ver-schmerzen, dem Schmerz auch mal nachzugehen und reinzuhorchen, warum es mich so traf und wo mich Gott in dieser Situation tragen kann.

Am ersten Tag fühlte sich das wie ein Befreiungsschlag an. Nur ich, mein neuer Rucksack und Gott auf dem Weg. Viel über ihn nachdenken konnte ich da allerdings noch nicht. Deutlich war ich damit beschäftigt, mein letztes Jahr an mir vorbeiziehen zu lassen: Situationen, Mails, Personen schwirrten durch meinen Kopf. Nach und nach sortierte sich alles und ich konnte klarer sehen. Meine Bedürfnisse und Ängste, aber auch die der anderen, die mich so hart angegangen waren. Das war noch kein Frieden, kein Heilen - aber ein Durchatmen, so würde ich es beschreiben. Es war, als würde ich wieder in meiner Haut ankommen, statt diese zu verteidigen.

Ich glaube, Gott war noch nicht durch mit meinem Schmerz. Zum Glück. Wahrscheinlich hätte ich hier schon aufgehört mit dem Denken, doch auch ich war noch nicht durch damit. Denn am Ende des ersten Tages hatten sich an meinen Fersen Blasen ausgebreitet, die jeweils ungefähr die Größe eines 2€ Stücks hatten. Wer schon einmal Blasen hatte, weiß, wie schmerzhaft selbst die kleinste Stelle werden kann, wenn man weiterlaufen muss. Ich selbst, ich gebe es zu, hatte zuvor nie Blasen beim Wandern und die Folgen dieser Entdeckung vollkommen unterschätzt. Ich dachte, ich creme jetzt meine Füße ein, leg die Beine hoch und morgen wird das schon wieder. Ein Zeichen dafür, wie wenig ich mein Wohlbefinden manchmal ernst nehme, um Ziele zu erreichen. Die Blasen, und damit auch die heftigen Schmerzen, würden mich aber die ganzen nächsten 4 Tage begleiten.

Heute erinnere ich mich immer noch daran, wie absurd groß diese Blasen waren. Und ich bin stolz auf mich, dass ich nicht aufgegeben habe, auch wenn manch Ärzt*in das wohl dumm fand. Denn das, was mich durch diesen Schmerz durchgetragen hat, ist so viel bedeutsamer:

- Ich habe gelernt, dass mein Körper und mein Geist die Konsequenzen davon tragen, wenn ich nicht gut auf mich aufpasse. Denn das ist meine Tendenz. Weitergehen, durchziehen, oder wie mein Vater sagt: Ein Bauer kennt keinen Schmerz.-Das gilt nicht nur bei schmerzenden Füßen – ich hätte bereits an Tag 1 viel besser darauf achten müssen - sondern ganz besonders in Zeiten der beruflichen Belastung. Ich schaffe es durch diesen Stress nicht durch, wenn ich mir nicht selbst auch Gutes tue und darauf aufpasse, wie es mir geht.
- Und ich habe gelernt, dass Gott mir schon ganz viele Ressourcen gegeben hat, um Schmerz auszuhalten und nicht aufzugeben. Damit meine ich nicht nur Geld für Blasenpflaster, sondern ich meine eine seiner ersten Glaubenszeuginnen in meinem Leben, meine Oma. Ihr Lieblingslied war „Ins Wasser fällt ein Stein“ aus dem evangelischen Gesangbuch. Und als an Tag fünf, dem letzten Tag, die Schmerzen unerträglich wurden und um mich herum auch noch ein heftiges Gewitter anzog, während ich neben der Landstraße unterwegs war, kam mir plötzlich dieses Lied wieder in den Sinn. Wie eine Schallplatte, die hängt, habe ich dieses Lied gesungen, bis ich endlich am Bahnhof ankam und mich setzen konnte. Dieses Gefühl, mit ihrer Hilfe jetzt hier bis zum Ende durchzuziehen, war ein riesiges Geschenk.

Nun kann man diese Fußschmerzen, so heftig sie auch gewesen sind, nicht vergleichen z.B. mit dem Schmerz einer Krebsdiagnose oder mit dem Schmerz über den Verlust eines Angehörigen. Und das will ich mir auch gar nicht anmaßen. Hier muss und sollte jeder und jede schauen, inwiefern man bereit ist, Gott hier mit reinzulassen in diese Verzweiflung.

Und dennoch möchte ich uns ermutigen, Gott mit und in unserem Schmerz zu begegnen. Er selbst kennt die heftigsten Schmerzen, weil er uns kennt und weil er sich selbst dem Schmerz hingegeben hat am Kreuz. Und er weiß, glaube ich, dass wir Zeit brauchen, um zu ver-schmerzen. Vielleicht auch eine Zeit, die erst einmal ohne ihn stattfindet.

Ich finde, die Emmausjünger sind dafür ein gutes Beispiel. **[Bibeltext einblenden und lassen]** Beide sind auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus, am Tag der Auferstehung Jesu. Wir erfahren in Lk 24, dass sie miteinander sprechen, ihre Gedanken austauschen über diesen Tod Jesu, der sie in Trauer stürzt und den sie nicht verstehen können. Und während sich Jesus schon zu ihnen gesellt und sie fragt, warum sie so traurig sind, erkennen sie ihn nicht. Erst, als er ihnen den Sinn seines Todes erklärt, erkennen sie ihn und werden belebt von neuer Zuversicht und Hoffnung.

Für mich ist das ein ganz starkes Bild dafür, was Pilgern mit uns machen kann. Wenn wir uns auf den Weg machen, geben wir unserem Kopf Zeit. Wir können nachdenken, trauern, neue Gedanken fassen. Dabei haben wir vielleicht noch gar keinen Blick für Gott, der schon eine ganze Weile an unserer Seite läuft. Und das ist auch ok, das ist Teil des Weges.

Sobald wir aber bereit sind, ihn zu sehen, ihn reinzulassen in unsere struggles, kann er zu unserem Begleiter werden und uns beschenken mit dem, was wir gerade brauchen. Und auch darin steckt etwas Wunderschönes: Gott stellt sich mir nicht in den Weg, baut sich dort nicht auf wie eine Statue und fordert ein, dass ich mich vor ihm niederwerfe. Nein, er wartet darauf, dass ich bereit bin, ihn mitgehen zu lassen als meinen Wegbegleiter, als meine Freund*in.

Wunderschön hat das, wie ich finde, Marlene Vosolili zusammengefasst. Sie ist den Jakobsweg gegangen vor vielen Jahren und berichtet so, schaut mal rein:

[Video von Marlene einblenden]

2. **Warum tut man sich das an? ... um den Kopf frei zu bekommen** **[Überschrift einblenden und lassen]**

Bei Marlene ist das Pilgern schon 16 Jahre her und immer noch super präsent. Wahrscheinlich auch, weil es wenig Ablenkung gab. Gleichzeitig gibt heute es wahrscheinlich kaum Schwereres, als den Kopf frei zu bekommen. Gerade, wenn das Leben voll mit Terminen, Herausforderungen und Ablenkungen ist. Davon könnt ihr sicher alle viel erzählen. Auch davon, wie uns das davon abhält in die Ruhe zu kommen und Gott zu spüren. Um dem Abhilfe zu schaffen, gibt es in der Friedenskirche eine Pilgergruppe. Gisela Bienmüller ist in dieser Gruppe ganz vorn mit dabei und erzählt uns, was ihr das Pilgern bedeutet, schaut mal rein:

[Video von Gisela einblenden]

Ich finde, bei Gisela werden zwei Dinge sehr deutlich: 1. Wir brauchen regelmäßige Auszeiten, um immer wieder mit Gott in intensiven Kontakt zu gehen. Dafür muss man nicht wochenlang auf den Jakobsweg, es reichen auch kleine Zeitfenster und 2. Wir können Gott da so begegnen, dass er uns noch lange nach diesem konkreten Erlebnis begleiten kann. Das macht sehr viel Mut, den Rucksack aufzusetzen und loszugehen. Wer daran Interesse hat, am 26.04. wird wieder gepilgert.

3. Warum tut man sich das an? ... um dir und Gott zu begegnen [Überschrift einblenden und lassen]

Auch wenn Pilgern eigentlich sehr altbacken klingt – so nach Kloster und frommen Menschen, nach alten Kirchen und Entbehrungen - ist es aus meiner Sicht eine der kraftvollsten Form von Spiritualität. Denn, vielleicht kennst du das nach anstrengenden Tagen, wenn der Körper noch unter Anspannung ist, kann der Kopf nur schwer zur Ruhe kommen. Man steht körperlich noch völlig unter Druck. Um runterzukommen, hilft häufig ein Spaziergang oder eine Runde Sport, damit Körper und Geist im Jetzt ankommen können.

Wenn Bewegung nicht dein Ding ist, dann mach dir keine Sorgen. Ich bin sicher, Gott hält andere Möglichkeiten für dich bereit. Vielleicht ist es Lobpreis, vielleicht die Stille, das Bibellesen, ein Gespräch mit Freunden, Journaling oder ganz andere Sachen. Ich glaube, Spiritualität kann heute so individuell sein wie auch unsere Gottesbeziehung.

Aber wenn du eine Form suchst, wie du Gott begegnen kannst, dann lade ich dich ein, das mal auszuprobieren. **[letzte Folie einblenden und lassen]** Vielleicht für einen Tag oder länger, mit oder ohne Begleitung, ab Braunschweig oder in neuen Landschaften. Pilgern kann eine Entdeckungsreise sein zu dir selbst und Gott, der am Weg auf dich wartet.

Vielleicht passiert dann genau das, was wir alle drei beschrieben haben: Eigentlich gehst du nur einen Feldweg entlang, der meist sogar recht eintönig ist, und genau in diesem Moment schenkt dir Gott absolute Verbundenheit, weil du bereit bist, sie zu erleben.

Amen.