

Pilgern, ein mystischer Weg zu sich

Im Körper ankommen - Pfad zur Spiritualität

von K. Michael Romahn

Den Brauch des Pilgerns gibt es fast in jeder Religion. Er geht von der Erfahrung aus, dass es Orte oder bestimmte Wege und Landschaften gibt, in denen wir in Resonanz mit etwas Größerem, Allumfassenden und Göttlichen kommen können. Diese alte Kunst des Gehens erfährt gerade eine ungemeine Renaissance. Im Jahr 2007 waren 170 000 deutsche Pilger auf dem Jakobsweg unterwegs. Selbst und der Clown der Nation schnürte seine Stiefel und pilgerte zum Grab des Heiligen Jakobus, schaffte sich einen radikal gesetzten Gegenpol zu Show-Time, Handy and PC. Mehr und mehr Menschen setzen sich eine bewusste, genommene Auszeit, erkennen die Zen - Weisheit „weniger ist mehr.“ Jedoch, eine noch größere Zahl von ihnen zwingen Burn Out oder andere somatische Erkrankungen zu einem radikalen Umdenken und Handeln. Immer wieder erlebe ich entweder eine äußere Notwendigkeit, die Menschen dazu zwingt einmal innezuhalten oder aber eine Motivation entspringt aus einer tief sitzenden Sehnsucht nach innerer Balance und Seelenfrieden. Aufbruchstimmung! Pilger schnüren ihren Rucksack, nehmen den Pilgerstab in die Hand und gehen los. Pilgern braucht Zeit. Den Weg bewusst zu gehen braucht noch mehr Zeit. Und während des bewussten Gehens Schritt für Schritt bei sich anzukommen, ins Spüren und Fühlen zu kommen, braucht noch viel mehr Zeit. Pilger entdecken somit die Verlangsamung und werden zurückgeführt auf das Wesentliche! Nur so kann die lang ersehnte Reizreduzierung eintreten. Pilgern ist auch ein Gang durch die Leere, wenn vieles wegfällt. Aber dieses Gehen bedeutet auch hineinzufallen in eine Sensibilität des gegenwärtigen Augenblicks. Begleitet mit einer vielleicht kindlichen Neugier, einer Offenheit geschieht eine Wahrnehmungserhöhung. So kann ein Sinn - Suchender in Kontakt mit dem „Fremden“ und dem noch „Außen - liegenden“ auf seinem Weg

kommen. Pilgern ist weniger ein Fortgehen. Es ist mehr ein Weg, um anzukommen - bei sich selbst. Eine Initiation, um anschließend anders durchs Leben zu gehen. Im Gehen über Tage und Wochen wird die Zielorientierung in betenden Schweiß des Augenblicks verwandelt. Pilgern liegt für mich auch in der Kunst, einen gewohnten Bewegungsablauf als Fahrzeug für Sinnfindung und Spiritualität in umfassender Tiefe zu entdecken.

Den Weg als Symbol des menschlichen Lebens zu sehen, ist ein altes Bild christlicher Mystik. Ihm liegt die Idee zu Grunde, dass die menschliche Seele ein Leben lang auf dem Weg zu einer Alleinsein Erfahrung ist und dabei unterschiedliche Stationen durchläuft. Bei dieser Auffassung können die verschiedenen Erfahrungen auf dem Weg zur sinnbildlichen Glaubenserfahrung werden. Der äußere Weg als Zeichen des inneren Weges. Während meiner Osterpilger Tour verwebe ich neben dem Eintauchen in die archaischen Osterrituale zwei wesentliche Gesichtspunkte, diese hohe Kunst des Betens mit den Füßen zu verfeinern: Pilgern ist erstens ein Übungsfeld für körperlich-geistige Präsenz. Mir ist es ein Anliegen, die bewusst erlebte körperliche Bewegung - ihre Bedeutung und ihr Reichtum werden im Pilgern nach wie vor komplett unterschätzt - in das Zentrum der Aufmerksamkeit zu führen. Pilgern hat als Erstes den Charakter des körperlichen Tuns. Erst wo wir mit unseren Füßen waren, da fahren wir wirklich! Und zweitens erscheint es für mich sinnlos, während des Gehens nach Sinn zu suchen, wenn unsere Sinnlichkeit nicht entfaltet wird. Auf einer überschaubaren Pilgeretappe der Heidenstraße im Sauerland biete ich innerhalb von vier Tagen konkrete Übungsmöglichkeiten an, über eine ganzheitlichen Geherfahrung die Selbstwahrnehmung zu schärfen, um so zu erfahren, dass „das ganz Andere“, das unseren Sinnen da begegnet, zugleich unser eigenes Selbst ist!

K. Michael Romahn

ist Physiotherapeut, Feldenkrais-Lehrer und Ausgebildet in Somatic Experience, der Stress und Traumarbeit von Dr. Peter Levine. Neben der klinischen Tätigkeit, unterrichtet er Seminare in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement, Wander- und Naturerfahrung. Er lebt in der Nähe von Freiburg/Brg.

