



Peter Müller

# Pilgern im Alltag des Lebens

*Der Wegweiser für daheim*

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung oder Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Toyakisphoto/Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1389-7

# Inhalt

**Als Pilger – ankommen, heimkehren, weitergehen** 9

**Als Pilger angekommen – doch heimkehren heißt weitergehen!** 11

## **1. „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen ...“ – Erinnerungen an eine Pilgerwanderung auf dem Camino de Santiago** 18

- 1.1 Als Pilger ankommen in Santiago de Compostela 19
  - Mich erinnern an meinen Pilgerweg 19
  - Ankommen am Pilgerziel – Einladung zu einer Gedankenreise 20
  - Ich bin angekommen 22
- 1.2 Abschied an einem „Wende-Ort“ – aufbrechen und heimkehren 23
  - Abschied nehmen ist schwer 23
  - Erinnerungen – Mit welchen Erfahrungen und Vorsätzen kehre ich heim? 25
- 1.3 Daheim ankommen – mein „alter und neuer Alltag“ 26
  - Zu Hause ankommen 26
  - Vertrauter Heimkehrer und fremder Pilger 28
  - Als Fremder unterwegs sein 28
  - Bewusster leben – denn wir sind nur auf der Durchreise 30

## **2. Vom Sinn des Pilgerns – auf Pilgerwegen und im Alltag des Lebens** 32

- 2.1 Pilgern ist mehr als ... 32
- 2.2 Das Leben ist ein Weg 33
  - Das Leben ist ein Pilgerweg 34
  - Was macht einen Weg zum Pilgerweg? 35
  - Vom Wanderer zum Pilger 36
- 2.3 Spiritualität 36
  - Die Erfahrung des Ergriffenseins 37
  - Als Pilger unterwegs im Alltag 37
  - Der Ruf des Bildes: Sei auf der Hut ... 38

### **3. Unterwegs als Pilger– auf der Suche nach Sinn** 39

- 3.1 Sinnsucher unterwegs 39
- 3.2 Die Sinnfrage im alltäglichen Leben 40
- 3.3 Sinn suchen, Sinn finden 42
- 3.4 Sinn- und Gottsucher unterwegs 43

### **4. Damit dein Leben gelingt! – Übernehme Verantwortung und lebe selbst** 46

- 4.1 Geh! Gönn dir selbst! 46
  - Sich Zeit gönnen, sich Gutes tun! 47
  - Rhythmen unseres Lebens 49
- 4.2 Was will ich? – Ermutigungen für mich 49

### **5. Spirituelle und praktische Wegweiser – Informationen und Tipps** 53

- 5.1 Mein Pilgerweg geht weiter 53
- 5.2 Die sieben Weltwunder des Alltags 53
- 5.3 Zehn Wochenthemen für den inneren Pilgerweg 54
  - Informationen – Wochenthemen und Wochenrituale 54
- 5.4 Anregungen zum Tagesrhythmus 55
  - Den Tag gut beginnen 56
  - Atempause – den Tag unterbrechen 57
  - Den Tag gut beenden 57
- 5.5 Mein Dankbarkeitsbuch 57
- 5.6 Pilgertage ab der Haustür 59
- 5.7 Vielfältige Pilgerwelt – Wo kann ich mich informieren? 59

### **6. „Das Leben muss vorwärts gelebt werden“, denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens** 62

- Vom Stab zum Pilgerstab 63
- 6.1 Wage neu anzufangen! – Die Muschel zeigt den Weg 66
  - Einstimmung in das erste Wochenthema 69
  - Impulse für die erste Woche 71
  - Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 72

6.2	Wochenthema: Nimm dir Zeit für dich – erlebe erfüllte Zeit!	76
	Einstimmung in das zweite Wochenthema	78
	Impulse für die zweite Woche	80
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	81
6.3	Wochenthema: Achtsam durch den Tag – Gefühle und Sinne	85
	Einstimmung in das dritte Wochenthema	87
	Impulse für die dritte Woche	89
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	89
6.4	Wochenthema: Einfach leben – unterwegs zum rechten Maß	93
	Einstimmung in das vierte Wochenthema	95
	Impulse für die vierte Woche	97
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	98
6.5	Wochenthema: Auf Spurensuche – nach Halt und Lebenssinn	101
	Einstimmung in das fünfte Wochenthema	104
	Impulse für die fünfte Woche	105
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	106
6.6	Wochenthema: Vom Loslassen zur engagierten Gelassenheit	111
	Einstimmung in das sechste Wochenthema	113
	Impulse für die sechste Woche	114
	Atempause – Tagesimpuls zur Wahl	116
6.7	Wochenthema: Vom Zauber der Natur und ihren Geheimnissen	119
	Einstimmung in das siebte Wochenthema	121
	Impulse für die siebte Woche	124
	Atempause – Tagesimpulse zu Auswahl	125
6.8	Wochenthema: Zum Vertrauen fähig sein – Mach's wie Gott, werde Mensch!	129
	Einstimmung in das achte Wochenthema	131
	Impulse für die achte Woche	134
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	135
6.9	Wochenthema: „Die Gedanken sind frei ...“ und wie wir damit umgehen	139
	Einstimmung in das neunte Wochenthema	142
	Impulse für die neunte Woche	143
	Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	144

6.10 Wochenthema: Dankbar sein – Weil es mir Freude macht  
und guttut 148  
Einstimmung in das zehnte Wochenthema 150  
Impulse für die zehnte Woche 152  
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 153

**Textnachweise** 157

**Weiterführende Literatur** 158

**Über den Autor** 160

# Als Pilger – ankommen, heimkehren, weitergehen





*Das Leben lässt sich  
nur rückwärts verstehen,  
es muss aber  
vorwärts gelebt werden.*  
Sören Kierkegaard

*Denn der eigentliche Pilgerweg  
ist der Alltag das Lebens.*  
Pater Angel de Aránguiz

## Als Pilger angekommen – doch heimkehren heißt weitergehen!

Mitten in meine erste Lese-Phase zum Thema dieses Buches und das Bemühen, meine Erinnerungen und Erlebnisse von zahlreichen unterschiedlichen Pilgerwanderungen wachzurufen, platzte die Corona-Krise. Sie wurde im Alltag zum beherrschenden Thema in Gesprächen mit nahestehenden Menschen über das eigene Verhalten, das durch die unterschiedlichen Quarantäneordnungen bestimmt wurde. Nicht nur die Medien, ja, wir alle, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, waren und sind, manche heute noch auf unterschiedliche Weise, von den Quarantäneregeln betroffen. Rückblickend auf die erste Phase der Corona-Pandemie könnte man diese als große Unterbrechung, als ein „kollektives Innehalten“ (Anselm Grün) bezeichnen. Dementsprechend ruhte meine Beschäftigung mit dem Pilgerthema für dieses Buch lange Zeit. Wer will sich auch jetzt in dieser Krisenzeit mit dem Pilgern beschäftigen? Die Krise zeigte: Jetzt geht es doch um Wichtigeres, um unsere Gesundheit, um konkrete Hilfe, um Solidarität, Masken, Abstandsregelung, Zuwendung zu anderen, konkrete Hilfen ... und für nicht wenige Menschen um Krankheit, Leben oder Sterben.

Nach etwa fünf Monaten „Pilgerabstinenz“ im ersten Lockdown heißt das: kein Pilgertreffpunkt, kein Tagespilgern, alle regionalen Programme für Pilgernde abgesagt, die Herbergen auf dem Camino in Spanien und bei uns total geschlossen, das Pilgerziel Santiago de Compostela menschenleer ... da drängte sich mir immer mehr die Frage auf: Was hat Corona mit Pilgern zu tun? Das Wort „Krise“, mit seiner doppelten Auswirkung „Bedrohung und Chance“ wurde für mich zu Brücke zwischen Pilgern und Corona. Trotz aller Sorgen, Bedenken und Ängste spürte ich: Und was jetzt? Diese Frage gilt für mich als Pilger und Gefährdeter in der Corona-Pandemie.

Eine erste Brücke sah ich in den Beweggründen der Pilgernden. Viele geben als Motiv ihres Pilgerns an, sie seien in einer persönlichen Krise, z. B. einer Beziehungs- oder Glaubenskrisen oder der überraschende Tod eines nahestehenden Menschen, andere belastet ihre Arbeit körperlich und seelisch oder sie spüren die unüberwindlichen Konflikte mit Vorgesetzten. Sie alle suchen nach Ruhe und Hilfen und sehen im Pilgern eine Möglichkeit, die Krise zu bewältigen. Die nächsten stehen an einer

Lebenswende wie dem Wechsel in den Ruhestand. Wie geht es weiter? Kann ich ohne Arbeit leben? Was ist der Sinn meines Lebens? Andere brechen auf, um die Hektik und den Stress des Alltags loszulassen, zur Ruhe zu kommen, eine Antwort auf ihre aktuellen Fragen zu suchen, einen Lebensabschnitt abzuschließen oder einen neu zu beginnen, wie es eine Pilgerin während eines Erfahrungsaustauschs in Santiago erzählte:

*Der Camino war für mich ein einschneidendes Erlebnis. Ich habe viel erlebt und über mich und meine Beziehungen zu anderen Menschen nachgedacht. Meine Erkenntnisse machen mich sehr nachdenklich. Ich will einiges in meinem Leben ändern. Das heißt: Mein Pilgerweg geht daheim weiter.*

Angelika, Pilgerin

Damit bestätigt diese Pilgerin eine zweite Brücke zwischen Pilgern und Corona, die sich durch dieses Buch zieht, sei es direkt oder verdeckt. Es ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Wir haben unser Leben nicht so unter Kontrolle, wie wir es oft glauben, im Gegenteil: Krisenzeiten stellen unsere persönliche Lebensweise und das alltägliche Verhalten ständig neu infrage. Sowohl beim Pilgern im Alltag als auch in der Corona-Krise fragen wir früher oder später, hoffentlich nicht zu spät: Was hält und trägt mich? Was gibt meinem Leben Sinn? Die Frage nach dem Sinn drängte sich im zweiten und dritten Lockdown in den Vordergrund. Überrascht, dass die Pandemie sich erneut und heftiger ausbreitete, während viele dachten sie sei fast überwunden, schlug die Stimmung um. Demonstrationen, Proteste und Widerstände gegen die wieder aktivierten und teilweise verschärften Corona-Verordnungen nahmen zu. Das „kollektive Innehalten“ während der ersten Corona-Welle war gestört und die Frage nach dem Sinn des Lebens neu aktuell. Sie wird uns auf unserem inneren Pilgerweg immer wieder begegnen.

In diesem Pilgerbegleiter steht nicht die gesellschaftliche Pandemie im Vordergrund, sondern der letzte Satz der Pilgerin in unserem Beispiel: „Mein Pilgerweg geht weiter.“ Ja, er geht daheim weiter auf meinem „inneren Pilgerweg“. Er beginnt spätestens dann, wenn wir als Pilgernde

nach tagelangem Unterwegssein in Santiago de Compostela angekommen sind und nach wenigen Tagen heimkehren in unsere Heimat.

Voll Freude, Begeisterung und Erwartung, aber auch etwas erschöpft, kommen die Pilgerinnen in Santiago an. Gleichzeitig stellen sie sich – die einen schon während der letzten Tagesetappe, andere bei ihrer Ankunft, nicht wenige während einer stillen Stunde in der Kathedrale und manche erst bei ihrem Rückflug – die Frage: „Ich bin als Pilger angekommen – und was jetzt?“ Der leider viel zu früh verstorbene Pater Angel de Aránguiz, ein Freund und Kenner des Jakobusweges, hätte ihnen darauf, so wie mir schon bei unserer ersten Begegnung vor 35 Jahren, geantwortet: „Geh heim und lebe als Pilger; denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens.“ Dieser Satz wurde für mich zum Motiv und zur Quelle meines Engagements mit und für Pilgernde. Die Erkenntnis dieser Aussage wird in den meisten Pilgerberichten leider übergangen und wenig beachtet. Diese Lücke möchte ich hier schließen.

Wir beginnen mit einer Erinnerungsreise. Leitfaden ist der erste Vers eines Weisheitsspruches: „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen“ von Sören Kierkegaard. An welche Ereignisse, Begegnungen, Gefühle während des Pilgerns nach Santiago de Compostela erinnern wir uns noch? In welcher Stimmung und körperlichen Verfassung sind wir am Ziel angekommen? Erinnerungen sind wichtig, sie sind wie Quellen, aus denen wir Ideen schöpfen, Kräfte sammeln und uns erfrischen für neue Taten und Wege.

Dann halten wir zweitens inne und informieren uns: Was heißt Pilgern? Was ist der Sinn des Pilgerns? Wie wird aus einem Weg ein Pilgerweg? Wie wird aus einem Wanderer ein Pilger? Denn viele Pilgernde sagen von sich: Ich bin als Wanderer aufgebrochen und als Pilger angekommen. Was heißt Pilgern im Alltag?

Drittens wenden wir uns der Frage nach dem Sinn unseres Lebens zu. Mithilfe einer Geschichte und einigen Erfahrungen von Pilgernden fragen wir: Wann begegnen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens im Alltag? Als Pilger sinnvoll leben, was könnte das heißen? Sind Pilgernde Sinn- und Gottsucher?

Viertens stellen wir dann die Frage: Was müssen wir tun, damit unser Leben gelingt? Drei Geschichten geben uns dazu ihre Antworten.

Nach diesen vier grundlegenden Themenbereichen leitet ein „Wegweiser“ mit spirituellen und praktischen Informationen und Anregungen über zum „Herzstück“ dieses Pilgerbegleiters im Alltag. Der zweite Versabschnitt des schon erwähnten Weisheitsspruchs bestimmt nun die Richtung: „Leben muss aber vorwärts gelebt werden.“ Damit beginnen zehn Wochenthemen mit vielfältigen Impulsen. Die Gedanken, Informationen, Erzählungen, Impulse und meditativen Übungen wollen anregen und motivieren, über das eigene Leben nachzusinnen und als Pilgernde im Alltag zu leben. Sie sind entstanden in Kursen der Erwachsenenbildung zu den Themen „Pilgern und Lebensorientierung“, vor allem aber unterwegs mit Pilgergruppen in Süddeutschland, in Spanien und Portugal.

Wie bei Pilgern üblich, erlaube ich mir, dich mit „du“ anzusprechen. Ich lade dich ein, dich im Alltag auf einen „inneren Pilgerweg“ einzulassen. Du kannst deinen inneren Weg allein oder mit Bekannten durch „Pilgertage in der Region“ unterstützen. Die spirituellen Impulse dazu findest du in den Wochenthemen.

An wen habe ich beim Schreiben dieses Buches gedacht? Wen könnte dieser „Pilgerbegleiter für den Alltag“ interessieren und anregen?

Vielleicht bist du vor einigen Wochen von deiner Pilgerwanderung zurückgekehrt. Voll bepackt mit Erlebnissen und Ideen fragst du dich: Und was jetzt? Ich möchte gerne meine Pilgererfahrungen austauschen, andere Pilgernde kennenlernen, ab und zu eine Pilgertageswanderung besuchen ... Dazu findest du hier Anregungen und Hinweise.

Vielleicht gehörst du zu den Pilgernden, die den langen Weg „von der Haustür bis nach Santiago“ in Etappen gehen, d. h. jedes Jahr ca. 10–14 Tage. Für die Zeit dazwischen findest du in diesem Buch spirituelle Nahrung.

Vielleicht hast du erlebt, wie schnell unser Alltag die Begeisterung, Freude und Vorsätze deiner letzten Pilgerreise vor zwei oder drei Jahren verschluckte. Manchmal flammt das Feuer der Sehnsucht in dir auf und du fragst dich: Wie kann ich die positiven Erinnerungen neu beleben? Anregungen dazu findest du in dieser Veröffentlichung an verschiedenen Stellen (z. B. in Pilgeraussagen, Texten, ...).

Vielleicht steckst du in einer persönlichen oder beruflichen Krisen-

situation, die der Anlass sein könnte, dich auf den inneren oder äußeren Pilgerweg zu begeben.

Vielleicht warst du viele Jahre unterwegs als Pilgernde, doch jetzt musst du aus Alters- oder Krankheitsgründen darauf verzichten. Für einen inneren Pilgerweg daheim, in deinem Tempo, findest du hier Anregungen.

Oder du bist ein begeisterter Pilgerbegleiter und begleitest Pilgergruppen. Manchmal gehen uns die Ideen aus oder wir wünschen uns neue Impulse. In dieser Veröffentlichung findest du sie aufbereitet für die Praxis.

Vielleicht möchtest du demnächst erneut auf dem Camino oder einem anderen Weg pilgern. In den Wochen- und Tagesimpulsen findest du als Einstimmung und für dein Unterwegssein vielfältige spirituelle Impulse, als spirituelle Nahrung für dich.

Vielleicht bist du Mitglied einer Jakobusgesellschaft, eines „Pilger-Freundes-Kreises“ oder eines Pilgertreffpunktes. Du, ich, wir engagieren uns gerne und doch, auch wir sind manchmal müde und schlapp. Das dürfen wir sein, doch das ist auch ein Zeichen: Auch unsere Seele braucht immer wieder neue spirituelle Nahrung. Suche und prüfe, welche Impulse dir guttun.

Schließlich alle, die am Thema „Pilgern“ interessiert sind, sich mit Menschen, die gerne pilgern, verbunden wissen oder als Pilgernde, sei es regional oder international, unterwegs waren oder bald wieder sind. Das Zeichen der Pilgermuschel verbindet alle.

In welcher Situation du dich momentan auch befindest, du musst in deinem Leben immer wieder Entscheidungen treffen. Du bist eingeladen, mit Körper, Geist und Seele mit einem hörenden und achtsamen Herz weiterzugehen, denn das „Herz ist die Wurzel der Pilgerschaft“ (Aurelius Augustinus).

Im Tagebuch meiner ersten Pilgerwanderung nach Santiago de Compostela fand ich die Frage: Wie kann ich meine Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse auf einem Pilgerweg in meinem Alltag nutzen? Dass ich diese Frage schon damals notiert hatte, hatte ich vergesse. Die Erinnerung daran war ein Signal, sich endlich intensiv damit zu beschäftigen. Was daraus entstanden ist, liegt vor dir.

Mit dem Text folgenden Text „Heimkehren heißt weitergehen“ wünsche

ich dir Lebenskraft, den Mut anzufangen und das notwendige Stehvermögen, um die Wurzel der Pilgerschaft auf deinem inneren Pilgerweg für dich zu entdecken und zu leben. Nimm dir dazu täglich Zeit und lasse dich begleiten.

*Peter Müller*

*Rottweil*

## Heimkehren heißt weitergehen

erkenne –  
verwandelt kehrst du heim  
reich an persönlichen Erfahrungen  
bist du nicht mehr der Gleiche  
der aufgebrochen ist  
doch die Menschen  
viele Fragen und Probleme  
die Erwartungen und Herausforderungen  
sind geblieben

nutze deine neue Chance –  
Altes neu zu sehen  
deinen neuen Erfahrungen zu trauen  
mutig neue Wege zu gehen  
langsamer ist manchmal schneller  
Zeit nehmen, um Zeit zu haben  
weniger ist mehr  
nur ändern, was ich ändern will  
meinen Gefühlen vertrauen  
Gott trauen

entdecke –  
nur im Weitergehen  
geduldig Schritt für Schritt  
bleibst du in der Spur  
eröffnen sich neue Möglichkeiten  
findest du den Sinn deines Lebens  
denn der eigentliche Pilgerweg  
ist der Alltag des Lebens  
Gott wird dich begleiten

Peter Müller



## 1. „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen ...“ – Erinnerungen an eine Pilgerwanderung auf dem Camino de Santiago

Dieser erste Vers eines Weisheitsspruchs von Sören Kierkegaard „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen“ erinnert mich an eine wichtige menschliche Erfahrung. Vieles, was wir in unserem bisherigen Leben erlebten, konnten wir in seiner Bedeutung nur teilweise erfassen. So manches wird erst rückblickend in seiner Bedeutung für uns klar, wenn wir uns nochmals daran erinnern. Zum Beispiel: An eine packende Begegnung, an ein einschneidendes Erlebnis, eine wichtige Entscheidung, eine tief beeindruckende Idee oder auch eine Gefahr, Trennung, Enttäuschung, die wir erlebten. Oder wir erkennen zurückschauend, wie eine zunächst gute Sache oder anfängliche Erfolgsgeschichte nach einiger Zeit auch unangenehme Folgen haben können. Manchmal sind wir davon so betroffen und sagen spontan: „Wenn ich das vorher gewusst hätte, dann ...“

Diese erste Zeile des Weisheitsspruchs bestimmt zunächst die Richtung dieses spirituellen Wegbegleiters: Wir blicken zurück und erinnern uns an einen Teil unseres Lebens, nämlich eine Pilgererfahrung.

Dahinter steht das Interesse, dass jeder von uns sich an einige Erlebnisse, Begegnungen und Erfahrungen seines Pilgerns auf dem Camino de Santiago erinnert, z. B.: Was habe ich Gutes erlebt? Gab es Verletzungen und wie habe ich sie bewältigt? An welche äußeren und inneren Grenzen bin ich gestoßen? Konnte ich sie überwinden? Welche Beobachtungen, Begegnungen, Erlebnisse und Gespräche unterwegs waren für mich wichtig? Woran erinnere ich mich gerne? Worauf war ich stolz am Ende dieser Pilgerwanderung? Habe ich unterwegs an mein Leben daheim gedacht? Welche Ideen und Anregungen habe ich für meinen Alltag mit nach Hause gebracht? Welche habe ich daheim verwirklicht? Was ist gelungen? Was habe ich aufgegeben?

Gerade die positiven Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse sind eine Basis, unser Unterwegssein als Pilgernde im Alltag zu leben.

*Die Erfahrungen auf dem  
Camino de Santiago  
sind für mich ein Wegweiser  
für mein weiteres Leben.*

Karin, Pilgerin

## **1.1 Als Pilger ankommen in Santiago de Compostela**

### *Mich erinnern an meinen Pilgerweg*

Erinnerungen gehören zu unserem Leben. Sie „bringen uns in Berührung mit den Wurzeln aus denen wir leben. Wir brauchen diese Wurzeln, um den heutigen Augenblick gut leben zu können“ (Anselm Grün). Sie verbinden eine aktuelle „Hier-und-Jetzt-Situation“ mit gesammelten Erlebnissen und Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen oder Teilen aus unserer Lebensgeschichte. Bekanntlich kennen und haben wir vage oder sehr klare, unangenehme oder angenehme Erinnerungen. Die unangenehmen Erinnerungen verschweigen und verdrängen wir gerne. Das kann belastend und schmerzhaft werden. Die angenehmen und guten Erinnerungen dagegen bereichern unser Leben. Sie sind Erfahrungsschätze, Hoffnungsträger und Kraftquellen aus denen wir Energie schöpfen und die uns Halt geben. Sie helfen uns den Lebensalltag zusehender zu gestalten. Bevor du also einen neuen Weg gehst, gehe einen Schritt zu dir selbst zurück. Halte inne und erinnere dich.

In diesem Sinne frage ich dich: Erinnerst du dich noch an dein Pilgern vor einigen Wochen oder Monaten oder vor ein, zwei oder mehreren Jahren auf dem Jakobusweg nach Santiago de Compostela? Oder noch konkreter: Erinnerst du dich noch an die letzten Tagesetappen vor deiner Ankunft in Santiago de Compostela? Mit welchen Gedanken und Gefühlen bist du in Santiago angekommen? Je nachdem, wie lange das zurückliegt, wird dir das leicht oder schwer fallen. Ich lade dich ein, dich zu erinnern, und gebe dir dazu einige Fragen. Sie wollen dich anregen, dich zu erinnern. Bevor du damit beginnst, wähle einen ruhigen, bequemen Ort aus und entspanne dich. Erinner dich nun an deine Pilgerreise. Notiere die wichtigsten Erinnerungen.