

24.08.2016 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Gudrun Olschewski,

Evangelische Pfarrerin, Pfungstadt

Jakobsweg im Wohnzimmer

Monika war skeptisch, hat es aber dennoch ausprobiert. „Ich habe meine Mutter gepflegt, als ich von dem Kurs las und dachte, das könnte ich jetzt gut gebrauchen“, erzählt die Bürokauffrau. „Schon lange wollte ich auf dem Jakobsweg pilgern, doch ich war angebunden. Da war das Angebot, im Alltag zu pilgern, eine echte Chance.“

Pilgern, das hat ja eigentlich mit Unterwegssein zu tun, mit frischer Luft und Natur. Aber es geht auch im Alltag – das hat Monika inzwischen drauf. In zahlreichen Übungen hat sie in dem Kurs gelernt, die Dinge bewusst zu tun. „Wir sollten zum Beispiel einen kurzen Spaziergang machen und etwas mitbringen, was uns gefällt“, erzählt Monika. „Erstaunlich, was jeder so vorstellte: ein schönes Blatt, ein Zapfen, ein Stein, ein Zweig. Jeder hatte etwas mitgebracht und erzählte etwas dazu.“

Interessant fand Monika die Übung, den Rucksack zu packen. „Dahinter steckt die Frage: Was brauche ich wirklich zum Leben? Bei einer langen Tour muss man sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren, damit einem das Gepäck nicht zu schwer wird“, sagt sie und fügt hinzu: „Das alles ist sicher nicht neu, aber es tut mir gut, es sich bewusst zu machen und in den Alltag mitzunehmen. So erfahre ich bei mir im Wohnzimmer, am Pflegebett meiner Mutter oder auf dem Weg zum Einkaufen ein Stück Jakobsweg. Und vor allem kann ich von dem, was mich begrenzt, Abstand gewinnen“, findet Monika. Sie beschreibt Pilgern jetzt so:

„Pilgern, da geht es um Suchen und Fragen, um Meditation und zur Ruhe kommen, und das ist auch im Alltag möglich“, und zeigt mir dabei stolz ihre Jakobsmuschel, das Zeichen der Pilger, die sie am Ende des Kurses überreicht bekam. „Die liegt hier immer. Ich freue mich, wenn ich sie anschau. Außerdem erinnert sie mich daran, was ich mir für diese Woche vorgenommen habe:

Ich höre bewusst den Vögeln zu. Einfach wunderbar, dieses ‚Pilgern‘ im Alltag“, freut sich Monika.
„Balsam für meine Seele.“