

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires
<b>Herausgeber:</b>	Empirische Kulturwissenschaft Schweiz
<b>Band:</b>	102 (2006)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	"Mit den Füssen beten" : Pilgern als körperliches Erlebnis und sportliche Herausforderung am Beispiel des Jakobsweges nach Santiago de Compostela
<b>Autor:</b>	Grabe, Nina
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-118209">https://doi.org/10.5169/seals-118209</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Mit den Füßen beten»

### Pilgern als körperliches Erlebnis und sportliche Herausforderung am Beispiel des Jakobsweges nach Santiago de Compostela

Nina Grabe

#### *Abstract*

Auch wenn Pilgerfahrten traditionell an heilige Orte führen, ist der Weg das eigentliche Ziel: das körperliche Empfinden durch die Anstrengungen der langen und mühsamen Wanderung und die dabei gemachten spirituellen Erfahrungen. Im Mittelalter kam auch dem körperlichen Schmerz beim Pilgern sozusagen als Teilhabe am Leiden Christi eine grosse Bedeutung zu. Der Artikel beschreibt moderne Formen des Pilgerns am Beispiel des Jakobswegs nach Santiago de Compostela und arbeitet das körperliche und spirituelle Empfinden bei den heutigen Pilgern heraus. Dabei zeigt sich, dass für einen Teil der Pilger das körperliche Erleben im Vordergrund steht – Pilgern als Sport gewissermassen, was durchaus auch mit Schmerzen verbunden sein kann. Wie bei allen Arten des Ausdauersports kommt es durch neurophysiologische Funktionen aber auch zu einer Art Glücksgefühl – von den einen als Flow, von den anderen als spirituelle Dimension des Pilgerns bezeichnet. Körper und Geist, im Alltag oft als Dichotomie gesehen, scheinen vereint – und das sowohl in der sportlich wie auch in der religiös-christlich orientierten Pilgerfahrt.

#### **Einleitung**

Der christliche Pilgerverkehr gehört zu den ersten «touristischen» Phänomenen in Europa und wird bereits seit dem Mittelalter wirtschaftlich genutzt. Die Ziele der Pilger waren und sind auch heute Orte mit einer besonderen religiösen Bedeutung wie Heiligengräber, Reliquienschreine oder heilige Quellen. Mit dem Besuch dieser Orte und durch die Bewältigung der Reisestrapazen erhofft sich vor allem der christliche Pilger eine Vergebung seiner Sünden, eine «Reinigung» seiner Seele oder die Heilung von Krankheiten.

Eines der populärsten Pilgerziele Europas ist seit dem Mittelalter das spanische Santiago de Compostela bzw. der dorthin führende Jakobsweg. Dieser wird von den Pilgern zumeist nur «(El) Camino» = «(der) Weg» genannt und besteht aus einem Wegenetz quer durch den Kontinent, das in Nordspanien schliesslich zu einem Hauptweg zusammenfliesst (dem sog. «Camino Frances»). Der Pilgerverkehr nach Santiago war für lange Zeit weitgehend zum Erliegen gekommen, doch erlebt der Jakobsweg seit den 1970/80er-Jahren erneut eine grosse Popularität.

Das Ziel der Pilger ist zwar der als heilig geltende Ort Santiago de Compostela, das wirklich Relevante der Pilgerreise spielt sich jedoch in der Zeit zwischen Reisebeginn und Reiseende ab. Für den Pilger ist der «Weg» das eigentliche Ziel. Das körperliche Empfinden, also die Anstrengungen der Wanderung, sowie die spirituelle Erfahrung – die innere Einkehr oder Busse – werden explizit im Prozess des Reisens und nicht erst am Zielort erlebt.

Reisen ist, im Vergleich zum Konsum von Reiseliteratur, Abbildungen oder Filmen, immer direktes physisches Erleben – eine unmittelbare, mit allen Sinnen spürbare Konfrontation mit der Umgebung. Bei Pilgerreisen erhöht sich diese körperliche Dimension bis zur schmerzhaften Erfahrung.

Obwohl auch heute noch der Grossteil der Pilger – laut der Statistik des Pilgerbüros in Santiago rund 70% – eine Pilgerreise aus religiösen Gründen unternimmt, soll hier ein weiterer Aspekt des heutigen Pilgertums vorgestellt werden.<sup>1</sup> Es zeigt sich, dass der Jakobsweg von vielen zeitgenössischen Pilgern nicht mehr oder nicht ausschliesslich aus der ursprünglichen christlichen oder auch konfessionslos spirituellen Motivation heraus beschritten wird. Es ist zunehmend die sportliche Herausforderung, welche zum Hauptmotiv vieler Pilger avanciert. Bezogen auf den heutigen Pilgertourismus soll hinsichtlich der körperlichen Elemente des Pilgerns zudem der Bedeutungswandel des Schmerzbegriffs – von seinem mittelalterlichen christlich-religiösen und körperverneinenden Ursprung zum Bestandteil des heutigen «Körperkultes» – erörtert werden.

Die Geschichte der christlichen Pilgerreisen bzw. der Pilgerfahrt nach Santiago de Compostela wurde bereits umfassend aufgearbeitet und soll hier nicht näher erläutert werden.<sup>2</sup> Die Phänomene «Spiritualität» und «Sinnsuche» der heutigen Menschen wurden ebenfalls ausführlich behandelt.<sup>3</sup> Die sinnlich-körperlichen Aspekte des Reisens wurden u.a. von Urry erörtert, wobei dort jedoch hauptsächlich der visuelle Aspekt der Wahrnehmung berücksichtigt wird.<sup>4</sup> Ansonsten lassen sich in weiteren kulturanthropologischen Studien sowie in der umfangreichen medizinischen und psychologischen Literatur zahlreiche Arbeiten über das physische Erleben des Pilgerns sowie über das Phänomen des «Schmerzes» finden.<sup>5</sup> Darüber hinaus beschreiben zahlreiche Pilgerberichte die körperlichen Empfindungen während der Reise.<sup>6</sup> Mit den neurophysiologischen Auswirkungen extremer Anstrengung haben sich u.a. Czikzentmihalyi sowie Klein auseinandergesetzt.<sup>7</sup>

In die folgenden Überlegungen sollen auch die Ergebnisse eines von mir im Juni 2005 durchgeföhrten Interviews mit einem Jakobs-Pilger ohne religiös-spiritueller Reisemotivation einfließen.<sup>8</sup> Zudem werden auch aktuelle Stellungnahmen zu der von mir aufgeworfenen Frage nach der sportlichen Motivation der Pilger, von Mitgliedern eines Internetforums für Jakobspilger berücksichtigt.<sup>9</sup>

## Pilgern als körperliche Erfahrung

Die Pilgerreise nach Santiago scheint seit dem Beginn der Wiederaufnahme dieser mittelalterlichen Tradition zunehmend zu einem Massenphänomen zu werden, welches – trotz einiger Unterschiede – viele Aspekte des modernen Tourismus aufweist. Auch Menschen, die sich nur oberflächlich mit Religion, spirituellen Inhalten sowie mit Esoterik beschäftigt haben und auch nicht vorrangig am kulturellen An-

gebot des Weges interessiert sind, fühlen sich vom Jakobsweg angezogen. Neue Formen der spirituellen Pilgerreise scheinen dabei nahtlos an die mittelalterliche Tradition des Pilgertums anzuknüpfen. Strecke und Ziel des traditionellen christlichen Jakobswegs werden übernommen und mit neuer Bedeutung gefüllt, wobei jedoch der Reiz des Historischen erwünscht ist. Die lange Tradition des Wegs ist noch immer ein erwünschtes, ja sogar vorrangiges Motiv für die Wahl dieses Pilgerpfades. Die Beschreibung des Jakobswegs macht auf diese Weise den einzelnen Pilger zu einem Teil der (europäischen) Geschichte. Er ist ein Teil der grossen Gemeinschaft der Pilger, welche seit Jahrhunderten diesen Weg gehen. Der bereits «vorgeformte» Weg wird als Symbol der kulturellen Identität verstanden und dient zugleich der Unterstützung bei der Suche nach dem eigenen Selbst bzw. der Verortung der eigenen Identität.<sup>10</sup>

Die Wahl der Reiseform, d.h. das bewusste Gehen, ist ein signifikantes Phänomen der Pilgerreise und des Wandertourismus sowie zahlreicher Angebote alternativer Reiseanbieter.<sup>11</sup> Die «Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen» kommt hier besonders deutlich zum Tragen.<sup>12</sup> Mit Hilfe dieses Rückgriffs auf «traditionelle» Reiseformen wird ebenfalls versucht, der Vergangenheit, d.h. der damit verknüpften Vorstellung von «Authentizität», mit dem gesamten Körper näherzukommen.

### Die Bedeutung des Schmerzes

Während einer Pilgerreise sind neben der geistigen, inneren Einkehr auch die körperlichen Erfahrungen relevant, da der Pilger mit seinem gesamten Körper fast völlig ungeschützt in Kontakt mit der Umwelt und der Witterung steht. Die Umgebung wird körperlich gespürt und mit allen Sinnen wahrgenommen. Dabei ist der visuelle Eindruck relevant, doch auch Gerüche, Geräusche und Temperaturreize tragen massgeblich zu den Erfahrungen der Reise bei.

Ein Charakteristikum der traditionellen, religiös motivierten Pilgerreise ist neben der neutral und als alltäglich oder auch vorrangig positiv erlebten Körperfahrungen und der geistigen Konzentration auf den Glauben der körperliche Schmerz. Dieser ist ein unumgänglicher Bestandteil der Anstrengungen der langen Wanderung mit ihren vielen Entbehrungen. «Der Weg (...) ist Licht und Schatten, Einsamkeit und Gemeinschaft, Schmerz und Lächeln, Blasen und Illusion (...).<sup>13</sup> Der Schmerz war immer ein Teil des Jakobswegs – so schreibt ein Pilger: «Ich bezweifle nicht länger, dass der Schmerz und der Camino innig verbunden sind.»<sup>14</sup>

Im Mittelalter waren die Qualen des Weges der vorrangige Sinn und Zweck der Pilgerreise – der Schmerz sowie die innere Einkehr waren ein Weg, seinem Glauben bzw. seinem Seelenheil näherzukommen. Busse und Erlösung konnten – neben der geistigen Sühne – nur durch eine extreme körperliche Anstrengung und totale physische Erschöpfung erreicht werden. Läuterung und Busse erfolgten durch diese am eigenen Leibe spürbare Nachempfindung der Leiden Christi. Teilweise war es auch durchaus üblich, einen Teil des Weges auf den Knien zu bestreiten, um

diesem Ideal näherzukommen. Darüber hinaus fungierten Schmerz und Selbstkasteiung als Mittel, den Körper zu bändigen, um frei für die geistige Beschäftigung mit Gott zu sein.<sup>15</sup> Die Schmerzerfahrung war somit Inbegriff der eigenen Busswilligkeit.

Die essenzielle und sinnstiftende Bedeutung des «Schmerzes» beruht auf der christlich geprägten mittelalterlichen Weltsicht bzw. auf dem daraus resultierenden Körperbild dieser Epoche. Dieses weist zwei charakteristische Formen auf, welche hier erläutert werden sollen: zum einen den Nachvollzug des Schmerzes Christi (a), zum anderen die tendenziell vorhandene Körperverneinung des christlichen Mittelalters (b).

a) Vorbild der Christen war das Leben und der Schmerz Jesu. Das Leid der Menschen, welches Jesus durch seinen Tod auf sich nahm, um die Menschheit zu erlösen, wird durch dessen körperlichen Schmerz vor und nach der Kreuzigung symbolisiert. Krankheit und Leiden wurden im Christentum als Teilhabe am Leidensweg Christi betrachtet und waren somit heilig. Der leidende Mensch stand Christus näher. Menschliche Sünden konnten durch Krankheit und Leid gesühnt und gelöscht werden.<sup>16</sup> Diese Einstellung gegenüber dem Schmerz ist auch heute noch für viele Christen ein wichtiger Aspekt des Glaubens. Ein moderner christlicher Pilger schreibt dazu: «Der Camino hat mich dazu gebracht, meinen Körper wirklich zu fühlen. Vielleicht brauche ich diese Sinneswahrnehmung, die zu einem Vertrauen in meinen Körper führt (...), ich kann meinen Weg zu dem Glauben, dass Gott Fleisch geworden ist, nicht finden, ehe ich nicht den Glauben an mein eigenes Fleisch erlebt habe. Bei dem Bemühen, die Hindernisse des Camino zu überwinden (...), komme ich dazu, mein Fleisch bei jedem Schritt zu spüren. Jeder Schritt könnte dann also eine geeignete Bewegung in Richtung auf den Herrn sein.»<sup>17</sup> Schmerz wird somit zum Instrument der Erleuchtung.<sup>18</sup>

Ein anderer Pilger schreibt: «Dieser Weg war mit Leiden gekrönt (...), und das ist notwendig, nicht nur für mich, mein Wohlergehen, sondern für die, die ich liebe. Wie ich seinen (Christi, Anm. d. Verf.) Schmerz brauche, so brauchen sie meinen, damit auch sie Liebe erleben können». Das individuelle Erleben von Schmerz wird auch hier als Geschenk bzw. als Mittel zum Heil der Mitmenschen betrachtet.<sup>19</sup>

«Schmerz» besass auch für den mittelalterlichen Christen nicht bloss eine vergeistigte symbolische Bedeutung und sollte nicht allein mit dem Verstand, sondern mit dem eigenen Körper erfahren werden. Diese Erfahrung von körperlichen Leiden besass und besitzt noch heute für den Pilger einen unmittelbaren Nutzen und trägt zur «inneren Performanz» der Busse bei.<sup>20</sup>

Darüber hinaus ist «Schmerz» zwar eine menschliche Grunderfahrung, zugleich jedoch ein individuelles Erlebnis, welches unterschiedlich empfunden und bewertet wird.<sup>21</sup> Eine relevante Rolle spielen hierbei Lernprozesse im Gehirn, welche letztendlich bestimmen, ob ein Schmerzreiz lediglich als bedrohlich empfunden wird oder aber eine positive Konnotation erhält.<sup>22</sup> Für den mittelalterlichen Pilger war das Empfinden von Schmerz, jenseits des kollektiv ausgeübten Glaubens bzw.

der Nachahmung der Passion Christi ein Mittel der Selbstwahrnehmung und somit auch unmittelbare Erfahrung der eigenen Identität.<sup>23</sup> Diese spielte im Alltag bzw. im Weltbild des mittelalterlichen Menschen eine durchaus untergeordnete Rolle, kam jedoch infolge einer Pilgerreise, welche die individuelle Läuterung der eigenen Person erzielen sollte, in expliziter Form zum Tragen.

Körperlicher Schmerz als Teil der Busse half dem Pilger des Mittelalters, die Dichotomie von Körper und Geist sowie der Verneinung der Körperlichkeit und deren Bedeutung im Prozess der individuellen Läuterung zu überwinden.

b) Die Gesellschaft des Mittelalters war stark von einer christlich motivierten Körperfeindlichkeit geprägt. Der Körper galt als Werkzeug der Sünde und der moralischen Verfehlung. Askese und Enthaltsamkeit galten als ideale Lebensform. Im christlichen Paradigma besaß folglich das Lustempfinden eine negative Konnotation. Busse bzw. seelische Einkehr und körperlicher Schmerz hingegen fungierten als Schlüssel zum Paradies.<sup>24</sup> Trotz aller Tendenzen zur Verneinung des Körpers war dieser zugleich doch ein relevanter Teil des Märtyrer- und Büssertums. Wurde der Körper im Alltag, zumindest im religiösen Diskurs, vorwiegend negiert, stand er innerhalb der religiösen Praxis durchaus im Vordergrund.

## Pilgern als Sport

Das unmittelbare, d.h. körperliche Erleben des «Wegs» avanciert für einen Teil der modernen Jakobspilger zum eigentlichen Hauptaspekt der Reise. Im Mittelpunkt steht die sportlich-körperliche Herausforderung des Wanderns, Reitens oder Radfahrens. Einige Pilger legen Teile der Strecke auch im Lauftempo (Jogging) oder mit dem Skateboard zurück.<sup>25</sup>

Der Abt eines deutschen Klosters beschreibt die Motivation vieler Pilger im Internet so:

Es ist sicher auch eine Idealisierung oder gar engführende Ideologisierung, dass ernsthaftes Pilgern eigentlich nur fromm sein darf. Die Pilger aller Zeiten waren nie nur fromm. Der fromme Impuls gehört zwar ganz sicher zu einer Pilgerfahrt dazu. Das mag der Gedanke der Gottsuche sein (...) oder (...) der Bussgedanke. Daneben sollten wir nüchtern genug sein, für die Vergangenheit und auch für heute Abenteuerhunger oder das Verlangen, etwas von der Welt zu sehen, mit in Betracht zu ziehen. Und warum darf heute nicht auch der sportliche Reiz oder das Austesten der eigenen Leistungsfähigkeit mit eine Rolle spielen?<sup>26</sup>

Ähnliches lässt sich auch auf einer Internetseite der SWR-Tourismusbranche nachlesen: «Pilger, das sind heute nicht mehr nur Menschen, die Busse tun oder auf der Suche nach Gott sind. Es gibt ebenso Kulturtouristen oder auch Wanderer, die den Weg als sportliche Herausforderung sehen». <sup>27</sup> Ebenfalls wird vom einen Pilger berichtet, welcher allein aus sportlicher Motivation heraus 84 Tage zu Fuß auf dem

Jakobsweg unterwegs war.<sup>28</sup> Innerhalb eines Pilgerforums im Internet wird bezüglich der sportlichen Motivation von Pilgern jedoch darüber diskutiert, ob es sich bei diesen Reisenden tatsächlich um «echte» Pilger handle. Hier zeigt sich eine Parallele zur Debatte um die Frage nach dem «Touristen» und dem vermeintlich kultivierteren «Reisenden». Ist also auch der «nur» sportlich motivierte Pilger ein Pilger zweiter Klasse? Diese Frage stellt ein Teilnehmer des Forums und weist darauf hin, dass auf dem Jakobsweg, z.B. in den Herbergen, jeder gleich behandelt wird.<sup>29</sup> Ein weiterer Pilger schreibt sogar: «Ich habe von den sportlich angetriebenen Menschen viel gelernt und von den religiös angetriebenen auch. Es geht um Bereicherung, Miteinander, Vertrauen, Glauben, Gelassenheit und, wer weiß, um was noch alles».<sup>30</sup> Ein anderer Pilger hat während seiner häufigen Reisen auf dem Jakobsweg angeblich nur drei Menschen getroffen, welche ausschliesslich aus religiösen Grüenden die Reise antraten.<sup>31</sup> Laut der Statistik des Pilgerbüros in Santiago aus dem Jahr 2003 besitzen von den ermittelten 75000 Pilgern lediglich 7% eine «kulturelle» oder eine «sportliche» Motivation, wobei nicht zwischen kulturellen und sportlichem Interesse unterschieden wurde.<sup>32</sup> Interessanterweise scheint jedoch das Thema «Sport» für eine Pilgerreise für viele Pilger nicht präsent zu sein, da diese Motivation immer wieder angezweifelt oder negiert wird.<sup>33</sup>

Ähnlich wie auch im Extremtourismus kann es beim sportiven Pilgern um die Auslotung der eigenen Kräfte gehen. So sind in bestimmten Monaten des Jahres (April und Mai) verstärkt Rentner auf dem Jakobsweg anzutreffen. Für diese Menschen bedeutet die Reise eine Beweisführung für die noch vorhandenen Kräfte – ein letztes Mal wird bewiesen, dass «der Körper noch funktioniert».<sup>34</sup> Die körperliche Erfahrung bzw. das Austesten der eigenen sportlichen Grenzen im fortgeschrittenen Alter zeigt die fast religiöse Form, welche der Körperkult der heutigen Zeit besitzt: Der Beweis für die eigene Leistungsfähigkeit fungiert durchaus als sinnstiftendes Element für den individuellen Umgang mit dem Alter.

Bei einigen Pilgern zeigt sich eine ausgeprägte Leistungsorientiertheit. Nicht selten kommt es zum «Schnellpilgern», während dessen diskutiert wird, wer es z.B. schafft, drei Mal hintereinander 50 Kilometer am Tag zu Fuss oder 150 Kilometer mit dem Rad zurückzulegen.<sup>35</sup> Es herrscht bisweilen ein starker Wettbewerbsgeist bezüglich des zu erreichenden Tagespensums vor, was sich deutlich auf die gegenseitige Solidarität der Pilger untereinander auswirkt.<sup>36</sup> Die zwischenmenschliche Kommunikation zwischen verschiedenen Pilgern und Pilgergruppen, welche für viele Reisende besonders wichtig ist, erlebt hier einen Einbruch. Da in gewissen Monaten sehr viele Pilger unterwegs sind, kommt es häufig zu einer Bettenknappheit in den Herbergen, was zur Folge hat, dass jeder versucht, als erster anzukommen. Manche Pilger beginnen aus diesem Grund bereits in der Nacht ihre Wanderrung und nehmen selbst extreme Kälte und Dunkelheit in Kauf.<sup>37</sup> Spirituelle Erfahrung und innere Einkehr sind auf diese Weise kaum möglich.

Der innere, in der Gruppe auch von aussen auferlegte Druck, als erster am Ziel anzukommen, kann sehr gross sein. Deshalb werden vereinzelt auch Pharmazeu-

tika zur Leistungssteigerung eingesetzt, wobei neben Vitaminpräparaten wohl auch wirksamere Mittel konsumiert werden.<sup>38</sup> Dieser Wettbewerb, in welchem der Jakobsweg zum «spirituell verbrämtten Fitnessstudio» avanciert, kann hinsichtlich dieser Aspekte durchaus als Äquivalent des Alltags- und Hochleistungssports betrachtet werden.<sup>39</sup>

### **Die (neue) Bedeutung des Körpers**

Auch wenn es sich bei diesen Ambitionen um eine moderne Form der Nutzung des Jakobsweges handelt, zeigt sich doch anhand der Bedeutung des «Körperlichen» eine Fortführung des mittelalterlich-religiösen Pilgerns, welches den Pilger ebenfalls an seine körperlichen Grenzen führte. Es zeigt sich lediglich eine Verschiebung im Verständnis des Körperbildes und der religiösen Inhalte.

Für den modernen Menschen ist der Körper zumeist weniger mit einer negativen, sündhaften Konnotation verbunden, sondern vielmehr wichtiger Teil der Person. Körper und Geist werden vorwiegend als sich ergänzende Einheit betrachtet. Der Körper besitzt den gleichen Wert wie der Geist. Neben der psychischen Gesundheit ist die Gesundheit des Körpers bzw. deren Erhaltung und Pflege ein wichtiges Anliegen der Menschen. Körperliche Gesundheit gilt als Schlüssel zum psychischen Wohlbefinden und umgekehrt. Besonders infolge der heutigen Kenntnisse der Medizin tritt der Aspekt einer ausreichenden «Bewegung und der körperlichen Fitness» als Prävention vieler Erkrankungen vermehrt in das Bewusstsein der Menschen. Der Erhalt der Gesundheit verlangt heute aktives Mitgestalten, d.h. auch sportliche Aktivität wie Wandern oder Radfahren. Dieses Wissen um die Relevanz sportlicher Fitness hat weitgehend alle Alters- und Sozialschichten erreicht. Der aus dieser verstärkten Beachtung körperlicher Aspekte des Menschen resultierende Kult um einen gesunden und vor allem ausreichend trainierten Körper kann einen fast religiösen oder spirituellen Charakter annehmen. Die oft extreme körperliche Belastung ähnelt bisweilen den Praktiken der Selbstkasteiung, welche die mittelalterlichen Pilger auf sich nahmen. Die Sorge um die Gesundheit und den Körper beinhaltet somit eine fast schon religiöses Streben nach einem bestimmten Lebensziel, d.h. hier konkret die Verbesserung der körperlichen Gesundheit mit Hilfe sportlicher Betätigung. Der eigene Körper avanciert zum «Tempel». War aufgrund der kürzeren Lebenserwartung und der ständigen Konfrontation mit Krankheit und Tod der mittelalterliche Mensch von einer auf das Jenseits fixierten Religion als psychischem Halt zur Akzeptanz des eigenen Schicksals abhängig, steht in der heutigen Zeit das Leben im Diesseits im Mittelpunkt. Gerade die Abkehr vom christlichen Glauben und der Erwartung des Paradieses nach dem Tod erfordert eine verstärkte Hinwendung auf das Diesseits, welches einen völlig neuen Wert erhält. Statt wie Christus alles Leid genügsam zu ertragen und als Nähe zu Gott und dem Himmelreich zu betrachten, ist in einer säkularisierten Weltanschauung das «Leben»

an sich der einzige relevante Ort und «Projektionsfläche» der eigenen Erwartungen und Sehnsüchte. Hinsichtlich der Endlichkeit der menschlichen Existenz avanciert der Körper zum unabdingbaren Ausgangspunkt aller Empfindungen und Erfahrungen. Der Körper erhält somit als alleinige spürbare und sichtbare «Performanz» der eigenen Person eine grundlegende Bedeutung in der «Erfahrung der Umwelt».

Die Gesundheit des Körpers als «Tempel» der Seele oder auch, aus hirnphysiologischer Sicht betrachtet, als deren eigentlicher «Schöpfer» und alleiniges Wahrnehmungsmedium, ist demnach besonders wichtig und kann durchaus den Stellenwert einer Religion annehmen. Das einzige sinngebende Element des eigenen Daseins sind in dieser atheistischen Denkweise der menschliche Körper und seine neuronalen und physiologischen Funktionen.

Neben der starken Körperfixierung ist jedoch die Suche nach spirituellen Inhalten und «geistigen Werten» weiterhin ein relevantes Thema vieler Menschen. Auch wenn es Reisende gibt, die nur an der sportlichen Herausforderung des Jakobswegs interessiert sind, kann die spirituelle oder kulturelle Bedeutung des Weges auch für die sportlichen Pilger eine wichtige Rolle spielen und diesem eine zusätzliche, tiefere Bedeutung geben. Gerade diese Multifunktionalität der Reise, d.h. die Verbindung von sportlicher Betätigung (Wandern, Radfahren, Reiten) und spiritueller Reflexion ist für viele Menschen sehr bedeutsam. Aufgrund der Verbindung von geistig-spiritueller Anregung und aktiver körperlicher Bewegung bietet der Jakobsweg dem modernen – oft unter Zeitdruck leidenden – Pilger die Möglichkeit, gleichzeitig etwas für «Geist» und «Körper» zu tun. Neben der sportlichen Anforderung bietet der Weg – sei es durch die Möglichkeit des Alleinseins mit sich selber oder das Gespräch mit anderen Pilgern – dem heutigen vielfach gestressten und übersättigten Menschen eine Zeit der Ruhe und Abkehr von der täglichen Alltagsrealität. Eine Pilgerreise ist somit auch legitimer Grund für eine Auszeit vom Alltag – eine neue Form der Heilkur. Anders als im «Wellness»-Tourismus ist bei der Pilgerreise jedoch lediglich ein geistiges Zur-Ruhe-Kommen möglich. Der Körper ist unablässig in Aktion.

Pilgerreisen stellen eine Vermischung von physischem Empfinden und spirituellem Erleben dar – wobei beide Ebenen in einer Wechselwirkung zueinander stehen.<sup>40</sup> Die Seele treibt den Körper an, und umgekehrt wird diese durch die körperliche Bewegung angeregt.<sup>41</sup> Ein Pilger berichtet: «Ich habe den Boden entdeckt. Es ist wie wenn elektrische Ströme durch meine Füsse fliessen und mich nähren würden.»<sup>42</sup>

Die Reise wird oftmals als unmittelbare Begegnung mit Gott und der Welt erlebt. Pilgern wird auch als «Beten mit den Füßen bzw. mit dem ganzen Körper» bezeichnet.<sup>43</sup> Auch wird das «Gehen» der Pilger in einem ruhigen Rhythmus mit einem tänzerischen Reigen verglichen, welcher den Teilnehmern ein Gefühl von «Geborgenheit inmitten eines Unterwegsseins» geben kann.<sup>44</sup> Andere Pilger bezeichnen den Rhythmus des Gehens als Meditation.<sup>45</sup> Der Pilger und der Weg stehen in einer engen – geistigen, wie auch körperlichen – Beziehung.

Im Prozess des Pilgerns zu Fuss oder mit dem Fahrrad (oder auch mit dem Pferd) kommt es zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen körperlicher Anstrengung und der Beschäftigung des Geistes. Im Idealfall befinden sich Körper und Geist im Gleichgewicht und werden als Ganzes wahrgenommen. Körper und Geist, im Alltag oft als Dichotomie gesehen, scheinen vereint. Das Phänomen einer «Verschmelzung» von Körper und Geist infolge körperlicher Anstrengung lässt sich auch bei Sportlern beobachten. Bestimmte Vorgänge im Gehirn wie etwa die vermehrte Freisetzung von Serotonin und körpereigenen Endorphinen suggerieren dem Sportler ein starkes Glücksgefühl. Infolge gleichmässiger und starker sportlicher Belastung, z.B. während langer Wanderungen, Radtouren oder beim Joggen, kann es zu hirnphysiologischen Veränderungen kommen, welche als Glücksgefühl oder «Flow» empfunden werden.<sup>46</sup> Selbst leichtere sportliche Bewegung fördert positive Gefühle und das Selbstvertrauen.<sup>47</sup> Allein die Erkenntnis, dass durch sportliche Betätigung die eigene Schwäche oder Bequemlichkeit besiegt wird, fördert die Entstehung guter Gefühle.<sup>48</sup>

Im Rahmen einer Pilgerreise können solche Erlebnisse auch als religiöse oder spirituelle Erfahrung oder Erleuchtung interpretiert und empfunden werden. Endogene, also körpereigene Opate, vor allem die so genannten Endorphine, lindern zudem das Schmerzempfinden, was erklären kann, weshalb viele Pilger und Sportler trotz starker Belastung nicht aufgeben. Positive Gefühle können auch auftreten, wenn Schmerzen nachlassen – so z.B. nach einer besonders langen und anstrengenden Etappe der Pilgerreise. Im Hypothalamus werden endogene Opioide ausgeschüttet, welche die Weiterleitung der Schmerzreize unterbinden und somit positive Gefühle hervorrufen. So kann trotz Erschöpfung und Schmerz weitergehen werden.<sup>49</sup>

Sportlich orientierte Pilgerreisen bieten einen idealen Ausgleich zwischen Körper und Geist und verringern deren Dichotomie. Dies zeigt sich z.B. auch in der Zunahme körperorientierter Psychotherapien, in welchen ebenfalls die Verbindung beider Aspekte angestrebt wird und mitunter ein ähnliches Ergebnis erzielt werden kann.<sup>50</sup>

Während des Pilgerns zu Fuss oder mit dem Rad kann zudem durch die gleichmässigen Bewegungen und die innere Konzentration ein meditatives Gefühl entstehen, in dem sich der Pilger im Einklang mit seinem Körper erlebt. So wird das Gehen auch in der christlichen Pilgerliteratur als «Vollzug des wahren Menschseins» definiert.<sup>51</sup> Auch berichten Pilger von einem Gefühl der Zeitlosigkeit, von einem «Herausfallen aus der Zeit».<sup>52</sup> Physiologisch betrachtet, besitzen die durch die Bewegung ausgeschütteten Endorphine eine sedative Wirkung.<sup>53</sup> Die Stresshormone im Blut nehmen ab und das Immunsystem wird gestärkt.<sup>54</sup> Der Herzschlag verlangsamt sich, und der Atem wird ruhiger und tiefer und ermöglicht auch auf der psychischen Ebene eine spirituelle Einkehr, die als tiefere innere Einsichten erlebt werden kann.<sup>55</sup> Dazu schreibt ein Pilger: «Gehen ist dem Rhythmus des Lebens folgen, dem Schritt des Herzens. Wenn du auf deine Schritte achtest, auf

dein Herz, auf das Fliessen deines Atems... entdeckst du, dass sie Teil des Rhythmus und der Musik der Erde sind...»<sup>56</sup>

Das Gefühl von Ekstase, welches nicht bloss infolge starker körperlicher Anstrengung, sondern ebenso infolge der regelmässigen Bewegung des Gehens entstehen kann, wurde bereits von vielen religiösen Mystikern, aber auch von Gläubigen beschrieben und kann als eine mögliche Erklärung für religiöse Gotteserfahrungen angesehen werden. Für den modernen nicht-christlichen Pilger kann diese Erfahrung als Moment der «Erleuchtung» sowie als Einblick in die «Wahrheit über das Dasein» oder als «Erkenntnis der Welt», erlebt und interpretiert werden.<sup>57</sup> Ein Pilger schreibt: «Lange Strecken zu gehen ..., das ist wie das Leben verlangsamten, wie es vereinfachen, reinigen und leeren usw., und genau dann geöffnet werden für das, was dich umgibt, und dadurch verändert werden.»<sup>58</sup> Ein anderer Pilger berichtet: «Eine Reise zu meinen inneren Quellen sozusagen. Ein klarerer Weg. Und seltsamerweise geht es über dieses Gehen ..., also irgendwie klärt sich was über das Gehen.»<sup>59</sup>

Voraussetzung beim völligen «Versinken» in eine Tätigkeit – wie z.B. dem Gehen – ist jedoch, dass die Anforderungen einer Tätigkeit nicht zu hoch sind bzw. dass es nicht zur totalen Erschöpfung kommen sollte. Besonders bei gleichmässigen Bewegungen wie etwa bei sehr langem Gehen oder Radfahren kann, wie oben bereits beschrieben, im Gehirn das Gefühl der Euphorie entstehen.<sup>60</sup> Neben Serotonin und körpereigenen Endorphinen spielt auch Dopamin eine wichtige Rolle bei einem «Flow»-Erlebnis. Der Neurotransmitter Dopamin wirkt unmittelbar auf die Nerven im präfrontalen Cortex, welcher für das Arbeitsgedächtnis zuständig ist und für eine schnelle Verarbeitung von Reizen sorgt. Der Mensch ist somit in der Lage, besonders kreativ und konzentriert zu sein.<sup>61</sup> Die körperlich messbare Wirkung von Meditation konnte bereits mit Hilfe bildgebender Verfahren belegt werden.<sup>62</sup> Diese zeigen eine Aktivität im Bereich des Gehirns, welche für die Aufmerksamkeit zuständig ist. Die gleichzeitige Verringerung von Aktivität im Scheitellappen, welcher u.a. für die Erzeugung eines Abbildes des eigenen Körpers verantwortlich ist, kann ein Gefühl von körperlicher Grenzenlosigkeit und eine Verschmelzung mit der Welt sowie der Trennung der Seele vom Körper, erzeugen.<sup>63</sup>

Zudem forciert das lange und monotone Gehen – zumindest bei allein reisenden Pilgern – oftmals die Gedanken über Dinge, die im Alltag leicht verdrängt und weggeschoben werden oder nicht reflektiert werden. Im Gegensatz zum Alltag ist zudem ausreichend Zeit zur Reflexion vorhanden. In einem Bericht über eine Pilgerreise heisst es: «Man sollte (...) Pilgern als Psychotherapie empfehlen; man kennt heute Wander-Meditation, aber Pilgern ist intensiver als Wandern.»<sup>64</sup> Es kann also etwa die Bearbeitung von Problemen und Lebenskrisen sein oder aber auch die Suche nach neuen Ideen und Lebensentwürfen, welche beim Pilgern entwickelt werden. Im Interview berichtet ein Pilger von einer Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens und der Angst vor Krankheit und Tod – Themen, die durch die körperliche Belastung sowie der damit verbundenen Schmerzen während der

Reise erstmals real erscheinen.<sup>65</sup> Auch die Kreativität kann gefördert werden – ein Phänomen, welches auf dem Vorhandensein von Zeit sowie auf der bereits beschriebenen Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn beruht. Nicht bloss die innere Auseinandersetzung wird durch das lange Laufen angeregt, auch können in der gemeinsamen Wanderung klärende Gespräche geführt werden.

Eine Pilgerreise ist neben der als angenehm empfundenen Ekstase oder einem «Flow»-Gefühl immer auch eine als unangenehm wahrgenommene, stark physische, u.U. auch schmerhaft erlebte Erfahrung, wie sie im zeitgenössischen Sport- und Extremtourismus beschrieben wird.<sup>66</sup> Das tagelange Wandern oder Radfahren, bietet einen intensiven Kontakt des eigenen Körpers mit den Gegebenheiten des Wegs. Dies können z.B. Kälte, Hitze, Regen, steinige oder steile Wegstrecken und harte Herbergsbetten sein.

Zudem zeigen sich nach der langen körperlichen Bewegung, zumeist am Ende des Tages, trotz zwischenzeitlicher «Flow»-Erlebnisse, Symptome von Erschöpfung und Müdigkeit. Viele Fusspilger berichten von schmerzhaften Blasen und Muskelzerrungen, Durchfall und Wadenkrämpfen.<sup>67</sup> So wird in einem Internetforum zum Jakobsweg immer wieder von diesen körperlich spürbaren «Nebenwirkungen» der Reise berichtet.<sup>68</sup> Auch Sonnenbrände können zu schmerzhaften Hautrötungen führen. Aus diesen Gründen gibt es selbst in den kleinen Dörfern am Weg eine unverhältnismässig grosse Anzahl an Apotheken, um die Pilger mit Pflastern, Salben, Vitaminen und Medikamenten zu versorgen. Es existieren bereits Vitamin- und Mineralienkombinationen, wie Kalzium, Magnesium mit verschiedenen Vitaminen kombiniert, welche speziell für die Bedürfnisse von Pilgern entwickelt wurden. Tatsächlich braucht der Körper bei extremer körperlicher Belastung eine erhöhte Zufuhr an diesen Stoffen.<sup>69</sup>

Es gibt auch immer wieder Pilger, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit überschätzen und einen Kreislaufkollaps oder einen Herzinfarkt erleiden.<sup>70</sup> Längere Pausen sind gerade für Anfänger ein Muss. Das Ankommen in der Herberge bedeutet oftmals eine zusätzliche Belastung, da die Mehrbettzimmer oder Schlafsäle keine Privatsphäre ermöglichen und nicht geheizt sind. Zudem bedeutet die hohe Anzahl an Menschen in einem Raum oftmals auch eine starke geruchliche Belastung.<sup>71</sup> Immer wieder wird auch von Ungeziefer wie beispielsweise Flöhen in den Herbergen berichtet.<sup>72</sup>

Zudem kommen weitere physisch belastende Faktoren wie Hunger und Durst hinzu. Dazu schreibt ein Pilger: «Aber (der Schmerz, Anm. d. Verf.) macht meine Schritte auch wirklicher, ich bin im dauernden Kontakt mit einem echten Erdboden.»<sup>73</sup>

Während der Grad der körperlichen Erschöpfung und Schmerzen dem Pilger des Mittelalters die Wertigkeit seiner Busse anzeigen sowie ein Gefühl der «Ganzheitlichkeit» hervorrufen konnten, werden diese Empfindungen von heutigen Pilgern als Gefühl beschrieben, «etwas geschafft» und für sich und seinen Körper erreicht zu haben.<sup>74</sup> Ein Pilger schreibt: «Vielleicht ist so viel Schmerz und Ermüdung

nötig, damit man an seinen Körper glauben kann.»<sup>75</sup> Besonders für sportlich motivierte Pilger sind diese Erlebnisse besonders relevant und sinnstiftend und somit ein essenzieller Teil der Pilgerreise.<sup>76</sup>

## Ausblick

Die vorausgegangenen Ausführungen beschreiben die Bedeutung des körperlichen Erlebens beim Pilgern, welche neben den spirituellen Inhalten eine relevante Rolle für den einzelnen Pilger spielt. Neben der Erörterung des Wandels von der tendenziell körperverneinenden – in der Pilgerpraxis jedoch stark schmerz- und somit körperzentrierten – Lehre des christlichen Mittelalters wurde eine spezielle Pilgerpraxis erwähnt, welche vor allem das sportliche Erlebnis einer Pilgerreise in den Mittelpunkt stellt.

Die hier vorgestellte Thematik berührt die Schnittstelle von körperlicher und spiritueller Reisepraxis und zeigt eine spezielle Form des Tourismus bzw. des Pilgertums. Scheinbar nahtlos fügt sich die Motivation aus sportlichen Gründen und die damit verbundene positive Konnotation des menschlichen Körpers in die Tradition des Busspilgerns, in dessen Kontext der Körper als Träger des nachempfundenen Leids Christi verstanden wurde.

Hinsichtlich der kulturwissenschaftlichen Bedeutung besitzt das Thema ausreichend Potenzial für eine weitere, und das heisst vor allem: differenziertere wissenschaftliche Auseinandersetzung. Gerade die dem Pilgertourismus innewohnende Möglichkeit der Interdisziplinarität bietet zudem zahlreiche Zugangsmöglichkeiten und Interpretationsansätze. So bietet sich beispielsweise in der weiteren Erforschung der körperlichen Empfindungen während des Pilgerns eine interessante Verbindung von naturwissenschaftlich orientierter Medizin und kulturwissenschaftlicher Sichtweise an. So sind auch die kontextabhängigen und gesellschaftlich bestimmten Bewertungen und Vorstellungen von «Schmerz» ein Thema, welches näher untersucht werden könnte. Zudem kann auch die Untersuchung der Motivationen und der Körperbilder verschiedener Altersgruppen und sozialer Schichten von Interesse für die Kulturwissenschaft sein.

## Anmerkungen

<sup>1</sup> Vgl. veröffentlichtes Interview mit Werner Alferink, dem Präsidenten der Fränkischen St.-Jacobus-Gesellschaft, 2004, unter: [www.formations.kirchenserver.net/111045251840041.pdf+sportliche+Motive+von+Pilgern&hl=de&gl=de&et=clnkacd=2481v=lang.de](http://www.formations.kirchenserver.net/111045251840041.pdf+sportliche+Motive+von+Pilgern&hl=de&gl=de&et=clnkacd=2481v=lang.de), 20.2.2006, 10 Uhr 35.

<sup>2</sup> Vgl. u.a.: Bottineau, Yves: Der Weg der Jakobspilger: Geschichte, Kunst und Kultur der Wallfahrt nach Santiago de Compostela. Bergisch-Gladbach 1987.

Herbers, Klaus / Plötz, Robert (Hg.): Spiritualität des Pilgers, Jakobus-Studien 5. Tübingen 1993.

<sup>3</sup> Vgl. u.a.: Schaeppi, Werner: Braucht das Leben einen Sinn? Empirische Untersuchung zur Natur, Funktion und Bedeutung Subjektiver Sinntheorien. Zürich 2004.

Vögele, Wolfgang: Dem Leben Gestalt geben: christliche Spiritualität zwischen Philosophie der Lebenskunst und Eventkultur der Erlebnisgesellschaft [Dokumentation einer Tagung der Evangelischen Akademie Loccum (EAL) in Kooperation mit dem Loccumer Arbeitskreis für Meditation (LAM) und dem Pastoralkolleg Loccum vom 20. bis 22. April 2001]; 1. Aufl. Rehburg-Loccum 2001.

Gräß, Wilhelm; Weyel, Birgit (Hg.): Religion in der modernen Lebenswelt: Erscheinungsformen und Reflexionsperspektiven. Göttingen 2006.

<sup>4</sup> Urry, John: The tourist gaze. Leisure and travel in contemporary societies. London 1990.

<sup>5</sup> Vgl. u.a: Morris, David.-B.: Geschichte des Schmerzes. Frankfurt a. M. 1994.

Struppner /Gessler (Herausg.): «Schmerzforschung, Schmerzmessung, Brustschmerz», Berlin/Heidelberg/New York 1981.

Sudbrack, Josef: Unterwegs zu Gott, obgleich schon stehend vor ihm. In: Herbers, Klaus / Plötz, Robert (Hg.): Spiritualität des Pilgers, Jakobus-Studien 5. Tübingen 1993, S. 103–126.

<sup>6</sup> Vgl. u.a.: Hoinacki, Lee: Der Jakobsweg – ein spirituelles Abenteuer. Allein auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela. Freiburg im Breisgau 2004.

<sup>7</sup> Vgl. Czikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992. Klein, Stefan: Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen. Reinbek bei Hamburg 2003.

<sup>8</sup> Hinsichtlich der Thematik der sportlichen Motivation von Jakobspilgern habe ich im Sommer 2005 ein flexibel gehandhabtes Leitfadeninterview mit Herrn A. durchgeführt. Herr A. ist bei seinen Wanderungen auf dem Jakobsweg, welche er bereits mehrmals unternommen hat, vorwiegend an der körperlichen Herausforderung interessiert. Protokoll eines Leitfadeninterviews mit Herrn A. (durchgeführt von mir am 13.6.2005 in Göttingen).

<sup>9</sup> Das Pilger-Forum: Geschichten, Erlebnisse und Erfahrungen von den Pilgerwegen: <http://www.jakobus-info.de> bietet Jakobspilgern eine Möglichkeit zu kommunizieren. Dabei werden Erfahrungen ausgetauscht und auch viele Ratschläge gegeben (z.B. hinsichtlich der Herbergen, des Wetters, der richtigen Ausrüstung u.v.a.). Hinsichtlich der von mir gestellten Frage nach sportlichen Motiven für die Pilgerfahrt gab es jedoch nur wenig Resonanz.

Beiträge von:

Herbert, 15.3.2006, 18 Uhr 53

Dilbert, 16.3.2006, 10 Uhr 42

Uwe, 17.3.2006, 12 Uhr 50

Conny, 2.9.2005, 18 Uhr 07 / 11.10.2005, 21 Uhr 48

<sup>10</sup> Vgl. Kanz, Heinrich: Die Jakobswege als erste Europäische Kulturstrasse. Wanderpädagogische Reflexionen. Frankfurt a. M. 1995, S. 117.

<sup>11</sup> Es existieren zahlreiche Reiseanbieter, welche organisierte Wander-, Trekking- oder Fahrradreisen anbieten. Diese haben zumeist ein umfangreiches Begleitprogramm wie z.B. ein Kulturprogramm oder Entspannung am Meer u.Ä., im Internet z.B. unter: <http://www.jakobsweg-reisen.de>, 26.3.2006, 12 Uhr 45.

<sup>12</sup> Der Begriff des «Ungleichzeitigen» ist ein wichtiger Aspekt der Suche nach vermeintlicher historischer Authentizität im Tourismus.

<sup>13</sup> Haab, Barbara: Weg und Wandlung. Zur Spiritualität heutiger Jakobspilger und -pilgerinnen. Freiburg 1998, S. 89.

<sup>14</sup> Hoinacki, Lee: Der Jakobsweg – ein spirituelles Abenteuer. Allein auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela. Freiburg im Breisgau 2004, S. 295.

<sup>15</sup> Rapp, Francis: Neue Formen der Spiritualität im Spätmittelalter. In: Herbers, Klaus / Plötz, Robert (Hg.): Spiritualität des Pilgers, Jakobus-Studien 5. Tübingen 1993, S. 39–58, hier S. 43f.

<sup>16</sup> Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 68.

<sup>17</sup> Hoinacki 2004. Wie Anm. 14, S. 60f.

<sup>18</sup> Vgl. ebd. S. 295.

<sup>19</sup> Vgl. Engelhardt, Dietrich von: Krankheit, Schmerz und Lebenskunst. Eine Kulturgegeschichte der Körpererfahrung. München 1999, S. 284f.

<sup>20</sup> Vgl. Morris, David B.: Geschichte des Schmerzes. Frankfurt a. M. 1994. S. 244.

<sup>21</sup> Vgl. ebd. S. 4.

<sup>22</sup> Vgl. Handwerker, H. O.: Nozizeption und Schmerz. In: Schmidt, Robert F. / Schaible, Hans-Georg (Hg.): Neuro- und Sinnesphysiologie. 4., überarb. Auflage. Berlin / Heidelberg / New York 2001, S. 257–267, hier S. 265.

<sup>23</sup> Vgl. Engelhardt 1999. Wie Anm. 19, S. 102.

<sup>24</sup> Vgl. ebd.

- <sup>25</sup> Aussage von Herrn A., basierend auf dem Protokoll eines Leitfadeninterviews mit Herrn A. durchgeführt von mir am 13.6.2005 in Göttingen.
- <sup>26</sup> Aussagen von Abt Albert Altenähr: Benediktiner-Abtei Kornelimünster – Rundbrief, unter: <http://www.abtei-kornelimuenster.de>, 19.3.2006, 18 Uhr 55.
- <sup>27</sup> Scherzler, Diane: Der Jakobsweg zu Rothenburg und Rottenburg – Regionen SWR, unter: <http://www.swr.de> www.swr.de.
- <sup>28</sup> <http://www.livenet.ch/www/index.php.D/article/14/3041/> www.livenet.ch/www/index.php.D/article/14/3041/, 19.2.2006, 10 Uhr 40.
- <sup>29</sup> Aussage von Dilbert, 16.3.2006, 10 Uhr 42. Wie Anm. 9.
- <sup>30</sup> Aussage von Uwe, 17.3.2006, 12 Uhr 50. Wie Anm. 9.
- <sup>31</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.
- <sup>32</sup> Vgl. Alferink 2004. Wie Anm. 1.
- <sup>33</sup> Aussage Herbert, 15.3.2006, 18 Uhr 53. Wie Anm. 9.
- <sup>34</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.
- <sup>35</sup> Vgl. <http://www.jakobsweg-tirol.net/index.php?id=35>, 20.2.2006, 10 Uhr 45.
- <sup>36</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.
- <sup>37</sup> Vgl. ebd.
- <sup>38</sup> Vgl. Hoinacki 2004. Wie Anm. 14, S. 280.
- <sup>39</sup> Vgl. ebd. S. 126.
- <sup>40</sup> Vgl. ebd. S. 149.
- <sup>41</sup> Vgl. Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 152.
- <sup>42</sup> Ebd. S. 149.
- <sup>43</sup> <http://www.reise-report.de/pilgerreise.html>, 24.05.2005, 18 Uhr 35.
- <sup>44</sup> Vgl. Sudbrack 1993. Wie Anm. 5, S. 105.
- <sup>45</sup> Vgl. Hlavin-Schulze, Karin: Man reist ja nicht, um anzukommen. Reisen als kulturelle Praxis Frankfurt/New York 1998.
- <sup>46</sup> Der Begriff des «Flow» wurde 1992 von Czikszentmihayi geprägt. Vgl. Anm. 7.
- <sup>47</sup> Vgl. Klein 2003. Wie Anm. 7, S. 187.
- <sup>48</sup> Vgl. ebd. S. 216.
- <sup>49</sup> Vgl. ebd. S. 132 f.
- <sup>50</sup> Vgl. Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 50.
- <sup>51</sup> Vgl. Sudbrack 1993. Wie Anm. 5, S. 113.
- <sup>52</sup> Vgl. Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 28.
- <sup>53</sup> Vgl. Handwerker 2001. Wie Anm. 22, S. 166.
- <sup>54</sup> Vgl. Klein 2003. Wie Anm. 7, S. 250.
- <sup>55</sup> Vgl. ebd. S. 154.
- <sup>56</sup> Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 149.
- <sup>57</sup> Vgl. ebd. S. 255.
- <sup>58</sup> Ebd. S. 149.
- <sup>59</sup> Ebd. S. 150.
- <sup>60</sup> Vgl. Klein 2003. Wie Anm. 7, S. 146.
- <sup>61</sup> Vgl. ebd. S. 148.
- <sup>62</sup> Vgl. ebd. S. 253.
- <sup>63</sup> Vgl. ebd.
- <sup>64</sup> Vgl. Sudbrack 1993. Wie Anm. 5, S. 106.
- <sup>65</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.
- <sup>66</sup> Vgl. ebd.
- <sup>67</sup> Vgl. Haab 1998. Wie Anm. 13, S. 152.
- <sup>68</sup> Vgl. Aussage Conny, 2.9.2005, 18 Uhr 07 / 11.10.2005, 21 Uhr 48. Wie Anm. 9.
- <sup>69</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.
- <sup>70</sup> Vgl. ebd.
- <sup>71</sup> Vgl. ebd.
- <sup>72</sup> Vgl. Aussage Conny. Conny, 2.9.2005, 18 Uhr 07 / 11.10.2005, 21 Uhr 48. Wie Anm. 9
- <sup>73</sup> Hoinacki 2004. Wie Anm. 14, S. 101.
- <sup>74</sup> Vgl. Sudbrack 1993. Wie Anm. 5, S. 112.
- <sup>75</sup> Ebd. S. 60.
- <sup>76</sup> Vgl. Interview 2005. Wie Anm. 25.