

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 9

Artikel: "Pilgerwege sind so individuell wie Lebenswege"
Autor: Lauener-Rolli, Marianne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078892>

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: 04.05.2026

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

«Pilgerwege sind so individuell wie Lebenswege»

Sie sind als Pilgerin und Pilgerbegleiterin unterwegs. Was fasziniert Sie daran? Dass ich auf diesem Weg nie allein bin. Selbst wenn ich ohne Begleitung pilgere, treffe ich immer wieder auf Menschen am Wegrand. Dann tauschen wir uns kurz aus, reden miteinander, trennen uns wieder. Als Pilgerbegleiterin bin ich jeweils mit einer Gruppe unterwegs. Dabei gehen wir für eine gewisse Zeit einem gemeinsamen Ziel entgegen, manchmal schneller, manchmal weniger schnell, und nicht immer ist der Gleiche zuvorderst. Ich realisiere immer mehr: So ist es auch im Leben. Manchmal zieht man jemanden mit, manchmal ist man selber froh, ein Stück weit am Arm genommen zu werden.

Der Pilgerweg als Symbol für den Lebensweg? Ja. Auch auf dem Lebensweg sind wir ja nie allein. Wir gehen ein Stück weit zusammen, trennen uns vielleicht wieder... Der deutsche Benediktinerpater und Buchautor Anselm Grün hat gesagt, dass wir Menschen letztlich alle auf dem Weg hin zu Gott seien – auch wenn Gott für jeden Einzelnen etwas anderes bedeuten mag. Aber wie wir an dieses Ziel gelangen, mit wem wir den Weg teilen, in welche Etappen wir ihn einteilen – das ist bei jedem Menschen anders. Wichtig erscheint mir, dass wir uns bei diesem gemeinsamen Gehen helfen und unterstützen und niemanden am Wegrand liegen lassen.

Also braucht es zum Pilgern eine religiöse Grundhaltung? O nein, gar nicht. Viele Menschen laufen, weil sie einfach wissen möchten, wie das ist. Sie haben überhaupt keine religiösen Erwartungen und Hintergedanken. Fast alle sagen allerdings im Nachhinein, sie hätten doch «irgendetwas» gespürt. Sie können es vielleicht nicht genau benennen, es ist eher eine Ahnung, ein Gespür für etwas Grösseres. Bis jetzt habe ich einen einzigen Mann getroffen, der durch ganz Spanien gepilgert ist und gemeint hat, bei ihm habe sich überhaupt nichts verändert.

Busse, Sühne oder Bitte waren im Mittelalter Gründe für eine Pilgerreise. Wie sieht heute



Marianne Lauener-Rolli ist Erwachsenenbildnerin und ausgebildete Pilgerbegleiterin. Die Berner Oberländerin führt vor allem auf Schweizer Jakobswegen ein- und mehrtägige Pilgerreisen durch.

Adresse und Informationen: Marianne Lauener-Rolli, Pilgerbegleiterin EJW, Adelbodenstrasse 8, 3714 Frutigen, Telefon 033 671 54 04, Mail pilgerbegleitung@pilgerbegleitung.ch, Internet www.pilgerbegleitung.ch

Buchtipp: Hape Kerkeling: «Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg», Piper-Verlag, München 2009, TB ca. CHF 28.–.
Internetadressen: www.jakobsweg.ch, www.pilgern.ch, www.viajacobi.ch

der typische Pilgerer aus? Die Pilgerwege sind so individuell wie Lebenswege. Es kommt darauf an, was einem beim Pilgern wichtig ist, was man sucht und was man finden möchte. Viele pilgernde Menschen befinden sich in Lebensübergängen, in beruflichen Umbrüchen oder wollen sich nach einer Krisensituation neu orientieren. Sie pilgern nach einer schweren Erkrankung, haben gerade das Studium abgeschlossen oder sind pensioniert worden.

Welches sind die körperlichen Voraussetzungen, damit eine Pilgerreise gelingt? Wer körperlich nicht gut trainiert ist, sollte einen sanften Einstieg wählen – vielleicht mit fünfzehn Kilometern am Tag. Die Etappen sollten dem Leistungsvermögen angepasst werden, sonst macht der Körper die Strapazen nicht lange mit. Die ersten drei Tage sind die härtesten, dann geht es in der Regel jeden Tag besser. Nicht mit neuen Wanderschuhen loslaufen und jeden Abend seine Füsse kontrollie-

ren und pflegen. Auch kleinste Blasen können sonst zu einem grossen Problem werden. Wer länger unterwegs ist, dem wird empfohlen, einmal in der Woche einen Ruhetag einzulegen und Körper und Seele eine kurze Auszeit zu gönnen.

Allein pilgern oder in der Gruppe: Wo liegen die Unterschiede? Ich möchte diese beiden Formen des Pilgerns nicht gegeneinander ausspielen, beide haben ihre Vor- und Nachteile. Wer allein unterwegs ist, hat mehr Zeit für sich selber, kann seinen eigenen Gedanken und Themen nachgehen und ist vielleicht auch offener für die kleinen Begegnungen am Wegrand. In einer Gruppe hat man eher die Tendenz, sich zusammenzuschliessen und aufeinander konzentriert zu bleiben.

Welches sind die Vorteile beim Pilgern in einer Gruppe? Viele Pilgernde, die sich einer Gruppe anschliessen, leben allein. Sie schätzen es, wenn sie die Ferien unter Gleichgesinnten verbringen können. Andere wiederum mögen die Sicherheit, die ihnen gemeinsame Pilgertage bieten. Mein Mann macht zudem den Gepäcktransport von einem Ort zum nächsten. Dass ich ihn jederzeit rufen könnte, wenn jemand eine Transportmöglichkeit brauchen würde, gibt vor allem älteren Teilnehmenden ein gutes Gefühl.

Welche Rolle spielt die Religion, wenn man in einer Gruppe unterwegs ist? Konfessionszugehörigkeit war in unseren Gruppen noch nie ein Thema. Ich werde aber vorgängig immer wieder eingehend gefragt, wie «fromm» man für eine Pilgerfahrt sein müsse. Dann erzähle ich, wie unsere Tage aussehen: dass unsere Pilgerzeit unter einem Thema steht, dass ich Impulse dazu gebe, dass wir jeden Morgen auch eine Zeit lang schweigend laufen und manchmal auch eine Kirche besuchen. Und ich füge an, dass sich niemand zur Teilnahme an diesen Aktivitäten gezwungen fühlen soll. Aber dass es schön und bereichernd ist, wenn alle ihre Gedanken zu einem bestimmten Thema einbringen – seien sie nun gläubig oder kritisch, kirchenfern oder kirchennah.