

Ferdinand Kaineder, Kirchschlag bei Linz

Weitgehen ist heilsam

Versöhnungserfahrungen auf Pilger- und Wallfahrtswegen

Wenn ich mein Weitgehen 2004 von Bregenz nach Rust über 28 Tage, 2009 von Kirchschlag bei Linz nach Assisi über 52 Tage und 2012 von Kirchschlag aus nach Norden in das ökumensiche Kloster Volkenroda in

Thüringen über 24 Tage Revue passieren lasse und in einem Satz zusammenfassen müsste, dann würde ich sagen: Das Leben kommt mir entgegen. Als ich 2009 nach 52 Tagen und 1.400 Kilometern zu Fuß in Assisi ankam, verschickte ich viele SMS an Freunde und Bekannte: „In Assisi angekommen. Ich bin da.“ Drei schrieben zurück: „Gratuliere zu deiner Leistung.“ Diesen drei Personen habe ich sofort geantwortet: „Das ist keine Leistung, das ist ein Geschenk.“ Die tiefe Haltung der Dankbarkeit ist eine Folge des Weitgehens und Pilgerns. Ein versöhntes Herz habe ich geschenkt bekommen.

MAG. FERDINAND KAINEDER

ist Theologe, Coach und Kommunikationslotse.
Er arbeitet als Leiter des Medienbüros und Medien-
sprecher der Ordensgemeinschaften in Österreich.
www.kaineder.at

Drei Dimensionen des Gehens

Gehen und Pilgern hat aus meiner Erfahrung drei Dimensionen: eine körperliche, eine mentale und eine spirituelle. Das Gehen ist die Bestimmung des Körpers. Rucksack und mich selber habe ich nie gewogen. Ich tue das deswegen nicht, weil sich sonst zu viele Zahlen im Kopf breit machen. Unsere Gesellschaft ist zahlen-besessen. Ich zähle auch keine Kilometer oder Höhenmeter. Jedes Mal habe ich gespürt, dass der Körper im Gehen in seinen Rhythmus und in die Kraft hineinwächst. „Wie lange hast du hintrainiert?“, war eine häufige Frage. Meine Erfahrung: Wer nicht ganz bewegungsunfähig ist, wird die körperlichen Herausforderungen bestehen. Die Kraft kommt im Gehen, aus der Bewegung. Das Essen wird weniger, Müdigkeit wandelt sich nach etwa zehn Tagen in Lust an der Bewegung, kleinere körperliche Gebrechen wie Blasen an den Füßen werden „verschmerzt“. Früher oder später kommt die Phase, wo der Körper mit dir geht. Von dort kommt der Ausspruch: Pilgern ist Beten mit den Füßen. Die Füße waren sehr brave Beter. Ich habe auf jedem dieser Wege abgenommen. Der Körper findet in seine Balance und es ist gut in ihm.

Das Ziel imaginieren

„Wie hält man so weit gehen aus?“, fragten auch viele. Mental hatte mir sehr geholfen, dass ich mir das Ziel immer wieder vor Augen führte. In Bregenz hielt ich die Zehen in den See und stellte mir immer wieder vor, imaginierte, wie ich dieselbe Zehe in den Neusiedlersee halte. Auf der Stolzalpe setzte ich mich so in der Himmelsrichtung ausgerichtet hin, dass ich nach Assisi „schaute“. Wer ein Haus baut, weiß um den Unterschied: Sehe ich den Schotterhaufen als solchen oder stelle ich mir bei der Arbeit vor, wie ich mit der Familie beim Essen am Kamin sitze. Mit der Vorstellung des Ziels wird Arbeit gleich leichter, zumindest anders. So ist es

auch mit den vielen Schritten auf ein Ziel hin. Viel mentale Stärke schöpfe ich immer aus der unmittelbaren Begegnung mit den Menschen am Weg. Ich empfinde es als nährend, von den Lebensumständen der Menschen am Weg zu erfahren. Deshalb frage ich immer Menschen, die mir begegnen, nach dem Weg, oder nach einer Unterkunft. Diese Begegnungen aus einer empathischen Neugierde haben mich immer genährt. Zehrende Situationen und Begegnungen meide ich. Auf einem Plakat in meinem Büro hängt seit Jahren in großen Buchstaben der Satz: „So wie du denkst, bist du. So wie du bist, strahlst du aus. Und was du ausstrahlst, bekommst du zurück.“ Deshalb scheint es mir wichtig, auf die eigenen Gedanken zu achten. Gerade in kirchlichen Zirkeln erfahre ich nicht selten ein geschlossenes und problemorientiertes Denken. Das Gehen versöhnt oft widerstrebende Gedanken, löst Widersprüche bei mir selber auf.

Tageskoordinaten geben dem Gehen Struktur

Im Tagebuch meines Pilgerwegs nach Assisi war vorne ein kleiner Zettel eingeklebt, der mir sehr wichtig war. Darauf stand: „Folgende Tageskoordinaten nehme ich mit: Jeden Tag gehe ich ca. 7 Stunden. Jesus lehrt uns beten – „Vater unser“. Einen Brief pro Tag schreiben. Kein Alkohol bis Assisi. Das Johannesevangelium ist mein Begleiter. Das Tagebuch führen. Alles elliptisch denken.“ Es geht im Wesentlichen darum, leer werden zu können, offen für Menschen und für Gott. Wer angefüllt in die Fremde geht, wird keine Fremde entdecken. Das Gehen macht mich leer. Nach einigen Tagen war mir die Fremde nicht mehr fremd, weil ich meine gewohnte Umgebung und meine Gewohnheiten unterwegs verloren hatte. Sie blieben auf der Strecke. Und Gottes bevorzugter Ort, unter die Menschen zu gehen, ist „in der Fremde und als Fremder“. Deshalb ist Gastfreundschaft und Offenheit das spirituelle Fundament. Es braucht nicht viel, sondern Wesentliches. Das Vaterunser in den verschiedensten Gegenden, Kirchen, Plätzen zu beten, hat mich spirituell und seelisch unglaublich bereichert. Aus ganz wenig wurde für mich unglaublich viel. So ging es mir auch mit den anderen Koordinaten. Briefe haben mir konkrete Menschen ganz nahe gebracht. Keinen Alkohol zu trinken, führte mich rein und klar in die Wahrnehmung. So wurde ich spirituell versöhnter, zugänglicher.

Drei Wochen sieben Stunden

Meine über 85-jährige Mutter meinte 2004 etwas sorgenvoll: „Du wirst dich noch umbringen mit deinem Gehen.“ Als ich sie nach 30 Tagen in die Arme schloss, sah sie mich mit großen Augen an und meinte: „Du schaust ja jünger aus.“ Weitgehen nährt, ist heilsam. So rate ich oft Menschen, zumindest drei Wochen lang sieben Stunden am Tag in einem Stück zu gehen. Eine Kur dauert drei Wochen und früher machte man drei Wochen Urlaub. Das war aus meiner Erfahrung sehr klug. In diesen drei Wochen wirst du ein neuer Mensch, körperlich, mental und spirituell. Ich erinnere mich an einen Mann, der nach einem Vortrag zu mir nach vorne kam und meinte, er habe eine Firma und könne sich nicht so lange Zeit nehmen. Ich sagte damals zu ihm: „Was ist, wenn du gestorben bist?“ Das hat ihn so aufgerüttelt, dass er mich eineinhalb Jahre nachher aus Assisi angerufen und freudig gemeint hat: „Ich bin nach vier Wochen Fußweg in Assisi angekommen!“ Er erzählte, wie sich seine Prioritäten und Wertigkeiten neu geordnet haben. Meine Erfahrung: Die Seele geht. Die Seele bekommt die Chance, versöhnt zu werden. Vieles im Leben verliert an unversöhnter Schärfe, wenn Menschen sich

bewegen. Mut, Bewegung und Anschlussfähigkeit sind Versöhnungstifter. Ein Mann erzählte mir, dass er als Personalchef bei der Entlassung eine krasse Fehlentscheidung getroffen hatte. Nach einer Woche pilgern war er fähig, offen und mutig genug, den Betroffenen anzurufen.

Wer schon einmal in Cornwall am Coast-Path unterwegs war, der hat die Meditation zwischen „fluid“ (Meer) und „kristallin“ (Küste) tagelang vor Augen. Viele Konflikte in der Kirche erlebe ich als mühsam, weil die einen nur fluid und die anderen nur kristallin sein wollen. Beides ist von Bedeutung! So wird das Ufer zur Inspiration, zur Sehnsuchtslinie zwischen Geborgenheit und Freiheit.

Natur und Mensch sind heilungsfähig

Szenenwechsel in die globale Arena. Papst Franziskus hat mit *Laudato Si'* eine Enzyklika geschrieben, die im Grunde Versöhnung mit der Mitwelt zum Thema hat. Da ist einiges aus dem Lot gekommen. Wir sägen an dem Ast, der uns trägt. „Es ist ein Werk, das unheimlich viele Themen anschneidet, viele wichtige Fragen aufgreift. Ich war überrascht, dass so grundlegende Dinge wie Entschleunigung angesprochen werden. In vielen Sachen sehr direkt, was geschehen sollte. Insofern finde ich *Laudato Si'* extrem positiv und hilfreich. Vielleicht ist das Lesen nicht so einfach, weil es sich wie ein Mosaik darstellt. Das Gesamtbild, das sicher erkennbar ist, ist nicht gleich auf den ersten Blick zu sehen.“ Mit dieser Einschätzung beginnt ein Gespräch, das ich Anfang Juli 2015 mit der Klimaspezialistin Dr. Helga Kromp-Kolb vom „Zentrum für Globalen Wandel und Nachhaltigkeit“ in Wien führte. Angesprochen auf das konkrete und mögliche Tun der Menschen sieht Kromp-Kolb drei wichtige Bereiche: „Wir müssen heute neu über Werte reden. Was ist uns wichtig? Worauf kommt es an? Was brauche ich wirklich?“ Dann: „Was bedeutet der Klimawandel woanders, auf der anderen Seite der Welt?“ Der Umbau der Weltwirtschaft mit der Reduktion der fossilen Brennstoffe wie Erdöl und Kohle auf Null ist ein Muss. Das heißt konkret: „Einfacher leben.“

Wie geht Reduktion?

Ich schlage ihr als Kernfrage für die Jetzt-Zeit in unseren Breiten vor: Wie geht Reduktion? Sie ist sehr einverstanden: „Wir sprechen ja ohnehin von Postwachstum.“ Jene, die heute viel haben, müssen reduzieren. Und die meisten von uns müssen sich umgewöhnen. Denn: „Wenn wir vor der Umgewöhnung zurückscheuen, wird sich nichts ändern. Der Anfang ist immer schwierig. Erst langsam wird die Qualität der Einfachheit sichtbar und spürbar. Man sieht, dass heute viele Leute aussteigen. Die Fülle, die einem heute durch Werbung nahegelegt wird, ist nicht menschengerecht.“

Damit bin ich bei einer speziellen Form des Pilgerns: dem Klimapilgern. Es ist ein Vorhaben, das ich mit vier anderen Personen im Oktober/November 2015 über 21 Tage von Wien nach Salzburg realisieren werde. Denn auch hier gilt: Das Gehen, das Pilgern über drei Wochen, hat für jeden Menschen „heilsame Wirkung“. Sowohl körperlich als auch mental und spirituell öffnen sich neue „Zugänge“ zur „Mitwelt“, wie der Papst ganz gezielt die Umwelt inklusive uns selbst nennt. Gewohnheiten kommen in Bewegung, und die Erkenntnis „Das Leben hat in einem Rucksack Platz“ geht von selber auf. Das Hinhören auf die Menschen und Initiativen, die schon Alternativen leben, lässt die eigene Lebenssituation in neuem Licht

erstrahlen. Das verändert Herz, Seele, Denken und Tun. Und genau das brauchen wir, um global versöhnt zu werden.

Was Menschen am meisten brauchen

Aus meiner doch recht reichen Erfahrung mit Gruppen auf Pilgerwegen oder auch in „säkularisierter Form“ über die Berge sind drei Bereiche immer wieder im Spiel. Da ist einmal das weite Feld der Werte und der Anerkennung. Ich erinnere mich an eine Teilnehmerin, die auf die Frage: „Warum gehst du mit nach Mariazell?“, gemeint hat: „Ich kenne mich nicht mehr aus mit meinem Leben.“ Es waren berührende Gespräche auf dem Weg, als sie schilderte, dass ihr alles entglitten sei. Früher hatte man zu ihr gesagt: „Gut hast du das gemacht.“ Heute im Alltagstrott fehlten Wertschätzung und Anerkennung völlig. Sie drohe in den Selbstverständlichkeiten unterzugehen. Das wollte sie wieder „auf die Reihe bekommen“. Ihr Gesichtsausdruck verfeinerte sich schon alleine dadurch, dass andere ihr gegenüber meinten, dass sie so gut mitgehe, so gut zuhöre und in der Naturbeobachtung spitze sei.

Das zweite Feld betrifft eine sinnvolle Tätigkeit und Alltagsrituale. Vielen Menschen bin ich begegnet, die in ihrer Arbeit, in ihrer Familie, in ihrem Alter keinen tiefen erfüllenden Sinn sehen konnten. Eine Mutter fand erst nach drei Tagen die Worte in der Gruppe, warum sie mit uns unterwegs ist: „Mein Sohn ist tödlich verunglückt und ich finde keinen Sinn.“ Ähnliches brachte ein mir gänzlich fremder Mann in Padua zum Ausdruck, als ich auf meinem Weg nach Assisi war. Nach dem Gottesdienst in der Basilika ging er auf mich zu, umarmte mich und drückte mich fest, Tränen liefen über sein Wangen auf meine Schulter. Seine Frau war gestorben und er fand einfach keinen Sinn mehr. Deshalb kam er täglich zum hl. Antonius in die Basilika, „um diesen Lebenssinn wieder zu finden“. Krankheit, Verlust der Arbeit und Beziehungsprobleme sind die Hauptaspekte, „um einen Weg der Versöhnung anzugehen“, wie es ein Jakobspilger nach einem schweren Unfall aussprach.

Das dritte Feld ist der Bereich von Solidarität, Zusammenhalt und die Erfahrung, Teil eines Ganzen zu sein. Das Buch von Christian Schüle „Vom Ich zum Wir“¹ habe ich mit großem Gewinn gelesen. Der Mensch braucht das „Dazugehören“ trotz – vielleicht aber auch wegen – der Überindividualisierung. Gerade Facebook und andere *Social Media* geben dem Menschen heute das Gefühl, „dabei zu sein“. Selbst in der Nacht wird das Handy online gehalten, damit man nicht „herausfällt“. Pilgern in Gemeinschaft lässt bei Menschen diese tiefe Wunde der Einsamkeit ein Stück weit heilen. „Ohne viel Reden habe ich das Gefühl, dass ich auf dem Weg nie alleine war.“ Das Resümee einer Pilgerin nach sieben Tagen. Und die Handys waren auch wie verschwunden.

Verleumdung, Verlust und Orientierungslosigkeit

Als ich 2004 aufbrach, suchte ich Frischluft für die Wunden einer Verleumdung. Auch wenn der Rückhalt in der Firma, in der Organisation oder Familie gegeben ist, können radikale Anwürfe vieles aus dem Gleichgewicht bringen. Konservative Kreise haben mich verleumdet und „öffentlich in Frage gestellt“. Ich wollte dem entkommen. Ganz alleine war ich die 28 Tage auf dem 04-er und 06-er Weitwanderweg unterwegs. Ich bekam Abstand, war nicht erreichbar, die „Wunden haben Frischluft“ bekommen, die Natur im Oktober war eine wunderbare

¹ SCHÜLE, Christian: Vom Ich zum Wir. Was die nächste Gesellschaft zusammenhält. München 2009.

Therapeutin. Kostenlos hielt sie mir immer wieder einen Spiegel vor und ich sah mich darin, habe mich darin entdeckt, abgelehnt, aufgerichtet. Die Seele wurde weit. Ich konnte nachher mit den Anfeindungen anders, „versöhnter“ umgehen. 2009 verlore ich meine berufliche Aufgabe. Ich wurde Opfer einer Intrige und „musste gehen“. Anerkennung, Aufgabe und Dazugehören wurden mir entzogen. Assisi ist mir als Ziel ins Herz geschossen. 1400 Kilometer und 52 Tage waren eine unglaubliche Chance. Aber die tiefe Versöhnung mit dieser Wunde des Verlustes der Aufgabe konnte erst in der Hitze der Po-Ebene geschehen. Stundenlang habe ich geweint, bin dahingetrottet, schweißgebadet. Versöhnung beginnt wahrscheinlich ganz unten. Der heiße Asphalt hat mir diesen heiligen Dienst der Versöhnung erfüllt. Alle Wundverbände habe ich abgerissen. Frische Luft hat den Versöhnungsprozess vorangetrieben. Heute kann ich den damaligen Gegnern in die Augen schauen und jederzeit begegnen. Eine Folge der Entpflichtung 2009 war die Suche nach einer tiefen erfüllenden Aufgabe. In Assisi habe ich mit Franziskus gebetet: „Gib mir Herr, das Empfinden und Erkennen, damit ich deinen heiligen Auftrag erfülle, den Du mir in Wahrheit gegeben.“² Die Suche hat mich 2011 in ein für mich „falsches Tal“ geführt, verführt. Geschäftsführer eines Think Tank für Zukunftsfragen klang verlockend. Bald war mir klar: Das ist nicht Meines. Orientierungslosigkeit erfasste mich. 2012 brach ich deshalb wieder auf. Auf der Via Porta in Thüringen hat mich dann ein zukunftsweisender Anruf ereilt: „Möchtest du nicht das Medienbüro der Ordensgemeinschaften in Österreich aufbauen?“ Das Gehen hat alle Aspekte wie Vor- und Nachteile versöhnt. Ein klares Ja war die Folge und Freude an der Aufgabe bis heute.

Balance finden

Eine chinesische Weisheit sagt: „Du kannst ein Haus kaufen, aber nicht ein Heim. Du kannst ein Bett kaufen, aber nicht Schlaf. Du kannst dir eine Uhr kaufen, aber nicht die Zeit. Du kannst ein Buch kaufen, aber nicht das Wissen. Du kannst einen guten Arzt bezahlen, aber keine Gesundheit kaufen. Du kannst ein Herz kaufen, aber nicht die Liebe.“ Genau diese Aspekte werden im Gehen, im Pilgern wie in einem Bottich gerührt. Jeden Tag suchst du ein Daheim, eine Bleibe, ein Bett – und gesegnet, wer beim Unterwegs-Sein den Schlaf findet. Zu vielen Menschen bin ich begegnet, deren Schlaflosigkeit der Anzeiger dafür war, dass vieles aus der Mitte, aus der Balance ist. Gehen versöhnt den Körper mit der Gesundheit und das Herz findet zur Quelle, zur Liebe, zu Gott. „Die einen pilgern, um Gott zu suchen, und finden sich selbst. Die anderen pilgern, um sich selbst zu suchen, und finden Gott.“ In jedem Fall habe ich erlebt: Balance und Versöhnung werden im Gehen gefunden. Für jede/n einzelne/n, die Menschheit und die Schöpfung. Laudato Si'!

² Vgl. http://www.kreuzschwestern.at/pem/page/509509012144718392_0_512364147984463987.de.html. Franziskus betete dieses Gebet in der Stunde seiner Bekehrung beim Betrachten des Kreuzbildes von San Damiano (1206).