

# Grüss Gott

## PILGERN

Das Urlaubsmagazin der Evangelischen Kirche

## IN BAYERN





## Liebe Leserin, lieber Leser,

beim Pilgern geht's darum, in Bewegung zu kommen. Einen Fuß vor den anderen zu setzen und unterwegs zu sein. Und wer das macht, begegnet dann bald ganz Neuem.

Ich merke das, wenn ich mir die Zeit dafür nehme. Manchmal nur für einen Tag oder für eine kurze Strecke. Unter freiem Himmel komme ich besonders zur Ruhe, schöpfe neue Kraft und gewinne neue Perspektiven. Hier in Bayern mit dieser unvergleichlichen Landschaft geht das besonders gut. Es braucht gar nicht viel. Die Natur und die Wege sind ja da. Auf meinen ersten Schritt kommt es an, dann gehen sich der zweite und der dritte von allein.

Unterwegs erlebe ich immer Überraschungen. Da ist ein Wegabschnitt, der ist so atemberaubend schön. Ein einfacher Schluck Wasser aus der Flasche, der mir richtig guttut. Beim Pilgern werden Kleinigkeiten groß. Besonders gerne am Pilgern mag ich, wie die Menschen sich begegnen. Offener, direkter, geschwisterlicher. Da ist alles nicht so kompliziert. Es zählt nicht, wer du bist oder was du hast, sondern dass du gemeinsam unterwegs bist. Vielleicht gibt es deswegen das ungeschriebene Gesetz bei uns in Bayern: das Berg-Du. Ab 1.000 Höhenmetern wird geduzt, ob auf der Alm, der Hütte oder dem Weg. In den Bergen ist man verbunden. Diese Gemeinschaft spiegelt für mich etwas von Gottes Nähe wider.

Ob Sie nur einen Tag pilgern oder längere Strecken gehen, ob Sie auf dem Fahrrad sitzen oder wirklich gehen: Jeder Schritt bringt Sie näher – zur Natur, zu sich selbst, den anderen, zu Gott. Pilgern öffnet Herzen und macht den Kopf frei. Und auf dem Weg, oft an einem Pilgerkreuz, spüren Sie vielleicht das, was ich immer wieder empfinde und suche: tiefe Dankbarkeit und Frieden.

Ich kann Ihnen nur empfehlen: Machen Sie sich auf den Weg. Dann kann sich in Ihrem Leben etwas bewegen. Bayern bietet dafür ideale Bedingungen – und Gott geht mit.

Mit herzlichen Grüßen

CHRISTIAN KOPP  
Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen  
Kirche in Bayern

**Titelmotiv**  
Fotografie: Carolin Hirschfeld  
Artdirection und Design:  
studio clakk, Carolin Lintl

## Die Zeit, um loszugehen, ist **JETZT!** Pilgern Sie schon oder planen Sie noch? Das Urlaubsmagazin der Evangelisch-Lutherischen Kirche bietet Ihnen Service, Inspiration und Mutmachgeschichten von besonderen Pilgerwegen durch Bayern.

### UNTERFRANKEN

**30** Der Weg der Besinnung in Bad Kissingen

### FRANKEN



Auf dem Lutherweg den Spuren der Reformation in Bayern folgen

Welche Pilgerwege sind kinderwagentauglich? Der Schmetterling zeigt es Ihnen.



### OBERBAYERN

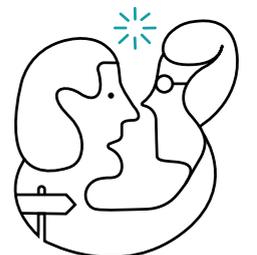


Mit dem Meditationsweg den Pfaffenwinkel erkunden

### OBERFRANKEN

Unterwegs auf dem literarischen Jean-Paul-Weg **22**

### MITTELFRANKEN



Ein neuer Pilgerweg entsteht **32**

Vielleicht reizt es Sie, den **bayerischen Jakobsweg** (Seite 7) zu entdecken oder den noch jungen Europäischen Pilgerweg **VIA NOVA** (Seite 14) kennenzulernen.

Zur **Vorbereitung und Einstimmung** haben wir für Sie mit einer Psychologin (Seite 4) und einem Theologen (Seite 6) über **Anlässe zum Pilgern** gesprochen, stellen Ihnen die **evangelischen Pilgerzentren in Bayern** vor (Seite 10) und nehmen Sie mit auf eine **Meditationsreise zu Ihrem inneren Weg** (Seite 18). Praktisch für unterwegs: unsere heraustrennbaren Karten in der Heftmitte.



### ALLGÄU

**24** Waten und wandern auf dem Ökumenischen Kapellen- und Kneippweg

# Nachhaltig sinnerfüllt



**Frau Pali-Ploss, Pilgern bedeutet viel Zeit für sich. Manchmal zu viel.**

**Eignet es sich für jeden?**

Den Wunsch oder gar Drang zu pilgern haben Menschen häufig an Bruchstellen des Lebens. Das war auch ein Ergebnis meiner Studie, dass sie sich als Reaktion auf eine Krise dafür entscheiden. Krise bedeutet aber auch immer Chance. Pilgern hat viele therapeutische Elemente wie Rituale, das Gehen an sich, Gemeinschaft, Landschaft, Reizreduktion. Es ist eine gute Möglichkeit, nachzudenken, außer vielleicht, wenn man eine akute Psychose hat.

**Beim Grübeln kommt Verdrängtes an die Oberfläche.**

**Was, wenn man das nicht will?**

Warum sollte man nicht grübeln? Negative Gedanken sind Gedanken, die wir so bewerten, die aber einen Nutzen und durchaus Sinn haben. Es liegt grundsätzlich an einem selbst, wie viel Zeit man sich zur Selbstreflexion nimmt. Pilgernde sind Menschen, die sich gerne mit sich auseinandersetzen. Und es gibt auf dem Weg auch Ablenkungsmöglichkeiten im Sinne einer „gesunden Abwehr“ vor zu vielen negativen Gedanken: in der Gruppe gehen, sich mit Gesprächen ablenken, mit Musik oder Hörbüchern.

**Wer sich fürs Pilgern entscheidet, der durchbricht den Alltag, der durchbricht seine Struktur.**

Genau deshalb sollte niemand – ob nun psychisch gefestigt oder nicht – völlig unvorbereitet

pilgern gehen, gerade wenn es mehrere Wochen dauert. Struktur bedeutet Sicherheit und Kontrolle. Etwas Neues zu wagen ist spannend und aufregend, es kann aber auch Ängste oder Sorgen bereiten. Im Idealfall tut die Reizreduktion gut, die Landschaft wirkt auf einen. Gerade deshalb sollte man sich einen Pilgerweg aussuchen, der zu einem passt. Wer ernsthafte psychische Beschwerden hat und deshalb schon mal in Behandlung war, kann sicher ganz gut einschätzen, was er braucht, um stabil zu bleiben, und was nicht. Wenn jemand weiß, er sollte nicht so viel Zeit allein verbringen, damit es ihm gut geht, dann schließt er sich eben einer Gruppe an oder probiert zunächst nur kürzere Distanzen und geht zeitlich nicht so lange. Das kann man ja alles planen.

**Ist Pilgern also gut für die Psyche, für die Seele?**

Das Ergebnis meiner Studie hat klar gezeigt: Die Sinnkrise, die es vor dem Pilgern gab, ist stark abgeflacht – und zwar nachhaltig, noch Monate nach dem Pilgern. Die Probanden nahmen sich sinnerfüllter wahr. Man kann also sagen, dass sich nach dem Pilgern das Bild eines sich selbst und andere umsorgenden Menschen abzeichnet, dem die Natur und der spirituelle Bezug zu der eigenen Wirklichkeit wichtiger geworden sind. Man findet mehr zu sich selbst. Und nur wer bei sich ist, der kann auch gut in Verbindung mit anderen treten. ■

**Was macht das Pilgern mit einem und vor allem mit der Seele? Hilft es dabei, sich selbst zu finden? Tiefenpsychologin Sarah Pali-Ploss hat in Studien herausgefunden, wie Pilgern die Selbstwahrnehmung beeinflusst und die Lebensqualität verbessert.**

**Autor //**  
Daniel Staffen-Quandt



**Sarah Pali-Ploss arbeitet als Psychotherapeutin im Allgäu. Für ihre Diplomarbeit hat sie sich mit dem Thema „Pilgern und Sinn“ befasst – als eine der Ersten überhaupt.**

► „Ich hatte mein Geschäft verkauft, weil ich gemerkt habe, dass ich es nicht mehr schaffe“, berichtet mir ein Bekannter. „Dann habe ich mir eine Auszeit genommen und mich auf den Weg gemacht.“ Bald 20 Jahre ist das jetzt her. Seine Augen leuchten, je mehr er ins Erzählen kommt: von überraschenden Begegnungen, von unvergesslichen und auch skurrilen Momenten auf dem Weg, vom Ankommen in Santiago de Compostela und schließlich von seiner neuen Sehnsucht: „Jetzt bin ich im Ruhestand und gehe noch mal los. Das hat mir damals so gutgetan.“ ► Wie bei vielen Menschen sind es auch bei ihm Wendepunkte im Leben, die ihn pilgern lassen. Manche stehen vor einer Umbruchssituation und suchen in diesem Moment für sich Klärung und Orientierung, wohin es gehen soll. Manche

*Gerade wenn das Leben zu schnell rennt, wollen viele Menschen nur noch eines:*

sind mittendrin in einer Krise oder in einer – oft schmerzhaften – Veränderung. Sie erhoffen sich Hilfe und Stärkung auf dem Weg. ► Andere wiederum haben den Umbruch bereits hinter sich. Etwas Neues hat für sie schon begonnen. Jetzt schauen sie auf ihrem Pilgerweg auf diese Entwicklung zurück und gehen ihn vielleicht mit einem Gefühl von Dankbarkeit. Diese Wendepunkte spiegeln dabei alles wider, was das Leben ausmacht: Sinnsuche in der Lebensmitte oder am Ende eines Berufslebens. Krankheitserfahrungen, aber auch Heilung. Sehnsucht nach Klarheit über die eigene Lebenssituation oder in einer Beziehung. Nicht zuletzt ist es die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen, die uns pilgern lässt. ► Anlässe können neben diesen großen Umbruchssituationen aber auch die kleinen Wendepunkte sein, die wir immer wieder erleben. Häufig machen sich diese

am Kirchenjahr fest, das selbst eine besondere Heilkraft in sich trägt: Pilgern im Advent, um die eigene Sehnsucht zu spüren und sich spirituell auf Weihnachten einzustimmen. Pilgern rund um den Jahreswechsel, um das alte Jahr gut zurückzulassen und sich auf das neue einzustellen. Pilgern am Ostermontag, wenn traditionell die Pilgersaison eröffnet und der pilgernde Aufbruch eine kleine Auferstehungserfahrung wird: Leben ist angesagt. Oder Pilgern zum Erntedankfest, weil es den Blick für das weitert, was einem zum Leben geschenkt ist. ► Natürlich gibt es auch Pilgernde, die einfach ihren Alltag loslassen wollen; die Abstand gewinnen möchten oder sich nach der heilsamen Erfahrung sehnen, dass das Leben schlichter wird. Manche wollen auch nur wandern, gehen als Wanderer los und kommen überraschend als Pilgernde an. Es sind diese spirituellen Wege,

## Auf und davon!

*Von  
Umbrüchen  
und  
Aufbrüchen*

die manchmal Ungeahntes in Bewegung bringen. Was auch immer der Anlass zu pilgern ist: Es kann helfen, sich einer Gruppe anzuschließen. Pilgerbegleiterinnen und -begleiter kümmern sich um den Rahmen wie Übernachtung und Verpflegung. Dadurch wird der Kopf frei, um sich ganz auf den Weg und das persönliche Thema einlassen zu können. Sie geben wichtige Impulse. Und sie stehen zur Seite, um den eigenen Anlass auf dem Weg im wahrsten Sinne des Wortes „durchzugehen“. ◀



**KARSTEN SCHALLER**  
*Referent für Kirche und Tourismus  
der Evangelisch-Lutherischen  
Kirche in Bayern*

## Wenn Pilgern an der eigenen Haustür beginnt

Wer auf dem Weg zu einem heiligen Ort sich selbst pilgernd begegnen möchte, liegt mit den bayerischen Jakobswegen genau richtig.





Über die bayerischen Routen des Jakobswegs kann man bis nach Spanien wandern. Auf der Pilger-Website der bayerischen evangelischen Kirche finden Sie Streckenbeschreibungen und deren Besonderheiten.



*„Der schönste Weg ist jener, der an deiner Haustür beginnt und dich zu dir selbst führt.“*

Immer wieder werde ich gefragt: „Michael, du kennst so viele Pilgerwege – welcher ist der schönste?“ Ich muss schmunzeln, weil es meiner Überzeugung nach beim Pilgern (anders als beim Wandern) eher weniger auf die Schönheit des Wegs ankommt. Meine Pilgerantwort auf diese Frage ist: „Der schönste Weg ist jener, der an deiner Haustür beginnt und dich zu dir selbst führt.“

Zu den populärsten Pilgerwegen in diesen Zeiten gehören sicher die Jakobswege. Viele Menschen verorten sie in Spanien, weil dort das Ziel der Jakobswege, das Grab des Apostels Jakobus, wartet. Aus den verschiedensten Richtungen streben die Wege in den Nordwesten Spaniens zur Kathedrale nach Santiago de Compostela. Am bekanntesten ist wohl der Camino Francés, der französische Weg, der die Pilgernden des Mittelalters zum Pilgerziel, dem heiligen Ort, geführt hat. In den letzten Jahrzehnten wurden die alten Wege der Jakobspilger und -pilgerinnen rekonstruiert: Wo mögen die Menschen schon vor 1.000 Jahren gegangen sein? Vermutlich auf Handelswegen, durch die Ortschaften, an Kirchen



**MICHAEL KAMINSKI**  
Beauftragter für Pilgern in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

und Klöstern entlang, nicht über die Gipfel und nicht durch die Flusstäler. Die alten Wege werden wiederbelebt – stellt man sich eine Landkarte vor, so liegt über ganz Europa inzwischen ein dichtes Netz von Jakobswegen, die alle nach Nordwestspanien führen.

Zum Glück gibt es inzwischen auch viele der populären Jakobswege in Bayern, die nach Santiago de Compostela leiten. Pfarrer Paul Geißendörfer hat als Erster den Mittelfränkischen Jakobsweg von Nürnberg nach Rothenburg ob der Tauber von Jakobskirche zu Jakobskirche rekonstruiert. Jakobswege durch Franken und die Oberpfalz nehmen die Wege aus Ostdeutschland auf und führen sie nach Westen oder Süden weiter. Die Südostbayerischen und der Voralpine Jakobsweg schließen an Wege aus Tschechien oder Österreich an. In München beginnt ein ganz eigener Jakobsweg, der Pilgernde zum Bodensee und in die Schweiz bringt. Und auch in Bayerisch-Schwaben wurden Wege wiederentdeckt – sodass es für Pilgernde in Bayern nicht schwer sein sollte, unweit der Haustür einen Anschluss an einen Jakobsweg zu finden.

Markiert sind die Wege in der Regel, wie es sich für Jakobswege gehört, mit der Muschel, dem Attribut des Pilgerpatrons Jakobus. Für die Markierung sorgen sehr gewissenhaft und engagiert die Jakobusgesellschaften. Auf ein dichtes Herbergsnetz wie in Spanien darf man zwar nicht hoffen, aber einzelne pilgergerechte Unterkünfte, von Privatmenschen oder auch von Kirchengemeinden angeboten, lassen sich doch finden. Und immer wieder laden geöffnete Kirchen ein, spirituelle Rast zu machen. Besonders bereichernd sind neben den Mitpilgernden auch die Menschen am Wegesrand – und vielleicht wartet unterwegs gar eine Begegnung mit Gott? ■

# Spirituelle Zentren in Bayern

Autorin // Rieke C. Harmsen



## OBERBAYERN

### Spirituelles Zentrum St. Martin München



Mitten in der Münchner Innenstadt finden Pilgernde ein kleines Refugium: Die evangelische Kirche St. Martin im Glocken-

bachviertel ist eines der Pilgerzentren, die die evangelische Landeskirche in Bayern anbietet. Im schlichten Backsteinbau finden Pilgernde eine Beratung, eine Möglichkeit zu übernachten, können sich segnen lassen oder in der Bibliothek schmökern. Es werden Pilgerwege zu unterschiedlichen Lebensthemen angeboten. Das Spirituelle Zentrum St. Martin e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und wird

von der Landeskirche unterstützt. Hier treffen sich Menschen, die unterwegs sind – in ihrem Leben, aber auch in ihrem Glauben. Menschen, die inmitten persönlicher und gesellschaftlicher Orientierungslosigkeit nach dem fragen, was auch in stürmischen Zeiten trägt. Jeden Sonntag öffnen sich die Türen zur meditativ-kreativen „Martinsmesse“ oder zum lichtreichen Taizégebet.

➔ [stmartin-muenchen.de/pilgern](http://stmartin-muenchen.de/pilgern)

## FRANKEN

### Pilgerzentrum St. Jakob Nürnberg

Das Pilgerzentrum in der Nürnberger Jakobskirche ist eine Anlaufstelle für Pilgernde und solche, die es werden wollen. Haupt- und Ehrenamtliche organisieren hier einmal monatlich einen Pilgerstammtisch, händigen Pilgerausweise aus,

helfen bei der Suche nach einer geeigneten Route und organisieren das jährliche „Pilgerforum“ mit Pilgergottesdienst, Sternpilgern, Ständen und Vorträgen, die Anregungen für den nächsten Pilgerweg bieten. Wer nach seinen eigenen Wanderungen auf den Geschmack gekommen ist, kann sich von der bayerischen evangelischen

Kirche in einem mehrtägigen Kurs übrigens zur Pilgerbegleiterin oder zum Pilgerbegleiter ausbilden lassen.

➔ [jakobskirche-nuernberg.de/pilgern](http://jakobskirche-nuernberg.de/pilgern)



## ALLGÄU

### Pilgerzentrum Scheidegg



Auf dem Jakobsweg durch das Allgäu befindet sich das Pilgerzentrum Scheidegg. Im großzügigen Haus finden bis zu 18 Gäste eine Herberge. An der Auferstehungskirche nebenan gibt es ein begehbare Labyrinth und einen Kerzenbaum. Mehrmals im Jahr startet hier das

„Samstagspilgern“ in Gemeinschaft – mit spirituellen Impulsen, Zeiten des Schweigens und Zeiten des Austauschs. Gepilgert wird bei jeglichem Wetter, denn schließlich kann jeder Weg glücklich machen.

➔ [scheidegg-evangelisch.de/pilgerzentrum](http://scheidegg-evangelisch.de/pilgerzentrum)



Lutherwege in Bayern

Wo sich die Reformation  
ihren Weg bahnte



Das Wegenetz des Lutherwegs wird stets erweitert. In Bayern greift bislang eine Route im Coburger Raum den Thüringer Lutherweg auf, eine weitere Strecke führt durch Mittelfranken.



Wer den Bismarckturm von 1911 erklimmt, wird mit einem Blick in die Fränkische Alb und auf die Stadt Weißenburg belohnt.

**MITTELFRANKEN** Hat Luther hier tatsächlich seinen Fuß hingesetzt? Ist er nur durchgereist, oder hat er vielleicht sogar in der kleinen Kirche am Wegesrand gepredigt oder in dem Traditionsgasthaus übernachtet? Diesen Fragen können Sie zwischen Nürnberg und Weißenburg auf dem 2023 neu beschilderten Lutherweg nachgehen – ganz wortwörtlich. Der Verlauf folgt historischen Wegen, auf denen Luther vermutlich 1510/11 nach Rom und 1518 nach Augsburg unterwegs war. Von Nürnberg kommend, können sich Pilgernde in der Goldschlägerstadt Schwabach sogar für zwei Varianten des Wegs entscheiden. Denn der Weg thematisiert nicht nur Luthers Reiseroute, sondern führt auch an Orten vorbei, die mit der Reformation oder ihren Folgen zu tun haben. So können Sie von Schwabach über Kammerstein wandern, wo sich nach dem Dreißig-



1530 entschieden die Weißenburger in der damals noch katholischen St.-Andreas-Kirche, den evangelischen Glauben anzunehmen.

jährigen Krieg Glaubensflüchtlinge aus Österreich – die sogenannten Exulanten – niederließen. Beide Wegevarianten vereinen sich wieder in Spalt, wo ein Denkmal an Georg Spalatin erinnert, Reformator und Freund Luthers. Weiter geht es zur alten Reichsstadt Weißenburg mit dem Lutherdenkmal vor der St.-Andreas-Kirche. Von dort führt die Route über Pappenheim mit seiner mächtigen Burg nach Monheim, wo Luther auf der Flucht vor einer befürchteten Gefangennahme übernachtet hat. Weitere spannende Etappen sind in Planung: Bis spätestens 2030 soll der Lutherweg über Donauwörth bis Augsburg verlaufen. Denn dann feiert die evangelisch-lutherische Kirche dort den 500. Geburtstag ihrer theologischen Bekenntnisschrift „Confessio Augustana“. ■



**MICHAEL M. F. KUMMER**  
Beauftragter der Deutschen Lutherweg-Gesellschaft für Bayern



Jung und europäisch  
|  
Ein Weg, der  
keine Grenzen kennt

VIA NOVA



2004 eröffneten die ersten Teilstrecken der rund 1.200 km langen VIA NOVA. Die zentrale Idee des Europäischen Pilgerwegs durch Deutschland, Österreich und Tschechien ist, dass er weder Anfang noch Ende hat.



Schatzkistlein für Mitbringsel vom Pilgerweg: Kleine Wunder vom Wegesrand sammelt Jeannette Wiese in einer Streichholzschatzel.



JEANNETTE WIESE  
Pilgerwegbegleiterin  
auf der VIA NOVA

## Pilgern durch drei Länder

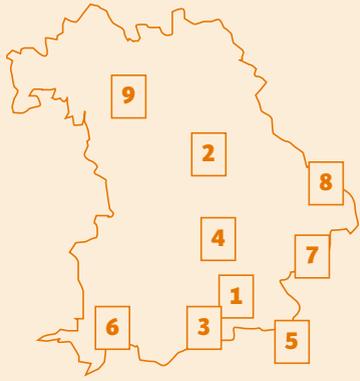
**OSTBAYERN** Meine Sehnsucht nach dem Erleben, nach Frieden, Freiheit und innerem Einssein sowie nach wunderbaren Begegnungen treibt mich an, mich immer wieder auf den Weg zu machen – und auch andere Menschen für das Pilgern zu begeistern. Deshalb habe ich mich 2016 zur Ausbildung als Pilgerwegbegleiterin entschlossen und führe seitdem Pilgernde vornehmlich auf VIA NOVA-Wegen.

Der Dreiländerweg zeigt, dass man nicht immer in die Ferne schweifen muss, um tiefe spirituelle Erfahrungen zu machen. Seine Routen durch unsere wunderbare Heimatregion Ostbayern bieten die Gelegenheit, schon an einem einzigen Tag der Auszeit die Schönheit und Wunder der Natur entlang der VIA NOVA aufzuspüren – und dabei eine innere Ruhe zu erlangen, um so gestärkt den Alltagsanforderungen begegnen zu können.

Wir Wegbegleiterinnen und -begleiter planen und organisieren dabei die Pilgerwanderungen und gestalten sie mit Impulsen, Liedern sowie Achtsamkeitsübungen. Am Ende eines Pilger-tages geht mir jedes Mal das Herz auf, wenn ich in den Augen meiner Weggefährten ein Strahlen der Glückseligkeit entdecke.

Natürlich gibt es einen massiven Unterschied zwischen dem längeren Gehen allein auf einem Pilgerweg und den geführten Tages- oder Mehrtages-Pilgerwanderungen, die wir anbieten. Eines haben die beiden aber gemein: die Suche nach Unterbrechung, Sinn und Naturerfahrung. Und beide Formen des Pilgerns bietet die VIA NOVA an. Zwei ihrer Routen treffen übrigens im niederbayerischen Vilshofen zusammen: aus Pribram in Böhmen über den Bayerwald und von Weltenburg an der Donau kommend. Sie führen weiter durch das Rottal ins Innviertel und über Salzburg nach St. Wolfgang im Salzkammergut. Dabei durchqueren Pilgernde das evangelische Donaudekanat Regensburg und das Dekanat Passau. ■

## WEITERE PILGER-TIPPS UNSERER ORTSKUNDIGEN AUS DER REGION



### Fernwege

**1** Auf einem Ring um **München** herum liegen sechs Jakobskirchen. Ehrenamtliche, die den nicht ausgeschilderten Weg entwickelt haben, stellen unter **JakobsKirchenWeg.de** Kartenmaterial zur Verfügung. In der Münchner Altstadt befindet sich sogar noch eine siebte Kirche, am nach ihr benannten St.-Jakobs-Platz, der auch für das Jüdische Zentrum bekannt ist. Besonders praktisch: Der Weg ist vielerorts an den öffentlichen Nahverkehr angebunden.

**2** Für alle Weltanschauungen offen: Der Pilgerweg **Contemplatio** für Achtsamkeit und Meditation führt vorbei an schönsten Kirchen und spirituellen Kraftorten der **Oberpfalz**. Um so wenig wie möglich in die Natur einzugreifen, folgt er in Teilen bereits bestehenden Wanderwegen.

**3** **Oberbayerische** Sehenswürdigkeiten und Naturdenkmäler verbindet der als leicht beschriebene **Meditationsweg Ammergauer Alpen**: etwa die Wieskirche im Rokoko-Stil (UNESCO-Welterbe!), König Ludwigs II. Schloss Linderhof, Kloster Ettal und das Oberammergauer Passionstheater. Im Sommer lohnt sich ein Aufstieg auf das Hörnle.

**4** Der **Ökumenische Pilgerweg von Eichstätt in Oberbayern nach Heidenheim in Mittelfranken** erinnert an die vier südeinglichen Missionare Walburga, Willibald, Wunibald und Sola, die im 8. Jahrhundert das Christentum in der Region verbreitet haben. Ein außergewöhnlicher Kraftort auf dem Weg: die Weidenkirche der Evangelischen Jugend in Pappenheim.

### WAS IST MIKROPILGERN?

„Geh lange!“ So lautet das sechste der zehn Pilgergebote. Mikropilgern bricht mit dieser Tradition.

Lange Pilgerreisen erfordern körperliche Fitness und Zeit. Beim Mikropilgern macht die Kürze der Strecke den Unterschied. Auf bis zu 20 Kilometern ermöglicht es spirituelles Erleben im kleinen, kompakten Rahmen. Gut zum Mikropilgern eignen sich kleine Wanderwege, Slow Trails, Parks und Wälder; aber auch der alltägliche Spaziergang oder der Gang zum Supermarkt können zum Pilgerweg werden. Vielerorts zwischen Oberfranken und dem Allgäu bieten evangelische Gemeinden **begleitetes Samstagspilgern** in der Gruppe an. Die Tagestouren finden bei jedem Wetter und ohne vorherige Anmeldung statt. Fragen Sie nach beim Pfarramt vor Ort oder beim Evangelischen Bildungswerk.

Paul Gerhardt: „Befehl du deine Wege“  
Evangelisches Gesangbuch 361, 1.

Grüss  
Gott PILGERN IN BAYERN  
Das Urlaubsmagazin der Evangelischen Kirche  
kirche-tourismus.bayern



Grüss  
Gott PILGERN IN BAYERN  
Das Urlaubsmagazin der Evangelischen Kirche  
kirche-tourismus.bayern





Mögest du am Ende deines  
Weges überrascht feststellen:  
Mir sind Engel begegnet!

**Grüss Gott** PILGERN IN BAYERN  
Das Urlaubsmagazin der Evangelischen Kirche  
kirche-tourismus.bayern



## Meditation zum Mitnehmen

### 1. Schritt

**Ich gehe im Licht.**  
So wie es sich mir und der Erde  
in diesem Moment schenkt.

**Ich gehe bewusst mit meinen Sinnen:**  
Mein Ohr hört.  
Mein Auge sieht.  
Mein Gesicht, meine Haut fühlt.  
Mein ganzer Körper nimmt wahr.

**Ich gehe im Licht**  
und atme das Licht ein,  
mit jedem Atemzug neu.

### 2. Schritt

*„In deinem Lichte  
sehen wir das Licht.“*  
(Psalm 36, 10)

**Wie sehe ich mit den  
Augen Gottes  
meine Umgebung?**

**Was entdecke ich  
mit diesem SEHEN in  
den Geschöpfen  
auf meinem Weg?**

### 3. Schritt

**Den Lichtweg Jesu gehen:**  
*„Ich bin das Licht der Welt.  
Wer mir nachfolgt, der wird  
nicht wandeln in der  
Finsternis, sondern wird das  
Licht des Lebens haben.“*  
(Johannes 8, 12)

**Wie geht es sich in  
dieser Leuchtpur?**

**Wie ist die Qualität  
meines Gehens?  
Als jemand, der im Licht  
des Christus geht?**

## Kurze Wege unter fünf Kilometern



**5** Auf dem **Berchtesgadener  
Emmaus-Rundweg** erwarten  
Pilgernde neben Kirchen  
und Kapellen atemberaubende  
Panoramablicke in die Bergwelt.  
In der evangelischen Christus-  
kirche beeindruckt der über dem  
Altar schwebende Strahlen-  
kranz-Christus aus Bronze. Oben  
auf dem Ponnzenzenbichl an der  
Kirchleitenkapelle, einem Wahr-  
zeichen der Region und beliebten  
Fotomotiv, kreuzt der Weg den  
**Meditationsweg zu den acht  
Seligpreisungen**. Besonders  
stimmungsvoll: Im Advent  
säumen Laternen den Rundweg.



**6** Zeit für sich selbst, Zeit  
für die Schöpfung und  
Zeit für Gott verspricht  
der Nesselwanger **GE(h)ZEITEN-  
Weg** im bayerisch-schwäbischen  
**Ostallgäu**. Für aktive Sinnes-  
erfahrungen bietet der ökume-  
nische Besinnungsweg sechs  
Meditations-Stationen wie ein  
Naturlabyrinth oder ein Holz-  
bett für den Blick gen Himmel.

**7** Einen Minipilgerweg gibt  
es im Kurort Bad Griesbach  
im **niederbayerischen  
Rottal** zu entdecken. Vom Kreuz-  
weg in der Emmaus-Kirche,  
Deutschlands erster und bislang  
einziger ökumenischer Kirche,  
hinauf zur Kapelle St. Stephanus,  
ermöglicht es der **Emmaus-Weg**,  
anhand von sieben Textimpul-  
sen auf eigene Lebensstationen  
zurückzublicken.



**8** Sommerweg im  
**Bayerischen Wald:**  
Ein 1,3 Kilometer langer Holz-  
steg trägt Gäste auf dem  
**Seelensteig** durch den unbe-  
rührten Wald. Zitate von  
Dichtern und Künstlern am  
Wegesrand regen zum Nach-  
denken und Besinnen an.



**9** Erlebnistrundweg für  
Familien in der **Fränkischen  
Schweiz:** Walli heißt die Maus  
im Wallfahrtsmuseum von  
Gößweinstein, die Kindern und  
Jugendlichen das „Beten mit den  
Füßen“ näherbringt. Direkt  
hinter dem Museum beginnt der  
**Walli-Maus-Weg** und bietet an  
15 Stationen kurzweilige Spiele  
und Mitmachaktionen. Mit  
größeren Kindern können diese  
auch Anlass für Gesprächs-  
themen geben: beim Verstecken  
in Höhlen über Zuflucht, bei  
Balance-Übungen auf Baum-  
stämmen über das innere  
Gleichgewicht oder beim Werfen  
von gesammelten Tannenzäpfen  
über Lebensziele.



**Informationen zu diesen Wegen  
und noch mehr Pilger- und  
Meditationswege finden Sie auf  
der Website der bayerischen  
evangelischen Kirche.**

# Geh, geh für DICH

---

*Zu sich finden und bei  
sich bleiben: dabei kann  
Meditation unterstützen,  
weiß Expertin Thea Vogt.  
Auch beim Pilgern.*

---



*„Geh für dich“ ist ein  
biblisches Urwort.  
Gott ruft heraus, den  
eigenen Weg zu gehen.  
Im Vertrauen, dass der  
Weg unter den Füßen  
wächst, ohne dass das Ziel  
schon vorab klar wäre.  
Und im Vertrauen,  
dass der Weg in die Ver-  
bundenheit führt mit  
uns selbst und mit Gott,  
ohne genau zu wissen,  
wie das gehen soll.*

**G**eh [Lutherbibel; wortwörtlich aus dem Hebräischen „Lech lecha“: ‚Geh für Dich‘ oder ‚Geh zu Dir‘] aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will. Und ich will dich zum großen Volk machen und will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein.“

Was Gott im 1. Mose 12 zu Abraham sagt, höre ich ihn an mich gerichtet sagen, wenn ich mich auf den Weg mache: „Geh. Zieh fort aus dem vielerlei Gewohnten in ein eigenes Leben.“ Im Gehen eines eigenen Wegs kann sich etwas in uns entfalten, was verschlossen war. Das kann etwas Lebendiges und Kraftvolles sein, etwas Angenehmes, aber auch ein tief liegender Schmerz.

In frühen jüdischen Auslegungen wird Abraham mit einem Fläschchen kostbarer Myrrhe verglichen, das zunächst gut verschlossen ist. Sein Duft entfaltet sich erst, als Abraham losgeht. Im Gehen erlebt er seine Öffnung und fängt an zu duften. Er wird zum Segen für diese Welt.

Gehen ist die Urform des Zu-sich-Kommens. Spirituelle Wege sind jedoch kein Leistungsprogramm. Wir können von ihnen nicht erwarten, dass wir „mal losgehen und garantiert frisch und neu zurückkommen.“ Gott wirkt im Raum der Schöpfung durch den Weg an uns auf seine Weise.

**Mit Herzensoffenheit für das,  
was wir im Gehen erleben, machen wir  
einen äußeren Weg zu unserem inneren.**

Ich erinnere mich an ein eindrückliches Erlebnis mit Rabbinderin Bea Wyler. Es war Anfang März, und wir waren auf dem Schwanberg spazieren. Die ersten Buschwindröschen blühten. Da blieb sie spontan stehen und betete: „Gepriesen bist du Ewiger, unser Gott, König der Welt, für diese ersten Buschwindröschen, die du jedes Jahr neu erblühen lässt.“



**So wird ein äußerer Weg zu  
einem Weg der Anbetung, zum  
Segen für uns und für das  
Lebendige um uns.**

Diese spirituelle Praxis des Judentums habe ich gerne übernommen. Ja, wir können jedes Stückchen Land, jede Blume, jeden Baum segnen. „Gepriesen bist du Ewiger für die Natur, die mich umgibt“ oder: „Gesegnet bist Du Blume, Baum, Wolke, Stein, Wasser.“ So verbinden wir uns segnend mit den Geschöpfen um uns herum. Wir stimmen ein in den kosmischen Gesang der Geschöpfe, die immer schon vor uns Gott preisen, einfach durch ihr Sein, wie Psalm 19 zeigt: „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes.“

Meditative Wanderungen sind mir zu einer beliebten Form geworden, mitten im Alltag für eine, zwei oder drei Stunden dem Ruf Gottes zu folgen. ■



## IN 5 SCHRITTEN INS GEHEN KOMMEN

### 1. Ich lasse mich locken:

„Geh doch mal für dich.“ Dazu suche ich mir einen Weg aus, je nach Zeit und Kraft.

### 2. Ich beginne den Weg mit einem Ritual:

Ich spüre meine Füße auf der Erde und meine Aufrichtung zum Himmel und spreche ein Gebet wie dieses: „Ich gehe im Namen des Schöpfers, der mich geschaffen hat; im Namen Jesu, meines Wegbruders; im Namen der heiligen Geistkraft, die in mir atmet.“ Oder: „Hier bin ich. Ich empfangen meinen Weg aus dir.“ Mit diesem eröffnenden Akt trete ich bewusst ein in den größeren göttlichen Raum mitten in meinem Alltagsraum.

### 3. Ich aktiviere alle meine Sinne:

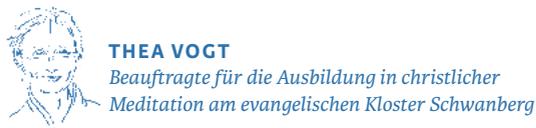
Es ist gut, die ersten 15 bis 20 Minuten achtsam mit den Sinnen zu gehen. Ganz bewusst wahrzunehmen, dass ich sehe, höre, rieche und spüre. Dabei spüre ich auch, was ich als ganzer Mensch wahrnehme: Welche Stimmung ist da in mir? Wie läuft es sich?

### 4. Ich lasse beim Laufen bewusst ans Herz Gottes laufen, was mit mir herumläuft:

Stimmungen, Gedanken, Fragen befehle ich ihm an. Das kann ich mit einem sich wiederholenden Minigebet vollziehen: „(Anliegen) an dein Herz; (Anliegen) an dein Herz, ...“ Ich spreche es halblaut oder im Stillen für mich.

### 5. Eine weitere Strecke gehe ich mit dem Bibelwort „Geh, geh für dich“:

Wie klingt es in mir? Wie geht es sich, wenn ich für mich gehe? Auch andere biblische Verse, vor allem aus den Psalmen, lassen sich auf dem Weg im Herzen bewegen. Oder ich gehe den Weg bewusst als Segensweg im Sinne der Zusage Gottes: „Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“



**THEA VOGT**

Beauftragte für die Ausbildung in christlicher  
Meditation am evangelischen Kloster Schwanberg



# Im Freien Gedanken fassen



## Mit Jean Paul durch Oberfranken

Autorin // Jutta Olschewski

**OBERFRANKEN** Er ging als genialer Kauz und Sprachakrobat in die Weltliteratur ein: der fränkische Dichter Jean Paul (1763–1825), der im Oberfränkischen überall seine Spuren hinterließ. Der leidenschaftliche Biertrinker und Genießer beschrieb seine Mitbürger mit beißendem Spott oder liebevoller Ironie. Er war ein kreativer Wortschöpfer: Begriffe wie „Fallschirm“ oder „Geburtshelfer“ gehen auf ihn zurück.

Literarisch steht er zwischen der Klassik und der Romantik. „Er ist nicht leicht zu lesen“, räumt Christian Kreipe ein. Der ehemalige Geschäftsführer des Naturparks Fichtelgebirge kümmert sich um den 2012 vollendeten Jean-Paul-Wanderweg zwischen Joditz im Landkreis Hof und dem Felsengarten Sanspareil im Landkreis Kulmbach.

Er verbindet damit die Lebensstationen des Dichters, der als Johann Paul Richter in Wunsiedel geboren wurde. Als er zwei Jahre alt war, zog die Familie nach Joditz, wo der Vater eine besser bezahlte Pfarrstelle übernahm. Jean Paul bezeichnete das Dörflein später als „die eigentliche Geburtsstadt, und zwar die geistige“.

Jean Paul liebte die Natur – schließlich benannte er sich nach dem französischen Naturphilosophen Jean Paul Rousseau –, und er war ein leidenschaftlicher Wanderer. „Er ging oft von Hof nach Bayreuth an einem Tag“, berichtet Christian

Kreipe. 50 Kilometer habe er in rund zwölf Stunden zurückgelegt und anschließend noch die dabei gefassten Ideen zu Papier gebracht: „Ich kann mich nicht erinnern, dass ein einziger Gedanke in der Stube gefasst wurde, sondern immer im Freien“, wird der Dichter oft zitiert.

An den großen Stationstafeln auf dem fast 200 Kilometer langen Jean-Paul-Wanderweg sind solche Sätze nachzulesen. 160 gibt es von ihnen, gespickt mit pointierten Kostproben aus dem schier unendlichen Schatz Jean Paul'scher Aphorismen, aber auch mit Details über das Leben des originellen Geists. Einzelne Etappen auszuwählen, um Zeit zum Lesen zu haben, ist laut Christian Kreipe folglich ratsam. Etwa die 20 Stationen des Jean-Paul-Wegs in und um Bayreuth, wo der Dichter von 1804 bis zu seinem Tod lebte. Oder man begibt sich an den Anfang des Wegs nach Joditz, wo Karin und Eberhard Schmidt das Jean-Paul-Museum gegründet haben. Schmidt war auch Initiator des Wegs zum 175. Todestag Jean Pauls. 2025 jährt sich der Gedenktag zum 200. Mal – ein weiterer Anlass, dem Schriftsteller und seiner Dichtung auf dem Weg zu begegnen. ■

**Wanderflyer zum Jean-Paul-Weg mit Streckengrafiken und einem Stadtplan von Bayreuth sind in Tourismusbüros der Region erhältlich.**

**Waten und wandern**

Unterwegs auf dem  
Ökumenischen Kapellen- und  
Kneipp-Rundwanderweg

**KAPELLENWEG**

*Aus vier Rundwegen können  
Pilgernde hier im Allgäu wählen –  
und das zu jeder Jahreszeit.  
Ein guter Tipp für müde Füße  
im Winter kommt vom Schild  
am Wegesrand: Barfußgehen  
im frisch gefallenem Schnee.*



## Hoch hinaus in die Hörner

**ALLGÄU** Waren Sie schon mal in einem Naturbach beim Wassertreten? Hier haben Sie Gelegenheit dazu. Die Wege für Leib und Seele rund um die Hörnerdörfer im südlichen Oberallgäu laden zu weit mehr ein als zu schönen Aussichten und Muskelkater. Im Gehen, Sehen, Riechen und Schmecken können Sie die atemberaubende Umgebung wahrnehmen – und darin sich selbst.

Als Anregung für die Wege dienten die fünf Säulen des Unterallgäuer katholischen Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897), der in seiner Gesundheitslehre den Menschen ganzheitlich in den Blick nimmt. Auf vier Rundwegen können Sie sich, begleitet von Infotafeln mit Gedichten und Lebensweisheiten, diesen Säulen nähern: der des Wassers, der Bewegung, der Ernährung, der Kräuter und Heilpflanzen sowie der Säule der Ordnung von Leib und Seele.



Ein guter Ausgangspunkt für den ökumenischen Weg: Von der evangelischen Kirche „Zum Guten Hirten“ in Fischen sind es nur wenige Gehminuten zum Kräuter- und Kneippgarten im Ort.



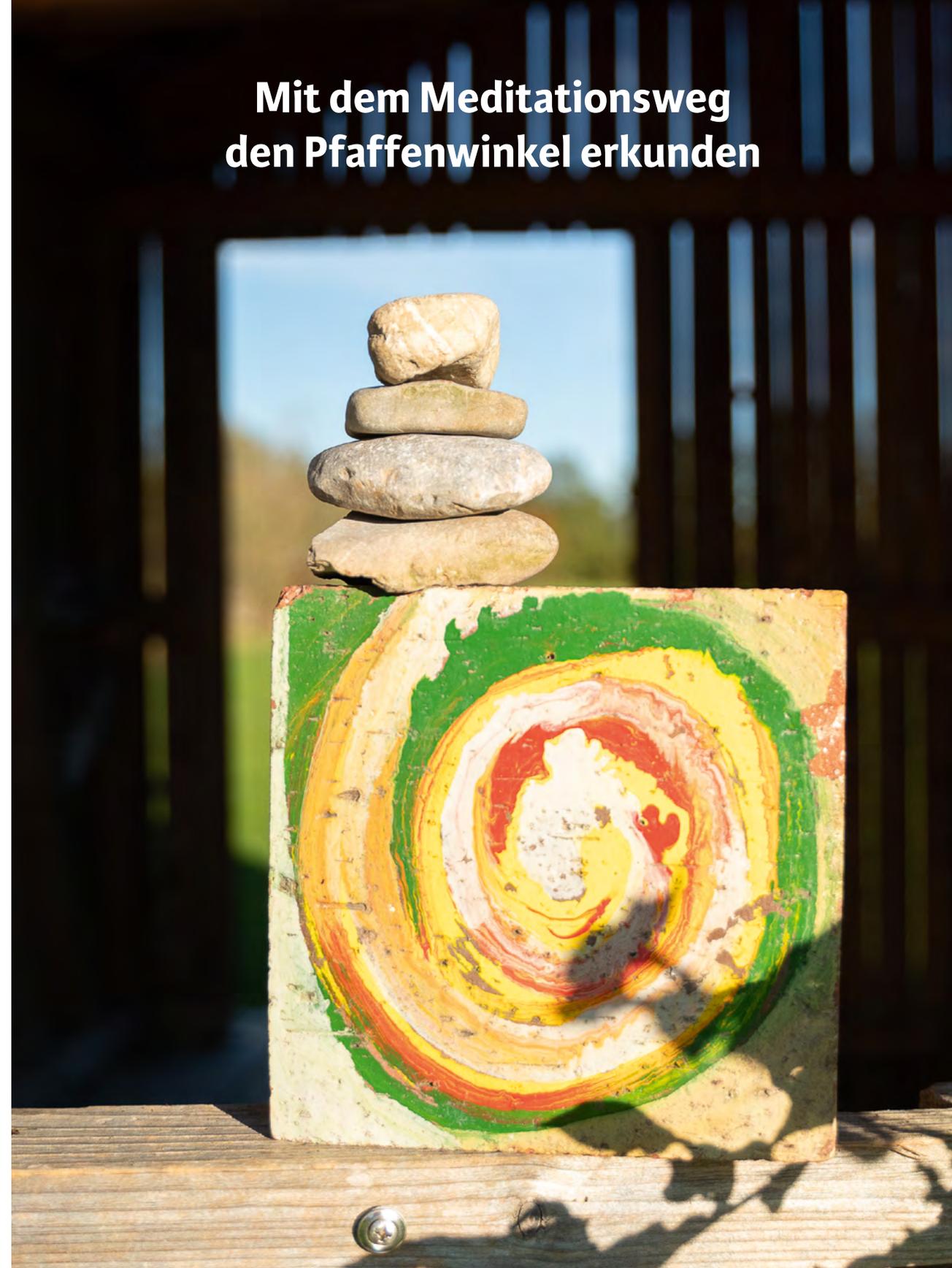
Im Kräutergarten des Fischinger Kurparks empfehle ich, ein Pfefferminzblatt zu kauen oder Thymian am Wegesrand zu erschnuppern. Machen Sie auf einer der Bänke mit Panoramablick Brotzeit oder kehren Sie in einem Dorfwirtshaus ein. Und nutzen Sie zum stillen Verweilen gerne eine der vielen Kapellen und Kirchen entlang des Wegs. Besonders lohnenswert ist unsere evangelische Kirche „Zum Guten Hirten“ in Fischen. In ihrer Schlichtheit und mit ihrem besonderen Lichteinfall kann sie ein Ort der Ruhe und des Kraftschöpfens für den Alltag sein. ■



**SUSANNE OHR**

*Pfarrerin der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Fischen*

## Mit dem Meditationsweg den Pfaffenwinkel erkunden





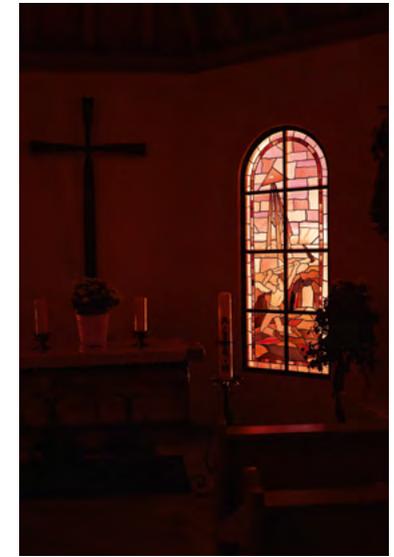
Wer nach den 4,6 Kilometern auf dem Meditationsweg in Peißenberg noch weiterwill, der findet in den drei Pilgerschleifen der Heiligen Landschaft Pfaffenwinkel eine Erweiterung für längere – auch geführte – Pilgeretappen.



An der 1996 erbauten Knappengedächtnis- Kapelle mit Blick auf das Bergpanorama kommen alle Gäste des Meditationswegs vorbei.

### TIPP

Was benötigen Sie für eine meditative Andacht im Sitzen? Im bayerischen Evangelischen Gesangbuch unter der Nummer 722 finden Sie einen möglichen Ablauf mit Körperübung, Gesang und Gebet.



## Pilgern zwischen Lech und Loisach

**OBERBAYERN** Der Meditationsweg „Berghalde“ in Peißenberg liegt inmitten des schönen Pfaffenwinkels. Bequem mit dem Zug zu erreichen, ist er ein idealer Einstiegsweg ins Pilgern. Über einen kleinen Anstieg bis zur Knappengedächtnis-Kapelle erreichen Sie die Höhe der Berghalde, auf der der Meditationsweg verläuft – ein Reaktivierungsgebiet der Bergbauzeit mit vielfältigen Biotopen. Mit weitem Blick in die Alpenkette der Ammergauer und Ostallgäuer Bergwelt und auf den Hohen Peißenberg können die Gedanken hier frei fließen.

Zwölf Impulstafeln mit meditativen Texten sind am Wegrand zu finden. Neben gemütlichen Sitz- und Liegebänken lädt die „Elia-Hütte“ mit Gipfelbuch zum Verweilen ein, bietet Schutz und Lektüre. Mit Muße können Sie die eigene Ge(h)schwindigkeit bestimmen, Schritt für Schritt zu sich selbst finden, innehalten, Körper und Seele in Einklang bringen, bei sich sein und bleiben – und Kraft spüren. Der Kohleweiher bietet Ihnen



eine weitere Möglichkeit, in die Klänge des Naturreichs einzutauchen und die Zeit zu vergessen. Die Berghalde ist ein Jahreszeitenparadies: Von gedämpften Tönen im Schnee über das Summen der Insekten und Tirilieren der Vögel bis zum Herbstblätterrauschen und Bäumerauschen finden Sie Inspiration in der Natur. Das Auge erfreut sich am Gebirge, an vielfältigen Wiesenblumen und geschützten Pflanzen wie Orchideen, mit besonderen Lichteffekten in den Morgen- und Abendstunden.

Der Meditationsweg ist ein Weg, der entschleunigt, der zum Nachdenken anregt und auf dem Sie einfach sein dürfen. ■



**GABRIELE HOSS-REINHARD**  
Pilgerwegbegleiterin im Pfaffenwinkel

„Von allen Seiten  
umgibst du mich  
und hältst deine  
schützende Hand  
über mir.“

Psalm 139 5

## WEG DER BESINNUNG

*Dass nicht die Distanz  
einen Pilgerweg ausmacht,  
zeigt der Bad Kissinger  
Weg der Besinnung. Die  
rund zwei Kilometer lassen  
sich auch gut mit dem  
Kinderwagen begehen.*



**MAIK RICHTER**  
*Diakon der  
evangelisch-  
lutherischen  
Kirchengemeinde  
Bad Kissingen*



Die Station „Geborgen“ empfinden  
viele als einen besonderen Ort.

**UNTERFRANKEN** Entlang des Waldrands der historischen Kurstadt Bad Kissingen lädt der „Weg der Besinnung“ dazu ein, an zwölf Wegstationen mit sich und der Umwelt in den Dialog zu treten. Dabei schwingen drei Fragen mit: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Und worin besteht der Sinn meines Lebens?

Die zwölf Skulpturen, gestaltet von dem Künstler Helmut Droll, unterstützen die innere Reise mit starken äußeren Sinneseindrücken. In fast allen Kunstwerken ist eine Edelmetallkugel zu finden, die Menschen schier dazu auffordert, sich selbst in der Spiegelung der Skulptur wiederzuentdecken. Texttafeln bieten Anregung zur Besinnung – auf grundlegende Fragen des Menschseins oder auf das, was einen gerade beschäftigt. So ist dieser Weg für Ruhesuchende. Für Sinnsucher und Sinnstifterinnen. Für alle Zweifelnden und Gefestigten – im Leben wie im Glauben. Für Menschen, die offen für Interaktion sind und sich beschenken lassen von den Eindrücken auf dem Weg.

Umgeben von Bäumen und mit einem herrlichen Blick über die Stadt, die in Teilen zum UNESCO-Biosphärenreservat Rhön zählt, kann man auf dem „Weg der Besinnung“ im wahrsten Sinne des Wortes die Seele baumeln lassen, um gestärkt und neu ausgerichtet die Schritte gehen zu können, die auf dem weiteren Lebensweg folgen. ■



Wie entsteht ein Pilgerweg? In der Umgebung des mittelfränkischen Burgbernheim hat die evangelische Pilgerbegleiterin Maria Rummel mit einem Team aus Ehrenamtlichen zwei neue Pilgerwege geschaffen. Mit thematischen Impulsen wollen sie einen inneren Prozess in Gang bringen. Eine App unterstützt Pilgernde dabei.

## Unterwegs auf neuen Pilgerwegen

Autorin // Larissa Launhardt

### Frau Rummel, wie kann man sich die beiden Pilgerwege vorstellen?

Die zwei Wege sehen wie eine liegende Acht aus und verbinden drei Bahnhöfe miteinander. So kann man einfach anreisen und die Streckenlänge nach Belieben anpassen. Es gibt viele Ruhebänke zum Verweilen, mit einem großartigen Ausblick bis zum Steigerwald. Den einen Weg geht man in etwa drei Stunden, den anderen in gut zweieinhalb. Mit insgesamt rund 12 Kilometern lassen sie sich auch locker miteinander kombinieren. Ich glaube aber, dass die meisten vor lauter Gucken nicht so schnell unterwegs sein werden.

### Was ist das Besondere an diesen neuen Strecken?

Wir wollen Pilgernde mit Impulsen dazu bringen, über sich und ihr Leben nachzudenken. Deshalb haben wir Flyer zu verschiedenen Themen sowie eine App gestaltet, die die Menschen an die Hand nehmen, sodass sie an bestimmten Orten in Verbindung mit sich selbst kommen. Die Pilgernden wählen ein Thema aus und haben somit verschiedene Möglichkeiten, denselben Weg mit unterschiedlichem Augenmerk zu gehen. Zunächst widmet sich der eine Weg „Lebensübergängen“, der andere „Perspektiven“. Wir wollen aber noch weitere Themen für die Strecken konzipieren, unter anderem zur Trauerarbeit.

### Wieso ist Pilgern der richtige Ort für diese Themen?

Im Gehen können wir über Themen ins Gespräch kommen, die man sich im Alltag vielleicht nicht trauen würde anzusprechen, und es redet sich leichter. Das liegt an der Natur, am Unterwegssein und auch daran, dass man sich nicht in die Augen schauen muss. Man weint auch leichter.

### Wie sieht so ein Impuls aus?

Ein Beispiel: Auf dem Weg von Steinach/Bahnhof durchs Tiefenbachtal läuft man entlang eines Baches, an dem ein riesiger Baum steht. Seine offengelegten Wurzeln reichen ins Wasser. Dort regen wir dazu an, zu überlegen, wo die eigenen Wurzeln sind. Was einen im Leben geprägt hat und was Halt gibt. Und mit diesem Gedanken geht man dann weiter.

### Welche christlichen Elemente finden Pilgernde unterwegs?

In Burgbernheim führt der Weg an der Kirche vorbei, die tagsüber offen steht. Darin können

Pilgernde Kerzen anzünden für das, was ihnen gerade schwerfällt, oder für einen Menschen, dem es nicht gut geht. Es liegt ein Text für die Pilgernden aus. Die Kerze für das Anliegen brennt weiter, und die Pilgernden gehen mit Gottes Segen weiter.

### Was bietet die App zum Weg?

Wir freuen uns sehr darüber, dass der Naturpark Frankenhöhe unseren Weg als Tour in seine App aufgenommen hat. Unter dem Titel „Lebensübergänge“ finden Interessierte dort die Strecke auf einer virtuellen Karte, Fotos von den Haltepunkten wie dem Wurzelbaum sowie die Impulse zum Nachlesen. Eines Tages folgen vielleicht auch noch Musik, Sprachnachrichten und interaktive Elemente. ■



Maria Rummel pilgert für das Evangelische Bildungswerk in der Region zwischen Tauber und Aisch.

### DIE APP ZUM WEG



In der App des Naturparks Frankenhöhe ist der Weg „Lebensübergänge“ digital begehbar.

Die Flyer zu den neuen Wegen gibt es bei der Stadt Burgbernheim, im Bildungswerk sowie in den Dörfern und Kirchengemeinden entlang des Wegs.

Als MUT-Innovationsprojekt wird ihre Entwicklung von der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern gefördert.

# Die Stille in den Bergen und die Ruhe in mir

Autorin // Imke Plesch

Vogelgezwitscher, Bachplätschern, das Rauschen in den Bäumen – all das sind Geräusche, die mich begleiten, wenn ich alleine in den Bergen wandern gehe. Je höher ich komme, desto weniger werden die Vögel und die Bäume und desto ruhiger wird es. Ab und zu pfeift ein Marmelotier, in der Ferne höre ich Steine ein Geröllfeld herunterrollen, nicht selten losgetreten von einer Herde Gämsen. Auch Gebirgsbäche können, vor allem wenn sie einen steilen Abhang herunterrauschen, sehr laut sein.

Wo es auch immer ruhiger wird, je länger ich laufe, ist in meinem eigenen Kopf. Zu Beginn der Wanderung ist es dort oft noch sehr laut: Sind auch wirklich alle wichtigen Dinge zu Hause erledigt? Welche Projekte stehen nach dem Urlaub an? Wie wird sich die Beziehung zu dem Menschen entwickeln, den ich gerade erst kennengelernt habe? Bin ich im Leben eigentlich generell auf dem richtigen Weg?

Es ist oft ein Durcheinander von kleinen und großen Gedanken, von To-do-Listen für die Arbeit und fürs Leben, Erinnerungen an Gespräche mit Menschen, die mir nahestehen, und mit Menschen, die ich bald schon wieder vergessen haben werde, die mir dann im Kopf herumschwirren – ein bisschen wie in diesen Schneekugeln, die man schütteln kann und in denen dann die kleinen Flöckchen fliegen.

Je länger ich laufe, desto mehr sortieren sich all diese Gedanken in meinem Kopf und sinken langsam zu Boden. Unwichtige Dinge trennen sich von wichtigen, die einen kann ich getrost ziehen lassen, die anderen ordnen sich und setzen sich an die richtige Stelle. Langsam wird es auch in meinem Kopf stiller. Jetzt kann ich wirklich im Moment sein, darauf achten, wohin ich meine Füße setze, um nicht zu stolpern, meinen eigenen Schritten lauschen und im Einklang mit meiner Umgebung zur Ruhe kommen.

## BESUCHEN SIE UNS!

„Slow Travel“ ist ein Trend und tut gut: langsam reisen, um mit Land und Leuten wirklich in Kontakt zu kommen, aber auch mit sich selbst – und mit Gott. Als evangelische Kirche bieten wir Ihnen dazu viele Möglichkeiten. Sie finden bei uns heilende Orte und Momente beim Pilgern, aber auch bei Berg- oder Seegottesdiensten, in offenen Kirchen, auf Kirchenradwegen und in Radwegkirchen, bei spirituellen und musikalischen Angeboten, in Gästehäusern u. v. m.



Anregungen und aktuelle Termine finden Sie unter: ► [kirche-tourismus.bayern](https://kirche-tourismus.bayern)

Ist Ihnen selbst etwas wichtig geworden oder haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie uns an [tourismus@elkb.de](mailto:tourismus@elkb.de)

## FÜR IHRE PILGERPAUSE IN NÜRNBERG: ENTDECKEN SIE NEUE SEITEN DER BIBEL!

Das **BIBEL MUSEUM BAYERN** in Nürnberg lädt Sie ein, sich mit der Entstehungs- und Wirkungsgeschichte der Bibel zu beschäftigen. Kommen Sie miteinander ins Nachdenken über die Frage, warum Gott Leid zulässt und ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Der Mediaguide oder eine passende Führung macht es Ihnen leicht, sich gezielt mit den Themen auseinanderzusetzen, die Sie oder Ihre Gruppe interessieren.



Weitere Informationen unter [www.bibelmuseum.bayern](https://www.bibelmuseum.bayern)



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Bayern

## IMPRESSUM

Grüß Gott – Das Urlaubsmagazin der Evangelischen Kirche. Pilgern in Bayern. Erscheinungsjahr 2025

## HERAUSGEBER:

Herausgegeben im Auftrag des Evangelisch-Lutherischen Landeskirchenrats vom Arbeitskreis Kirche und Tourismus in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, Katharina-von-Bora-Straße 7-13, 80333 München, Telefon: 089/55 95 384, Mail: [tourismus@elkb.de](mailto:tourismus@elkb.de)

## REDAKTION:

Karsten Schaller, Kirchenrat (verantwortlich)

## PROJEKTLEITUNG:

Rieke C. Harmsen, Abteilung Crossmedia Evangelischer Presseverband für Bayern e. V. im Campus Kommunikation der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

## PRODUKTIONSLEITUNG:

Christina Argilli

## TEXT:

Christina Argilli, Rieke C. Harmsen, Gabriele Hoss-Reinhard, Michael Kaminski, Michael M. F. Kummer, Larissa Launhardt, Susanne Ohr, Jutta Olschewski, Imke Plesch, Maik Richter, Karsten Schaller, Daniel Staffen-Quandt, Thea Vogt, Jeannette Wiese

## LAYOUT UND GESTALTUNG:

Evangelischer Presseverband für Bayern e. V. / Grafikdesign Carolin Lintl

## DRUCK:

Universal Medien GmbH, München

## BILDNACHWEISE:

**S. 2:** ELKB // **S. 3:** Thomas Lohnes (li.); Carolin Hirschfeld (Mi. und re. o.); Illustration (re. u.): [https://www.freepik.com/premium-vector/happy-friends-celebrating-city\\_65536086.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/happy-friends-celebrating-city_65536086.htm) designed by Hafiz All Biruni // **S. 4:** Carolin Hirschfeld // **S. 5:** Sarah Pali-Ploss // **S. 7-9:** © epd-bild/Heiner Heine // **S. 8:** Karte: studio clakk, Carolin Lintl // **S. 10:** Christian Topp (o.); Hannes Schott/Pilgerzentrum St. Jakob (re.); Thomas Lohnes (u.) // **S. 11-13:** Thomas Lohnes // **S. 14-15:** Jeannette Wiese // Karte 1: iStock.com/Anastasiia Hevko; Karte 2 und 3: Carolin Hirschfeld/studio clakk, Carolin Lintl; Karte 4: iStock.com/Nadya So // **S. 17:** © Bergerlebnis Berchtesgaden (li. o.); Tourist-Information Nesselwang (li. u.); Copyright GuK Bad Griesbach (Mi. o.); EPV/Gabriele Ingenthron (Mi. u.); Tourist-Info Gößweinstein/Florian Trykowski (re.) // **S. 18-21:** Thomas Lohnes // **S. 22-23:** nmann77 – stock.adobe.com // **S. 24-29:** Carolin Hirschfeld // **S. 30-31:** Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Bad Kissingen // **S. 32-33:** Illustration: [https://www.freepik.com/premium-vector/happy-friends-celebrating-city\\_65536086.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/happy-friends-celebrating-city_65536086.htm) designed by Hafiz All Biruni/ Bearbeitung studio clakk, Carolin Lintl // **S. 33:** Richard Rummel (u.); Fluxguide/Naturpark Frankenhöhe (re.) // **S. 34:** Paul Earle/Unsplash // **S. 35:** BIBEL MUSEUM BAYERN/ Uwe Niklas



