

Das eigene Tempo finden

Warum Pilgern heilend ist und ein Aufbruch vielleicht sogar lebensverändernd sein kann, erzählt ein erfahrener Pilger und Pilgerbegleiter.

So bewusst und intensiv wie an jenem Ostermontag, an dem er als Jakobsweg-Pilger frühmorgens Santiago de Compostela erreichte, hatte Florian Heumayer Ostern zuvor noch nie erlebt: „Das Gefühl ist kaum in Worte zu fassen. Um diese Jahreszeit erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben. Auch der Mensch hat sich durch die Ausrichtung auf Ostern grundlegend verändert, das wurde mir bewusst“, erinnert sich Heumayer.

Widerstände auflösen

Der Lebens- und Sozialberater ermuntert alle, sich auf den Weg zu machen und Pilgererfahrungen zu sammeln. „Gehen ist heilend“, sagt Heumayer. Die Ängste, die Menschen am Aufbrechen hindern, seien höchst unterschiedlich: Fragen zu Verpflegung, Herberge und Ausrüstung gehören ebenso dazu wie die Sorge, die Fremdsprachenkenntnisse könnten nicht ausreichen. Oder die Pilgererfahrungen könnten körperlich oder emotional zu belastend sein. „Diese verständlichen Ängste zu überwinden, wird belohnt. Nicht nur mit vielleicht neuen Erfahrungen. Studien belegen auch, dass man durch das Pilgern emotionales Gepäck los wird und vor Depressionen besser geschützt ist“, so Heumayer, der auch Pilgerbegleitung – sogar telefonisch, während des Pilgerns – anbietet. Und dabei hilft, hinter die Fassade der Äng-

ste zu blicken: „Wenn es gelingt, herauszufinden, was hinter den Widerständen steckt, verlieren diese an Bedeutung und einem Aufbruch steht nichts mehr im Wege.“

Einen Grund, warum sich das Pilgern zunehmender Beliebtheit erfreut, sieht Heumayer darin, dass immer mehr Menschen unter einem hektischen Alltag leiden und entschleunigen möchten. Um zurück zur eigenen Lebensgeschwindigkeit zu kommen und den eigenen Schritt zu finden, seien Pilgererfahrungen zu empfehlen. „Der Weg sagt dir, was du brauchst, und der Kontakt zur Natur erdet“, betont Heumayer, der selbst mehrere Tausend Kilometer als Pilger zurückgelegt hat. Eine Pilgererfahrung vor Jahren hat ihn auch seine Berufung als Lebens- und Sozialberater sowie als Pilgerbegleiter finden lassen. „Mein Aufbruch damals war für mich lebensverändernd.“

Ankommen können

Durch den regelmäßigen Austausch mit anderen Pilgern weiß er, dass es insbesondere bei längeren Pilgerstrecken Phasen

gibt, die viele ähnlich erleben. Grund genug für Heumayer, daraus ein 3-Phasen-Modell zu entwickeln und diesem Thema seine Diplomarbeit zu widmen.

Am Ende des Pilgerprozesses steht das Ankommen, das wie das Aufbrechen eine Herausforderung sein kann: „Während des Pilgerns hat sich viel verändert, die eigene Wahrnehmung, Grenzen wurden überwunden. Zur körperlichen Erschöpfung gesellt sich möglicherweise das Gefühl, in ein schwarzes Loch zu fallen. Um gut ankommen zu können, können der Austausch mit anderen Pilgern oder die Unterstützung eines Pilgerbegleiters hilfreich sein“, sagt Heumayer.

Das *Quo vadis?* ist eine Anlaufstelle für Pilger und bietet neben Vorträgen und Netzwerktreffen unter anderem auch Pilgerpässe und Literatur zu diesem Thema.

Elisabeth Grabner ■

Florian Heumayer ist Pilgerbegleiter, Lebens- und Sozialberater mit den Themenschwerpunkten Kunst, Sport und Spiritualität. www.florian-heumayer.at

Literatur trifft Kaffee

Mit Barbara Pacht-Eberhart

► 9. April, 17.30–18.30 Uhr

„vollkommen. unvollkommen“

Vernissage zur Fotoausstellung mit Nikolai Krinner und Wolfgang Sagmeister

► 16. April, 19.00 Uhr

Dauer der Ausstellung bis 30. Juni

Frühlingskonzert: „Der Mai ist kommen, der Winter ist aus!“

Mit Marcela Lechtová (Traversflöte & Querflöte), Miklós Albert (Cembalo), Sr. Joanna Jimin Lee MC (Klavier)

► 23. April, 19.00 Uhr

Wohin gehst du?

Wanderwochenende für junge Er-

wachsene, die mehr Klarheit sowie Kraft für den eigenen Weg wollen.

Mit Sr. Joanna Jimin Lee MC, Sr. Maria Patka s.a., P. Johannes Herz SJ.

Kosten: € 30,00. Anmeldung bis 19.4.:

j.j.lee@quovadis.or.at oder 0664/886 326 88

► 25. April, 10.00 Uhr, bis 26. April, 16.15 Uhr

Öffnungszeiten in der Karwoche: Gründonnerstag bis Ostermontag geschlossen

Details, weitere Termine und Kontakt:

Quo vadis?, Stephansplatz 6, 1010 Wien, office@quovadis.or.at, 01/512 03 85

► www.quovadis.or.at

