

## Psychologische Aspekte des Pilgerns

Dass Pilgern der Psyche gut tut, ist unter Pilgern wahrscheinlich unbestritten. Aber was ist es denn, das den Menschen gut tut? Dazu sechs psychologische Thesen:

### 1. These: Pilgern ist Selbstwirksamkeitserleben pur

Aus vielen wissenschaftlichen Studien ist erwiesen, dass das Selbstwirksamkeitserleben für psychische Gesundheit der Schlüsselfaktor ist. Menschen, die mit dem Gefühl leben, nichts bewirken, nichts machen, nichts verändern zu können, werden krank. Umgekehrt: Menschen, die erleben, dass sie etwas bewirken, etwas verändern können, die sich dem Leben nicht ausgeliefert fühlen, sind gesund. Wer pilgert, erlebt bei jedem Schritt, dass er etwas tut, dass er sich bewegt. Darum ist Pilgern **Selbstwirksamkeitserleben pur**. Der Volksmund sagt: Laufen ist gesund. Die Psychologie würde sagen: Laufen ist gesund, weil der Mensch beim Gehen sich selbst als wirksam erfährt. Man kann nicht längere Zeit gehen, ohne dieses wichtige Gefühl der Selbstwirksamkeit zu erleben. Pilger bewirken etwas, sie gehen vorwärts. Psychologisch ist diese so banal klingende Erfahrung ganz wichtig.

### 2. These: Pilgern stärkt das Bewusst-Sein und die Selbstreflexion

Wer längere Zeit geht, pilgert, beginnt mit grosser Wahrscheinlichkeit über sein Leben nachzudenken. Die körperliche Bewegung wirkt sich auch auf die Psyche aus. Der Kopf wird freier, offener, aufnahmefähiger. Nicht umsonst sagt man, das Gehen rege das Denken an. Das Erlebte wird beim Pilgern intensiver wahrgenommen und - das ist das Zentrale - der Pilgernde hat genügend Zeit, das Erlebte fortlaufend zu verarbeiten und zu vertiefen. Menschen, die über ihr Leben nachdenken, leben intensiver und bewusster. Pilgernde Menschen werden also bewusster, selbst-bewusster. Psychologisches Ziel jeder persönlichen Entwicklung ist ein waches Bewusstsein und mehr Bewusstheit. Pilgern fördert diese Entwicklung nachhaltig.

### 3. These: Pilger haben ein motivierendes Ziel vor Augen.

"Der Weg ist das Ziel" wird so leichtsinnig immer wieder gesagt. Das ist nur die eine Seite der Medaille. Menschen brauchen nicht nur Wege, sondern auch Ziele! Pilger haben stets konkrete Ziele vor Augen, die ihrem Weg Sinn und Richtung geben. Ob dieses Ziel Einsiedeln, Santiago, Rom oder Mekka heisst, ist sekundär. Ohne Ziel würde jeder Pilgerreise eine wesentliche, auch psychologische Dimension fehlen. Menschen, die im Leben selbst definierte Ziele verfolgen, sind signifikant zufriedener als andere. Pilger sind nicht zuletzt deshalb so motiviert, weil sie auf konkrete Ziele zugehen. Menschen mögen auf ihrem (Lebens-) Weg mit noch so grossen Schwierigkeiten und Problemen kämpfen, wenn sie Ziele verfolgen, verleiht ihnen dies Motivation und Kraft.

### 4. These: Der Rhythmus des Pilgerns fördert die Psychohygiene

Im Alltag müssen wir oft viele Dinge gleichzeitig und unter Zeitdruck erledigen. Gewisse Menschen leben selbst in den Ferien im Stress, möglichst viel erleben und sehen zu wollen. Das Pilgern ist so wohltuend anders: Gehen ist die einzige, an sich unspektakuläre Aktivität. Alles andere wird dem Gehen untergeordnet. Obwohl der Pilgeralltag des täglichen Gehens sich während Wochen wiederholt, habe ich noch nie jemanden getroffen, der sich auf dem Weg nach Santiago gelangweilt hat. Scheinbar ist Konzentration auf wenig psychohygienisch wohltuend. Ignatius von Loyola sagt es mit andern Worten: „Nicht das Vielwissen (das Veltun) sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.“ Pilgern lässt die Menschen mit Leib und Seele erfahren, wie der einfache Rhythmus des Pilgerns psychohygienisch wohltuend wirkt.

## 5. These: Pilgern ist ein bewährtes Ritual um Lebensübergänge zu bewältigen

Viele Menschen, die sich auf eine längere Pilgerreise begeben, sind an einem Wendepunkt oder an einem wichtigen Übergang in ihrem Leben. Eine Pilgerreise ist für sie eine einschneidende, prägende Zäsur. Übergänge sind im Leben immer heikel. Es gibt in unserer Gesellschaft nur wenige strukturierte Formen von Übergangsritualen. Das Pilgern ist eine davon. Beim Pilgern lernen Menschen auf eine gute, auch symbolische Art vom Alten Abschied zu nehmen und gleichzeitig Schritte eines Neuanfangs zu wagen.

Und als Quintessenz die

## 6. These: Pilgern ist Selbsttherapie

Selbstwirksamkeitserleben, Selbstbewusstsein, Motivation, Ziele, Psychohygiene und Rituale sind wesentliche Inhalte einer jeden Psychotherapie. Darum kann meines Erachtens mit Fug und Recht behauptet werden, dass Pilgern eine gute Form der **Selbsttherapie** ist. Pilgern ist - auch unter psychologischen Aspekten betrachtet - heilsam für die Seele. Das merken (zum Glück) auch jene Menschen, die mit Religion und Spiritualität nicht viel anzufangen wissen. Anders kann ich mir den andauernden Boom des Jakobsweges nicht erklären.

Möge dieser Boom noch lange anhalten, damit noch mehr Menschen Wesentliches über sich selbst lernen . . . und eines Tages als geläuterte Pilgerinnen und Pilger eine Ahnung dessen verspüren, was über das blosse (psychologische) Menschsein hinausgeht.

