



Reinhold Stecher, früherer Bischof von Innsbruck, begeisterter Bergsteiger, Bergmaler und Autor mehrerer meditativer Bergbücher, hat seine zahlreichen Ausflüge in die Gebirgswelt immer wieder genutzt, um tiefgreifende Betrachtungen über Gott und die Welt und die Kirche anzustellen. In seinem letzten Buch findet sich unter den 18 geschilderten Erlebnissen auch eine Würdigung des „Gletscherhahnenfuß“. Dieser botanische Sonderling gehört nicht zu den „ganz Großen“ der Alpenflora wie Edelweiß, Enzian oder Alpenrose. Nein, um dem Gletscherhahnenfuß zu begegnen, muss man – wie der Name vermuten lässt - Höhen ab 3000m ersteigen, wo Schnee und Eis, Wetterstürze, raue Winde und niedrige Durchschnittstemperaturen den Ton angeben und warme

Sonnenstunden Mangelware sind. Man findet diese ausdauernde, krautige Pflanze mit den meist weißen Blütenkelchblättern und den goldgelben Staubgefäßen im Geröll oder in Felspalten sowie im Schutz von Eisüberhängen. Wenige Sonnenstunden reichen aus, um den Lebenskünstler zum Blühen zu bringen und ihn in einer frostigen Umgebung zum Symbol vitaler Gegenkräfte werden zu lassen. Trotz eines unwirtlichen Großklimas kann sich das eher unscheinbare Gewächs offenbar ein Kleinklima zunutze machen, in dem sich die rare Sonne speichern kann und schließlich die nötige Wärme liefert, die notwendig ist, um auch unter erschwerten Lebensbedingungen Blüten und Früchte zu entwickeln. Aufgrund dieser Eigenschaften

wählt Reinhold Stecher den „Ranunculus glacialis“, „dieses im Bergwind zitternde und zerzauste Blümlein“ zum Symbol einer Kirche von morgen. Er zeigt uns, wie man trotz einer unerfreulichen und trübsinnigen Großwetterlage in Welt und Kirche in kleinen Glaubensgemeinschaften vitale Gegenkräfte entwickeln und in einem Kleinklima der Liebe, die sich im Widerstand bewährt, und einer unzerstörbaren Hoffnung geistlich und geistig überleben kann.

Erster Tag - **Aufbruch**

Am 31. Mai 2015 machen sich 20 Männer nach der Frühmesse in der Pfarrkirche St. Nikolaus mit dem Fahrrad auf einen achttägigen Pilgerweg von Wipperfürth nach Trier zum Grab des Hl. Matthias. Am ersten Tag geht es zügig auf oberbergischen Bahntrassen von Wipperfürth über Bergisch Born, Burscheid und Opladen nach Hitdorf, wo eine Fähre die Radler ins Linksrheinische übersetzt. Ziel des ersten Pilgertages ist das Gästehaus der Salvatorianerinnen in Kerpen – Horrem. Der Weg dorthin führt über Worringen, Kloster Knechsteden, Rommerskirchen, Niederraußem, Oberaußem und Quadrath –Ichendorf. Am Ende zählt der Tacho 90 Kilometer. Die Glieder sind müde. Für manche waren die unge-

wohnten Oberschenkel- und Kniebelastungen schon grenzwertig, doch ein zünftiges Abendessen in geselliger Runde lässt die ersten Mühen der Pilgerreise schnell vergessen.

Zweiter Tag – **Aufbruch und Wandel**

Der zweite Tag beginnt mit einem Morgenimpuls in der Hauskapelle. „Jubilate deo, omnis terra“. Die 20 Männer erlernen überraschend mühelos diesen Kanon und erfüllen mit voll klingenden Stimmen den kleinen Andachtsraum. Im Mittelpunkt der morgendlichen Betrachtung steht Abraham, der Prototyp des Pilgers. Er brach vor mehr als 3000 Jahren auf, um sein Land zu verlassen. Nur eine Verheißung und engste Verwandte begleiten ihn auf dem weiten Weg in ein unbekanntes Land. Sein Lohn: Du wirst alles finden, was Du brauchst, und Deine Nachkommen werden so zahlreich sein wie die Sterne am Himmel und der Sand am Meer. Viele rote Teppiche rollen sich vor Abraham aus, Abraham gewinnt schnell Ansehen im fremden Land, doch erstaunlicherweise ist er auch bereit, dafür das Liebste, das er hat, zu opfern. Seine Frau gibt er, um den Machthabern vor Ort zu gefallen, als seine Schwester aus und Gott selbst muss

ihn daran hindern, seinen einzigen Sohn Isaak zu opfern. Haben hier Beruf, Berufung, vermeintlich höhere Ziele Priorität vor den Bedürfnissen seiner Familie? Ein typisches Männerproblem? Oder Tribute an ein raues Nomadenleben? Abraham setzt alles auf die eine Karte der Verheißung. Er hatte aufgegeben, was es an Sicherheiten in seiner Heimat gab: Besitz, Reichtum, den guten Ruf. Er ließ sich statt dessen rufen vom unsichtbaren Gott, dessen Stimme er in seinem Herzen hörte, aber er muss noch lernen auf seinem Weg mit Gott: nicht nur gehorchen, auch sensibel und einfühlsam mit seinen Liebsten soll er umgehen und sie nicht „höheren“ Zielen unterordnen. Wer Gott näher kennenlernen will, muss achtsam sein und bereit sein, nicht nur räumlich etwas zu verlassen, sondern auch Fehlerhaftes aufzugeben und sich durch die stimulierenden Kräfte in der Fremde zum Besseren formen zu lassen.

In jedem gibt es diesen Ruf Gottes. Der eine hört ihn mehr, der andere weniger, der eine früher, der andere später. Es hängt wesentlich davon ab, ob sich das Herz für diesen Ruf öffnen kann.

„Möge die Straße uns zusammenführen und der Wind in deinem Rücken sein. Sanft falle Regen auf deine Felder und warm auf dein Gesicht der Son-

nenschein.“ Mit diesem Liedvers aus einem bekannten irischen Reisesegen schließt die morgendliche Betrachtung.

Die Gruppe war das erste Mal ohne Karte aufgebrochen. Eine zusätzliche Herausforderung. Aber Pilgererlebnisse sind grundsätzlich keiner topographischen Karte zuzuordnen. Sie müssen vor Ort von jeder Gruppe, von jedem einzelnen immer wieder neu gemacht werden. Auf früheren Touren war oft der Fluss der verlässliche Begleiter. Nun geht es auch schon einmal kreuz und quer durch die Landschaft. Wegweiser helfen zwar, die grobe Richtung zu halten, doch im Detail ist immer wieder auch der Zeuge am Wegesrand gefragt, der manchmal zu kleinen, manchmal überraschenden Begegnungen verhilft.

Schon nach 30 Minuten trifft die Gruppe am Geburtshaus von Adolf Kolping in Kerpen ein. Mitpilger und Kolpingvorstandsmitglied Gerd Kohlgrüber gibt vor Ort einen kompakten Überblick über Leben und Werk des Handwerkergegners, des Priesters und Sozialreformers. Kolpings Anstöße waren eine überzeugende christliche Antwort auf das soziale Elend, das die industrielle Revolution des 19. Jahrhunderts mit sich brachte, und sie können - so Gerd Kohlgrüber - auch heute noch Maßstäbe für das gesellschaftspolitische Engagement von Christen

setzen. In Wipperfürth gibt es die Kolpingsfamilie seit 1853. Nun geht es weiter entlang der Erft Richtung Süden. In Erftstadt - Liblar soll ein Waldbiergarten über Mittag für die erhitzten Radfahrer Erfrischung und Abkühlung bringen. Doch das Wetter ist alles andere als sommerlich und der Biergarten hat am Montag geschlossen. Für die Weiterfahrt fehlt jetzt nicht nur die Getränke-, nein wieder mal auch die Radwanderkarte. Daraufhin werden zufällige Passanten in die Beratung über die Weiterfahrt einbezogen und die Gruppe findet sich bald auf einem Weg wieder, der sich kilometerweit durch einen schönen Mischwald schlängelt. Umweg oder Wink des Himmels? Das ist auf einer Pilgerfahrt eine Glau-

bensfrage. In Weilerswist erreicht die Gruppe wieder die Erft und ab hier fährt man zügig weiter Richtung Bad Münstereifel. Zum ersten Mal kündigt sich trotz großflächiger Bewölkung in vereinzelten sonnigen Momenten und ersten lauen Luftströmungen der Sommer an. Aus der kilometerlang wie ein gradliniger Kanal geführten Erft wird immer mehr ein romantisch sich durch die Felder windender Flussverlauf. Der Blick geht in die baumlose Weite der Kölner Bucht, Lerchen tirilieren in der Luft und die beiden markanten Kirchtürme von Euskirchen kommen langsam näher. Hier warten in der katholischen Kirche ein Küster und ein



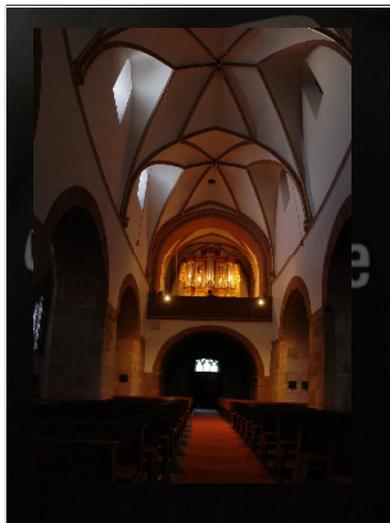
An der Erft bei Weilerswist



Orgelspieler auf die Gruppe. Sie wollen ihr die historisch und kunstgeschichtlich hoch interessante St. Martin-Kirche mit mittelalterlichen Ursprüngen erklären bzw. sie zu einer Mußestunde am Wege einladen. Schöne Kirchen mit künstlerischem Niveau und munteren wie meditativen Orgelmelodien erfreuen des Pilgers Herz und sind – wie es einer mal formuliert hat – so eine Art Gottesbeweis im rastlosen Tun unserer Tage. So genießt die Gruppe die Momente, wo man einfach nur in der Kühle des Gottesraumes sitzen und lauschen darf, bevor es weiter geht. Das Ziel am späten Nachmittag: die Hardtburg bei Stotzheim. Die Kölner Bucht gehört mit mehr als fünfzig Exemplaren zu den wasserburgenreichsten Regionen Deutschlands. Sie sind Ausdruck repräsentativer Machtfülle des niederen Adels bzw. Ministerialadels im 13. und 14. Jahrhun-

dert. Die Hardtburg – heute nur noch eine gut erhaltene Ruine - kann mit Wassergräben, mehrere Meter breiten Mauern und einem wuchtigen Mittelsturm exemplarisch etwas von der spätmittelalterlichen Wehrhaftigkeit dieser Burgen demonstrieren.

In einer Buchhandlung in Euskirchen erwirbt die Gruppe schließlich doch noch eine Karte und dem „Unglauben des Pilgeraters“ zum Trotz gesellt sich wie bestellt kurz hinter Euskirchen ein einheimischer Fahrradlotse zur Gruppe, der den Weg zur Burg kennt und die Gruppe fast bis vor die Tore der Burganlage führt. Tief im Wald erheben sich imposante sandsteingelbe Mauern aus dunklen Wassergräben, in denen sich eindrucksvoll ein von der Abendsonne beschienener Wald spiegelt. Die Gruppe umrundet zu Fuß die monströse Anlage und gewinnt so ein lebendiges Bild von der Wehrhaftigkeit mittelalterlicher Burgen und Kirchen. „Ein feste Burg ist unser Gott“, heißt es in einem bekannten Kirchenbild. Eine eindrucksvolle Einstimmung für den Morgenimpuls am dritten Pilgertag. Doch vorher muss noch die zweite Herberge, das Jugend- und Familienzentrum Steinbachtalsperre, erreicht und müssen noch einige teilweise anstrengende Höhenmeter überwunden werden. Dafür teilt sich die



Rückblick



Gruppe in eine kleinere sportlich-ambitionierte und eine größere mehr beschauliche Gruppe, die unbedingt den Verlust an Höhenmetern vermeiden möchte. In diesem Bemühen geraten sie auf Feld-, Wald- und Wiesenwege, die verwinkelt, aber aussichtreich über die ersten welligen Höhen der Voreifel führen. Wunderbare Lichtspiele am Himmel, weit ausladende Mohnfelder, im Abendwind wogende Wintergerste, Wege, die sich am Horizont im Nichts verlieren, Fernblicke bis zum Siebengebirge... das Auge kann sich nicht satt sehen an den Schönheiten dieses klaren Sommerabends. Es sind jene besonderen Momente, die sich dem Pilger offenba-

ren, wenn er nicht der Karte, sondern einer Intuition folgt.

Dritter Tag – Brennende Sehnsucht

„Te deum laudamus – wir loben dich o Gott“ Das Thema der morgendlichen Betrachtung und Gebete: „Kirche - Burg, Zelt oder Gletscherblume?“. Noch haben alle die Bilder von der Hardtburg im Kopf. Die Kirche im Mittelalter wollte inmitten einer unruhigen und gefährlichen Welt wie ein Burg alle inneren und äußeren Feinde abwehren. Das Böse sollte hinter wehrhaften, gedungenen Mauern mit kleinen Fenstern außen vor bleiben wie die Dämonen, die später im Hochmittelalter in Form steinerner Wasserspeicher die Kathedralen in luftiger Höhe umlagerten. In Luthers Lied „Ein feste Burg ist unser Gott“, das er zu Beginn der Neuzeit textete und komponierte, spiegelt sich dieses mittelalterliche Denken noch greifbar wider. Die Kirche gewährt einen geschützten, geheiligten Raum, während „draußen“ Tod und Teufel ihr Unwesen treiben, und sie will auch die Seelen der Menschen wie uneinnehmbare Festungen formen, damit sie innerlich gegen die Gefahren der Welt geschützt sind.

Als Pendant zu Luthers Lied findet sich im katholischen Liedgut Joseph Mohrs „Ein

Rückblick

Haus voll Glorie schauet“ aus dem 19. Jahrhundert. Als Bekenntnis- und Prozessionslied bildet es nach Napoleons Säkularisation und Bismarcks Kulturkampf das wieder erwachte kirchliche Selbstbewusstsein ab, das in der Vollendung des Kölner Doms im Jahre 1880 seinen überragenden Ausdruck findet. Zur Vorstellung der Wehrhaftigkeit kommt aber noch ein neuer Aspekt hinzu: der des Stolzes und triumphalen Glanzes. In Kathedralen wie dem Kölner Dom soll sich himmlische Herrlichkeit spiegeln. Gepaart mit dem nationalen Stolz dieser Tage führt das neue Selbstbewusstsein der Kirche in gefährliches Fahrwasser. So bestand auf einmal in der Zeit des Nationalsozialismus eine textliche Parallele zwischen Mohrs 6. Strophe, die von den Märtyrern und den „geschlossenen Reihen“ im heiligen Streit handelte und der ersten Strophe des Horst Wessel-

Liedes. Das zweite vatikanische Konzil sorgte endgültig für eine Klärung dieser unglücklichen Allianz von Nationalismus und Kirchenbewusstsein. Mohrs Formulierungen wurden als nicht mehr zeitgemäß gestrichen und durch drei neue Strophen ersetzt. Bis ins neue Gotteslob hinein ist vom „Zelt Gottes auf Erden“ (4. Strophe) und vom „wandernden Gottesvolk“ (5. Strophe) die Rede, was ihre prinzipielle Unfertigkeit, ihren Pilgercharakter und ihre Verortung in der Welt betont. 50 Jahre danach erleben wir wieder ein Kirchenbild in Wandel. Die Tage der „Volkskirche“, die in Deutschland aus diesem neuen kirchlichen und nationalen Selbstbewusstsein des 19. Jahrhundert hervorgegangen war, scheinen gezählt. Die Zeiten, in denen Pastor, Lehrer und Arzt eines Dorfes in etwa die gleichen Wertvorstellungen hat-

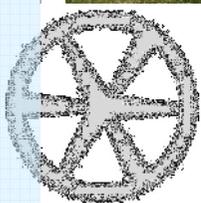


Rückblick

ten, und in Schulen, Kindergärten und Kindergärten in etwa das gleiche gelehrt und für verbindlich erklärt wurde, sind vorbei. Wer zukünftig dem Weg des Glaubens folgt, wird sich nicht mehr auf von Generationen ausgetreten Pfaden bewegen können. Er wird seinen religiösen Weg weitgehend selbstverantwortet und in kleinen Gemeinschaften und mutig gegen Mainstreams und Megatrends verteidigend gehen müssen. Hier greift Bischof Stechers Bild, dass, wenn das Großklima der Gesellschaft nicht mehr kirchlich geprägt sein wird, kirchliches Leben bei rauem Gegenwind auch in einem Kleinklima gedeihen kann und dort vielleicht zu einem ursprünglichen Auftrag zurückfindet. Kirche kann keine Kirche der Selbstgenügsamkeit sein, sondern ist wesentlich Kirche in Auseinandersetzung. Im Moment sieht man nur, um es in einem Bild des Pastoraltheologen Bernhard Spielberg zu sagen, den grauen Kokon der sich wandelnden Kirche, noch nicht aber die Entpuppung geschweige denn den Schmetterling. Doch ist hier nicht gerade einer dieser Schmetterlinge im Kleinklima des Erft- und Kylltales unterwegs von Wipperfürth nach Trier? „Kirche beginnt mit dir und mir, mit uns und Gott und der Welt. Vielleicht bist du auf Erden hier ein Teil vom Himmelszelt.“ Gregor Linßens Lied weist den wegin den neuen Tag.

Für den nun folgenden Eifelaufstieg nach Kronenburg nahe der Kyllquelle teilt sich die Großgruppe wieder in die beiden schon genannten Untergruppen. Die sechs ehrgeizigen sportlich ambitionierten Pilger radeln weiter Richtung Erftquelle und erreichen am Abend schließlich nach vielen Steigungen und strengem Gegenwind erschöpft, aber glücklich Kronenburg. Die vierzehn anderen Pilger machen sich mit mäßigen Steigungen auf den Weg nach Wachendorf, wo hoch über dem Dorf auf freiem Feld die Bruder Klaus Kapelle grüßt. Wer sich unter diesem Bauwerk eine Kapelle nach dem Vorbild anderer Eifelkapellen vorstellt, wird schnell eines Besseren belehrt. Fast silomäßig erhebt sich völlig freistehend vierundzwanzig Meter hoch ein quaderförmiger Betonbau aus der Wiese. Man denkt an vieles, nur nicht an eine Kapelle. Als die Gruppe den markanten Punkt erreicht hat, geht der Blick bei Sonnenschein und wohliger sommerlicher Wärme weit ins Land. Das Herz öffnet sich und alle sind gespannt auf die Ausführungen der Bäuerin, die sich schon bald als Besitzerin der Kapelle vorstellt. Die achtjährige Entstehungsgeschichte dieses Bauwerkes erscheint einem wie eine wunderbare Kette schöner „Zufälle“ und Fügungen. Es begann da-

Rückblick



mit, dass Ehepaar Scheidtweiler aus Wachendorf zum Dank für ein glückliches Leben auf einem ihrer Felder eine Kapelle zu Ehren von Nikolaus von der Flüe erbauen (ebenfalls Landwirt, aber auch Politiker, Familienvater, später Einsiedler - 16. Jahrhundert) lassen wollten. Nach einem Besuch des neuen Diözesanmuseums Kolumba in Köln unterbreiteten sie ihre Idee kühn dem mittlerweile weltberühmten Schweizer Stararchitekten Peter Zumthor. Sie konnten ihn für den Auftrag gewinnen, weil seine Großmutter eine glühende Verehrerin des Schweizer Nationalheiligen war. Es hat lange Zeit gedauert, bis aus der Idee ein Plan und dank der Hartnäckigkeit und des Glaubens des Wachendorfer Bauerehepaares schließlich Realität wurde, doch seit der Fertigstellung 2007 ist sie eine

der berühmtesten Kapellen der Welt, die ständig mehr Besucher anzieht. Für den Innenraum ließ Zumthor zuerst 112 Fichtenstämmen zu einer zeltartigen Konstruktion aufstapeln, dann von den Bauern und einigen Helfern selbständig mit gestampftem Beton ummanteln und das Holz schließlich drei Wochen mit Schwefelöl verbrennen.

Die Kapelle hat etwas sehr Spirituelles und Existenzielles. Unten ist man geborgen. Aber es gibt diese große Öffnung zum Himmel, die die brennende Sehnsucht des Pilgers versinnbildlichen könnte. Und da regnet es rein. Das Wasser sammelt sich auf dem mit Blei ausgegossenen Boden in einer Pfütze, in der sich die Öffnung zum Himmel geheimnisvoll spiegelt.

Der Architekt selbst hat keine



Erklärungen zu dieser Kapelle abgegeben. Jeder soll sich selbst etwas einfallen lassen, doch es wird kaum einen geben, der nicht berührt ist von der Einzigartigkeit dieses Ortes. Durch die bronzenen Bruder Klaus - Büste und durch das goldene Rad, das auf halber Höhe an der Wand hängt, ist nicht nur Peter Zumthor, sondern vor allem auch der Heilige präsent. Das Rad verweist auf das Andachtsbild, in dem der Einsiedler im 16. Jahrhundert zu Lebzeiten wie in einem Buch gelesen und die Geheimnisse aus dem Leben Jesu Christi meditiert hat. Das Rad, in dem Christus abgebildet ist, ist die Mitte des Bildes.



Vierter Tag – Im Kontakt zur Mitte

Das Idyll an der Kyll, die Kapelle der irischen Äbtissin St. Brigida in Kronenburger Hütte neben der alten steinernen Brücke über den noch jungen Fluss, kann die 20 Männer der Pilgergruppe gerade fassen. „Zeit für Ruhe, Zeit für Stille, Atem holen und nicht hetzen, unser Schweigen nicht verletzen, lasst uns diese Stille hören.“ Frisch klingt der fromme morgendliche Gesang am vierten Tag in der Stille der kleinen Ortschaft, nur unterbrochen vom Mähen der beiden Schafe neben dem Kirchlein, die die An- und Abreise der Radpil-



ger neugierig ängstlich beäugen. Thema der Morgenandacht: das Rad.

Das Rad ist eine der genialsten Erfindungen aus der Frühzeit menschlicher Kulturgeschichte, doch es ist nicht nur eine technische Erfindung und ein bewährtes Fortbewegungsmittel, es ist auch ein archaisches Symbol, das sich vielfach in Natur und Kosmos abbildet.

Betrachtet man das Sonnensystem und die Kreisbahnen, auf denen die Planeten die Sonne umkreisen, so findet man die gleichen Zentrifugal- und Zentripetalkräfte, die auch bei der Bewegung eines Rades wirken: Flieh-Kräfte, die von der Mitte (Nabe) wegstreben, und Kräfte, die den Kontakt zur Mitte halten. Im Rad sind es die Speichen, im Kosmos sind es die Gravitationskräfte, die die Himmelskörper auf ihren Bahnen (Felgen) halten. Was ist nun diese Mitte, woraufhin der innere Kompass ausgerichtet ist? Wo sind die Orte, die Räume, in denen man zu sich

selber findet, wo man bei sich selber zu Hause ist? Bei einem Hobby, in einer besonderen Begebung, in einer sportlichen Bewegung, im Erleben von Musik, Kunst, in der Natur, im Erleben mit einem Freund, einer Lebensgefährtin, im Erleben von Familie, im Spiel, im Gebet, im Gottesdienst? Wo erlebe ich Entspannung, das Mitschwingen im Anderen, das Getragen Werden, das Geordnet Werden, das Klarheit Finden, das innere Auspendeln, das zu sich Finden?

Von der Mitte weg strebt ein anderer Teil in uns, das, was man salopp als „hinaus ins feindliche Leben“ bezeichnet. Runter vom Sofa, ran an die Buletten, Ärmel hochkrepeln, sich einbringen in den gesellschaftlichen Prozess. Einem Beruf nachgehen, einer Berufung folgen, sich engagieren, sich messen mit anderen, malochen, kämpfen, streiten, sich aufreiben, Abnutzungerscheinungen in Kauf nehmen.

Das sind die Kräfte, die die Bewährung in der Welt draußen wollen. Manchmal müssen dabei lange Wege zurückgelegt werden. Da werden oft Stunden, manchmal Tage in der Fremde verbracht. Diese Kräfte, die einen nach draußen, oft weit weg vom Zuhause treiben, können einen richtig „busy“ machen, ja einen auf Speed bringen und in einen Zustand des Getrieben –Seins versetzen, von dem man manchmal gar nicht mehr runter kommt. Man spürt dann kaum, dass man etwas vermisst, den Kontakt zur inneren Mitte vielleicht schon verloren hat. Dann ist es wichtig, gut in sich hinein zu fühlen, was die Seele braucht. Manche merken den Punkt nicht und werden wie Süchtige zu Workoholikern. Auch von Adrenalin kann man eine Zeitlang ganz gut leben, doch innerlich – da dehnt sich langsam aber sicher eine Wüste aus....



Um dieses Entfremdung von der Mitte zu verhindern, dafür sind die Speichen da. Sie sind wie Nabelschnüre zur Lebensmitte, die nicht durchgeschnitten werden dürfen. Jeder Tag braucht beides, das Adrenalin und das Innehalten, das „Rödeln“ und die Stille, die Besinnung, die Auszeit, das Verweilen vor Gott und ein paar verbindliche Worte zu Menschen, die einem nahestehen. Die Hin- und Wegbewegungen im Leben müssen ausgewogen sein. Das Ein- und das Ausatmen ist wichtig, sowie das Treten des einen Pedals und das gleichzeitige Entlasten des anderen Pedals und dann umgekehrt. So findet man den Rhythmus, der einen gleichzeitig voranbringt und doch auch entlastet.

Nach dem Morgenimpuls geht es nun hinauf auf den Kylltal-Radweg. Das mühelose Radeln auf frisch asphaltierten Bahntrassen wie zwischen Kronenburg und Jünkerath und das leichte Rollen zwischen Wald, Wasser und Wiesen ermöglicht über viele Kilometer entspannte Zweiergespräche wie auch ein schweigsames „Bei sich Sein“. Jeder findet seinen Rhythmus und seine Art der entspannten Fortbewegung durch diesen reizvollen Teil der Südeifel. Nach den Anstrengungen der ersten Tage tut die langsamere Gangart allen gut und es ist auf einmal Zeit für eine gemütliche Kaffeepause in der großartig ausge-



bauten historischen Mühle bei Birgel. Die Wetterverhältnisse erlauben ein Draußen-Sitzen und sommerliche Urlaubsgefühle.

Auf halber Strecke nach St. Thomas versammelt sich die Gruppe auf einer frisch gemähten Wiese zu einer ersten grundlegenden Reflexion. Jeder kommt zu Wort, Zuhören, den aussprechen lassen, seine Beiträge nicht kommentieren, nicht bewerten. Das ist manchmal nicht so einfach. Die Stimmung ist gut, es gibt viel Zufriedenheit und viele positive Rückmeldungen zum Programm und zu den schönen, kameradschaftlichen Erfahrungen innerhalb der Gruppe.

So trifft die Pilgergemeinschaft nach einer kurzweiligen Mittagspause in Gerolstein ganz entspannt in der alten Klosteranlage von St. Thomas ein, deren Anfänge bis in 12. Jahrhundert zurückreichen. Das Exerzitien-

und Bildungshaus der Diözese Trier bietet schöne, großzügige Räume, einen Kreuzgang, eine romanische Kirche und sehr schön gepflegte Parkanlagen mit einem Waldstück und einem Weiher und – eine liebevoll betreute Küche mit köstlichen Speisen. Ein idealer Ort, um nach den körperlichen Anstrengungen der ersten Tage zu einem Tag der Achtsamkeit einzukehren.

**Fünfter Tag –
Tag der Achtsamkeit**

Es ist 8.00 Uhr. Wieder versammelt sich die Gruppe zum Morgenimpuls, diesmal auf der Empore der Klosterkirche. „Meine Zeit steht in deinen Händen“ so klingt der morgendliche Gruß der Männer zu Gott. Das Thema des Tages lautet: Achtsamkeit. Für die Mystikerin und Kirchenlehrerin Teresa von Avila beginnt der spirituelle Weg mit einer vertieften Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Nikolaus von der Flüe, ebenfalls ein Mystiker des späten Mittel-

alters, erkennt in seiner Einsiedelei in der Ranft: Genauso wichtig wie der Gehorsam gegenüber Gott ist es, einander gehorsam zu sein. Das heißt: aufeinander zu horchen. Die Ansichten und Anliegen, Sorgen und Freuden, Mutlosigkeiten oder Zukunftsträume des Gegenübers ehrfürchtig auf- und ernst nehmen.

Alle Menschen, die auf eine längere Gebetspraxis zurückblicken, wissen dass das Beten alles andere als ein Plappern, als ein bloßes Nachsagen vorformulierter Gebete ist. Das Nachbeten von Gebeten, die aus fremden Herzen entsprungen sind, kann allenfalls ein Anfang sein. Der nächste Schritt ist das Selber Formulieren von Gebeten, aber noch tiefer ist Beten kein Sprechen, kein Bitten mehr, sondern ein Still werden und Lauschen.

Dorthin zu finden, darum geht es. Gott ist schon da, wir müssen Ihn nur entdecken: in allen Erscheinungsformen, in allen Klängen, in allen Berührungen, im Hier und Jetzt: in diesem Körper, an diesem Ort, zu dieser Zeit. Wenn man darauf vertraut und daran glaubt, dann lernt man jeden Augenblick wie ein Geschenk zu schätzen und dafür dankbar zu sein. Man hört auf, die Wirklichkeit in Lebenswertes und nicht Lebenswertes einzuteilen und vorschnell zu bewerten. Achtsamkeit kann dann zu einem fortlaufenden Gebet werden. Das kann man lernen.



Der Kopf, der ständig bewertet und urteilt, ist oft ein Hindernis, sich ganz für Gottes Wirklichkeit zu öffnen. Ebenso hindern einen eingespielte Mechanismen und Routinehandlungen daran, die ganze Wirklichkeit wahrzunehmen. Der Mensch lernt durch Automatismen, effektiv zu arbeiten und Dinge voranzutreiben, doch Expertenwissen und Autopilot – Einstellungen dienen vor allem einer reibungslosen Routine, nicht aber einer erhöhten Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Präsenz. Das erlebt man oft beim Autofahren.

Der Fronleichnamstag in St. Thomas lädt die Männer ein, nach der Prozession über einige Stunden lang verschiedene Achtsamkeitsübungen zu machen. Je zwei Männer wählen eine von 10 Übungen, machen

damit jeder für sich Erfahrungen und tauschen sich dann in Achtsamkeits-Diaden über die Erfahrungen aus, bevor die Zweierpaare im Plenum ihre Erfahrungsauswertung vorstellen. Die 10 Übungsangebote sind: die nicht dominante Hand benutzen (1), beim Essen nur essen (2), Wahre Komplimente an Menschen vorbereiten, die nicht mitgefahren sind (3), Dankbarkeit im Blick auf die bisher gemachten Tour-Erfahrungen meditieren (4), auf Klänge lauschen (5), im Geheimen Gutes tun bzw. dieses vorbereiten (6), auf Bäume achten (7), das Leiden in unmittelbaren Begegnungen mit Mensch und Natur wahrnehmen (8), anderen in dem Bewusstsein begegnen, diese Person könnte heute Nacht sterben (9), zuhören wie ein Schwamm (10). Diese Übungen sind entnommen einem Praxisbuch der Meditationslehrerin in einem Zen-Kloster Jan Chozen Bays „Achtsam durch den Tag – 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit“

Natürlich ist die Zeit kurz. Die Übungen sind im Buch gedacht als Übungen für jeweils eine ganze Woche, doch durch die Einzelerfahrungen, den achtsamen Austausch in der Zweiergruppe und den Austausch im Plenum wird das Bewusstsein für Achtsamkeit bei den Männern geweckt bzw. bei schon in die Meditation eingeübten Teilnehmern vertiefend geschärft.

Der gemeinsame geistliche Abend im Kloster schließt mit einer freiwilligen Singerunde mit Liedern aus dem Gotteslob. Dabei gelingt es, die gesangstarke Gruppe mit neuen Kanones und mehrstimmigen Gesängen zu erfreuen und die Kirche mit ihrer wunderschönen Akustik mit frohen, festlichen Klängen zu füllen.

Sechster Tag –
**In der Stille
 Christus begegnen**

Ein weiterer Morgenimpuls in St. Thomas am Tag der Weiterreise nach Trier. „Ins Wasser fällt ein Stein ganz heimlich still und leise und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise.“ Das neue geistliche Lied vergangener Tage führt zum Thema des heutigen Tages: In der Stille Christus begegnen.

Eine Geschichte:

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen.

Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut

auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach:

„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“

Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Jeder Teilnehmer der Gruppe erhält ein Andachtsbild mit einem Bild von Sieger Köder „Die Frau am Jakobsbrunnen“ und einem Text von Theo Schmidkonz. Das Bild aus dem Brunnenschacht heraus zeigt am oberen Bildrand die Frau, wie sie fragend in den Brunnen hineinblickt. Unten im Wasser des Brunnens sieht man im Spiegelbild zwei Gesichter, das ihrige und ein zweites, in dem man Christus erkennen kann.“

Die Frau sucht stellvertretend für alle Menschen nach Wahr-



heit und Liebe. Jesus hilft ihr, einen Bogen über ihr Leben zu spannen und alles in einem großen wahrhaftigen Zusammenhang zu erkennen. Im Zuge dieser Selbsterkenntnis erwacht ihre Liebe zu Jesus. Sie erkennt auch ihn und findet dadurch den sie stützenden Begleiter an ihrer Seite.

Es folgt die Einladung zu einer meditativen Stille von etwa 20 Minuten, in denen in den ersten Minuten die Aufmerksamkeit auf das richtige Sitzen und Atmen gelenkt wird. Dann folgt die Anweisung, in den Fluss der Gedanken hin und wieder im Rhythmus des Einatmens hinein zu sprechen: „Christus“. Das Einatmen lädt Christus ein, das Ausatmen lässt alles zu, was im Inneren an Gedanken, Bildern und Gefühlen fließen will. Die Gedanken dür-

fen, sollen frei fließen wie ein Bach im Wald, das Ich steht auf einer imaginären Brücke über diesen Fluss und findet Halt in diesem Wort und in der Nähe dessen, der mit diesem Wort verknüpft ist: Christus.

Wer immer wieder solche Gebetsübungen macht, wird erfahren, dass Christus im inneren Beten reinigt und heilt und der Seele einen tiefen inneren Frieden schenkt. Ein Segenslied „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott, sei mit uns auf unseren Wegen...“ beschließt den Morgenimpuls.

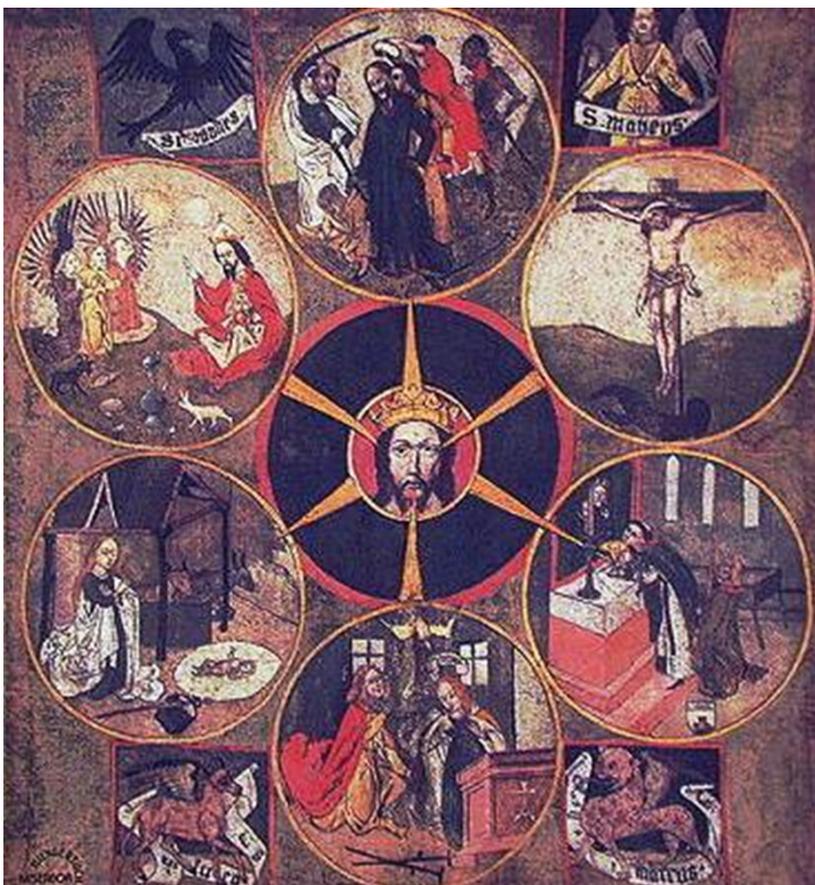
Die Weiterfahrt auf dem Kyll-Radweg fordert zwischen Kyllburg und Speicher durch mehrere Anstiege und Abfahrten wieder ganzen körperlichen Einsatz, entschädigt dafür aber mit herrlichen Landschaftsbildern und schützenden Walddächern gegen die zunehmende Hitze des ersten richtigen Sommertages. Auch eine Mittagspause im Biergarten des „Alten Pfarrhauses“ in Auw an der Kyll kann für Abkühlung und Erfrischung sorgen. Erst nach der Mündung der Kyll in die Mosel bei Trier - Ehrang ist die Pilgergruppe ganz der unbarmherzig heiß scheinenden Sonne ausgesetzt, doch auch die letzten Kilometer vor dem Ziel werden noch gemeistert und es wird deutlich, was den Radlern bei der Hitze zuvor alles erspart geblieben ist.

Als die Pilgergruppe schließlich das Gästehaus der Barmherzigen Brüder auf dem Gelände von Triers größtem Krankenhaus erreicht und am Portal von den Rädern steigt, begegnet ihr als erstes ein Farbiger mit Mundschutz. Er kann kein Wort Deutsch, kein Wort Englisch, aber er schenkt den Pilgern sein freundlichstes Lächeln. Das Ergebnis eines Gesprächsversuches: er kommt aus Somalia und man darf vermuten, dass er im Krankenhaus der Barmherzigen

Brüder Patient ist. Die Gruppe ist in der Realität angekommen. Der Fremde aus Somalia war ihr erster Bote – weitere werden folgen.

Siebter Tag –
Im anderen Christus begegnen.

Die Pilgergruppe versammelt sich zum letzten Morgenimpuls in der Maria – Hilf Kapelle der Barmherzigen Brüder. Dass die Gruppe bei Pater Friedhofens



Orden und nicht bei den Benediktinern an St. Matthias in Trier zu Gast ist, war der großen Zahl der Männergruppe geschuldet und nicht so gezielt geplant, doch diese Fügung erweist sich mehr als sinnig. Schon bei der Betrachtung des Andachtsbildes von Bruder Klaus fiel auf, dass die sieben Medaillons, die Szenen aus dem Leben Jesu darstellen und sich kreisförmig um das Rad in der Mitte mit dem Christushaupt gruppieren, jeweils sieben Symbole für die sieben Werke der leiblichen Barmherzigkeit enthalten. Beide große Mystiker, Teresa von Avila und Bruder Klaus, haben immer wieder betont, dass die Früchte der Kontemplation den Menschen in dieser Welt zugute kommen sollen/müssen, sonst sind sie wertlos. Keine Kontemplation ohne Kampf oder „Konfrontation“, wie es der Franziskaner Richard Rohr formuliert. Die Kontemplation braucht einen Gegenpart im alltäglichen Leben, sozusagen einen Sparringpartner, der das in der Kontemplation Betrachtete und Erkannte auf seine Verwendungstauglichkeit im Alltag testet. Kontemplation und Kampf, das ist wie ein Tanz, eine „Kunstform, an der wir unser Leben lang feilen müssen“, sagt er. Die Wechselwirkung sei wichtig. Vom Betrachten und Bedenken allein geschehe nichts. Wenn man nur über Jesus nachdenke, an ihn und das über ihn Gesagte

glaube, werde nicht viel in Bewegung kommen. Erst wenn man den Mut hat, so zu handeln wie Jesus, wird die Seele verwandelt, beginne das eigentliche geistige Abenteuer. Die Lebensumstände veränderten einen viel mehr als neue Ideen. Und so könne man sagen: „Wir denken uns nicht in ein neues Leben hinein, aber wir leben uns ein in ein neues Denken.“ Die Wirklichkeit sei der wichtigste Verbündete Gottes, seine Realität die des ganz normalen Lebens. Gott ist Leben, das ganz normale Leben um uns herum in seinen millionenfachen Ausführungen. Und dort will er gefunden werden. Die richtige Kontemplation führt uns nicht an exotische Orte, sondern genau in diese knallbunte, schöne, manchmal höchst anstrengende und auch schon öfters mal erschreckend böse Welt hinein, und nur vorübergehend aus ihr hinaus. Es sind Gelegenheiten zur Gnade, zur Bewährung. Die Pilger waren eine Woche lang selber Fremde – wie Abraham im Lande Kanaan. Sie haben zwar nicht in Notunterkünften geschlafen, keine neue Sprache lernen müssen, nicht um Möbel und Kleider betteln und Anfeindung und Ablehnung ertragen müssen wie Flüchtlinge, doch auch sie waren auf die ein oder andere Hilfestellung angewiesen und haben positiv erleben dürfen, dass Fremde

nicht immer zwangsläufig Angst machen, sondern auch als Boten aus einer anderen interessant und willkommen sein können, um Neues zu erfahren und sich als Gemeinschaft weiterzuentwickeln.

Die Morgenandacht schließt mit dem Lied von Purple Schulz und Clemens Bittlinger: „Wir wollen aufstehn, aufeinander zugehn, voneinander lernen, miteinander umzugehn. Dass aus Fremden Nachbarn werden, das geschieht nicht von allein, dass aus Nachbarn Freunde werden, dafür setzen wir uns ein.“

Achter Tag – **Wieviel Platz ist in unseren Wohnungen?**

Der siebte Tag stand nach dem Morgenimpuls ganz im Zeichen der Entdeckungen in Trier. Dazu half eine intensive Stadtführung und ein Ausflug in die Weinberge

inklusive einer kleinen Weinverkostung. Der achte Tag führte die Gruppe schlussendlich zum Grab des Hl. Matthias und zu einem Gottesdienst zusammen mit zahlreichen anderen Pilgern und den Benediktinern an St. Matthias. Der Prediger versuchte die Frage aus dem Evangelium zu beantworten: „Wer ist mir Vater, Mutter, Bruder, Schwester?“ Er gab die Frage weiter an die Pilgerschar: Wie klein oder wie weit ziehen wir unseren Kreis der Zugehörigkeit zur Christus-Familie? Wer darf alles Platz nehmen unter dem Dach der Kirche?“ Die Pilgergruppe nimmt diese Frage mit nach Hause.

So schloss sich der Kreis und der Pilgerweg führte nach sieben sehr besinnlichen, erholsamen und auch sehr geselligen Tagen in die Alltags-Wirklichkeit zurück.

Norbert Caspers

