







El Camiso de Sant

Filip Borcia cultural ca

(Censaja de Eio

Pálmara cultural) (Censaja de Eio

(Censaja de Eio

Pálmara de la Herra

(Uher



Peter Müller

Meine  
Sehnsucht  
bekommt  
Füße

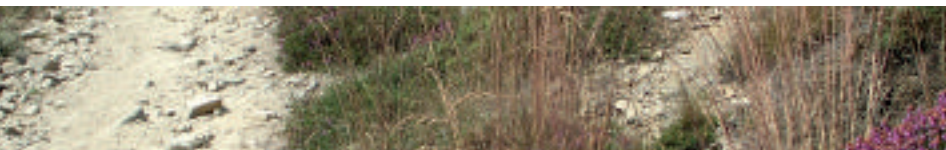


Peter Müller

Meine  
Sehnsucht  
bekommt  
Füße

Ein  
spiritueller  
Pilgerführer

Kösel



Für unsere Enkel Lukas und Ruben,  
die während meiner Arbeit an diesem  
spirituellen Wegbegleiter geboren wurden  
und ihren Pilgerweg des Lebens begannen.

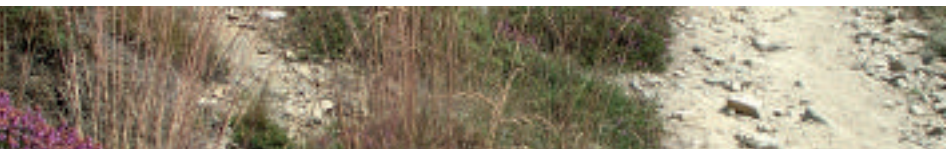
Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh  
Umschlag: fuchs\_design, München  
Umschlagmotiv: Foto: getty images; Landkarte:  
© Michael Maslan Historic Photograph  
Alle Fotos im Textteil: Peter Müller, Rottweil  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36827-3

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# Inhalt



Nehmen Sie sich Zeit! Gehen Sie pilgern! . . . . . 11

Meine Sehnsucht  
bekommt Füße. . . . . 15

Pilgersegen . . . . . 16

Dem Leben Richtung geben . . . . . 17

Wenn einer auf eine Pilgerreise geht, dann ... 23

Sehnsucht wahrnehmen . . . . . 25

Das Tempo herausnehmen . . . . . 26

Gehen und Bewegen. . . . . 27

Begegnungen . . . . . 28

Orientierung und Verwandlung . . . . . 29

Innehalten . . . . . 30

Einfach leben, Werte entdecken . . . . . 31

Mit den Füßen beten – Gott begegnen . . . . . 32

Gehe glauben – Wodurch wird mein Weg zum Pilgerweg? . . . . .	35
Gedanken zur Spiritualität . . . . .	35
Was macht mich zum Pilger?. . . . .	36
Spiritualität des Pilgerns –	
Du musst deinen Weg gehen! . . . . .	38
 Damit dieses Buch zu Ihrem Pilgerbuch wird	41
Ein Traum, der Wirklichkeit werden will . . .	41
Die Zahl »Sieben« und praktische Tipps. . .	42
Sieben spirituelle Pilgerregeln . . . . .	45
Anregungen zum Tagesrhythmus. . . . .	46
Gebete und Texte zum Morgen. . . . .	49
Gebete und Texte zum Abend . . . . .	51

## Im Zeichen der Muschel

7×7 Impulse zur spirituellen Wegzehrung . . . . .	55
 Wegerfahrten: Aufbrechen ... und ankommen	57
Sich verabschieden und aufbrechen . . . . .	58
Gesegnet unterwegs sein . . . . .	60
Lassen können . . . . .	62

Achtsam gehen . . . . .	64
Sich verwandeln lassen . . . . .	66
Schritt für Schritt . . . . .	69
Leben ist Begegnung . . . . .	70
Ankommen . . . . .	72
Achtsam pilgern: Natur erleben . . . . .	75
Weite erleben . . . . .	76
Vom Tau berührt . . . . .	78
Bewölkt und regnerisch . . . . .	80
Sonnig und heiter . . . . .	82
Frischer Wind, stürmische Zeiten. . . . .	85
Pilgern ist wie ein Baum . . . . .	87
Die Kraft des Unscheinbaren . . . . .	89
Ich-Erfahrungen: Quellen der Seele. . . . .	93
Pilgerschuhe der Sehnsucht . . . . .	94
Spuren der Pilger und des Lebens. . . . .	96
Wegworte . . . . .	98
Rasten und verweilen . . . . .	100
Schweigend pilgern . . . . .	102
Gespräche mit dem ›Schatten‹ . . . . .	104
›Geh – Beten‹ . . . . .	106

Erfahrungen für das Leben:	
Lust und Last des Pilgerns . . . . .	109
Wegzeichen. . . . .	110
Mein Pilgerstab . . . . .	112
Mein Rucksack . . . . .	114
Wegkreuzung . . . . .	117
Pilgerstempel . . . . .	119
Äußere und innere Verwundungen . . . . .	122
Irr- und Umwege . . . . .	124
Begegnungen mit Jakobus:	
Vom Fischer zum Pilgerpatron . . . . .	127
Sich darauf einlassen . . . . .	129
Bei euch soll es anders sein . . . . .	131
Nicht richten, sondern versöhnen . . . . .	133
Sternstunden im Alltag leben . . . . .	135
Angst und Neubeginn . . . . .	137
Zeugnis ablegen . . . . .	139
Pilgerpatron – alles nur Legende? . . . . .	141
Erleben und verstehen:	
Sprechende Symbole und Orte . . . . .	145
Im Zeichen der Muschel . . . . .	146
Die Botschaft der Steine . . . . .	148
Kirchenportal . . . . .	150

Kirchenraum . . . . .	152
Licht bringt Leben ins ... . . . .	154
Kreuze am Weg . . . . .	156
Kirchenruine . . . . .	158

Impulse zur Kunst des Lebens:

Die sieben Gaben des Heiligen Geistes . . . . .	161
Weisheit – die Realität ›schmecken‹ . . . . .	162
Einsicht – unter die Oberfläche schauen . . . . .	164
Rat – die Stimme des Gewissens hören . . . . .	166
Erkenntnis – Wissen und sich selbst kennen . . . . .	168
Stärke – einfühlsam und standhaft . . . . .	170
Spiritualität – den Faden nicht abreißen lassen . . . . .	172
Gottesfurcht – Gott ist ganz anders . . . . .	174

Ich war mal weg!  
und was jetzt? . . . . . 176

Heimkehren . . . . .	177
Heimkehren heißt weitergehen . . . . .	178
Zum guten Schluss – Geh deinen Weg . . . . .	179

Anhang . . . . .	180
Orientierungshilfe für die Suche nach passenden spirituellen Impulsen . . . . .	180
Quellenverzeichnis . . . . .	182
Ausgewählte Literatur zur Vorbereitung, Einstimmung, Nachbereitung . . . . .	183
Kontaktadressen . . . . .	184

Nehmen Sie sich Zeit!  
Gehen Sie pilgern!

**S**pielen Sie mit dem Gedanken, auf Jakobuswegen zu pilgern? Ich weiß nicht, was Sie dazu bewegt, vielleicht Unzufriedenheit, innere Unruhe, eine gewisse Sehnsucht ...? Dazu folgende Begebenheit:

Vor einiger Zeit rief mich ein Gefängnisseelsorger an. Er wollte für einen Gefangenen, der in drei Monaten entlassen wird, Informationsmaterial über den Jakobusweg. Der Gefangene habe ihm gegenüber den Wunsch geäußert: »Wenn ich hier rauskomme, dann will ich nach Santiago de Compostela pilgern. Ich habe Mist gebaut. Ich will mein Leben ordnen und wissen, wo es in Zukunft langgeht.«

Solche Wünsche sind uns nicht fremd. Wer wollte nicht ab und zu das Gefängnis des Alltags mit seinen Abhängigkeiten und Widrigkeiten, seiner Enge und seinen Grenzen hinter sich lassen? Einfach gehen, anderes tun und eine andere Lebensweise probieren? Viel zu schnell tun wir solche Gedanken als Spinnerei ab. Wir unterdrücken unsere Sehnsucht nach Freiheit und Veränderung und haben Entschuldigungen parat wie zum Beispiel: Das geht jetzt nicht, Dazu habe ich doch keine Zeit, Ohne mich bricht das Chaos aus. Ja, wir sind oft nicht einmal bereit, weiter dar-

über nachzudenken, geschweige überhaupt die Idee zu prüfen und nach Möglichkeiten zu suchen, den Alltag ›nur‹ für eine gewisse Zeit zu unterbrechen. Doch fragen Sie sich doch einmal ganz ernsthaft: Ist mein Leben nicht viel zu kurz, um diese Sehnsucht ständig zu verdrängen?

Sehnsüchte sind Signale der Seele. Sie wollen wahrgenommen und gehört werden. »Alles beginnt mit der Sehnsucht ...« ( Nelly Sachs). Und in ihr ist etwas enthalten, das ich im Moment als ›erstrebenswert‹ oder als ›fehlend‹ erlebe, um ein zufriedenes und gelingendes Leben zu führen.

Immer mehr Menschen erleben das Pilgern als Chance, ihre persönliche Lebensgestaltung zu überprüfen. Pilgern als Lern- und Einübungszeit in ein gelingendes Leben? Viele PilgerInnen können das bestätigen. Unterwegs staunen sie über die Schönheiten der Natur und öffnen sich für die vielfältigen Begegnungen mit Menschen, der Geschichte und Kultur. Befreit aus ihrem äußeren und inneren Gefängnis leben sie auf und tanken unterwegs körperlich, geistig und seelisch neue Kräfte. Sie spüren aber auch ihre Grenzen und erkennen, wie wenig sie beim Pilgern brauchen und wie zufrieden und ausgeglichen sie dennoch sind. Viele beschäftigen sich mit existenziellen Fragen: Wo stehe ich? Was will ich? Was trägt mich in meinem Leben? Woran kann ich mich orientieren? Bedeutet mir Gott etwas? Was ist der Sinn meines Lebens?

Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf äußeren und inneren Wegen. Für die äußeren Wege gibt es zahlreiche Pilgerführer mit Wegbeschreibungen, Unterkünften und vielen praktischen Tipps. Die vorliegende Veröffentlichung verzichtet auf solche Infor-



mationen. *Meine Sehnsucht bekommt Füße* möchte Sie vielmehr motivieren, unterwegs auf Wald-, Feld- und Wiesenwegen, auf Asphalt- und Schotterwegen oder Straßen neben dem äußeren Weg vor allem auf Ihren inneren Weg zu achten. Sie finden dazu vielfältige Anregungen (Themen, Geschichten, Texte, meditative Impulse, Gebete und Sprüche), die Sie mithilfe einer Orientierungsliste (S. 181) entsprechend Ihrer Erlebnisse und Stimmung für jeden Tag auswählen können. Die Impulse und das handliche Format laden ein, das Pilgerbuch als ›spirituelle Wegzehrung‹ auf den Pilgerweg mitzunehmen und/oder im Alltag des Lebens flexibel zu benutzen (vgl. Seite 48).

Danken möchte ich dem Leiter des Kösel-Verlags, Winfried Nonhoff, für die kreativen Gespräche bei der Gestaltung des Buches und der Lektorin Michaela Breit für die gute, verständnisvolle Zusammenarbeit.

*Nehmen Sie sich Zeit! Gehen Sie pilgern!*

Oder wie es ein Hospitalero (ein Betreuer in einer Herberge) einem Pilger zurief: »Ich wünsche dir, dass du das findest, was du suchst!«

*Peter Müller,  
Rottweil im August 2008*



# Meine Sehnsucht bekommt Füße

Ich kann mit aller Absicherung  
nicht das Leben gewinnen.  
Das Leben ist woanders zu finden,  
in der Freiheit,  
Sorglosigkeit, im Weitergehen.  
Nur wer geht, bleibt lebendig.

*Anselm Grün*

# Pilgersegen

**D**er Gott des Weges  
segne und beschütze dich  
Brich auf zum Pilgern  
aus sorgenvollen Gedanken  
aus erstarrten Gewohnheiten  
aus einengenden Erwartungen  
Sei achtsam unterwegs  
mit Leib und Seele  
mit allen Sinnen  
mit Zuversicht und ganzem Herzen  
Gott begleite dich  
wenn dein Weg in eine neue Richtung führt  
wenn du schwankenden Boden betrittst  
wenn du Natur, Menschen und Kultur begegnest  
Die Sonne erwärme dein Gesicht  
der Wind stärke deinen Rücken  
der Regen erfrische dein Leben  
die Wegweiser mögen dich zu deinen Zielen führen  
Der Gott des Weges  
segne und beschütze dich

*Peter Müller*

# Dem Leben Richtung geben

**W**ir alle streben nach Glück – und doch stehen wir uns dabei häufig selbst im Wege. Warum? Verantwortlich dafür sind – so meinen wir oft – unsere vielen Interessen und Aktivitäten, der gefüllte Terminkalender, die hohen Anforderungen im Beruf, die zahlreichen fremden und eigenen Erwartungen an uns usw. Doch sind das die wirklichen Gründe? Oder möchten wir einfach nur immer wieder der zentralen Frage ausweichen: Was gibt meinem Leben Sinn? Mir, einem von der hektischen Berufswelt ausgelaugten Mann mit 52 Jahren; mir, der ich kurz vor dem Ausscheiden aus dem Berufsleben stehe; mir, der 34-jährigen erfolgreichen Frau; mir, dem 45-Jährigen, der meint, ohne ihn breche schon nach 14 Tagen Abwesenheit alles zusammen; mir, als Frau oder Mann, die so ihre Glaubenszweifel haben oder auf Distanz zu ihrer Kirche leben. Mir, Mann oder Frau, dem/der immer wieder der Gedanke kommt: »Das kann doch noch nicht alles gewesen sein, da muss es doch noch ... oder ...«

Von Viktor E. Frankl ist der Satz überliefert: »Der Mensch hat genug, ›wovon‹ er leben, aber zu wenig, ›wofür‹ er leben kann.« Ist das bei mir ähnlich?

Wofür lebe ich? Was trägt mich durch mein Leben, was gibt ihm Sinn? Antworten auf diese Fragen kann nur jeder selbst finden. Doch nur wer sucht, der findet. Eine wichtige Erfahrung zeigt, dass dies aber meist nur gelingt, wenn wir anhalten und den gewohnten und eingefahrenen

Lauf der Dinge unterbrechen, wenn wir uns dem zunehmenden Druck entziehen, Abstand gewinnen und uns eine ›Aus-Zeit‹ gönnen. Eine Auszeit, in der ich innehalte, Zeit für mich habe, mich körperlich, geistig und seelisch regeneriere, mich ›pflege‹, erlebe, was mir guttut, und nach dem suche, was mich trägt und meinem Leben Richtung gibt.

Eine Auszeit ist eine Zeit der Bewegung und Ruhe, des Tuns und Lassens, der Regeneration und des Auftankens neuer Lebensenergie. Eine Auszeit muss aktiv gestaltet werden. Nur dann entfaltet sie ihre volle Wirkung für Körper, Geist und Seele. Eine intensive und heilsame Form dafür ist das Pilgern. Doch was ist Pilgern? Dazu als erste Antwort eine Geschichte.

Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem der Himmel und die Erde sich berührten. Sie beschlossen, ihn zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hätten. Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert, und alle Versuchungen, die einen Menschen vom Ziel abbringen können. Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen, man bräuchte nur anzuklopfen und befinde sich bei Gott. Schließlich fanden sie, was sie suchten. Sie klopfen an die Tür. Beben des Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete, und als sie eintraten, standen sie zu Hause in ihrer Klosterzelle. Da begriffen sie: Der Ort, an dem Himmel und Erde sich berühren, befindet sich auf dieser Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.

Die Mönche in dieser Geschichte sind Pilger. Sehen wir uns einmal ihre Entwicklung bis dorthin an.

- Sie haben sich in ihrem Leben eingerichtet, doch sie sind auch offen für Neues. Sie lesen in einem Buch. Man könnte meinen, sie spüren in sich eine innere Unruhe. Es ist nicht ersichtlich, woher sie kommt. Vielleicht fragen sie sich so wie auch heute viele Menschen: »Das kann noch nicht alles gewesen sein, oder?« Und wie Wolf Biermann in einem seiner Lieder singt, so sagen sie sich: »Da muss noch etwas kommen. Nein, da muss noch Leben ins Leben – Leben.« Sie entdecken für sich eine mögliche Antwort.
- Diese Antwort weckt nun in ihnen die Sehnsucht nach diesem Ort, an dem sich der Himmel (ein Bild für Gott) und die Erde (ein Bild für den Menschen) verbinden. Sie beschließen, diesen Ort zu suchen. Damit haben sie ihr Ziel.
- Sie brechen auf, verlassen die gewohnte und vertraute Umgebung und machen sich auf den Weg. Sie werden Pilger.
- Sie pilgern durch die ganze Welt. ›Ganz‹, das heißt sie sind nicht nur auf äußeren Wegen unterwegs, sondern als Menschen mit Leib, Geist und Seele auch auf einem inneren Weg zu sich selbst. Dafür brauchen sie Zeit, sind äußeren und inneren Herausforderungen und Entbehrungen ausgesetzt, sammeln vielfältige Erfahrungen und eine neue Frage taucht auf.



Peter Müller

## **Meine Sehnsucht bekommt Füße**

Ein spiritueller Pilgerführer

Gebundenes Buch, Flexibler Einband, 192 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-36827-3

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2009

Der ideale Begleiter für den Pilgerweg

Immer mehr Menschen pilgern. Sie wollen ihre Sehnsucht nach einer Auszeit, einer Begegnung mit sich, der Natur und mit Gott verwirklichen. Der erfahrene Pilgerbegleiter Peter Müller gibt Impulse, äußere und innere Wege achtsam wahrzunehmen. Diese Anregungen lassen sich so kombinieren, dass Pilgerwege unterschiedlichster Dauer möglich werden.

 [Der Titel im Katalog](#)