

Einmal
alles
hinter sich
lassen

Was trage ich mit mir? Wonach sehne ich mich?
Was will ich überwinden? Das Wandern auf
alten Pilgerpfaden verspricht eine Begegnung
mit uns selbst – etwa auf dem 650 Kilometer
langen Olavsweg in Norwegen

Text: SEBASTIAN KRETTZ, Fotos: ESPEN FICHHÖJER

seiner Menschenseele. Dort kann man ungehindert die Blicke schweifen lassen – und seine Gedanken



Auf dem Dovrefjell, einer **kargen Hochebene**, begegnen Pilger mitunter tagelang

Wenn man im Himmel säße und herabschaute auf die Wege der Christen, dann sähe man an der spanischen Atlantikküste eine Art Ameisenstraße, den Jakobsweg: ein Gewimmel aus Hunderttausenden von Wallfahrern unterwegs nach Santiago de Compostela. Und 2500 Kilometer weiter nordöstlich einen weiteren Pfad, den aber selten mehr als fünf Pilger gleichzeitig beschreiten. Den norwegischen Olavsweg.

Dieser mittelalterliche Pilgerpfad ist der Gegenentwurf zum Jakobsweg: einsam und halb vergessen, selbst sommers oft kühl. Eine rund 650 Kilometer lange Wanderung, die den Menschen quält mit Wind und Regen, mit Felsbrocken und rutschigen Planken. Die sich in Täler hinabneigt, bald brausende Straße, bald dünner Pfad; gesäumt von Birkenhainen wie von Flechtenteppichen. Die sich durch ewig nassen Sumpf zieht und über englischen Rasen.

„Der Jakobsweg lebt von der Begegnung“, sagt Uwe Henschen, „der Olavsweg von der Natur.“ Der 53-jährige

Fluglotse aus dem westfälischen Lippstadt ist viermal durch Spanien gepilgert, seit 24 Tagen wandert er nun durch Norwegen. Sein Ziel ist der Trondheimer Nidarosdom, Grab des heiligen Olav, der das Christentum in den Norden brachte.

Vor 20 Jahren wäre Henschen vermutlich als Kauz belächelt worden: Pilgern, klang das nicht nach Mittelalter, nach Vormoderne? Doch seit der Jahrtausendwende erlebt das Wandern auf religiösen Pfaden einen gewaltigen Aufschwung. Im Jahr 2006 veröffentlichte der Entertainer Hape Kerkeling ein Buch über seine Erfahrungen bei der Begegnung des Jakobswegs: „Ich bin dann mal weg“ führte 100 Wochen lang die Sachbuch-Bestsellerliste an.

Seither ist das Pilgern unter Deutschen eine Massenbewegung. Den Jakobsweg bewandern in der Hochsaison mehr als 40 000 Menschen pro Monat. Das fördert nicht nur deren Seelenheil, sondern auch die Tourismusbranche.

Daher vermarkten die Norweger nun auch ihre eigene alte Wallfahrtsroute wieder, haben Wegmarken gesetzt und Pilgerbüros eingerichtet.

Im Mittelalter strömten Wanderer aus ganz Europa zum Grab des heiligen Olav nach Trondheim. Doch im 16. Jahrhundert setzten sich die Anhänger Martin Luthers in Norwegen durch und verboten die Wallfahrt; als Gegner des Ablasshandels lehnten sie es ab, zu Heiligtümern zu pilgern, um dort die Strafen für begangene Sünden erlassen zu bekommen. Der Olavsweg verwaiste.

Heute ist die norwegische Kirche in dieser Frage nicht mehr so streng. Außerdem wollen die Pilger längst nicht mehr dem Fegefeuer durch eine Wallfahrt entgehen – die Motive für die wochenlangen Wanderungen haben sich grundlegend verändert. Daher interessieren sich inzwischen auch Wissenschaftler für das Phänomen und fragen: Wer geht da eigentlich pilgern? Was unterscheidet das Pilgern vom Wandern? Und vor allem: Verändert es den Menschen?

Bei einer Befragung von 1100 Menschen auf dem Jakobsweg kam heraus, dass nicht einmal jeder Vierte vorrangig aus religiösen Gründen pilgerte. Die meisten wollten vielmehr „sich selbst finden“, sich „aus dem Alltag ausklinken“, „die Stille“ genießen – oder „die spirituelle Atmosphäre“.

Der Hagerer Sozialwissenschaftler Christian Kurrat hat die Pilger erforscht und beschreibt fünf Typen:

- Der Bilanzierer ist über 50 und nimmt Rückschau auf das eigene Leben.
- Der Krisenbewältiger hat einen schweren Schicksalsschlag erlitten. Er will wieder zu sich selbst finden.
- Der Auszeitnehmer versucht dem täglichen Stress zu entkommen, will Abstand und Ruhe. Auch um zu überlegen, wie er sein Leben besser gestalten und mit Bedeutung füllen kann.
- Der Übergangspilger steht vor einem neuen Lebensabschnitt, etwa dem Eintritt ins Rentenalter. Er will sich über die Möglichkeiten, die Vor- und Nachteile des Kommenden klarer werden.
- Der Neustarter versucht ein weiteres Kapitel im Leben aufzuschlagen, etwa nach einer Scheidung oder einem Berufswechsel. Das Durchhalten beim Wandern ist ihm besonders wichtig.

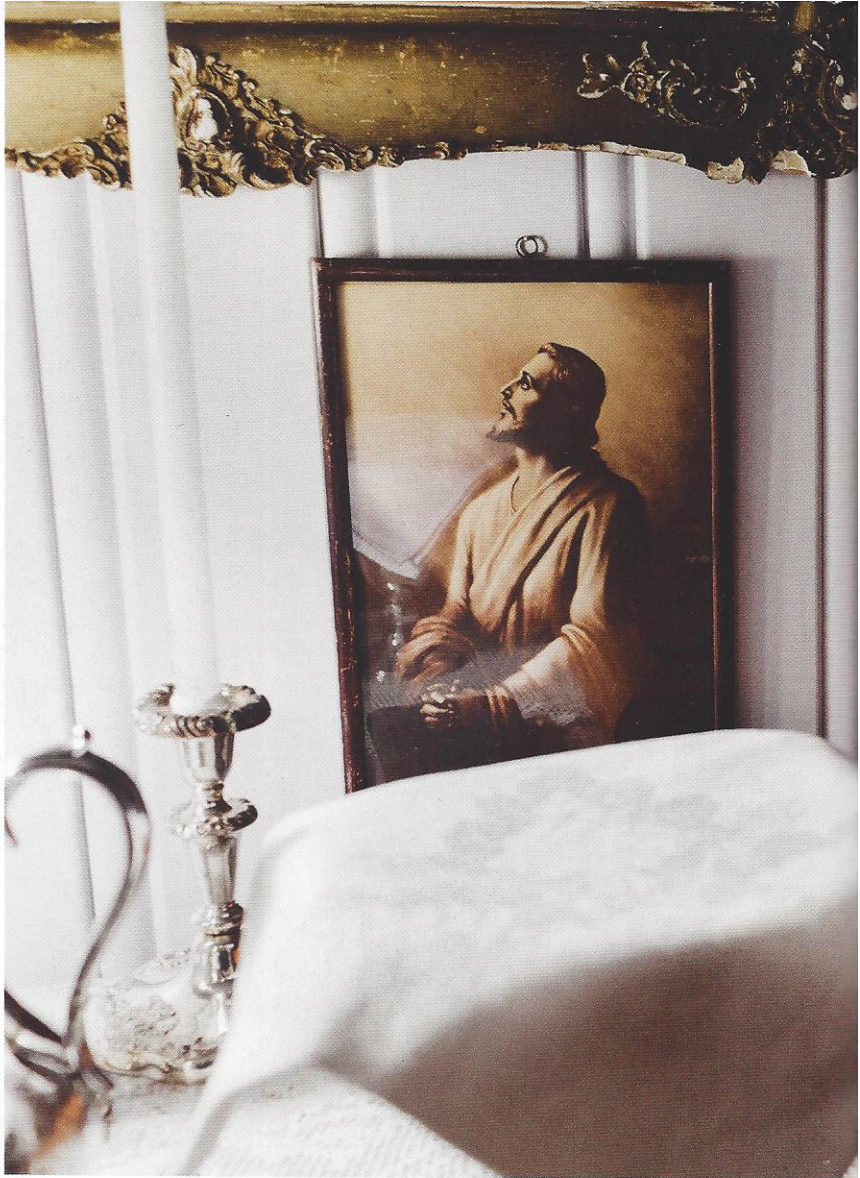
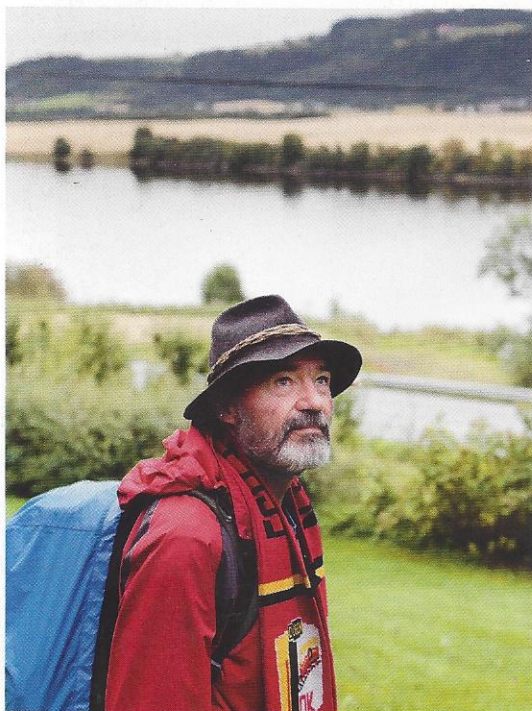


Die Kirche in Hjerkind ist für Pilgerer vor allem ein Orientierungspunkt, weniger ein spiritueller Ort – denn religiös sind die meisten Wanderer auf dem Olavsweg nicht



Auf den schmalen Planken, die **durch dieses Moor** im Dovrefjell führen, ist Trittsicherheit unerlässlich. Womöglich auch ein Grund dafür, dass sich hier pro Jahr kaum 1000 Pilger auf den Weg machen

Für den ehemaligen Eisenbahningenieur Wolfgang Blochwitz, 64, aus Döbeln ist das Pilgern nicht religiöse Wallfahrt, sondern ein **Weg zu sich selbst**



„Oft stehen Pilger an einem Wendepunkt in ihrem Leben“, bestätigt Morten Carlmark, ein junger Pfarrer, der vier Jahre lang Wanderer in Trondheim betreut hat. „Der Olavsweg ist bodenständig. Wer ihn läuft, beschäftigt sich nicht mit dem Himmel, sondern mit der Erde.“

noch ist man dabei meist ziemlich für sich; keine 1000 Menschen im Jahr bewandern den norwegischen Pilgerpfad. An fünf aufeinanderfolgenden Tagen im frühen September, als selbst in Norwegen noch eine Art Spätsommer herrscht, trifft Uwe Hen-

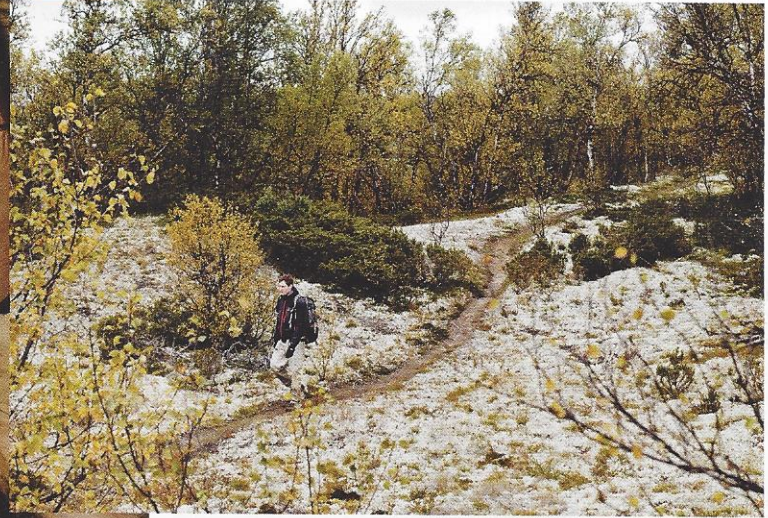
schen auf: eine deutsche Reisegruppe, die Elche sucht, zwei polnische Turbowanderer mit Ultraleichtgepäck, drei Norweger auf Wochenendausflug sowie ein hochbetagtes Paar, das sich von einer langweiligen Hochzeitsfeier erholt.

Henschen hat die beliebteste der vielen Routen gewählt, die zum Nidarosdom führen. Er hat an einem Morgen die Ausläufer Oslos hinter sich gelassen, später Rast gemacht in hölzernen Stabkirchen und schließlich das Gudbrandsdal durchquert, auf dessen Hügeln Ziegen grasen. Jetzt steht er am Fuß des Dovrefjells: vor sich gut 80 Kilometer

Hochland, über das selbst im Juli Schneestürme fegen können, ein stetes Auf und Ab, immer entlang der Baumgrenze. Noch heute gibt es an der Wanderroute keine Siedlungen und Geschäfte. Es ist der größtmögliche Gegensatz zur Großstadt am Ende des Weges.

„Ich liebe die Weite“, sagt Henschen, kinderlos, ungebunden. „Ich bin ganz froh, wenn ich niemanden treffe.“ 400 Kilometer hat er bereits hinter sich.

Nun liegt die zentrale Etappe des Olavswegs vor ihm – das Dovrefjell mit seiner Tundralandschaft, 190 Kilometer vor dem Ziel.



Wegweiser sind nicht gerade im Übermaß vorhanden, doch meist ist der Pfad gut zu erkennen – wie nahe der Kapelle in der Pilgerherberge Fokstugu

Drei weiße Häuser strahlen zwischen Heidekraut und Flechten, 1000 Meter über dem Meer. Ein wortkarger

Hier beschäftigen sich die Pilger nicht mit dem Himmel, sondern mit der Erde

Mann hütet Schafe, eine rastlose Frau kocht Rentierhack mit Preiselbeeren. Die Gebäude gehören zum Hof von

Christiane und Laurits Fokstugu, in dem Pilger übernachten können. Morgens, mittags und abends läutet Laurits die Glocke auf der Scheune – auch dann, wenn keine Gäste bei ihnen sind. Oder wenn Schneewehen den Hof von der Außenwelt abschneiden.

Die kleine, aus Holzplanken selbst gezimmerte Kapelle mit dem grasbewachsenen Dach, in der die beiden mit ihren Gästen beten, ist kaum mehr als ein Verschlag, aber sie bietet Zuflucht.

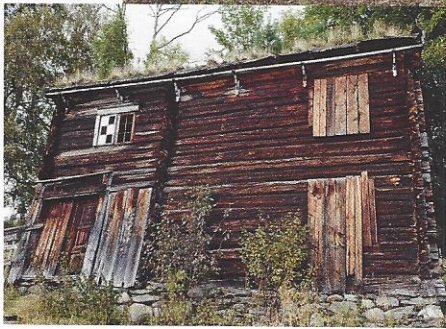
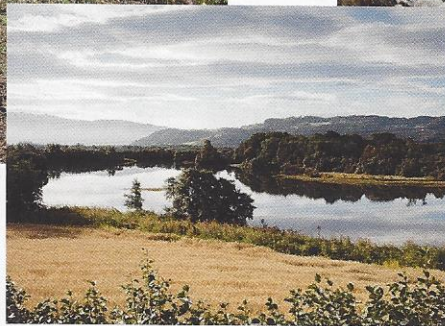
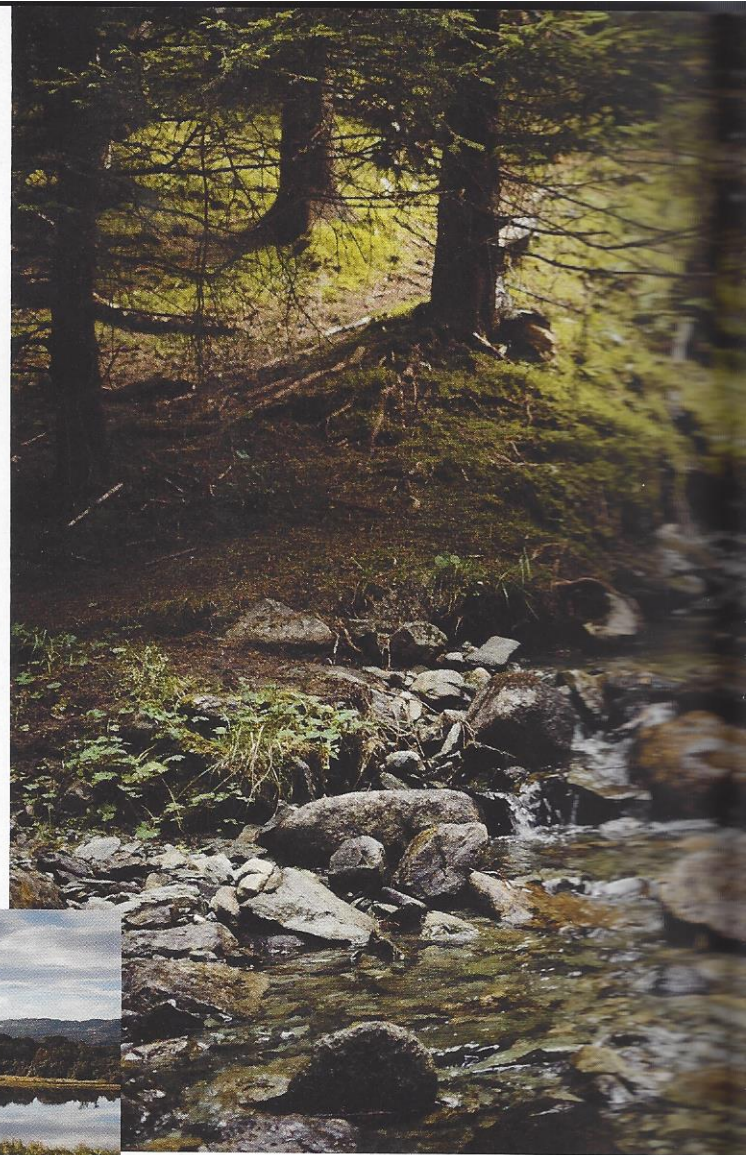
Die Pilger tragen oft mehr mit sich herum als ihre Rucksäcke, sagt Christiane Fokstugu: Auch ihre Seelen seien

belastet. Viele hätten eine ernste Krankheit überwunden oder einen Angehörigen verloren. Hier aber leerten sich die Rucksäcke, ebneten sich Unterschiede zwischen Armen und Reichen, Gesunden und Kranken, Jungen und Alten ein.

Denn die Pilger bräuchten all ihre Energie für den mühsamen Weg durchs Hochland. Da bleibe schlicht keine Kraft, sagt Christiane, um sich zu verstellen, sich zu belügen. „Das Fjell kleidet dich ab.“

Nachdem Uwe Henschen die Kapelle der beiden hinter sich gelassen hat, führt sein Weg für eine Weile weiter am

Südlich von Trondheim zieht sich der Olavsweg durch Nadelwälder und an Seen vorbei; Wanderer treffen auf Schafe und verlassene Gehöfte



Rand des Hochlands entlang, durch Birkenhaine, über rotgelb leuchtende Flechten, auf Bohlen durchs Moor, am Ufer des Avsjøen entlang. Er ist auf viele Kilometer der einzige Mensch, der Blick vor ihm ist weit, der Weg steinig, sumpfig, steil.

Warum ist er hier unterwegs?

Uwe Henschen erzählt, dass er als Kind getauft wurde, aber schon vor vielen Jahren aus der Kirche ausgetreten ist. Deshalb jedenfalls pilgere er nicht. Er habe auch keine Schicksalsschläge erlitten, sein Leben habe sich nicht umgewälzt. Sein Beruf als Fluglotse be-

deute zwar Verantwortung und erfordere Konzentration, aber er sei kein Topmanager mit 100-Stunden-Woche und Burnout-Gefahr. Er pilgere auch nicht, um zu vergessen oder zu verarbeiten, da sei nichts, gegen das er anlaufe.

Uwe Henschen hat vielmehr eine sehr nüchterne Erklärung dafür, weshalb er Hunderte Kilometer durch Norwegen wandert, noch dazu ganz allein: „Das Gehirn ist wie eine Festplatte, die sich mit der Zeit zumüllt. Ab und zu muss man den Speicher löschen.“ Wenn er das Gefühl habe, sein Kopf brauche eine Entrümpelung, gehe er pilgern.

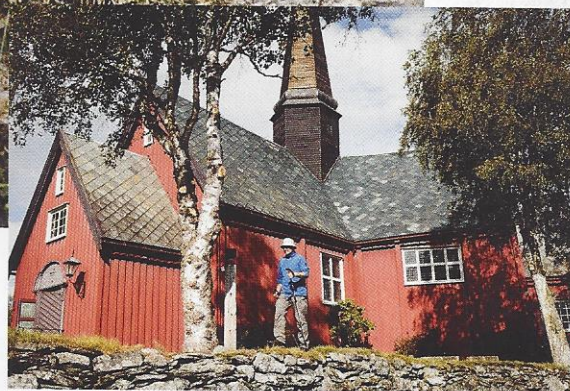
In den ersten Tagen wälze man noch private und berufliche Sorgen. Nach einer Woche lasse das nach, Pro-

Je länger sie wandern, desto stärker schrumpfen ihre Alltagsprobleme

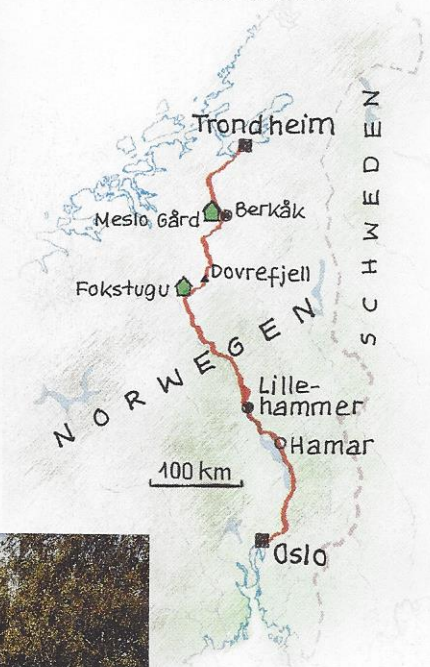
bleme schrumpften, man werde gelassener. „Ich laufe mir den Kopf leer und bin einfach froh, auf der Welt zu sein.“



Uwe Henschen, 53, ein Fluglotse, ist froh, wenn er auf der Suche nach Einsamkeit niemanden trifft. Aus der Kirche ist er längst ausgetreten, aber das **Gotteshaus von Berkåk** schaut er sich dennoch an



Rund 650 Kilometer lang ist die **Hauptroute des Olavswegs**, die von Oslo bis Trondheim reicht. Ziel des schon seit dem Mittelalter bekannten Weges ist der Nidarosdom, die Grabstätte von König Olav, der das Christentum nach Norwegen brachte



Auch wenn ihm der religiöse Aspekt des Pilgerns nicht viel bedeute, erklärt Henschen, begeben er sich immer wieder gern auf die Wallfahrtswege, denn die uralten Pfade böten eine Infrastruktur: gute Markierungen und Unterkünfte in regelmäßigen Abständen.

Einen Tagesmarsch hinter dem Fokstugu-Hof markiert eine moderne Kirche, so schnörkellos gestaltet, als sei sie eine Übung aus dem Geometrieunterricht, einen steilen Aufstieg. Birken bilden ein Tor, aber bald weichen die Bäume kleineren Sträuchern. Der Weg führt immer bergauf, geradewegs auf

eine Kuppe zu. Knapp 1200 Meter über dem Meer, einer der höchsten Punkte des gesamten Weges.

Nichts hält hier den Blick auf. Der Wind zerrt an Büschen, die Sonne gießt Gold über die Tundra. Flechten wuchern bis zum Horizont, von Menschen keine Spur. „Im Fjell bekommt man das Gefühl, dass man ein Sandkörnchen ist in dieser Welt“, sagt Henschen. Dass man sich nicht zu wichtig nehmen solle.

Morten Carlmark, der Pfarrer, hat beobachtet, dass wir im Alltag unser Gehirn zwar immer stärker gebrauchen,

unseren Körper aber immer seltener. „Deshalb sehnen wir uns so danach, zurückzutreten, durchzuatmen und dem körpereigenen Rhythmus zu folgen.“

gut einen Tagesmarsch vor Uwe Henschen ist Wolfgang Blochwitz durchs Dovrefjell unterwegs, noch ein Deutscher. Und auch Blochwitz pilgert nicht aus religiösem Antrieb, sondern weil er vor ein paar Jahren, kurz nach der Rente, bei einem Spaziergang plötzlich umkippte.

Bis heute hat kein Arzt herausgefunden, was damals geschehen ist. Aber



In den **Herbergszimmern auf Meslo Gård**
übernachten die Wanderer eher zweckmäßig als komfortabel –
aber bald ist Trondheim erreicht

der Vorfall hat den 64-Jährigen innerlich aufgewühlt, zeigte er ihm doch, wie schnell das Leben vorbei sein kann.

Eines Tages eröffnete er seiner Frau, er werde allein ein paar Hundert Kilometer durch Norwegen wandern – weniger als Wallfahrt denn als Weg zu sich selbst: zu mehr Gelassenheit im Alltag, aber auch angesichts der eigenen Endlichkeit.

„Der Olavsweg ist eine Prüfung, die ich mir selbst auferlegt habe“, sagt Blochwitz. Er habe mit sich, seinen Fehlern und Erfolgen ins Reine kommen wollen. Und zudem zu ergründen versucht, wie leistungsfähig er noch sei.

Als Ingenieur für Eisenbahnsicherung hat er ein Leben lang dafür gearbeitet, dass Züge gut ans Ziel kommen, und irgendwie ist Blochwitz ein Wanderer vom Typ Lokomotive. Als ihm am Stadtrand von Oslo die Pilgerherberge zu teuer war, hängte er kurzerhand ohne Zwischenhalt die nächste Etappe dran. Einmal wandert er 44 Kilometer an einem Tag.

Der Hang des Menschen, sich rituelle Ziele zu setzen, die ihn an seine Grenzen führen, bedarf offenbar keines religiösen Anreizes. Doch auch wenn Blochwitz nicht läuft, um der Strafe für seine Sünden zu entgehen – eines, sagt er, habe er auf der Wallfahrt gelernt: dass der Mensch den Menschen brauche. „Man kann ein paar Tage allein durch die Wildnis wandern. Aber auf Dauer ist man ohne Gemeinschaft verloren.“

Er sei sicher, die Wanderung werde ihn ausgeglichener machen, bedächtiger, nachgiebiger bei Streitigkeiten. Säße man oben im Himmel und schaute auf die Olavspilger herab, dann würde man diesen Satz als Bekenntnis zur Nächstenliebe verstehen.

Auf solche Aussagen stieß auch die US-Psychologin Heather Ann Warfield: Viele Wallfahrer berichteten, dass es ihnen nach einer Pilgertour nicht nur psychisch besser gehe, sondern dass sich zudem ihre Beziehungen zu anderen Menschen vertieft hätten und sie den

Wunsch verspürten, mehr für die Gesellschaft zu tun. Pilgern wirke also sinnstiftend, sagt die Forscherin.

Wie nachhaltig solche Erlebnisse sind, haben Psychologen der Universität Innsbruck erforscht, die 85 Pilger befragten: vor ihrem Aufbruch auf den Jakobsweg, kurz danach und noch einmal vier Monate später.

Zwei Drittel von ihnen gaben vor ihrem Aufbruch an, sich über das eigene Leben klarer werden zu wollen, sie hatten eine Art Sinnkrise. Hinterher erklärten durchweg alle, das Leben habe für sie mehr Bedeutung bekommen, man könne es wieder mehr wertschätzen.

Diese Veränderung der inneren Haltung verspürten die Befragten auch noch nach vier Monaten. Und bei der Auswertung eines Fragebogens zum Sinn des Lebens zeigte sich, dass viele Pilger sich als Teil eines größeren Ganzen erfahren und einen Sinn in ihrem Dasein sehen, während Nichtpilger ihr Leben häufiger als leer und bedeutungslos empfinden.

Von einer solchen spirituellen Dimension berichtet auch die Ordensfrau Melanie Wolfers, die Pilgerreisen für junge Erwachsene organisiert, etwa von Orvieto nach Florenz (siehe auch Seite 10). So wie im Rucksack nur Platz für die wichtigsten Dinge sei, so wachse unterwegs die Aufmerksamkeit für das Wesentliche, sagt Melanie Wolfers: Was trage ich mit mir, an Schwerem und Leichtem? Was bewegt mich, was treibt mich an? Wonach sehne ich mich? Was will ich zurücklassen?

Das Pilgern werde zu einer inneren Entdeckungsreise, das Schritt-Tempo ermögliche es, Dinge wahrzunehmen, die sonst an einem vorbeiziehen.

*Allein in der
Wildnis, entdeckt man,
wie wichtig
Mitmenschen sind*

Dadurch könne eine Verbundenheit mit der Natur, ja mit dem Kosmos entstehen – und dies rücke die eigene Größe in ein neues Licht. „Zugleich erahne ich, dass ich Teil eines größeren Ganzen bin“, erklärt die 42-Jährige.

Das sei eine spirituelle Grunderfahrung: Zu spüren, dass man nicht allein aus der Kraft des eigenen Ichs lebt, sondern aus tieferen Quellen.

das letzte Stück des Olavswegs zieht sich für die beiden Wanderer aus Deutschland durch Weizenfelder und Fichtenwälder, aber allmählich erkennt man wieder Menschenwerk: einen Waldkindergarten, ein Ausflugslokal, eine vorstädtische Kreuzung, ein Einkaufszentrum.

Schließlich wird aus festgetrampelem Lehm Asphalt, und der Blick, wochenlang gewöhnt an Weite, fällt unvermittelt auf Trondheim mit seinen roten und grauen Dächern, seinen Wohnsilos, Kirchen und Straßen. Ein Dutzend Kehren bergab, dann endet der Weg vor

einer gewaltigen, rechteckigen Wand voller Säulen, Statuen und Spitzbögen: der Westfassade des Nidarosdoms, aus der zwei trutzige Türme ragen.

Seit fast 1000 Jahren pilgern Menschen hierher, zum Grab des Königs Olav, der 1030 in einer Schlacht fiel und anschließend heiliggesprochen wurde: Als man Olav ausgrub, um ihn nach Nidaros, dem späteren Trondheim zu bringen, soll der Leichnam nicht verwest gewesen sein – ein Wunder!

Wolfgang Blochwitz erreicht den Nidarosdom nach mehr als vier Wochen Wanderung; drei Tage später wird auch Uwe Henschen eintreffen.

Eine halbe Stunde hält Blochwitz inne auf dem Vorplatz der Kirche, sammelt seine Gedanken. Dann erst geht er hinein.

Unter den himmelstrebenden Spitzbögen, im blauroten Licht der Fensterrose, fühlt er sich klein, wie er später verrät. Aber auch stolz, ohne fremde Hilfe so weit gekommen zu sein; gelernt zu haben, mit wie wenig man auskommen kann. Er werde, sagt Wolfgang Blochwitz, erleichtert nach Hause fahren.

Die mittelalterlichen Wallfahrer dürften sich ganz ähnlich gefühlt haben: erschöpft, gelöst, überwältigt, aber innerlich beglückt.

Es scheint also, als ob ein Pilger – ganz gleich ob er gläubig ist oder nicht – die körperliche Bewegung gleichsam zu einer geistigen Bewegung transformieren kann, sein Gehen der Überwindung innerer Stagnation dient.

Der Pilgerweg wird somit zu einer Metapher für den Lebensweg eines Menschen: Es geht darum, ins Reine mit sich zu kommen.

Es geht darum, anzukommen.



Das Wandern auf dem Olavsweg hat **Sebastian Kretz**, 31, nicht zu einem religiösen Menschen gemacht, aber er war vom Naturerlebnis beeindruckt. Der in Berlin lebende Fotograf **Espen Eichhöfer**, 47, wurde in Norwegen geboren.

PSYCHOLOGIE HEUTE

Das bewegt mich!

Liebeskummer
und andere Ereignisse der
Vergangenheit prägen unser
Selbstbild. Grund genug, den
Erinnerungen mehr Aufmerksam-
keit zu schenken. Es
lohnt sich!



AUCH ALS APP
**JETZT
NEU!**

www.psychologie-heute.de