



Sich verlieren im Gehen

Wer pilgern will, muss dies nicht am Jakobsweg tun. Die beste Pilgerreise beginnt auch im Alpe-Adria-Raum vor der eigenen Haustür - und endet im Idealfall als kostengünstiger Urlaub voller Abenteuer.

JOHANNA BAINSCAB TEXT STEIERMARK-TOURISMUS (3) BAINSCAB (3) KK (3) FOTOS

Was tut man nicht alles für eine Recherche. Diesmal also: Drei Tage wandern, von der Turrach bis nach Gurk. 57 Kilometer per pedes über Berg und Tal. Dass alles relativ ist, war mir noch nie so klar wie auf den letzten drei Kilometern dieser Pilgerwanderung. Im Alltag ist das eine feine Fahrraddistanz, bei Schlechtwetter sogar eine Autofahrt. Locker in ein paar Minuten



zu bewältigen. Am Pilgerweg sind drei Kilometer eine gute halbe Stunde, aber dennoch eine Mini-Entfernung. Nach 54 gegangenen Kilometern sind die letzten drei eigentlich schon fast lächerlich. Man ist quasi eh schon am Ziel. Das ist nur ein kleiner Mosaikstein des wortwörtlichen Sinnes-Wandels, der einen als Pilger erfasst. Beim längeren Gehen wird die

Wahrnehmung ungewohnt weit. Das sanfte Blätterrauschen, der Duft von frischem Heu, die fühlbare Temperaturkurve zwischen Morgentau und Abendrot. Die Natur - und man selbst als Teil von ihr - ist plötzlich sehr präsent. Alle Sinne machen auf, ganz automatisch und ohne Zwang. Man entfernt sich mit jedem Schritt vom Planen, vom Pflichterfüllen, vom Denken in

Terminen und Fristen. Man geht, besser gesagt: man ist einfach. Und erstaunlicherweise genügt das.

Spirituell und praktisch

Wie sehr weite Wanderungen fixe Ideen aufweichen und dabei helfen den Standpunkt zu wechseln, darüber wurden viele Bücher geschrieben und viele Filme gedreht. Paolo Coelho fand massenhaft Nachahmer, als er mit seinem 1987 veröffentlichten Buch „Auf dem Jakobsweg“ die Pilger-Lawine in Richtung Santiago di Compostela lostrat. Hape Kerkeling sollte mit seinem „Ich bin dann mal weg“ bei vielen steifen Karrieristen des deutschsprachigen Raumes die Sehnsucht nach dem Pilgern wecken. Und wie versöhnlich eine lange Wanderung wirken kann, wissen wir spätestens seit dem Film „Pilgern auf Französisch“.

Zum - selten rein religiös bedingten - Motiv spiritueller Erkenntnis gesellen sich nun auch immer mehr praktische Gründe. Etwa: Teuerungsraten, steigende Sprit- und Kerosinpreise, knapp bemessene Urlaubszeiten. Denn diesen Vorteil hat das Pilgern sicher: Es ist ein günstiger Urlaub, der vor der Haustür beginnen kann. Die täglichen Ausgaben von Pilgern, die in Herbergen schlafen, liegen bei rund 40 Euro pro Tag, erschwinglich selbst für dünne Börseln. „Nicht jeder hat das Geld und die Zeit, nach Spanien zu fliegen zum Pilgern. Es ist auch nicht notwendig“, sagt Dagmar Steiner.

Sie ist ebenfalls Jakobsweg-Pilgerin, wählt aber die Variante durch Südösterreich, Slowenien und Italien. Die führt von Graz über Maribor und Lavamünd bis Oberdrauburg, und nach Wegstrecken durch Ost- und Südtirol mündet sie schließlich in Innsbruck in einen weiteren Zubringer. Die Beschilderung ist (noch) lückenhaft, man muss sich also auf Literatur und Kartenmaterial (siehe Info-Teil) verlassen. Eine

Herausforderung, wie Steiner findet. Sie ist überzeugt: „Wer im Leben orientierungslos ist, ist auch am Weg orientierungslos.“ Das kann, wir haben's selbst erlebt, richtig grantig machen. Wenn ein steiler Bergrücken kein Ende nehmen will oder nach der vermeintlich letzten Kuppe bereits die nächste Kuppe wartet, verfällt man schnell in eine kindische „Sch...-Berge, Sch...-Pilgern“-Mentalität. Besonnenheit und Geduld wieder zu proben, sein Bauchgefühl wieder wahrnehmen können, auch diese Erfahrungen gehören zum Pilgern. Offenbar.

Brennende Sohlen

Freilich sind weite Wanderungen nicht nur mentale Erquickung. Sie zehren. Körperlich. „Wir sind es ja nicht mehr gewohnt, so weit zu gehen“, sagt Monika Gschwandner-Elkins, Autorin des Pilgerführers, zu den Hemmawegen. Die Kärntner Routen ging sie alle und erinnert sich: „Alles um die 30 Kilometer am Tag war eine echte Qual.“ Auch das lehrte das eigene Pilger-Experiment: Ab dem zweiten Tag beginnen die Fußsohlen schnell zu brennen, es bilden sich Blasen, Gelenke tun weh, jede noch so kleine Abnützungerscheinung macht sich schmerzhaft bemerkbar.

Noch Monate später werde ich an eine mehrstündige Bergab-Passage erinnert: Und zwar jedes Mal, wenn ich auf meine großen Zehen schaue, deren Nägel diese Strapaze von damals zum Schwarz-Werden fanden. Um sich an die körperliche Herausforderung heranzutasten sind deshalb eintägige Testwanderungen zwischen 15 und 20 Kilometer ratsam. Sie bringen Unzulänglichkeiten wie unbequeme Rucksäcke oder schlecht sitzende Schuhe schnell ans Tageslicht.

„Für Ungeübte“ empfiehlt Bernhard Schweighofer vom Pilgerbüro der Diözese Gurk den Domitian-Rundweg am Nordufer des Millstätter Sees: Bestens beschildert und



Pilger aus Überzeugung: Dagmar Steiner erwandert den Kärntner Jakobsweg, Gerhard Hopfgartner zieht es zum Gehen nach Italien

mit überschaubarer Anzahl von Höhenmetern wandert man 6 bis 7 Stunden lang durch Bauerndörfer (mit Gastronomie- und Verkehrsinfrastruktur) - und wird mit schönen Ausblicken auf den See belohnt. Mittlerweile gibt's viele solche „Besinnungswege“ in Österreich, also Pilgerwege in der Eintages-Schmalspurvariante. Nachzulesen etwa unter www.pilgern.at, Button „Spirituelle Wege“.

Die festgelegten Routen kommen auf unterschiedliche Arten zustande. Schweighofer: „Es gibt auf den Pilgerwegen zwar meistens eine jahrhundertalte Wallfahrertradition. Aber oft führten diese alten Wege über heutige Hauptverkehrsadern und müssen deshalb umgeleitet werden. Niemand will schließlich kilometerlang neben der Autobahn pilgern“. Stattdessen führen die neuen Routen durch landschaftlich reizvolle, oft einsame Gegenden, sie binden aber auch kulturhistorisch oder spirituell markante Punkte mit ein.

Pilgern und genießen

Der typische Pilger ist heute weiblich. Anton Wintersteller von der Plattform der österreichischen Pilgerwege schätzt den Frauenanteil auf „mindestens 60 Prozent“. Die meisten Pilger entweder zwischen 20 und 30 oder ab 45 aufwärts. Zahlenmäßig sind sie schwer zu orten, „da haben wir nur europaweite Erhebungen, die die Zahl der Pilger mit 2,5 Millionen jährlich auf grenzüberschreitenden Wegen berechnet, mit steigender Tendenz“, sagt Wintersteller.

Fest steht jedenfalls: Pilgern bedeutet immer Einfachheit, aber nicht zwangsläufig Entbehrung. Gerhard Hopfgartner aus Klagenfurt zum Beispiel sieht in der Kombination „Wandern und Genießen“ keinen Widerspruch. Seit 18 Jahren begibt er sich mit sechs Freunden eine Woche im Jahr auf Wanderung, meist in italienischen Sehnsuchtsre-

Nicht jeder hat Zeit und Geld für einen Flug nach Spanien. Ist fürs Pilgern aber auch nicht nötig.



Wer viel geht, muss auch viel trinken. Brunnen sind auf Pilgerwegen die adäquate Labestation.

gionen wie Cinque Terre, Toskana, Piemont. Er erzählt: „Wir wandern zwischen vier und sieben Stunden am Tag, bestellen wegen der Gruppengröße die Zimmer aber vor. Und da darf's schon ein gutes Hotel sein, schließlich will man gut schlafen und gut essen um gerüstet zu sein für den nächsten Tag. Bei uns kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.“

Herbergen checken

Dieser Herangehensweise ans Weitwandern werden viele Restaurants und Hotels an den steirischen Pilgerwegen gerecht. Gasthöfe am Mariazeller Weg führen eigene „Genusspilger“-Angebote mit mehrgängigen Gourmet-Dinern, ein Hotel wirbt gar mit „Gut schlafen oder Geld zurück!“.

Andere wieder - wie etwa Dagmar Steiner - mögen's lieber schlicht. „Man will ja eigentlich nur eine Dusche, ein sauberes Bett, vielleicht ein bissl was zu essen. Das kriegt man mit Glück um 20 Euro pro Person und Nacht.“ Trotz aller Bescheidenheit: Für die Pensions- und Hotelbetreiber - reine „Pilgerherbergen“ gibt's ja nicht heutzutage - sind Pilger schon spezielle Gäste. Sie kommen meistens unangemeldet; sie nehmen das Zimmer nur für eine Nacht; sie brechen oft schon im Morgengrauen auf und

wollen das Frühstück dementsprechend zeitig. Deshalb ist es wichtig, Flexibilität und Angebot der Herbergen am Weg schon vorher auszukundschaften - in Pilger-Broschüren, Pilger-Führern oder im Internet (siehe Info-Teil). Pilgerwege führen ja oft durch infrastrukturelle Einöde. Fragen Sie mal mich: Der Versuch, im Wintersportort Hochrindl mitten im Juli auf die Schnelle eine Unterkunft zu organisieren, gelang nur dank dem hartnäckigen Wirt vom „Alpenhotel Ludwig“. Er sieht es wohl als seine persönliche Mission, auf der Hochrindl eine Sommersaison aufzubauen. Alle umliegenden Appartementhäuser waren nämlich wie leergefegt.

Der Kopf wird frei

Flexibilität ist beim Pilgern eigentlich immer gefragt. Ich kann nur raten: Zeitangaben in Wanderführern nicht zu wörtlich nehmen, schließlich weiß man nie, in welcher (Spitzen-)Form sich der Autor befand. Vorsicht auch bei reinen Kilometerangaben, die sagen in Bergregionen nix über den Routenverlauf in Höhenmetern aus.

Auf die Beschilderung kann man sich auch bei etablierten Pilgerwegen nicht immer 100-prozentig verlassen. Ein praktisches Beispiel vom Hemmaweg: Der Sturm „Pau-

la“ hat im Gurktal so gewütet, dass mancher Weg neu ausgeschoben werden musste und mancher Baum mit Pilgerweg-Schild umgefallen war. Gutes Kartenmaterial der Region sollte zusätzlich zum Wander- bzw. Pilgerführer im Rucksack Platz haben.

Was dann beim Pilgern mit einem selbst passiert, fasst Elkins-Gschwandner in Worte: „Ich habe es genossen, plötzlich auf meine Grundbedürfnisse beschränkt zu sein. Wichtig ist dann nur mehr: Essen, Trinken, Schlafen. Der Kopf wird völlig frei.“

Hopfgartner teilt ähnliche Erfahrungen beim langen Gehen: „Das Rückgeworfen-Sein, die freigeählte Langsamkeit und Einfachheit. Als Wandergruppe lachen wir viel und nehmen uns Zeit für gute, lange Gespräche.“

Für Dagmar Steiner ergeben sich beim langen Gehen völlig neue Lösungen für Fragestellungen im Leben, die sich „in der Gefangenheit der eigenen vier Wände“ nie so herauskristallisieren würden. Und das stimmt. Selten zuvor hatte ich persönlich das Gefühl, so gut zwischen „wichtig“ und „unwichtig“ unterscheiden zu können wie in den drei Tagen meines Pilgerns. Dazu muss man gar nicht um die halbe Welt jetten. Das geht ohne Flugzeug, ohne Luxus, ohne Schnick-Schnack. Eigentlich so einfach.

Info

PILGERWEGE IM ALPE-ADRIA-RAUM

Mariazeller Wege: Das Netz der sieben Pilgerwege, die sternförmig in Mariazell zusammenlaufen, ist ca. 1100 Kilometer lang. „Haupttroute“ ist der Steirische Mariazeller Weg (Kennzeichnung: rot-weiß-roter Weitwanderweg 06), der aus Kärnten kommend über die Soboth zum offiziellen Ausgangsort Eibiswald und dann über Graz weiter nach Mariazell führt. Dieser Weg ist in 10 Tagesetappen zu bewältigen. Auch ab dem Startpunkt Klagenfurt (über Maria Saal, Brückl, Griffen, Lavamünd) gut beschildert.

Literatur: Pilgerwege nach Mariazell. Erika und Fritz Käfer: Verlag Styria/Pichler. 272 Seiten. 16,90 Euro
Info: (0 33 85) 210 90 18. Kartenmaterial und Broschüren zu Pilgerherbergen kostenlos erhältlich.
www.pilgern.info

Hemma-Pilgerwege: 800 Kilometer Wegstrecke, die aus sieben Richtungen (Sveta Ana, Črna na Koroskem, Admont, Turrach, Millstatt, Ossiach, Karnburg), teils grenzüberschreitend von Slowenien kommend in Gurk zusammenlaufen. Bewältigbar je nach Route in zwei bis sieben Tagesetappen. Sorgfältig markiert mit dem gelben Hemma-H, zugleich illustrierter Dom zu Gurk.

Literatur: Hemma-Pilgerwege. Monika Gschwandner-Elkins, Freytag-Berndt und Artaria KG, 270 Seiten, 14 Euro. Genaue Wegbeschreibung und Kartenmaterial, inkl. Anhang zu Infrastruktur, Verpflegungs- und Beherbergungsbetrieben.
Info: (0 46 3) 57 770 1976,
www.hemmapielgerweg.com

Jakobsweg Südösterreich: Führt von Graz über Maribor und Lavamünd durch das Rosental nach Villach, Lendorf und über Lienz und Südtirol weiter nach Innsbruck, wo Nord- und Südroute des österreichischen Jakobswegs ineinander münden. Beschildert mit der Jakobsmuschel, aber nicht durchgängig.
Literatur: Auf dem Jakobsweg durch Süd-Österreich, Slowenien und Südtirol, Peter Lindenthal, Verlag Tyrolia, 168 Seiten, 21,90 Euro. mit genauem Kartenmaterial und Routenverlauf:

Info: (0650) 82 177 27,
www.jakobsweg-kaernten.at;
inklusive Herbergs-Verzeichnis.

Weg des Buches: Neueröffnung im Oktober. Entlang der Wege von Bücherschmugglern und Geheimprotestanten von Schärding über Salzkammergut und Dachstein ins Nockbergegebiet nach Arnoldstein. Noch keine durchgehende Beschil-

derung, Literatur und Karten beachten!

Literatur: „Weg des Buches“. Michael Bünker und Margit Leutbold: Edition Tandem, 256 Seiten, 24,90. Erscheint im Oktober 2008
Info: (01) 712 54 61,
<http://wegdesbuches.evang.at>

Donau-Alpe-Adria-Radpilgerweg: 575 Kilometer langer Radpilgerweg von Passau über Salzburg, Werfen, Tamsweg, Spittal, Tarvis und Udine nach Grado. Besonders Sportliche packen die Wegstrecke binnen 4 Tagen (ca. 150 Kilometer täglich).
Literatur: Radpilgerkarte mit Streckenbeschreibung, Ortsbeschreibungen, Wallfahrtsorten, Unterkünten erhältlich beim Referat für Tourismus- und Freizeitpastoral der Erzdiözese Salzburg,
E-Mail: tourismusreferat@seelsorge.kirchen.net
Info: (0676) 87 46 20 64,
www.kirchen.net/tourismusreferat

TIPPS FÜRS PILGERN

Pilgersaison und -zeit: In unseren Breiten sind Weitwanderungen in der Zeit von April bis Oktober empfehlenswert. Wer im Sommer pilgert, sollte früh (mit Sonnenaufgang) starten und über die heiße Mittagszeit eine Rast einlegen.

Pilgern für Ungeübte: Mit einzelnen Tageswanderungen ins „Training“ kommen – auch um zu prüfen, wie der Rucksack sitzt, ob die Schuhe passen etc... Für die ersten paar Tage nie mehr als 20 Kilometer vornehmen, zeitmäßig maximal sechs Stunden einplanen.

Gute Vorbereitung: Routenverläufe per Landkarte und Literatur einprägen. Adressen und Telefonnummern von Herbergen mitführen, Etappen großzügig (plus minus zehn Kilometer) planen.

Kleidung: Funktionskleidung, leicht, windundurchlässig und wasserabweisend. Abnehmbare Bein- und Armteile sind im Sommer praktisch. Bei den Materialien darauf achten, dass sie leicht gesäubert werden können und schnell trocknen. Je eine Garnitur zum Wechseln einpacken. Ein breitkrempiger Hut als Sonnenschutz. Regenschutz bedenken. Wanderstöcke entlasten, vor allem beim Abwärtsgehen. Schlafsack für jene, die Übernachtungen im Freien planen.

Schuhwerk: Gute, solide Wanderschuhe, die „eingegangen“ (mindestens 20 Kilometer) sein sollten. Um den Füßen auch Pausen oder einen Feierabend zu gönnen: Badeschlapfen oder ultraleichte Flipflops mitnehmen.

Vorbeugung: Füße pflegen – morgens und abends sorgfältig eincremen, am besten mit fettreicher Naturcreme (etwa: Ringelrosensalbe), Hirschtalg oder Vaseline. Auch die Schultern eincremen, um Scheuerstellen von den Rucksackriemen vorzubeugen. Miaut der Muskelkater bereits, wirken Franzbranntwein, Sportsalben oder Muskelöle lindernd.

Blasenvermeidung und -behandlung: Gestrickte, gut sitzende Wandersocken beugen Blasenbildung vor, genauso wie zwei Paar leichte Baumwollsocken übereinander angezogen. Ist die Blase schon da: Mit Blasenpflaster abkleben. Wenn sie zu groß ist: „Drainieren“, also aufstechen, und die Blase anschließend mit Leukoplast dachziegelartig abkleben.

Apotheke/Sonstiges: Etwas gegen Kopfschmerz und Durchfall gehört sowieso in jede Wander-

apotheke, wie Sonnencreme, Ohrenstöpsel und Mückenspray. Toilettenpapier kann nie schaden. Besonders für Alleinpilgernde sollte das Handy dabei sein. Stirn- oder Taschenlampe und ein scharfes Taschenmesser müssen mit, ebenso eine Tube Waschmittel. Und ein Sackerl für die Abfälle, die nicht am Weg landen sollten.

Trage-Tipps: Sportliche Gurt-Rucksäcke helfen, Schulter- und Kreuz zu entlasten. Gurte an Hüfte und Brust so eng wie möglich schnallen, Schulterriemen locker machen, sodass der Rucksack schwer nach hinten unten hängt. Entlastet den Schulterbereich, gibt guten Halt im Kreuz.

Proviand: Die besten Energiespender wiegen nicht viel und sind gut haltbar, können weder schmelzen noch zerdrückt werden. Beispielsweise: Datteln, Müsliriegel, Studentenfutter, Trockenobst. Traubenzucker kann in zehrenden Passagen den nötigen Turbo zünden. Wichtig: Viele Wege führen durch die sprichwörtliche Pampa, nicht immer ist der nächste Billa gleich um die Ecke. Klug ist's also, in einem Tupper-Geschirr haltbare, kalorienreiche Jause (etwa: Speck, Käse, Rohwurst, Brot) inklusive Pfadfindermesser mitzuführen.

Trinken. Wasser ist zwar schwer zu schleppen, aber ohne geht's gar nicht. Zwei Liter pro Tag, am besten klares Leitungswasser, sollten in den Rucksack. An den Pilgerwegen finden sich auch oft Brunnen.

Philosophie: Pilgern ist kein Ironman. Also: Nicht von Zeitangaben in Pilgerführern irritieren lassen, sein eigenes Tempo gehen. Pilgern sollte ohne Leistungsdruck geschehen. Flexibel bleiben, nichts erzwingen wollen, auf die Signale des Körpers hören und ihnen nachgeben, notfalls auch mal ein paar Kilometer früher aufhören oder ein Stück mit dem Bus fahren. Kurz gesagt: Seinen „eigenen“ Weg finden.

INFOSTELLEN, LINKS

Kärnten und Slowenien: Pilgerbüro der Diözese Gurk; Marianengasse 2, Klagenfurt. Tel. (0 46 3) 57 770-19 76. Infos zum Hemmaweg in Slowenien und Kärnten, zum Kärntner Mariazeller Weg, detto zu neuen Projekten wie den slowenischen Slomsek-Weg. www.pilgerninkaernten.at

Steiermark: Projektbüro „Auf den Spuren der Pilger und Wallfahrer“. Projektträger Tourismusregionverband Oststeiermark, Radersdorf 75

in 8263 Großwilfersdorf.

Tel. (0 33 85) 21 090;

www.pilgern.info

Gesamtösterreich, z.T. Italien: Arbeitskreis Tourismuspastoral Österreichs, c/o Referat für Tourismus- und Freizeitpastoral, Anton Wintersteller, Salzburg, Kapitelplatz 2, Tel. (0 66 2) 80 47-20 64; www.pilgerwege.at bzw. www.pilgern.at

Jakobsweg Kärnten: Dagmar Steiner gibt Interessierten und Ortsunkundigen gerne Auskunft. Tel. (0 65 0) 821 77 27 www.jakobsweg-kaernten.at

Weit- und Fernwanderwege: OeAV-Sektion Weitwanderer, Thaliastraße 159/3/16, Wien 16, Tel.: (01) 493 84 08; www.alpenverein.at/weitwanderer

Wandern im Alpe-Adria-Raum: DuMont-Aktiv-Reiseführer (Toskana, Ligurien, Slowenien, Nationalpark Hohe Tauern, Südtirol u.v.m.) um 12 Euro – inkl. Wegbeschreibung, Karte und Höhenprofil bzw. Infos wie Einkehr- und Unterkunftsöglichkeiten. www.dumontreise.de

BUCHTIPPS

Wanderbare Literatur zum Einstimmen

Paulo Coelho: Auf dem Jakobsweg. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela. 288 Seiten. 15,40 Euro.

Hape Kerkeling: Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg. Verlag Malik. 352 Seiten. 20,50 Euro

Bettina Feldweg (Hrsg.): Losgehen, um anzukommen. Die Faszination des Pilgerns. Verlag Malik. 288 Seiten. 15,40 Euro.

Coline Serreau: Pilgern auf Französisch. Der Roman zum Kinofilm. Piper-Verlag. 240 Seiten. 8,20 Euro. Erscheint im Oktober 2008.

Wolfgang Sottil: Einfach pilgern. Auszeit für Körper & Seele. Verlag Styria/Pichler. 160 Seiten, 18 Euro. Derzeit vergriffen, gebrauchte Exemplare aber (zum Beispiel bei Amazon) lieferbar.



Pilgerwege führen oft durch pure Natur und zugleich infrastrukturelle Einöde. Beschriftet sind sie in der Regel aber gut

