

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite? Unsere Autorin Petra Rapp ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: [tzdraussen@googlemail.com](mailto:tzdraussen@googlemail.com)



## Entschleunigung spüren beim Pilgern vor der Haustür

# Wir sind dann mal weg...



Das Ziel dieser Tagespilgertour auf dem Jakobsweg: Die Kirche in Unterleutasch

**P**ilgern ist spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller *Ich bin dann mal weg* wieder in. Dazu muss man nicht eigens bis nach Spanien. Pilgern kann man auch bei geführten Tagespilgertouren auf dem Jakobsweg in Oberbayern.

Die Kirchenglocken der Jakobuskirche in Wallgau läuten Sturm. Passend zur Begrüßung einer Pilgergruppe, die sich hier zu einer Tagespilgeretappe von rund 24 Kilometern über Krün und Mittenwald bis ins Leutaschtal auf dem grenzübergreifenden Jakobsweg „Isar-Loisach-Leutascher Ache-Inn“ trifft. Ziel aller europäischen Jakobswege ist das Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela. Doch wer hat schon Zeit, sich mehrere Wochen aus dem Staub zu machen und bis dorthin zu pilgern?

„Pilgern hat sehr viel mit Entschleunigung und innerer Zentrierung zu tun. Das kann man auch bereits an einem Tag oder Wochenende bei uns erleben“, meint Herbert Konrad. Der theologische Referent ist selbst begeisterter Pilger, bietet beim Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e. V. unter anderem Tagespilgertouren an und ist Ausbilder von sogenannten Pilgerbegleitern. Sie sollen die Menschen auf dem Weg vom Alltagsstress hin zum eigenen Ich mit sogenannten spirituellen Impulsen wie Aus-

tauschunden, Meditationsübungen oder auch Schweigestrecken begleiten. „Wir bieten auch Pilgerwanderungen für besondere Lebenssituationen wie Pilgern für Frauen mit Krebserkrankungen oder Menschen in Trauersituationen an. Die wollen oft einfach nur gemeinsam wandern und von thematisch geschulten Menschen begleitet werden, die ihnen auf Wunsch Hilfestellungen geben.“

In der bunt gemischten Gruppe in Wallgau haben sich überwiegend erfahrene Pilgerwanderer zusammengefunden. Bei vielen baumelt die Pilgermuschel, das Zeichen aller Jakobspilger, an den Rucksäcken. Mit dabei sind Menschen wie Silvio, der bei langen Pilgerreisen durch



Herbert Konrad, Ausbilder von Pilgerbegleitern

Frankreich seine desaströse Kindheit in einem katholischen Kloster verarbeitet und neuen Lebensmut sowie seine innere Ruhe wiedergefunden hat. Ganz nach dem dänischen Religionsphilosophen Sören Kierkegaard, der „keinen Kummer kennt, von dem er sich nicht freigehten könnte“. Gabi, früher Leichtathletin, hat sich inzwischen ebenfalls völlig auf die lang-

samere, besinnlichere Art des Gehens eingelassen und schon über 1200 Kilometer des Jakobswegs hinter sich gebracht. Bettina pilgert dagegen das erste Mal und ist skeptisch. Sie ist sonst immer mit hohem sportlichem Anspruch draußen unterwegs und hat „mit der Kirche gar nichts am Hut“. Ihr Fazit am Ende in Unterleutasch, wo alle Teilnehmer bei gemeinsamer Brotzeit über den Tag resümierten: „Der Entschleunigungseffekt war deutlich spürbar, das Naturerlebnis sehr intensiv. Der Tag hat Lust gemacht auf weitere Touren.“ Pilgern ist eben nicht einfach nur Wandern. „Man wandert mit den Füßen, aber man pilgert mit dem Herzen!“, sagt Hape Kerkeling.

## Jakobswege in Oberbayern:

**Münchner Jakobsweg:** Von München am Anger über Pullach, Starnberger See, Ammersee, Kloster Andechs, Allgäu bis nach Bregenz am Bodensee (ca. 290 km, [www.deutsche-jakobswege.de](http://www.deutsche-jakobswege.de))

**Jakobsweg Isar-Loisach-Leutascher Ache-Inn:** Vom Kloster Schäftlarn im Isartal vorbei am Kloster Benediktbeuern, an Kochel- und Walchensee in die Alpenwelt Karwendel und weiter ins Tiroler Inntal nach Mötzt (125 km, [www.auf-dem-jakobswege.info](http://www.auf-dem-jakobswege.info))

**Südostbayerische Jakobsweg:** Der „Voralpine Jakobsweg“ führt in Ost-West-Richtung von Salzburg nach Peißenberg (ca. 260 km). Der „Jakobsweg Böhmen-Bayern - Tirol“ (ca. 450 km) führt vom tschechischen Krumau in südwestlicher Richtung nach Breitenbach in Tirol, wobei man Rosenheim wahlweise östlich oder westlich umgehen oder in Berbling auf den Voralpinen Jakobsweg wechseln kann ([www.deutsche-jakobswege.de](http://www.deutsche-jakobswege.de))



Schritt für Schritt zum Ich: Pilger vor traumhafter Karwendel-Kulisse

### Infos zum Pilgern:

#### Geführte Pilgertermine im Oberland:

**16. Juni:** vom Kloster Schäftlarn zum Kloster Beuerberg

**17. Juni:** vom Kloster Beuerberg zum Kloster Benediktbeuern

**23. Juni:** von Wallgau nach Leutasch

**11. August:** Pilgern für Frauen mit Krebserkrankungen von Weyarn nach Dietramszell

**29. September:** Pilgern für Menschen in Trauersituationen

**12. Oktober:** Pilgern für Führungskräfte und Menschen in Verantwortung

#### Kosten:

Pro Person ca. 10,- Euro zzgl. evtl. Rückfahrtskosten. Alle Infos und weiteren Termine gibt es beim Katholischen Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen, „Pilgern im Oberland“, Salzstr. 1, 83646 Bad Tölz, 08041-60 90, [www.bildungswerk-toelz.de](http://www.bildungswerk-toelz.de)

#### Pilgerpass:

Wer öfter oder länger pilgern will, sollte sich einen Pilgerpass zulegen und ihn auf der Strecke abstempeln lassen. Die Stempel belegen die gelaufene oder geradelte Strecke. Der Pass ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Pilgerherbergen am Weg sowie für den Erhalt der Pilgerurkunde. Der Pass ist in allen Pilgerherbergen oder unter [www.jakobus-gesellschaften.de](http://www.jakobus-gesellschaften.de) erhältlich.

### Draußen-Magazin

#### OUTDOOR AKTIV

### 3. Vaude Klettersteigcamp

Vom 29. Juni bis 1. Juli veranstaltet Bergsportausrüster Vaude gemeinsam mit der Bergwelt Alpinschule Oberstaufen ein Klettersteig-Camp in Gargellen, Montafon. Geboten wird ein Mix aus Ausbildung, Vorträgen und Bergtouren – für Einsteiger bis Könnner. Die Praxisausbildungen werden ausschließlich von staatlich geprüften Bergführern durchgeführt. Paketpreis 249,- € inkl. Unterkunft und Verpflegung. Weitere Infos und Anmeldung unter: [http://www.vaude.com/de\\_DE/sportler-events/vaude-klettersteig-camp.asp](http://www.vaude.com/de_DE/sportler-events/vaude-klettersteig-camp.asp)



Foto: VAUDE/M. Attenberger

#### OUTDOOR INTERAKTIV

### APP ins Climbers Paradise Tirol

Die neue, kostenlose Climbers-Paradise-App bietet umfangreiche Informationen zu allen Hot Spots im Kletterdorado Tirol. Die App ist für iPhone wie für Android-Smartphones verfügbar: mit Topos für die Disziplinen Sportklettern, Mehreisseilängen, Klettersteige, Bouldern und Eisklettern, Unterkunftstipps und Features wie das Bewerten von Routen, eine Klettertagebuchfunktion und vielem mehr. Alle Infos zur App und kostenloser Download auf [www.climbers-paradise.com](http://www.climbers-paradise.com).

#### LESESTOFF

### Oberbayern für Naturliebhaber

32 naturnahe Wanderungen, darunter fünf Themenwege, zwischen München, Berchtesgaden und dem Pfaffenwinkel sind in diesem vor allem auch für Wanderungen mit Kindern geeigneten Tourenführer beschrieben. Statt Wegzielen und Gehzeiten stehen Wurzeln, Gräser, Steine, Blüten, Blätter, Farben oder eine bestimmte Jahreszeit im Mittelpunkt. Zu jeder Wanderroute gibt es ein Tourenkärtchen und zu jeder Region Adressen von Naturlehrpfaden, geführten Naturwanderungen, Hofläden und bäuerlichen Direktvermarktern. 19,90 EUR, ISBN 978-3-9810890-8-0, Verlag frischluft-edition



#### DAS OUTDOOR-TEIL DER WOCHE

### Nachhaltige Unterwäsche

«evolution» greentec heißt eine Sportunterwäsche von Odlo, die aus recycelten Spinnabfällen hergestellt ist. Die nahtlose, sehr funktionelle Hightech-Wäsche steht gleichzeitig für Nachhaltigkeit und hohe Umweltverträglichkeit und wurde mit dem Plus X Award 2012 ausgezeichnet. Da als Rohstoff ausschließlich recycelte Reste hochwertiger Polyestergarne zum Einsatz kommen, sind die Produkte anschließend selbst wieder recyclingfähig. Mehr Infos unter [www.odlo.com](http://www.odlo.com).



#### Weitere Veranstalter:

Weitere Ansprechpartner zum Pilgern rund um München:

■ **Erzbischöfliches Ordinariat**  
Abt. Spiritualität, Fachbereich Pilgern und Wallfahren Dachauer Str. 5/III Tel 089-55 98 010, [www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)

■ **KBW Brucker Forum**, „Rasso-Weg“ St. Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstfeldbruck, 08141-44 994, [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

■ **Evangelische Stadtakademie**, Herr Michael Kaminski, Georg-Wilhelm-Str. 24, 80331 München, 089-54 90 270, [www.evstadtaekademie.de](http://www.evstadtaekademie.de)