

der pilger

Jakobsweg

FASZINATION

BESTENS INFORMIERT UND VORBEREITET



Mache Dich auf den Weg

Das Abenteuer beginnt vor der Haustür

Buen Camino

Pilgern ist ein wundervolles und intensives Erlebnis: der Natur ganz nah sein, nur mit dem Nötigsten ausgestattet voller Neugier die Welt erkunden, sich dabei selbst besser kennenlernen und erfahren, welche Kräfte in einem stecken.

Coverfoto: ob: doris oberfrank-list@adobestock.com

Unterwegs in der Heimat

Wir stellen 12 wunderschöne Wege im deutschsprachigen Raum vor.

4

Pilgern für einen Tag

Beim Sonntagspilgern kommt man vor der eigenen Haustür in Bewegung

10

Pfälzer Jakobswege

Auf 360 Kilometern durch die Pfalz pilgern

16

Packliste und Ausrüstung

Die optimale Vorbereitung für die eigene Pilgerreise

24

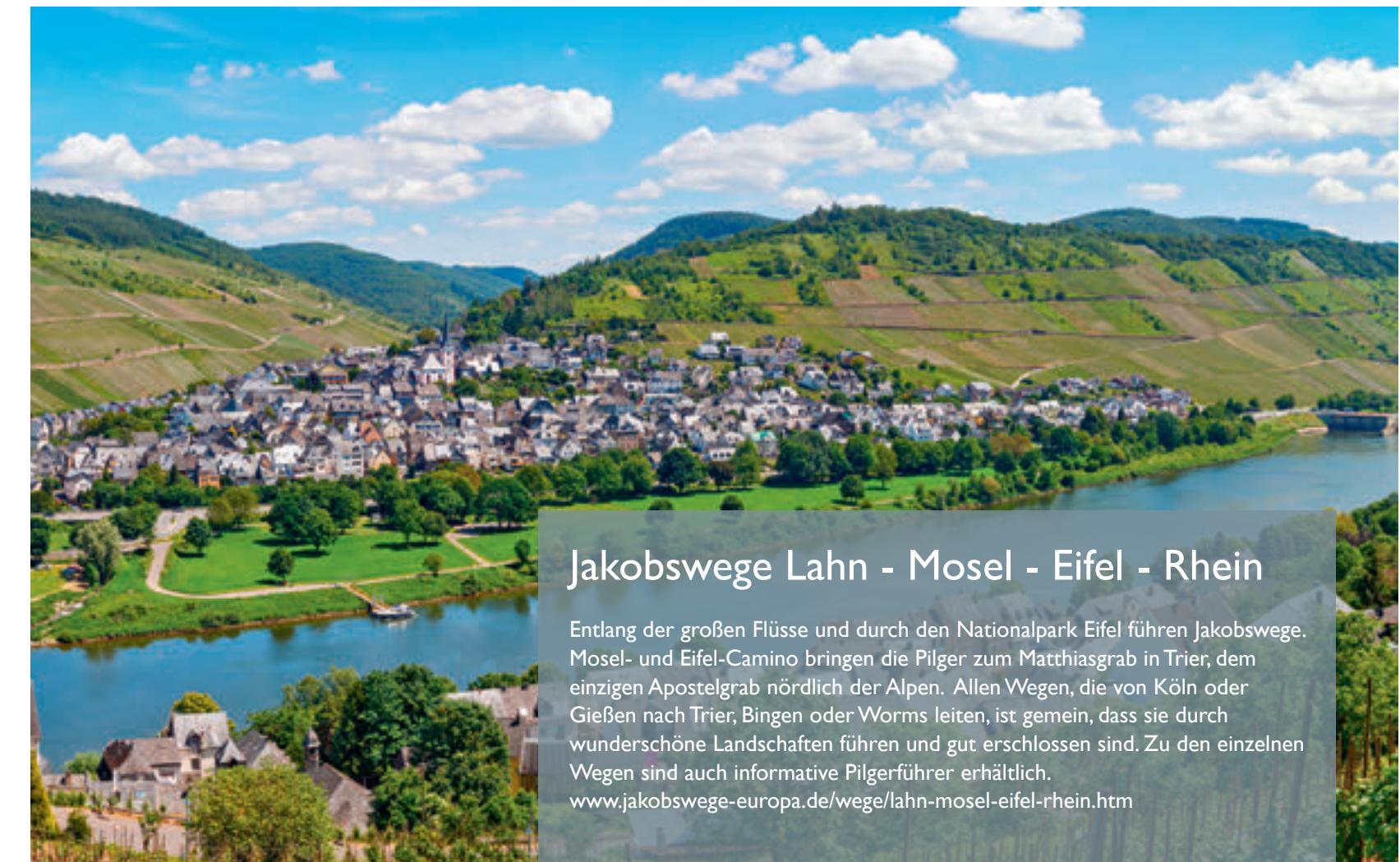
Jakobswege im deutschsprachigen Raum

Um zu pilgern, muss man nicht in die Ferne reisen. Vor der Haustür gibt es ein gut ausgebautes Wegenetz, das durch wunderschöne Landschaften führt. Auch für Einsteiger bestens geeignet, um das Pilgern einmal auszuprobieren.

Pfälzer Jakobswege

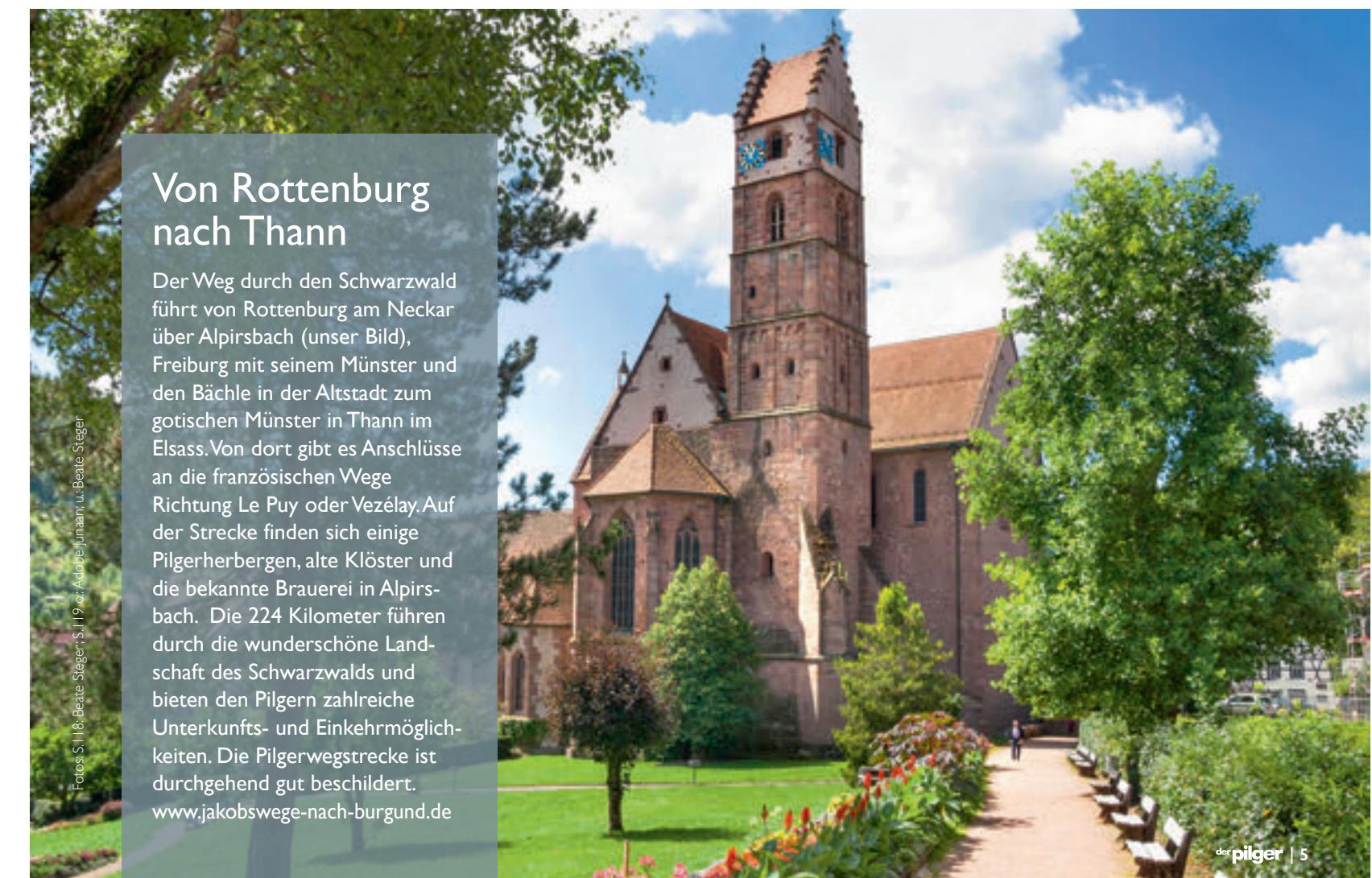
Knapp 400 Kilometer ausgeschilderte Jakobswege führen durch den Pfälzer Wald. Startpunkt ist die Pilgerstadt Speyer mit dem Dom, Grabstätte der mittelalterlichen Kaiser und größte romanische Kirche der Welt. Von dort führen eine Nord- und eine Südroute zum (ehemaligen) Kloster Hornbach. Wer weitergehen möchte, kann die Grenze überschreiten und bis Metz in Frankreich pilgern. Beeindruckende Burgen, zum Teil mehr als 1500 Jahre alt, kleine Besonderheiten am Wegesrand, aber auch urige Hütten zum Einkehren und Genießen der Pfälzer Spezialitäten, schöne Kirchen und ganz viel Natur laden ein, Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet pilgernd zu erleben. Die Wege können durch eine Verbindungsroute auch als Rundweg gegangen werden.

www.jakobusgesellschaft.eu



Jakobswege Lahn - Mosel - Eifel - Rhein

Entlang der großen Flüsse und durch den Nationalpark Eifel führen Jakobswege. Mosel- und Eifel-Camino bringen die Pilger zum Matthiasgrab in Trier, dem einzigen Apostelgrab nördlich der Alpen. Allen Wegen, die von Köln oder Gießen nach Trier, Bingen oder Worms leiten, ist gemein, dass sie durch wunderschöne Landschaften führen und gut erschlossen sind. Zu den einzelnen Wegen sind auch informative Pilgerführer erhältlich.
www.jakobswege-europa.de/wege/lahn-mosel-eifel-rhein.htm



Von Rottenburg nach Thann

Der Weg durch den Schwarzwald führt von Rottenburg am Neckar über Alpirsbach (unser Bild), Freiburg mit seinem Münster und den Bächle in der Altstadt zum gotischen Münster in Thann im Elsass. Von dort gibt es Anschlüsse an die französischen Wege Richtung Le Puy oder Vézelay. Auf der Strecke finden sich einige Pilgerherbergen, alte Klöster und die bekannte Brauerei in Alpirsbach. Die 224 Kilometer führen durch die wunderschöne Landschaft des Schwarzwalds und bieten den Pilgern zahlreiche Unterkunfts- und Einkehrmöglichkeiten. Die Pilgerwegstrecke ist durchgehend gut beschildert.

www.jakobswege-nach-burgund.de

Münchner Weg

Eine große Zahl an Kirchen und Klöstern prägt diesen Weg, er ist aber auch etwas für Genießer und Kulturinteressierte. Entlang der Isar verlassen die Pilger München. Die Übernachtung in einer echten Pilgerherberge im Kloster Andechs (unser Bild) ist ein besonderes Erlebnis auf der Strecke. Die Einkehr im hauseigenen Biergarten ist fast schon Pflicht. Die Route führt weiter um den Ammersee herum. Die berühmte Wieskirche liegt auf dem Weg, aber auch kleine Kapellen und Gotteshäuser, die zur Besinnung einladen. Für Abenteuerlustige ist die Ammerschlucht ein Höhepunkt. Und zum Schluss besteigt man den Pfänder, den Hausberg von Bregenz, und genießt die Aussicht über den Bodensee.
www.hanna-jakobsweg.de



Elisabethpfade

Es gibt drei Elisabethpfade, die von Frankfurt, Eisenach und Köln zur Grabeskirche der heiligen Elisabeth in Marburg führen. Der Weg von Eisenach nach Marburg ist als Elisabethpfad und Jakobsweg ausgeschildert. Die Wege von Köln nach Marburg und von Frankfurt nach Marburg sind als Elisabethpfad gekennzeichnet. Wer von Marburg aus den Weg wieder Richtung Köln zurückgehen möchte, folgt den Markierungen des Jakobswegs. Unser Bild zeigt die Werra-Brücke bei Creuzburg. www.elisabethpfad.de



Pilgern in der Schweiz Via Jacobi Einsiedeln - Genf

Quer durch die Schweiz geht es von Einsiedeln, dem bedeutendsten Wallfahrtsort des Landes, bis nach Genf. Die 350 Kilometer lange Strecke führt zu großen Teilen an wunderschönen Seen entlang. So werden der Vierwaldstättersee, der Brienzer- und der Thunersee passiert, dazu kommen noch einige kleinere Gewässer. Die Berge immer im Blick, weist der Weg nicht viele Höhenmeter und Steigungen auf. Nur auf der Etappe zwischen Hagggenegg nach Schwyz muss der zweithöchste Pass zwischen Konstanz und Santiago de Compostela gemeistert werden. Für die gesamte Strecke steht ein Unterkunftsverzeichnis zur Verfügung, das auch Vorschläge für günstige Übernachtungen bietet. Es ist ein eindrückliches Erlebnis, die Schweiz pilgernd zu erfahren und die abwechslungsreiche Kulturlandschaft kennenzulernen.
www.viajacobi4.ch

Via Jutlandica - Baltica - Scandinavica

Die Wege im Norden und Nordosten Deutschlands bieten den skandinavischen und baltischen Pilgern den Anschluss, um zur Mitte Deutschlands bei Eisenach oder Richtung Grenze nach Belgien zu gelangen. Auf vielen Streckenabschnitten sind die Pilger alleine unterwegs und können Ruhe und Natur in vollen Zügen genießen, aber auch sehenswerte Städte wie Rostock, Hamburg, Lübeck (Bild) oder Bremen besuchen. Bei Usedom beginnt mit der Via Baltica die nördlichste Ost-West-Verbindung im deutschen Jakobswegenetz. Hier wurde versucht, auch preisgünstige Pilgerunterkünfte zu integrieren. Die Via Jutlandica orientiert sich am Verlauf des Ochsenwegs. Auf diesem historischen Landweg wurden Rinder aus Jütland zur Westküste Schleswig-Holsteins getrieben. Er war im Mittelalter aber auch eine wichtige Pilgerroute. Ein Teil der Via Scandinavica, auf der Strecke von Göttingen bis Creuzburg, führt entlang des grünen Bandes, der ehemaligen innerdeutschen Grenze.

www.deutsche-jakobswege.de/wege-uebersicht.html



Pilgern in Österreich Jakobsweg Weinviertel

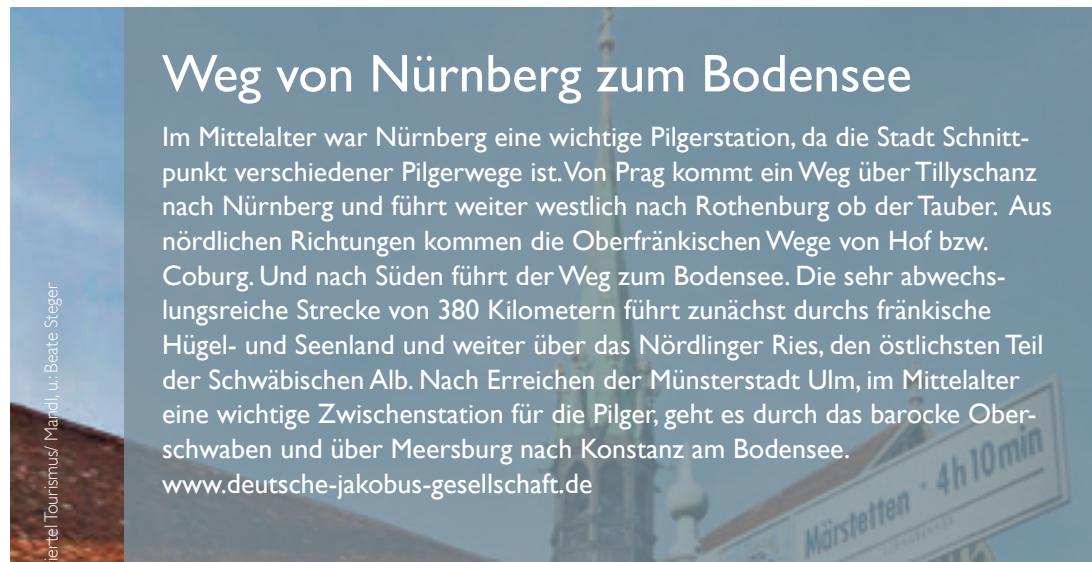
Der österreichische Jakobsweg ab Wien und der tschechische Jakobsweg ab Brünn treffen in Mautern an der Donau zusammen. Donauaufwärts geht es weiter durch Nieder- und Oberösterreich und ins Salzburger Land. Neben bedeutenden Wallfahrtsorten liegen zahlreiche Jakobskirchen auf dem grenzüberschreitenden Weg. Von Drasenhofen bis Mautern ist man dabei auf 150 Kilometern durchs Weinviertel unterwegs. Ein Drittel des österreichischen Weins wird hier produziert. Man kann neben dem Pilgern durch die Weinberge beim Heurigen einkehren oder die bildhübschen Kellergassen, die Oasen der Langsamkeit genannt werden, auf sich wirken lassen. www.jakobsweg-weinviertel.at



Via Regia

Die Via Regia ist der bisher einzige Pilgerweg in Deutschland – von Görlitz, der östlichsten Stadt Deutschlands, über Leipzig, Eisenach, Erfurt bis Vacha –, der über ein geschlossenes Herbergsystem verfügt. Auf den 450 Kilometern gibt es mittlerweile um die 100 Pilgerherbergen. Die Via Regia ist ein Beleg dafür, wie gut es sich in Deutschland pilgern lässt. Dörfer und größere Städte wechseln sich ab, dazu immer wieder die weite Landschaft, die den Geist frei werden lässt. Nicht verpassen sollte man die Unterkunft im ehemaligen Armenhaus in Stenz: Kochen auf dem Feuer und Plumpsklo inklusive.

www.oekumenischer-pilgerweg.de



Weg von Nürnberg zum Bodensee

Im Mittelalter war Nürnberg eine wichtige Pilgerstation, da die Stadt Schnittpunkt verschiedener Pilgerwege ist. Von Prag kommt ein Weg über Tillyschanz nach Nürnberg und führt weiter westlich nach Rothenburg ob der Tauber. Aus nördlichen Richtungen kommen die Oberfränkischen Wege von Hof bzw. Coburg. Und nach Süden führt der Weg zum Bodensee. Die sehr abwechslungsreiche Strecke von 380 Kilometern führt zunächst durchs fränkische Hügel- und Seenland und weiter über das Nördlinger Ries, den östlichsten Teil der Schwäbischen Alb. Nach Erreichen der Münsterstadt Ulm, im Mittelalter eine wichtige Zwischenstation für die Pilger, geht es durch das barocke Oberschwaben und über Meersburg nach Konstanz am Bodensee.

www.deutsche-jakobus-gesellschaft.de



Pilgern für einen Tag

Es muss nicht gleich die wochenlange Tour nach Santiago de Compostela sein. Pilgern kann man auch an einem Tag und vor der eigenen Haustür. Zum Beispiel in Württemberg beim Sonntagspilgern

Text: Andreas Steidel

Das malerische Openweiler (im Bild die Burg Reichenberg) war der Startpunkt für das Sonntagspilgern auf dem württembergischen Jakobsweg.

Das Schweigen unterscheidet das Pilgern von anderen Ausflügen ins Grüne.

Samstagpilgern, Sonntagpilgern, inzwischen auch Montags- und Freitagspilgern: Das Tagespilgern ist seit rund 15 Jahren ein neues Phänomen in der uralten Tradition des Pilgerns. Die wenigsten Menschen schaffen es, sich gleich mehrere Wochen freizunehmen und sich auf den Weg zu machen nach Santiago de Compostela, nach Rom, Jerusalem oder einem anderen der großen Pilgerorte. Das bleibt für viele in ihrem eng getakteten Alltag und bei den vielfältigen Verpflichtungen ein unerfüllter Traum. Aber

auch ein Tag Auszeit, ein Tag Pilgern tut gut. Und im Laufe des Jahres werden die Einzeletappen zum Weg zwischen zwei bedeutenden kirchlichen Stätten oder erschließen ein längeres Teilstück etwa des Jakobsweges. Bei nicht wenigen macht das Schnupper-Angebot Lust auf mehr, auf einen großen Pilgerweg.

„Wenn wir in die Stille

hineinschauen, sehen wir uns selbst“
Pilgern ist längst auch ein Thema in der evangelischen Kirche. Für Neulinge bietet zum Beispiel die Landeskirche in

Württemberg seit diesem Jahr einmal im Monat Tagestouren mit geistlicher Begleitung an: „Pilgern am Sonntag“ auf dem Jakobsweg. Zum Auftakt gingen 40 Männer und Frauen von Oppenweiler nach Unterweissach.

In der evangelischen Kirche von Steinbach bei Backnang hat Pilgerbegleiter Martin Stierand das letzte Wort und dann herrscht Stille. Eine große Gruppe von Menschen geht wortlos vor sich hin, jeder in sich und seine Gedanken versunken. Um sie herum weht ein lauer Wind, und vor ihren Augen entfaltet sich ein wunderbares Panorama aus Dörfern, Feldern und Wäldern. Schweigen tut so gut. Gerade noch hatten alle munter miteinander geschwätz. Wenn 40 Männer und Frauen an einem solch sonnigen Wettertag unterwegs sind, dann gibt es viel zu erzählen. Das Schweigen ist einer jener Momente, die den Unterschied machen. Die zeigen, dass eine Pilgertour mehr ist als nur ein schöner Ausflug ins Grüne.

Nach einer halben Stunde ergreift Edeltraud Liegl wieder das Wort. „Wenn wir in die Stille hineinschauen, sehen wir uns selbst“, sagt sie. Edeltraud Liegl ist wie Martin Stierand Pilgerbegleiter. Stierand ist Katholik, Liegl evangelisch, doch das ist beim Pilgern herzlich egal. Das Pilgern hat längst Konfessionsgrenzen gesprengt und spricht auch Menschen an, die sonst kaum in die Kirche gehen.

Vor ein paar Monaten hat Edeltraud Liegl die Ausbildung als Pilgerbegleiterin gemacht. Jetzt ist sie unterwegs auf dem Jakobsweg, jenem Abschnitt, der von Rothenburg ob der Tauber nach Rottenburg am Neckar führt. Von Bayern nach Baden-Württemberg, von der alten evan-

In Gedanken versunken genießen die Pilger den Weg durch die Natur.



Fotos S. 33 l.: Harald Oppitz, KNA; mi.: Maria Irr.; re.: Harald Oppitz; KNA, Hintergrund: Lukas Gojda / Shutterstock

Die Idee des Samstagspilgerns

Der erste Impuls kam aus Zürich in der Schweiz. Heute ist daraus eine Bewegung geworden, die immer mehr Menschen über die Konfessionsgrenzen hinaus in Bewegung bringt – und das inzwischen nicht nur samstags



Wie alles anfing

Der Begriff „Samstagpilgern“ kam laut Duden-Redaktion aus der Schweiz nach Deutschland. In deren Register findet sich ein einziger Beleg für die Wortbildung – der stammt schon aus dem Jahr 2001. Die „Neue Zürcher Zeitung“ berichtete damals, dass sich in einem Zürcher Pilgerzentrum ein Samstagspilgern „eingebürgert“ habe: „Der Pfarrer marschiert mit etwa 30 Interessierten in Etappen von Konstanz oder Rorschach bis nach Genf. Es werden unterwegs spirituelle Andachten gehalten, Gedichte vorgetragen, Lieder gesungen und – maßvoll selbstverständlich – Gläser guten Weines genossen...“

Kirchenzugehörigkeit spielt keine Rolle

Der Pastor an St. Jakob in Zürich ist heute Michael Schaar, aber das Tagespilgern ist immer noch „die Grundlage fürs Pilgern mit dem Zentrum“, wie er auf der Homepage schreibt. In diesem Jahr pilgern Gruppen nicht nur samstags, sondern auch montags von Rorschach Richtung Westschweiz. Das inzwischen breite Angebot für Pilgerbegeisterte wird gut angenommen. Eine ähnliche Erfahrung macht Martien van Pinxteren von der Jakobusgesellschaft Rheinland-Pfalz-Saarland. Zur ersten Samstags-Pilgertour, die er vor Jahren anbot, kamen nur wenige Interessierte. „Heute könnten wir noch sehr viel mehr Angebote machen“, berichtet er. Mit Blick auf das große Interesse bieten die Jakobusgesellschaften in Zusammenarbeit mit Bistümern und evangelischen Lan-

deskirchen Ausbildungskurse für Pilgerbegleiter an. Die Bewegung wird vom Ehrenamt getragen und ist ökumenisch. „Nicht alle Wanderer gehören einer der beiden Kirchen an“, weiß van Pinxteren, aber das spielt keine Rolle.

Eine gute Idee breitet sich aus

Um 2004 kam die Initiative „Samstagpilgern“ nach Mitteldeutschland, zwei Jahre später folgten Westfalen und andere Regionen Westdeutschlands. Die Organisatoren legen – meist an alten Pilgerwegen orientiert – Anfangs- und Endpunkte fest, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind, sie bereiten kleine spirituelle Impulse am Wege vor, oft mit den Kirchengemeinden vor Ort.

Das Angebot für Samstags- oder Sonntagspilgern ist breit.

Einige ausgewählte Info- und Kontaktadressen:

Schweiz: www.jakobspilger.ch

Österreich: www.pilgerwege.at und www.pilgerinfo.at

Württemberg: www.kirche-freizeit-tourismus.de

Mitteldeutschland: pilger-in-mitteldeutschland.de

Martinuswege: www.martinuswege.de

Norddeutschland: www.pilgern-im-norden.de

Wallfahrtsort Telgte: www.st-marien-telgte.de

Mit den Jakobusgesellschaften, zum Beispiel:

Rheinland-Pfalz-Saarland: www.jakobusgesellschaft.eu

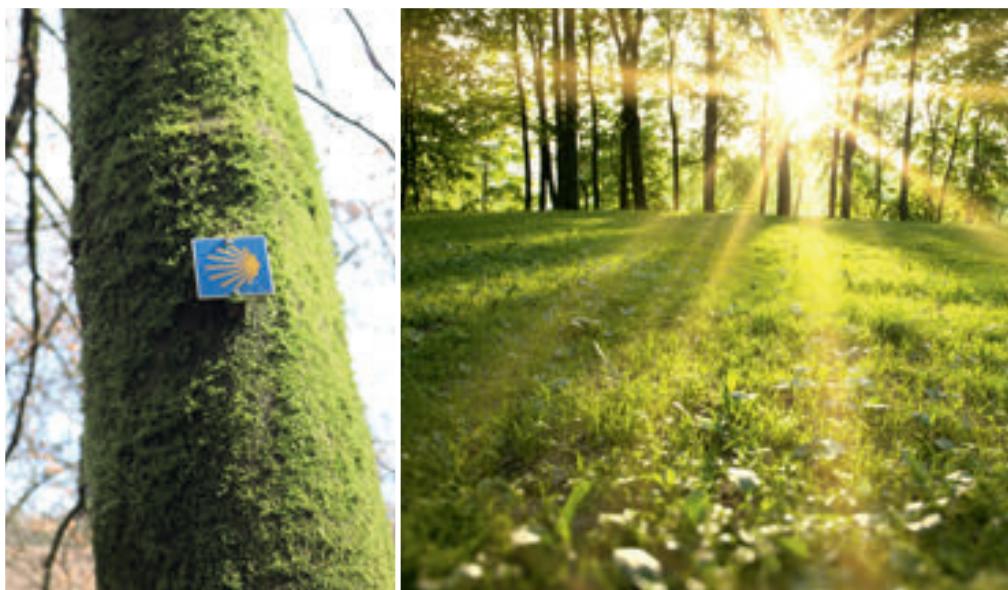
Nordhessen/Eichsfeld: www.kloster-germerode.de und www.huelfensberg.de

Noch vor 25 Jahren war Pilgern für viele Evangelische tabu.

gelischen Reichsstadt zum aktuellen katholischen Bischofssitz. Sieben Etappen stehen auf dem Programm, verteilt auf sieben Tage zwischen April und Oktober: „Pilgern am Sonntag“ heißt das Angebot, das auch denen Appetit machen soll, die bisher noch keine Pilgerreise gemacht haben. Von den 40 Teilnehmern der ersten Tour sind das einige und die acht Kilometer ja eigentlich ein Klacks für all die, die schon mal in Richtung Santiago unterwegs waren. Aber jeder fängt mal klein an und so bleibt viel Zeit für die geistlichen Momente und Pausen entlang der malerischen Wegstrecke.

„Lass uns deine Gegenwart erfahren, stärke unseren Glauben...“

Die erste spirituelle Station des Pilgerweges ist der Gottesdienst in Oppenweiler. Auf einen Schlag verdoppeln die Pilger die Zahl der Besucher, sehr zur Freude von Pfarrerin Franziska Beller-Preuschoft. Bevor es losgeht, gibt es noch einen Pilgersegen: „Lass uns deine Gegenwart erfahren, stärke unseren Glauben und führe uns glücklich zum Ziel.“ Der Weg ist das Ziel: Beim Pilgern gilt das nur bedingt, denn auch das Ziel spielt eine Rolle. Auf dem Jakobsweg heißt es stets Santiago de Compostela, folgerichtig zeigt die Muschel auf den Wegweisern auch in Richtung jenes Ortes in Spanien,



Ausbildete Pilgerbegleiter führen die Gruppe und geben immer wieder Impulse, die inspirieren und zum Nachdenken anregen.

Beim Pilgern geht es nicht ums Kilometer-Fressen. Es bleibt viel Zeit für geistliche Momente und Pausen auf dem malerischen Weg.

über den Martin Luther einst noch die Nase rümpfte: „Man weiß nicht, ob in Compostela Sankt Jakob oder ein toter Hund oder ein totes Ross liegt“, lästerte er. Das Pilgern war dem Reformator zuwider, auch weil es so eng mit dem Ablass und der Heiligenverehrung verbunden war. Noch vor 25 Jahren war für viele Evangelische das Pilgern daher ein Tabu, so katholisch wie der Papst oder Altötting und keinesfalls etwas, das dem eigenen Seelenheil diente.

Doch seit Hape Kerkeling und seinem Bestseller „Ich bin dann mal weg“ ist alles anders und das Pilgern eine Fortbewegungsart für alle Glaubensrichtungen. Der Jakobsweg wird heute nicht nur von Evangelischen in großer Zahl begangen, sie knüpfen sogar eifrig an seinem Netz weiter: So gehört Hans-Jörg Bahmüller, langjähriger evangelischer Kirchengemeinderat von Winnenden zu den wichtigsten Wegbereitern der bayerisch-württembergischen Route von Rothenburg nach Rottenburg.

Der 74-Jährige hat mit Landrats- und Forstämtern verhandelt, GPS-Daten ermittelt, Schilder installiert und historische Stationen miteinander verknüpft. Von Oppenweiler nach Unterweissach wandert er mit, genießt sichtlich die schöne Strecke, die weitgehend abseits der Hauptstraße verläuft. „Es sind keine historischen Wege, die wir gehen“, sagt Bahmüller, „sondern neue Wege, die historische Stationen verknüpfen.“ Das heißt nichts anderes, als dass die alten Routen heute oft verkehrsreiche Hauptachsen sind. Und in deren Nähe will kein Pilger wandern. Dann lieber schon auf jenem malerischen Pfad entlang der Murr, der an diesem Sonntag die Pilger in Richtung Steinbach und Unterweissach führt. Auf einer schönen Wiese am Flussufer ras-

Foto S.34: Alle Bilder Andreas Steidel; ob. li.: Andreas Steidel; ob. re.: Pestkova / Shutterstock un.; Andreas Steidel

ten sie, packen ein Liedblatt aus, singen „Meine Hoffnung und meine Freude“, essen ihre mitgebrachte Vesper – Brot, Käse, Schinken, Obst. Pilgern ist etwas für Leib und Seele, für Herz und Verstand, für den Geist und für den Körper.

„Beim Pilgern gibt es wie im Leben eigentlich kein zurück...“

Der Körper muss bei acht Kilometern nun wirklich nicht besonders leiden. An den kommenden Sonntagen wird sich das steigern, dann sind 13 Kilometer geplant, 15 Kilometer und am 2. September sogar 22 Kilometer. Da sind dann manche allerdings schon im Training, je nachdem, wie oft sie zwischenzeitlich unterwegs waren. Die 40 von der ersten Etappe sind schon kurz vor vier Uhr am Nachmittag in Unterweissach. Damit hatte selbst Jörg Schaal, Vorsitzender des Kirchengemeinderats, nicht gerechnet. Er gibt ihnen eine

kurze Kirchenführung, erzählt ein wenig von der Reformationsgeschichte des Gotteshauses.

Die Pilger dürfen nun verschraufen, in aller Ruhe ihren Pass abstempeln lassen, so sie denn einen dabei haben. Wer auf dem Jakobsweg unterwegs ist, der braucht sich um Schilder und Stempel keine Sorgen zu machen. Nur der Rücktransport ist zuweilen etwas kompliziert. Bus, Bahn, häufiges Umsteigen. Pilgerwege sind eben keine Rundwanderungen, sie führen stets von A nach B oder nach C wie Compostela. „Beim Pilgern gibt es wie im Leben eigentlich kein zurück“, sagt Hans-Jörg Bahmüller. Er war übrigens noch nie zu Fuß in Santiago de Compostela, „ich finde es viel schöner hier vor der Haustür“, sagt er und lässt den Blick schweifen über die Felder von Württemberg, die er mit seinem Jakobswegabschnitt nun wirklich gut bestellt hat. ☺

UNSER TIPP Pilgern in Württemberg

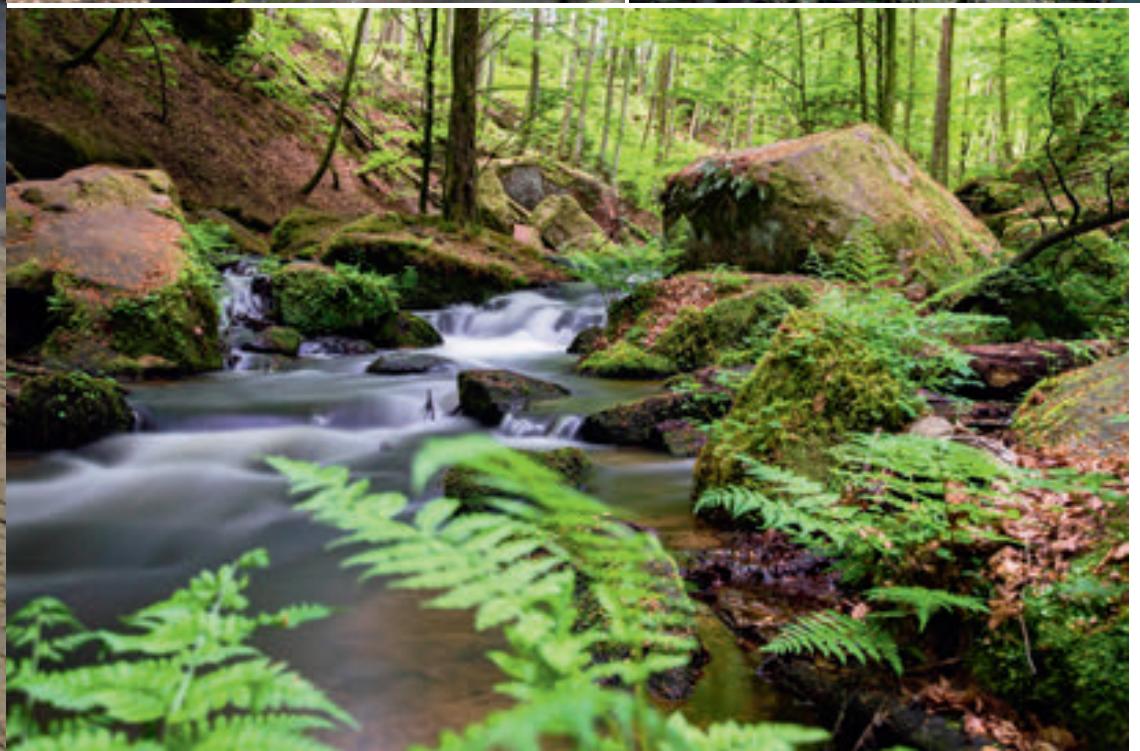
Pilgern am Sonntag findet noch bis Oktober an jedem ersten Sonntag im Monat auf einer Etappe des württembergischen Jakobswegs statt, das nächste Mal am 2. September. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr die Martinskirche in Neckartailfingen. Nach einem Gottesdienst führt der Pilgerweg über 22 Kilometer zum Kloster Bebenhausen. Am 7. Oktober treffen sich die Teilnehmer um 9.30 Uhr im Kloster Bebenhausen und pilgern von dort 18 Kilometer über Tübingen zum Dom St. Martin in Rottenburg am Neckar. Ein Faltblatt mit Beschreibung und allen Terminen ist erhältlich bei Jürgen Rist, Telefon 0711-4580497 oder mobil 0170-7062743, juergen.rist@elk-wue.de. Weitere Informationen unter: www.kirche-freizeit-tourismus.de

Pilgerfreude in der Pfalz

Ausgedehnte Wälder, Weinberge, beeindruckende Sandsteinformationen und romantische Weindörfer: Die Pfalz ist eine wunderschöne Region, die Pilger auf den Spuren Jakobus für sich entdecken können.

Text: Beate Steger

Der Weiher bei Schöntal liegt auf der Süd-Route und ist ein traumhafter Platz zum Ausruhen und Verweilen, bevor es auf dem Jakobsweg weiter Richtung Eppenbrunn geht.



Startpunkt für die Nord- und Südroute ist die Domstadt Speyer (Seite 30). Auf den Pfälzer Jakobswegen führen längere Abschnitte durch langgezogene Waldstücke mit zum Teil grandiosen Ausblicken. Die Pilger passieren malerische Weindörfer wie Gleiszellen mit der Winzergasse (oben rechts) und Kleinstädte wie Landau, Neustadt oder Zweibrücken (Mitte, rechts). Beate Steger hat für einen neuen Pilgerführer die Pfälzer Jakobswege über mehrere Monate erkundet. Auf der Nordroute hat sie die Karlstalschlucht in der Nähe von Trippstadt besonders fasziniert (links unten).



Markante Felsformationen aus Sandstein begleiten die Pilger durch den Pfälzerwald. Die roten Riesen bieten einen besonderen Farbkontrast zu dem Grün der Bäume.

Ich ducke mich unter dem mächtigen Sandsteinfelsen und streiche beim Vorbeigehen mit meiner Hand auf der rauen Oberfläche entlang. Nur das Rauschen der Bäume ist zu hören, und fast könnte man meinen, der Wald atmet. Unter mir gluckert ein kleiner Bach, begleitet mich schon etliche Kilometer auf meiner Pilgerreise auf dem Pfälzer Jakobsweg.

Immer wieder werde ich gefragt, was Pilgern so besonders macht und worin der Unterschied zum normalen Wandern besteht. Die Verbindung zu den vielen Menschen, die vor mir waren, ist besonders deutlich am Speyerer Dom zu spüren. Das imposante Bauwerk, die größte romanische Kirche der Welt, wurde ab 1025 unter Kaiser Konrad II. errichtet. Bereits im Mittelalter kamen zum Marienwallfahrtsort Speyer nicht nur die Pilger, die auf dem Weg nach Santiago de Compostela in Spanien waren. Auch Rom- und Jerusa-

der 70 Kilometer Verbindungsroute zwischen Johanniskreuz und Erlenbach bei Dahn habe ich mir einige Monate Pilgern vorgenommen. Mit Unterbrechungen zwar, aber immer wieder mehrere Tage am Stück, damit auch ein echtes Pilgergefühl aufkommen kann, denn ich schreibe den neuen Pilgerführer zu den Pfälzer Jakobswegen.

Den Spuren unserer Vorfahren folgen

Die Verbindung zu den Menschen, die vor mir hier waren, ist besonders deutlich am Speyerer Dom zu spüren. Das imposante Bauwerk, die größte romanische Kirche der Welt, wurde ab 1025 unter Kaiser Konrad II. errichtet. Bereits im Mittelalter kamen zum Marienwallfahrtsort Speyer nicht nur die Pilger, die auf dem Weg nach Santiago de Compostela in Spanien waren. Auch Rom- und Jerusa-

lempilger machten hier Station. So finden sich Erwähnungen von Speyer als Pilgerstadt beim isländischen Abt Nikolaus aus dem 12. Jahrhundert und aus dem frühen 13. Jahrhundert von Albert von Stade.

Nachdem ich Speyer verlassen habe, erreiche ich auf der Nordroute als nächste größere Stadt Neustadt an der Weinstraße. Neben Speyer sind Neustadt, Landstuhl sowie Landau auf der Südroute und Pirmasens auf der Verbindungsstrecke die einzigen größeren Städte, bis mit Hornbach ein eher beschaulicher Ort erreicht wird. Dazwischen gibt es viele urige Pfälzer Weinorte mit tollen Einkehrmöglichkeiten, Weingütern und alten Sandsteingebäuden.

Ein absolutes Alleinstellungsmerkmal sind die Pfälzer Hütten mitten im Wald, die mit deftigen Speisen wie Sau-magen, Leberknödel oder Bratwurst mit Sauerkraut zum Mittagessen einladen. In einigen Hütten gibt es günstige Über-

nachtungsmöglichkeiten für Pilger, und wie kann man den Tag schöner ausklingen lassen als, umgeben von Wald, mit einer Pfälzer Weinschorle? Aber Vorsicht: Die Schorle in der Pfalz hat es in sich. Statt halb Wasser, halb Wein, besteht sie hier aus wenig Wasser und viel Riesling. Näher kann man dem Pilgern in Spanien nicht kommen, wo abends der Vino Tinto wartet.

Hinter Neustadt erreiche ich den Wald. Viele schöne Erinnerungen an Tagesausflüge mit meiner Familie kommen mir in den Sinn. Mein Vater liebte den Pfälzer Wald, und wenn wir sonntags nicht bei der Großmutter zum Kaffetrinken eingeladen waren, standen Wandausflüge in die Pfalz ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Schon als Kind fasziinierten mich die sprudelnden Bäche, die den Eindruck erwecken, zwischen dem rotbraunen Sand glitzerten Diamanten. Ich habe noch vor Augen, wie wir unsere

Getränkendosen im kalten Bach kühlten, und ab und zu wurde eine davon einfach weggespült. Meine Brüder und ich suchten uns auf den Wanderungen dicke Äste als Wanderstöcke, und später auf den Burgruinen nutzten wir sie als Schwerter für unsere Ritterspiele.

Wald, so weit das Auge reicht

Der Pfälzer Wald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Die Pfälzer Jakobswägen führen mitten durch diese Wälder und bieten viel Entspannung und Naturerlebnis. Auch geschichtlich haben die Pfälzer Jakobswägen einiges zu bieten: Die älteste Burgruine

stammt aus dem 4. Jahrhundert und befindet sich beim Clausensee auf der Verbindungsroute. Die Heideburg besteht nur noch aus einigen alten Steinen und Mauerresten, doch hier wurde eine Grab-

platte mit der Darstellung eines Mannes und seiner Frau in gallischer Kleidung gefunden, die dort heute als Nachbildung zu sehen ist. Oder die Burg Nanstein, die in einem guten Zustand ist und besichtigt werden kann. Sie liegt direkt auf der Nordroute kurz vor Landstuhl und wurde zur Zeit Kaiser Friedrichs I., Barbarossa genannt, erbaut. Hier bekomme ich auch einen Stempel in meinen Pilgerausweis.

Entlang aller Wege finde ich Rittersteine, die auf Geschichtliches, besondere Bauten oder Naturdenkmäler hinweisen. Mehr als 300 Stück dieser nach Karl Albrecht von Ritter (1836–1917), Gründungsmitglied des Pfälzerwald-Vereins, benannten Steine gibt es im Pfälzer Wald, etliche davon auf den Jakobswägen. So entdecke ich mit Hilfe der Steine kleine Quellen, besondere Tümpel mit moosbewachsenen Baumstämmen, die wie Finger aus dem Wasser ragen, Überbleibsel alter Industrieanlagen, die aus Zeiten des Erzabbaus stammen, oder Reste von Flößereien.

Auf den Pfälzer Jakobswägen präsentiert sich die Natur auf vielfältige Weise. Ganz besonders angetan war ich von der Karlstalschlucht in der Nähe von Trippstadt auf der Nordroute. Doch ist dieses von der Moosalbe geformte Tal an Wochenenden oft überlaufen. Dagegen habe ich die Elendsklamm vor Vogelbach unter der Woche ganz für mich alleine. In Ruhe kann ich hier eine Rast einlegen, mein mitgebrachtes Käsebrot und einen Apfel verzehren und dabei den Libellen beim Tanz zusehen.

Auf der Südroute empfehle ich, die Strecke von Speyer bis Bad Bergzabern mit dem Fahrrad zu fahren. Hier verläuft der Jakobsweg auf vielen Radwegen und ist größtenteils asphaltiert. Doch wenn es weiter Richtung Pfälzer Wald geht, »



Neben der klassischen Markierung (gelbe Muschel auf blauem Hintergrund) finden sich auf den Pfälzer Wegen auch einige ganz individuelle Wegweiser, wie der Stein mit Muschel und Schriftzug bei Breitenau auf der Nordroute.

hat die Südroute viel zu bieten. Besonders der Abschnitt zwischen Rumbach und Eppenbrunn ist mir ans Herz gewachsen. Rumbach als eines der schönsten Dörfer der Pfalz mit vielen Brunnen, Fischweiher entlang des Weges oder die Lothringer Kreuze mit ihren Heiligendarstellungen rund um Eppenbrunn machen Lust, immer wieder mal Halt zu machen und innezuhalten.

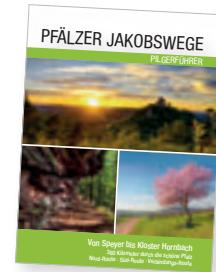
Bei Kröppen entschließe ich mich, eine besondere Rundtour zu machen, die nicht auf einem Jakobsweg liegt. Heinz Burkhardt von der Regionalgruppe Pirminiusland der pfälzischen Jakobusgesellschaft, der die Südroute und einen Teil der Nordroute mit seinem Team ausschildert, hat mir tolle Alternativen zum offiziellen Weg verraten, die ich im Pilgerführer auch beschreibe. Ich pilgere von Kröppen nach Riedelberg auf dem offiziellen Weg. Dann gehe ich über die Grenze nach Frankreich. Über Rolbing, Dorst, Waldhouse und Walschbronn gelange ich zurück nach Kröppen. In den kleinen Or-

ten im Elsass scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Ich entdecke wunderbare Kirchen, eine Burgruine, einsame Wege und zufriedene Kühe. Dieser fantastische Rundweg an einem warmen Sonntag – mitten in der Coronakrise – gibt mir Hoffnung und Zuversicht.

Die Verbindungsroute von Johanniskreuz nach Erlenbach schlägt zwischen der Nord- und Südroute einen Bogen. Momentan ist sie noch mit dem alten Muschelzeichen der Pfälzer Jakobswäge – silber und blau – allerdings nur sehr spärlich ausgeschildert. Zu Beginn komme ich am Clausensee vorbei und gehe weiter zum Wallfahrtszentrum Maria Rosenberg in Waldfischbach-Burgalben. Dort gibt es eine Übernachtungsmöglichkeit für Pilger, die an die Jakobswäge in Spanien erinnert. Vor Pirmasens führt mich der Weg zu imposanten Felsformationen wie den Bruderfelsen oder den Bärenfelsen. Sie werden auch als Bärenhöhle bezeichnet, die größte natürliche Felsenhöhle der Pfalz. Ein magischer Platz.

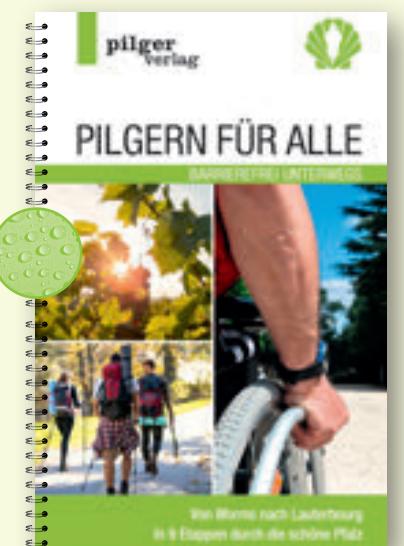
BUCHTIPP **Pilgerführer**

Der Pilgerführer „Pfälzer Jakobswäge“ beschreibt drei Strecken mit insgesamt 360 Kilometern durch den Pfälzerwald. Mit zahlreichen Karten, Fotos und Hinweisen zu Sehenswürdigkeiten sowie Serviceadressen wie Stempelstellen, urigen Hütten zur Einkehr und Unterkünften. Beate Steger: Pfälzer Jakobswäge, Peregrinus GmbH, Pilgerverlag, 14,95 Euro, ISBN 978-3-946777-15-1



Fotos: S.28 bis S.34: alle Bilder Beate Steger; außer: S.30: V.RD; S.32/33: berndricht; S.34: li.; juhumbert / alle drei stock.adobe.com;

Auszug aus unserem Programm



Barrierefreier Pilgerführer **Pilgern für Alle**

120 km barrierefrei durch die schöne Pfalz, entlang der Jakobswege, von Worms bis Lauterbourg, egal ob mit Rollstuhl, Gehhilfe oder Kinderwagen.

Autorin: Beate Steger
1. Auflage 2020, Ringbindung,
96 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Karten, Serviceinformationen
ISBN: 978-3-946777-12-0
14,80 €

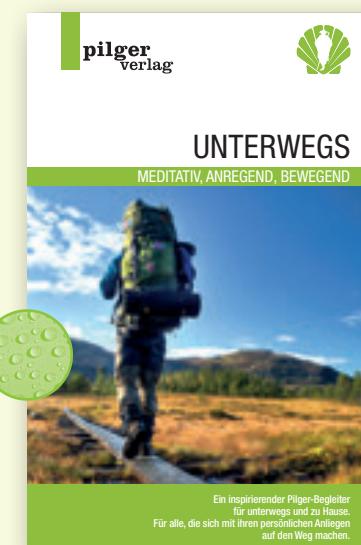


Potzblitz – die Pfalz!

Von Gletschern, Echos und einem Himmelreich

Das Leseausflugsbuch für Einheimische und Touristen gibt Einblicke in Unbekanntes und Unerwartetes. Der Pfälzkenner Rolf Schlicher erzählt dazu die Geschichten und Hintergründe. Mit passenden Ausflugs- und Gastrotipps

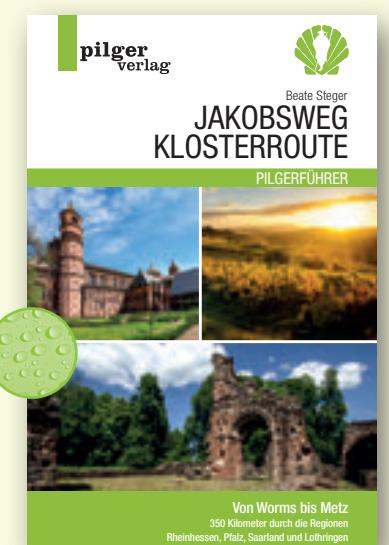
Autor: Rolf Schlicher
1. Auflage 2022, Softcover
208 Seiten, mit zahlreichen Fotos und Übersichtskarte
ISBN 978-3-946777-22-9
18,95 €



Unterwegs meditativ, anregend, bewegend

Der Pilgerbegleiter gibt konkrete Hilfen für den eigenen Weg. Pilgern, Natur und Bibelstellen sind verknüpft mit neun unterwegs-Stationen. Bewegung ist das verbindende Element. Begleitet alle, die sich auf den Weg machen wollen.

Autor: Heinz Hecking,
1. Auflage 2022, Softcover,
144 Seiten
ISBN: 978-3-946777-23-6
14,95 €



Pilgerführer Jakobsweg Klosterroute

Entlang alter Römerstraßen, gesäumt von Klosterruinen, verläuft die historische Pilgerroute von Worms nach Metz. Die detaillierte Wegbeschreibung – auch für Radfahrer – wird ergänzt mit zahlreichen Fotos, Karten, Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Einkehr- und Unterkunftsmöglichkeiten.

Autorin: Beate Steger,
1. Auflage 2022, Softcover,
ca. 220 Seiten
ISBN: 978-3-946777-21-2
16,95 €



pilger verlag

Im Buchhandel oder bestellen
unter Tel: 06232 31830 zzgl.
Versandkosten

info@pilgerverlag.de ·
www.pilgerverlag.de

Sonderausgabe Jakobsweg **Aufbruch nach Santiago**

Reportagen und Berichte mit stimmungsvollen Bildern laden zum Träumen ein und zeigen verschiedene Wege in Spanien - populäre und weniger bekannte - zur Kathedrale von Santiago. Mit praktischen Infos zur Vorbereitung und Planung der Reise und zahlreichen Tipps für unterwegs sowie geschichtlichen Hintergrundinfos.

148 Seiten, mit zahlreichen Fotos,
Softcover, 1. Auflage 2021
ISBN: 978-3-946777-16-8
9,80 €



Fotos S.38: ob: Franco Visintainer / stock.adobe.com; mi: un: Beate Steger

Packliste und Ausrüstung

Bei der Grundausstattung, angefangen bei Schuhen, Jacke und Rucksack, sollten die Pilger nicht sparen und sich im Fachhandel beraten lassen. Um beim Packen den Überblick zu behalten, ist eine Packliste hilfreich.

Fm Internet teilen viele Pilger ihre Erfahrungen, und so finden sich hier auch zahlreiche Packlisten und Tipps zur Vorbereitung. Das sind gute Anhaltspunkte für die eigene Planung, dennoch sollte jeder für sich überlegen, was ihm wichtig ist und auf was er gut verzichten kann. So ist es für den einen Pilger wichtig, ein Tagebuch mit auf die Reise zu nehmen, während ein anderer Wert auf eine hochwertige Kamera legt.

Die Frage nach dem richtigen Schuh

Wer sich entscheidet, sein Gepäck während der Reise selber zu tragen, braucht einen gut sitzenden Rucksack. Wer nicht übers Internet bestellt, sondern in ein Outdoor-Geschäft geht, bekommt in der Regel auch eine fundierte Beratung, teilweise sogar mit der Möglichkeit, den Rucksack über das Wochenende mit nach Hause zu nehmen und ausgiebig zu testen. Mittlerweile gibt es spezielle Rucksäcke für Frauen, angepasst an die weibliche Physiognomie.

Unser Tipp: Einen leichten, kleinen Zusatzrucksack, Tasche oder Bauchgurt einpacken. So können die Wertsachen

beim Stadtbummel oder während des Essens mitgeführt werden, und der Rucksack bleibt in der Herberge.

Die Wahl der Schuhe ist eine Wissenschaft für sich und erfordert Zeit. Hohe Wanderschuhe, die den Knöchel stabilisieren und schützen, haben den Nachteil, dass sie recht schwer sind und die Füße im Sommer sehr warm werden. Leichte Laufschuhe sind geeigneter, schützen aber wiederum nicht so gut. Füße sind genauso verschieden wie Menschen, eine allgemeingültige Aussage ist schwierig. Zudem kommt es auch darauf an, für welche Wegstrecke man sich entschieden hat. Leichte Sandalen sollten im Reisegepäck nicht fehlen für die Zeit, in der nicht gepilgert wird. Outdoor-Sandalen sind empfehlenswert, da sie auch in der Dusche getragen werden können und abends genügend Luft und Weite für die strapazierten Pilgerfüße bieten.

Hinsichtlich der Bekleidung ist ebenfalls das Fachgeschäft die richtige Adresse. Es ist ratsam, eine schnell trocknende, leichte Outdoorhose mitzunehmen, deren Beine sich abtrennen lassen. So ist man gleich auch für warme Tage mit einer kurzen Hose ausgestattet. Die Oberseiten sollten möglichst auch aus speziellem, schnell trocknendem Material

gefertigt sein. Baumwolle ist in diesem Fall nicht geeignet. Ein wärmendes Oberteil, zum Beispiel eine Fleecejacke, unbedingt einpacken. Fleecejacken halten warm und lassen sich einfach im Rucksack verstauen. Egal, wann man sich auf die Reise macht: Eine Regenjacke darf nicht fehlen. Gamaschen oder Regenhosen sind nicht notwendig, ein kleiner Schirm ist allerdings ratsam.

Jeder muss seine eigenen Erfahrungen machen

Wer abends in der Herberge seine Kleidung gewaschen hat, kann sie auf den (fast immer vorhandenen) Wäscheleinen oder einem Wäscheständer zum Trocknen aufhängen. Sicherheitsnadeln, Wäsche- oder Büroklammern sind eine gute Möglichkeit, noch nasse Kleidungsstücke während des Pilgerns am Rucksack zu befestigen. Bei allem gilt, weniger ist mehr. Der gut gemeinte Ratschlag ist überall zu hören, letztendlich muss jeder seine eigenen Erfahrungen machen.

Auf den folgenden Seiten haben wir eine Packliste erstellt, die Hilfe und Orientierung bei der Vorbereitung gibt. Die Packliste gibt es auch zum Herunterladen unter www.der-pilger.de/packliste

Die Packliste finden Sie auch zum Herunterladen auf unserer Internetseite unter www.der-pilger.de/packliste



Tipp: Mit Crocs oder Outdoor-sandalen können auch die sanitären Anlagen genutzt werden, es braucht keine extra Badelatschen.



Tipp: Bitte immer daran denken: Auch vor Ort können notwendige Dinge gekauft werden!



Grundausrüstung

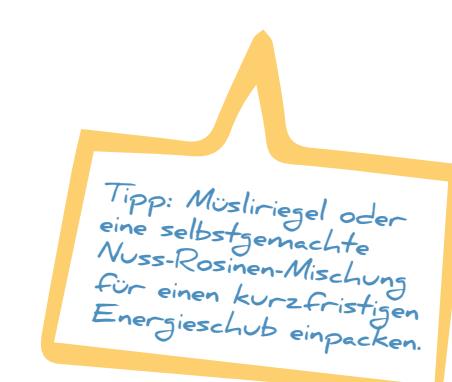
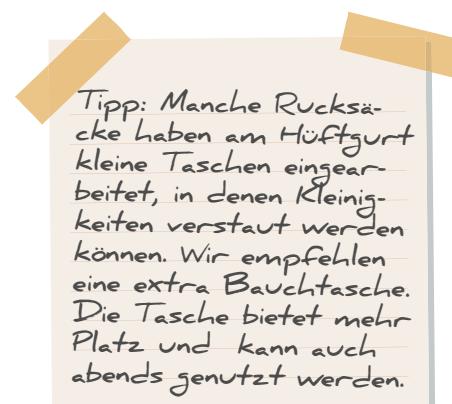
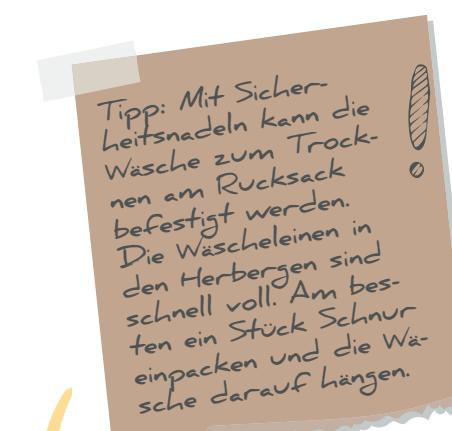
- 1 Rucksack (40 - 50 l Volumen) mit Regenhülle gr.
- 1 Trinkflasche oder Trinkblase gr.
- 1 kleine Bauchtasche oder faltbarer Rucksack gr.
- 1 Wanderstocke oder Pilgerstab gr.
- 1 Jakobsmuschel gr.
- 1 Paar Schuhe gr.
- 2 Paar Socken gr.
- 1 Paar Sandalen oder Crocs / leichte Schuhe gr.
- 1 Outdoorhose (zum Zippen) + eine Ersatzhose gr.
- 1 T-Shirt kurz + ein Ersatzshirt kurz gr.
- 1 T-Shirt lang bzw. Pullover oder Fleecejacke gr.
- 1 Regenjacke mit Kapuze gr.
- 1 Mütze oder Hut gr.
- 1 Sonnenbrille gr.
- 1 Schal oder Schlauchtuch für den Hals gr.
- 3 Paar Unterhosen (+ evtl. 1-2 BHs) gr.
- 1 Schlafsack (je nach Jahreszeit) gr.
- 1 Schlafausstattung (Shirt oder Nachthemd) gr.

Dokumente und Reiseunterlagen

- Tickets für Flüge, Züge oder Busse gr.
- Personalausweis, evtl. Führerschein gr.
- Krankenkassenkarte gr.
- evtl. Behinderten- oder Rentenausweis gr.
- evtl. Impf- oder Allergiepass gr.
- Pilgerausweis gr.
- EC-Karte und / oder Kreditkarte gr.
- kl. Geldbeutel mit etwas Bargeld gr.
- Liste mit Notfallnummern gr.
- wasserdichte Hüllen für Dokumente gr.

Sonstiges

- Tagebuch/Notizbuch mit Stift gr.
- Stirnlampe gr.
- Pilgerführer gr.
- Zipptüten oder kl. Müllbeutel für Proviant gr.
- einige Müsliriegel für den Notfall gr.
- Schlüssel gr.



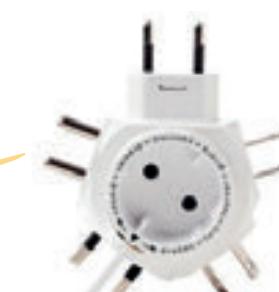
Kulturgebeutel - Waschen - Medikamente

- 1 Kulturgebeutel (mit Haken zum Aufhängen) gr.
- kleines Taschenmesser mit Schere und Pinzette gr.
- Zahnbürste und Zahnpasta gr.
- Kamm oder Bürste gr.
- 1 Reisehandtuch (Mikrofaser trocknet schnell) gr.
- 1 kl. Flasche Shampoo gr.
- Creme für Gesicht und evtl. auch Hände gr.
- Sonnencreme und Lippenpflege gr.
- Sicherheitsnadeln oder Büroklammern gr.
- 1 Paar bequeme Ohrstöpsel gr.
- evtl. Rasierutensilien gr.
- kl. Packung Hygienetücher - Desinfektion gr.
- persönliche Medikamente gr.
- Schmerzmittel, Pflaster, 1 Mullbinde gr.
- Wunddesinfektion gr.
- Magnesium, evtl. Globuli gr.
- normale Pflaster, etwas Tape und Blasenpflaster gr.
- Hirschtaig oder pflegende Fußcreme gr.
- Husten- oder Halsbonbons gr.
- optional: Deo gr.
- Papiertaschentücher (auch als Klopapier nutzbar) gr.
- kleines Nähset gr.
- optional: Insektenschutz gr.
- optional: Zeckenzange / Zeckenpinzette gr.

Tipp: Falls es sehr kalt ist, oder wer schnell friert: Skiunterwäsche mitnehmen und zum Schlafen tragen, dafür den Schlafanzug zu Hause lassen.



Tipp: Mit dem abgetrennten Kopf einer Spülbüste können die Wanderschuhe abends sauber gemacht werden.



Tipp: Dinge, die schnell griffbereit sein müssen, in eine extra Tüte oder in die Reiseapotheke packen und im Rucksackdeckel verstauen.



Fotos: stock.adobe.com: oasisamuel (crocks); strichigurende (Sonne);VIEWWEAR (Hut); faraktiv (Sonnenmilch); livestockimages (Reiseapotheke); M.Schuppich (Schnur); by-studio (Sicherheitssnadel); Birgit Reitz-Hofmann (Müsliriegel); jittawit21 (Flasche); Andre Bonn (Bürste); iupco Smokovski (Rucksack); eyewave (Adapter); Viktoriya (Schlafsofa); Rawpixel.com; La Gorda; Aspi 13 (Notizzettel); Receh Sultan (Zeichnungen)

Technik

- Smartphone oder Mobiltelefon gr.
- geeigneter Mobilfunktarif für Spanien gr.
- optional: App für den Jakobsweg gr.
- Powerbank mit Kabel gr.
- optional: Selfie-Stick gr.
- evtl. Fotoausrüstung gr.
- Ladegerät bzw. Ladekabel gr.
- optional: GPS-Gerät gr.
- optional: digitale Kopien wichtiger Dokumente gespeichert in einer Cloud wie Dropbox o.ä. gr.
- optional: Wörterbuch oder App gr.

Tipp: In Spanien werden Typ F Steckdosen verwendet, wie in Deutschland und Österreich auch. Wer aus der Schweiz pilgt, braucht einen Adapter.



Tipp: im Outdoorhandel gibt es nachfüllbare Flaschen für Shampoo. Das Shampoo auch für Duschen und Waschen der Kleidung nutzen.



Tipp: Bitte immer daran denken: Auch vor Ort können notwendige Dinge gekauft werden!



*„Nur wer sich auf den Weg macht,
wird neues Land entdecken.“*

Hugo von Hofmannsthal (1874-1929), österreichischer Dramatiker

Impressum

VERLAG:

Peregrinus GmbH
Hasenpfuhlstraße 33, 67346 Speyer
Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731
USt.-IdNr. DE 266023756
Geschäftsführer: Marco Fraleoni
Chefredakteurin: Steffi Piening
www.der-pilger.de; service@der-pilger.de
Tel.: 06232 31830

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch.