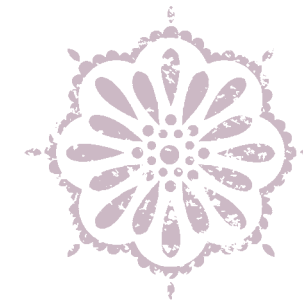


In sich selbst den Weg suchen

Die Amerikanerin Chandi Wyant hatte das Vertrauen in ihr Leben verloren. Auf der Via Francigena, einem mittelalterlichen Pilgerweg durch Italien, findet sie es wieder – und weiß plötzlich, wo ihr Herz wirklich zu Hause ist...

„Die Reise des Pilgers ist vom
Kopf zum Herzen...“



Die Via Francigena ist zwar der älteste
abendländische Pilgerweg in Europa,
jedoch noch immer relativ unbekannt
– weite Wegstrecken geht man allein...

Eine Reise ist ein Trunk aus der Quelle des Lebens, hat Christian Friedrich Hebbel gesagt. Sie erfrischt, gibt uns neue Kraft und Energie. Sie kann unser Leben im Kleinen wie im Großen verändern und Wege aufzeigen. Zu reisen bedeutet, sich zu entwickeln und die eigenen Möglichkeiten zu entdecken. Manchmal hilft eine Reise uns dabei, Antworten auf alte Fragen zu finden. Und im besten Fall begegnen wir unterwegs nicht nur wunderbaren Menschen, sondern auch uns selbst.

Als Chandi Wyant die wichtigste Reise ihres Lebens antritt, ist sie 43 Jahre alt und am tiefsten Punkt ihres Lebens angekommen. Ihre Ehe ist am Ende; sie fühlt sich leer und wund und einsam. Als sie schließlich das Gefühl hat, im Schmerz zu versinken, schleicht sich eine Idee in ihren Kopf. Zunächst ist es nur ein Gedanke, der kommt und geht und den sie nicht greifen kann. Doch dann nimmt er Gestalt an, aus dem Gedanken wird eine Idee, dann ein Plan: Sie wird eine Pilgerreise machen, durch Licht und Sonne und Wärme. Natürlich: in Italien! „Ich habe dieses Land so oft besucht in meiner Jugend“, sagt Chandi. „Jedes Mal, wenn ich ankam und die Sprache hörte, erwachte etwas in mir – ein geheimer Ort, der sprudelte wie ein Bernini-Brunnen. An dieses Gefühl erinnerte ich mich nun, und diese Erinnerung trieb mich an.“ Als Historikerin steht ihre Route schnell fest – Chandi möchte die Via Francigena entlang wandern. Einen mittelalterlichen Pilgerweg, der vom englischen Canterbury nach Rom führt. Er ist weniger bekannt als der berühmte Jakobsweg, aber historisch ebenso eindrucksvoll. Seine vielleicht schönste Strecke ist die italienische, sie führt über Schotterstraßen, Bergpfade und Feldwege, streift tiefe Wälder, überquert unzählige Flüsse und durchquert die hügelige Landschaft der Toskana. Jahrhundertlang zogen Gläubige, Würdenträger, Straßenräuber, Kaufleute und Bettler auf dem Frankenweg dahin und hinterließen ihre Spuren. Weltberühmte kirchliche Zentren entwickelten sich entlang des Weges: die wunderbaren Kathedralen von Canterbury, Reims, Lausanne, Aosta, Vercelli, Lucca und Siena, das Kloster Clairvaux – und schließlich der Petersdom in Rom.

Chandi startet in Fidenza in der Emilia-Romagna. Sie hat 425 Kilometer vor sich, fühlt sich körperlich nicht wirklich fit und

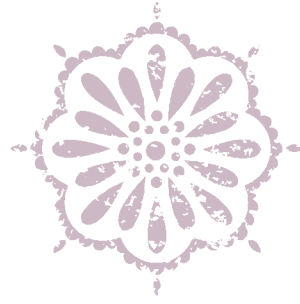
will es langsam angehen lassen. Ihre Füße schmerzen bereits nach den ersten 20 Kilometern – die leichten Trailrunner, von denen sie glaubte, sie seien perfekt zum Wandern, stellen sich als ungünstig heraus. Mit Sandalen geht es nicht viel besser. Jeden Abend packt sie ihre Füße in Eis, bis sie vor Erschöpfung einschläft. In der ersten Woche überquert sie so mehr humpelnd als gehend den Apennin und gelangt langsam in die Toskana.

Mein Ziel schien unerreichbar...

Das Pilgern ist eine riesige Anstrengung. An manchen Tagen hat Chandi das Gefühl, sie kann nicht mehr, jeder Schritt kostet Überwindung. Wird zur Qual. Und so viele Kilometer liegen noch vor ihr. Jeder einzelne bedeutet etwa 1650 Schritte, rechnet sie unterwegs aus. „Ich hatte keine Ahnung, wie ich das schaffen sollte“, sagt sie. „Mein Ziel schien so unerreichbar, dass ich einfach kapituliert und aufhörte, mir darüber Gedanken zu machen.“ Und so, genau so, ohne irgendeinen Gedanken daran zu verschwenden, beißt sich Chandi durch. Sie gibt nicht auf, sondern setzt immer wieder einen Fuß vor den anderen. Langsam, quälend langsam. Aber stetig. Irgendwann reduziert sie ihr Gepäck. Bei der Planung der Pilgerreise hatte sie gelesen, das Gewicht des Rucksacks dürfe ein Fünftel des eigenen Körpergewichts betragen. Viel zu viel, befindet sie nun; Rücken und Schultern halten die Belastung kaum aus. Also verschenkt Chandi alles, was sie nicht unbedingt braucht. Ihr Rucksack wiegt anschließend nur noch ein Zehntel ihres Körpergewichts. Das Pilgern wird leichter – denn mit dem überflüssigen Ballast, so stellt sie fest, hat sie auch ein paar viel gewichtigere Dinge losgelassen. Vorstellungen wie: „Das muss so sein, weil ...“

An einem der ersten Tage macht Chandi mittags eine Pause in Costamezzana. In einem kleinen Restaurant reicht der Kellner ihr eine Zeitschrift zum Lesen, während sie sich mit Soppresata, Pancetta, Crêpes und Weißwein stärkt. Darin liest sie ein Zitat, das zum Leitgedanken für die nächsten Wochen wird: „Die Reise des Pilgers ist vom Kopf zum Herzen.“ Vom Kopf zum Herzen – das ist es! „Plötzlich erkannte ich, dass ich in meinem bisherigen Leben für alles Wichtige immer den Kopf eingesetzt habe“, sagt sie. „Weil ich kluge und reife Entscheidungen treffen wollte.“

>



Aber auf dieser Reise griffen solche Entscheidungen nicht mehr. Ich musste meinem Herzen mehr Raum geben, anders, das spürte ich, würde ich diese Wanderung nicht vollenden können.“ Das Herz, so lernt Chandi, ist ein guter Ratgeber. Der verlässlichste Kompass, den es gibt. „Es zeigt dir, in welche Richtung du weitergehen sollst.“

Nicht denken, sondern empfinden

Ihr Weg führt durch berühmte Städte wie San Gimignano und Siena, aber auch durch traum schöne Orte, deren Namen die Historikerin nie zuvor gehört hat. Pontremoli etwa: Die kleine Stadt liegt im Hochtal des Flusses Magra, umgeben von Bergen. Das Schloss von Pontremoli war im Mittelalter eine wichtige Verteidigungsstätte der Via Francigena und beherbergt heute ein Museum mit geheimnisvollen Exponaten. Es ist ein sonniger, warmer Nachmittag, als Chandi das dunkle, kühle Gemäuer betritt. Sie betrachtet die Steinbilder, die aus der Bronzezeit stammen und in Grabstätten gefunden wurden; fröstelt angesichts ihrer Erhabenheit. Die Figuren mit ihren geometrischen Formen erscheinen ihr wie aus einem anderen Universum. Ihre Körper bestehen aus rechteckigen Platten mit einem Kopf und Armen. Woher kommen sie? Was haben sie mit diesem Ort zu tun? Wer hat sie angefertigt und zu welchem Zweck? „Ich unterrichte Geschichte und stelle mir gerne die Frage nach der Herkunft von Dingen. Aber angesichts dieser Steinfiguren kam mir die Frage fast banal vor. Denn was auch immer ihre Geschichte sein mochte – ich hatte das Gefühl, sie verströmen Kraft und Energie. Ob andere wohl ebenso empfanden?“

Chandi ist eine langsame Pilgerin. Ihr Körper sagt: Übertreibe es nicht. Und sie hört auf ihn. Sie atmet ruhig, macht feste, kleine Schritte, viele Pausen. Sie hat daheim einen genauen Plan ausgearbeitet, wie weit sie jeden Tag gehen will. So viel Theorie – was hat sie sich dabei gedacht? Sie lernt zu spüren, wie weit sie wirklich laufen kann und will und mag. An manchen Tagen bleibt sie für sich und redet kein einziges Wort, an anderen wandert sie gern von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang in Gesellschaft. Einen Schlafplatz für die Nacht findet sie immer. Manche Pilgerherbergen sind voll belegt, doch abgewiesen wird niemand. Irgendwo zwischen Zypressenalleen, roten Mohn- und lilafarbenen Lavendelfeldern hat Chandi dann das Gefühl, dass sie die italienische Landschaft in sich aufnimmt, mit ihr verschmilzt. Sie wird Teil des Weges, wird zum Weg selbst. Ihr Inneres erreicht einen Zustand völliger Loslösung. Sie denkt nicht, sie empfindet:

„Ich bin ein spirituelles Wesen, das hier ist, um eine Erfahrung zu machen. Ich bin verbunden mit allem, was ist, und werde es ewig in mir tragen.“ Und sie spannt die Flügel ihrer Erinnerungen und fliegt. Sie sieht die Pilger, die schon vor Hunderten von Jahren diesen Weg gegangen sind – genau diesen, den sie nun geht. Ihre Augen sahen, was sie jetzt erblickt: Den Fluss, der sich windet und bis hinter den Horizont reicht. Das Dorf mit den zwei Kirchtürmen. Das schnelle Spiel der Wolken. Und sie fragt sich: Was mögen die Pilger am Ende ihres Weges gefunden haben – was werde ich finden?

Pilgern bedeutet, den Weg der Sehnsucht zu gehen. Ein orientalisches Sprichwort sagt: „Wenn du dich auf den Weg machst, öffnet der Horizont seine Grenzen“. Und so ist es. Der Blick ändert sich ständig, jeder Schritt vergrößert den Radius des bisher Erschlossenen. Die Wahrnehmung kleiner, unscheinbarer Dinge nimmt zu. Wer pilgert, lässt Bequemlichkeit und eingefahrene Gleise hinter sich. Wer pilgert, überschreitet Grenzen, ohne sie besitzen zu wollen, und überschreitet Grenzen, die ihn bislang blockierten. Pilgern macht etwas mit uns, mit unserer Seele. Vielleicht lässt es uns sogar an Wunder glauben.

In der Region Latium erreicht Chandi die zauberhafte Stadt Bolsena. In der Kirche Santa Cristina soll das Wunder im Jahr 1263 stattgefunden haben. Dort macht sie Halt und hört die Geschichte des Priesters, der auf der Via Francigena mit seinem Glauben kämpfte. Zweifel plagten ihn. Er hielt in Bolsena an, um am Grab von St. Christina zu beten. Während einer Messfeier in der Kirche begann die Hostie, die er in der Hand hielt, zu bluten. Sie befleckte das Gewand des Priesters und den Altartisch. Ein Wunder? Oder nur eine Geschichte? „Ich wusste nicht, was ich glauben sollte. Oder wollte. Was ich dachte, was eigentlich nur: Der Priester war ein Mensch, der zweifelte und sich nach Klarheit sehnte. So wie ich.“

Vom Wagnis der Hingabe

Zu den schönsten Erfahrungen der ganzen Reise gehört ein Besuch bei Franziskaner-Nonnen in Sutri. Chandi kommt am Nachmittag an und ist der einzige Gast. Die Nonnen bereiten gerade einen Gottesdienst im Garten vor. „Ich saß im Schatten unter den hohen Bäumen, beobachtete sie eine ganze Weile und versuchte zu verstehen, was ich da sah. Und dann wurde mir klar: Ich sah emotionale Hingabe. Diese Frauen hatten gelernt, sich wirklich ohne Wenn und Aber hinzugeben – was hätte ich in dem Moment dafür gegeben, diese Fähigkeit zu besitzen!“ Hingabe ist >



„Wer pilgert, durchschreitet Räume, ohne sie besitzen zu wollen, und überschreitet Grenzen, die ihn bisher blockierten.“

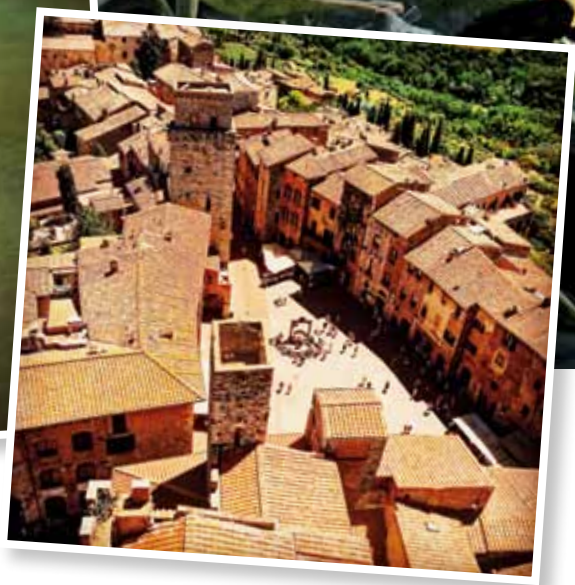
Einst war die Via Francigena eine belebte Fernstraße, die die englische Stadt Canterbury mit Rom und den Häfen Apuliens verband. Heute ist sie ein abwechslungsreicher und vielseitiger Wanderweg, auf dem Pilger aus der ganzen Welt die Geschichte Europas noch einmal Revue passieren lassen.





„Hingabe heißt:
das Leben zu wagen,
manchmal jenseits
aller Fragen.“

Die heutige Rekonstruktion der Via Francigena stützt sich im Wesentlichen auf Angaben des Erzbischofs Sigerich von Canterbury, der im Jahre 990 nach Rom pilgerte



ein Schritt ins Ungewisse. Alle Sicherheiten bleiben hinter uns zurück. Vielleicht ist sie das größte Wagnis überhaupt, denn wer sich hingibt, springt ins Wasser und vertraut sich bedingungslos dem Strom des Lebens an. Ist das Wasser tief? Die Strömung stark? Finde ich zurück? Hingabe heißt: das Leben zu wagen, manchmal jenseits aller Fragen. Es heißt auch: keine Angst zu haben und darauf zu vertrauen, dass alles gut ausgehen wird. Es ist dieser Moment, dieser Moment, in dem sie noch kilometerweit vom eigentlichen Ende ihrer Reise entfernt ist, in dem Chandis Pilgerreise sich vollendet. Vollendet, weil sich etwas verändert – das Wesentliche. In Kalifornien hatte Chandi das Vertrauen in ihr Leben verloren. Auf ihrem Pilgerweg in Italien fand sie es wieder. Ihre Reise dauert von Ende Mai bis Anfang Juli. Dann fliegt sie zurück nach in ihre Heimat. Und tut schließlich, womit sie beim Pilgern begonnen hat: Sie entscheidet mit ihrem Herzen. Wenige Monate nach ihrer Reise verlässt Chandi Amerika und zieht nach Europa. Heute lebt sie in einem kleinen Dorf in der Toskana. Nicht weit entfernt von der Via Francigena, auf der sie pilgerte – und die für sie ein Trunk aus der Quelle des Lebens wurde... >



Chandi Wyant hat einen Master in florentinischer Renaissancegeschichte, lebte viele Jahre in Kalifornien,

Katar, Indien, der Schweiz und England. Ihre Pilgerreise auf der Via Francigena thematisiert sie in ihrem bewegenden Buch „Return to glow“ (284 S., 15,80 Euro, bisher leider nur auf Englisch erschienen). Mehr Infos über das Pilgern auf der Via Francigena finden sich im Internet unter: <https://via-francigena.com>

TEXT JUTTA JUNGE FOTO JIMMY WILLIAMS AGEFOTOSTOCK GETTY IMAGES PLAINPICTURE PR

Genussreise für Körper, Geist & Seele

SÜDTIROLURLAUB in der Quelle des Lichts

Was gibt es Schöneres, als sich in einer wunderschönen und kraftvollen Umgebung Zeit für sich selbst, Zeit für das eigene Lebensglück zu nehmen? In traumhafter Panoramalage oberhalb der Kurstadt Meran befindet sich das familiengeführte Schenna Resort, ein besonderer Ort für Genießer und Ruhesuchende. Hier finden Sie alles was Ihr Herz begehrt: Wellnessbereiche mit Panoramapools, Saunalandschaften, ein ganzheitliches Spa-Angebot, „Mind & Soul“-Specials, eine erlesene und gesunde Gourmetküche und vieles mehr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns in Südtirol.

HIGHLIGHTS

- Yoga- und Bewusstseinstage
- „LEBENSGLÜCK“-Seminare, -Events und -Coachings
- Ein ganz besonderes auserlesenes Veranstaltungsprogramm
- Urlaubs-Seminare für Gesundheit, Balance und Persönlichkeitsentwicklung
- Referenten im Schenna Resort: Priska Pföstl, Dipl. Psych. Robert Betz, Silke Schäfer, Dr. Rüdiger Dahlke, Jeanne Ruland, Lumira u.v.m.!

Infos unter www.schennaresort.com

Geben Sie bei Ihrer Buchung das Codewort „Beweglichkeit“ an und erhalten Sie einen Spa-Gutschein im Wert von € 30,-!



SCHENNA
RESORT
QUELLE DES LICHTS

Hotel Schwefelbad GmbH
Familien Pfössl und Wörndle
Alte Straße 14
I 39017 Schenna · T +39 0473 230 760
info@schennaresort.com
www.schennaresort.com

Schenna Südtirol

UID-Nr.: IT00850060211

„Einen Weg gehen, heißt, andere Wege aufgeben“

„Unterwegs zu sein, ist absolut fantastisch. Aber das Tollste passiert, wenn man wieder zu Hause ist ...“ Ein Interview mit dem Pilger-Experten Dr. Stefan Albus, der selber mehr als 400 Kilometer durch Deutschland wanderte – und danach sein Leben vollkommen änderte ...

Was macht Pilgern mit uns?
Pilgern zeigt einem, wozu man imstande ist. Es setzt Kräfte frei, über die man nur staunt.

Welche Kraft war das bei Ihnen?

Die Kraft, etwas völlig Neues zu tun. Ich habe nach dem Pilgern Dinge gewagt, für die ich vorher nicht mutig und nicht selbstbewusst genug war. Als ich von meiner Reise nach Hause kam, habe ich zum ersten Mal in meinem Leben die Kraft gefunden, ein Buch zu schreiben, und den Mut, es einem Verlag anzubieten. Außerdem bin ich Marathon gelaufen und tatsächlich durchs Ziel gekommen. Beides wäre vorher für mich undenkbar gewesen. Aber nach der Reise waren unmögliche Dinge möglich ...

Warum waren Sie plötzlich mental so stark?

Beim Pilgern liegt das Ziel am Anfang ja in weiter Ferne. Man muss es sich Schritt für Schritt erarbeiten. Das ist schwer und mühsam, und zwischendurch zweifelt man daran, dass man es hinkriegt. Außerdem ist ein neuer Weg ja immer auch ein Wagnis. Aber dann schafft man es doch, man gelangt ans Ziel und siegt über alle Ängste, Zweifel und Bedenken.

Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Am dritten oder vierten Tag meiner Tour

bin ich versehentlich an meinem Tagesziel vorbeigepilgert. Ich hatte mir eine Ortschaft zum Übernachten ausgesucht und bin irgendwie einfach weitergelaufen. Dann war ich plötzlich mitten im Grünen. Ich stellte fest, dass ich nichts mehr zu trinken und zu essen bei mir hatte. Es war heiß, ich war durstig und erschöpft. Und dann stand hinter der nächsten Wegbiegung ein Haus, und im Vorgarten lag ein Wasserschlauch. Ich überlegte gerade, ob ich mich wohl einfach damit abkühlen könne, da kam eine Frau aus dem Haus und fragte mich, ob ich Pilger sei. Sie lud mich zu frischem Wasser und Kaffee und wunderbarem Kuchen ein, und wir unterhielten uns lange. Da wurde mir klar: Es gibt überall auf der Welt gute Menschen, und in der Not wird immer einer kommen, der einem hilft. Vielleicht klingt es seltsam, aber da wurde bei mir so eine Art Urvertrauen wiederhergestellt.

Haben Sie viel nachgedacht?

Eine Pilgerwanderung ist anstrengend. Nach fünf Kilometern werden die Beine schwer, nach zehn Kilometern ist man ziemlich erledigt. Ich habe festgestellt, je kaputter ich war, desto mehr und intensiver dachte ich nach. Ich bin überzeugt, beim Pilgern werden unbewusste Denkprozesse automatisch angestoßen. Und das Schöne ist: Die Gedanken kreisen nicht, sondern sie fließen. Ganz allmäh-

lich lösen sich alte Denkmuster auf, und neue Ideen bekommen einen inneren Raum – eine ergreifende Erfahrung.

Man sagt, es sind die intensiven Begegnungen mit Menschen, die eine Reise interessant machen ...

Ehrlich gesagt: Ich war froh, wenn ich alleine war. Ich war im Gespräch mit mir selbst, mehr als je zuvor in meinem Leben. Und das war mir wichtiger als jede Kommunikation mit anderen Pilgern. Erst in den letzten zwei Tagen habe ich mich anderen angeschlossen, da war ich bereit dafür. Im Nachhinein habe ich übers Internet Kontakt zu anderen Pilgern aufgenommen und mich mit ihnen ausgetauscht. Viele stellten genau wie ich fest, dass die wirklich erstaunlichen Dinge passieren, wenn man wieder zu Hause ist. Ich habe mit einem Mann gesprochen, der früher erfolgreicher Banker war und nach der Pilgertour seinen Job hingeschmissen hat. Heute baut er Insektenhotels. Andere haben ihre Ehe hinterfragt und sich getrennt. Einen Weg gehen, heißt, andere Wege aufgeben. 🌿

Vor seiner Pilgerreise war Stefan Albus Chemiker. Heute lebt und arbeitet er als Autor in Köln. Sein aktuelles Buch: „Jakobsweg – und dann?“ (Gütersloher, 256 S., 17,99 Euro).