„Pilgern verändert jeden“

Schritt für Schritt zu sich selbst: Was Franz Alt, Journalist und Umweltexperte, auf dem **OLAVSWEG** in **NORWEGEN** erlebte

Franz Alt (72)
Umweltexperte und Autor

HIMMEL AUF ERDEN Das Gudbrandsdalen bei Lillehammer

Wenn es ums Pilgern geht, denken die meisten an den Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien. Doch dem folgen so viele, dass man sich fragt, ob dort überhaupt noch Gras wächst. Franz Alt, Publizist und Umweltschützer, hat für HÖRZU eine traumhafte Alternative entdeckt: den Olavsweg in Norwegen, von Oslo nach Trondheim. Was ihn in seinen zwei Pilgerwochen dort besonders beeindruckte, beschreibt er hier:

„Als Pilger erlebt man viele kleine Wunder am Wegesrand.“
Franz Alt

Am Anfang war der Zweifel. Pilgern – heißt das denn nicht Morgengebet, Mittagsandacht und Abendmahl? Übernachten in alten Bauernhöfen, Jugendherbergen und auf Matratzenlagern? Unterwegs bei jedem Wetter mit Rucksack und Schlafsack? Und 25 Kilometer gehen pro Tag? Soll ich mir das mit 72 Jahren noch antun?

Meine Frau Bigi und ich waren zuvor noch nie pilgern. Schon eines der ersten Gebete unseres Hamburger Pilgerpastors Bernd Lohse im glasüberdachten Dom in Hamar, etwa 90 Kilometer nördlich von Oslo, hat uns jedoch tief berührt: „Wenn wir uns nun aufmachen und uns geborgen wissen in Gottes Händen und hinausziehen in unbekannte Gebiete, wollen wir uns erinnern an Gottes Verheißungen, ▶

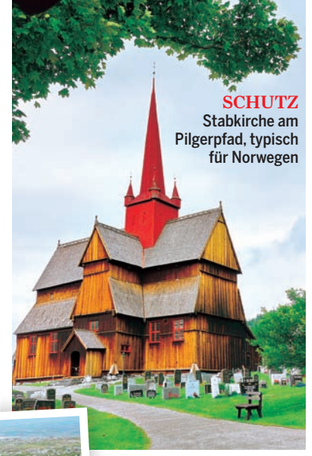
NEUE HORIZONTE Hier geht's lang: Pilegrimsleden ist norwegisch und bedeutet Pilgerweg

DAS ZIEL Der Heilige Olav am Nidaros-Dom in Trondheim

FREI VON LAST Das Gepäck wird in einem Begleitboot transportiert

EINKEHR Eine Hütte auf dem Olavsweg – mit grasbewachsenem Dach

SCHÖNHEIT Der Olavsweg ist seit Mai „Europäischer Kulturweg“



SCHUTZ Stabkirche am Pilgerpfad, typisch für Norwegen

SEGEN Pilgerpastor Bernd Lohse im Dom zu Hamar

STILLE In der Gruppe – jeder für sich: So gehen die Pilger ihren Weg

die für die ganze Reise unseres Lebens gelten.“ Ja, Pilgern, so lernte ich rasch, ist mehr als Wandern. Pilgern entschleunigt den hektischen Lebensstil. Die Rituale des Gehens, Schweigens, Betens, Meditierens, Singens, der Einfachheit, der Gemeinschaft, tun nicht nur dem Körper, sondern vor allem der Seele gut.

Beim Pilgern wurde unsere Gruppe Zeuge vieler kleiner „Wunder“ am Wegesrand: In der klaren norwegischen Luft gedeihen Moose und Flechten besonders üppig: eine Symphonie in Grün, Gelb und Rotbraun. Wir erlebten die „Wunder“ des Weges von Tag zu Tag intensiver. Beim Schweigen hörten wir Bäume sprechen, Wasser singen und den Wind flüstern. Und plötzlich verstanden wir, warum der heilige Franziskus vor 900 Jahren von unserer Mutter Erde, unserer Schwester Sonne und unseren Geschwistern, den Pflanzen und Tieren, sprach. Auch er hatte diese tiefe Verbundenheit mit allem Leben nicht in der Gelehrtenstube, sondern in Gottes freier, traumhafter Natur erlebt.

PFAD DER ACHTSAMKEIT

Pilgern verändert! Du entdeckst die Schönheit im Kleinen und wirst offen für das Unerwartete – auch im Gespräch mit den anderen. Danach lebst du bewusster und achtsamer. Du läufst in einer fremden Landschaft bei jedem Wetter, so wie wir auf dem 650 Kilometer langen Olavsweg, und bist in Wahrheit auf dem Weg zu dir selbst, zu deinem Selbst. Und wir erfuhren: Du kannst mehr, als du denkst! Unser Ziel hieß Trondheim. Norwegens drittgrößte Stadt. Das Jerusalem des Nordens. Im Nidaros-Dom liegt König Olav begraben. Olav starb 1030 in der Schlacht bei Stiklestad. Doch nach seinem Tod ereigneten sich an seinem Grab viele Wunder, die auch seine Gegner zum Christentum bekehrten. Schon ein Jahr nach seinem Tod wurde er heiliggesprochen. Gottes Wege sind eben unerforschbar. Die Wundergeschichten um Olav werden bis heute erzählt. Er ist ein Volksheiliger, Ur-König der Norweger. Seine Verehrung im Mittelalter erreichte ganz Europa.

RITUAL Jeder legt für ein Problem einen Stein ab

Wir meditierten auf unserem Weg über sieben Schlüsselworte Olav’scher Spiritualität: Kraftfülle. Entschlossenheit. Lebensmut. Dienst. Hellhörigkeit. Versöhnung. Heiligung. Eher Ausdruck männlicher Spiritualität. Deshalb verband unser Pastor jedes dieser Schüsselworte mit einem Kennzeichen weiblicher Spiritualität der heiligen Birgitta von Schweden: Langsamkeit. Freiheit. Einfachheit. Sorglosigkeit. Stille. Gemeinschaft. Geistlichkeit.

Gemeinsames Pilgern kann ein kraftvolles Partnerschafts- und Liebesritual werden. Im Alltag hasten wir – beim Pilgern verschmelzen Seele und Geist, Körper und Natur, Schöpfer und Schöpfung zu einer gefühlten Einheit. Und bei besonders starken Augenblicken – wie bei unserer Ankunft in Trondheim oder beim gemeinsamen Abendmahl in der von Kerzen beleuchteten Marienkapelle im Dom – wurde dieses Gefühl zu einem Glücksgefühl. **FRANZ ALT**

DIE ROUTE Der Olavsweg führt von Oslo nach Trondheim, das bereits 1030 Pilgerzentrum war

Der Weg zum Olavsweg

➔ **DER OLAVSWEG** Es gibt zwei Routen von Oslo nach Trondheim (siehe Karte links): 1997 wurde der westliche Pilgerweg wiedereröffnet, 2003 der östliche. Beide führen vorbei an Seen, durch den Nationalpark Dovre, durch Berglandschaften, vorbei an vielen Stabkirchen. An weiteren alten Routen wird noch gearbeitet.

➔ **ANREISE** Mit dem Flugzeug nach Oslo: zum Beispiel von Berlin, Münster, Köln, Düsseldorf, Nürnberg oder München hin und zurück mit Air Berlin ab 167 Euro.

➔ **INFOS** gibt es etwa über den Hamburger Pilgerpastor Bernd Lohse: Tel. 040/30 37 37 13, per E-Mail an lohse@jacobus.de oder per Post an Pilger-Büro St. Jacobi, z. Hd. Pastor Bernd Lohse, Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg.

MI 15.9. 3SAT 15.00 UHR
TROLLE, FJORDE UND EIN POSTSCHIFF
Auf zu den Lofoten. Reise-Doku aus Norwegen

FOTOS: S. 32-33: HOFFMANN/LOOK (GR.); STEIN THUE/EILER PRYTZ/WWW.PILEGRIM.INFO (2), BIGI ALT (3); S. 34: KNUT LILLEALTERN/HILDE KIRIVOLL/WWW.PILEGRIM.INFO (2), BIGI ALT (3); KARTE: HÖRZU