

Vom Sofa hoch und los!

Foto: Getty Images/Stockphoto/Tonkitti

Pilgern kann ganz einfach sein – das zeigt die **App** der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland. Die Nutzer brauchen **keine Wanderschuhe** und **keinen Urlaub**, um ans Ziel zu kommen. Denn Pilgern geht auch **zu Hause**.

VON KERSTIN OSTENDORF

Eine Pilgerreise muss nicht bis ins spanische Santiago de Compostela oder ins Heilige Land führen. Es reichen auch schon der Park um die Ecke oder der See am Stadtrand, um zu pilgern. Maria Wego hat das mit der Pilgerweg-App der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland ausprobiert. Sieben Wochen lang hat sie sich täglich auf den Weg gemacht: Eine halbe Stunde lief sie durch ihr Stadtviertel in Düsseldorf, häufig in einem angrenzenden Park. „Das war eine gute Zeit. Ich habe das richtig genossen“, sagt die 58-Jährige.

Jeder kann ein Pilger sein – und das überall. Die Nutzer der App erhalten täglich einen Impuls zu den Themen Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung. Mit diesen Texten, Videos oder Fotos als Anregung gehen sie dann für eine halbe Stunde spazieren. Die App misst die Zeit, die gelaufen wurde – und erinnert im Zweifelsfall an den Spaziergang. Denn nur wer von Montag bis Freitag durchhält, gelangt am Wochenende in eine virtuelle Herberge. Dort gibt es ein digitales Café, wo sich die Pilger im Chat austauschen, oder eine Kapelle, in der sie eine Kerze entzünden können. Zusätzlich können sich die Pilger freiwillig wöchentlich einer Herausforderung stellen: fasten, auf Alkohol verzichten oder sich vornehmen, mehr Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen.

Als Maria Wego als Pilgerin unterwegs war, traf sie in einer der virtuellen Herbergen auf eine Quäkerin und einen Herrnhuter. „Das war total spannend“, sagt sie. „In dieser Kombination

wären wir uns im echten Leben wohl nie begegnet.“ Der Mann erzählte von der Herrnhuter Brüdergemeine, von ihrer Spiritualität und ihren Angeboten. „Wir haben uns aber auch über Musik unterhalten. Wie das in einem Gespräch manchmal läuft: von Hölzchen auf Stöckchen. Aber der Austausch war total schön“, sagt Wego.

„In der achten Woche hat es mir gefehlt“

Sie gibt aber auch zu, dass das Pilgern nicht immer leicht gewesen sei. „Sieben Wochen können ganz schön lang werden. Das ist schon eine Strecke, die man durchhalten muss. Aber in der achten Woche hat es mir gefehlt“, sagt sie und lacht. Sie habe in den Wochen interessante Menschen kennengelernt, sich in den Chats mit anderen Pilgern ausgetauscht. Sie habe durch die Impulse neue Aspekte in biblischen Geschichten und in den Evangelien entdeckt – und auch bei ihren Spaziergängen viel Neues

gesehen. „Obwohl ich häufig in dem Park in meinem Stadtviertel unterwegs bin, habe ich erst als Pilgerin das Mosaik unter einer Brücke wahrgenommen“, sagt sie. Sonst sei ihr Kopf oft voll gewesen, in Gedanken war sie noch bei der Arbeit oder bei unerledigten Aufgaben im Haushalt. „Aber beim Pilgern habe ich mir Zeit für mich genommen“, sagt sie. Sie ging langsamer und aufmerksamer. „Immer mal wieder habe ich auch Fotos gemacht und sie als Wegmarke für andere Pilger in die App geladen“, sagt sie.

Einige Zeit nach ihrer ersten Pilgerapp-Erfahrung hat sie selbst für die SVD-Partner, die Laiengemeinschaft der Steyler Missionare, eine der virtuellen Herbergen betreut. Für gut sechs Wochen war sie Ansprechpartnerin für die ankommenden Pilger. Die virtuellen Herbergen können durch eigene Impulse und Infomaterial selbst gestaltet werden. Wego bot zu einer festen Uhrzeit Gespräche an. „Sonst verpasst man sich so häufig im Chat“, sagt sie. Dann sei es so, wie in einer

richtigen Pilger-Herberge: „Die einen wollen reden und stellen Fragen. Mit ihnen bin ich im Chat in den Austausch gekommen. Andere wollen lieber ihre Ruhe haben“, sagt sie.

Und sie entdeckte noch weitere Parallelen zwischen der echten und der virtuellen Pilgerwelt: Durch die Treffen in den Herbergen oder die Möglichkeit, private Nachrichten oder Freundschaftsanfragen über die App zu verschicken, entsteht ein Netz von Pilgern. „Und die helfen sich gegenseitig“, sagt Wego. Wer es zum Beispiel an einem Tag nicht schafft, sich auf den Weg zu machen, oder krank ist, der kann einen anderen Pilger bitten, die Strecke stellvertretend zu laufen. „Es ist aber auch möglich, statt eines Spaziergangs eine Meditationszeit einzulegen“, sagt Wego. Die älteste Teilnehmerin, die sie kennenlernte, war 90 Jahre alt und betete täglich statt zu laufen. „So können mit der App alle Generationen pilgern“, sagt Wego.

Und was ist die Blase am Pilger-Fuß in der virtuellen Welt? „Wenn die Technik hakt oder die App nicht funktioniert“, sagt sie und lacht. Aber auch dann habe sie unter ihren Pilger-Freunden immer jemanden gefunden, der ihr weiterhelfen konnte.



➤ **Los geht's:** Jeden Tag sollen die Pilger 30 Minuten laufen.



➤ **Weitere Herausforderung:** Die Pilger können Aufgaben wählen.



➤ **Pause:** Nach fünf Tagen sind die Pilger in einer Herberge.