

Einen kleinen  
Abstecher wert:  
Schloss Laufen und  
der imposante  
Rheinfall von  
Schaffhausen

# *Auf dem Weg*

Im Gehen wird das Herz weit. Pilgern schenkt Kraft,  
Klarheit und einen neuen Blick auf die Welt.  
Fünf Empfehlungen, wo man innere Ruhe finden kann

TEXT: Melanie Fox

## Extreme Anstiege, historische Städte

Der Thurgauer Klosterweg:  
durch Schwarzwald und Schweiz

Es ist einer der kürzeren Pilgerwege rund um den Jakobsweg, doch die Etappen mit teilweise extremen Anstiegen fordern dem Wanderer einiges ab. Start ist die Pfarrkirche in Blumberg im Schwarzwald, von dort geht's zunächst nach Schaffhausen. Der berühmte Rheinfall liegt zwar nicht unmittelbar an der Strecke – für einen der größten Wasserfälle Europas sollten Sie aber unbedingt ausreichend Zeit einplanen: Aus 23 Meter Höhe stürzen hier pro Sekunde 70.000 Liter Wasser in die Tiefe. Ebenfalls sehenswert: die Altstadt von Schaffhausen und die nahe liegende Artilleriefestung.

Am Rhein entlang geht's danach in östlicher Richtung bis Feuerthalen in der Schweiz, durch Langwiesen, Diessenhofen bis Oberstammheim. Hier lohnt ein Besuch der Galluskapelle, eine der ältesten Bauten der nördlichen Schweiz. Am dritten Tag führt Sie der Weg vorbei an wunderschönen Seen (Nussbaumersee!) durch herrliche Naturlandschaften zur Kartause Ittingen. Das einstige Kloster beherbergt heute unter anderem eine Gaststätte, ein Hotel und einen Gutsbetrieb mit Käserei, Weinanbau und Brauerei. Einen Besuch wert ist die barocke Klosterkirche mit ihren einzigartigen Schnitzereien.

Weiter führt die Wanderung durch den wild anmutenden Murg-Auen-Park bis nach Frauenfeld, dem Hauptort des Thurgaus. Eine Besichtigung lohnen die historische Altstadt, das Schloss und die St.-Laurentius-Kirche. Am letzten Tag ist nochmals Kondition gefordert, denn es sind gute 750 Höhenmeter zu bewältigen: Vorbei an Schloss Sonnenberg aus dem 13. Jahrhundert geht's zur 800 Jahre alten Jakobuskirche in Lommis bis zum Zielort Tobel mit seiner Kirche St. Johann aus dem frühen 18. Jahrhundert.

**Länge:** 83 km

**Tagesetappen:** 4, jeweils zwischen 15 und 28 Kilometer lang

**Schwierigkeit:** mittel bis schwer

**Beste Wanderzeit:** April bis Oktober

**Weitere Infos unter** > [www.jakobsweg.ch](http://www.jakobsweg.ch)

## Bekannte Kirchen, idyllische Täler

Der Marienweg in Kärnten: auf zehn  
Etappen durch Österreichs Süden

**P**rof. Werner Lexer, Sie waren im Hauptberuf Banker, sind bis heute ein renommierter Musiker – und der Gründer dieses Wegs. Wie kommt man auf die Idee, einen neuen Pilgerweg zu erschaffen?

*Vor zwölf Jahren war ich zu Besuch in Rom, habe dort der Reihe nach die Marienkirchen besichtigt – und dachte: Das müsste es doch auch bei uns geben! Einen Weg, der einige der schönsten und bekanntesten Marienkirchen Kärntens miteinander verbindet.*

**Wie ging es dann weiter?**

*Nach ausführlicher Recherche, Sichtung von Kartenmaterial und dem Besuch aller Gemeinden und Pfarren in Kärnten haben wir 2010 den Marienpilgerweg-Verein gegründet. Gemeinsam haben wir dann den Weg konzipiert und errichtet und wirken bis heute bei der Instandhaltung mit.*

**Wo beginnt der Marienpilgerweg – und wo endet er?**

*Seinen Anfang nimmt er ganz im Osten Kärntens, im Lavanttal bei der Pfarrkirche Maria Rojach. Und er endet ganz im Westen an der Wallfahrtskirche von Maria Luggau im Lesachtal.*

**Was macht diesen Pilgerweg aus?**

**Warum sollte man ihn gehen?**

*Zum einen: Er ist sehr abwechslungsreich. Man wandert durch das Mittelgebirge, vorbei an der Seenlandschaft rund um den Wörthersee, durch naturbelassene Landschaften bis zum schönen Lesachtal. Und zum anderen lädt er Pilger wie Wanderer gleichermaßen ein, durch den Besuch der zahlreichen Marienkirchen Maria zu ehren und ihr zu gedenken.*

**Haben Sie eine Lieblingsetappe?**

*Ja, die letzte Teilstrecke: von Kötschach-Mauthen bis zur Basilika in Maria Luggau, meinem Zuhause. Die zahlreichen Begegnungen dort sind immer wieder ein besonderes Erlebnis.*

**Länge: 266 km**

**Tagesetappen: 10, jeweils zwischen 25 und 30 Kilometer lang**

**Schwierigkeit: einfach bis mittel**

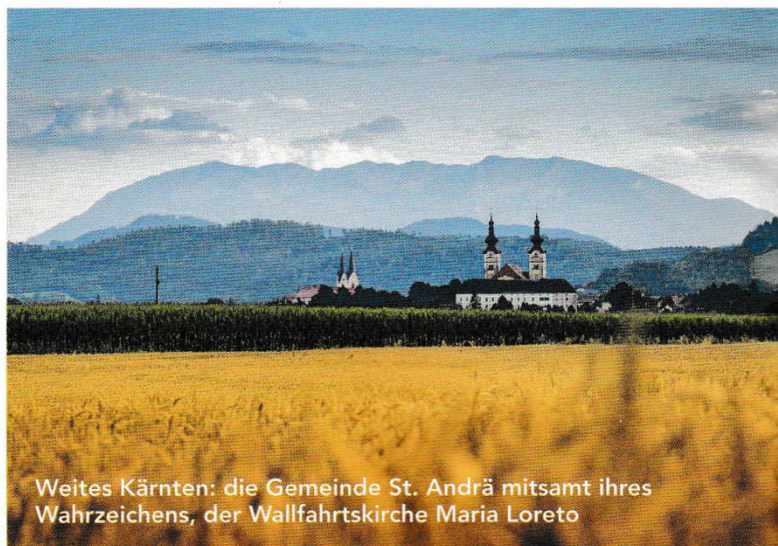
**Beste Wanderzeit: Juni bis August**

Weitere Infos unter

**> [www.pilgerwege-kaernten.at/home/marienpilgerweg](http://www.pilgerwege-kaernten.at/home/marienpilgerweg)**



Friedliches Idyll auf 1324 Metern Höhe: die Wallfahrtskirche Heilige Dreifaltigkeit im Kärntner Lesachtal



Weites Kärnten: die Gemeinde St. Andrä mitsamt ihres Wahrzeichens, der Wallfahrtskirche Maria Loreto



Mystischer Ort: die Klostruine Disibodenberg. Hier legte Hildegard von Bingen einst ihre Profess ab



Charmantes Zentrum: der Marktplatz von Goslar, überragt von den ungleichen Türmen der Marktkirche

## Alleinsein inmitten der Natur

Der Hildegard-von-Bingen-Weg: entspannt durch Rheinland-Pfalz

**H**ildegard sei „eine beeindruckende Frau“ gewesen, sagt die Reiseleiterin und Yogalehrerin Simone Viel aus dem hessischen Hasselroth. „Sie hatte Charisma, innere Stärke und Durchsetzungswillen. Und als Äbtissin führte sie Briefwechsel mit den Mächtigen ihrer Zeit.“

Asien-Expertin Simone ist den Hildegard-Weg, der von Idar-Oberstein nach Bingen am Rhein führt, erst vor einigen Monaten gegangen. Zwei gute Gründe gab es dafür: „Ich bin sehr gerne an der frischen Luft – und war schon immer ziemlich fasziniert von Hildegard.“

Schon die erste Etappe sei „wunderbare Natur“, schwärmt sie. „Ausgedehnte Mischwälder, dann Bilderbuchbäche, dann herrliche Wiesen. Eine geniale Wegführung!“ 59 Informations- und Meditationstafeln lassen immer wieder teilhaben an diesem außergewöhnlichen Frauenleben des 12. Jahrhunderts: „Neben historischen Informationen und Auszügen aus ihrem Werk gibt es jeden Tag auch noch mehrere Fragen, die gute Denkanstöße geben können.“

Auf 137 Kilometern folgt der Weg den Spuren der Heiligen: von ihrem (vermuteten) Geburtsort am Fuße des Hunsrück über ihre erste Wirkungsstätte am Disibodenberg bis nach Bingen, wo die wahrscheinlich einflussreichste Frau des Mittelalters ihre eigenen Klöster gründete. „Das war ein echter Kontrast: Nach der Ruhe im Soonwald und der Einsamkeit in den Höhenlagen wirkte selbst diese Kleinstadt ganz schön geschäftig.“

**Länge:** 137 km

**Tagesetappen:** 10, jeweils zwischen 5 und 20 Kilometer lang

**Schwierigkeit:** mittel

**Beste Wanderzeit:** Frühjahr/Herbst

Weitere Infos unter > [www.naheland.net](http://www.naheland.net) und im Blog von Simone Viel > [www.othershoes.info](http://www.othershoes.info)

## Pilgern für Genießer

Der Harzer Klosterwanderweg: unterwegs auf der Straße der Romanik

### Verlauf des Wegs

Von Goslar über Vienenburg zum Kloster Ilsenburg nach Wernigerode, Blankenburg, Thale bis zum Fachwerk-Ort Quedlinburg

### Highlights der sechs Etappen

**1. Etappe** Goslar mit Weltkulturerbe Bergwerk Rammelsberg, Altstadt mit Fachwerk, Kaiserpfalz mit Kaiserhaus, Stiftskirche, Liebfrauenkirche und Pfalzkapelle St. Ulrich, Klostruine Grauhoof, Kloster Wöltingerode mit Kornbrennerei, Damwildgehege, Kräutergarten und Brauerei

**2. Etappe** Harzer Grenzweg, Eckertal (einer der ersten Orte, die beim Mauerfall die Grenzen geöffnet haben), Kloster Ilsenburg mit Kirche, Kapitelsaal, Gartensaal,

Schlosspark und Refektorium

**3. Etappe** Ilsetal, Kloster Drübeck mit Übernachtungsmöglichkeit, Überreste des Klosters Himmelpforte, wo Martin Luther 1517 zu Gast war

**4. Etappe** Wernigerode, „die bunte Stadt am Harz“, mit Burg, Oberpfarrkirchhof, Rathaus, Brockendampfisenbahn zum höchsten Gipfel Norddeutschlands

**5. Etappe** Kloster Michaelstein in Blankenburg mit Musikakademie, Torhaus, Kreuzgang und Garten, Burgruine Regenstein mit Höhlen, Seilbahn über die Schlucht Bodetal

**6. Etappe** Kloster Wendhausen, Stiftskirche St. Cyriakus, Stiftskirche St. Servatius in Quedlinburg, Regensteinmühle

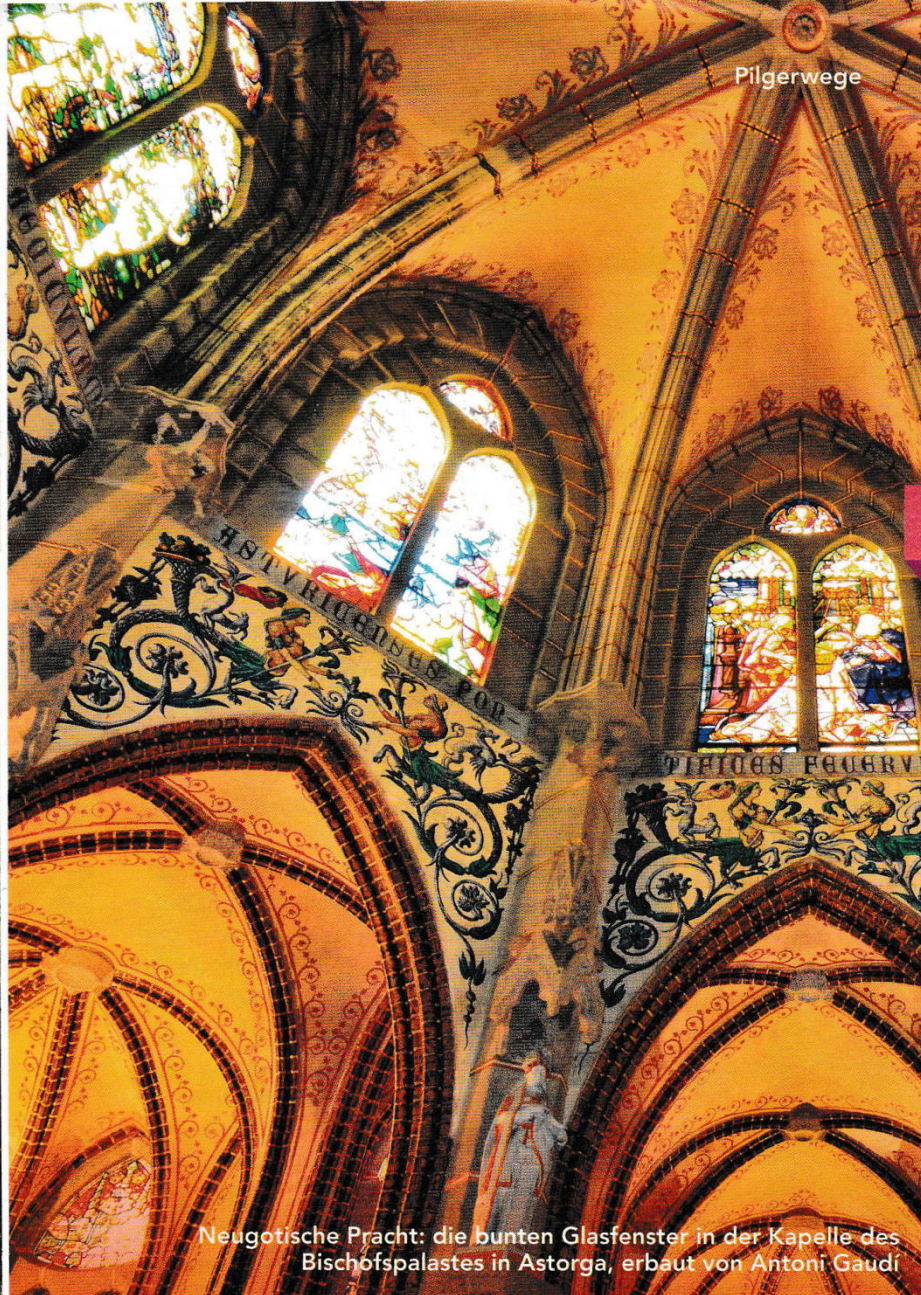
**Länge:** 95 km

**Tagesetappen:** 6, jeweils zwischen 12 und 20 Kilometer lang

**Schwierigkeit:** einfach

Weitere Infos unter

> [www.harzinfo.de/erlebnisse/wandern/fernwanderungen-durch-den-harz/harzer-klosterwanderweg](http://www.harzinfo.de/erlebnisse/wandern/fernwanderungen-durch-den-harz/harzer-klosterwanderweg)



Neugotische Pracht: die bunten Glasfenster in der Kapelle des Bischofspalastes in Astorga, erbaut von Antoni Gaudí

## Quer durch Spanien

Die Via de la Plata: ein Geheimtipp unter den Caminos

**H**einze Schierkes, 76, hat sich auf den Weg gemacht und uns davon erzählt:

„Als meine Tochter Stephanie vor zwölf Jahren an Brustkrebs erkrankte, beschloss ich, den Jakobsweg zu gehen. Fünfmal bin ich seither nach Santiago gepilgert, 2013 auf der Via de la Plata – 1100 Kilometer in sechs Wochen. Sie hat mich manches Mal an meine Grenzen gebracht. Startpunkt war Sevilla, die Hauptstadt Andalusiens. Am zweiten Tag erreichte ich Castilblanco de los Arroyos, nach nur 18 Kilometern. Ein Glück, denn bei über 40 Grad im Schatten und überwiegend bergauf musste ich mich erst einmal an die Hitze gewöhnen! Drei bis vier Flaschen Wasser kamen zum Gepäck in meinem Rucksack täglich hinzu. In der Albergue traf ich auf ein paar andere Pilger, am Abend aßen wir gemeinsam Tapas und tranken Rotwein, geschlafen haben wir auf der Terrasse unter den Sternen.“

Weiter ging's über Zafrá, Cáceres, vorbei am Tajo-Stausee nach Salamanca, Granja de Moreruela über Mombuey, Lubian bis Santiago de Compostela. Viele Anstiege waren zu überwinden, begegnet bin ich unterwegs kaum jemandem. Kam ich durch Dörfer oder Städte, war es für mich selbstverständlich, die Kirche zu besuchen, um ein Gebet zu sprechen.

Mein persönliches erstes Ziel war das Kap Finisterre an der Westküste Galiziens – wörtlich übersetzt: das ‚Ende der Erde‘. Als ich das Cabo erreichte, bei herrlichem Wetter auf einem Felsen saß und einen unglaublich schönen Sonnenuntergang beobachten durfte, habe ich Gott gedankt, dass er mir die Kraft gegeben hat, diesen Weg zu gehen. In Santiago de Compostela, an meinem eigentlichen Ziel, besuchte ich schließlich die Pilgermesse in der Kathedrale. Und da kamen mir dann die Tränen.“ ◀

**Länge: 1100 km**

**Tagesetappen: 40, jeweils zwischen 17 und 48 Kilometer lang**

**Schwierigkeit: schwer**

**Beste Reisezeit: März, April**

**Weitere Informationen unter:**

**> [www.jakobsweg.de/via-de-la-plata-2/](http://www.jakobsweg.de/via-de-la-plata-2/)**



### ZUM WEITERLESEN

Für die erste Orientierung, welcher Weg zu den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen passen könnte, helfen die Bücher „Pilgerwege in Deutschland“ und „Die schönsten Pilgerrollen Europas“, beide erschienen im Kunth Verlag



Unter blauem Himmel: der Bischofspalast von Astorga, errichtet zwischen 1887 und 1914