



© Ernst Leitner



train2eu pilgrimage

MODUL 7

Basis-Modul



Name des Herausgebers/Autors:

Mag. Jure Levart, Dom sv. Jožef, Celje
Christine Dittlbacher MAS

Datum/Daten der Erstellung des Textes:

April-Juni 2021, Fassung vom 8. Juli 2021,
deutsch: 20. Juni 2022, übersetzt mit DeepL Translate, überarbeitet Christine Dittlbacher 22. Juni 2022
orthographische Korrektur: Barbara Weisböck

Inhalt

Einführung.....	1
Kapitel 1 Kulturelles Erbe und Identität, Spiritualität	2
1.1 Die Pilgerreise als universelles Phänomen	2
1.2 Spiritualität/Religiosität des Pilgers	2
1.3 Psychologie des Gehens	3
1.4 Trend Pilgern	3
1.5 Pilgern in verschiedenen Religionen	4
1.6 Kirchen spirituell erleben.....	6
Kapitel 2 Psychologische Fähigkeiten, Pädagogik.....	8
2.1 Grundlagen der Gruppendynamik, Konfliktmanagement und Kommunikation.....	8
2.2 Das Heilsame der Langsamkeit	9
Kapitel 3 Theorie und Praxis des Pilgers	11
3.1 Die Vorbereitung einer Pilgerreise	11
3.2 Die Pilgerreise als Abenteuer (Erlebnispädagogik)	12
3.3 Sprachliche Fähigkeiten.....	13
Kapitel 4 Nachhaltigkeit, Nachhaltiges Reisen.....	15
4.1 Pilgerreisen als eine Form des nachhaltigen Tourismus	15
Kapitel 5 Technische Praxis, digitale Kompetenz	16
5.1 Wandern und Meteorologie.....	16
5.2 Fitness und Ernährung.....	17
5.3 Erste Hilfe	19
5.4 Erforderliche Ausrüstung.....	20
5.5 Navigationsanwendungen.....	21
Schlussfolgerung.....	23
Fragen und Antworten	24

Einführung

Pilgern ist viel mehr als nur Wandern oder Erholung. Es bedeutet, sich Zeit zu nehmen für sich selbst, für seine FreundInnen und nicht zuletzt für Gott. Es bedeutet, die Natur zu beobachten, fasziniert zu sein von ihren Schönheiten und Geheimnissen, die wir nur entdecken, wenn wir uns auf sie konzentrieren. Pilgern heißt, sich auf eine jahrhundertealte Tradition einzulassen, auf die Wege unserer Vorfahren, die mit ihrer Hingabe, ihrem Glauben und ihrem Vertrauen unschätzbare Wallfahrtsorte, Heiligtümer und Pilgerwege geschaffen haben – Wege, die seit jeher verschiedene Nationen und Kulturen verbinden und vereinen. Auf diesen Wegen kann man Geschichte, legendäre Geschichten und große Persönlichkeiten hören und fühlen ... Mögen die Wege auch Sie mit sich selbst, Ihren Lieben, Gott und neuen Freunden verbinden und vereinen. Wenn Sie einmal Pilger oder Pilgerin geworden sind, sind wir sicher, dass Sie das Ihr ganzes Leben lang bleiben werden. Im Grunde genommen wird Ihr Leben zu einer einzigen Pilgerreise. Viel Glück auf dem Weg!

Das Basis-Modul vermittelt Ihnen die wichtigsten Ziele des Pilgerns in den verschiedenen Religionen und macht Sie mit den zahlreichen psychologischen, kulturellen und spirituellen Vorteilen des Pilgerns vertraut. Sie werden etwas über die berühmten Pilgerstätten in Europa und der ganzen Welt erfahren. Schließlich werden wir Ihnen einige technische Informationen und praktische Ratschläge geben, die Sie sinnvollerweise befolgen sollten, damit Ihre Pilgerreise zu einer echten spirituellen Reise für Sie und Ihre Mitpilger und Mitpilgerinnen wird.

Am Ende eines jeden Kapitels laden wir Sie ein, Ihr Wissen zu testen. Vielleicht motivieren Sie die Inhalte, auch die aufbauenden Module durcharbeiten, die PilgerbegleiterInnenprüfung abzulegen und PilgerbegleiterIn zu werden...

Erfahren Sie mehr über das Pilgern und vertiefen Sie sich in die folgenden Themen:

- Kapitel 1: Pilgerkultur und Spiritualität
- Kapitel 2: Psychologische Fähigkeiten, Pädagogik
- Kapitel 3: Theorie und Praxis des Pilgerns
- Kapitel 4: Nachhaltigkeit, nachhaltiges Reisen
- Kapitel 5: Technische Praxis, digitale Kompetenz

Starten Sie jetzt das Basistraining und prüfen Sie Ihr Wissen!

Bitte benutzen Sie folgendes Konto, um Ihr Training zu beginnen:

Benutzername: Basis

Passwort: Train2eupilgrimage

Kapitel 1 Kulturelles Erbe und Identität, Spiritualität

Die Pilgerreise ist ein Ausdruck unserer Spiritualität und/oder Religiosität. Sie stärkt uns körperlich, aber was noch wichtiger ist: Sie berührt die Tiefen unserer Seele und unseres Geistes. Sie konfrontiert uns mit schwierigen Fragen und unserer Suche, und hilft uns, ein intensiver Mensch zu sein - einfacher und authentischer. Paradoxe Weise wird die Pilgerreise zur Quelle unseres Glücks, wenn wir viele Kilometer gehen und Hindernisse überwinden, wenn wir uns anstrengen und schwitzen, wenn wir die gewünschten Ziele erreichen und uns selbst beweisen, dass wir es können. Was wir uns hart erarbeiten, wissen wir viel mehr zu schätzen!

1.1 Die Pilgerreise als universelles Phänomen

Alle großen Weltreligionen kennen das Pilgern als Ausdruck der Religiosität und Frömmigkeit eines Gläubigen. Alle großen Religionen haben weltbekannte Pilgerzentren. Pilgern ist auch eine spirituelle Reise, die uns viele positive psychologische Effekte bringt.

Die Pilgerreise ist ein weit verbreitetes religiöses und kulturelles Phänomen in den menschlichen Gesellschaften und ein wichtiges Merkmal der großen Weltreligionen. Die Pilgerreise als universelles Phänomen, das über eine einzelne Religion hinausgeht, ist von weitaus größerer Bedeutung als die bloße physische Reise.

Sie ist eine dem menschlichen Glauben innewohnende Praxis, die es zu jeder Zeit und an jedem Ort der Welt gibt. Die Religionsanthropologie hat hervorgehoben, dass die verschiedenen Kulturen und Religionen unterschiedliche Formen des Pilgerns hervorbringen, die der Pilgerreise einen großen Reichtum und eine Vielfalt an Ausdrucksformen verleihen. Die Routen, die wir heute kennen, sind das Ergebnis einer Vielzahl von Routen, die im Laufe der Geschichte unterschiedliche Funktionen hatten. Die christliche Pilgerreise hat ihre Geschichte und ihre besonderen Merkmale, zu denen die drei großen Pilgerreisen, die „Peregrinationes maiores“, gehören.

Heutzutage können die Beweggründe der Menschen, die heilige Stätten besuchen, mit anderen Motiven koexistieren und sich von touristischen zu religiösen Beweggründen - und umgekehrt - wandeln.

Eine Pilgerreise zu machen bedeutet: * sich auf den Weg machen * suchen * ein hörender Mensch sein * ein sehender Mensch sein * Endlichkeit erleben * Grenzen erfahren * intensiv leben * das LEBEN ganz nah spüren *.

1.2 Spiritualität/Religiosität des Pilgerns

In der christlichen Bibel gibt es viele Geschichten, die beschreiben, wie Einzelne oder Gruppen einen Weg gegangen sind. Auf diesem Weg sind ihnen wichtige Dinge und Entscheidungen widerfahren. Wählen Sie eine Geschichte aus, lesen Sie sie und versuchen Sie, sie mit Ihrem Leben zu vergleichen.

Die Bibel als spirituelles und religiöses Buch kann ein großartiges Hilfsmittel für Pilgerreisen sein, da sie viele Geschichten und Gleichnisse enthält, die mit dem Pilgern zu tun haben.

Beispiele:

- Abraham macht sich auf den Weg (Gen 12:1-3)
- Jakobs Traum von der Himmelsleiter (Gen 28,10-22)
- Maria geht zu Elisabeth (Lukas 1:39-45)
- Josef und Maria auf dem Weg nach Bethlehem (Lukas 2:1-7)

1.3 Psychologie des Gehens

Das Gehen ist für den Menschen eine der natürlichsten Formen der Bewegung und Erholung. Es gibt viele psychologische Vorteile des Gehens:

- Gehen verbessert unsere Stimmung: Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Gehen unser Nervensystem so verändert, dass wir weniger Wut und Feindseligkeit empfinden.
- Unsere Ziele sind so leichter zu erreichen.
- Wandern kann Stress abbauen: Draußen in der Natur erhöhen sich unsere Gedächtnisleistung, unsere Aufmerksamkeitsspanne und unser Energieniveau - und damit auch unsere Fähigkeit, Stress zu bekämpfen.
- Besonders das Wandern in Gruppen, z. B. mit Freunden, bietet viele Vorteile. Es ist eine großartige Gelegenheit, auf dem Weg neue Freunde zu finden, denn oft haben Wanderer gemeinsame Werte.

Wer sich auf eine Pilgerreise begibt, macht sich auf einen Weg, der wegführt vom Gewohnten, vom eigenen Haus und Dorf oder der eigenen Stadt. Das kann helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und so den Blick auf das eigene Leben zu schärfen, zu sehen, wofür wir dankbar sind, was uns glücklich macht, wo das Leben gelungen ist oder was uns bedrückt, was unsere tiefste Sehnsucht ist.

Pilgern bedeutet, sich auf ein Ziel auszurichten, das mit Gnade, Erlösung und Leben verbunden ist. Man bewegt sich von einer äußeren Realität zu einem inneren Weg.

Die meisten Menschen gehen zu einem bestimmten Zweck auf eine Pilgerreise: um etwas zu erbitten oder um etwas loszulassen. Das ermöglicht ihnen, sich mit ihrer eigenen Person zu konfrontieren, ihre Augen zu öffnen, neue Wege zu suchen und zu finden, schließlich auch Gott zu suchen.

1.4 Trend Pilgern

Im Laufe der Zeit haben sich das Motiv und die Bedeutung der Pilgerreise verändert. Galten früher die Motive für das Pilgern als rein religiös, so ändert sich dies heute: Die Motive sind nicht mehr rein religiös. Wir nennen diesen Prozess Säkularisierung.

Die Grenzen zwischen Pilgern und Tourismus sind fließend geworden. Die Hauptgründe dafür sind die Veränderungen im Kontext des Pilgerns: Das Pilgern wird (insbesondere seit den 1990er Jahren) zunehmend in breiteren und säkularen Kontexten genutzt, und auch der Tourismus wird aus einer zweiten Perspektive gesehen, die schon das Unterwegssein als spirituelle Reise betrachtet ("wertebasiertes" Wandern).

Der Schwerpunkt des Pilgerns hat sich auf die Reise selbst verlagert.

In den letzten Jahren hat sich der Pilgertourismus unter dem Gesichtspunkt der Erweiterung des Tourismus zu einer touristischen Einnahmequelle entwickelt. In jüngster Zeit können wir eine Entwicklung des religiösen Tourismus und damit der Pilgerreise, hin zu Überlegungen zur Säkularität und sogar zur postmodernen Haltung beobachten.

Es gibt eine zunehmende Säkularisierung, eine sakral-säkulare Bipolarität zwischen Pilgerreise und Tourismus und zwischen Pilgern und Touristen.

Die aktuelle Forschung zum Thema Pilgern betont den Aspekt der Subjektivität jedes Einzelnen; jeder Mensch kann seine Erfahrung anders interpretieren.

1.5 Pilgern in verschiedenen Religionen

Im religiösen Sinne ist die Pilgerreise ein religiöser Akt, ähnlich wie das Gebet. Sie ist somit ein Ausdruck der Verehrung oder des Dankes an Gott. Die Pilgerreise ist ein fester Bestandteil fast aller großen Weltreligionen. In diesem Kapitel lernen Sie einige der grundlegenden Merkmale des Pilgerns in den großen Weltreligionen kennen.

Soweit wir wissen, sind die Menschen schon immer zu bestimmten Orten wie Bergen, Tempeln oder Kirchen und Klöstern gepilgert, sei es in der Antike bei den Kelten und Germanen oder bei den Ägyptern und Griechen. Diese Gewohnheit hat sich in den drei abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum und Islam) fortgesetzt, die allesamt Wallfahrtsorte kennen. In einigen Fällen folgt eine Pilgerreise einer Tradition, in anderen einer religiösen Pflicht oder einer inneren Suche nach Sinn und Spiritualität. Auch die fernöstlichen Religionen des Hinduismus und des Buddhismus kennen in ihren religiösen Traditionen Pilgerstätten, die von zahlreichen Gläubigen besucht werden. Auch hier finden wir sehr unterschiedliche Traditionen und Motive für eine Pilgerreise.

Antike Religionen

Das Pilgern hat in allen Religionen seit den Anfängen der Menschheit immer eine große Rolle gespielt.

Es wird angenommen, dass die Menschen in der Steinzeit zu Höhlen und Bergen gingen, von denen sie sehr beeindruckt waren.

Es ist belegt, dass in der Vorgeschichte sowohl die Germanen als auch die Kelten regelmäßig zu Kultstätten ("Hainen") gepilgert sind, um dort rituelle Handlungen durchzuführen. Stonehenge in Großbritannien ist wahrscheinlich ein solcher Ort.

Für die antiken Griechen war der wichtigste Wallfahrtsort das Orakel des Apollon im Tempel von Delphi. Für die Ägypter war der Tempel der Isis, der Gemahlin des Gottes Osiris, auf der Insel Philae ein wichtiger Anlaufpunkt.

Judentum

Seit dem 10. Jahrhundert v. Chr. ist die Pilgerreise der Juden, also die Alija, ein Gang nach Jerusalem, wo sich der Tempel Jahwes und damit seine Gegenwart auf Erden befindet. Der Weg führt physisch nach oben, weil die Heilige Stadt 850 Meter hoch liegt und man - egal woher man kommt - bergauf gehen muss, um dorthin zu gelangen. Im Tempel wurden Pflanzen- und Tieropfer dargebracht, damit Gott mit seinem Volk zufrieden war.

Im alten Judentum waren alle männlichen Jugendlichen ab 13 Jahren verpflichtet, dreimal im Jahr zum Tempel in Jerusalem zu pilgern (Exodus 23:17) - zu Pessach, Schawuot und Sukkot.

Es ist erwiesen, dass Jesus dieser Tradition mit seinen Eltern folgte (Lukas 2,41).

Christentum

Die Pilgertradition beginnt bereits in den Anfängen des Christentums (2.-3. Jahrhundert), zunächst zu den Gräbern der Märtyrer in den Katakomben. Dann machten sich die PilgerInnen auf den Weg zu den Orten, von denen sich das Christentum ausgebreitet hatte und an denen sich Heilige aufgehalten hatten. Später begannen die Pilgerreisen zu den großen Pilgerzielen, gefolgt von den Pilgerreisen zu wichtigen Heiligtümern, in denen die Zeugnisse von Männern und Frauen gesammelt wurden, die einen sehr tiefen Glauben bewiesen hatten (Hl. Gennaro, Hl. Franziskus, Hl. Katharina von Siena). Besondere Aufmerksamkeit wurde schließlich den Marienheiligtümern geschenkt, die der Mutter Gottes geweiht waren.

Islam

Der Islam sieht die Pilgerreise - die Hajj (Hadsch) genannt wird - als eine der 5 Säulen des muslimischen Glaubens vor. Die wichtigsten Pilgerziele sind Mekka, Medina und Jerusalem. Die Pilgerreise zu den ersten beiden Orten führt zu den wichtigsten Städten, in denen Mohammed lebte, und in Jerusalem wurde das Tor zum Himmel und auch die Treppe zum Himmel verortet.

Im Islam ist die Pilgerreise nach Mekka (Hadsch) für jeden männlichen Muslim einmal im Leben Pflicht, soweit es gesundheitlich und finanziell möglich ist.

Hinduismus

Hindus machen anlässlich des Kumbh Mela (Fest des Kruges) eine große Pilgerreise zum Fluss Ganges in Indien. Mit mehr als 30 Millionen Pilgern gilt es als das größte religiöse Fest des Hinduismus und sogar als das größte der Welt. Der Name geht auf eine Legende zurück, in der Götter und Dämonen zu Beginn der Zeit den Nektar der Unsterblichkeit aus dem Milchozean in einen Krug filterten. Bei einem Streit zwischen Göttern und Dämonen fielen vier Tropfen dieses Nektars auf die Erde. Heute sind an diesen vier Orten die Städte Prayagraj, Haridwar, Ujjain und Nashik, wo die Kumbh Mela stattfindet. Immer wenn die Himmelskörper Jupiter, Sonne und Mond genau in bestimmten Aspekten ausgerichtet sind, glauben die Menschen, dass sich der Nektar an den jeweiligen Stellen des Flusses im Wasser des Ganges manifestiert und die Pilger ein Bad in der Unsterblichkeit nehmen können. Das Baden an diesen Orten gilt allgemein als sündenbefreiend.

1.6 Kirchen spirituell erleben

Die Kirchen und **Heiligen Stätten**, die wir auf einer Pilgerreise sehen, stellen einen besonderen Ort dar - einen heiligen Ort, der sich von anderen Räumen unterscheidet. Gläubige glauben, dass Heiligtümer besondere Orte sind, an denen Gott gegenwärtig ist. Daher ist der Besuch einer Kirche eine besondere Gelegenheit für PilgerInnen, für einen Moment innezuhalten und die Einzigartigkeit dieses Ortes zu spüren.

Kirchengebäude erzählen vom Glauben der Kirchengemeinschaft, vom Leben der Gemeinde, von Ängsten und Sehnsüchten, die sich über die Jahrhunderte nur oberflächlich verändert haben.

Menschen, die eine Kirche betreten, kommen zum Kern des Glaubens. Sie kommen in einen Raum, der vom Christentum erfüllt ist, in dem sich alles um Gott dreht, in dem die Menschen hoffen, dass er ihnen nahe ist.

Beispiele für Meditation:

AUSSEN: Die täglichen Sorgen und Probleme des Alltags, im Laufe der Jahrhunderte. Welche Sorgen, Belastungen und Probleme haben die Menschen im Laufe der Jahrhunderte bewegt? Wie kann ich das alles mit meiner heutigen Situation in Verbindung bringen?

INNEN: Hier ist ein heiliger Ort, hier soll Erlösung erlebt werden! Wie haben die Menschen dies im Laufe der Jahrhunderte erlebt? Welche Spuren der Kunstgeschichte lassen sich erkennen? Wie können wir das in unser tägliches Leben übertragen?

Hier ist es auch wichtig, dass wir dem Ort des Gebetes und des Glaubens angemessen und mit Respekt begegnen.

Beispiele für grundlegende Elemente einer spirituellen Kirchenerkundung:

- **Entschleunigung:** Zeit zum Gehen und Sehen, zum Fühlen und Erinnern. Ein hektischer Kirchenrundgang hat keinen Sinn. Die Entschleunigung lässt die TeilnehmerInnen eine andere Zeitqualität erleben, die den Alltag unterbricht.
- **Sensibilisierung:** Kirchenräume werden körperlich erlebt - auch ohne pädagogische Intervention. Der Kirchenraum spricht alle Sinne an.
- **Fokussierung:** Weniger ist mehr. Verlangsamung vertieft die Wahrnehmung.

Kapitel 2 Psychologische Fähigkeiten, Pädagogik

2.1 Grundlagen der Gruppendynamik, Konfliktmanagement und Kommunikation

Wenn wir in einer Gruppe pilgern, ist es gut, sich mit den Grundlagen von Gruppendynamik, Konfliktmanagement und Kommunikation vertraut zu machen. Die Beziehungen zwischen den Menschen auf der Pilgerreise haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und können uns helfen, die auf der Pilgerreise gesetzten Ziele zu erreichen.

Durch das Erkennen der individuellen Rollen und Verhaltensweisen der TeilnehmerInnen während des Pilgerns ist es möglich, Sicherheit in der eigenen Funktion zu erlangen, um möglichen Störungen im Zusammenleben entgegenzuwirken und mögliche Konflikte leichter zu lösen.

Jede Person handelt in jeder Gruppe anders, jede Gruppe spricht jedes Mitglied anders an und provoziert unterschiedliche Handlungen. Die Gruppe als Ganzes reagiert immer als soziale Einheit mit eigenen Gesetzen und ist mehr als die Summe der Persönlichkeiten ihrer Mitglieder. Jedes Gruppenmitglied versucht, für sich ein subjektiv befriedigendes Umfeld zu schaffen. Die Entwicklungen innerhalb einer Gruppe - die "Gruppendynamik" - werden durch die Bemühungen der Einzelnen um einen Ausgleich ihrer Bedürfnisse verursacht. Aufgrund der sich ständig ändernden internen und externen Bedingungen befindet sich jede Gruppe in einem ständigen dynamischen Diskurs über ihre geeigneten Strukturen und die Aufgaben.

Die Gruppendynamik arbeitet also mit den Spannungsfeldern zwischen den drei Systemen Individuum, Gruppe und Organisation.

Konflikte sind normal, und Spannungen sind an sich etwas ganz Normales. Wie kann es für jemanden normal sein, anders zu denken?

Wenn Konflikte an sich normal sind, haben sie positive und negative, zerstörerische und befreiende Komponenten. Manche Konflikte haben eine anregende, vertiefende Wirkung und bringen uns weiter. Es gibt jedoch auch solche, die einfach nur zerstörerisch wirken.

Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Konfliktmuster:

- Das Ende eines Tunnels - Regen auf trockenem Boden.
- Segeln bei Windstärke 9 - allmähliche Morgendämmerung.
- Eine schattenhafte Wolke - Raubvögel, die sich um ihre Beute streiten.
- Loderndes Feuer - Getreide zwischen Mühlsteinen.

Ein Streit kann etwas kaputt machen, aber eine entsprechend positive Einstellung zum Konflikt kann auch zu einer Veränderung führen und Umkehr und Neuanfänge ermöglichen.

Für eine dynamische Kommunikation zwischen Menschen sind diese drei wesentlichen Bedingungen notwendig:

- Hören
- Verständnis
- Empathie

Daraus ergibt sich die Fähigkeit zu verstehen, die Fähigkeit zu konfrontieren, die Fähigkeit, emotional zu fühlen. Der Mensch stellt sich auf den anderen Menschen ein, indem er diese Verbindungsinstrumente aktiviert.

Kommunikation bedeutet notwendigerweise, den anderen auch in seiner Vielfalt willkommen zu heißen. Indem wir mit Menschen in Kontakt treten, betonen wir notwendigerweise Andersartigkeit und Vielfalt. Es kann unterschiedliche Ideen, unterschiedliche Positionen, unterschiedliche Interpretationen geben. Dennoch ist es eine Pflicht für jeden Menschen, den anderen willkommen zu heißen. Das bedeutet nicht, dass man alle seine Meinungen und Standpunkte akzeptieren und übernehmen muss, aber man muss sie berücksichtigen.

Wie die Sprachphilosophen lehren, „beseelen“ wir die Sprache, die wir sprechen, weil die Sprache die begrifflichen und symbolischen Elemente der Welt, in der wir leben, aufbaut und definiert.

Kommunikation geschieht mit Worten, aber auch mit Gesten, Zeichen, Symbolen, Haltungen, Verhaltensweisen, Handlungen und Äußerungen.

Die zwischenmenschliche Beziehung besteht aus den vielen oben genannten Elementen. Um mit dem Anderen in Kontakt zu treten, müssen wir also in der Lage sein, diese Signale zu erkennen und wahrzunehmen, denn sie müssen als Ganzes verstanden werden. Der Mensch kommuniziert mehr mit Gesten als mit Worten.

Die Konstruktion von Bedeutungen basiert zu 75 % auf nonverbaler Kommunikation (Kontext, Körperhaltung, Tonfall...) und nur zu 25 % auf Worten im eigentlichen Sinne. Man braucht nur die Ironie zu benutzen und schon kommuniziert man das Gegenteil von dem, was gesagt wurde.

2.2 Das Heilsame der Langsamkeit

Der technologische Fortschritt und die Zunahme des Konsums haben die Komplexität und die Beschleunigung der sozialen Beziehungen gesteigert, indem sie eine Kultur der Unmittelbarkeit und Direktheit geschaffen haben.

Wir werden immer ungeduldiger, bedrängt von Verpflichtungen und angezogen von unerreichbaren Zielen: Wir halten z.B. Straßen mit ihren Steigungen, Kurven, Stopps und wechselnden Perspektiven für nutzlos und langweilig.

Das Wiedergewinnen einer entspannteren Dimension des Daseins, weniger wettbewerbsorientiert und nicht nur auf Innovation, Erfolg und Schnelligkeit ausgerichtet, muss ein Ziel für alle werden, sonst enden wir bei individueller und kollektiver Selbstzerstörung. Pilgern kann in diesem Prozess eine große Hilfe sein, unser Leben zu entschleunigen.

- Es hilft uns, Situationen und Begegnungen in ihrer Tiefe zu verstehen. Wenn wir langsam gehen, sehen wir die gleichen Dinge wie vorher, aber auf eine andere Art und Weise, so dass es uns fast unmöglich erscheint, sie bisher nicht so gesehen zu haben. Wir genießen das Leben, die Realität, die Umwelt, die Beziehungen auf eine langsame und sinnvolle Weise.
- Der Rhythmus des Weges öffnet uns für die Möglichkeit fruchtbarer Beziehungen zu den Menschen und zur Schöpfung.
- Auf dem Weg trifft man die unterschiedlichsten Menschen, was Alter, genetische Einheitlichkeit, Sprache, Religion, Kultur usw. angeht, und wir denken, dass uns all das verwirren müsste. Stattdessen geschieht das Gegenteil: Die Vielfalt, die wir bei den anderen antreffen, bringt uns dazu, unsere Existenz und unsere Geschichte zu vergleichen. Dieser Vergleich bringt uns dazu, Elemente zu erkennen, die sehr nützlich sein können, um unsere persönliche Identität zu festigen.

Kapitel 3 Theorie und Praxis des Pilgerns

3.1 Die Vorbereitung einer Pilgerreise

Wichtige Entscheidungen und Handlungen im Leben bedürfen einer guten Vorbereitung. Wenn wir wollen, dass die Pilgerreise unser Leben wirklich verändert, ist es richtig, sich darauf vorzubereiten, sowohl körperlich als auch geistig. Sie können aus den untenstehenden Vorbereitungsschritten wählen. Vergessen Sie nicht, am Ende der Pilgerreise Ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Die Bestimmung des Ziels steht im Mittelpunkt der Vorbereitung, weil das Ziel die Interpretation eines inneren, spirituellen oder religiösen Bedürfnisses darstellt. Es ist notwendig, sich allgemein über das Ziel und die jeweilige Route zu informieren: den Weg (die bestimmte Route) zu wählen und für Detailinformationen das Internet und/oder Bücher zu konsultieren.

Die innere spirituelle Vorbereitung ist wichtig, um Pilgererfahrungen zu machen: Der Geist eines pilgernden Menschen ist ein anderer als der eines Touristen...

Zur spirituellen Vorbereitung gehört auch ein Blick zurück, um zu sehen, wer vor mir diesen Weg gegangen ist. Ich kann beim Pilgern auf vergangene Erfahrungen aufbauen, aber auch auf einen "spirituellen Stil", in dem ich den Weg gehe. Ich erlebe, dass ich in den Fußstapfen derer gehe, die mir vorausgegangen sind. Es ist daher empfehlenswert, einige Tagebücher früherer Pilger zu lesen, falls vorhanden.

Eine weitere wichtige Maßnahme ist die eine gute Auswahl dessen, was wir in unserem Rucksack mitführen (das absolute Minimum wählen, so wenig wie möglich, denn ich kann nicht zu viel Gewicht tragen). Das Packen des Rucksacks ist auch eine spirituelle Übung in der Auswahl des Wesentlichen, das für den Weg dient.

Pilgerreisen als religiöse Weggemeinschaften erfordern unter anderem eine angemessene geistliche Vorbereitung. In der Regel beginnen wir mit der geistlichen Vorbereitung zu einem geeigneten Zeitpunkt vor der Pilgerfahrt. Die Pilgerreise ist eine Begegnung mit all jenen, die das Heiligtum gegründet haben, mit Tausenden von Besuchern, die hierherkamen, um Glaubensgewissheit und Lebenshilfe zu suchen und Gott zu danken. Es ist auch eine Begegnung mit denen, die zu Hause geblieben sind, die wir aber im Geiste mitgenommen haben, indem wir ihnen im Gebet, mit einem Erinnerungsstück, mit Grüßen usw. gedenken. Nicht weniger wichtig ist die Zeit nach der Pilgerreise, die nicht nur ein Schwelgen in Erinnerungen ist, sondern auch Handlungen erfordert, die aus einer tieferen Erkenntnis Gottes, des Heiligen, des Menschen und unserer selbst hervorgehen.

Nach der Pilgerreise gilt es, die gemachten Erfahrungen zu ordnen und zu "sichten". Nur wenn Sie die Erfahrung sichten, können Sie Dinge erkennen, die Sie ursprünglich vielleicht übersehen haben: "Die Erfahrung zu sichten" bedeutet, in der Erinnerung zurückzugehen und so wertvolle, neue Aspekte zu entdecken.

Sie sollten Ihre Erfahrungen Revue passieren lassen und Ihre ursprünglichen Absichten mit Ihrem Gefühl nach der Pilgerreise vergleichen. Der Weg wird immer lehrreich und prägend sein, Sie müssen nur sehen und verstehen, WAS der Weg Sie gelehrt hat.

3.2 Die Pilgerreise als Abenteuer (Erlebnispädagogik)

Ein Abenteuer ist eine Erfahrung, die sich deutlich vom Alltag unterscheidet. Man wird herausgefordert, seine Komfortzone zu verlassen, man begibt sich in ungewohnte Situationen und Umgebungen und stellt seinen Mut auf die Probe.

Das Abenteuer ist auch eine körperliche Herausforderung; wenn man sich schwierigen körperlichen Aktivitäten stellt, fühlt man sich erfolgreich und gestärkt. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass eine gesunde Risikobereitschaft für Erfahrungen gegeben sein sollte. Man sollte an Aktivitäten nur nach einer angemessenen Analyse der mit der Erfahrung verbundenen Risiken teilnehmen.

Um ein Abenteuer zu erleben, muss man weder ein hohes Risiko eingehen noch eine gute körperliche Verfassung haben.

Was kann man durch Abenteuer lernen?

- Entwicklung neuer Fähigkeiten
- Erkennen persönlicher Grenzen
- Aufbau von Unabhängigkeit und Selbstvertrauen
- Entwicklung körperlichen Wohlbefindens
- Förderung sozialer Kompetenzen, um individuelle und Gruppenziele zu erreichen
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit.

Einige Vorschläge, um die Pilgerreise zu einem Abenteuer zu machen:

- Suchen Sie für die Übernachtung keine Luxushotels auf, sondern wählen Sie lieber einfache Unterkünfte.
- Bei kleinen privaten Gruppen können Sie darauf achten, dass Sie nicht zu viel bis ins letzte Detail planen.
- Keine Begleitfahrzeuge, die den müden Pilgern jederzeit zur Verfügung stehen, bereitstellen, sondern das Risiko eingehen, wegen Krankheit eine Pause einlegen zu müssen.
- Wählen Sie nicht immer gut ausgebaute Wege, auf denen die Schuhe nicht schmutzig werden, sondern auch naturnahe Wege, auf denen die Pilger auch im Schlamm waten können.
- Sagen Sie eine Pilgerreise nicht unbedingt wegen schlechter Wetterbedingungen ab. Wichtig ist es jedenfalls, immer abzuwägen, wieviel Risiko man seiner Gruppe zumuten und selbst verantworten kann!

3.3 Sprachliche Fähigkeiten

Eine der bereicherndsten Erfahrungen während einer Pilgerreise sind die Begegnungen mit anderen Menschen. Manchmal braucht der/die MitpilgerIn einfach nur Informationen über den Weg, die Transportmittel, die Unterkünfte und die Infrastruktur, oder er/sie möchte notwendige Dinge kaufen oder Mahlzeiten bestellen. Bei anderen Gelegenheiten möchte er/sie seine/ihre Gedanken und Gefühle mit Menschen teilen, die er/sie unterwegs trifft, seien es Einheimische oder andere Pilger und Pilgerinnen. Es ist nicht möglich, die Sprachen der verschiedenen Länder, die ein Pilger/eine Pilgerin besuchen wird, vollständig zu lernen. Es ist jedoch hilfreich, einige grundlegende Wörter und Redewendungen zu kennen, um mit den Menschen in Kontakt zu kommen.

Sie finden viele geeignete Apps bei Google Play (Android, IOS). Es ist ratsam, einen Blick auf die Google-Bewertungen zu werfen, um das für Sie am besten geeignete Tool zu finden.

Übersetzungstools:

- Microsoft Translator (Bewertung 4,6): kostenlose, persönliche Übersetzer-App für über 60 Sprachen, mit der Sie geschriebenen und gesprochenen Text, Unterhaltungen, Kamerafotos und Screenshots übersetzen können, Offline-Nutzung, Audioübersetzung für gesprochenen Text
- Sprachübersetzer (Note 4,6): ideal für Vielreisende, digitale Anwendung, die einen menschlichen Übersetzer ersetzt, die menschliche Sprache versteht und in eine große Anzahl von Sprachen übersetzt
- SayHi Translate (Bewertung 4,6): bietet Konversation in zwei Sprachen und eine sofortige Übersetzung der eigenen Stimme
- Google translate (Bewertung 4,5): übersetzt Texte (gibt den Text über die Tastatur ein und übersetzt zwischen 103 Sprachen), bietet Offline-Nutzung und eine sofortige Kameraübersetzung
- Reverso Übersetzungswörterbuch (Bewertung 4,7): bietet qualitativ hochwertige Übersetzungen und verbesserte Sprachkenntnisse, eignet sich für Lehrer, Übersetzer, Studenten, Anfänger und Fortgeschrittene, basiert auf Daten von Millionen echter, mehrsprachiger Texte, die mit Hilfe von Algorithmen und maschinellen Lernverfahren berechnet wurden.
- Naver Papagao Translator (Bewertung 4,1): bietet Übersetzung in mehrere Sprachen, Echtzeit-Textübersetzung für Phrasen und Wörter, Echtzeit-Sprachübersetzung in Text und Audio, Offline-Übersetzung, simultane Gesprächsübersetzungen
- TripLingo (Note 2,7): Reise-App zum Erlernen wichtiger Phrasen, sofortige Übersetzung der eigenen Stimme oder Verbindung mit einem Live-Übersetzer

Sprachkurs:

- Duolingo (Google-Bewertung 4,7): nützliche App für Anfänger, die schnell eine Sprache lernen wollen, herunterladbar bei Google Play
- Wörterbuch Linguee (Bewertung 4,7): neuartige Wörterbuch-App für Deutsch-Englisch, Deutsch-Französisch und andere Sprachkombinationen, zuverlässige Übersetzungen, erstellt von mehr als 400 Lexikographen
- Hello Talk (Google-Bewertung 4,3): wird als die erste globale Gemeinschaft zum Erlernen von Sprachen und zum Austausch von Kulturen beschrieben, verbindet Sie mit Muttersprachlern anderer Sprachen, herunterladbar von Google Play.

Kapitel 4 Nachhaltigkeit, Nachhaltiges Reisen

4.1 Pilgerreisen als eine Form des nachhaltigen Tourismus

Immer mehr Menschen interessieren sich für die Philosophie des nachhaltigen Tourismus, einer Kombination aus Natur, biologischer Vielfalt, dem ländlichen Raum, biologischer Ernährung, lokaler Kultur und Tradition sowie nachhaltiger Entwicklung. Alle diese Aspekte sind von großer Wichtigkeit, um unserem Planeten eine bessere Zukunft zu bereiten. Nachhaltiger Tourismus ist verantwortungsbewusster Tourismus und ist unter verschiedenen Synonymen wie Slow Travel, Soft Travel oder Green Travel bekannt.

Das Konzept des sanften Tourismus steht im Gegensatz zum Konzept des Massentourismus. Er drückt eine Art des Reisens aus, die gegenseitiges Verständnis und die Koexistenz von Einheimischen und Touristen ermöglicht. Sanfter Tourismus schadet den kulturellen und natürlichen Attraktionen der Region, in die wir reisen, nicht. Im Grunde geht es beim sanften Tourismus um individuellere und persönlichere touristische Angebote. Ein/e respektvolle/r TouristIn, PilgerIn ist ein/e aktiv Suchende/r, interessiert sich für das kulturelle Erbe der besuchten Orte, lernt gerne neue Menschen und ihre Gewohnheiten kennen; ist ein offener Mensch, der sich für die Einheimischen interessiert.

Pilgerwege bieten zahllose Möglichkeiten für einen nachhaltigen Ansatz des Reisens und der Entdeckung neuer Orte und Menschen. Jeder Pilgerweg blickt auf eine reiche Geschichte von Vorfahren zurück, die diese Wege Jahrhunderte vor uns gegangen sind. Sie verbinden uns auf unaufdringliche Weise mit den Menschen vor Ort, denen wir durch unseren Besuch unseren Respekt und unsere Zuneigung ausdrücken. Der Austausch von Erfahrungen bereichert sowohl die PilgerInnen als auch die Einheimischen, mit denen sie zusammenkommen und die ihnen Gastfreundschaft anbieten.

Regionen können die Nachhaltigkeit entlang ihrer Pilgerrouen fördern, indem sie Informationen über öffentliche Verkehrsmittel und umweltfreundliche Unterkünfte bereitstellen. Lokale Behörden und Fremdenverkehrsämter sind aufgefordert, touristische Dienstleister mit Informationen darüber zu unterstützen, wie sie nachhaltige Kriterien erfüllen und sich um mögliche Umweltzertifikate bewerben können.

Best-Practice-Beispiel: Region Mostviertel in Niederösterreich - Nachhaltigkeit entlang der Via Sacra Pilgeroute, siehe: <https://www.mostviertel.at/nachhaltigkeit>

Kapitel 5 Technische Praxis, digitale Kompetenz

5.1 Wandern und Meteorologie

Das Wetter und die Wetterbedingungen sind ein wichtiger Faktor sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung von Wanderungen und Pilgertouren. Sie haben einen großen Einfluss auf die Wanderrouten, aber auch auf die Ziele, die wir in einem bestimmten Zeitraum erreichen wollen. Das Wetter - vor allem in der heutigen Zeit, in der wir zunehmend plötzliche Veränderungen und Wetterextreme erleben - stellt oft eine Bedrohung für unsere Gesundheit dar und kann erheblich zu Verletzungen beitragen.

Daher ist es von Vorteil, wenn wir als PilgerIn und WanderIn auch gute Beobachter der Wetterphänomene sind, die Grundbegriffe der Meteorologie kennen und vor allem regelmäßig die offiziellen Wettervorhersagen verfolgen und bei unseren Aktivitäten berücksichtigen.

Witterungsbedingte Gefahren sind objektive Gefahren, auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Wir sind ihnen während unseres gesamten Aufenthaltes in der Natur ausgesetzt. Wetterbedingte Gefahren sind (wir heben die häufigsten hervor):

- starke Sonneneinstrahlung
- unerwartete Wetterumschwünge
- Stürme, Blitze
- Nebel
- extrem niedrige oder hohe Temperaturen

Diese Gefahren beeinträchtigen in erster Linie unser Wohlbefinden und unsere Bewegungsfähigkeit unter den gegebenen Umständen. Schutz vor ihnen bieten eine geeignete Schutzausrüstung (Schutzbrille, Kleidung), Kenntnis der mittelfristigen Wettervorhersage und richtiger Umgang mit Niederschlag, Sturm, Nebel, Hitze und Kälte.

Die zweite Gruppe von Gefahren, die von Wetterphänomenen ausgehen, sind:

- Abkühlung durch Feuchtigkeit oder Wind
- rutschige Straßenbeläge
- nasse Blätter und Wurzeln am Weg
- feuchtes Gras

Ein Smartphone ist ein ideales Gerät, um über eine Wetter-App Echtzeitinformationen über die Wetterbedingungen in einem bestimmten Gebiet zu erhalten. So können wir Wettervorhersagen und künftige Gefahren ablesen und haben zuverlässige Daten in unserer Tasche. Daher ist es eine gute Idee, eine solche App vor einer Reise auf das Smartphone herunterzuladen und vor allem zu lernen, wie man sie benutzt. Die meisten dieser Apps sind benutzerfreundlich und einfach zu bedienen.

Anwendungen für Android

- Heute Wetter - Widget, Vorhersage, Radar & Warnung
Entwickler: todayweather.co
Kostenloser Download:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=mobi.lockdown.weather>
- AccuWeather
Entwickler: OneLouder Apps
Kostenloser Download:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.handmark.expressweather>
- Wettervorhersage und Schneeradar: Der Wetterkanal
Entwickler: The Weather ChannelFreier
Download: <https://www.accuweather.com/>

Anwendung für Apple I-phones

- Wetter - Der Wetterkanal
Sturmradar, Karten & Widget Der Wetterkanal Interaktiv
Kostenloser Download: <https://apps.apple.com/us/app/weather-the-weather-channel/id295646461>
- Sturm-Radar: Wetter Tracker NOAA Hurrikan- und Tornadokarten
Der Wetterkanal Interaktiv Entwickelt für iPad
Kostenloser Download:
<https://apps.apple.com/us/app/storm-radar-weather-tracker/id1216396545>

5.2 Fitness und Ernährung

Die körperliche Vorbereitung auf eine Pilgerreise ist für eine Person, die jeden Tag Sport betreibt und regelmäßig ins Fitnessstudio geht, anders als für jemanden, der einen eher sitzenden Lebensstil führt und keine Zeit für regelmäßige Bewegung hat.

Unter Sportfachleuten herrscht jedoch allgemeines Einvernehmen darüber, dass alle PilgerInnen - von einigen Ausnahmen abgesehen – auf eine körperliche Vorbereitung achten sollten. Auch sind die meisten PilgerInnen selbst der Meinung, dass ein gewisses Training im Voraus notwendig ist.

Tag für Tag viele Kilometer mit dem Rucksack zu wandern, ist eine große Herausforderung - sowohl körperlich als auch geistig - und muss daher gut vorbereitet werden.

Beispiel für einen Trainingsplan:

- einige Monate vor der Abreise mit dem Training beginnen (mindestens 2 Monate)
- den Trainingsplan an das Alter und die körperliche Verfassung der einzelnen Personen anpassen
- einen Arztbesuch in Betracht ziehen, um die Eignung des Plans und die zu vermeidenden Dinge zu beurteilen. Dies ist besonders zu empfehlen, wenn die Person älter ist oder an einer Krankheit leidet.
- regelmäßiges Trainingsfeedback einholen
- das Training bis zum Beginn der Pilgerwanderung steigern
- Dehnungsübungen vor und vor allem nach dem Training
- kombinieren Sie Spaziergänge (Fahrradtouren) mit ergänzenden Übungen:
 - Herz-Kreislauf-Übungen zur Verbesserung der Lungenkapazität und Aktivierung des Kreislaufs
 - Übungen zur Stärkung und Kräftigung der Muskeln, insbesondere der Beine und des Rückens, um die Muskeln auf die Anstrengung der Pilgerreise vorzubereiten. Es ist ratsam, einen Physiotherapeuten aufzusuchen, um die Muskeln zu entspannen.
- Trainieren Sie die letzten Wochen vor der Abreise mit demselben Gewicht auf dem Rücken, das Sie auf der Strecke tragen werden.
- Eine Fußpflege vor Beginn der Pilgerreise

Es wird empfohlen, für jede Etappe der Pilgerreise sowie für die Zeit nach der Pilgerreise ähnliche Trainingspläne zu erstellen.

Lebensmittel und Flüssigkeiten

Die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit auf dem Pilgerweg ist unerlässlich, um Müdigkeit, Ohnmacht, Dehydrierung und Krämpfe während des Gehens zu vermeiden. Wenn wir auf eine Pilgerreise gehen, strengen wir uns mehr an als im Alltag und verbrennen mehr Kalorien, also sollten wir keineswegs weniger essen oder die Gelegenheit nutzen, um abzunehmen; wir müssen das Essen ebenso ernst nehmen, wie die Flüssigkeitszufuhr.

5.3 Erste Hilfe

Erste Hilfe ist die Gesamtheit der Maßnahmen, die von jedermann ergriffen werden können, um menschliches Leben zu retten, drohende Gefahren oder gesundheitliche Probleme abzuwenden oder zu lindern, bis professionelle Hilfe (Arzt, Krankenwagen) eintrifft.

Ziele und Aufgaben der Ersten Hilfe

- Sichern, Retten der verletzten Person aus der Unfallstelle
- Sofortige Überprüfung der Vitalfunktionen
- Schnelle Umsetzung lebensrettender Sofortmaßnahmen
- Benachrichtigung von Arzt, Rettung, Helfer
- Schmerzlinderung durch Ruhigstellung und Lagerung
- Beruhigung der verletzten Person durch persönliche Hilfe und Ermutigung
- Transport für medizinische Hilfe organisieren

Ersthelfer wenden die folgenden Grundsätze an:

- Ruhe bewahren
- Erfassen der Situation
- Dringlichkeit prüfen
- Die Maßnahmen müssen ruhig, korrekt und schnell sein.

Rufen Sie über die entsprechenden Notrufnummern um Hilfe:

Internationaler Notruf: 112

Inhalt Erste-Hilfe-Paket - Grundausstattung

Ein Paar Schutzhandschuhe, Schere, Pinzette, Klebeband, sterile Mulltupfer, saugfähige Wundkompressen, Dreieckstücher, elastische Fixierbinde, Schnappverband, metallisierte Wundkomresse, Aluminiumdecke, Atemtuch, Wundspray, Pflaster, Sam-Splint.

5.4 Erforderliche Ausrüstung

In diesem Kapitel finden Sie ein Beispiel der Ausrüstung für eine Pilgerreise.

Diese Checkliste ist eine Anregung. Sie bietet eine Orientierung darüber, an welche Kleidung und Gegenstände man denken sollte, wenn man auf Pilgerreise geht. Natürlich gibt es eine Reihe von Faktoren, die Sie bei Ihrer Wahl berücksichtigen müssen:

- Nicht jeder wird alles brauchen.
- Einige Dinge, die meine Gesundheit schützen, werden notwendiger sein als andere.
- Es ist wichtig, dass ich mitnehme, was zu mir und meiner Persönlichkeit passt.

Es sollte berücksichtigt werden, WANN, WO und WIE ich unterwegs bin:

- Zu welcher Jahreszeit?
- In welcher Region (in den Bergen, am Meer, usw.)?
- Gibt es Geschäfte, in denen man die notwendigen Dinge kaufen kann?
- Was sind meine persönlichen Bedürfnisse?
- Was ist für mich wichtig?
- Wie lange werde ich unterwegs sein? (Tagesausflug, mehrere Tage, mehrere Wochen, usw.)

Die Rucksackgröße sollte entsprechend der Länge der Tour gewählt werden (Richtwert: ein Rucksack von ca. 40 l).

Das Gesamtgewicht des Rucksacks sollte 12 Kilogramm nicht überschreiten (Richtwert: 10 % des Körpergewichts plus Nahrung und Wasser).

Leichte Sachen gehören in den unteren Teil des Rucksacks, schwere Sachen nach oben.

Empfehlenswert ist ein Rucksack mit einem Längsreißverschluss. Nützlich sind wasserdichte Beutel verschiedener Größen für Lebensmittel/Kleidung/Dokumente.

Wenn Sie längere Zeit unterwegs sind, ist es sinnvoll, Ihre Ausrüstung auf kleine Plastikpäckchen aufzuteilen, damit sie nicht von Regen und Nässe durchfeuchtet wird.

Wenn etwas fehlt, kann man es unterwegs besorgen oder kaufen.

Wenn etwas zu viel ist, kann man es zurücklassen oder zurückschicken.

Zur notwendigen Grundausstattung gehören

- Angemessene Kleidung
- Schuhe
- Sanitärprodukte
- Wetterschutz
- Technische Hilfsmittel (Trekkingstöcke, Karte, Mobiltelefon)
- Finanzielle Mittel und persönliche Dokumente
- Erste-Hilfe-Kasten und persönliche Medikamente

5.5 Navigationsanwendungen

Die meisten WanderInnen benutzen auf ihren Reisen Smartphones. Daher ist es praktisch, sie auch für die Navigation zu verwenden. In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Wander-Apps entwickelt, die sich bei Wanderern zunehmender Beliebtheit erfreuen. Das folgende Kapitel gibt einen umfassenden Überblick über die Vielfalt der Apps. Das Lernziel ist es, dem Nutzer Informationen zu geben, um eine eigene Entscheidung für die Auswahl einer geeigneten App treffen zu können.

Außerdem ist es wichtig, dass sich die/der PilgerbegleiterIn mit allen Funktionen und Möglichkeiten vertraut macht. Gerade wenn man in offenem Gelände unterwegs ist, kann ein Navigationstool helfen, Probleme zu vermeiden, insbesondere bei der Bewältigung von Notsituationen. Es ist wichtig, sich mit der Bedienbarkeit der wichtigsten Werkzeuge und Funktionen vertraut zu machen. Es ist zu betonen, dass Apps eine enorme Unterstützung bieten, aber nicht die klassische Wanderkarte aus Papier ersetzen sollten. Bitte beachten Sie: Der/Die PilgerbegleiterIn sollte es vermeiden, sich generell von diesen Tools abhängig zu machen.

Letzter Tipp: Vergessen Sie nie, einen zusätzlichen Akku oder eine Powerbank in Ihren Rucksack zu packen.

Übersicht der Apps

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl von Anwendungen für Smartphones und Tablets, die häufig zum Tracking von Routen genutzt werden oder praktische Tourenempfehlungen liefern. In der rechten Reihe finden Sie ein Google-Ranking, das auf dem Feedback von Google-Nutzern basiert.

Smartphone- und PC-Desktop-Anwendungen			
Name	Website	Beschreibung	Google-Ranking
Mapy.cz	https://de.mapy.cz	GPS-Navigation	4,7
Gaia GPS	www.gaiagps.com	GPS-Navigation	4,7
Komoot	www.komoot.de	Reiseportal	4,6
Runtastic	www.runtastic.com	GPS-Navigation	4,6
OsmAnd	www.osmand.net	Reiseportal	4,6
Karten.me	www.maps.me	Reiseportal	4,6
ape@map	www.apemap.com	GPS-Navigation	4,5
Bergfex	www.bergfex.at	Reiseportal	4,5
Wikiloc NavigationOutdoor GPS	https://wikiloc.de.aptoide.com	GPS-Navigation	4,4
Alpenvereinaktiv	www.alpenvereinaktiv.com	Tourenportal, GPS-Navi.	4,3
Viewranger	https://www.viewranger.com/	GPS-Navigation	4,3
Phonemaps.de	https://phonemaps.de	GPS-Navigation	4,2
Google-Karten	www.google.at/maps	GPS-Navigation	4,1
Meine Pfade	www.mytrails.app	Topo-Karte	4,1
Outdooraktiv	www.outdooractive.com	Reiseportal	4,0
Kompass	www.kompass.de	Reiseportal	2,4
Opentopmap	https://opentopomap.org	GPS-Navigation	n.a.
Notfall-App		Notrufe	4,3

Schlussfolgerung

Das Basis-Modul ist eine Zusammenfassung des umfangreichen Curriculums, das von den Projektpartnern im Rahmen eines ERASMUS+-Projektes erstellt wurde. Hier finden Sie grundlegende Informationen und praktische Tipps zum Thema Pilgern. Pilgern ist keine gewöhnliche Reise, sondern eine Erfahrung, die auf einer tausendjährigen Tradition und Geschichte aufbaut. Es ist richtig, sich auf die Pilgerreise vorzubereiten - sowohl geistig als auch körperlich -, wenn wir wollen, dass unsere Pilgerreise wirklich Früchte trägt. In jedem Fall werden Ihnen auch die praktischen Ratschläge erfahrener PilgerbegleiterInnen helfen. Wir wünschen Ihnen eine reiche und gesegnete Reise.

Fragen und Antworten

Kapitel 1:

Frage 1:

Das Pilgern ist ein weit verbreitetes religiöses und kulturelles Phänomen und kann die Grenzen der Religionen überschreiten. Es gibt verschiedene Gründe und Motive für eine Pilgerreise. Welche der folgenden Motive könnten für die modernen PilgerInnen gelten?

- ausschließlich religiöse Beweggründe und Hingabe

Hinweis/Anmerkung:

Die Motive für Pilgerreisen gehen heute im Allgemeinen über rein religiöse Gründe hinaus. Dennoch ist das religiöse Motiv ein sehr wichtiges und zentrales Element.

- Religiöse Motive und Frömmigkeit sind die Schlüsselfaktoren, obwohl das Pilgern auch andere Motive umfasst, wie die Suche nach einem tieferen Sinn, die Botschaft des Lebens, die Erfahrung der Endlichkeit und Begrenztheit, das hautnahe Spüren des Lebens. (X)
- Abenteuer und Erkundung neuer Orte

Hinweis/Anmerkung:

Die Pilgerreise ist viel mehr als ein Abenteuer. Es ist die Entdeckung von Spiritualität, Geschichte und Tradition und eine Verbindung mit vielen PilgerInnen, die diesen Weg bereits gegangen sind.

Frage 2:

Das Gehen ist eine der natürlichsten Formen der Bewegung und Erholung für den Menschen. Auf einer Pilgerreise kann das Gehen auch eine Form der Meditation sein. In welchen Fällen?

- Wenn ich auf meiner Pilgerreise Kirchen und Klöster besuche

Hinweis/Anmerkung:

Der Besuch einer Kirche oder eines Klosters allein reicht nicht aus, damit meine Pilgerreise wirklich eine spirituelle Reise ist. Spiritualität muss in uns selbst stattfinden, in unserer Seele und unserem Geist. Viele Beispiele für den Weg verschiedener Menschen und deren spirituelles Wachstum finden sich in verschiedenen religiösen Büchern, wie etwa der Bibel.

- Wenn ich vor meinen eigenen Problemen und Aufgaben flüchte

Hinweis/Anmerkung:

Eine Pilgerreise ist keineswegs eine Flucht vor Problemen und der Realität, sondern kann ein Weg sein, sich den Problemen und Schwierigkeiten des Lebens zu stellen und sie zu lösen.

- Wenn ich mit einer Bibelstelle gehe, mit einer Geschichte gehe, auf Gott zu gehe (x)

Frage 3:

Kirchengebäude sind keine gewöhnlichen Gebäude. Sie erzählen uns vom Glauben in der Kirche, vom Leben der Gemeinschaft, von den Ängsten und Sehnsüchten des Einzelnen. Was sind die grundlegenden Elemente des spirituellen Erlebens einer Kirche?

- Viele Informationen über das Kirchengebäude bereitstellen

Hinweis/Anmerkung:

Ein hektischer Rundgang durch die Kirche mit vielen Informationen ist nicht sinnvoll. Das Betreten der Kirche während der Pilgerreise ist eine Gelegenheit, eine andere Zeitqualität zu erleben, die die tägliche Routine unterbricht. Weniger ist mehr.

- Verlangsamung (x)
- Sensualisierung, Fokussierung (x)

Kapitel 2:

Frage 1:

Wenn wir in einer Gruppe pilgern, ist es gut, sich mit den Grundlagen von Gruppendynamik, Konfliktmanagement und Kommunikation vertraut zu machen. Auch wenn wir alleine pilgern, treffen wir in der Regel viele andere PilgerInnen auf dem Weg. Welche Aussage ist am ehesten zutreffend und beschreibt das Konzept der Kommunikation?

- Zwei oder mehr Personen sprechen direkt zueinander

Hinweis/Anmerkung:

Der Begriff der Kommunikation ist viel weiter gefasst als nur ein Austausch von Informationen

- Die Menge der Zeichen und Symbole innerhalb einer Gruppe (x)
- Eine Beziehung, die gegenseitiges Verständnis beinhaltet (x)

Frage 2:

Kommunikation ist eine persönliche Beziehung zwischen denen, die miteinander kommunizieren oder auf dem Weg zueinander sind. Sie besteht aus Symbolen, Worten, Gesten und Ansichten. Die Kommunikation wird in verbale und nonverbale Kommunikation unterteilt. Was denken Sie, welche Beziehung besteht zwischen diesen beiden Aspekten?

- 25% nonverbale Kommunikation
- *Hinweis/Anmerkung:*
Menschen kommunizieren mit Gesten und anderen Symbolen viel mehr als mit Worten.
- 50% nonverbale Kommunikation
- *Hinweis/Anmerkung:*
Menschen kommunizieren mit Gesten und anderen Symbolen viel mehr als mit Worten.
- 75% nonverbale Kommunikation (X)

Kapitel 3:

Frage 1:

Auf jede Pilgerreise sollte man sich sowohl körperlich als auch spirituell vorbereiten. Was bedeutet spirituelle Vorbereitung auf eine Pilgerreise?

- Sich der Menschen bewusst zu sein, die hier vor uns auf Pilgerschaft gegangen sind und ihrer zu gedenken. (x)
- Eine spirituelle Vorbereitung auf die Pilgerreise ist nicht notwendig, wichtig ist nur die konkrete Erfahrung.

Hinweis/Anmerkung:

Wenn Sie pilgern und nicht nur einfach wandern wollen, ist eine spirituelle Vorbereitung unumgänglich. Neben der physischen Reise ist die Pilgerreise auch eine spirituelle Reise.

- Die Beziehung zu sich selbst und zu Gott zu vertiefen. (x)

Frage 2:

Welche Formen der spirituellen Vorbereitung auf eine Pilgerreise sind üblich?

- Gebet, Bibellesen (x)
- Persönliche Reflexion über den Zweck der Pilgerreise, Gespräch mit einem Freund (x)
- Individuelle Vorbereitung oder Vorbereitung in einer Gruppe (x)

Frage 3:

Eine Pilgerreise kann unter anderem ein Abenteuer sein, eine Erfahrung, die sich deutlich vom Alltag unterscheidet. Man wird herausgefordert, seine Komfortzone zu verlassen, man begibt sich in ungewohnte Situationen und Umgebungen und stellt seinen Mut auf die Probe. Was ist typisch für die Erlebnispädagogik?

- man lernt durch Erfahrung (x)
- man wird mit Situationen und Umgebungen konfrontiert, an die man gewöhnt ist

Hinweis/Anmerkung:

Das wahre Abenteuer beginnt, wenn wir uns in einer Situation befinden, die wir nicht jeden Tag erleben und es um etwas Neues geht.

- es ist wichtig, sich auf risikofreudige Erfahrungen einzulassen

Hinweis/Anmerkung:

Übertreiben Sie es nicht und fordern Sie es nicht heraus. Handeln Sie im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten. Gesundheit geht vor!

Kapitel 4:

Frage 1:

Immer mehr Menschen befürworten die Philosophie des nachhaltigen Tourismus, der die Natur, biologische Vielfalt, den ländlichen Raum, biologische Ernährung, lokale Kultur und Traditionen sowie nachhaltige Entwicklung miteinander verbindet. PilgerInnen reisen in der Regel auf nachhaltige Weise. Warum?

- Sie nehmen oft Langstreckenflüge

Hinweis/Anmerkung:

Wir brauchen keinen hohen Standard, um eine echte Pilgerreise zu erleben. Wir können auch in der näheren oder weiteren Umgebung pilgern. Die/Der PilgerIn respektiert die Vergangenheit und blickt mit Respekt in die Zukunft.

- Sie handeln unterwegs bewusst und verantwortungsvoll. (x)
- Sie nutzen die bestehende Infrastruktur. (x)

Frage 2:

Der Begriff des sanften Tourismus steht im Gegensatz zum Begriff des Massentourismus. Er drückt eine Art des Reisens aus, die das gegenseitige Verständnis und die Koexistenz von Einheimischen und Touristen ermöglicht. Was sind die Merkmale eines verantwortungsvollen Tourismus?

- Er minimiert die negativen sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Auswirkungen. (x)
- Er bezieht die Menschen vor Ort in Entscheidungen ein, die ihr Leben und ihre Lebenschancen betreffen. (x)
- Die entsprechenden Reiseangebote haben einen niedrigen Preis.

Hinweis/Anmerkung:

Beim Pilgern gibt es in der Regel wenig Bedürfnis nach Komfort und Vergnügen. PilgerInnen vermeiden in der Regel Luxus.

Angebote eines verantwortungsvollen Tourismus gibt es in jeder Preiskategorie. Niedrige Preise sind keines seiner Merkmale.

Kapitel 5:

Frage 1:

Das Wetter und die Wetterbedingungen sind ein wichtiger Faktor bei der Planung und Durchführung von Wanderungen und Pilgertouren. Sie haben einen großen Einfluss auf die Wanderrouten, aber auch auf die Ziele, die wir in einer bestimmten Zeit erreichen wollen. Welches sind die häufigsten Risiken entlang des Weges, die mit dem Wetter und den Wetterphänomenen zusammenhängen?

- starkes Sonnenlicht (x)
- unerwartete Wetterumschwünge (x)
- Sturm, Blitzschlag, Nebel (x)
- Regenbögen

Hinweis/Anmerkung:

Anregung: Der Regenbogen ist ein Geschenk von Gott und Mutter Natur. Entspannen Sie sich und genießen Sie!

Frage 2:

Ausreichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr auf der Pilgerroute sind wichtig, um das Ziel erfolgreich zu erreichen. Welche Aussagen zur Flüssigkeitszufuhr sind richtig?

- Im Sommer ist es wichtig, häufig zu trinken.

Hinweis/Anmerkung:

Nicht nur im Sommer. Eine konstante und geplante Flüssigkeitszufuhr ist zu jeder Jahreszeit notwendig.

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugt Muskelproblemen wie Krämpfen vor. (x)
- Sie brauchen nur zu trinken, wenn Sie durstig sind.

Hinweis/Anmerkung:

Die Flüssigkeitszufuhr muss sowohl vor der Reise als auch während der Reise systematisch sichergestellt werden.

Frage 3:

Bevor wir eine Reise antreten, ist es gut, eine Liste der Dinge zu erstellen, die dringend in einen Rucksack gepackt werden müssen. Welche der folgenden Dinge sind wirklich unverzichtbare Ausrüstung?

- angemessene Kleidung, Schuhwerk, Wetterschutz (x)
- persönliche Medikamente, persönliche Dokumente (x)
- Kamera, Zeitung, Uhr

Hinweis/Anmerkung:

Machen Sie sich um nichts Sorgen. Sie befinden sich auf einer Pilgerreise. Die Nachrichten werden auf Sie warten. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.