

Inhalt

Vorwort	9
Ich traf mich selbst – und wurde ein anderer	13
Phänomen Pilgern	22
Geschichtliche Facetten	22
Pilgern heute: spirituelles Wandern	28
Wandern oder Pilgern?	34
Gründe, sich heute aufzumachen	37
<i>Beruf</i>	40
<i>Beziehung</i>	42
<i>Gesundheit</i>	44
<i>Suche nach Gott</i>	46
<i>Suche nach sich selbst</i>	47
<i>Selbstvergewisserung und biografische Deutung</i>	48
<i>Generationenverständigung</i>	49
<i>Initiation</i>	49
Was Lebensübergänge eint	53
<i>Sehnsucht</i>	54
<i>Abschied nehmen</i>	55
<i>Aufbrechen</i>	59
<i>Neues wagen</i>	60

Wichtige Entscheidungen	62
Pilgern – welcher Weg soll's denn sein?	62
<i>Spanien</i>	64
<i>Frankreich</i>	75
<i>Schweiz</i>	78
<i>Deutschland und Österreich</i>	78
<i>Norwegen und Italien</i>	81
Die richtige Begleitung: Pilgern zu zweit, allein, in der Gruppe, mit Rad, Esel oder Hund?	85
Wann das Pilgern beginnt – und wie es noch lange nicht endet	93
Wie viel Zeit will ich investieren?	98
Wie lang sollen die Etappen sein?	99
Das Zielerlebnis gestalten	100
Die Komfortzone verlassen	104
<i>Das eigene Gepäck selbst tragen</i>	104
<i>So weit die Füße tragen – oder auch nicht</i>	106
<i>Keine Einzelzimmer?!</i>	107
Sich aufmachen – Wege und Impulse	111
Baustelle Pilgern	113
Am Anfang war die Sehnsucht	128
Wandelbar – Pilgern zur Neuorientierung in der Mitte des Lebens	147
Stein um Stein – sich leicht pilgern	162
Gehen – trauern – wandeln	168
Mitten im Leben – biografisches Dekadepilgern	189

Das Pilgern geht weiter	214
-------------------------------	-----

Dank	218
------------	-----

Literatur	221
-----------------	-----

Ich traf...

<i>Liza</i>	31
-------------------	----

<i>Marc</i>	50
-------------------	----

<i>Wolfgang und Marcel</i>	83
----------------------------------	----

<i>Laurance</i>	101
-----------------------	-----

<i>Núria und Sílvia</i>	109
-------------------------------	-----

<i>Melanie</i>	125
----------------------	-----

<i>Christina</i>	144
------------------------	-----

<i>Beate</i>	160
--------------------	-----

<i>Benjamin</i>	166
-----------------------	-----

<i>Jonas</i>	186
--------------------	-----

<i>Elsebeth</i>	212
-----------------------	-----