04 | 2025
ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Epigenetik
SNPs und unsere Gesundheit

Faszination Jakobsweg

Musik
Regeneration durch Frequenzen

Future Self Coaching
Dein zukünftiges Ich gestalten

Die Kunst des Nichtstuns
Innehalten und das Leben verlängern

www.healthstyle-magazin.de

Pilgern als Weg zu innerer Klarheit

Faszination Jakobsweg |
Warum wir heute einen inneren Kompass für den Alltag brauchen

#pilgern #jakobsweg #innererkompass
#achtsamkeitimalltag #selbstfindung

Foto: ©hemminetti – stock.adobe.com

Katja Härle

Stelle dir vor, du gehst 355 Kilometer. 545.000-mal setzt du deinen Fuß auf den Boden des Jakobswegs. Am Ende hast du mehr als verheilte Blasen an den Füßen und schöne Erinnerungen gewonnen. Du gehst verändert weiter: mit neuen Erkenntnissen, tieferem Vertrauen in dich selbst und dieser leisen inneren Stimme, die dich von da an durchs Leben begleitet.

Doch wie bleibt dieses Gefühl, wenn dich der Alltag wieder einholt? Zwischen Terminen, To-do-Listen und dem ständigen Rauschen widersprüchlicher Meinungen? Kein Wunder, dass unser innerer Kompass ins Wanken gerät!

Der Jakobsweg kann helfen, diesen Kompass neu auszurichten.

Du musst nicht pilgern, um das zu erleben. In diesem Artikel gebe ich dir Methoden und Impulse an die Hand, wie du die Qualitäten des Pilgerns auch im Alltag ganz ohne Rucksack und mit der gleichen Tiefe wie auf dem Jakobsweg entwickeln kannst.

Pilgern

Modischer Trend oder echter Weg zu dir selbst?
Mich rief der Jakobsweg in einer Zeit, in der nach meinem Burnout nichts mehr sicher schien – vor allem nicht mein beruflicher Weg. Ich suchte kein Abenteuer, ich wollte mir selbst wieder näherkommen und herausfinden, was für mich wirklich zählt.

Der Jakobsweg wurde dabei zu einer Metapher fürs Leben: Es gibt nicht den einen Weg, sondern unzählige Gabelungen, Entscheidungen, Sackgassen. Mut gehört dazu, gerade dann, wenn es bedeutet, Erwartungen anderer hinter sich zu lassen und den eigenen Kurs einzuschlagen.

Deshalb ist Pilgern weit mehr als ein Trend. Es ist eine Einladung, innerlich zu wachsen: geduldig, offen und manchmal unbequem. Diese Form des Unterwegsseins fordert neben Mut viel Ausdauer, und sie schenkt dir die Chance, dich selbst neu kennenzulernen.

Genau darin liegt der Kern meines Unternehmens „wegemutig". Er besteht darin, den eigenen Weg zu gehen, mit allen Umwegen und in aller Unvollkommenheit, während du gleichzeitig offen für das bleibst, was sich zeigt. Es geht nicht darum, ein Erlebnis schnell abzuhaken. Ziel ist es, Erfahrungen zu integrieren und im Alltag lebendig zu halten. So entsteht ein innerer Kompass, der dich auch dann gelassen bleiben lässt, wenn draußen der Lärm wieder lauter wird.

Was macht Pilgern mit dir?

Pilgern ist mehr als das Gehen von einem Ort zum anderen. Es ist eine intensive Erfahrung, die Körper, Geist und Seele bewegt und manchmal an die eigenen Grenzen führt. Wer pilgert, sucht weder Wellness noch eine schnelle Flucht aus dem Alltag. Der Weg fordert Mut, Geduld und Ausdauer, und er schenkt nicht unbedingt das, was du dir wünschst. Viel häufiger gibt er dir das, was du gerade im Leben brauchst.

Seine Kraft liegt darin, Raum zu öffnen: Raum für Stille, für den eigenen Rhythmus, für das Loslassen von Kontrolle und festen Plänen.

In der Natur oder während einfacher Routinen wie Gehen, Essen und Schlafen, richtet sich dein Blick wieder nach innen. Schritt für Schritt wird spürbar, was gerade in dir lebendig ist, und das, was ich den „inneren Kompass" nenne, meldet sich zurück.

Dieser innere Kompass ist keine fertige Landkarte mit klaren Anweisungen. Er zeigt sich als Fähigkeit, mit dir selbst in Kontakt zu sein. Das bedeutet: wahrzunehmen, was in dir auftaucht, welche Bedürfnisse und Gefühle da sind, und ihnen Beachtung zu schenken. Leicht ist das nicht, denn manches fühlt sich ungewohnt oder widersprüchlich an. Doch genau in diesem bewussten Spüren entsteht das Gefühl, im Einklang mit dir zu leben. Das gilt auf dem Weg genauso wie im Alltag.

Wie der Weg mich veränderte:

Echte Beispiele aus meinem Pilgeralltag
Stimmigkeit spüren: Wer beim Pilgern den Mut findet, Pläne loszulassen, erlebt eine neue Form von Freiheit. Die Entscheidung, wo übernachtet wird, trifft sich manchmal nicht mit dem Kopf, sondern mit den Füßen. Es ist der Moment, in dem der Ort einlädt, das Gefühl stimmt oder der Körper einen klaren Stopp setzt. Genau dann wächst das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Für mich war das nicht immer selbstverständlich. Ungewissheit konnte mich verunsichern, gleichzeitig erlaubte sie mir, mich treiben zu lassen. Allein zu spüren, wie ich mit dieser Freiheit umgehe, war ein Schritt in meine eigene Klarheit.

Grenzen wahren: Auf dem Pilgerweg wieder mit dem Körper in Kontakt zu kommen, verändert vieles. Müdigkeit und Schmerzen wurden zu verlässlichen Hinweisen, die mir meine Grenzen wieder aufzeigten. Vor meinem Burn-out habe ich diese Grenzen oft nicht mehr gespürt. Dieses bewusste Körpererleben öffnet die Tür zur Heilung, ähnlich wie in der Therapie. Dort, wo es weh tut, steckt eine wichtige Botschaft, die gehört werden will.

Erkennen, was zählt: Wenn sich der Alltag auf Gehen, Essen und Schlafen reduziert, entsteht etwas Kostbares: innere Weite. Der

Katja Härle

Gestalttherapeutin, Coach und Gesundheitsmanagerin mit Herz und Tiefgang. Sie begleitet Menschen, die genug vom bloßen Funktionieren haben und wieder spüren möchten, was sie wirklich ausmacht. Geprägt durch den eigenen Lebensweg und über 4.000 Kilometer Pilgererfahrung weiß sie: Veränderung beginnt mit dem Mut zum ersten Schritt.

Podcast: „Burn-out & Stress sind wahrhaft menschlich"

Kontakt: www.wegemutig.de

Blick richtet sich nach innen. Gedanken, Gefühle und alte Themen, die zuvor überdeckt waren, kommen an die Oberfläche. Was auftaucht, kann dich berühren, irritieren oder überraschen. Doch genau darin liegt die Kraft. Verborgene Fragen melden sich zurück. Wer sich diesen stellt, erkennt, was im eigenen Leben wirklich zählt, und trifft Entscheidungen mit einem klaren Gefühl für sich selbst. Beim Gehen entdeckte ich meine Leidenschaft für Psychologie und Spiritualität wieder und fasste den Entschluss, meinen Job zu kündigen. Eine Entscheidung, die nicht leicht war und sich doch zutiefst richtig anfühlte.

Ehrlichkeit schafft Verbindung: Ein innerer Kompass zeigt sich oft da, wo es unbequem wird. Vielleicht spürst du, dass du die heutige Tagesetappe lieber allein laufen willst, und zögerst dennoch, es laut zu sagen. Die Angst, jemandem vor den Kopf zu stoßen oder abgelehnt zu werden, ist groß. Und trotzdem, wenn du deinem Gefühl folgst, statt dich anzupassen, übernimmst du Verantwortung für dich selbst. Du stehst für dich ein. Aus deiner inneren Klarheit wächst Vertrauen in dich und in deine Entscheidungen. Schritt für Schritt habe ich gelernt, klar zu sagen, was ich brauche. Und oft zeigte sich dabei etwas Überraschendes: Ehrlichkeit schafft Verbindung, nicht Trennung.

Altes loslassen: Ich erlebte diese innere Arbeit auf meinen Jakobswegen immer wieder. Einmal war es ein privater Konflikt, der mich 20 Kilometer begleitet hat. Ich bin ihn im wahrsten Sinne durchlaufen. Mit der Bewegung lösten sich festgefahrene Gedankenschleifen, meine Gedanken wurden klarer, die Perspektive weiter. Das Gehen hat mir geholfen, Abstand zu gewinnen. Gedanken, die sich im Kreis drehten, wurden leiser. Ich konnte wieder sortieren, was für mich wirklich zählt. Durch die gleichmäßige Aktivität und die Stille unterwegs wurde spürbar, an welchen Vorstellungen, alten Geschichten und Erwartungen ich festgehalten habe. Erst dadurch konnte ich beginnen, diese loszulassen. So wurden Entscheidungen möglich, die mir vorher undenkbar schienen.

Warum der Weg mehr mit dir macht als du denkst

Die Kombination aus Zeit für sich selbst, körperlicher Bewegung, Naturerleben und einem einfachen Tagesrhythmus öffnet einen Raum, in dem sich innerlich etwas verändern kann.

Du wirst wieder für das empfänglich, was in dir lebendig ist. Deine Wahrnehmung wird feiner. Dein innerer Kompass – diese leise, verlässliche Stimme, die dich mit dir verbindet – wird hörbarer. Daraus wächst die Kraft, dir treu zu bleiben. Auch dann, wenn du längst nicht mehr auf dem Jakobsweg unterwegs bist und dich der Alltag wieder einholt.

Deinen inneren Kompass im Alltag stärken

Innere Klarheit braucht keine Pilgerreise. Sie entsteht, wenn du kleine Schritte in deinen Alltag einbaust, die dich immer wieder zu dir selbst zurückführen. Schon kurze Routinen können viel verändern: Wer sie fest integriert, merkt schnell, wie sich der Blick auf das eigene Leben verschiebt.

Einfache, wiedererkennbare Anker helfen dabei. Ein Zettel mit einem Satz, eine Karte mit einem Bild – an Orten, die du täglich siehst – wirken wie Wegweiser und erinnern dich an das, was dir wichtig ist.

Schon wenige Minuten am Tag machen einen Unterschied. Fünf Minuten Bewegung am Morgen oder eine Atemübung am Schreibtisch reichen, um dich neu zu spüren. Mit der Zeit entsteht eine Gewohnheit, die dir Halt gibt, auch wenn das Leben um dich herum nicht stillsteht.

Und wenn der Rhythmus einmal reißt? Entscheidend ist nicht, dass du immer dranbleibst. Entscheidend ist, dass du wieder anfängst, wenn mal etwas dazwischenkommt. Setze dich nicht unter Druck. Kleine Schritte bringen dich weiter. Wer regelmäßig in seinem Erfolgstagebuch notiert, was gut lief, schaut automatisch weniger auf Lücken und vielmehr auf das, was er schon erreicht hat. Aus dieser Haltung entsteht neue Stärke.

Für viele sind es Momente in der Natur, die den inneren Kompass besonders kräftigen. Das können ein stiller Morgenkaffee am Fenster, ein Spaziergang im Wald oder ein paar Stunden allein sein, um die Gedanken zu sortieren oder Entscheidungen vorzubereiten. Und wenn das nicht reicht, kann Unterstützung von außen helfen. Coaching oder therapeutische Begleitung öffnen neue Blickwinkel, die du allein vielleicht nie entdeckt hättest.

Genau deshalb habe ich zu Beginn meiner Selbstständigkeit mit Pilgerbegleitungen und Impulswanderungen gearbeitet, um Menschen in Kontakt mit sich selbst zu bringen. Ohne große Theorie, dafür mit echter Erfahrung. Später kam die Gestalttherapie[1] dazu, weil sie erfahrbar macht, was bisher unbewusst in uns wirkt. Daraus lassen sich neue Handlungsmöglichkeiten ableiten, die nicht aus dem Denken, sondern aus dem Erleben entstehen.

Am Ende geht es immer um eines: den Kontakt zur inneren Stimme. Sie ist der Kompass, der dich zuverlässig durch den All-

---

1 Was ist Gestalttherapie? Bei dieser psychotherapeutischen Richtung werden Körper, Gefühl und Verstand als Einheit verstanden. Im Mittelpunkt steht das Erleben im Hier und Jetzt: Welche Empfindungen tauchen auf? Wie reagiere ich im Kontakt mit anderen? Welche Signale sendet mein Körper?

Es geht weniger ums Erklären, sondern darum, direkt zu spüren, was gerade geschieht. So werden verborgene Muster sichtbar und es entsteht Raum für Klarheit, Veränderung und neue Antworten im Alltag.

Mehr Infos: Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie www.dvg-gestalt.de

tag, Entscheidungen und Zweifel führt. Mit ihr weißt du, wo du stehst und wohin du weitergehst.

Kleine Rituale mit großem Effekt
Rituale oder Routinen schenken dir Ruhe, sogar wenn es um dich herum hektisch ist. Sie erinnern dich an das, was wirklich zählt. Sie stärken dein Vertrauen in dich selbst und sie machen sichtbar, wie weit du schon gekommen bist.

Impulse für deinen Alltag:

- Schreibe wichtige Erkenntnisse auf Zettel und platziere sie dort, wo du sie oft siehst. So bleibst du mit deinen Einsichten verbunden.
- Wähle realistische Ziele, die leicht in deine Tagesstruktur passen. Damit erlebst du schnelle Erfolge, die dich zum Weitermachen motivieren.
- Führe ein kurzes Erfolgstagebuch: „Was ist mir heute gelungen?“ So richtest du den Blick auf das, was du schon erreicht hast.
- Gönne dir täglich Momente der Stille und Natur, selbst wenige Minuten reichen. Damit kannst du dich mitten im Trubel wieder zentrieren.
- Plane bewusst Auszeiten, etwa eine stille Wanderung allein. So bringst du Ordnung in Gedanken und Entscheidungen.
- Nutze Bewegung ohne Ablenkung, um inneren Themen Raum zu geben. Damit kommen Lösungen ins Fließen.
- Hole dir bei Bedarf professionelle Begleitung. So öffnest du neue Blickwinkel, die allein manchmal verborgen bleiben.

Fazit

Der Weg nach innen entsteht beim Gehen
Wir leben in einer Welt voller Stimmen, und manchmal vergessen wir dabei, der eigenen zu lauschen. Stattdessen lassen wir uns von Meinungen, Medien und Erwartungen treiben. Kein Wunder, dass wir irgendwann das Gespür für das verlieren, was wirklich zählt.

Pilgern ist eine Einladung, diesen inneren Kompass wiederzufinden – durch Stille, durch Einfachheit und durch Bewegung. Es ist ein Weg, der dich zu dem führt, was unter all den Schichten aus Alltag und Lärm schon immer da war. Und dafür musst du nicht bis Santiago de Compostela laufen. Auch im ganz normalen Leben gibt es diese Wege: im Innehalten zwischen zwei Terminen, im bewussten Spüren eines Moments und besonders im ehrlichen Gespräch mit dir selbst.

Denn der wichtigste Weg ist nicht der, den du auf einer Landkarte findest. Es ist der Weg, der dich Schritt für Schritt nach innen führt.

healthstyle

Mehr zum Thema: Buchtipp

„Eine Reise zu dir selbst“ – mit persönlichen Erfahrungen, inspirierenden Geschichten und praktischen Impulsen laden dich die Autorinnen Angelika Hankele und Katja Härle dazu ein, die Essenz des Jakobsweges in den eigenen Alltag zu holen. 120 Seiten, Hardcover

Erhältlich unter
https://wegemutig.de/buch-eine-reise-zu-dir-selbst/

Anzeige