

# Immer mit der Ruhe

Pilgern wird immer populärer, weil es uns nebst dem Wanderziel auch zur inneren Entspannung führt. Ein Selbstversuch im Kanton Solothurn.

Susi Schildknecht



Verschnaufpause für Autorin Susi Schildknecht vor der XL-Bank auf dem Blattenpass.



Die Route führt durch lichte Wälder und den wildromantischen Chälengraben.



Kloster Mariastein lockt jährlich bis zu 250 000 Pilgernde und Wallfahrende an.

Pilgerst du schon oder wanderst du noch? Die Frage erweist sich bei überraschend vielen als Eisbrecher: Fast jede und jeder hat dazu etwas zu erzählen – vielleicht von einer Erfahrung auf dem Jakobsweg. Oder zumindest vom festen Vorsatz, das persönliche Wachstum im wahrsten Sinne des Wortes unter die Füsse zu nehmen.

«Pilgern ist im Trends», sagt Mariano Tschur, Projektleiter von «Mariastein 2025». «Man spürt die hoffnungsvolle Erwartung, etwas zu begegnen, ohne zu wissen, was es ist. Manche hoffen auf Einsichten, Linderung oder gar eine Gotteserfahrung.»

Auch wir beginnen nach dem Motto «Der Weg ist das Ziel» unsere kleine Pilgerreise auf der Via Suprise, die uns ab Dornach SO über 16 Kilometer zum Kloster Mariastein bringt. Die Route führt zuerst entlang des Birsufers und beschert uns schnell eine erste Pilger-Erfahrung: Es liegt stockdicker Nebel und wir sind auf dem Weg, sehen aber nicht, wohin er führt.

Bereits seit dem Spätmittelalter ist Kloster Mariastein ein beliebter Wallfahrtsort, lockt als Nummer zwei nach Einsiedeln jährlich bis zu 250 000 Pilgernde an. Sie nehmen den Weg auf sich, um zu beten und zu bitten, um zu danken und Gott zu loben. Pilgern als eine Form von Gottesdienst, in dem man die Schöpfung als Ganzes annimmt, so Tschur. Manche wollen auch einfach zur Ruhe und zur Besinnung kommen und Stille finden. Spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller «Ich bin dann mal weg» hat Pilgern seinen rein religiösen Charakter verloren, ist auch als Reise zu sich selbst populär.

## Innere Ruhe, äussere Stille

Als wir durch Rebberge und Wälder wandern, setzt Nieselregen ein. Wir lassen uns dadurch aber nicht aus dem Konzept bringen. Immer mit der Ruhe lautet das Pilger-Credo. Dennoch sind wir froh, als wir auf dem Blattenpass (577 m ü. M.) neben einer Bank in Übergrösse einen überdachten Picknickplatz finden, an dem wir unser Brot im Trockenem verspeisen können. Schon die Römer nutzten diesen niedrigsten Übergang am Blauen, um von Aventicum (Avenches) nach Augusta Raurica (Kaiseraugst) zu gelangen. Für uns geht es nach der kleinen Stär-

kung weiter bergan. Wir stapfen schweigend auf der Krette des Blauenbergs, der die Grenze zwischen den Kantonen Baselland und Solothurn bildet. Achtsam setzen wir unsere Füsse auf den Pfad, um nicht auf groben Kalksteinbrocken, lehmiger Erde oder feuchten Blättern auszurutschen. Wir sind nun ganz bei uns: In meinem Inneren kehrt Ruhe ein und auch rund um herrscht Stille. In einem Waldstück ziehen sich drei Rehe ganz unauffällig ins Dickicht zurück. Sie spüren, dass wir keine Gefahr für sie sind.

Nach dem Blauenpass auf 820 m ü. M., dem höchsten Punkt unserer

Etappe, führt der Weg steil bergab Richtung Chälengraben. Die wildromantische Schlucht empfängt uns mit einer alles verschlingenden Mystik, satter Moosgrün, Wasserfällen und sprühfrischer Luft – ein Ort mit spürbarer Naturkraft. Schön gefertigte Holzstege, Brücken und Treppen weisen uns den zumeist sicheren Weg. Dennoch gilt es aufgrund feuchtglatter Stellen aufzupassen, Träumereien auf später zu verschieben. Das Hier und Jetzt fordert ganze Aufmerksamkeit, auch wenn der Kopf schon etwas müde ist. Ein kleines Zwischentief, das Pilgerreisenden geläufig sein

dürfte. Auf längeren Strecken miteinander verbunden mit dem Dilemma zwischen abbrechen und weitermachen – und dem Erfolgserlebnis, wenn man das Hindernis schliesslich überwunden hat.

## Im Kloster bin ich ganz bei mir

Zu solch grundsätzlichen Zweifeln kommts auf unserer Tagesreise zum Glück nicht. Freudig-erwartungsvoll erreichen wir gegen Abend unser Ziel, das Kloster Mariastein. An der Pforte werden wir schon erwartet: Wir haben eine Übernachtung im Gästehaus gebucht – zwei stattliche Gebäude mit

rund 20 gemütlich-funktional eingerichteten Zimmern und unterschiedlichen Sälen, die Besuchenden und Seminarteilnehmenden offen stehen.

Um 18 Uhr nehmen wir am klösterlichen Leben teil, indem wir uns mit müden Beinen und leerem Kopf zur traditionellen Vesper ins Halbdunkel des Schiffs der hübschen Basilika setzen. Die Decke ist verziert mit dem Mariasteiner Gnadenbild. Es bildet die Legende aus dem Jahr 1442 ab, wonach ein Kind den Sturz über die Felsen unverletzt überstand. Zum Dank für die wundersame Rettung – wohl durch die Hand Marias – liess der Va-

ter eine Höhlen-Kapelle errichten, die Gnadenkapelle, Hauptziel der Wallfahrenden aus aller Welt.

Dann betreten die 13 Mönche den hell erleuchteten Altarraum. Ganz leise und ruhig beginnt das Orgelspiel, einzelne Mönche stimmen Sprechge-



## PILGERN IN ZAHLEN

### 499 243

Personen erhielten 2024 am Ziel des Jakobsweges im spanischen Santiago de Compostela die begehrte Pilgerurkunde, die bezeugt, dass mindestens 100 Kilometer auf dem «Camino» bis zur Kathedrale zurückgelegt wurden. In der Schweiz werden Pilgerzahlen übrigens nicht erhoben.

### 1907

Schweizerinnen und Schweizer waren unter den Ankommenden. Sie liegen mit 0,4 Prozent-Anteil an der 24. Stelle im Herkunfts-Ranking. Auf Platz 1 sind Spanierinnen und Spanier, von denen 208 378 (42 Prozent) pilgerten.

### 425 046

(93,19 Prozent) Personen pilgerten zu Fuss, 20 776 (4,56 Prozent) mit dem Velo, 591 (0,13 Prozent) zu Pferd und 270 im Rollstuhl.

### 47

Prozent nannten rein religiöse Gründe für die Pilgerreise, 33 Prozent religiöse und andere, 20 Prozent nicht religiöse.

### 15

Routen des Jakobsweges führen durch die Schweiz.

### 375,32

Kilometer lang ist die längste Jakobsweg-Strecke durch die Schweiz: Der «Drei Seen Weg – Basel – Payerne». Die kürzeste ist der «Vorarlberg – Appenzeler Weg» mit 61,9 Kilometern. Wer gebirgige Pfade sucht, macht sich auf den «Jakobsweg Graubünden», 305,87 Kilometer lang.



In der Gnadenkapelle im Kloster Mariastein.

«Beim Pilgern hoffen manche auf Einsichten, Linderung oder gar eine Gotteserfahrung.»

Mariano Tschur, Projektleiter «Mariastein 2025»



Die Wandbilder der barocken Basilika erzählen vom Leben des Heiligen Benedikt.



Benediktinermönche halten den Klosterbetrieb aufrecht.

sang und Gebete an, die Wiederholungen der Fürbitten lullen mich ein, wohlige Entspannung macht sich breit, ich bin ganz bei mir.

## Lächelnde Madonna in der Grotte

Anschliessend steigen wir 59 Stufen hinab in die bergende Tiefe der Erde, wo seit Jahrhunderten das Herz von Mariastein schlägt. In der Felsengrotte mit der lächelnden Madonna und dem Jesus-Kind manifestiert sich, was Pilgern vom Wandern unterscheidet. «Der Mensch ist grundsätzlich religiös», sagt Mariano Tschur. «Möglich, dass «Religion» vom lateinischen «re-

ligare» abstammt, also verbinden, anbinden, festbinden. Und wir sehnen uns alle nach Verbundenheit und Zugehörigkeit.»

Vor dem Einschlafen lassen wir das Erlebte nochmals auf uns wirken. In mir macht sich das wohlthuende Gefühl breit, mir auf diesem Pilgertag nach Mariastein etwas Gutes getan zu haben. Denn das Pilgerziel muss keineswegs immer gleich Santiago de Compostela heissen: jakobsweg.ch listet Jakobsweg-Etappen in der ganzen Schweiz auf. Die nächste Pilgerreise kann quasi fast vor der Haustür starten.

## Faszination Kraftorte

Wie auf Pilgerwegen kann man auch an vielen anderen Orten der Schweiz abschalten und auftanken. Naturplätze, Wasserfälle und Wälder besitzen energetische Kräfte, die entspannen und inspirieren.



## Wasserkraft

Natürliche Heilkraft wird dem Thermalwasser zugeschrieben. In Leukerbad, dem grössten Thermalbadeort der Alpen, kurten schon die Römer. Das Kurhaus Cademario im Tessin steht an einem der hellsten Orte des Landes, einem kraftvollsten energetischen Ort. Und in der wilden Taminaschlucht bei Bad Ragaz entdeckte man 1242 heisse Quellen, denen die Mönche des Klosters Pfäfers bald heilende Wirkung zuschrieben. Wärme, Sprudel und der Schwebzustand versetzen Heilsuchende wie Wellness-Gäste in Wohlbefinden. Auch die

Engstligenfälle BE gehören zu den schönsten Kraftorten des Landes. 600 Meter tief fällt das Wasser ins Tal, ein imposantes Naturschauspiel.

## Aufenthalt im Kloster

Klöster stehen häufig an Kraftorten. Von dieser Energie können Gäste profitieren. Vielleicht will man zur Ruhe kommen, Klarheit gewinnen oder sich auf eine Prüfung vorbereiten. Das Kloster Kappel am Albis ZH mit seinen neu angelegten Klosterärten ist ein traditionsreicher Ort der Kontemplation. Ab dem Kloster Fischingen TG lässt es sich wandern oder fastenwandern.

## Laufmerksamkeit

Als LAufmerksamkeitgruppe ist man gemeinsam, aber weitgehend schweigend unterwegs. Das Angebot will Natur und Spiritualität, Bewegung und Besinnung jenseits von Worten verbinden. Von der Citykirche Offener St. Jakob am Stauffacher in Zürich läuft man in gut 6,5 Stunden zum Kloster Kappel am Albis (22 Kilometer). Daten und Infos: pilgerzentrum-zuerich.ch

## Wahrheitsberg

Der Monte Verità (deutsch: Berg der Wahrheit) oberhalb von Ascona TI ist seit jeher als magnetischer Anzie-

hungspunkt bekannt. Künstler, Philosophen und Denker liessen sich von seiner speziellen Geomantik und Energie begeistern. Heute kann man dort u.a. im Zen-Garten samt Teehaus auf tanken oder eine Führung mit dem klangvollen Namen «Wanderung zu Orten der Kraft» buchen. [ticino.ch; ascona-locarno.com](http://ticino.ch; ascona-locarno.com)

## Ins Innerste der Erde

Das Gonzenbergwerk mit dem rund 90 Kilometer langen Stollenlabyrinth ist das grösste Besucherbergwerk der Schweiz und strahlt eine eindrucksvolle Kraft aus. Man kann eine Führung

buchen und die Mystik von «Untertag» erleben. [bergwerk-gonzen.ch](http://bergwerk-gonzen.ch)

## Waldbaden

Der Wald wirkt sich wohlthuend auf Körper, Geist und Seele aus. Ein Kraftort per se. Was sich in Japan einer langen Tradition erfreut, ist auch hierzulande angekommen. Bonaduz GR bietet einen Gesundheitswald mit Barfuss-, Achtseimkepfad und Ruheiegen. Waldbaden kann man dort auch unter Anleitung. [waldlichtig.ch](http://waldlichtig.ch)

Weitere Kraftorte gibts unter [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com)



## IMPRESSUM

Dieses Extra ist eine Gratisbeilage des Blick vom 15. März und des Sonntagabends vom 16. März 2025.

Auflage: 69 14 Exemplare (WMF/Verlagsg. 2024) Leser-Blick: 295 000 (MAGI/Beiz 2024-7) Auflage Sonntagabends: 82 312 Exemplare (WMF/Verlagsg. 2024) Leser-Sonntagabends: 291 000 (MAGI/Beiz 2024-2) Herausgeber: Ringier AG, Börsenstrasse 5, 4800 Zollikon Verlag: Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich Tel.: 044 259 62 62 E-Mail: [brandstudio@ringier.ch](mailto:brandstudio@ringier.ch) Herstellung: Ringier Brand Studio (Lithung Fabian Zücher) Produktion: Anna Borer Bildbearbeitung: Uli Glanz Gestaltung: Zuri Halpern Vermarktung: Ringier Advertising Tel.: 058 269 20 00 E-Mail: [digitaladv@ringier.ch](mailto:digitaladv@ringier.ch) Anzeigenpreise und AdB: [www.ringier-advertising.ch](http://www.ringier-advertising.ch) Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG

Beauftragte von namhaften Betreibern der Ringier AG gemäss Art. 32 Abs. 2 SGB: Artemis AG, Doro AG, Energy Broadcast AG, Energy Schweiz Holding AG, Energy Swiss AG, Energy Zurich AG, Energy Swiss AG, Group Ringier Ael Sports Polska AG, JobCloud AG, OneTag AG, Ringier Africa AG, Ringier Central and Eastern Europe AG, Ringier Ael Springer Schweiz AG, Ringier Digital Ventures AG, Ringier Print Holding AG, Ringier Sports AG, Ringier Sports Media Group AG, SMO Schweizer Medienbank AG/Communicare Holding AG, Ringier Innovation GmbH (Osaweski), S.C. Ringier Romania S.R.L. (Rumänien), EDOS GROUP S.R.L. (Rumänien), REALMEDIA NETWORK SA (Rumänien), Ringier Sports Media Sdn Bhd (Malaysia) (S.E. (Singapore)), Ringier Pacific Limited (Hongkong), Moneta Plus Pte. Ltd. (Singapur), Ringier Vietnam Company Limited (Vietnam), Ringier Vietnam Classifieds Company Limited (Vietnam), M Ringier Co. Ltd. (Myanmar), Ringier South Africa (Pty) Ltd (Südafrika).