Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 02.07.2026 07:50 Uhr | Manuel Klashörster

Maria Heimsuchung

Wahrscheinlich sind Sie bis jetzt an diesem Tag noch nicht so viele Schritte gegangen. – Ich schaue jedenfalls immer mal wieder in die Fitnessapp. Für manche Menschen ist der Blick auf die Zahl der Schritte so selbstverständlich wie der Blick auf die Uhr.
Ich vermute, dass heute und in den nächsten Tagen besonders viele Schritte im Land gemacht werden. Traditionell brechen in diesen Tagen an unterschiedlichen Orten Fußwallfahrten zu den besonderen Wallfahrtsorten auf. Heute, am 2. Juli, ist das Fest Maria Heimsuchung. Es erinnert an eine Reise in der Bibel: Die schwangere Maria macht sich auf zu Fuß auf den Weg zu ihrer Cousine Elisabeth, die ebenfalls ein Kind erwartet. Die prophetisch begabte Elisabeth weiß bereits darum, dass Maria den Sohn Gottes zur Welt bringt. Einfach gesagt: Die Reise lässt Gott buchstäblich ganz nahekommen. Nicht nur in dieser Erzählung in der Bibel, sondern auch bei Wallfahrten heute. Seit meiner Jugend habe ich schon an einigen solcher Fußwallfahrten teilgenommen. Dabei geht es um mehr als Schritte. Das konnte ich selbst erfahren.
Früh morgens in einer Gruppe singend und betend durch die Landschaft zu gehen, ist für mich alles andere als alltäglich. Aber es erfrischt - im besten Sinn des Wortes. Da kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch die Gedanken. Manche sprechen sogar von Meditation. Die Lieder, Gebete und Zeiten des Schweigens lassen nicht nur biblische Erzählungen anklingen, sondern lassen auch Raum, das eigene Leben in den Blick zu nehmen, mit seinen unterschiedlichen Wegabschnitten, den Höhen und Tiefen,. Obwohl es meistens an keine weit entfernten Orte geht, sondern zu Wallfahrtorten wie Kevelaer, Werl oder Telgte, lässt sich das Ganze auch als eine echte Auszeit begreifen. Wenn es bei einer Pause Kuchen gibt oder das eigene Butterbrot wie eine Festmahlzeit schmeckt, kann man sogar den Eindruck gewinnen, dass Wallfahren eine Art Volksfest auf Beinen ist. Auf jeden Fall machen viele Menschen bei so einer Wallfahrt Erfahrungen, die sich ähneln: Trotz der Anstrengung, die ein gemeinsamer Weg mit sich bringt - wenn zwei, drei Tage 20 bis 30 Km täglich zu Fuß gehen sind - verleiht so ein Fest auf Beinen auch neue Kräfte. Dazu gibt es eine Aussage in den Wallfahrtsgebeten der Bibel, die erstmal widersprüchlich klingt. Dort heißt es:
"Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft“ (Psalm 84, 8).
Was dieser Vers bedeuten kann, haben schon viele auf einer Wallfahrt erlebt. Aber auch, wenn man noch nie an einer Wallfahrt teilgenommen hat und an eine kilometerweite Wanderung nicht zu denken ist: Vielleicht verbindet sich der nächste Blick auf die Zahl der eigenen Schritte doch mit dem Gedanken, sich wenigstens eine kurze Unterbrechung des Alltags zu gönnen. Man muss gar nicht so weit gehen wie bei einer Fußwallfahrt, um schon auf den alltäglichen Wegen Schritte zu gehen, die mehr sind als eine App messen kann.
Manuel Klashörster