

Pilgern auf dem Jakobsweg:

Eine retrospektive Untersuchung zu

Veränderungserleben und subjektivem Wohlbefinden

unter Berücksichtigung der religiösen Orientierung und Beweggründe der Pilger

(Dipl.-Kffr. Dipl.-Psych. Karin Krautwurst)



Zusammenfassung¹

Pilgern fasziniert. Pilgern ist populär. Dies zeigt sich in der Vielzahl von Pilgerbüchern und Zeitungsberichten, im Fernsehen und selbst in der Wissenschaft. Vor allem der Jakobsweg übt eine magische Kraft auf Menschen aus aller Welt aus. Immer mehr wollen diesen Weg zur Grabstätte des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela pilgern. Worin liegt die Anziehungskraft dieses Wegs? Ist es die Suche nach neuen Sinnangeboten, nach Religiosität bzw. der Wunsch, Gott nah zu sein? Oder begibt sich der Pilger auf die lange Reise mit dem Wunsch, Erlebtes zu verarbeiten? Was bewegt den Pilger und welche religiöse Orientierung zeichnet ihn dabei aus?

Die vorliegende Diplomarbeit, die in Zusammenarbeit mit der St. Jakobusbruderschaft Trier und der Universität Trier entstand, konzentriert sich auf folgende **rückblickende Fragestellung**: Welche Veränderungen nehmen die Pilger des Jakobswegs subjektiv wahr? D. h., es wurden insgesamt 164 Pilger nach ihrer Reise befragt. Es standen dabei die Pilgererfahrung, das Pilgererleben und dessen Auswirkung auf das **subjektive Wohlbefinden** (SWB, Dalbert, 1992) sowie das **Veränderungserleben in definierten Lebensbereichen** (Klauer, 1994) im Zentrum der Betrachtung. Ein weiterer zentraler Arbeitsschritt bestand darin, herauszuarbeiten, welche Bedingungen zu Veränderungen im subjektiven Wohlbefinden und/oder wahrgenommenen Lebensveränderungen beitragen. Es wurden hauptsächlich zwei Aspekte herangezogen, um Unterschiede zwischen den Pilgern im SWB und im Veränderungserleben aufzuklären: die **Beweggründe der Pilger** sowie die **religiöse Orientierung** (intrinsisch [verinnerlichte Religiosität], extrinsisch [zweckorientierte Religiosität] und quest [Zweifeln]; Allport & Ross (1967); Küpper & Bierhoff (1999)). Daneben wurden **demographische Merkmale der Pilger** und **Merkmale der Pilgerreise** berücksichtigt.

¹ Die Pilgerfigur ist dem Buch von Plötz (1993) entnommen.

Fragestellung 1: Subjektives Wohlbefinden

„Dieser Weg ist hart und wundervoll. Er ist eine Herausforderung und eine Einladung. Er macht dich kaputt und leer. Restlos. Und er baut dich wieder auf. Gründlich. Er nimmt dir alle Kraft und gibt sie dir dreifach zurück“ (Kerkeling, 2006, S. 343).

Wird der Pilger Kerkeling bemüht, so mag der Weg das Wohlbefinden dieses Pilgers beeinflussen haben. Während des Pilgern erscheint der Weg hart und kräftezehrend; wird die Strecke bewältigt, so wird daraus Kraft gezogen. In psychologische Termini übersetzt stellt sich folgende Frage: Wie verändert das Pilgern auf dem Jakobsweg das subjektive Wohlbefinden der Pilger? Trägt der Weg tatsächlich zu einer subjektiv wahrgenommenen Verbesserung des Wohlbefindens bei, und wie wirkt sich das Pilgern auf das Stimmungsniveau und die Lebenszufriedenheit - als Komponenten des subjektiven Wohlbefindens - der Pilger aus? Können die religiöse Orientierung und der Beweggrund des Pilgerns Unterschiede zwischen den Pilgern in der Veränderung des subjektiven Wohlbefindens aufklären, oder spielt eher die zeitliche Dauer sowie die Art des Reisens, beispielsweise alleine, eine Rolle?

Antwort 1: Subjektives Wohlbefinden (SWB)

Die Pilger beurteilten ihr subjektives Wohlbefinden vor der Pilgerreise im Durchschnitt schlechter als nach der Pilgerreise. Das Pilgern hat nach diesen Werten zu einer *signifikanten Verbesserung im SWB* geführt.

Unterschiede in den Veränderungen im SWB zwischen den Pilgern sind u.a. auf den Umgang mit aktuellen Lebensproblemen sowie auf den Umgang mit Verlusterfahrungen zurückzuführen. Der Umgang mit Verlusten scheint dabei die kognitive Komponente des SWBs, d.h. die Lebenszufriedenheit, anzusprechen.

In einem positiven Zusammenhang zum SWB steht die intrinsische und Quest-Orientierung; ein negativer Zusammenhang besteht zur extrinsischen religiösen Orientierung. Vereinfacht gesprochen: Je verinnerlichter die Religiosität, desto eher verbessert sich das subjektive Wohlbefinden. Interessant ist, dass dies auch für religiös zweifelnde Pilger gilt. Dabei spricht die intrinsische religiöse Orientierung eher die affektive Komponente des SWBs (Stimmungsniveau) an, die Quest-Orientierung hingegen die kognitive Komponente (Lebenszufriedenheit) des SWBs.

Bis auf das Merkmal „Personen“ (Reisen in der Gruppe vs. alleine) spielen die Merkmale der Pilgerreise sowie die demographischen Merkmale der Pilger eine untergeordnete Rolle bei der Erklärung der Unterschiede im SWB zwischen den Pilgern.

Fragestellung 2: Veränderungserleben

Glaut man den Berichten der Pilger, so ist der Jakobsweg ein einmaliges Erlebnis, das vieles verändert. Hape Kerkeling (2006) berichtet beispielsweise von seiner Wandlung vom vermeintlich aufgeklärten Erwachsenen zum Pilger, dem Gott auf dem Weg jeden Tag begegnet ist. Dabei spricht er lediglich einen Lebensbereich an, nämlich den der Religion und Weltanschauung, der durch das Pilgern eine Veränderung erfahren hat. Oft bleiben Veränderungen aber nicht nur auf einen Lebensbereich beschränkt, sondern greifen in andere Lebensbereiche über. Welche Lebensbereiche durch das Pilgern auf dem Jakobsweg eine Veränderung erfahren, ist Gegenstand dieser Arbeit. Dabei wird berücksichtigt, welche Rolle u.a. die religiöse Orientierung und die Beweggründe der Pilger dabei spielen, Unterschiede zwischen den Pilgern aufzuklären.

Antwort 2: Veränderungserleben

Das von den Pilgern wahrgenommene Veränderungserleben wird sowohl für *die einzelnen Lebensbereiche als auch insgesamt als positiv beurteilt*.

Die Stärke der Veränderung ist pro Lebensbereich unterschiedlich. Es konnten daneben veränderungssensitive (z. B. Seelisches Wohlbefinden/Selbstvertrauen) und eher veränderungsresistente Lebensbereiche (z. B. Äußere Erscheinung) identifiziert werden.

Von Veränderungen sind eher sehr persönliche (intraindividuelle) Lebensbereiche und durch nahe zwischenmenschliche (interindividuelle) Beziehungen gekennzeichnete Lebensbereiche betroffen. Die durch das Pilgern hervorgerufene Veränderung, die als nur teilweise selbst herbeigeführt empfunden wird, verstehen die Pilger als Chance für die weitere Lebensführung. Dabei zeigt sich beim Veränderungserleben, dass vor allem die beiden Beweggründe „Religiosität/Nähe zu Gott“ und „Umgang mit Verlusterfahrungen“ eine Rolle spielen.

Daneben ist erkennbar, dass die Veränderung des SWB tendenziell größer ist, wenn der Pilger in der Gruppe pilgert und weniger als 14 Tage unterwegs ist. Für das Veränderungserleben zeichnet sich ein entgegengesetztes Bild ab: Hier wirkt sich eine längere Dauer der Pilgerreise positiv auf das Veränderungserleben aus; gleiches gilt für das Pilgern ohne Begleitung. Für das Merkmal Konfession zeigt sich, dass nicht-katholische Pilger mehr Veränderung erleben, katholische Pilger jedoch tendenziell eine größere Veränderung im SWB aufweisen. Bei der religiösen Orientierung trägt überwiegend die extrinsische religiöse Orientierung zur Erklärung von Unterschieden zwischen den Pilgern beim Veränderungserleben bei.

Im Überblick

- Pilgern verbessert das subjektive Wohlbefinden.
 - Pilgern führt zu positiv erlebten Veränderungen in best. Lebensbereichen.
 - Unterschiedliche Beweggründe und die religiöse Einstellung tragen zu Unterschieden zwischen den Pilgern bei.
 - Weniger lang und in Begleitung pilgern wirkt sich positiv aufs SWB aus.
 - Länger und alleine pilgern wirkt sich positiv auf das Veränderungserleben aus.
-

Literaturverzeichnis (Auszug)

- Allport, G. W. & Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology* 5, 432-443.
- Dalbert, C. (1992). Subjektives Wohlbefinden junger Erwachsener: Theoretische und empirische Analysen der Struktur und Stabilität. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 13, 207-220.
- Kerkeling, H. (2006). *Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg*. München: Piper.
- Klauer, T. (1994). *Veränderungserleben und Krankheitsbewältigung. Eine Studie kognitiver Adaptation*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Forschung.
- Küpper, B. & Bierhoff, H. (1999). Liebe Deinen Nächsten, sei hilfreich... Hilfeleistung ehrenamtlicher Helfer im Zusammenhang mit Motiven und Religiosität. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 20 (3), 217-230.
- Plötz, R. (1993). *Santiago – La europa del peregrinaje*. Barcelona / Madrid: Lunweg.
-

Daten

Universität Trier: Diplomarbeit zur Erlangung des Grades einer Diplom-Psychologin

Eingereicht bei: Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp, Fachbereich I – Psychologie

Eingereicht im: September 2008

Erstellt von: Karin Krautwurst, Hontheimstraße 17, 54294 Trier