

wisses Interesse an inner Taugkeit bestand schon vorher. Aber mit dieser Entwicklung hatte Ulrike Steinkrüger nicht gerechnet: Auf einmal standen nicht nur Medienvertreter, sondern auch viele Kirchengemein-

NRW, vor allem der Rheinweg zwischen Rhein und Weser (von Höxter bis Duisburg), boten den mittelalterlichen Pilgern eine halbwegs sichere Infrastruktur: „Die großen Straßen waren besser ausgestattet, was Her-

lunner vom LWL erklären die Sehenswürdigkeiten entlang der Wegstrecken.

„Man hat das Gefühl, man geht dort in ganz alten Spuren. Man spürt die Tradition. Das hat auch etwas Be-

runepot: Eine solche Heimliche ist heute kaum mehr vorhanden.

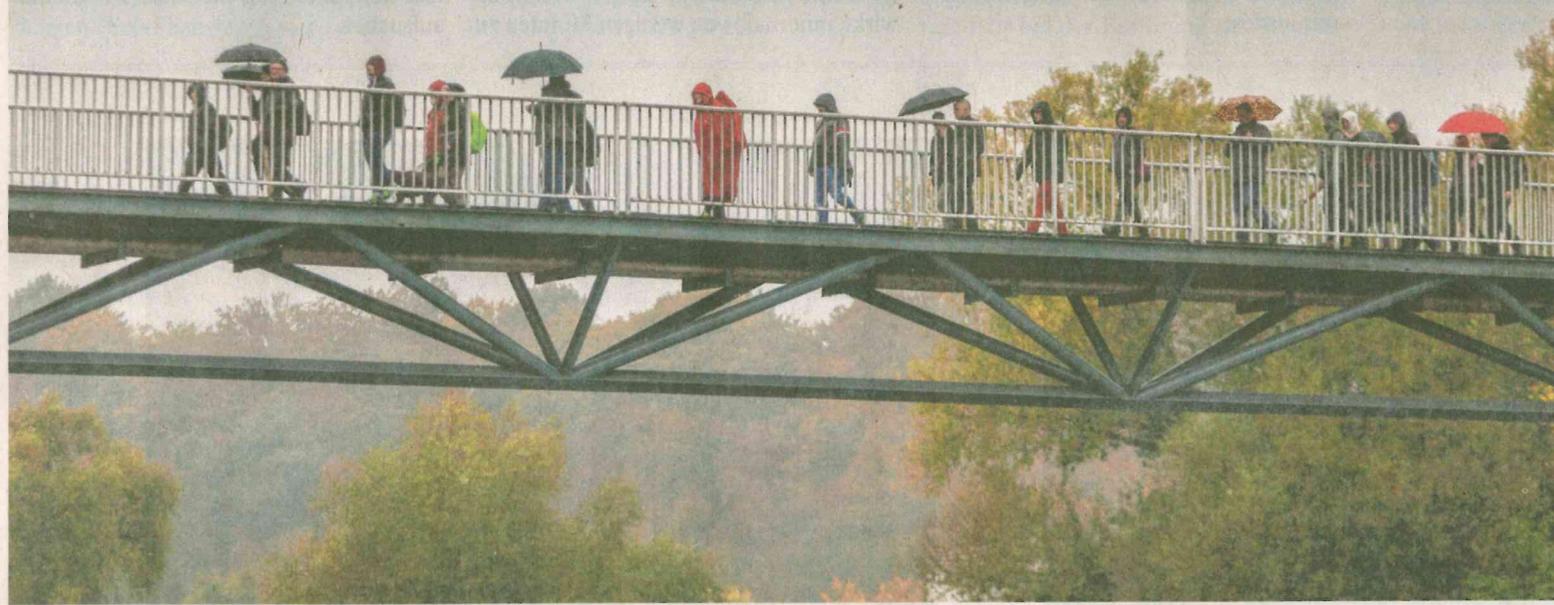
Für manche verläuft der Weg vielleicht so, wie Andrea Liedmann sagt: „Manchmal startet man als Wanderer und kommt als Pilger an.“

ne „Jakobswege“ ist im 1. Da chem Verlag erschienen. Jeder Band kostet 14,95 Euro. Kostenlose Infos gibt es zudem online auf [www.jakobswege-westfalen.de](http://www.jakobswege-westfalen.de).

in Aachen (Tel: 0241/510 00 62). Hier erfährt man alles über Pilgerpass und Co.: [www.deutsche-jakobus-gesellschaft.de](http://www.deutsche-jakobus-gesellschaft.de)

# Pilgern für die Psyche

Das St. Marien Hospital in Herne verbindet Medizin und religiöse Tradition: Auf dem Jakobsweg wandern Patienten gegen Depressionen und Schizophrenie an



Ihre Erkrankungen stellen sie oft vor große Herausforderungen im Leben. Vom schlechten Wetter aber lassen sich die wandernden Patienten nicht abhalten. FOTO: LARS HEIDRICH

Von Anna Ernst

Seelenheil. Dieser komplexe theologische Begriff ist in der modernen Medizin sicherlich selten anzutreffen. Doch im St. Marien Hospital in Herne-Eickel geht man viele Wege – die der modernen Psychotherapie und auch die der Jakobspilger. Jeden September macht sich eine Gruppe psychisch Kranker zwei Wochen lang auf den Weg in Richtung Santi-

ago. Dafür wird das ganze Jahr über fleißig mit langen Wanderungen im Ruhrgebiet trainiert.

Diesmal ist Gruppenführer Bernd merklich nervös. Der Mittvierziger ist eigentlich längst Experte für solche Wandertouren. Er hat vor Jahren als Patient in der Gruppe angefangen, seitdem ist sie fester Bestandteil seiner Freizeit geblieben. 15 Kilometer im idyllischen Wittener Muttenal, der Wiege des Ruhrbergbaus, ste-

hen auf dem Plan, den er ausgearbeitet hat. Doch heute regnet es in Strömen. Durch die kalte Halle des Wittener Hauptbahnhofes pfeift der Wind. Ob die gemischte Gruppe die Etappe bis zum nächsten Gasthof am Mittag wirklich bei diesem Wetter durchhält? Bernd muss umplanen, fragt vorsichtshalber bei einem nahegelegenen Museumscafé an. Rücksicht nehmen auf die anderen Teilnehmer, auf unverhoffte Situatio-

nen souverän reagieren, die anderen leiten, Verantwortung übernehmen. All das lernen die Patienten hier.

Bei der Trainingstour rücken die Krankheiten der Teilnehmer für einige Stunden in den Hintergrund. Allein die ärztlichen Begleiter behalten sie immer im Fokus: depressive, manisch-depressive und schizophrene Erkrankungen, Abhängigkeits- und anfängliche Demenzerkrankungen. Krankheitsbilder, die in der Öffent-

lichkeit mit einem gewissen Stigma behaftet sind, über die es schwerfällt, offen zu reden.

Seit 20 Jahren ist das Pilgern festes Angebot in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Der ehemalige Klinikchef griff die Idee eines Patienten bereitwillig auf. Pilgern, das passte nicht nur gut zu dem katholischen Haus, sondern auch zum damaligen Paradigmenwechsel in der Medizin: Die Bewegungstherapie war gerade auf dem Vormarsch. Bewegung sollte die Patienten ablenken vom eigenen „Versehrtheit“ und von den Problemen, die die jeweiligen Erkrankungen mit sich bringen.

Eine Wanderung mit einem festen Ziel, das kam bei der Klinikleitung in den späten 90ern gut an. Als Nachfolger ist auch Chefarzt Dr. Peter W. Nyhuis heute noch fest von dem Konzept überzeugt. „Es ist ein ‚Sich-auf-den-Weg-Machen‘, auch in einem übergeordneten Sinne: Sich auf den Weg machen in die Gesundheit“, sagt Nyhuis. Für den Arzt aber steht nicht ein religiöser Aspekt bei den Wandertouren im Fokus, sondern die Konzentration der Patienten auf ihre individuellen Stärken.

Beim Wandern blüht auch Margit auf. Für die Frau Ende 60 gehörte die Bewegung in der Natur schon immer zum Leben. „Ich bin nicht nur Jakobsweg-erfahren, sondern auch in schweren Erschütterungen und seelischen Krisen“, sagt sie. Eingehüllt in ihr rotes Regencap lässt sie das schlechte Wetter an sich abprallen. „Das Wandern ist meine Möglichkeit, um aus den Krisen wieder herauszukommen. Das Wichtige ist, mit anderen Menschen zusammen-

zu sein.“ Margit war auch bei der letzten großen Hauptetappe auf dem Jakobsweg wieder dabei, diesmal ging es durch Süddeutschland. Fast 200 Kilometer in zwei Wochen.

Im Anschluss hat das Klinik-Team eine ärztliche Erhebung vorgenommen. Sie zeigt den Vorher-Nachher-Effekt: die positive Wirkung, die das Gruppenerlebnis bei den kranken Teilnehmern ausgelöst hat. „Die Depressivität hat abgenommen, die körperliche Fitness zugenommen, auch die Zukunftsorientierung ist wieder deutlicher geworden“, sagt Dr. Nyhuis. „Die Teilnehmer sind auch aus ihrer sozialen Isolation stärker herausgekommen und können sich wieder viel besser in Gruppen einfügen und Gespräche aushalten.“ Auch geistig seien die Patienten gestärkt von der Tour zurückgekehrt: „Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ist dadurch besser geworden.“

Margit braucht keine Fachausdrücke, um ihr Gefühl nach dem Pilgerweg zu beschreiben: „Man fühlt sich danach einfach sehr gestärkt.“ Der Gruppenzusammenhalt sei besonders: „Ich lerne etwas dazu und die anderen lernen von mir. Das ist schön“, sagt sie. Wenn es um die Wandertouren geht, dann kommen die meisten Teilnehmer ins Erzählen und Schwärmen. Oft halten sie als Experten selbst Vorträge über ihre Pilgerreisen: bei Volkshochschulen, in Gemeinden und Vereinen.

Bernd jedenfalls ist zuversichtlich. Er wird es auch heute managen, die anderen sicher durch den Regen zurückzubringen. „Ich habe alles gut geplant – bis auf das Wetter“, sagt er. „Das schaffen wir schon.“

## Wanderung der Jakobusgruppe am 29. März 2017

Diese Wanderung fand als offene Wanderung im Rahmen der 26. Herner Gesundheitswoche statt. Um 8.30 Uhr traf sich eine Gruppe von 34 Personen vor dem Eingang des St. Marienhospitals in Eickel. Unser Weg begann durch einen Park und eine Schrebergartensiedlung. So konnten wir blühenden Bäume und Büsche bewundern und uns an dem ersten frischen Grün erfreuen.



Da das Wetter sehr angenehm war, freuten wir uns alle auf die Tour. Für mich war es die erste Mittwochswanderung in diesem Jahr und ich war gespannt ob ich die 14 km als anstrengend empfinden würde. Es war ein schöner, klarer Vormittag und die Luft war angenehm. Unterwegs gefielen mir die blühenden Magnolie besonders gut. Leider dauert ihre Blüte immer nur eine kurze Zeit.



In angeregter Unterhaltung ging es weiter Richtung Bochum Hamme. Diesmal waren zwei Hunde mit von der Partie und wie immer war es einfach schön, sie dabei zu haben. Sie liefen zwischen uns herum, guckten ob alle dabei blieben, begrüßten auf dem Weg andere Vierbeiner und spielten miteinander. Auf dem ehemaligen Friedhof von Bochum Hamme legten wir eine Rast ein. Auch hier waren die Blütenpracht und die Ruhe genau das Richtige.

### Friedhof in Bochum Hamme



Wir stärken uns mit dem mitgebrachten Proviant und dann ging es weiter in Richtung des Bochumer Westparks und der Jahrhunderthalle. Herr Grams beantwortete alle unsere Fragen und wir erfuhren viel Neues.

**Der Westpark** liegt nur einen knappen Kilometer von der Innenstadt entfernt, im Herzen von Bochum, auf dem Gelände der ehemaligen Krupp-Stahl AG. Seinen Namen erhielt er durch die Lage westlich zur Stadtmitte. Interessant ist, dass sich der

gesamte Park auf unterschiedlichen Höhestufen erstreckt. So mussten wir zu seinem Eingang 100 Stufen emporsteigen. Diese Höhenstufen entstanden, weil zur Zeit der Krupp-Stahl AG die Abbauprodukte aus der Stahlverarbeitung und von Zechen hinter den Arbeitshallen aufgeschüttet wurden. So konnte der eingeschränkte Platz in der Innenstadt gut genutzt werden. Diese Aufschichtungen wurden durch Mauern gesichert, um ein Abrutschen zu verhindern. Daraus ergibt sich heute ein sehr abwechslungsreiches Gesamtbild. Innerhalb des Westparks wanderten wir auch ein

kurzes Stück über den Jakobsweg der von Paderborn nach Aachen führt. Dieses war an der gelben Jakobsmuschel auf blauem Grund erkennen.



Nun hatten wir bald die **Jahrhunderthalle** erreicht. Wir umrundeten sie und Herr Grams wusste auch über sie interessante Dinge zu berichten.

Sie liegt inmitten des Westparks und dient heute als Veranstaltungsort. 1902 wurde sie vom Bochumer Verein zu Ausstellungszwecken für die Düsseldorfer Industrie- und Gewerbeausstellung gebaut. Die Stahlkonstruktion konnte auseinander gebaut und transportiert werden. Diese Konstruktion ist auch heute noch im Halleninneren zu sehen.



Erst später baute man sie zur Gebläsemaschine für Hochöfen um. Die ursprüngliche Stahlkonstruktion steht auch heute noch auf einem Fundament von aufsteigenden gemauerten Ziegelpyramiden.

Darüber ist der grüne Wasserturm zu sehen. Im Pumpenhaus kehrten wir ein und machten eine längere Mittagspause. Es gab warme und kalte Speisen sowie Kaffee und Kuchen zur Auswahl, so dass für jeden das Richtige dabei war.

Jetzt machten wir uns auf den Rückweg. Über die **Erzbahnschwinge** betraten wir die Erzbahntrasse. Nun ging es auf dieser weiter Richtung Eickel. Wir



kamen an den ehemaligen Zechen Carolinenglück und Hannover vorbei. Beides waren

Steinkohlenbergwerke, Die Schächte zwei und drei der Zeche Carolinenglück dienen der Wasserhaltung.

In der Zeche Hannover

befindet sich das LWL-Industriemuseum mit interessanten Dauer- und Sonderausstellungen. Ebenso gehört die Zeche Knirps dazu. Hier können Kinder in Bergmannskluft gekleidet die Abläufe eines Bergwerks mit Kies nach spielen. In einer Bergmannssiedlung legten wir die letzte Rast unter einer alten Platane ein. In einem der angrenzenden Gärten stand eine Kamelie in voller Blüte. Wir wanderten dann weiter und ließen den Tag bei einem Eis oder Kaffee in Eickel ausklingen. Mir hat die Wanderung sehr gut getan. Es war wieder ein Urlaubstag mitten im Revier. Herr Grams hatte die Wanderung perfekt vorbereitet und uns viel Interessantes und Neues erzählt. Ich war wieder einmal in einem Teil des Ruhrgebietes, den ich nicht kannte und war wieder von dem Grün und der Schönheit von Industriearchitektur überrascht. Es war auch sehr schön, dass es eine Wanderung ohne die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln war.

Barbara Söbbeke (Jakobusgruppe)