

*Evangelische Sonntagszeitung, 15. August 2009*

## **Dem Alltag entfliehen**

Gemeindepfarrerin Regina Westphal aus Seligenstadt stellt 14 spirituelle Wanderungen durch Unterfranken vor - **Von Britta Jagusch**

**Seligenstadt. Wanderungen sind eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, zur Ruhe zu kommen und zu reden über das, was wirklich wichtig ist. Pfarrerin Regina Westphal hat mit ihrem Mann Georg Magirius Wanderungen in einem Buch gesammelt und stellt sie den Lesern vor. Alle Routen stehen unter einem geistlichen Motto.**



**Foto: Britta Jagusch**

Es muss nicht immer die ganz große Pilgerreise sein«, sagt Pfarrerin Regina Westphal und lächelt. »Gott begegnen kann man auch hier, ganz in der Nähe, an einem Tag.« Wichtig sei es nur, sich auf den Weg zu machen. Wanderungen sind entspannend, geben Kraft, lassen den Alltag vergessen und geben die Möglichkeit, zu sich selbst zu finden.« Ihre eigenen Erfahrungen mit

dem Wandern haben die Gemeindepfarrerin aus Seligenstadt und Mainhausen zu einem besonderen Pilgerbuch inspiriert. Gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Journalisten Georg Magirius, entstand das Buch »Frischer Wind auf alten Wegen«. Zum Nachwandern, Nachdenken und Nachspüren stellen die Autoren 14 selbst erwanderte Tagesrouten vor, die jeweils unter einem geistlichen Motto stehen. Von Juli bis Oktober vergangenen Jahres erwanderte das Ehepaar die Routen, machte sich Notizen, ließ sich von den Landschaften begeistern und spirituell inspirieren.

»Wir haben Wege beschritten, die uns vertraut waren und dabei immer wieder Neues entdeckt«, erklärt Westphal. Durch die Auseinandersetzung mit einem religiösen Thema habe man vieles intensiver wahrgenommen. Ob von Lohr bis zum Wallfahrtsort Mariabuchen, ob von Frammersbach zur Kreuzkapelle oder auf dem Rotweinweg zum Kloster Engelberg. Die Wege durch den Spessart, die Haßberge, den Odenwald, die Rhön, das fränkische Weinland und den Steigerwald führen immer auch an

bedeutenden spirituellen Orten vorbei, an Kapellen, Kirchen und Klöstern. »Dort habe ich eine Kraft gespürt, die mich besonders bewegt hat«, erinnert sich Westphal. Sie und ihr Mann haben sich dabei Wanderungen ausgesucht, in denen die Urbilder des Glaubens in Erscheinung treten. »Wie im Psalm 23, der vom Wandern im finsternen Tal erzählt, aber auch vom tröstenden Stab und der Quelle, die erfrischt.«

Ob die Routen »Der richtige Weg«, »Aussicht und Einsicht« oder »Ankommen und Zuflucht finden« lauten, alle Wanderungen sollen zum Nachdenken anregen und Raum für eigene religiöse Erfahrungen bieten. »Dabei können sich ganz neue Gespräche entwickeln«, sagt Westphal. »Weg vom Alltag. Reden über das, was wirklich wichtig ist.« Dass Wanderwege etwas über das Leben aussagen, davon ist die Pfarrerin überzeugt. Gehen wir einen steinigen Weg oder einen geraden, haben wir den Ausblick oder Überblick, oder befinden wir uns gerade im tiefen, dunklen Tal? »Es sind Fragen, die uns immer wieder in der Stille beschäftigen.«

Bibelarbeit beim Gehen nennt Westphal diese besondere Art des Wanderns. Doch bei allem »Fasten für die Seele«, wie eine Wanderung durch die Stille des Naturschutzgebiets Lange Rhön lautet, geht es den Autoren auch um die Einkehr, um Essen, Auftanken und ums Kraftschöpfen. Zu jeder Wanderung werden daher sogenannte Einkehrtipps gegeben. »Es sind ausgesuchte, schöne Orte mit freundlichen gesprächigen Wirten.« Das Schreiben des Pilgerbuchs hat beiden Autoren jedenfalls viel Spaß gemacht. »Dabei ist im Grunde ein ganz persönliches Reisetagebuch entstanden.« Um ihre Erlebnisse auch mit anderen zu teilen, bieten Westphal und Magirius jetzt auch geführte geistliche Wanderungen an. –

*Die nächste Wanderung findet am Samstag, 12. September, unter dem Motto »Prachtvolle Provinz« auf dem Fränkischen Marienweg von Miltenberg nach Amorbach im Odenwald statt. Unterwegs werden die Pilger rund fünfeinhalb Stunden sein. Danach besteht wieder am Sonntag, 27. September, unter dem Motto »Frische Luft auf alten Wegen« die Möglichkeit zum Mitwandern. Dann geht es vom Luftkurort Heigenbrücken auf dem Totenweg nach Wiesthal im Hochspessart. Diese Strecke benötigt rund vier Stunden. Kosten für Anreise, Wasser und Wein trägt jeder selbst.*

- *Informationen und Anmeldung: [buero@georgmagirius.de](mailto:buero@georgmagirius.de) oder unter der Telefonnummer 0 61 82 / 82 98 05.*
- *Georg Magirius / Regina Westphal: »Frischer Wind auf alten Wegen. Spirituelle Wanderungen durch Unterfranken«. 128 Seiten, Echter Verlag; broschiert; mit vielen farbigen Abbildungen, 12 Euro.*