Höhepunkt nach einem langen Weg: Der Abstieg nach Heiligenblut ist ideal, um langsam wieder „unten“ anzukommen.

Weil es schön ist

Lavant – Thal – Maria Luggau – St. Oswald/Kartitsch

Regen klatscht gegen die Zugscheiben. Unter tiefen Wolken taucht der Lavanter Kirchbichl auf. Die Felswände der Lienzer Dolomiten bleiben unsichtbar, als ich in Döslach bei Lienz aussteige. Keine Aussicht, keine Gipfel, keine Ablenkung. Zeit, sich ans Gehen und Besinnen zu gewöhnen. Ich wandere vorbei an spätantiken Ausgrabungen und schlage in der Wallfahrtskirche mein Pilgerbuch auf: „Wenn wir selber still bleiben und auf alle Medien verzichten, kommt die Wahrnehmung unserer fünf Sinne zur vollen Entfaltung.“ Deshalb habe ich vier Landkarten und keine einzige App im Gepäck. Wegzeichen, nicht Satellitensignale sollen mich ans Ziel bringen.

Gelbe Punkte weisen bergauf-bergab zum Tristacher See. Bei der Abzweigung zum Garnisonssteig ein kurzes Zögern. Wieso im Wald gehen, wenn oben in den Felsen ein aussichtsreicher Steig ist? Weil die Pilger-Zeichen nach unten ins Drautal führen. Der Weg ist abwechslungsreich, doch unter der Wolkendecke wird es drückend schwül. Ich werde immer schneller,

Weitwandern auf dem Pilgerweg

Hoch und Heilig

Sie war wohl schon lange da. Die Sehnsucht, „einfach“ unterwegs zu sein: „Meistens haben wir es ja eher flach und eilig, statt hoch und heilig“, überlegte der Innsbrucker Bischof Hermann Glettler bei der Einweihung des neuen Pilgerwegs entlang historischer Pfade durch Osttirol, Südtirol und Oberkärnten.

Text und Fotos: Silvia Schmid

schnaufe und schwitze, dann die Einsicht: nicht hetzen. Pilgern! In der Kirche St. Korbinian wartet im „Pilgerwürfel“ mein Lohn: Ich drücke den ersten Stempel in den Pilgerpass und knüpfe das schmale, blaue Pilgerband mit dem Segensspruch an den Rucksack.

Christof begleitet mich heute und morgen, zum Glück. Denn es schüttet, und der Steig zum Kofelpass gleicht eher einem Bach. Ein knorriger Baum, eine blankgeschliffene Wurzel – der Nebel verhüllt Fernes und bringt Naheliegendes zur Geltung. Wir sollen unsere Sehnsüchte aufspüren, rät das Pilgerbüchl. Eine Handvoll Wanderer taucht auf. Feuerwehrleute sind zur Wallfahrt nach Maria Luggau aufgebrochen. Die Spuren der Pilger sind jetzt unübersehbar, ein Rosenkranz hier, eine Kerze dort, Wegkreuze. Drahtseile an exponierten, glitschigen Felspassagen nutzen wir gerne, bevor es flacher wird und ein idyllisches Hochtal zur Passhöhe führt. Ein kurzer „Abschneider“ – doch wo sind nur die Markierungen? Ein Schaf mit einem gelben Punkt auf dem Fell schlüpft aus dem Nebel und trabt vor uns her. Ein göttliches Zeichen!

Regenwolken verhüllen die Karnischen Alpen und treiben uns nach Maria Luggau. Wir folgen dem Duft frischer Buchteln und finden die Köchin, die uns durch hallende Gänge mit Porträts ernst blickender, vermutlich heiliger Herren zu unserem behaglichen Zimmer bringt. In der Wallfahrtskir-

Pilgerbänder und Wegzeichen führen auch bei Wind und Wetter durch die fantastische Bergwelt zwischen Lienzer Dolomiten (links), der berühmten Sextener Sonnenuhr (rechts) und dem Großglockner (unten).

che hat inzwischen der Gottesdienst für die Feuerwehrleute begonnen. „Zeit, Dankschee zu sagn“, singen die „New Voices“, bevor der Kommandant ans Mikrofon tritt: „Warum macht ihr euch bei diesem Sauwetter auf den Weg?“, haben ihn einige gefragt. „Weil es wunderschön ist“, sagt er.

Der prächtige, klösterliche Speisesaal ist am nächsten Morgen mit Reisegruppen besetzt. Später wandern wir, ohne einem Menschen zu begegnen, an der Gail entlang. Auf diesen langen Geraden bleibt genug Atem, um Gedanken kommen zu lassen und in Worte zu fassen, für die im Alltag keine Zeit bleibt. Die Haut scheint dünner zu werden, durchlässiger für Gefühle und Empfindungen. Bald geht es wieder bergauf und entlang herrlicher Bergflanken gelangen wir nach St. Oswald. Christof kehrt zurück in den Alltag, ich darf weiterziehen …

Ein drückender Stein

Kartitsch – Innichen – Innervillgraten

Auf einsamen Waldwegen mit bezaubernden Ausblicken ist das Drautal schnell erreicht. E-Biker sausen nun vorbei und es dauert ewig, bis der Kirchturm von Innichen in Sicht ist. „Habt Vertrauen … fürchtet euch nicht“, steht heute auf dem Pilgerband. Ich humple müde durch den reizenden Ort mit den so unterschiedlichen Kirchen und finde kein „Hoch & Heilig“-Zeichen. „Marchkinkele“ entdecke ich auf einem alten Holzschild.

Allein stehe ich um sieben Uhr morgens vor dem riesigen Frühstücksbuffet meines Vier-Sterne-Hotels: Fisch, exotische Aufstriche, ein Champagnerkübel. Endlich, Marmelade. Wenig später habe ich den Überfluss hinter mir und genieße den Blick auf die wolkenverhangene Sextener Sonnenuhr. Die Wegnummer ist falsch. Egal – bis der Steig im steilen Unterholz verschwindet. Im Gestrüpp löst sich eines meiner Pilgerbänder: Das „Vertrauen“ ist weg, die „Sehnsucht“ bleibt. Erschöpft komme ich zur alten Militärstraße, die den Innicherberg quert. Es ist mühsam heute. Ob das der Stein ist, den ich in den Rucksack packen musste? Unterwegs soll ich ihm alle Last anvertrauen. Er drückt. Und er bleibt drinnen, obwohl es auch nach der Rast an der reizenden Silvester-Kapelle direttissima weitergeht.

Die ungestörte Einsamkeit und der fantastische Ausblick auf die Dolomiten entschädigen für alles. Wie egal es doch ist, ob der nächste Schritt schnell und hektisch oder ganz entspannt ist: Ich werde keinen Tag früher in Heiligenblut ankommen. Plötzlich ist die Leichtigkeit wieder da und die Sonne scheint wunderschön aufs Marchkinkele. Mein Stein ist klein, doch

als ich ihn neben das Gipfelkreuz lege, fällt ein ganzer Haufen Ballast ab. Die Almhütten von Kalkstein im Villgratental werden schnell größer. Auf dem Friedhof bei der Wallfahrtskirche drängen sich Menschen. Überrumpelt suche ich das Weite. „Die Leute kommen nicht wegen der Kirche“, sagt ein Einheimischer. Die Attraktion ist das Grab eines Wilderers, der 1982 wohl auf frischer Tat ertappt und von Jägern erschossen wurde. Wie bei „Jennerwein“ tragen Bücher, Lieder und Filme dazu bei, dass das auch so bleibt.

„Wirst‘ net auf der Straßn hatschn, wenn es bei den Almen so schön ist“, sagt die Wirtin, packt mich ins Auto und erspart

Luxus für die Seele

Innervillgraten – St. Jakob – Virgen

mir so einige Kilometer Asphalt. Eine schmale Mondsichel leuchtet noch über der Unterstaller Alm. Der erste Reif knirscht unter den Sohlen, als ich in meine „Komfortzone“ komme, dort wo die Murmeltiere wohnen. Was für ein Luxus für die Seele! Viel zu schnell flattern die Pilgerbänder am Villgrater Törl fröhlich im eisigen Wind. Unten im Tal beginnen wenig später die Bilder der Marien von Lavant, Luggau, Kalkstein und Obermauern in den Scheiben der kleinen Kapelle zu leuchten, als ich wie so oft an besonderen Orten eine Kerze anzünde. Hier scheinen „Hoch & Heilig-Fäden“ zusammenzulaufen, auch wenn das Ziel noch in der Ferne liegt.

Die Berge glühen rot, als am nächsten Morgen am Ende des Fahrwegs zwei Män-

INFO

mehr: alpenverein.de/panorama

„HOCH UND HEILIG"-PILGERWEG

Der Weitwanderweg verläuft in neun Etappen, auf etwa 200 Kilometern Länge und mit insgesamt 13.000 Höhenmetern im Auf- und Abstieg von Lavant bei Lienz in Osttirol bis Heiligenblut in Kärnten.

Hintergrund: Drei Jahre nahmen sich Dekan Bernhard Kranebitter aus Lienz, das Bildungshaus Osttirol, der Tourismusverband Osttirol und viele Ehrenamtliche Zeit, um mit „Hoch & Heilig" eine sinnbringende, lange, aber technisch nicht allzu anspruchsvolle Route durch die Bergwelt zu finden. Der Pilgerweg verbindet jahrhundertealte Pilgerstätten, Wallfahrtskirchen und Kapellen. Er folgt auf weiten Strecken ursprünglichen Wallfahrtswegen und ist dabei spirituellen, historischen und kulturellen Schätzen auf der Spur.

Charakteristik und Anforderung: Die Etappen sind so konzipiert, dass sie auch einzeln gegangen werden können. Jeder kann sich so auch seinen persönlichen Pilgerweg zusammenstellen, der Einstieg ist an jeder Etappe möglich. Die Etappen sind alle lang. Sie zu teilen ist nicht immer möglich und nur bei der 7. Etappe (St. Jakob – Obermauern, Lasörlinghütte) und bei der 9. Etappe (Kals – Heiligenblut, Glorerhütte) wirklich sinnvoll.

Die einzelnen Etappen sind alle konditionell anspruchsvoll und führen ins Hochgebirge (Ausnahme: Etappe 1 und 4) – Bergerfahrung ist unerlässlich! Die einzige seilversicherte, wirklich ausgesetzte Passage führt auf den Kofelpass (2. Etappe), hier ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt notwendig. Ansonsten sollte man auf jeden Fall Bergerfahrung mitbringen, ebenso eine gute Kondition und ein gewisses Maß an Orientierungsvermögen.

Alle Wege sind gut markiert, Probleme macht eher die Orientierung in den Orten, wo die „Hoch & Heilig"-Zeichen manchmal schwerer zu finden sind. Problematisch ist die Orientierung am Innicher Berg. Eine echte Alternative wäre, vom Etappenziel Innichen mit Zug oder Bus nach Toblach zu fahren, dort zu übernachten und dann durch das landschaftlich äußerst schöne – und nicht zu verfehlende – Silvestertal zur Silvesterkapelle zu wandern.

„Pilgerbüchl": Das Pilgerbuch „Hoch und Heilig – Nach innen wandern über Berge und Grenzen" ist ein hervorragender Leitfaden – spirituell ebenso wie bei der Suche nach dem richtigen Weg. Ergänzend dazu sollten aber auch die entsprechenden Landkarten ins Gepäck (oder zumindest Wander-Apps). Erhältlich ist das „Pilgerbüchl" beim Tourismusverband Osttirol oder zum Download unter **hochundheilig.eu/service**

Karten Freytag & Berndt, 1:50.000:

- WK 123 Matrei – Defereggen – Virgental
- WK 181 Kals – Heiligenblut – Matrei
- WK 182 Lienzer Dolomiten – Lesachtal – Villgratner Berge
- WK S3 Pustertal – Bruneck – Drei Zinnen

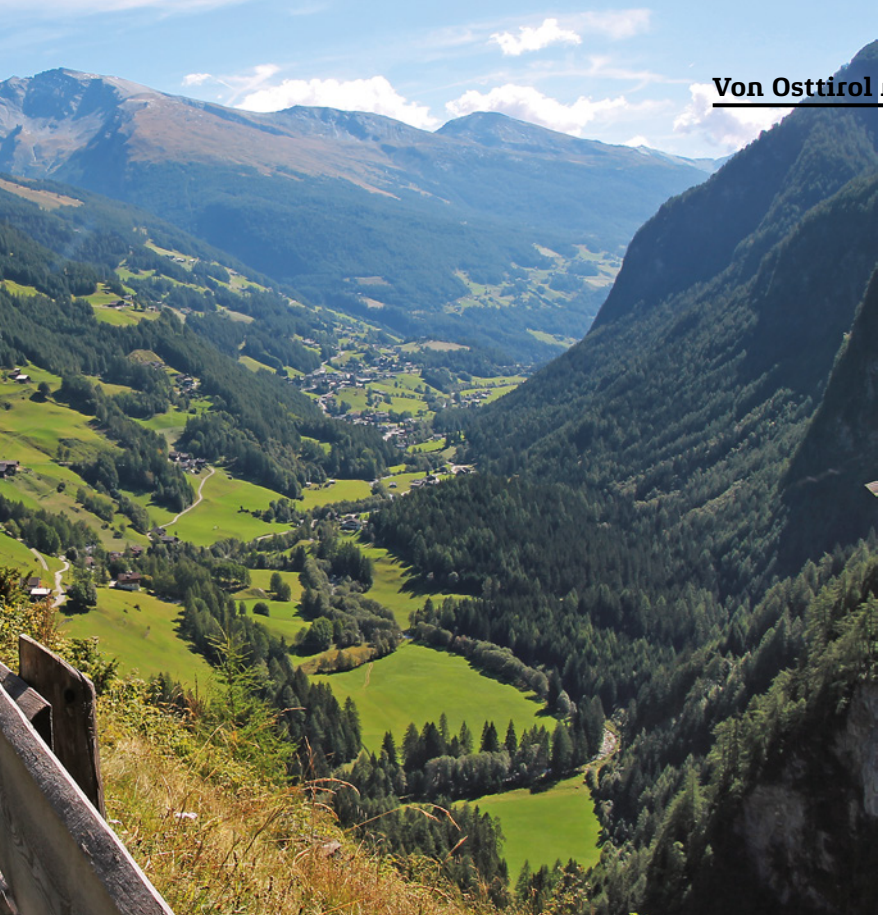
Unterkünfte: Zertifizierte Pilgerunterkünfte sind speziell für die Bedürfnisse der Bergpilger eingerichtet. Sie nehmen gerne Gäste auch für eine Nacht und bereiten ein frühes Frühstück ab sechs Uhr zu. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich gegen einen geringen Aufpreis eine Jause zuzubereiten oder ein Lunchpaket mitzunehmen. Der Tourismusverband Osttirol bietet dazu auch ein interessantes Bergpilger- und Weitwanderpaket an.

Alle Informationen dazu beim Tourismusverband Osttirol oder unter **hochundheilig.eu/unterkuenfte**

Speziell ausgebildete Pilgerbegleiter können individuell gebucht werden.
Alle Ausgangspunkte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Infos zu den Einzeletappen: **alpenverein.de/panorama**

ner Pickel und Schaufeln schultern. Für den neuen „2TälerTrail" müssen sie Aussichtsbalkone errichten. Sie würden eigentlich lieber Wege machen, sagen sie und beginnen, die Bergwiese aufzuhacken. Hier keimt erst mal nichts mehr. Dabei muss ich doch heute Samenkörner über den Berg tragen. Die Sonne übergießt die Grasflanken hinauf zu den idyllischen Gritzer Seen mit Gold. Doch düstere Wolken treiben mich zum Virgentörl. Über schroffe Felsbrocken führt der Weg im engen „Slalom" bergab zur Lasörlinghütte. Noch ist die nächste Kirche winzig klein am Ende des Weges, und ziemlich weit oben, auf der anderen Seite des Virgentals. Der Regenponcho knattert im Wind, als ich mit müden Knochen dort ankomme. Doch die farbenprächtigen Fresken der Wallfahrtskirche von Obermauern sind einzigartig. „Wenn das Weizenkorn in die Erde fällt und stirbt, bringt es reiche Frucht", lese ich auf dem goldgelben Pilgerband. An einer besonders schönen, geschützten Stelle übergebe ich meine mitgebrachten Lärchensamen der Erde. Im Mesnerhof in Virgen leistet mir später ein



Fast zu schön, um zu Ende zu gehen. Nach der Briccius-Kapelle ist das Ziel schon bald in Sicht, nach Heiligenblut ist es nun nicht mehr weit.

älteres Ehepaar Gesellschaft. „Warum pilgerst du?“, fragen sie. Natürlich ist es ein Auftrag. Doch ich bin nicht aufgebrochen, um nur zu recherchieren. Sondern weil es höchste Zeit ist, nach über fünf glücklich gelebten Jahrzehnten einmal Abstand zu nehmen, in aller Dankbarkeit.

Bereit zur Heimkehr

Virgen – Kals – Heiligenblut

Ungezähmt rauscht die Isel über Felsblöcke, später führt der Steig weg vom Bach und steil hinauf zur Matreier Nikolauskapelle. Christof wartet an diesem guten Ort, um nach Tagen voller Hektik wieder Pilger zu werden. Ausatmen und Frieden finden sollen wir heute. Nieselregen umgibt die letzten Lärchen, die an den Spitzen schon gelb werden, als wir das Kals-Matreier-Törl-Haus erreichen. Es ist schön, nicht mehr alleine am Hüttentisch zu sitzen und Eindrücke wieder teilen zu dürfen. Abends spazieren wir in Kals zur Rupert-Kirche; ich will nicht glauben, dass wir schon den zweitletzten Stempel ins Buch drücken.

Zwischen Wolken, Großglockner und Bösem Weibl gelangen wir über Bergwiesen erstaunlich schnell zur Glorerhütte – und beschließen spontan, heute nicht mehr abzusteigen. Am Ende des Weges steht dieses Mal also keine Kirche, sondern eine Hütte. Ohne Rucksack tänzeln wir noch durch die großartige Hochgebirgslandschaft hinüber zur Salmhütte. Von dort aus sind sie im Jahr 1800 aufgebrochen, um im Auftrag der Kirche den Großglockner zu erobern. Über den unteren Weg wandern wir gemütlich zur Glorerhütte zurück. Es wird kühl, doch die Gaststube ist warm und es duftet nach gerösteten Zwiebeln.

Auf der Aussichtskanzel oberhalb der Glorerhütte begrüßen wir die Sonne. Lange Menschenketten sind unterwegs zum Gipfel des Großglockners. Ich möchte nicht tauschen. Das ist eine unerwartete Erleuchtung. Die Freude am Unterwegssein ist inzwischen größer als der Drang nach oben. Wir genießen den langen Abstieg durch die Einsamkeit, die Ausblicke auf kühne Felsgrate und gleißende Eisfelder. Daneben ist das Schwerteck mit seinen kahlen, eintönigen Steilflanken ein Minimalist, der die Vielfalt des Großglockners erst richtig zur Geltung bringt.

„Bäche und Wasserfälle, die seit ewig fließen, sind das Bild der ewig fließenden Liebe.“ Der Leiterbach erinnert uns an diese Pilgerworte. Das Tal wird enger, der Bach breiter. Plötzlich Stille. Ein Wehr beendet das fröhliche Sprudeln. Übrig bleibt ein Rinnsal, das tapfer über Steine schleicht und geduldig von vorne beginnt, jeden Wassertropfen gewissenhaft einzusammeln. Eine letzte Rast an der Briccius-Kapelle, wir waschen das Gesicht am Brunnen und trinken Wasser, das frisch und sauber schmeckt. Eine tiefe Reinigung nach einer langen Wanderung. Noch ein Stück Straße, dann Glockengeläut und plötzlich stehen wir mitten im Festrummel. Durch Blasmusik, Menschen und gegrilltes Lammfleisch finden wir den Weg zur Kirche von Heiligenblut, zum Pilgerwürfel mit dem letzten Stempel, dem letzten Band. Wie betäubt knüpfe ich das rote Band an den Rucksack. Die letzte Farbe, die dem Pilgerregenbogen noch gefehlt hat. „Bist du stolz?“, fragt Christof. Ich muss überlegen. Ja. Nein. Nicht so, wie nach einer schweren Bergtour, einem Erfolg. Tiefe Ruhe und Zufriedenheit, das klingt besser. Vielleicht ist es das, was man Erfüllung nennt. „Wir Menschen brauchen nicht perfekt zu sein“, steht im Pilgerbuch. „Es genügt, wenn wir immer wieder Pilger werden.“ Versprochen – hoch und heilig!

Silvia Schmid ist Alpinjournalistin, sie lebt in Bad Gastein und am Bodensee. Sie liebt es, in die Berge aufzubrechen– egal zu welchen Zielen.