

PILGERN IN DER HEIMAT

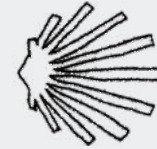


abellio

Entdecke
weitere spannende
Ausflugstipps auf
gut-mit-zug.de



In dieser Broschüre



Auf Pilgerpfaden mit Abellio – die Via Regia

8

Pilgern an der Unstrut – ein Selbstversuch mit Sneakern, Grauburgunder und längst vergessener Dorffreundlichkeit

10

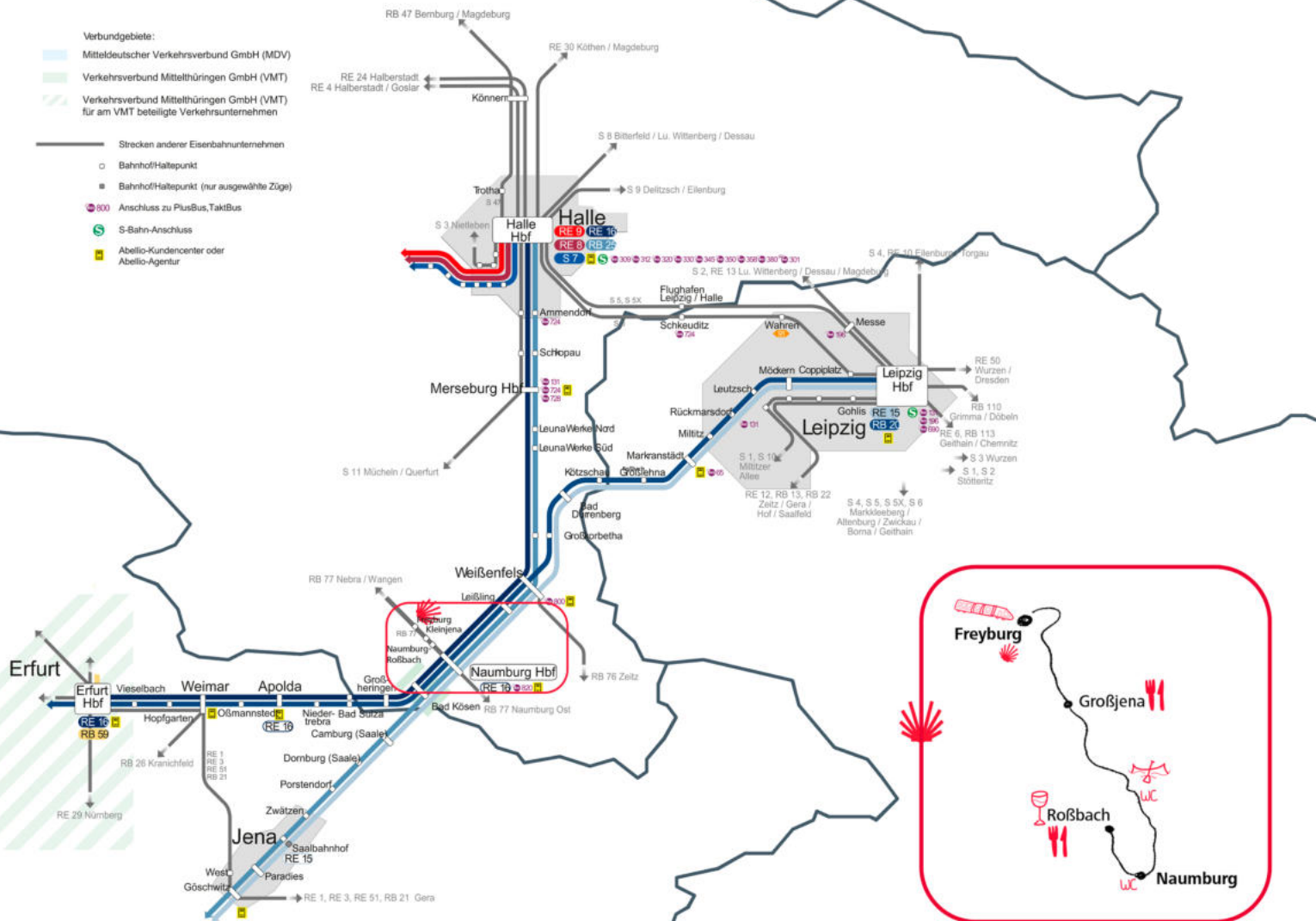
Pilgern im Wandel der Zeit

16

Gut vorbereitet auf dem Weg – So funktioniert das Pilgern auf der Via Regia

20





Auf Pilgerpfaden mit Abellio - die Via Regia

Ob als spirituelle Erfahrung, bewusste Auszeit oder einfach zum Wandern in schöner Landschaft – der Jakobsweg zieht Menschen seit Jahrhunderten in seinen Bann. Er ist ein Netzwerk aus tausenden von Kilometern historischer Wege, die sternförmig auf ein Ziel zulaufen: das Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela. Seit dem 10. Jahrhundert begeben sich Menschen auf diesen Weg dorthin – zu Fuß, aus Glauben, zur Buße oder auf der Suche nach sich selbst.

Doch man muss nicht bis nach Spanien reisen: denn auch bei uns in der Heimat in Mitteldeutschland, kann der Pilgerweg direkt vor der eigenen Haustür beginnen: Der „Ökumenische Pilgerweg“ auf der Via

Regia, zu Deutsch der „Königsweg“, ist einer der ältesten Handels- und Pilgerwege Europas und führt durch die Mitte des Landes: von Görlitz in der Lausitz bis ins thüringische Vacha. Seit 2003 ist der 466 Kilometer lange deutsche Abschnitt offiziell als Jakobsweg markiert – er trägt die gelbe Muschel auf blauem Grund.

In dieser Broschüre wollen wir euch einen ganz besonderen Abschnitt davon vorstellen: Die Etappe Freyburg bis Roßbach führt durch eine der schönsten und zugleich geschichtsträchtigsten Regionen Mitteldeutschlands: das Saale/Unstrut-Tal. Gerade für Alleinreisende oder Neulinge im Pilgern macht das die Etappe der Via Regia zu einem idealen Einstiegsweg direkt vor der Tür.

Was bedeutet „ökumenisch“?

Der Pilgerweg ist offen für alle und unabhängig von Konfession oder Glauben. Er verbindet Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst.



Pilgern an der Unstrut

Ein Selbstversuch mit Sneakern, Grauburgunder und längst vergessener Dorffreundlichkeit

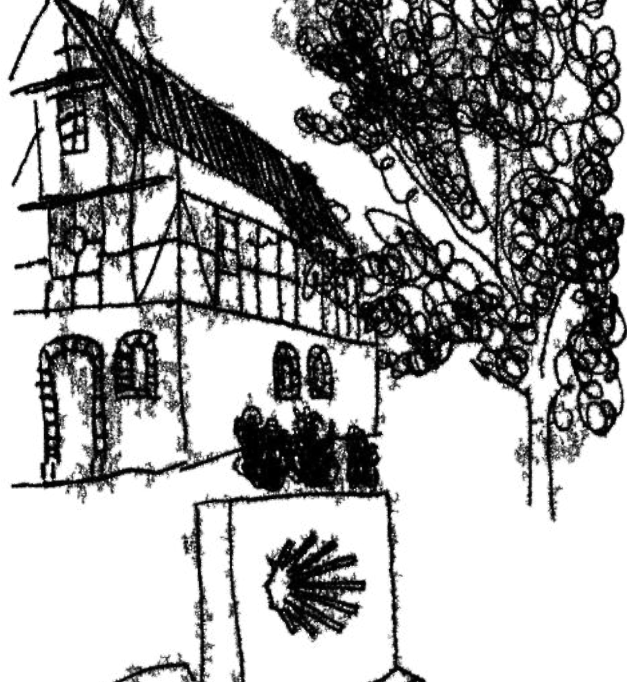
Es ist 9:45 Uhr, als ich mit einem Kaffee in der Hand den kleinen Bahnsteig in Freyburg verlasse. Kein Fernweh nach Spanien, kein großer Plan. Nur eine kleine Muschel, die mir den Weg weist – und das Gefühl, einfach mal raus zu müssen. Raus aus dem hektischen Alltag, dem Großstadtdschungel, der eigenen Wohnung.

Denn wer sagt eigentlich, dass Pilgern immer gleich ein Sabbatjahr in Spanien bedeuten muss? Und wer hat dafür überhaupt die Zeit? Ich jedenfalls nicht. Stattdessen reicht mir dieser Moment, die frische Luft und ungewohnte Ruhe.

Meine kleine Pilgerreise beginnt deshalb nicht in St. Jean Pied de Port, sondern hier bei uns – in Sachsen-Anhalt, auf der Etappe von Freyburg nach Roßbach. Ein kurzer Blick auf Google Maps – ja, der Anfang ist tatsächlich genau hier. Und plötzlich bin ich mittendrin, statt nur durchzuscrollen.

Start in Freyburg





Der Weg führt mich vom Bahnhof weg, über eine kleine Brücke, und dann erst einmal ganz entspannt an der Unstrut entlang. Links von mir plätschert der Fluss leise, fast schon meditativ. Rechts: Rebstöcke, Felder, Weite. Ich passiere den herzoglichen Weinberg und zwei Vinotheken, die schon jetzt mit verlockenden Weinproben winken. Ich bleibe stark, zumindest vorerst.

Die klare Luft und die offene Landschaft wirken erfrischend – eine willkommene Abwechslung nach den letzten Tagen. Mit der Sonne im Rücken biege ich schließlich auf den Radweg nach Großjena ein. Das gute Wetter hat natürlich nicht nur mich aus dem Haus gelockt – auch viele RadfahrerInnen sind unterwegs. Man grüßt sich, tauscht ein Lächeln – und ist für einen Moment nicht mehr allein unterwegs.



**Erste goldene
Muschel**



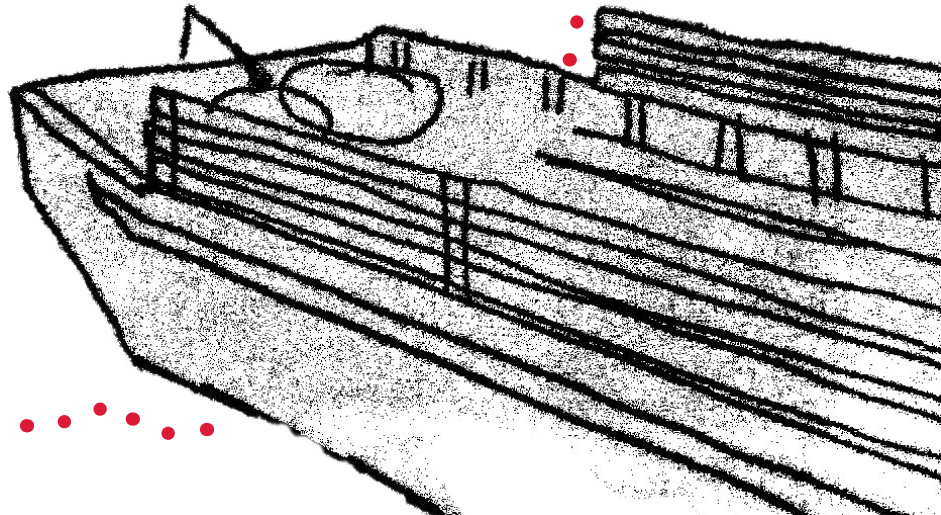
Nach gut einer Stunde dann kündigt sich Großjena an. Zuerst links ein paar Pferde auf der Wiese, dann das Landhotel. Ideal für eine kurze Pause oder einen kühlen Schluck. Und da endlich: der erste offizielle Wegweiser mit der goldenen Jakobswegmuschel. Ein kleiner Moment der Freude – jetzt bin ich also wirklich auf dem Pilgerweg.

Mit neuer Motivation biege ich rechts ab und folge dem Blütenweg, der sich gemächlich durch die Landschaft schlängelt. Zwischen blühenden Sträuchern und dem sanften Plätschern der Unstrut nähert sich der nächste besondere Abschnitt: die Überfahrt mit der kleinen Fähre.

Auch wenn sie für die knapp einminütige Strecke fast ein wenig überdimensioniert wirkt, für mich ist sie eines der Highlights. Das kleine Fährhäuschen, der Fährmann, der entspannt in der Sonne sitzt, das alles verströmt pure Entschleunigung.

Während der Überfahrt kommen wir ins Gespräch. „Von April bis Oktober ist hier immer was los“, erzählt er. „Viele kommen am Vormittag oder gegen Abend, wenn’s noch nicht so warm ist.“ Und wer pilgert so? „So ziemlich alle zwischen Mitte zwanzig und Anfang sechzig“, meint er und lächelt dabei. „Von Studenten über Familien bis zu Rentnern – jeder sucht hier seinen eigenen Weg.“ Ich nicke – das passt.

←
**Entschleunigung
am Fluss**



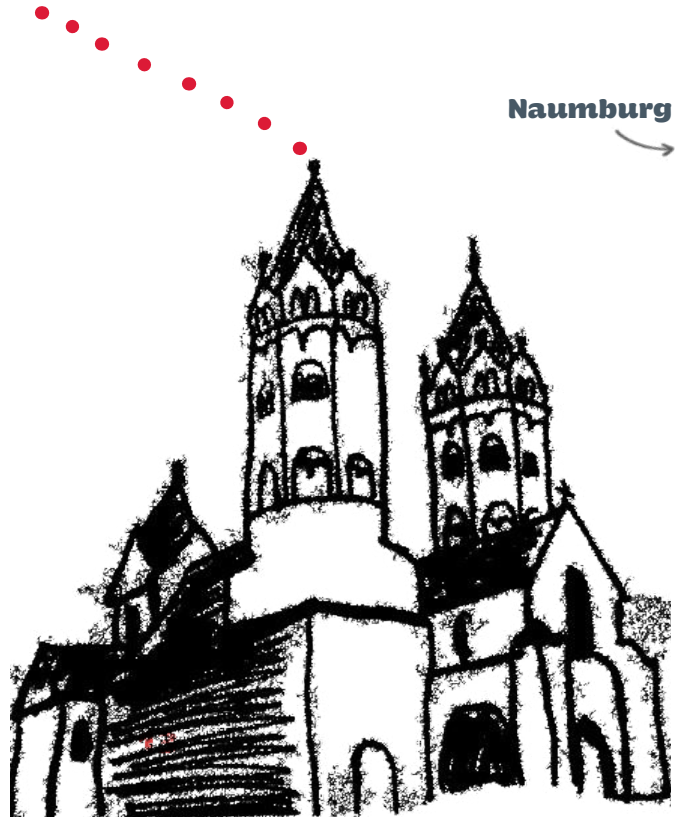
Ich bedanke mich, winke ihm noch einmal zu – und ziehe weiter. Vorbei am Campingplatz Blütengrund, und dann: öffentliche Toiletten. Ja, auch das gehört zum kleinen Pilgerglück.

Wenig später erreiche ich den Kleingartenverein „Gleisdreieck“. Eine unscheinbare Unterführung rechts, gleich hinter den Bahngleisen, weist mir diskret den Weg. Danach geht es rechts, dann links – hinein ins Herz von Naumburg. Straßennamen finde ich bald keine mehr, aber das stört nicht: Die goldene Muschel zeigt zuverlässig, wo es langgeht. Und ich? Ich vertraue einfach.

Ich spaziere durch Naumburg, vorbei am Stadtpark, wo die Bäume wohlthuenden Schatten spenden. Und dann stehe ich plötzlich vor dem Dom. Groß, ruhig, irgendwie eindrucksvoll – auf eine unaufdringliche Art. Ich bleibe einen Moment stehen, atme durch.

Danach geht's weiter. Ein kurzes Stück entlang der B180, bei der Brücke zurück auf den Weg. Und dann – fast wie ein musikalischer Schlussakkord – liegt es da: das Weingut Schlag. Ich setze mich, diesmal wirklich mit einem Glas Wein in der Hand – und denke mir: Ja, genau so hatte ich mir das vorgestellt!

Naumburg



Mein Fazit: Pilgern für Anfänger – geht das?

Ja. Es muss nicht immer Santiago sein. Auch nicht die Pyrenäen oder 800 Kilometer. Keine 6 Wochen. Ein halber Tag reicht manchmal schon aus, um bei sich selbst anzukommen.

Diese kleine Tour – rund vier Stunden mit Pausen – ist perfekt für Einsteiger. Sneakers statt Wanderschuhe? Völlig ausreichend. Die Wege sind gut befestigt, nirgends ein Steilhang in Sicht.

Und wer sich Sorgen macht, allein unterwegs zu sein: völlig unbegründet. Hier grüßt man sich, kommt ins Gespräch. Mal mit dem Fährmann, mal mit Menschen aus dem Dorf. Und irgendwann geht man einfach nebeneinander her – schweigend, aber verbunden. Nicht, weil einem die Worte fehlen. Sondern weil die Stille plötzlich gut tut.

Pilgern, merke ich heute, ist kein Wettbewerb. Es ist ein Rhythmus. Und der kann auch direkt in der Heimat beginnen, besser gesagt: in Freyburg an der Unstrut in Sachsen Anhalt – gleich hinter dem Bahnhof.



← **Man muss nicht
weit reisen, um
weit zu kommen**



← **Pilgern in der
Heimat**



Pilgern im Wandel der Zeit

Wer im Mittelalter pilgerte, tat das meist aus religiösen Gründen: als Zeichen der Reue, der Hoffnung oder des Dankes. Schon damals zogen Pilger an den Hängen der Saale entlang – der Weinbau war dabei Teil klösterlicher Kultur, Versorgung und Spiritualität. Bis heute verbindet sich dabei der Weg zur inneren Einkehr mit dem äußeren Erleben der Umgebung: Weinberge, Weingüter und Trockenmauern säumen den Weg. Der Duft von reifen Trauben, das leise Rascheln der Blätter und der weite Blick über das Saaletal begleiten die Schritte der Wandernden. So auch in Freyburg, dem Zentrum des nördlichsten Anbaugebiets für Qualitätswein in Europa. Hier lädt die Landschaft zum Verweilen ein – nicht selten auch bei einem Glas Grauburgunder oder Müller-Thurgau.

Denn heute ist der Pilgerausweis längst nicht mehr nur ein spirituelles Dokument – er ist Ausdruck eines neuen Reisetrends, der Wert auf Entschleunigung, Nachhaltigkeit sowie Achtsamkeit legt. Immer mehr Menschen suchen bewusst das Gehen, das Draußensein, das Reduzierte. Manchmal mit Bibel im Gepäck, manchmal mit Yogamatte oder einfach mit Wanderlust und Neugier. Das Pilgern hat sich gewandelt – aber seine Wirkung ist geblieben.

Spätestens seit den 2000er-Jahren erleben die Jakobswege so eine Renaissance. Die Gründe dafür sind vielfältig. Viele PilgerInnen brechen auf, um zu Ruhe zu finden, sich selbst näher zu kommen oder den Kopf frei zu machen. Andere suchen religiöse Impulse, ein intensives



Schon gewusst?

Mit fast einer halben Millionen Pilgernden aus der ganzen Welt war das Jahr 2024 ein Rekordjahr für das Pilgern auf dem Jakobsweg.

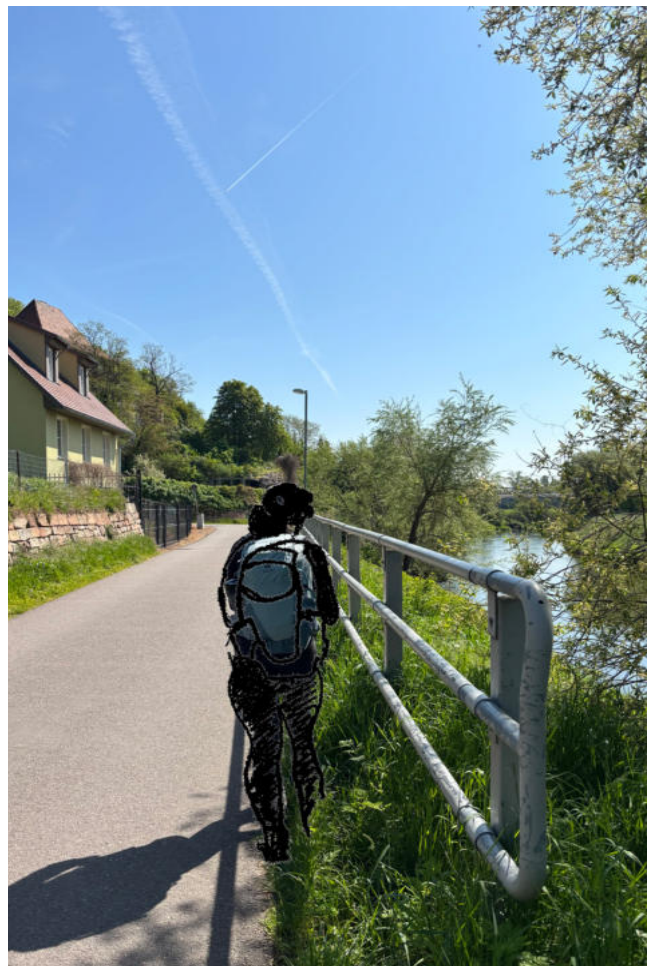


Buchtipps: „Ich bin dann mal weg...“

Humorvoll und ehrlich: Mit seinem Bestseller-Roman löste Hape Kerkeling 2006 landesweit einen Pilgerboom aus.

Naturerlebnis oder möchten die kulturellen Spuren eines uralten Weges entdecken. Gerade in Zeiten globaler Krisen, digitaler Überforderung und individueller Sinnsuche wirkt der Pilgerweg dabei wie ein Gegenentwurf: Langsam, echt und reduziert. Denn die Bewegung an der frischen Luft, das einfache Leben mit wenig Gepäck und die Begegnung mit anderen auf dem Weg schaffen so nicht nur den Abstand zum Alltag sondern auch die Rückkehr zur inneren Stille. Schritt für Schritt verändert sich der Blick – auf die Landschaft, auf das eigene Tempo, auf das Wesentliche.

Medienberichte, Bücher wie „Ich bin dann mal weg“, Naturverbundenheit und das wachsende Interesse an nachhaltigem Tourismus haben diesen Trend zudem zusätzlich befördert.



Symbole entlang des Weges

Auf dem Jakobsweg begegnet man nicht nur Landschaft und Stille, sondern auch zahlreichen Symbolen am Wegesrand.

Das bekannteste unter ihnen ist die *Jakobsmuschel*. Sie steht sinnbildlich für das Ziel Santiago de Compostela. Ihre Strahlen symbolisieren dabei die vielen Wege, die dorthin führen. Egal, ob in Stein gemeißelt, auf Schildern gemalt oder an Häusern befestigt – sie ist der rote Faden durch ganz Europa.

Ebenso wichtig: *der gelbe Pfeil*. Er weist zuverlässig die Richtung, oft dezent auf Mauern oder Wegpfosten aufgebracht. In Deutschland begleiten ihn dazu häufig stilisierte Pilgerfiguren, das Kreuz, oder Informationstafeln.

All diese Zeichen am Wegesrand dienen nicht nur als Orientierungshilfen – sie stiften ebenso Gemeinschaft. Denn wer ihnen folgt, ist Teil eines stillen Miteinanders mit vielen anderen, die aus ganz eigenen Gründen aufbrechen.





Gut vorbereitet auf dem Weg

So funktioniert das Pilgern auf der Via Regia

Wer sich offiziell auf den Jakobsweg begibt, kann einen *Pilgerpass (Credencial)* mitnehmen. In diesen wird an jeder Station ein Stempel gesetzt, der als Nachweis und schönes Erinnerungsstück für die bereits gelaufene Strecke dient. Diesen Pass gibt es bei Pilgervereinen, Kirchen oder online auf der Seite des „Ökumenischen Pilgerweg e.V.“ zu kaufen.

Entlang der Via Regia gibt es zahlreiche Pilgerstempelstellen: häufig in Kirchen, Pilgerherbergen oder Touristinformationen. Auf der Etappe Freyburg–Roßbach sind beispielsweise die Stadtkirche St. Marien in Freyburg, der Naumburger Dom oder das katholische Bildungshaus St. Michael in Roßbach hilfreiche Anlaufstellen.

Doch wer regelmäßig stempelt, kann nicht nur Erinnerungen sammeln, sondern belegt damit auch offiziell seine Pilgerschaft – eine Voraussetzung, um am Ende des Weges eine Pilgerurkunde (Compostela) zu erhalten. Die offiziell dokumentierte Pilgerschaft macht den Weg nicht nur zu einer spirituellen Erfahrung, sondern auch zu einer gut organisierten Route mit zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten. Der Ökumenische Pilgerweg ist dabei der einzige Jakobsweg in Deutschland, auf dem entlang der Gesamtroute Pilgerherbergen bei Kirchengemeinden, Klöstern sowie bei Familien daheim angeboten werden. Sollten die klassischen Pilgerherbergen ausgebucht sein, lohnt es sich bei einem Hotel nach einem Pilgerabbat zu fragen.

Und was kostet das Ganze?

Pilgerausweis: 2€
Herbergen: 8€
durchschnittliche
Spende pro Nacht

Zu den Abellio Ticketoptionen:

Am einfachsten reist du mit dem Deutschlandticket. Für Gruppen oder Familien lohnen sich die Ländertickets. Diese bekommt ihr direkt im Zug am Automaten, beim Fahrpersonal oder an allen Abellio Servicestellen.

Klassische Herbergen im mittelalterlichen Stil gibt es auf unserer kurzen Etappe zwar nur begrenzt – dennoch finden sich günstige und pilgerfreundliche Quartiere:

- **Katholisches Jugendbildungshaus St. Michael, Roßbach** – einfache Zimmer, sind auf Pilger eingestellt
- **Privatunterkünfte** oder **Pensionen** in Freyburg oder Naumburg (teilweise mit Pilger-Ermäßigung)
- **Zeltplätze** und **Weingüter** bieten – teils rustikale – Übernachtungsmöglichkeiten, besonders in der warmen Jahreszeit

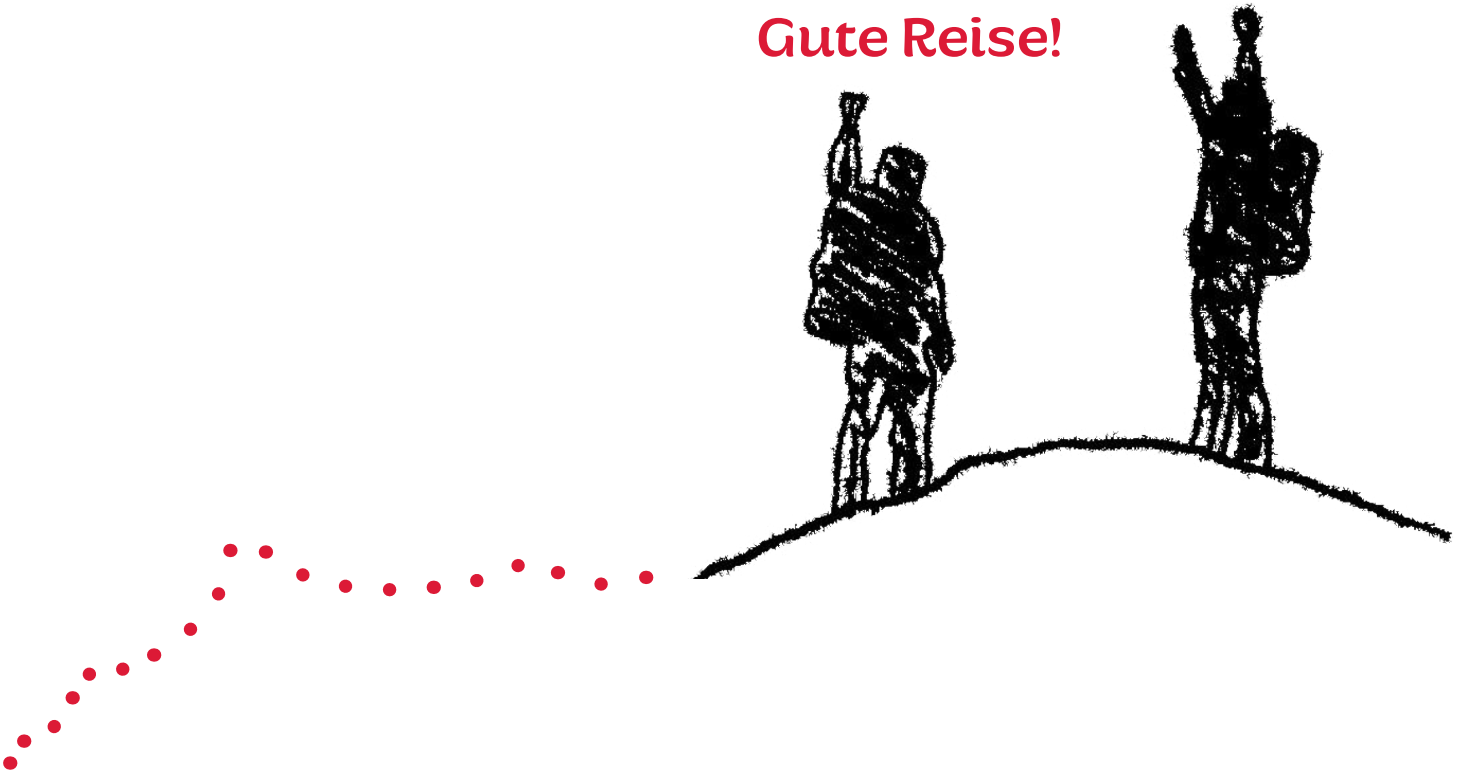
Alle Unterkünfte sind einfach, aber persönlich betreut. Als Teil einer regional getragenen Pilgerkultur, die Wert auf Gemeinschaft und offene Gastfreundschaft setzt. Nicht selten bekommt man hier neben einem Bett auch eine Mahlzeit.

Und wie funktioniert die Anreise? Wer auf der Via Regia zwischen Freyburg und Roßbach pilgert, beginnt seine Reise ganz entspannt: Der Bahnhof in Naumburg (Saale) ist von Halle, Leipzig und Erfurt aus gut mit dem Abellio-Streckennetz zu erreichen. Einmal dort kann man mit der RB 77 nach Nebra/Wangen den Bahnhof Freyburg in nur 10 Minuten erreichen. Nur wenige Schritte trennen ab hier den Bahnsteig vom Pilgerpfad. Auch der Zielort Roßbach ist mit Bus oder Bahn gut angebunden.

Die gesamte Pilgertour lässt sich so unkompliziert planen: Ohne Auto, dafür aber umweltfreundlich und komfortabel. Auch das verdiente Glas Wein lässt sich so sorgenfrei genießen. Für die Anreise zum Pilgerweg bieten sich zudem verschiedene Abellio Ticketoptionen an.



Gute Reise!



Hotline:

0800 ABELLIO
0800 223 5546
(kostenfrei; 24h erreichbar)

Fax:

01803 000 111

E-Mail:

info@abellio-mitteldeutschland.de

www.gut-mit-zug.de

Impressum:

Abellio Rail Mitteldeutschland GmbH
Magdeburger Straße 51 | 06112 Halle/Saale

Die Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit
dem Studiengang Informationsdesign und
Medienmanagement der Hochschule Merseburg.

Texte, Grafiken, Fotografien und Gestaltung:
Maggie Fraunholz
Elysa Nadolny

