

10	Vorwort	48	Motivationen zum Pilgern
14	Unterwegssein als Konstante	48	Tapetenwechsel
15	Tiere reisen in die Ferne und zurück zum Geburtsort	49	Neugier auf das Fremde
19	Die Menschen – «heute hier, morgen dort»	49	Sehnsucht nach Abenteuer und Improvisation
19	Die Nomaden auf Nahrungssuche	50	Sehnsucht nach Einfachheit und Ursprünglichkeit
19	Völker wandern	52	Vom Hasten zum Rasten
19	Emigration und Immigration	56	Mit allen Sinnen sinn-voll leben
21	Fahrende unterwegs auf Achse	56	Sehen mit verschiedenen Augen
21	Die Wandergesellen mit Hut und Stock	57	Riechen, Atem und Inspiration
22	Als Flüchtling auf den Weg gezwungen	58	Hören und Lauschen
23	Aus Grau mach Blau	59	Berührt werden
23	Mit dem Lastwagen quer durch Europa	61	Spirituell-religiöse Erfahrungen
26	Was ist pilgern? – Eine Annäherung	64	Etwas kommt in Gang
26	Pilgerreise als Metapher für den Lebensweg	65	Abschied nehmen
26	Pilgern und wallfahren	68	Weite erleben
28	Pilgern und wandern	71	Ereignisse im Leben
29	Pilgern in der Bibel	71	Frühere Beweggründe zum Pilgern
29	Pilgern auf dem Jakobsweg		
36	Geschichten und Legenden zum Jakobsweg		
36	Jakobus und Santiago de Compostela		
39	Wie kam Jakobus nach Spanien?		
43	Erste und neueste Pilgerbewegung		

76	Pilgererfahrungen	131	Pilgern im Alltag
76	Vom Schmerz und vom Leiden	131	Entrümpeln von Überflüssigem
78	Was mache ich da eigentlich?	132	Gastgeber mit einfachem Essen
80	Vom Aufgeben und Scheitern	132	Vertrauen statt versichern
81	Wandlung von der Trauer zur Freude	132	Mieten statt kaufen
83	Von der Leichtigkeit des Seins	133	Freude an der wunderbaren Schöpfung
84	Vom Aufheben der Abgrenzungen	133	Entschleunigung und Verlangsamung
84	Von der Gastfreundschaft		
87	Weggemeinschaft auf dem Camino	138	Das grosse Pilgeruniversum
89	Ankunft auf dem Platz der Umarmungen und der Tränen	138	Bau von Pilgerbasiliken
91	Ankunft in der Kathedrale mit Ritualen	138	Das Hospital für Pilgerinnen und Pilger
93	Ankunft im Pilgerbüro	141	Die Hospize
96	Angekommen, und nun?	142	Ritterorden im Dienst der Pilger
97	Umkehr und Neuorientierung	143	Der Templerorden
		143	Der Johanniterorden – die Malteser
99	Symbolik des Pilgerns	144	Der Deutschritterorden
99	Der Rucksack	144	Der Santiagoorden
101	Der Pilgerstab	145	Vom Hospital zur Pilgerherberge
104	Die Jakobsmuschel	147	Biblische Gasthausnamen am Weg
108	Die Schuhe	149	Jakobusbruderschaften
109	Die Kleider	151	Jakobswegvereine und Pilgerzentren
110	Der Hut	152	Pilgerführer und Erfahrungsberichte
111	Die Pelerine und der Mantel	153	Schweizer Ortswappen mit Jakobsmuschel
113	Die Füße		
115	Wie geht's?	155	Biblische Pilgerreisen
116	Der Rücken	155	Sehnsucht nach dem Paradies
118	Der eigene Schatten	156	Geborgen unter dem Sternenhimmel
		157	Wären wird doch zu Hause geblieben!
122	Pilgern im Kleinforma	159	Ich kann nicht mehr!
123	Die Prozession	160	Ein Stern weist den Weg
123	Liturgischer Ein- und Auszug	160	Flucht zur Rettung des inneren Kindes
124	Der Kreuzweg	161	Eure Kinder sind nicht eure Kinder
127	Das Labyrinth	162	Als Eremit in der Wüste
129	Geostete Kirchen	164	Füchse haben ihre Höhlen
		165	Ich bin der Weg
		166	Weggemeinschaft hilft
		167	Halte mich nicht fest
		169	Fremde und Gäste auf dem Erdenweg
		171	Der neue Weg

173	Jakob und drei Mal Jakobus	209	Pilgerschriften
173	Erzvater Jakob	209	Der Pilgerweg des Menschen zu Gott
174	Jakobus der Herrenbruder	210	Bericht des Pilgers
175	Jakobus der Jüngere, der Sohn des Alphäus	212	Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers
177	Jakobus der Ältere, Apostel und Pilgerpatron	215	Der Pilger als Figur des Religiösen heute
177	Vom Fischer zum Pilger	215	Pilgerreligiosität als Begriff in der Religionssoziologie
178	Entscheidungshilfe im zweiten Anlauf	216	Konsequenzen für Kirchen
178	Ein erstes Heilungswunder	220	Kirchliche Stimmen zum Pilgern
179	Jakobus als Nummer zwei	220	Evangelische Stimmen
179	Auferweckt zum Leben	222	Katholische Stimmen
180	Verklärt auf dem Berg	225	Kritische Stimmen zum Pilgern
181	Das hat er doch verdient!	225	Theologische Bedenken
182	Feuer über die ungastlichen Leute!	226	Sorge um das Wohl der Pilgernden und der Kirche
183	Wachen statt schlafen	227	Pilger klagen
183	Wo bleibt Jakobus?	229	Schlusswort und Dank
184	Die Frauen sind da	231	Informationen rund um den Jakobsweg und das Pilgern
185	Jakobus wundert sich	231	Internetadressen
188	Von der Angst zum Mut	231	Zeitschrift
189	Ein furchtloser Einsatz für das Gute	231	Vereine, Pilgerherbergen, Wege
192	Pilgern in verschiedenen Religionen	232	Literaturverzeichnis
192	Shintoismus und Buddhismus in Japan	234	Bildnachweis
194	Islam	235	Anmerkungen
195	Judentum		
197	Weitere Formen der Pilgerschaft		
197	Wüstenväter und Wüstenmütter		
198	Antonius der Grosse		
199	Maria von Ägypten		
199	Säulenheilige, Wandermönche und Inkusinnen		
201	Eremiten und biblische Heilige in der Provence		
201	Johannes Cassianus		
201	Honoratus von Arles		
203	Zwei Marias, Lazarus und Sara		
203	Marta von Tarascon		
205	Die irischen Pilgermönche		
206	Jenseitsreise als innere Pilgerreise		