



Pilgerwege im Mühlviertel – eine Auswahl

In den letzten Jahren sind neben den traditionellen Pilgerwegen nach Mariazell oder den verschiedenen Varianten des Jakobsweges zahlreiche neue Pilgerwege in Oberösterreich entstanden, die als Themenwege zum ein- oder mehrtägigen besinnlichen Gehen einladen: Zeiten der Stille und Erfahrung des gemeinsamen Auf-dem-Weg-Seins. Entlang dieser Wege hat sich auch eine gute Infrastruktur mit einfachen Rast-, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten entwickelt. Im Folgenden werden einige dieser Wege vorgestellt, die durch das Mühlviertel führen.

Johannesweg

In einer schnelllebigem Zeit die Muße finden, sich auf die wesentlichen Werte des Lebens zu besinnen: Zufriedenheit, Glück, Gesundheit, Freundschaft, Familie und Zuversicht. Das ist das Ziel der Menschen, die aufbrechen um eine spirituelle Wanderung auf dem Johannesweg zu unternehmen.

84 Kilometer lang ist der Johannesweg, sein Ausgangspunkt ist der Johannesbrunnen bei der Engelskapelle in Pierbach. Über St. Leonhard bei Freistadt, Weitersfelden und Unterweißenbach schließt sich die Runde. Unterwegs weisen zwölf Stationen den Weg zu mehr Glück und Lebensfreude.

Der Johannesritt ist übrigens die Möglichkeit, auf dem Pferd eine 112-Kilometer-Runde in Angriff zu nehmen, die ebenfalls zu allen Stationen des Johanneswegs führt.

Der Donausteig

Wasser entschleunigt, Wasser beruhigt. Wandern am Wasser synchronisiert das eigene Tempo mit dem gemächlichen Fluss des nassen Elements. Die Route des **Donausteigs** führt zu Klöstern und Stiften, Kirchen und Domen. Sakrale Orte, die das Wandern spirituell aufladen. 49 Rundrouten führen ins Umland des bayerisch-oberösterreichischen Donautales und jede einzelne davon kann als spirituelle Donausteig-Wanderung in Angriff genommen werden.

Weg der Entschleunigung

Granit, das Urgestein. Von der Sonne aufgewärmt gibt er uns eine Ahnung von Kraft und Energie. Seit jeher kennen die Menschen im Mühlviertel Kraft-Plätze, die spirituell aufgeladen sind. Im Norden Oberösterreichs, im Böhmerwald, ist der *Weg der Entschleunigung* die Route zu Energie- und Kraftplätzen. Er führt vier Tage lang über 71 Kilometer, sechs Tage über 115 Kilometer oder neun Tage über 165 Kilometer in die Ruhe der Natur und zu Aussichtsplätzen, die dem Geist Weite schenken. Zuletzt ist es der **Stoakraft-Weg** im Naturpark Mühlviertel, der Wanderer in die granitene Landschaft der Findlinge und Granitblöcke eintauchen und den Alltag zurückbleiben lässt.

Granitpilgern – Rundwandweg

Mehrtägige Rundwanderung im oberen Mühlviertel. Das Mühlviertel ist der ideale Ort, um zu sich zu kommen. Hier, wo steinalter Granit seinen Platz in der Landschaft behauptet und selbst Menschen unverrückbar sind, fühlt man sich ab dem ersten Schritt angekommen.

Die wunderschöne Mittelgebirgsregion des Oberen Mühlviertels mit ihren beeindruckenden Plätzen bietet ideale Voraussetzungen für spirituelle Wanderungen. Die zahlreichen Kraftplätze zwischen den Flüssen und dem Granit in der wunderschönen Natur ermöglichen es, dass sich hier Pilger wohlfühlen und Kraft tanken können. Granit und Wasser sind die Grundelemente dieser Region. Granit prägt auch die Geschichte dieses Landes – und ist für das Granitpilgern mehr als nur Namensgebung.

Der Granitpilgern-Wanderweg führt in drei bis vier Tagesetappen auf einer Gesamtlänge von 95 km durch die südöstliche Region des Bezirks Rohrbach. Zehn Orte von St. Martin i. M. bis Helfenberg sind durch den Weg verbunden. Die Beschilderung verläuft im Uhrzeigersinn. Start ist in St. Martin i. M. beim Granitpilgern-Monument, der Einstieg ist grundsätzlich überall entlang des Rundweges möglich.

Diese Informationen sind folgender Website entnommen: <https://www.oberoesterreich.at/aktivitaeten/sommer/wandern/pilgern-in-oberoesterreich.html>. Dort finden sich auch weiterführende Links und Informationen zu weiteren Pilgerwegen.

Ein bisschen Lesestoff zum Thema „Gehen“

Shane O'Mara, **Das Glück des Gehens. Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut**, Rowohlt Verlag, Hamburg 2021 (Taschenbuchausgabe)

Neurowissenschaftler Shane O'Mara klärt nicht nur darüber auf, was wir *wissen*, sondern regt auch an, sich das Glück des Gehens zu ... *ergehen*.

Frédéric Gros, **Unterwegs. Eine kleine Philosophie des Gehens**, Riemann Verlag, München 2010 (gebundene Ausgabe)

Der französische Philosoph unternimmt eine Wanderung durch die Philosophie-Geschichte, um dem Gehen auf die Spur zu kommen.