

Jürgen Dubau ist bekennender Pilger und gibt seine Erfahrungen gern an andere weiter. Daher bietet der Inhaber der Praxis „Elbe Meditation“ aus Freiburg regelmäßig Pilgertouren auf dem auch durch Kehdingen führenden Jakobsweg an. Am Samstag, 11. Oktober, treffen sich die Teilnehmer wieder am Fähranleger in Wischhafen, um von dort den gelben Pfeilen als Wegweiser des Jakobsweges zu folgen und über Krautsand nach Dornbusch und schließlich wieder nach Wischhafen zu pilgern.

Seine umfangreichen Pilgererfahrungen konnte der Sozialpädagoge unter anderem in Spanien sammeln. Dort ist er im gleichen Jahr wie Hape Kerkeling (2001 - Ich bin dann mal weg) in vierzig Tagen auf dem 750 Kilometer langen Jakobsweg bis Santiago de Compostela und von dort noch weiter bis Finisterra am Atlantischen Ozean, dem sogenannten „Ende der Welt“, gepilgert.

Inne halten, die Natur auf sich wirken lassen und einen Weg schweigend gehen, diese Pilger-Elemente versucht er nun, seinen Teilnehmern auf dem 15 Kilometer langen Spaziergang durch Kehdingen zu vermitteln. Ruhig soll daher der Gang auf dem Deich



## Der Jakobsweg in Kehdingen

**Gelbe Pfeile und das Symbol der Jakobsmuschel zeigen den richtigen Weg**

Diplom-Sozialpädagoge Jürgen Dubau zeigt den Pilgern den richtigen Weg auf dem Jakobsweg in Kehdingen

Foto:sum

entlang der Elbe erfolgen, wobei die erste Pause vor einem großen, im Wind rauschenden Pappelhain für Entspannung sorgt. Auf Krautsand angekommen, ist der „stille Teil“ zunächst beendet und Jürgen Dubau hält für die „Wanderer“ in der kleinen Kirche eine besondere Andacht, bevor eine gemütliche Mittagspause auf Wunsch im „Art Cafe“ folgt.

Der zweite Streckenteil führt wieder schweigend über den neuen Radweg nach Dornbusch und von dort auf dem alten Sommerdeich wieder in Richtung Wischhafen. „Ich nenne es achtsames Pilgern, weil die Teilnehmer etwas wahrnehmen sollen, ohne es zu ändern“, erklärt Jürgen Dubau. Das bedeutet zum Beispiel, dass jeder sein eigenes Tempo geht, ohne sich den anderen

anpassen zu müssen. Erst auf dem letzten Stück zwischen Neuland und Wischhafen kann und soll nach Herzenslust geplaudert werden, bevor alle Pilgerer den Jakobsweg in Wischhafen wieder in Richtung Heimat verlassen.

• Informationen und Anmeldung unter [elbe-meditation.de/achtsames-pilgern/](http://elbe-meditation.de/achtsames-pilgern/) oder Tel. 04779 - 204 (sum)

www.design-music-art.com · Foto: LTS Licht & Leuchten GmbH

effizient

**Wir lassen Ihre Beleuchtung Geld verdienen**

Klassische Lichtquellen, z. B. Glühlampen und Halogenhochvoltlampen, stehen heute nicht mehr zur Verfügung.

Planung und Umsetzung von kompletten Beleuchtungslösungen für innen und außen.

Full-Service: Vorgespräch, Aufmaß, CAD-Planung, Amortisationsnachweis, Lieferung, Montageservice, Abnahme, Ersatzlampen.

Über 75 Jahre Erfahrung mit effizientem und kreativem Licht.

**Fordern Sie uns! Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

Freudenberg im E-WERK  
Haddorfer Grenzweg 1 · 21682 Stade  
Telefon 04141 4490-7  
Fax 04141 4118-18  
E-Mail [info@freudenberg-elektro.de](mailto:info@freudenberg-elektro.de)  
[www.freudenberg-elektro.de](http://www.freudenberg-elektro.de)

Freudenberg in Drochtersen  
Drochterser Straße 17 · 21706 Drochtersen  
Telefon 04143 9159-0  
Fax 04143 7522  
E-Mail [info@freudenberg-elektro.de](mailto:info@freudenberg-elektro.de)  
[www.freudenberg-elektro.de](http://www.freudenberg-elektro.de)

**75**  
JAHRE  
Freudenberg