Pilgertouren 2026

INNERE MISSION
FRANKFURT AM MAIN

Liebe Freundinnen und Freunde der Inneren Mission,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Pilgerbegeisterte und solche, die es werden wollen,

Pilgern heißt, sich auf den Weg machen – mit den Füßen, mit dem Herzen und mit dem, was uns gerade bewegt. Unterwegs sein tut gut. Es weitet den Blick, ordnet Gedanken und schenkt neue Kraft. Schritt für Schritt entsteht Gemeinschaft: im Gehen, im Gespräch, im Schweigen, im Teilen von Erfahrungen.

Pilgern lädt ein, den Alltag hinter sich zu lassen, innezuhalten und doch in Bewegung zu bleiben. Wer unterwegs ist, sammelt Eindrücke, begegnet sich selbst und anderen neu und findet gemeinsam einen Weg. Unser Pilgerprogramm bietet Raum dafür – für Neugier und Vertrautes, für Aufbruch und Ankommen.

Freuen Sie sich auf neue Touren und auf beliebte Klassiker, die uns auch in diesem Jahr wieder tragen, verbinden und ermutigen, gemeinsam unterwegs zu sein.

Es grüßt Sie alle herzlich das Pilgerteam der Inneren Mission Frankfurt.

INNERE MISSION
FRANKFURT AM MAIN

① *Zwischen Bankentürmen und Bordellen*

Ein Stadtspaziergang durch das Bahnhofsviertel

Wir beginnen das neue Pilgerjahr mit einem Rundgang durch das Bahnhofsviertel. Nach einer Einführung in die Arbeit von TAMARA (Beratung und Hilfe für Prostituierte) werden Petra Weigand und Heidrun Brunner nicht nur die Not vor Ort zeigen, sondern auch Mitmenschlichkeit und Hoffnung im Engagement mit Prostituierten beleuchten.

Leitung	Petra Weigand und Heidrun Brunner, TAMARA
Plätze	15
Termin	**DO 19. Februar 2026 – 17:15 Uhr**
Dauer	ca. 2 Stunden
Start	Alfred-Brehm-Platz 15 - 17 (Zentrum f. Frauen), Frankfurt a. M.

© Innere Mission Frankfurt

② Marmor und Moos erzählen Geschichte(n)

Leitung	Pfarrer Dr. Jeffrey Myers
Plätze	20
Termin	**FR 20. März 2026 – 14:00 Uhr**
Dauer	2,5 Stunden
Start	Altes Portal, Hauptfriedhof, Eckenheimer Landstr. 194, Frankfurt a. M.

Bei einem meditativen Rundgang über den Frankfurter Hauptfriedhof soll anhand von ausgewählten Grabdenkmälern die vielseitige Entwicklung der medizinischen Forschung sowie des diakonischen Handelns durch die letzten beiden Jahrhunderte ein Gesicht bekommen – oder besser: viele Gesichter. Auch einige Persönlichkeiten der Inneren Mission werden beim Rundgang vorkommen. Bei einem anschließenden Café-besuch können wir uns darüber austauschen.

© Innere Mission Frankfurt

Nur für Mitarbeitende und Ehrenamtliche der Inneren Mission

③ Auf Wicherns Spuren

Pilgern in Hamburg

4 Tage
Programm mit 3 ÜN
inkl. Frühstück
570,00 € bei 15 TN[1]
inkl. Bahnfahrt ab Frankfurt a.M.

Im März 2026 pilgern wir im Anschluss an unser Jubiläumsjahr durch die bunte, wechselhafte Stadt- und Kirchengeschichte Hamburgs sowie auf den Spuren des Begründers der modernen Diakonie, des Hamburger Theologen und Sozialpädagogen Johann Hinrich Wichern.
In Hamburg mit seinen vielen Attraktionen lässt es sich wunderbar stadtpilgern.

Leitung	Stefanie Bruckner-Weber
Plätze	20
Termin	**DO 26. – SO 29. März 2026**
Dauer	4 Tage mit 3 Übernachtungen / Frühstück [1] ab 20 TN 540,00 €, Einzelzimmerzuschlag 185,00 € Abzüglich 100,- € Zuschuss, den die Innere Mission p. P. gewährt.
Anmeld.	pilgern@innere-mission-ffm.de

© Onkel Ramirez pixabay

④ Interreligiös Pilgern in die Heilige Stadt

Zum Tempelberg in Jerusalem – im BIMU Bibelhaus ErlebnisMuseum

Seit Jahrtausenden machen sich Menschen aus aller Welt auf den Weg nach Jerusalem, sei es jüdischer, christlicher oder muslimischer Herkunft. Das geht schon in den Geschichten der heiligen Schriften los. Wir machen uns auf eine Heilig-Land-Reise, tauchen ein in die Anfänge der Pilgerzeit und starten im Nomadenzelt, sitzen auf einem Boot und staunen über das Heiligtum.

Leitung	Museumsdirektor Pfarrer Veit Dinkelaker
Plätze	20
Termin	**DO 16. April 2026 – 15:00 Uhr**
Dauer	ca. 2 Stunden
Start	BIMU Bibelhaus ErlebnisMuseum, Metzlerstr. 19, Frankfurt a. M.

© BIMU Frankfurt, Foto: Ralf Baumgarten

Nur für Mitarbeitende und Ehrenamtliche der Inneren Mission

⑤ „Alles im Fluss"

Leitung	Pfarrerin Clarissa Graz
Plätze	40 (Anmeldeschluss: 21.04.2026)
Termin	**DI 05. Mai 2026 – 9:30 Uhr**
Dauer	ca. 1 Seemeile, ca. 6 Stunden
Start	Alte Nikolaikirche am Römerberg, Frankfurt a. M.

Pilgern zu Wasser tut gut. Sich den Wind um die Nase wehen lassen, schöne Aussichten genießen, mit Menschen ins Gespräch kommen, die Seele baumeln lassen und den Fluss des Lebens spüren. All das macht diese Tour so beliebt. Wir kehren in ein direkt am Main gelegenes Gasthaus ein. Der Weg zurück kann entweder mit dem Schiff ab der Gerbermühle erfolgen oder zu Fuß am Main entlang.

© Innere Mission Frankfurt

⑥ Pilgern auf dem Salzweg, Bad Nauheim

„Ihr seid das Salz der Erde."

Das „weiße Gold" hat die Region überJahrhunderte geprägt und ist bis heute in Landschaft und Kultur spürbar.

Unser Weg führt uns durch eine reizvolle Natur- und Kulturlandschaft und vorbei an Zeugnissen der Salzgewinnung des 19. Jahrhunderts. Zum Abschluss kehren wir in der Steinmühle in Schwalheim ein. Neben geschichtlichen Informationen zum Thema Salz nehmen wir uns unterwegs Zeit für Gespräche, Momente der Stille und geistliche Impulse. Uns begleitet das Bibelwort: „Ihr seid das Salz der Erde."

Leitung	Pilgerbegleiterin Britta Laubvogel
Plätze	20
Termin	**DO 11. Juni 2026 – 10:00 Uhr**
Dauer	ca. 6 Stunden, ca. 13 km (leichte Steigungen)
Start	Dankeskirche, Kurstraße 3, 61231 Bad Nauheim; **Mitzubringen:** Lunchpaket und wetterfeste Kleidung; **Ende:** gegen ca. 16 Uhr im Kurpark Bad Nauheim

© Innere Mission Frankfurt

⑦ Auf den Spuren von Franz von Assisi und Einhard

Ökumenisches Pilgern durch den Odenwald

Franz von Assisi und Einhard gehörten zu den Großen ihrer jeweiligen Epoche im Mittelalter. Der eine ein Heiliger, der andere ein berühmter Gelehrter und Ratgeber Karls des Großen.

Im Odenwald nahe Michelstadt verschmelzen die Lebenswege – im Umfeld der Einhard-Basilika und der Einhardquelle entstand Anfang der 90er-Jahre ein Meditationsweg zum Sonnengesang des Franziskus.
Wir folgen diesem Weg bis Rehbach und kehren auf dem Einhard-Weg zur Basilika zurück. In Michelstadt kehren wir ein.

Leitung	Pilgerbegleiter Hans Jürgen Basteck (Pfarrer für Ökumene und Mission, Heppenheim)
Plätze	20
Termin	**SO 19. Juli 2026 – 10:30 Uhr**
Dauer	ca. 5 Std., ca. 10 km (leichte Steigungen)
Start	Eingang zur Einhard-Basilika Michelstadt-Steinbach, Abfahrt ab FFM Hauptbahnhof mit ÖPNV möglich

© Innere Mission Frankfurt

⑧ Pilgertour auf dem Lutherweg 1521

„Wurzeln und Flügel"

Herzliche Einladung zu einer Pilgerwanderung auf dem Lutherweg 1521 von Hungen nach Lich!

Wir starten in der Schäferstadt Hungen und pilgern über Nonnenrod durch herrliche und wunderschöne Natur bis nach Lich (ca. 15 km). Am Ziel erwartet uns der Besuch der eindrucksvollen Stiftskirche Lich und eine Einkehr in einem Licher Restaurant. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Unterwegssein, gute Gespräche und stille Momente in Bewegung.

Leitung	Pilgerbegleiterin Britta Laubvogel
Plätze	15
Termin	**MO 03. August 2026 – 10:00 Uhr**
Dauer	ca. 6 Stunden, ca. 15 km (leichte Steigungen)
Start	Ev. Kirche Hungen; **Mitzubringen:** Lunchpaket und wetterfeste Kleidung

© Lutz Neumeier / fundus-medien.de

⑨ Auf dem Hildegardweg durch die Weinberge

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben."

Leitung	Pilgerbegleiterin Luzia Glas
Plätze	20
Termin	**FR 11. September 2026 – 11:30 Uhr**
Dauer	ca. 5 Std., ca. 8 km (mit Steigungen)
Start	Bahnhof Rüdesheim Abfahrt ab FFM Hauptbahnhof mit ÖPNV möglich

Im Zick-Zack folgen wir den lockenden mächtigen Türmen der Abtei St. Hildegard. Wir lassen uns von der besonderen Atmosphäre der Abtei einfangen, erfahren etwas vom Leben und Arbeiten in der Abtei und freuen uns auf die Einkehr im Klostercafé. Mit weitem Blick über das Tal geht es wieder zurück in das quirlige Rüdesheim mit seiner Rheingauer Gemütlichkeit und der beliebten Drosselgasse.

© Hans-Georg Vorndran / fundus-medien.de

⑩ Haus Burgwald

Rundgang und Obstbaum pflanzen

Leitung	Stefanie Bruckner-Weber
Plätze	15
Termin	**DI 27. Oktober 2026 – 11:00 Uhr**
Dauer	Reine Gehzeit ca. 2,5 Stunden, rund 7,5 km (mit Steigungen), danach Pflanzen eines Apfelbaums
Start	Haus Burgwald, In der Mordach 3, 64367 Mühltal südöstlich des Darmstädter Stadtteils Eberstadt

Wir starten bei der Sucht-Reha-Einrichtung Haus Burgwald und steigen über die „Himmelsleiter" durch den Wald bergan zur Burgruine Frankenstein (erstmals erwähnt im Jahre 1252). Hier legen wir eine Pause ein, besuchen die kleine Kapelle (errichtet im Jahr 1474) und stärken uns bei Kaffee und Kuchen oder einem Imbiss. Der Rückweg führt uns durch Nieder-Beerbach zurück zum Haus Burgwald, wo wir auf dem weitläufigen Gelände im Sinne Martin Luthers ein Apfelbäumchen pflanzen werden.

© Innere Mission Frankfurt

⑪ Stolpersteine gegen das Vergessen

Leitung	Prädikant Werner Gutmann
Plätze	15
Termin	**MO 02. November 2026 – 14:00 Uhr**
Dauer	ca. 2 Stunden
Start	Nellinistift (Eingang), Cronstettenstr. 59, Frankfurt a. M.

„Auf dem Stolperstein bekommt das Opfer seinen Namen wieder", sagt der Künstler und Erfinder der Stolpersteine, Gunter Demnig. Wir beginnen unseren Rundgang am Nellinistift und erfahren Wissenswertes über das Altenheim, das Diakonissenhaus und seine Kirche. An mehreren Orten im Holzhausenviertel halten wir an und inne, um eine kurze Biografie zum jeweiligen Stolperstein zu hören und eine Kerze zum Gedenken anzuzünden.

© Esther Stosch / fundus-medien.de

⑫ „Stairway to Heaven"

Leitung	Kirchenführer Stephan Hartenstein
Plätze	20
Termin	**FR 04. Dezember 2026 – 16:00 Uhr**
Dauer	ca. 2 Stunden
Start	Alte Nikolaikirche am Römerberg, Frankfurt a. M.

Wir laden Sie ein zu einem besonderen Blick auf den Frankfurter Weihnachtsmarkt: Von der Galerie der Alten Nikolaikirche aus hat man eine wunderbare Aussicht auf die erleuchteten Stände des Weihnachtsmarktes und das bunte Treiben dort. Wir erfahren, was der Adventskranz, der hoch über dem Altar schwebt, mit Johann Hinrich Wichern, dem Begründer der modernen Diakonie, zu tun hat. Ein Heißgetränk, bei dem man sich noch austauschen kann, darf dabei natürlich nicht fehlen.

© Rolf Oeser / fundus-medien.de

Spendenprojekt 2026:
Modernisierung des Fitnessraums in der Übergangseinrichtung Mühlheim (Stiftung Waldmühle)

Fit fürs Leben

Der Fitnessraum in unserer Übergangseinrichtung Mühlheim ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Täglich nutzen unsere Klient*innen diesen Ort, um Kraft zu sammeln, körperlich wie mental.

Doch die Geräte sind inzwischen veraltet und anfällig für Störungen. Auch der Raum selbst könnte eine optische Auffrischung vertragen.

Deshalb möchten wir den Fitnessraum modernisieren – mit sicheren, langlebigen Geräten und einem freundlichen, zeitgemäßen Ambiente – damit unsere Klient*innen weiterhin täglich von diesem wichtigen Angebot profitieren können.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende! Gemeinsam schaffen wir einen Ort, der stärkt, verbindet und Mut macht. Vielen Dank!

Unser Spendenkonto:
Evangelischer Verein fuer Innere Mission
Evangelische Bank
IBAN: DE35 5206 0410 0104 1216 00
BIC: GENODEF1EK1
Stichwort: Fit fürs Leben

2026 SPENDENPROJEKT

INNERE MISSION
FRANKFURT AM MAIN

Anmeldung zu den Touren unter:
pilgern@innere-mission-ffm.de

Bei Rückfragen und weiteren Informationen:
069 / 13 02 587 – 19

Das Pilgerprogramm 2026 wird unterstützt von der SCHEPELER-Stiftung.

Impressum

Herausgeber:
Evangelischer Verein für Innere Mission Frankfurt
www.innere-mission-ffm.de

Pilgerteam:
Stefanie Bruckner-Weber, Luzia Glas, Clarissa Graz,
Stefanie Jordan, Dr. Jeffrey Myers
Susanne Mantz (Gestaltung)