

Pilgern

Du musst ja nicht gleich den ganzen Jakobsweg von daheim bis nach Santiago de Compostela an einem Stück abspulen. Für größere Teilstrecken kann ich Dir das allerdings nur anempfehlen. Also zum Beispiel von Dir zuhause bis Thann, südlich der Vogesen, falls Du weit im Norden, Osten oder Südosten daheim sein solltest oder gleich bis Le-Puy-en-Velay, wenn Du im Südwesten Deutschlands startest. Von Thann bis Le-Puy-en-Velay, dann bis St-Jeans-Pieds du-Port an den Pyrenäen und schließlich den Camino francés bis Santiago. Das sind in der Regel jeweils rund sechs Wochen, das heißt genügend Zeit, um auf der Pilgerschaft und damit bei sich selbst anzukommen. Weniger als vier Wochen sollten es meiner Ansicht nach nicht sein, weil Du sonst, kaum richtig auf dem Jakobsweg angekommen, schon wieder mit Gedanken an die Heimfahrt, das Zuhause und die Frohn des Tagwerks beschäftigt sein wirst. Anhand der im Buchhandel erhältlichen Pilgerführer wirst Du leicht die für Dich passenden Strecken des Jakobswegs auffinden. Im Pilger- bzw. Touristenbüro in Le-Puy oder Cluny gibt es übrigens auch einen jährlich aktualisierten Führer der französischen Jakobsgesellschaft mit allen Herbergen bis zu den Pyrenäen und vielen anderen Infos («Guide orange»).

Einen solchen Marsch beginnt man natürlich nicht von jetzt auf geschwind. Auch Zwerge haben klein angefangen, sagt man. Komm daher erst einmal in Form, indem Du Auto, Zug, Bus oder Straßenbahn meidest und in Deiner Stadt oder sonst jedenfalls alle kürzeren Wege zu Fuß gehst. Danach kannst Du Dir kleinere und mittlere Strecken in der freien Natur erwandern. Nimm Dir dazu einen Wanderführer für die Gegend, in der Du lebst, zur Hand. Darin findest Du in der Regel alles zwischen Spaziergang und mehrstündiger Wanderung. Gehe es aber gemächlich an, sonst überanstrengst Du Dich gleich zu Beginn oder bekommst Blasen an den Füßen, was die Motivation für weitere Ausflüge dieser Art nicht unbedingt steigert. Mit der Zeit kommst Du ohnehin zu den anspruchsvolleren Touren, wenn Dir der Sinn dann vielleicht sogar mal nach Bergland steht. Und keine Angst: Mit Wanderführer, Karte und entsprechender Wander-App auf dem Smartphone ist hierzulande noch niemand verloren gegangen. Die zunehmende Übung fördert außerdem Deinen Orientierungssinn, so dass Du Dich später auch in gänzlich unbekanntem Gelände zurechtfindest. Im Übrigen sind Wanderwege in aller Regel gut ausgeschildert. Für den Jakobsweg gilt das sogar ganz besonders. Auf meinen ganzen Wanderungen habe ich keinen Weg gesehen, der so akkurat wie der Jakobsweg ausgeschildert gewesen wäre. Selbst blutige Anfänger können da fast nicht fehlgehen – und falls doch: Shit happens! Geh dann einfach dorthin zurück, wo Du das letzte Mal zuverlässig wusstest, wo Du bist. Dort orientierst Du Dich neu.

Teilstücke der Jakobswege gibt es übrigens vielerorts auch bei uns. Bei all diesen Wanderungen kannst Du gleich Deine neuen Wanderstiefel einlaufen und nach dem kleinen Tagesrucksack dann das gepackte, gute große Stück für den Jakobsweg ausprobieren, damit dessen Gewicht Dich nicht ungeübt überrascht.

Und, wenn Du dann in Gottes freier Natur unterwegs bist: Sei einfach offen! Sei offen für Deine Gefühle und Empfindungen, die sich Dir aufdrängen. »Heitere Gefühle bei der Ankunft auf dem Lande« heißt der 1. Satz der Symphonie Nr. 1 (Pastorale) von *Ludwig van Beethoven*, dessen 250. Geburtstag kürzlich gefeiert wurde. Genauso isses. Aber trotzdem noch eine Bitte: Lass Deine Kopfhörer zuhause, lass sie aber zumindest während des Wanderns weg. Höre lieber der weiten Welt zu, ihrem Lied. Ein solch weites akustisches Panorama kann Dir keine noch so gute Musik, kein noch so guter Kopfhörer bieten. Nimm die Welt, ihre Geräusche, ihre Düfte, ihr Licht entspannt auf und genieße es.

Es ist Deine Welt!

Spüre, wie Du durch diese Welt schreitest, wie alles in und an Dir vibriert in dieser Spannung, von den Fußsohlen bis zur Nasenspitze und hinauf zum Scheitel. Nimm Deine Gedanken wahr. Und die Gedanken über diese Gedanken. Empfinde Deine Gefühle. Auch wenn sie schmerzlich sind. Siehe Deine Zweifel an Dir, an der Welt. Blicke in Deinen inneren Brunnenschacht.

Spürst Du hinter all Deinem Empfinden dann ganz leicht und leise die Spannung, die Freude, das Glück

solche Gefühle überhaupt haben zu können? Erkennst Du das Glück Deines Lebens?

Aber lasse solche Gedanken und Gefühle dann auch wieder los. Es sind bloß Gedanken und Gefühle. Hafte nicht an. Kehre zurück ins Hier und Jetzt. Zu Dir. Auf Deinen Weg. Wende Dich wieder der Welt um Dich herum zu. Diese Welt ist so überwältigend schön. Höre ihr Knistern und Rauschen, all das Gezirpe und Brummeln. Rieche all ihre Wohlgerüche, fühle die Wärme der Sonne, den linden Wind auf Deiner Haut, sieh dieses klare Licht. Sieh die unermessliche Fülle des Lebens, die Dich umgibt, dessen Teil Du bist und spüre in alledem die Anwesenheit Gottes, des Herrn.

Und wenn es regnet, dann regnet es eben. Spüre den Regen auf Deinem Gesicht, höre das Tröpfeln und Rauschen allüberall. Er netzt die Erde, die Pflanzen und letztlich alles Leben, stillt ihren Durst. Wie Deine Wasserflasche Deinen Durst.

Gehe weiter. Spüre dieses wohlige Kribbeln in den Fußsohlen. Spüre Deinen Tritt, wie er die Erde berührt, sie Dich trägt, sie Dich mit Leben und Mitgefühl umgibt. Du bist ein Teil dieser Welt. Du mußt Dich für Dein Dasein nicht entschuldigen. Selbstverständlich bist Du da. Siehst Du, wie ohne Dich der Welt etwas fehlen würde? Selbstverständlich bist Du wie Du bist. Genau so. Du bist Du. Ganz und gar, mit Haut und Haar.

Die Kraft Deines Schrittes federt Dich irgendwann vom Weg buchstäblich ab. Oder ist es der Weg, der Dich hochhebt? Du meinst zu schweben. Genieße das. Genieße diesen Flow, er gibt Dir Kraft. Schweben in Deinen Empfindungen, in Deiner Wahrnehmung der Welt. Sei und bleibe offen. Und dann ...

... dann spürst Du diese unwahrscheinliche Flut an Gefühlen, an Erkenntnis, an Liebe, die plötzlich aus der Quelle der Erkenntnis Deines inneren Brunnenschachts herausbricht und auf Dich einströmt? Wie diese Flut Dich buchstäblich überschwemmt mit bislang ungeahnten Einsichten, Einsichten in Dich, Deine Welt, Deine Gefühle, Deine Gefühle von Verlassenheit und Einsamkeit, aber auch unmittelbar daneben Deine Dich wahrlich erhebenden Gefühle der Freude, der Zuneigung und der Liebe? Alles das bist wirklich Du. Sieh die Freude, die in und über allem in der Welt liegt. Erkenne die Liebe. Liebe ist überall. Du liebst die Liebe. Du liebst diese Welt. Du liebst auch Dich. Aber ja doch! Du liebst auch alle die anderen, warum daher nicht Dich selbst? Hieß es nicht, liebe deinen Nächsten wie dich selbst? Na also! Und Du liebst diese ganze Welt der unwahrscheinlich schönen Liebe. Sieh doch, wie Du froh durch diese bunte Welt schreitest, was gibt es Schöneres? Sieh das Licht der Sonne, höre all das Summen und Brummen, das Gezwitscher, das Rauschen des Windes in den Bäumen, rieche den Geruch und schmecke den Geschmack dieser wunderbaren Welt.

Das alles ist Deine Welt!

Sie liebt Dich.

Und Du liebst sie.

Und sieh, wie die Welt Deine Liebe erwidert und Dich mit ihrer Liebe flutet. Zweifele jetzt nicht, es ist wirklich so. All die Liebe dieser Welt gehört Dir. Sie füllt Dich aus, erhebt Dich, hoch über alles, was Du jemals gekannt hast. Du spürst, wie sich alle Deine Härchen im Gesicht, am Nacken, auf den Armen aufstellen. Nicht, weil es kalt wäre, es ist ein Wohlgefühl, als streichele Dich jemand. Eine wohlige Wärme macht sich in Dir breit. Es ist schön hier. Du fühlst Dich fast schon dahinschmelzen wie Eis in der Sonne. Kraftlos, widerstandslos. Du ergibst Dich in dieses wohlige Gefühl.

Dann scheint Dir aber plötzlich ein Bein einzuknicken.

Erschrocken kommst Du zu Dir und merkst, dass Du in ein Loch getreten bist. Ja, das ist das Los des Wanderers. Du siehst das Loch nicht und doch ist es da. Hätte auch schlimmer ausgehen können.

Verstauchtes Kreuz oder Bein. Ist es aber nicht. Glück gehabt! Und Du nimmst Dir vor, künftig etwas aufmerksamer Deinen Weg zu betrachten. Nicht, weil der Weg böse wäre, aber shit happens und wenn, dann ist die gute Laune erst einmal dahin. Also, Achtsamkeit ist gefragt. Im Hier-und-Jetzt-Sein heißt eben auch, sich dessen ganz und gar bewusst zu sein. Manche Wegstücke laden Dich fast schon zum Träumen ein, andere scheinen dagegen eher von zwielichtigem Charakter zu sein. Soll ich Dir raten, insoweit Deiner Intuition zu folgen? Vielleicht ist es aber doch ratsam, stets eine gewisse Vorsicht walten zu lassen. Eine Unvorsichtigkeit, ein Fehltritt und die Wanderung ist beendet, wenn schon nichts

Schlimmeres passiert.

Stete Achtsamkeit ist also angesagt!

Mit dieser Einsicht gehst Du weiter. Du achtest jetzt wieder auf Deinen konkreten Weg. Trotzdem empfindest Du weiterhin dieses Schweben, wo es der Weg denn zulässt. Genieße diesen Flow, das Dahinfließen, das Gleiten, das Surfen auf der Welle Deiner Empfindung. Indem Du pilgerst oder wanderst, kannst Du diesen Flow erleben und spüren. Wie in manchen Songs der *Beach Boys*. Spüre die Kraft des Flows. Nutze sie. Surfe auf dieser Welle Deines Gefühls, bis der Sand am Strand des gewöhnlichen Lebens Dich bremst und wieder im Hier und Jetzt ankommen lässt.

Und nach einem solchen Schwebetag, siehst Du Dich selbst: Erfüllt von Glück und Liebe, von den Haarspitzen bis zu den Fußsohlen.

Eben dieses Gefühl ist der angeblich nicht vorhandene Unterleib der Zirkusdame.

Aber, wer ihn nicht kennt, der spürt ihn auch nicht. Leider.

Und nun siehst Du Dich endlich selbst im Gleichgewicht zwischen Dir und der Welt, zwischen äußerer und innerer Welt. Du bist entspannt. Der ärgerlichen Worte sind genug gewechselt und Du fühlst, dass Du etwas Neues begonnen hast, Du wirklich am Anfang Deines spirituellen Wegs stehst. Auch wenn der Tag sich neigt und Du Dich nach der langen Wanderung müde fühlst, Du spürst das Neue in Dir, diese ungemeine, diese herrliche Kraft Deines neuen Wegs.

Erschrick nicht, es ist bloß Gott, der Herr, der auf diese Weise bei Dir anklopft.

Ja, natürlich wirst Du an einem solchen Tag nach 20 oder mehr Kilometern erschöpft, müde sein. Schon auf dem Weg wird Dich das Gefühl überkommen. Natürlich wirst Du dann erst einmal von erhebenden Gefühlen nicht mehr viel verspüren. Vielmehr ist der Weg dann vor allem nur noch lang und der Rucksack schwer. Die Dusche in der Herberge am Ziel lässt den Menschen in Dir aber bald wieder auferstehen. Und Du weißt ja inzwischen, dass dieses Wunder der Menschwerdung sich auf Deinem Weg täglich wiederholen wird. Was Du jetzt noch brauchst, ist ein hinreichend gutes und reichliches Abendessen. Du willst Dich ja nicht über den Weg hinwegungern.

Was Dir aber passieren kann, wenn Du bei der Auswahl der Herbergen nicht auf die Möglichkeit zur Halbpension geachtet hast. Insbesondere in Spanien gibt es Abendessen in Restaurants meist erst nach 20 Uhr oder noch später. Entlang des Camino francés haben sich die Herbergen und die meisten Restaurants darauf eingerichtet, dass die Pilger ihr Abendessen spätestens um 19 Uhr erwarten und danach bald in den Betten ihrer Herbergen verschwinden. Auf dem Camino de la Costa bzw. Camino del Norte entlang der spanischen Atlantikküste ist das überwiegend jedoch nicht der Fall. Die Ansteuerung einer Herberge mit »Cena«, Abendessen, ist dort also fast zwingend. Nicht, weil es am Zielort sonst nichts zu essen gäbe, aber das eben oft so spät, dass der Pilger dann zumeist schon schläft. Zudem gibt es oft derart kleine Flecken, in denen es außer der Herberge (fast) nichts, insbesondere keine Lebensmittelläden oder Restaurants gibt. So schnell verhungert man zwar nicht, das ist wahr, aber so eine Wallfahrt ist schließlich auch keine Fastenkur(?). Wer täglich 20 bis 30 km mit schwerem Rucksack unterwegs ist, dessen Kalorienbedarf ist entsprechend groß. Und obwohl mir das alles bewusst war und ich meist auf ein regelmäßiges und auskömmliches Abendessen geachtet habe, habe ich auf meinen Wegen trotzdem regelmäßig 5 - 6 kg, wenn nicht mehr, verloren. Die Gürtelschnalle konnte ich dann Loch um Loch engerziehen. Was mir, obwohl ich weder besonders umfangreich bin noch mich zum Hänfling entwickeln wollte, nicht direkt missfiel. Alt-männliche Eitelkeit halt.

Nach dem Abendessen noch eine halbwegs gute Matratze. Was könnte man mehr wollen? Und dann gute Nacht.

Auch das wollte ich Dir noch mit auf den Weg geben.

Schließlich sei noch ein Wort des spanischen Dichters *Antonio Machado* erlaubt. Er beschrieb den Sinn des Pilgerns mit den Worten: »Wanderer, deine Fußspuren sind der Weg, und nichts weiter. Wanderer, es gibt keinen Weg. Du erschaffst den Weg, indem Du ihn gehst.«

Ja, ich versprach Dir auf Deinem Weg zu helfen.

Dabei suchte und fand ich Dich.

Aber während ich dastehe und das sage, bist Du schon weitergegangen.

Und, doch ja, jetzt sehe ich Dich wieder. Du bist tatsächlich auf Deinem Weg angekommen.

Du fühlst Dich anscheinend gut, wie ich sehe.

Ich bin froh, glücklich, Dich so unterwegs zu sehen und ziehe meinen nichtvorhandenen Hut vor Dir, begrüße Dich dort in der Ferne und sehe Dich auf Deinem Weg dahinziehen.

Lebe wohl, mein Freund, es war mir eine Freude.

Buen Camino!

