

# Alleine als Frau auf den Jakobsweg



15 Frauen  
erzählen  
ihre Geschichte  
& machen  
Mut

Herausgegeben von Franziska Leibe & Christoph Erkens

## Inhaltsverzeichnis

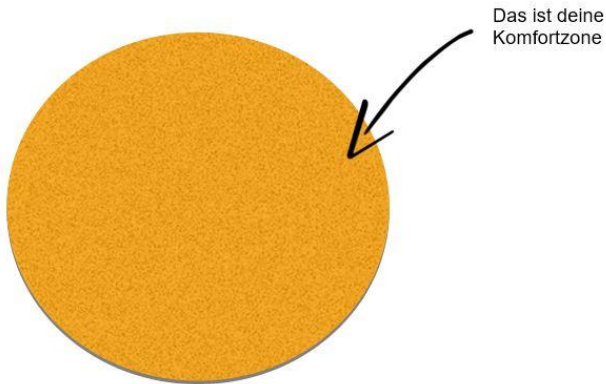
<b>Kapitel</b>	<b>Seite</b>
Vorwort von Franziska Maria Leibe	3
Vorwort von Christoph Erkens	7
Karte, Info & Porträt: Camino Francés	10
Interview 1: Daniela	13
Interview 2: Inga	27
Interview 3: Christine	39
Karte, Info & Porträt: Camino Portugues	49
Interview 4: Yvonne	52
Interview 5: Sandra	66
Karte, Info & Porträt: Küstenweg/Camino d. Norte	79
Interview 6: Mela	82
Interview 7: Lydia	94
Interview 8: Nadine	108
Interview 9: Stephanie	121
Karte, Info & Porträt: Camino Primitivo	134
Interview 10: Angela	137
Karte, Info & Porträt: Camino Inglés	161
Interview 11: Iris	164
Karte, Info & Porträt: Via de la Plata	177
Interview 12: Julie	180
Info & Porträt: Andere (Jakobs)Wege	195
Interview 13: Alexandra	196
Interview 14: Mady	211
Interview 15: Jessie	224
Packliste für Frauen	238

## **Vorwort von Franziska Maria Leibe, Herausgeberin**

„Alleine!!? Was ist, wenn dir da was passiert? Wenn du weggeschnappt oder vergewaltigt wirst?“ Sie schaute mich mit ihren aufgerissenen Augen an: „Was ist, wenn du umgebracht wirst und keiner findet dich?“ „Dann ist es eben so!“ erwiderte ich fast schon trotzig. „Ich spüre, dass ich dahin muss - egal, was mir passieren wird. Auch wenn ich umgebracht werde, das ist dann eben Teil meines Weges“, erwiderte ich fast schon genervt.

Seit Wochen redete jeder auf mich ein, wie gefährlich es doch sei, als Frau den Pilgerweg ALLEIN zu beschreiten und so langsam fing ich an, all diese schrecklichen Horrorszenarien als Bestandteil eines jeden Pilgerweges zu betrachten in meiner Phantasie. Was ich allerdings für noch realistischer hielt, war die Möglichkeit, dass mein Körper einfach schlappmachen würde und die Berge kräftemäßig nicht durchhalten würde, über eine Wurzel stolpern, umknicken und unentdeckt mitten auf einem Berg elendig zu verenden...

Und so kam es, dass ich an jenem Morgen im Jahr 2013 vor Angst weinend im Zug zum Flughafen saß (kleiner Spoiler: ich heule sonst nicht vor Angst!). Zudem ergab es sich, dass ich fast jeden Morgen meines 5-wöchigen Pilgerns mit Todesangst aufwachte. Jeden Morgen war ich ernsthaft unsicher, ob ich abends noch am Leben sei. Und jeden Abend erreichte ich die Pilgerherbergen mit einer unglaublichen Erleichterung und einem erstaunten Stolz. Das ist rückblickend kaum vorstellbar, schließlich kann einem in den Straßen einer Großstadt definitiv mehr passieren. Doch diese Gefühle sollten alle Teil meines Weges sein für die nächsten fünf Wochen.



Here is  
where the  
magic  
happens



Es ist natürlich leicht zu erraten, dass ich dankbar war für jede liebevolle Aufmerksamkeit und Möglichkeit, zu schlafen, zu duschen und Wäsche mit der Hand zu waschen. Trotz Todesangst lag ich abends warm, mit Essen versorgt, sauber und mit unglaublich wertvollen Menschen in einem Raum und - hab total erstaunt festgestellt: ALLES.IST.EINFACH.GUT. Ja, wirklich.

Wenn ich heute auf Wasser schaue und ans Pilgern denke, ist diese Erste Reise für mich „meine Pilgerreise“. Doch es gab noch weitere Pilgerreisen. Und jedes Mal brachte der Camino einem genau die Erfahrung, die man in dieser Lebenssituation zu benötigen schien. Ich spreche gern flapsig von dem Weg als alten, weisen und sehr unkonventionellen, kreativen und plastischen Therapeuten, der manchmal kein Pardon kennt und dann wieder überraschend kleine Wunder für einen vollbringt. Doch eigentlich erlebe ich Gott als meinen ganz persönlichen Pilgerführer ;-)

Meine nächste Pilgerreise war natürlich nicht mehr von Todesängsten erfüllt. Die war wieder ganz anders: Während ich bei meiner ersten Pilgerreise viel alleine gelaufen bin, weil mir das wichtig war und darauf Wert gelegt habe, bin ich in meiner zweiten Pilgerreise von Anfang bis Ende mit jemandem zusammengelaufen. Wir sind eine richtige kleine Camino-Familie geworden und das war auch eine unglaublich heilsame Erfahrung.

Mein dritter Camino unterschied sich wiederum grundlegend von den anderen. Zwar war auch diese Reise wieder sehr heilsam und genau das, was ich brauchte. Doch sie war körperlich schmerzhaft und seelisch herausfordernd wie keine zuvor, zudem in der absoluten Nebensaison. In dem Moment erlebte ich sie sogar als schrecklich. Denn es regnete durchgängig, nachts lag ich die meiste Zeit wegen Bettwanzen wach und übergeben musste ich mich auch noch. Fairerweise sollte ich noch etwas erwähnen. Da mein vorangegangenes Jahr so aufwühlend wie noch nie gewesen ist und viel Gutes sowie auch Schlechtes passiert ist, habe ich Gott gebeten, die Lügen und destruktiven Früchte des letzten Jahres rauszureißen. Betont habe ich noch, dass es mir nichts ausmacht, wenn es weh tut. Naja, gehofft hatte ich wohl trotzdem, dass es sanfter geschieht. Und wollte erstmal danach generell mit dem Pilgern abschließen - bis ich wieder zu Hause war und gemerkt habe, wie wertvoll und auch nachhaltig heilsam das jetzt wieder mal für mich war. Ja, der Weg gibt einem das, was man in der Lebenssituation braucht, um zu heilen und Hoffnung zu erhalten.

Doch zurück zu meiner ersten Pilgerreise. Jeden Abend saß ich also sauber und warm in meinem Bett in meinem Schlafsack mit meinem Tagebuch und versuchte wirklich alles festzuhalten, was an dem Tag passiert ist. Jeden

Abend und jeden Morgen füllte sich mein Herz irgendwie immer mehr mit Hoffnung und Zuversicht. Es war, als ob ein taubes Herz, das kaum noch geatmet hat, plötzlich langsam anfangen aufzuwachen und ja, sogar zu summen. Wie habe ich dieses Summen genossen. Es ist nur ein Bild, um einem unbeschreiblichen Gefühl Worte zu leihen. Doch je mehr mein Tagebuch sich füllte, umso mehr fragte ich mich, die ich ja weitgehend allein pilgerte, was wohl in den Pilgertagebüchern der Anderen stand. Was erlebten wohl die anderen hier auf diesem Weg? War es auch so eine lebensspendende Erfahrung für sie? Ich war überzeugt davon.

Mit diesem Buch ist eine Möglichkeit entstanden, einen Einblick in diese Pilgerwelten zu erhalten und ich danke jeder Pilgerin, die ihre kostbare Reise mit uns und mit euch teilt. Ich selbst bin ganz fasziniert von den Erfahrungen, die sehr persönlich und offen erzählt sind.

Als ich nach 5 Wochen wieder zurück reiste nach Hause, tat ich alles, was in meiner Macht stand, um das Summen meines Herzens lebendig zu halten. Nach einem Jahr habe ich Christoph kennen gelernt, der selbst gerade von seiner ersten Pilgerreise zurückgekehrt war. Er beschrieb seine Pilgerreise ähnlich berührt, wie ich meine damals empfand. Ihn zu treffen war, als würde man nach einer Ewigkeit im Ausland unter Fremden wieder ein bekanntes Gesicht antreffen aus der Heimat.

Einen Satz, der mir in der letzten Woche in den Sinn gekommen ist, ließ mich seit 2013 nicht wieder los: „Ich bin zwar über Gipfel und durch Täler gelaufen. Doch was den Weg wirklich besonders gemacht hat, war die Innere Reise über die Gipfel und Täler meiner Seelenlandschaft. Der Camino ist ein innerlicher.“

## **Vorwort von Christoph Erkens, Herausgeber**

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es schwer ist, Menschen, die es noch nicht selbst erlebt haben, dieses ganz besondere Pilgergefühl zu beschreiben, welches einen auf dem Jakobsweg erfasst.“

Dieser Satz stammt von einer unserer Interview-Partnerinnen aus dem Buch. Und wir, Franziska und ich, die wir dieses Buch zusammen herausgeben, können diesen Satz nach mehrmaligem Pilgern so unterschreiben.

Um wirklich zu wissen, wie es ist, pilgern zu gehen, wie es sich anfühlt, was es mit dir macht, wenn du mehrere Wochen alleine nur mit einem Rucksack bepackt durch eine fremde Gegend oder ein fremdes Land stapfst und gelben Pfeilen folgst, musst du es selbst erleben.

Worte können dir nicht die Erfahrung vermitteln, die kannst du nur selber machen.

Doch was Worte können, – und das möchten wir in diesem Buch versuchen – ist: Inspirieren, motivieren, aufwecken, anstoßen, wachrütteln und auch informieren.

In dir schlummert vermutlich bereits ein Interesse, eine Neugier für den Jakobsweg. Für das Fernwandern alleine. Für das Unterwegs sein in der Natur über längere Zeit.

Und wenn es uns, den Herausgebern und den 15 interviewten Frauen, mit diesem Buch und den darin enthaltenen Interviews und Worten gelingen sollte, diese kleine Flamme der Sehnsucht in dir zu bekräftigen, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Jeder Mensch, der den Jakobsweg geht, macht eigene Erfahrungen und erlebt sein ganz eigenes Abenteuer. Jeder hat seine eigenen Ängste und Hoffnungen. Und jeder der vielen Jakobswegen da draußen hat seinen eigenen Charakter und sein eigenes Profil.

Daher haben wir versucht, dieses Buch so vielseitig wie möglich zu gestalten. Über den Zeitraum von mehreren Jahren ist es uns gelungen, 15 verschiedene Frauen zu ihrer Solo-Pilgerreise zu interviewen und nach ihren ganz persönlichen Erfahrungen zu befragen.

Damit wir einen bunten Strauß an Interviews zusammenbekommen, haben wir darauf geachtet, dass das Alter und der Hintergrund der interviewten Pilgerinnen variiert. Das Altersspektrum der Gesprächspartnerinnen reicht von Anfang 20 bis hin zu 70 Jahren. Auch inhaltlich haben wir versucht, möglichst viele relevante Themen anzusprechen, von Ängsten, Aufbruchsabsichten und Sicherheitsfragen, hin zu praktischen Pack- und Hygientipps für unterwegs. Am wichtigsten dabei natürlich immer: Die persönliche Erfahrung unserer Gesprächspartnerinnen.

Und es ist uns gelungen, die Auswahl der interviewten Pilgerinnen so zu treffen, dass wir über jeden der bekannten Jakobswegen in Spanien mindestens ein Interview sammeln konnten. Du findest in diesem Buch also Eindrücke über den Camino Francés, den Camino Portugues, den Küstenweg/Camino del Norte, den Camino Inglés und die Via de la Plata. Zudem konnten wir Pilgerinnen ausfindig machen, die bereits auf Jakobswegen in Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs waren, und uns davon berichten.



Zusätzlich zu den Interviews findest du vorab jeweils ein kurzes Porträt des jeweilig thematisierten Jakobsweges mit den wesentlichen Informationen, wie Wegprofil oder Reiseführer. So lernst du beim Lesen des Buches gleich spielerisch die Jakobswegen an sich kennen und findest vielleicht auch schon Ideen und Vorlieben für deinen eventuellen eigenen Jakobsweg.

Damit wünsche ich dir nun viel Spaß und Inspiration beim Lesen!



## Camino Francés



Karte: © OpenStreetMap Mitwirkende. Ungefähre Route.



## Camino Francés



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit: 57%*
- 2. Länge: 800 Km*
- 3. Reisedauer: 5-6 Wochen*
- 4. Wegprofil: Leicht bis mittel*
- 5. Infrastruktur: Sehr gut erschlossen*

Der Camino Francés ist spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller DER Jakobsweg schlechthin. Perfekt ausgeschildert und mit einer hohen Herbergsdichte versehen, ist dieser Jakobsweg für jeden Anfänger ideal.

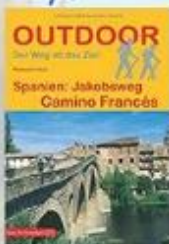
Mit Ausnahme der Anfangsetappe und ein paar weiteren Etappen, die schwer sind, ist das Wegprofil meist gemäßigt. Vor allem im Hochsommer und auf dem letzten Stück kann der Weg voll werden.



## Camino Francés



*Empfohlene Reiseführer...*



*...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien: Jakobsweg  
Camino Francés

ISBN: 978-3866864245



## Dani's Geschichte

*Von dem Versuch,  
Worte zu finden  
für etwas, das  
man kaum  
beschreiben kann*

Eigentlich hält Dani, 29, den Jakobsweg für einen „vollkommen überhüpften Wanderweg“ - bis sie ihren Ex-Freund ein paar Tage auf dem Jakobsweg begleitet. Seitdem ist es um sie geschehen und sie spürt eine „unbändige innere Sehnsucht loszuziehen“.

Dani kommt zum Schluss, „dass ich auf dem Camino im Endeffekt wahrscheinlich sogar sicherer sein würde, als wenn ich allein durch den Kiez meiner damaligen Heimatstadt Berlin laufen würde“. 7 Wochen pilgert sie alleine auf dem Camino Francés.

Im Interview verrät sie, dass sie es schwer findet, Nicht-Pilgern das Pilgererlebnis zu beschreiben, und findet trotzdem, tolle Worte, warum der Camino „Therapie, Urlaub und Abenteuer zugleich“ ist.

**Dani, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Den ersten Kontakt mit dem Jakobsweg hatte ich vor drei Jahren, als ich meinen Ex-Freund auf den ersten Etappen seiner Reise von St. Jean Pied de Port über die Pyrenäen begleitete.

Von allein wäre ich wohl nie auf die Idee gekommen, mich auf einen kirchlich geprägten und für meinen damaligen Geschmack vollkommen überhüpften Wanderweg zu begeben... Doch bereits nach den ersten Tagen war ich vom Pilgergefühl so mitgerissen, dass klar war, ich würde wiederkommen! Einen Sommer später lief ich dann den Camino Francés zu Ende - allein.

Mittlerweile habe ich neben dem Camino Francés und dem Camino Finisterre auch den Camino Portugues von Porto nach Santiago allein erlaufen. Außerdem war ich auf der Via Baltica von Hamburg nach Bremen unterwegs.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Mein erster Jakobsweg allein war der Camino Francés. Zum einen, weil hier ein Jahr zuvor alles begonnen hatte. Zum anderen, weil es der höchstfrequentierte und am besten erschlossene Weg ist. Hier war ich mir sicher, auch als Wanderanfängerin ohne größere Vorkenntnisse gefahrlos starten zu können.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Ehrlich gesagt hatte ich keine größeren Ängste oder Zweifel und war da sehr unbedarft. Ich hatte eher eine unbändige innere Sehnsucht, loszuziehen, die mit dem Näherkommen der ersten Reise immer stärker wurde.

Ich hatte mich im Vorfeld informiert, was die Beschaffenheit der Wege wie auch die Kriminalität auf dem Jakobsweg betraf und war zum Schluss gekommen, dass ich auf dem Camino im Endeffekt wahrscheinlich sogar sicherer sein würde, als wenn ich allein durch den Kiez meiner damaligen Heimatstadt Berlin laufen würde.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Der Camino Francés war meine erste Wanderung alleine und - abgesehen von den Etappen im Vorjahr - sogar meine erste größere Wanderung überhaupt.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich war insgesamt sieben Wochen unterwegs und bin im Anschluss meiner Ankunft in Santiago noch weiter zum Atlantik gewandert, nach Muxia und Finisterre.

In den Monaten vor der Reise hatte ich in meinem damaligen Teilzeitjob als Barista eine Menge Urlaub und Überstunden gesammelt. Dazu hatte ich das Glück, eine sehr unterstützende Chefin zu haben.

Vor dem Abflug nach Spanien kündigte ich auch mein WG-Zimmer, um das Geld für den Jakobsweg zusammen zu bekommen. Nach meiner Rückkehr suchte ich mir dann eine neue Wohnung.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Der Camino war für mich (und ist es jedes Mal wieder) Therapie, Urlaub und Abenteuer zugleich. Ein wahnwitziges Wechselbad der Gefühle!

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es schwer ist, Menschen, die es noch nicht selbst erlebt haben, dieses ganz besondere Pilgergefühl zu beschreiben, welches einen auf dem Jakobsweg erfasst.

Unfassbar schöne Tage wechselten sich auf dem Camino Francés ab mit Tagen, an denen ich einfach nur weinen wollte. Es gab Momente, in denen ich mich sehr einsam fühlte, nur um dann hinter der nächsten Wegbiegung auf Menschen zu treffen, zu denen ich zum Teil tiefe Freundschaften entwickelte.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen",**



## **sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich persönlich habe mich auf den mittlerweile über 1300 Kilometern Jakobsweg, die ich gelaufen bin, zu keiner Zeit unsicher oder bedroht gefühlt. Obwohl ich meist erst spät loslaufe, um den Pilgermassen in den Morgenstunden zu entgehen (und weil ich eine absolute Langschläferin bin), und tatsächlich oft ganz alleine auf dem Weg bin.

Im Gegenteil: Ich habe auf den Jakobswegen von Mitpilger\*innen und Einheimischen wahnsinnig viel Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit erfahren. Somit kann ich sagen, dass das Allein-Pilgern meinen Glauben an das Gute im Menschen gefestigt hat.

Natürlich gibt es diese Bedenken zu meiner Sicherheit auch bei mir und immer wieder liest man zum Beispiel in Pilgergruppen auf Facebook Berichte von Frauen, die leider negative Erfahrungen machen mussten.

Doch ich möchte mich nicht von meinen Ängsten bestimmen oder zurückhalten lassen. Irgendwo gibt es da so eine kleine Rebellin in mir, die sagt: „Wenn allein pilgern bei Männern kein Problem ist, warum solltest Du dich dann sorgen müssen, oder nur in Gemeinschaft gehen können?“

Ich versuche einfach - wie im normalen Leben auch - auf Reisen ein gesundes Maß an Aufmerksamkeit und Vorsicht herrschen zu lassen. Wenn ich mich in einer Situation oder in Gegenwart bestimmter Menschen nicht wohlfühle, vertraue ich stark auf mein Bauchgefühl und bringe mich in Sicherheit. Aufs Bauchgefühl zu hören ist

eine Fähigkeit, der ich mir auch auf dem Jakobsweg erst wieder so richtig bewusstgeworden bin.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Definitiv. Wie heißt das Sprichwort? „Das Leben ist tödlich.“ Grund genug, das Beste daraus zu machen!

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Die gab es auf jeden Fall. Der Camino ist eine Achterbahnfahrt, da geht es manchmal auch richtig steil abwärts. Doch nach dem Hinunter geht es auch bald wieder rauf. Und das passiert auf dem Jakobsweg schneller als man denkt!

An manchen Tagen fiel es mir schwer, weiterzugehen. In die Wanderschuhe zu schlüpfen, obwohl mir eigentlich nur danach war, liegen zu bleiben und mich in meinem Heimweh zu wälzen...

Doch viele Alternativen zum Wandern bleiben auf dem Jakobsweg nicht und mit jedem Schritt merkte ich auch in schweren Phasen, dass es umso schneller wieder bergauf ging, umso besser ich in Bewegung blieb.

Ich finde, das ist eine wertvolle Erfahrung, die auch im Alltag Kraft gibt, an Punkten weiterzumachen, an denen man versucht ist, sich zurückzuziehen oder aufzugeben.

Was Pech und Pannen angeht, war der Caminho Portugues, den ich dieses Jahr von Porto nach Santiago gegangen bin, wohl nicht zu übertreffen.

Zum einen wurden mir sowohl der Hin- als auch der Rückflug jeweils sehr kurzfristig gecancelt, sodass ich genaugenommen insgesamt 4 Flüge buchen musste. Das Geld der gestrichenen Flüge gab es zwar zurück, die neuen Flüge waren jedoch viel teurer.

Gleich am ersten Tag wurde mir dann mein Portmonee inklusive aller Dokumente und Karten sowie einem großen Teil meines Reisebudgets in Porto geklaut. Die deutsche Botschaft vor Ort hatte Urlaub, sodass ich mitten während meiner Reise einen Abstecher in die Stadt Vigo machen musste, um dort ein neues Reisedokument zu beantragen.

Gottseidank hatte ich meinen Urlaub zeitlich so großzügig geplant, dass ich den Weg trotzdem noch gehen konnte.

Aufgrund des Umweges nach Vigo, also „dem Verlassen des Jakobsweges“, stellte mir das Pilgerbüro in Santiago keine Compostela aus. Das ist das Zertifikat, welches man normalerweise am Ende seiner Pilgerreise als Andenken erhält.

Auf dieser Reise dachte ich tatsächlich das ein oder andere Mal daran, einfach wieder nach Hause zu fliegen. Doch ohne Pass? Keine Chance. Im Nachhinein

bin ich trotzdem sehr froh, diese ganzen Erfahrungen gemacht zu haben.

Ein weiteres Mal ist mir klargeworden: Für jedes Problem gibt es eine Lösung und nach einer Nacht drüber schlafen sieht auch alles nur noch halb so schlimm aus!

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Vorsicht vor Woldecken und Federkissen in Pilgerherbergen! Da diese nur selten gewaschen werden, besteht die Chance ungewollter Bekanntschaften, zum Beispiel mit Bettwanzen. Selbst so erlebt auf dem Camino Francés...

Nach einer ausgiebigen heißen Dusche und dem Auskochen aller meiner Sachen war das Problem beseitigt, seitdem bin ich bei Herbergsdecken jedoch sehr vorsichtig.

Um der Gefahr vorzubeugen, ungewollt selber Bettwanzen zu übertragen, sollte man darauf achten, seinen Rucksack nie aufs Bett zu stellen und seine Klamotten in regelmäßigen Abständen heiß in der Waschmaschine durchwaschen.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Grundsätzlich geht es mir oft gut damit, einfach für mich zu sein und Dinge alleine zu tun. Wenn man Zeit für sich möchte, um in eigenen Gedanken zu versinken oder sich über Dinge klar zu werden, ist dies auf dem Jakobsweg gut möglich.

Doch das Schöne ist: Sobald man sich anderen Pilger\*innen öffnet, wird man mit unvergesslichen, wertvollen Begegnungen belohnt!

Das gemeinsame Ziel und die täglichen Erfolge schweißen zusammen. Dazu ist es ein tolles Gefühl, mit den verschiedensten Menschen aus der ganzen Welt gemeinsam auf dem Weg zu sein. Oft reichen da auch nur ein paar Brocken Englisch oder die Kommunikation mit Händen und Füßen und schon versteht man sich.

Ich bin Teile des Weges sowohl allein, als auch gemeinsam mit anderen Pilgern gegangen. Beides ist sehr verschieden und auf seine Art wunderschön!

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Eines meiner größten Schlüsselerlebnisse ist die Geschichte einer Freundschaft zu einem Marathonläufer aus Portugal letztes Jahr auf dem Camino Francés.

Zufällig begegneten wir uns in einer Herberge und kamen ins Gespräch. Er erzählte, dass er seit über fünf Jahren jeden einzelnen Tag mindestens fünf Kilometer gelaufen sei und auch den gesamten Camino laufend zurücklegte!

Irgendwie verstanden wir uns auf Anhieb so gut, dass wir beide direkt das Gefühl hatten, uns ewig zu kennen... und setzten von nun an unseren Weg gemeinsam fort.

In den kommenden Tagen sollte Joao nun immer wieder an einem Café oder Ortseingang auf mich warten und mich mit einem Witz auf den Lippen oder einem High Five begrüßen. Viele Kilometer legten wir auch gemeinsam zurück, er ganz langsam laufend und ich mit meinem schweren Rucksack so schnell stapfend, wie ich konnte. Wir lachten unheimlich viel und fanden heraus, welche Gemeinsamkeiten unsere Lebenswege verband.

Doch für jedes Kennenlernen hält der Camino auch einen Abschied bereit. Joao musste täglich mindestens einen Marathon laufen, um rechtzeitig in Santiago anzukommen, ich brauchte dringend einen Pausentag...

Der Abschied von Joao fiel mir wahnsinnig schwer und warf mich für ein paar Tage aus der Bahn. Doch Erinnerungen wie diese machen meinen ersten Jakobsweg für mich einfach unvergesslich.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe gelernt, dass ich mich auf mich verlassen kann. Dass meine Füße mich weitertragen können, als ich je gedacht hätte. Und dass ich jedes Ziel erreichen kann – indem ich einfach nicht aufhöre, einen kleinen Schritt nach dem anderen zu setzen.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde mir jedes Mal wieder ausreichend Zeit freiräumen. Lieber eine Woche mehr einplanen, als mit

durchgeplanten Tagesetappen starten zu müssen. Und ich würde im Zweifel lieber eine kürzere Strecke wählen, wenn die Zeit für einen „großen“ Camino nicht reicht.

Im Vergleich zu den bisherigen Malen würde ich eigentlich wenig anders machen, außer vielleicht eine leichtere Kamera einpacken.

Da ich auf Reisen auch an meinem Wanderblog schreibe, möchte ich hier noch eine bessere Balance zwischen der „Arbeit“ und dem „einfach den Moment auf mich zukommen lassen“ finden.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Ich war wahnsinnig froh über meine leichten, aber super stabilisierenden Wanderschuhe. Gerade nach einem langen Tag auf holprigem Untergrund war ich über die Stütze an den Fußgelenken sehr froh und würde sie nicht gegen leichtere Laufschuhe oder Trailrunner austauschen.

Und da genau das mir auf dem letzten Jakobsweg große Schwierigkeiten bereitet hat: Ich empfehle, immer eine zusätzliche Kopie des Personalausweises oder des Reisepasses im Rucksack dabei zu haben (oder/und sich selbst per Email vorab zu schicken, Anmerkung der Herausgeber)! Für den (hoffentlich nicht eintretenden) Fall der Fälle kann man sich so immer noch ausweisen, in Hotels einchecken und den Flug nach Hause antreten.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Ich bin selbstsicherer und mir meiner Fähigkeiten besser bewusstgeworden.

Nach meinem ersten Jakobsweg habe ich den Mut gefunden, endlich meinen Traum zu verwirklichen. Ich habe mich in einem Tattoostudio beworben und meine Ausbildung zur Tätowiererin begonnen.

Und auch wenn mein erster komplett gelaufener Jakobsweg nun schon zwei Jahre zurückliegt, habe ich immer noch das Gefühl, dass er nach wie vor ganz viel in mir bewirkt. Vielleicht schließt man nie so richtig mit dem Jakobsweg ab, wenn man einmal auf ihm unterwegs war...

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Überlege dir genau, was dich zurückhält. Und ob es wirklich Gründe sind, von denen du dich aufhalten lassen willst!

Ich habe 79-jährige alte Frauen und Rollstuhlpilgerinnen kennengelernt, junge Mädchen, die den Camino Francés barfuß gelaufen sind, oder Menschen, die mit schwerem Übergewicht gestartet sind.

Natürlich kann es immer sein, dass man den Weg abbrechen muss, oder zu Fuß nicht fortsetzen kann. Doch allein der Versuch ist bereits eine Erfahrung, die einen im Leben weiterbringen kann, als geahnt.



**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Auf <https://freundinfreiheit.de/> und auf Facebook unter [„Freundin Freiheit“](#) findest Du meinen Wander- und Reiseblog. Hier veröffentliche ich Wanderberichte, Tipps zum (veganen) Wandern und Artikel rund ums Alleinreisen als Frau.

Auf der Facebookseite [„Freundin Farbe“](#) sind meine Tattoo-Arbeiten zu finden. Ich freue mich immer ganz besonders über Anfragen von Pilger\*innen und Reiseverrückten!





## Inga's Geschichte

Wenn man auf dem  
Jakobsweg den  
Mann für's Leben  
kennenlernt

16 Jahre braucht es, ehe Inga, 39, sich den Traum vom Jakobsweg erfüllt, "das Größte, was ich bisher erleben durfte" - und das, obwohl sie am Abreisetag aus Angst "am liebsten alles gecancelt" hätte. Gut, dass sie es nicht getan hat, denn auf dem Weg hat sie ihren heutigen Ehemann kennengelernt.

Dieser musste allerdings Geduld mitbringen: "Meinem heutigen Mann habe ich gesagt, dass ich ihn erst in Deutschland wiedersehen will". Inga wusste, dass sie den Weg für sich alleine gehen wollte und blieb konsequent.

Auch bei ihrer besten Freundin, die sie ein paar Tage begleitete: "Uns kann man normalerweise nicht trennen", doch Inga merkte, "dass es gut tut, die Abschnitte teilweise alleine zu gehen und uns an bestimmten Treffpunkten wiederzufinden".

**Inga, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Den Wunsch, den Jakobsweg zu gehen, hatte ich schon mindestens 16 Jahre in mir. Woher die Idee stammte und wieso das Bedürfnis so stark war, weiß ich nicht. Gefühlt war es immer in mir. Da ich zwar immer davon gesprochen habe, den Weg gehen zu wollen und alle begeistert zugehört haben, aber keiner bekundete, er wolle dies auch machen, war ich schon vom Kopf her alleine mit der Planung beschäftigt.

Ich bin allerdings nur die ersten 3 Wochen alleine gepilgert. Danach ist dann noch meine Freundin hinzugekommen und hat mit mir die letzten 100 Kilometer gemeinsam gepilgert. Wobei wir dort gemerkt haben, uns kann man normalerweise nicht trennen, dass es uns guttut, die Abschnitte teilweise alleine zu gehen und uns an bestimmten Treffpunkten, wiederzufinden.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden?**

Den „Camino Frances“ von Sahagun nach Santiago de Compostela.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Bis zwei Tage vor Abreise war alles ein großes Abenteuer. Ich war beschäftigt mit Besorgungen, organisatorischen Dingen, Rucksack mehrmals zu

packen und zu wiegen, die Haustiere zu verteilen und das Kind zu verabschieden. Erst am Vorabend, als alles getan war, wurde mir schummerig und bang. Ich – alleine - das erste Mal ohne Freundin/Partner- fremde Sprache-Speisekarten, die ich nicht kenne- und gefühlt nun keine Ahnung mehr vom Jakobsweg. Am Tag der Abreise, hätte ich am liebsten alles gecancelt und war sehr nah an den Tränen.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Ich gehe sonst immer nur Touren mit meinem Hund. Ansonsten war ich keine Wandersfrau, wusste aber immer, dass das eigentlich zu mir gehört. Meine Mutter hat mich für verrückt erklärt. Sie fragte mich, warum ich mir das antun würde, da könnte man ja nicht mal was shoppen.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich bin 4 Wochen von daheim weggewesen, länger ging für meinen Sohn und mich leider nicht. Er war zu dem Zeitpunkt 6 Jahre und das hätten wir nicht ausgehalten, ohne einander. 3 Wochen alleine und eine Woche mit meiner besten Freundin Renate. Beruflich war ich gerade im Umbruch. Hatte zuvor in einem interkulturellen Kindergarten die Leitung, doch es passierte etwas, sodass mein Sohn und ich nicht dorthin zurückkehren konnten und wir eine Pause brauchten. Als wir dann so daheim waren, sagte meine Freundin zu mir, dass das nun der perfekte Zeitpunkt wäre, meinen Traum in die Tat umzusetzen. Was ich dann auch tat.

Mein Sohn fuhr mit seinem Vater in Urlaub und meine Haustiere wurden von meinen lieben Freunden betreut.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Für mich war die Pilgerreise das Größte, was ich bisher erleben durfte. Ab dem Zeitpunkt am Flughafen Frankfurt Hahn, nachdem ich eingecheckt hatte, wich meine Angst der Vorfreude. Ich beobachtete die anderen Passagiere und entdeckte zwei andere Rucksacktouristen und überlegte, ob sie genau wie ich Pilger sind. Ich bin von dort aus direkt nach Santiago geflogen und hatte ein Bett in einem Mehrbettzimmer gebucht. Meine erste Erfahrung mit einer solchen Unterkunft. Ich wollte mir auch nichts von der Stadt ansehen und bin quasi mit Scheuklappen durch die Gassen zu meiner Unterkunft gegangen.

Auf dem Weg habe ich mir noch ein Glas Weißwein bestellt und musste mich auch nicht der Herausforderung Speisekarte hingeben, weil zum Wein einige Tapas gereicht wurden. Das war mir dann auch schon genug. Am nächsten Morgen sollte es dann weiter mit dem Zug zu meinem Startpunkt Sahagun, quasi die Hälfte der allgemeinen Wegstrecke, gehen.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich habe mich immer rundum sicher gefühlt. Ich bin nie angemacht worden, sondern mir ist mehrmals auf sehr uneigennützig Art geholfen worden. Oftmals habe ich auch besser in größeren Mehrbettzimmern geschlafen, als in kleineren Räumen. Meine Touren begannen meistens bei Sonnenaufgang und endeten immer bevor es dunkel wurde.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ich glaube, dass es immer gut ist, ein wenig Vorsicht walten zu lassen. Wo, ist wirklich egal. Dir kann in der Stadt, auf dem Land oder dem Jakobsweg etwas passieren. Ansonsten fühlte ich mich eher gut geschützt und von vielen Menschen in guter Gesellschaft umgeben. Außerdem sieht man regelmäßig die berittene Polizei und auch Erste-Hilfe-Wagen.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Die schwierigsten Situationen für mich ergaben sich ganz am Anfang, als ich noch dachte, dass ich ohne Spanisch nicht weiterkomme. Außerdem war es mir erst peinlich mich mit meinem Holzfällerenglisch durchzuschlagen. Bei anderen schwierigen Situationen

kam irgendwie immer von alleine Hilfe. Wie aus heiterem Himmel. Körperlich bin ich auch an meine Grenzen gekommen. Zuerst hatte ich solch starke Schmerzen im Knie, die ich gar nicht kannte. Ich hatte mich irgendwie, wegen der Last, auf Rückenschmerzen eingestellt. Die blieben aber aus. Was ich großartig fand waren aber die Unterstützungen für die Pilger, Masseur, Podologen....

Alle halfen uns wieder auf die Beine. Nach dem Knie entwickelte sich aber eine Entzündung am Schienbein (anderes Bein) wohl durch Schonhaltung. Mein Bein war ganz arg angeschwollen, heiß und hatte eine ungewöhnliche Farbe. In Villafranca de Bierzo habe ich einem Kloster geschlafen und meine Zimmernachbarn waren eine Polin und ein Physiotherapeut namens Dario.

Er hat sich rührend um mich gekümmert. Hat mein Bein massiert, mich mit Eiswürfeln versorgt und dafür gesorgt, dass angestaute Wasser wieder aus dem Bein ging. Er ist am nächsten Morgen sehr früh los gepilgert. Als ich aufwachte, sah ich, dass er sein Kopfkissen unter mein Bein gelegt hat, damit es noch besser hochgelagert war.

Er hat gesagt, dass mein Bein mindestens ein Tag bräuchte, ansonsten wäre mein Weg hier zu Ende. Ich habe mir seinen Rat zu Herzen genommen und den Tag zum auskurieren. An Abbruch meiner Reise war nie zu denken.

Ein anderes Mal war ich, als das Knie so schmerzte, sehr müde. Es war heiß und der Weg führte an einer Straße entlang, die über Stunden nur geradeaus ging. Da habe ich kurzzeitig drüber nachgedacht, mich in den Graben zu legen;-). Als dann wieder ein Erste Hilfe Auto vorbeikam und Pilger einsammelte, wollte ich nicht klein



beigeben, versuchte cool zu wirken und habe dann auch den Weg zur Herberge geschafft.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Die Herbergen, die ich bewohnt habe, waren alle meist sehr schön. Es gibt auch ganz tolle Herbergen mit Pool und anderen Annehmlichkeiten. Ich mochte es immer, wenn in der Nähe ein Supermarkt und eine Lokalität waren. Manche Herbergen hatten auch oft eine eigene Bar, wo man dann immer wieder die gewohnten Gesichter traf.

Zuerst hatte ich Bedenken bei den Municipalen (öffentliche Herbergen, Anm. d. Herausgeber). Dies war aber völlig unbegründet, denn diese werden sehr oft mit Herzblut und hohem Maß an Sauberkeit betrieben. In El Burgo Ranero war ich in einer privaten Herberge und hörte, dass in dem Nachbarzimmer Bettwanzen sein sollten. Ich habe mich sehr geekelt und die Nacht in dem wunderschönen Garten unter der Milchstraße auf einer Gartenliege geschlafen. Wieder etwas, was ich mich zu Hause nie getraut hätte.

In Mansilla, bin ich dann in die Municipale und war total begeistert von der Hausdame. Sie kümmerte sich reizend um alles und als das Opfer der Bettwanzen dort auftauchte, wusch sie all Ihre Sachen, versorgte sie medizinisch und war ein richtiger Wirbelwind.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du**

## **mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Mit der Kommunikation ist das so eine Sache. Am ersten Abend sprach mich ein Holländer aus Amsterdam an und ich war noch sehr schüchtern. Schämte mich für mein Englisch und war dann auch schnell wieder auf dem Zimmer. Am nächsten Morgen freute ich mich jedesmal, wenn ich deutsche Stimmen hörte. Die Angst vor Englisch wurde aber auch immer weniger und meistens stammelten sich alle irgendwie durch. Die Gespräche waren am Anfang alle sehr ähnlich. Wo kommst Du her, Startpunkt und auch Tagesstartpunkt? Wie lange bist Du unterwegs? Wie bist Du dazu gekommen zu pilgern? Gehst Du bis Santiago oder Finisterre? Wo wohnst Du sonst?

Und manchmal hat man erst Stunden später nach dem Namen gefragt. Mit dem ein oder anderen waren Gespräche schon mal kürzer, alle aber wirkten interessiert. Mit einigen wenigen hat man dann aber richtig gute Gespräche und die Kontakte habe ich nach wie vor auch noch im Alltag. Eine sehr gute Freundin aus der Schweiz ist mir geblieben und einen Herrn aus Braunschweig habe ich im März letzten Jahres standesamtlich und im August kirchlich geheiratet. Den Weg wollte ich aber immer alleine gehen. Ich wollte nur auf mich hören. Wann möchte ich eine Pause, wann ist mir nach einem Kaffee... Gefreut habe ich mich dann immer die anderen abends wiederzusehen.

Meinen heutigen Mann aber habe ich gesagt, dass ich ihn erst in Deutschland wiedersehen will. Ich wollte mich nicht binden, oder für jemanden da sein und bei ihm wusste ich sofort, dass er gerne mehr Zeit mit mir verbringen wollte. Mit meiner Freundin ist das etwas

anderes. Wir sind ein eingespieltes Team. Da nimmt sich keiner zurück und auch wir haben trotzdem gemerkt, das Einsamkeit auf dem Jakobsweg was ganz Schönes ist.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Ein Schlüsselerlebnis hatte ich direkt am Tag des Aufbruchs nach Sahagun. Ich musste schon sehr früh aufbrechen, um rechtzeitig den Zug zu bekommen. Nur ein Koreaner war schon auf und organisierte seinen Heimflug. Als er sah, dass ich startete, brachte er mich zur Tür und fragte mich, ob ich wüsste, was man jetzt sagen würde. Weil ich ganz aufgeregt war und gespannt auf den Tag, fiel es mir nicht ein und ich verneinte. Er drückte mich und sagte dann „Buen Camino“. Wir hatten beide Tränen in den Augen. Er, weil seine Reise nun zu Ende war und ich, weil er mir ein großartiges Gefühl geschenkt hat. Ja, jetzt bin ich endlich ein Pilger!

**Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe gelernt, auch mal alleine zu sein. Ich brauchte früher immer Ablenkung von außen. Unterhaltung, Programm und Menschen die für mich alles regeln. Heute genieße ich die Augenblicke des Alleinseins, möchte mir wieder ein Abenteuer bieten, mir beweisen was ich kann. Ich mochte die Unabhängigkeit und auch das Gefühl nur für mich verantwortlich sein zu wollen. Ich habe über mich gelernt. Dass ich kein Camper bin und immer ein Bett und ein Bad brauche, wie viele Betten aber in einem Raum stehen, ist mir völlig egal.

**Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Das Einzige, was ich wahrscheinlich ändern würde, wäre das ich wüsste, früher auf meinen Körper zu hören, am Anfang nicht gleich alles zu geben und ein längeres Stück zu laufen, vielleicht meinen Sohn mitzunehmen. Er mag solche Abenteuer auch. Vielleicht auch direkt in Deutschland starten.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Beim Packen waren mir die Zip Beutel, auch gerne unter den Pilgern Rascheltüten genannt, sehr hilfreich. Sie haben mir ein sehr schönes System in meinem Rucksack ermöglicht, sodass ich nie lange suchen musste. Außerdem auf gute Wanderschuhe achten, die auch eingelaufen sind. Meine waren es, aber ich habe Füße gesehen, da habe ich gedacht, dass man mit denen keinen Meter mehr laufen kann und in meinem nächsten Gepäck wäre auch Kinesiotape. Nichts hat mein Knie so schnell unterstützt. Und ich würde wieder ein Tagebuch mitnehmen. Noch heute lese ich meine Gedanken und Wegerlebnisse immer wieder gerne.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Die Rückkehr war schwieriger als der Aufbruch. Ich fühlte mich in meiner Wohnung einsam und eingesperrt. Ich war traurig, als alles vorbei war und wollte eigentlich nur wieder zurück. Ich brauchte ca 1 ½ Monate, um mich wieder auf ein normales Leben einzustellen. Ansonsten hat sich verändert, dass ich verheiratet bin und mit meiner Familie in eine neue Wohnung gezogen bin.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Jeder kann pilgern. Ob Mann- Frau oder Familie mit Kindern. Wenn Du Dich auf das Abenteuer einlässt, dann wird es ein sehr prägendes und auch vielleicht eins der schönsten Erlebnisse Deines Lebens!





## Christine's Geschichte

Wie der Jakobsweg  
auch nach der Reise  
daheim weiter wirkt

Der Zufall bringt Christine, 59, mit dem Jakobsweg in Berührung. Erst dadurch, dass sie beruflich eine Woche in einer Gruppe pilgert, spürt sie: "Das kann ich auch, und sogar mit rudimentärsten Englisch-Kenntnissen!"

Es dauert dann aber doch noch drei Jahre, ehe Christine sich alleine auf den Camino Francés begibt - eine lebensverändernde Reise.

Nicht nur während der fünf Wochen unterwegs, auch in der Zeit nach ihrer Pilgerreise erlebt Christine sehr viel und beginnt - inspiriert durch den Camino - ihr Leben komplett umzukrempeln.

Wie es dazu kommt und was sie alles verändert, das erzählt sie uns offen im Interview.

**Christine, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Immer schon verspürte ich die Sehnsucht nach dem Wandern, dem allein unterwegs sein. Ich wusste nur nicht wo und wie, vor allem als Frau. Hatte ich doch viele Ängste und Unsicherheiten.

Im Jahr 2008 bin ich beruflich mit einer Gruppe für eine Woche den spanischen Pilgerweg von Pamplona aus gegangen. Ich selber wäre nie auf die Idee gekommen, ein Kollege, der mit unterwegs war, brachte mich darauf. In dieser Woche habe ich gemerkt und auch gespürt, dass dies der Weg ist, den ich als Frau allein gehen kann. Ich fühlte mich rundum sicher. Selbst mit der Sprache gab es kein Problem. Mit meinem wenigen Englisch kam ich ganz gut zurecht und wenn nicht, war da immer jemand, der aushelfen konnte.

Mein Fazit: auch mit rudimentären Englischkenntnissen kann ich es wagen!

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden?**

Gestartet bin ich in Saint Jean Pied de Port, also auf dem Camino Francés.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**



Es dauerte noch drei Jahre, bis ich mich endlich auf den Weg machen konnte. Es sollte für mich ein Weg werden, der mich und mein Leben derart verändert hat, wie ich es niemals für möglich gehalten hätte. Ich war zu dieser Zeit glücklich verheiratet, hatte einen tollen Job, einfach ein, so dachte ich, rundum tolles Leben.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Meine erste lange Wanderung allein.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich hatte ursprünglich nur drei Wochen geplant, habe aber von unterwegs aus meinem Team und Arbeitgeber per Mail angefragt, ob ich auf fünf Wochen verlängern kann, da ich unbedingt nach Compostela kommen wollte. Der Daumen ging nach oben, ein Freudentag, dieser Tag.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Natürlich war ich immer wieder mit Menschen zusammen, bin vielen begegnet. Ich habe aber auch gezielt die Einsamkeit gesucht. Es gab Tage, an denen so viele Gedanken mit mir durch den Kopf „gingen“, die ich weder beeinflussen oder gar aufhalten konnte. Alte Erinnerungen und Gefühle haben mich eingeholt. Es gab Tränen, Trauer, Wut, aber auch Freude, Tanz, Lachen, die ganze Palette.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto “blöde Anmachen”, sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich verspürte meine mir bekannten Ängste nicht und habe sie während des ganzen Weges nicht mehr verspürt. Im Gegenteil. Zu keinem Zeitpunkt habe ich eine unangenehme oder gar gefährliche Situation erlebt.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Was ich bei der letzten Frage gesagt habe, heißt nicht, dass ich „blauäugig“ unterwegs war, aufmerksam, wie im Alltag Zuhause, war ich schon. Aber dennoch konnte ich mich immer mehr auf den Weg einlassen und vertrauen.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Wenn ich mich durch meine Unaufmerksamkeit verlaufen habe – ich war mal wieder in meinen

Gedanken versunken, und das kam öfters vor – habe ich entweder Einheimische gefragt, oder aber ich bin ganz still geblieben und habe darauf geachtet, ob ich Stimmen hörte, um dann in diese Richtung zu gehen, oder aber ich bin den Weg zurück, den ich gegangen bin. Zu keinem Zeitpunkt hatte ich das Gefühl des „Verloren Seins“. Heute gibt es GPS. Ich würde es nicht benutzen, auch wenn es praktisch ist. Bringt es mich doch um einmalige Erlebnisse.

Auch wenn ich körperlich erschöpft war, gab es zu keinem Zeitpunkt den Gedanken abzubrechen, nach Hause zu fahren. Im Gegenteil.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Von den „schlechten“ hygienischen Bedingungen habe ich viel gehört, hab mich aber nicht beeinflussen lassen. Ich hatte meinen Schlafsack, das Tuch (u.a. als Bettlaken) u Teebaumöl. Gut, die Duschen waren nicht immer so toll, aber ja, es sind halt nur Duschen. Mit Wassersandalen und „nirgendwo“ anlehnen geht das schon. Wenn die sanitären Anlagen nicht immer getrennt waren, haben wir uns vorher abgesprochen wer zuerst, Frauen oder Männer. Und wenn dann doch jemand rein platze, gab es ein großes Gelächter. Auf den Weg muss mit anderen Maßstäben gemessen werden.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Es gab viele intensive Begegnungen und Gespräche. Das gute aber war, dass ich jederzeit sagen konnte, dass ich allein sein möchte, dass ich nicht reden möchte...

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Es gab mehrere bewegende Erlebnisse auf diesen Weg. Als ich krank wurde, ist eine Pilgerin drei Tage an meiner Seite geblieben, hat sich um mich gekümmert, mich wirklich begleitet. Heute eine gute Freundin vom Camino :-)

Es war ein heißer Tag, durch den langen Weg schon recht erschöpft, rief mich ein älterer einheimischer Mann, der auf der anderen Straßenseite auf einer Bank saß. Ich, inzwischen mit viel Selbstvertrauen ausgestattet, bin zu ihm, er deutete mir an, Platz zu nehmen um eine Apfelsine, die er dabei hatte, zu essen. Das war ein unvergesslicher Augenblick.

Zwei Caminofreunde hatte ich kurz vor Santiago aus den Augen verloren. Ich bin ihnen sozusagen im wahrsten Sinne nachgelaufen. Hatte gehört, dass sie nach Finisterre unterwegs sind. In jeder Herberge habe ich nach ihnen gefragt.

Als ich an den Strand von Finisterre kam, hatte ich, angesichts dieser doch unerwartet großen Stadt die Hoffnung auf ein Wiedersehen aufgegeben. In diesem Moment hörte ich meinen Namen, und sah die Beiden oben in einer der Strandbars sitzen. Was für eine große Freude!!!

Tja, das ist der Camino.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe gelernt, auf mich zu achten, mich zu spüren, mich abzugrenzen. Ich habe gelernt, Gedanken zuzulassen, ich muss sie nicht immer zu Ende denken, es müssen nicht immer Lösungen Parat stehen, sie kommen, beschäftigen mich eine Weile und gehen dann wieder. Ich habe gemerkt, wie viel Energie mein Körper aufbringen kann, wie sehr ich ihm vertrauen kann. Vertrauen in mir selber, Ruhen in mir, ich bestimme mein Tempo, Selbstvertrauen. Unbändige Freude, mit fremden Menschen singen, lachen, auf der Straße tanzen, sich einlassen, das alles ist möglich gewesen und im Alltag heute immer noch.

### **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Ich habe mir natürlich viele Gedanken über das Packen gemacht, bin auch auf 7 kg reines Gepäck gekommen. Da war alles dabei und ich habe nichts vermisst. Hier ein paar Dinge:

- Ein Stück Seife für Haare, Körper und Wäsche, in einem kleinen genähten wasserdichten Beutel (Duschvorhang), aus dem auch der Kulturbeutel bestand, mit Zahnbürste -pasta und
- Sonnencreme (auch als Tagescreme nutzbar)
- ein Tuch als Halstuch, Laken, Wickelrock, Decke....
- bequeme Wassersandalen für abends und auch unter der Dusche

Ich habe immer versucht, die Dinge multifunktional zu benutzen.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Nachdem ich vom Pilgern wieder in die Heimat zurück bin, hat sich schleichend eine Unzufriedenheit eingestellt. Erst ganz langsam, aber dann immer deutlicher. Durch meine Wanderung habe ich gelernt, auf Signale zu hören. Vor allem hatte ich den Mut zur Veränderung. Mein Leben hat sich verändert. Ich habe mich von meinem Mann und sogenannten Freundschaften getrennt, meine Arbeitszeit gekürzt, bin freiberuflich tätig, meine Ernährung umgestellt und noch so einige kleine Dinge.

Nach wie vor gehe ich gern Wandern insbesondere allein. Zuletzt bin ich den ökumenischen Pilgerweg von Görlitz nach Vacha gelaufen.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Ich möchte jeder Frau Mut machen, sich auf den Weg zu begeben. Das Alter spielt überhaupt keine Rolle, es ist einfach egal. Du bist eine von und mit vielen. Auch mit wenig Sprachkenntnissen kommst du weiter, es gibt immer hilfreiche Menschen. Ja, und ALLEIN wandern, denn nur so bist du offen für Begegnungen, mit dir selber und anderen. Du wirst leichter angesprochen, eingeladen, mit einbezogen.

Ich habe Paare und Gruppen erlebt, die in sich eine Gemeinschaft bildeten und sich nicht öffneten. Das finde ich bedauerlich. Lässt es doch eine Chance vorüberziehen.







## Camino Portugues



Karte: © OpenStreetMap Mitwirkende. Ungefähre Route.



## Camino Portugues



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit 25%*
- 2. Länge: 240 Km*
- 3. Reisedauer: 2 Wochen*
- 4. Wegprofil: Leicht*
- 5. Infrastruktur: Gut erschlossen*

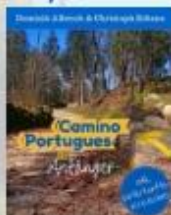
Der Camino Portugues führt zum Teil durch Portugal und zum Teil durch Spanien. Er ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, was mehrere Gründe hat: Die Infrastruktur wurde immer besser und es gibt nun auch eine Küstenvariante. Der Weg ist überwiegend flach und ideal für Einsteiger. In zwei Wochen können auch die meisten Ungeübten PilgerInnen diesen 200 Km langen, schönen Jakobsweg schaffen.



## Camino Portugues

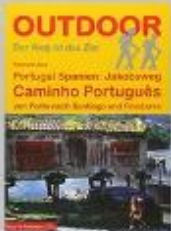


### *Empfohlene Reiseführer...*



#### *...zur Planung vorab:*

Dominik Albrech, Christoph Erkens:  
Camino Portugues für Anfänger  
Erhältlich nur via [www.camino-portugues.de/buch](http://www.camino-portugues.de/buch)



#### *...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien: Jakobsweg  
Caminho Portugues  
ISBN: 978-3866865259



## Yvonne's Geschichte

"Drei komplett  
unverfälschte  
Wochen, in denen  
ich ich sein konnte"

Yvonne, 49, entdeckt nach dem Tod ihres Mannes die Kunst des Alleinreisens. Auf die häufig gestellte Frage "Hast du denn keine Angst?" entgegnet sie: "Was würde ich alles versäumen, wenn mich Ängste bremsen würden?" Sie ist überzeugt, "das Risiko in meiner Heimatstadt auf der Straße überfahren zu werden, ist genauso hoch, als dass mir unterwegs etwas passiert."

Vor einer Sache hat sie trotzdem regelrechte Panik: Abstiege von Bergen. Ein Glück, dass es den weitestgehend flachen Jakobsweg in Portugal gibt - und Yvonne sich ihren langjährigen Pilgertraum endlich erfüllt. Ob sich ihre Befürchtung vom Jakobsweg als "dreiwöchigen Schweigeretreat" bewahrheitet und warum Tiefpunkte unterwegs auch für etwas gut sind, erklärt sie uns im Interview.

**Yvonne, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Auf meiner Wunschliste für das Jahr 2016 standen Achtsamkeit, Beschränken auf das Wesentliche, mich von Ballast befreien. Und so habe ich tatsächlich die ersten beiden Monate des Jahres dazu genutzt, gründlich aufzuräumen. Danach fühlte ich mich leicht und frei und gleichzeitig leer. Altes war abgeschlossen, Neues noch nicht in Sicht.

Kurze Zeit später hatte ich einen intensiven Austausch mit einem Freund. Irgendwann sprachen wir dabei auch über Hape Kerkelings "Ich bin dann mal weg" und über meinen langjährigen Wunsch, den Jakobsweg zu pilgern. Wie vermutlich Millionen von Lesern, träumte auch ich seit der Lektüre des Buches mich einfach auf den Weg zu begeben, für eine Weile alles hinter mir zu lassen und mich dabei ganz neu kennenzulernen.

Bis zu diesem Zeitpunkt war dies nur ein Traum, da ich dabei immer nur den knapp 800 Kilometer langen Camino Francés vor Augen hatte. An dem Abend wurde mir klar, dass es viel mehr Wege als nur diesen einen gibt, denn mein Freund berichtete von seiner eigenen Wanderung von der portugiesischen Atlantikküste bis nach Santiago de Compostela. Tatsächlich habe ich an diesem Abend entschieden, mich elf Wochen später, am 14. Mai 2016, auf den Weg zu begeben. Von dem Moment an war mir auch klar, dass ich den Weg alleine gehen würde: Zeit nur für mich.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Der Camino Portugues eignet sich hervorragend als Einstieg für Pilgerneulinge. Ich plante für die 240 Kilometer entspannte 12 Tagesetappen ein, das passte zeitlich gut in meine Urlaubsplanung. Die Strecke verläuft ohne große Steigungen, was für mich entscheidend war. Während ich jeden Berg einigermaßen problemlos besteigen kann, verspüre ich schon beim Gedanken, diesen wieder absteigen zu müssen, einfach nur Panik. Die Vorstellung, geröllige Steine rutschen unter meinen Füßen weg und ich falle ins Bodenlose, ist ein einziger Alptraum für mich. Dies ist glücklicherweise auf dem Camino Portugues fast auszuschließen.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Nachdem die Entscheidung an diesem denkwürdigen Abend gefallen war, begann ich direkt mit den Vorbereitungen dafür. An erster Stelle stand dabei zunächst die Internetrecherche und so bin ich dann auch recht schnell auf Christophs Website gestoßen, die für mich extrem hilfreich war. Dabei waren es vor allem auch die praktischen Tipps, wie zum Beispiel die Packliste – ich hatte ja überhaupt keine Ahnung und so habe ich mir Unterstützung gesucht.

Bis dahin, dass ich mit meinem fertig gepackten Rucksack in den Outdoor-Laden meines Vertrauens gegangen bin, um mir dort noch ein paar Tipps für das richtige Packen geben zu lassen. Durch all die Unterstützung, die ich erhalten habe – vor allem auch von meinen Freunden, die mein Vorhaben von Beginn

mit verfolgt haben, hatte ich zu keinem Zeitpunkt Ängste oder Zweifel.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Tatsächlich war dies meine erste Fernwanderung allein. 2013 – nach dem Tod meines Mannes – habe ich zwar die Kunst des Alleinreisens für mich entdeckt und damit die große Chance, mich mit meinem eigenen Wünschen, Träumen und Zielen auseinandersetzen zu können. So war ich schon ganz gut vorbereitet, allein unterwegs zu sein. Gleichzeitig war mit einem Rucksack auf dem Rücken jeden Abend woanders anzukommen schon eine neue spannende Herausforderung für mich.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Der Camino Portugues passt perfekt in den Jahresurlaub. Insgesamt war ich drei Wochen unterwegs.

Nach meiner Ankunft in Porto habe ich mir dort noch einen Tag gegönnt, bevor ich zu meiner ersten Etappe aufgebrochen bin. Bis Santiago waren es 12 Tagesetappen, nach denen ich einen Ruhetag eingelegt habe. Danach war ich wieder fit, die nächsten vier Etappen bis nach Finisterre ans Meer zu laufen. Nach 2 Tagen am Meer ging es per Bus zurück an meinen Ausgangspunkt nach Porto. Noch ein letzter Tag in dieser zauberhaften Stadt am Flusse Douro und dann war es auch schon wieder Zeit für den Rückflug. Mir neben den Wanderetappen zwischendrin auch die

Ruhezeiten zu geben, hat die Reise für mich sehr entspannt und auch genußvoll gemacht.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Als ich losgeflogen bin, hatte ich zunächst noch die leise Befürchtung, es könnte ein dreiwöchiges Schweigertreat für mich werden. Doch schon am Flughafen kam ich ganz schnell mit vier Frauen ins Gespräch – zwei Schwestern, die den Weg zusammengehen wollten und die ich unterwegs immer wieder getroffen habe und zwei Kolleginnen, die sich zusammengefunden hatten, weil beide nach Santiago pilgern wollten, doch ungern allein. Mit ihnen bin ich die erste Etappe gemeinsam gelaufen. Und so ist es geblieben, drei Wochen lang sind mir Menschen der verschiedensten Nationalitäten begegnet, mit denen ich ein Stück des Weges gemeinsam unterwegs war und die mit mir ihre Geschichten geteilt haben.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto “blöde Anmachen”, sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Zu keinem Zeitpunkt während der Pilgerreise habe ich mich unsicher gefühlt. Der Camino ist sehr gut ausgeschildert und selbst, wenn ich einmal falsch abgebogen bin, gab es immer jemanden, der mich schnell wieder auf den richtigen Weg geführt hat. Insbesondere in Portugal habe ich die Warmherzigkeit



der Einheimischen gespürt, wenn sie uns mit einem herzlichen „Bon camino“ unterwegs begrüßt haben. Über blöde Anmachen habe ich mir vor der Reise keine Gedanken gemacht und die hat es auch überhaupt nicht gegeben.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Die Frage „Hast du denn keine Angst“ ist tatsächlich die häufigste, die mir immer wieder gestellt wird, wenn ich allein unterwegs bin. Ich glaube, das Risiko in meiner Heimatstadt auf der Straße überfahren zu werden, ist genauso hoch, als dass mir unterwegs etwas passiert. Und was würde ich alles versäume, wenn mich Ängste bremsen würden?

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber.**

Hape Kerkeling schreibt in seinem Buch, dass jeder auf dem Weg mindestens einmal weinen wird. Meine Tränen flossen während der 6. Etappe, bei der ich auf der Puente International die Grenze nach Spanien passierte. Die Strecke war recht eintönig, der Weg steinig, teilweise schlammig und unterspült. Ich war allein unterwegs und wollte die Zeit nutzen, meine Gedanken in die Richtung

der Themen zu lenken, die ich auf dem Weg für mich klären wollte, doch zwingen lässt sich nichts. Meine Achillesferse tat entsetzlich weh und tatsächlich fühlte ich mich in dem Moment extrem einsam und verloren. Ich erinnere mich daran, dass auch das Wetter – der Himmel grau in grau – absolut zu meiner Stimmung passte und mich das spanische Grenzstädtchen Tui mit viel Regen begrüßt hat. Da war dann auch für mich der Moment gekommen, an der Sinnhaftigkeit der Wanderung zu zweifeln.

In meinem Blog habe ich dazu geschrieben „: .... noch fließen die Tränen. Mögen sie das Leid mitnehmen und die Freude zurückbringen.“ Und tatsächlich kam mit der Sonne am nächsten Morgen auch meine Freude zurück. Ich bin überzeugt davon, dass auch diese Momente wichtig sind, um die Tiefe des Jakobsweges zu erkennen.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Da war ich dann doch recht pragmatisch unterwegs, denn übernachtet habe ich unterwegs in kleinen Pensionen, die ich über booking.com vorab reserviert hatte. So sehr ich Gemeinschaft unterwegs schätze, auf das Schnarchen von Mitbewohnern wollte ich wirklich gern verzichten ☺

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Nachdem ich am Anfang die Befürchtung hatte, es könnte ein Schweigeretret für mich werden, war es dann doch mit der Kommunikation total einfach. Die Fragen zu Beginn jeder Begegnung sind immer die gleichen: „Wo kommst du her?“ und „Seit wann bist du unterwegs?“. Hier auf dem Weg zählt tatsächlich nur der pure Mensch. Die Begegnungen sind absolut intensiv und für mich im Nachgang betrachtet das wichtigste auf der Pilgerreise. Uns alle verband das gleiche Ziel: die Ankunft in der Kathedrale in Santiago de Compostela und die Ankunft bei uns selbst.

Ich war wirklich selten allein unterwegs und die Begegnungen waren ganz unterschiedlicher Natur: da war Miguel aus Peru, der mit seinem 75 Jahren für mich „die Legende des Caminos“ war und den ich im Herbst in Boston wiedergetroffen habe. Norbert und Egon vom Niederrhein, die ihren Ruhestand mit dem Camino begannen, Laurie aus den USA, meine Schwester im Herzen, Colette und ihr witziger Mann aus Irland, mit denen ich nach Finisterre gelaufen bin .... die Liste ließe sich endlos fortsetzen und ich verbinde viele schöne, witzige, spannende, berührende und verbindende Geschichten mit all den Begegnungen.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend).**

Die 5. Etappe von Ponte de Lima nach Rubiaes habe ich – der Angstphase vor Abstiegen – „Bergetappe“ getauft. Vermutlich schmunzeln alle Leser darüber, wenn ich dazu sage, dass es sich um 480 Meter Aufstieg handelt – allerdings mit wirklich richtig unbefestigten Untergrund.

So ging ich auch schon mit einem entsprechend mulmigen Gefühl im Magen los. Unterwegs lernte ich Sandra kennen (ihr selbstgewählter Nickname, da ihr philippinischer Name für uns viel zu kompliziert wäre). Sie gehörte zu einer siebenköpfigen Gruppe, die sich aus drei Filipinos, zwei Irinnen, einer Amerikanerin und einer Holländerin zusammensetzte. Gemeinsam mit Sandra bewältigte ich den anstrengenden Aufstieg. Auf dem Gipfel fand sich dann die gesamte Gruppe ein und liebevoll wie ich Asiaten bereits oft kennengelernt habe, stellte mich Sandra den anderen vor: „Das ist Yvonne aus Deutschland und sie ist ab heute neu bei uns dabei.“ So einfach war das.

Ich berichtete von meiner unbändigen Angst, wieder abzusteigen und die Gruppe adoptierte mich sofort und begleitete mich auf dem Rückweg. Die Amerikanerin zeigte mir, wie ich die Stöcke am besten halte und meine Schritte setze. Den letzten Teil des Abstieges tanzte ich dann schon gemeinsam mit der Holländerin die Steine entlang.

Immer wieder begegneten wir uns auf den nächsten Etappen und als ich fünf Kilometer vor meiner Ankunft in Santiago darüber nachdachte, mit wem ich jetzt - hätte ich die Wahl - gern gemeinsam ankommen würde, traf ich sie wieder, während sie gerade Pause unter einer Brücke machten und sich freuten, mich zu sehen: Emmet von den Philippinen, May aus Irland und Terri aus den Vereinigten Staaten – ein Teil meine Bergetappengruppe.

Und so gingen wir gemeinsam los und erreichten zusammen die Kathedrale von Santiago de Compostela. Lachend und weinend lagen wir uns in den Armen.

Keiner von uns bemerkte die Regentropfen, die auf uns fielen.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

„Ich bin frei, ich selbst zu sein“ – mit diesem Satz bin ich vom Jakobsweg zurückgekehrt. Es waren drei komplett unverfälschte Wochen, in denen ich, ich sein konnte. Dieses Gefühl mag ich nie mehr verlieren.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich glaube, ich würde alles wieder so machen. Für mein Bedürfnis nach Sicherheit und Struktur war das vorherige Festlegen der Etappen und der Buchung der Unterkünfte total wichtig. Bei der Ankunft in Santiago hatte ich kurz überlegt, ob es nicht einfacher gewesen wäre, den Rückflug direkt von dort anzutreten. Im Nachhinein betrachtet, bin ich sehr froh, von Porto wieder heimgeflogen zu sein. Die Rückfahrt mit dem Bus hat mir nochmal klargemacht, wie weit ich tatsächlich gelaufen bin - eine schöne Möglichkeit für Reflektionen mit einem Lächeln im Gesicht.

Bei meinem nächsten Camino würde ich schon gern noch mehr „über meine Grenzen“ gehen wollen. Konkret denke ich dabei an den Küstenweg, der mich mit seinem Höhenprofil herausfordern wird.

### **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Weniger ist mehr – ich hätte nie gedacht, mit wie wenig Dingen ich tatsächlich drei Wochen auskommen würde.

Das hat übrigens noch ganz schön nachgewirkt – ich reise seither „mit leichtem Gepäck“ und fühle mich sehr wohl dabei.

Am wichtigsten unterwegs waren für mich die Hirschtalgcreme für die Füße (hilft gut gegen Blasen, am besten schon ein paar Tage vor Beginn der Wanderung mit eincremen anfangen), die leichten Wechselschuhe, in denen sich meine Füße am Abend erholen konnten und mein Tablet, um von unterwegs meinen Blog zu schreiben.

Bei meinem Rucksack war es total hilfreich, dass er explizit für Frauenrücken schmal geschnitten war. Für gute Wanderschuhe und Rucksack ist die Beratung in einem Outdoor-Laden wirklich Gold wert.

### **Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Der Jakobsweg hat in meinem Unterbewußtsein extrem nachgewirkt. Die Fragen nach „Was ist wirklich wichtig im Leben?“ „Was ist der Sinn meines Lebens?“ „Welche Herzenswünsche möchte ich mir erfüllen?“, haben dazu geführt, dass ich kurze Zeit später meinen Arbeitgeber nach 25 Jahren im Angestelltenverhältnis um einen Aufhebungsvertrag gebeten habe.

Heute begleite ich als Coach und Lebensmutmacherin die Menschen auf der Reise zu sich selbst. Ich unterstütze Menschen in Umbruchssituationen dabei, herauszufinden, was sie antreibt und helfe ihnen Klarheit für ein neues Lebensziel zu gewinnen und dieses anzugehen, damit sie zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude finden. Besonders gern nehme ich die Menschen mit zum Wandercoaching auf den Jakobsweg,

der auch direkt durch den Auewald meiner Heimatstadt Leipzig führt. Denn beim Wandern kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern vor allem auch die Gedanken. Martin Walser hat es so schön ausgedrückt: „Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“.

Es müssen ja nicht solche einschneidenden Veränderungen sein, doch ich bin überzeugt, jeder nimmt für sich etwas von dieser Reise mit.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Die Frage nach dem „Kann ich das auch?“ wird mir oft gestellt. Und natürlich bejahe ich diese 😊 Eine gute Vorbereitung ist wichtig: Wie viel Zeit will ich mir nehmen? Wie schwierig darf der Weg sein? Möchte ich für meine innere Ruhe meine Quartiere vorher buchen?

Was ich euch noch mitgeben möchte, ist meine Erfahrung, dass mir der Jakobsweg zu jeder Zeit genau das gegeben hat, was ich gerade brauchte. Keine Ahnung, wie dieses Mysterium funktioniert. Klar ist nur, dass es funktioniert. Von solch einfachen Dingen wie der vergessenen Wasserflasche, deren Verlust mir erst im tiefsten Wald bewusst wurde und dem Verkäufer, der tatsächlich – völlig ungewöhnlich und unerwartet - mitten im Wald Wasser verkaufte, bis hin zu meinen Wegbegleitern, die immer genau passend zu den Themen dazukamen, die ich gerade für mich innerlich bewegte. Für Vertrauen möchte ich werben, in euch und in den Weg.

Eine Möglichkeit, zu testen, ob allein Pilgern das richtige ist, können ein paar Etappen auf den heimischen Jakobswegen sein. „Der Jakobsweg beginnt vor meiner Haustür“ – unter dem Motto war ich auf der Via Regia (Ökumenischer Jakobsweg) von Leipzig nach Vacha und auf der Via Imperii von Berlin nach Leipzig unterwegs. Allerdings trifft man hier nicht so viele Pilger und die Ausschilderung ist noch ausbaufähig. Doch das wunderbare Gefühl in der Natur in einer Geschwindigkeit, bei der auch die Seele mithalten kann, unterwegs zu sein, ist das gleiche.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Ich freue mich auf viele Besuche auf:  
<http://yvones-reiseblog.de/mein-camino/>  
und auf: <https://yvonne-simon.com/>







## Sandra's Geschichte

Mit den eigenen  
Grenzen  
konfrontiert, und  
doch immer wieder  
auf dem Jakobsweg

Eines von Sandra's Motto-Sätzen lautet: "Camino-Zeit muss einfach sein!" Seit die 33-Jährige vom Pilgervirus infiziert ist, läuft sie jährlich einen Jakobsweg - obwohl sie sogar einmal eine sehr unschöne Begegnung hatte. Zum Glück, sagt sie, sei sie weitergegangen, denn sie habe dem Pilgern einiges zu verdanken.

Inzwischen kann sie sich viel besser abgrenzen, hat ihr Selbstvertrauen durch das Solo-Pilgern gestärkt und dank einer tollen Begegnung unterwegs sogar endlich den Absprung vom Rauchen geschafft. Auch hat sie mit Yoga begonnen, was ihre Lebensqualität stark verbessert hat.

Wie es dazu gekommen ist, und warum sie sich gerne herausfordernde Routen wie den langen portugiesischen Jakobsweg ab Lissabon sucht, schildert sie uns.

**Sandra, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Die Idee hatte ich 2015 im Urlaub. Ich hatte gerade das Buch „Der große Trip“ gelesen und war inspiriert davon. Dann las ich um die Weihnachtszeit „Ich bin dann mal weg.“ Daraufhin teilte ich meiner Familie mit, dass ich 2016 einen Jakobsweg gehen werde. Als ich das aussprach, glaubte ich selbst noch nicht so richtig daran, doch meine zuerst fixe Idee pflanzte sich immer mehr fort.

Ich recherchierte im Internet nach Wegen, der Packliste etc. und ich entschied mich, allein zu pilgern. Warum? Weil ich mich mit mir beschäftigen wollte und nur für mich verantwortlich sein wollte. Ich wollte jeden Tag selbst entscheiden können, ohne Absprachen und Verpflichtungen haben zu müssen. Das heißt nicht, dass ich nicht offen dafür war, neue Leute kennenzulernen, aber pilgern wollte ich hauptsächlich alleine.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Mein erster Camino basierte auf pragmatischen Gründen. Ich hatte nicht so viel Urlaub und dachte, dass mir der Camino Primitivo mit ca. 340 Kilometer auch erstmal reichen würde. Dieser Camino, mein erster Camino, war der schönste Camino. Ich bin mittlerweile auf drei Camino s gewesen. Der zweite Jakobsweg war der Camino Portugues. Da ich mittlerweile die Erfahrung vom Primitivo hatte und auch regelmäßig zu Hause wandern war, entschied ich mich für die Variante ab

Lissabon mit ca. 630 Kilometern. Ich wollte unbedingt mal das Wandern in Portugal ausprobieren.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Ich hatte durchaus Ängste und Zweifel. Als ich die Entscheidung traf, war ich mir eigentlich total unsicher, ob diese Herausforderung nicht eine Nummer zu groß für mich ist. Ich hatte mich immer damit beruhigt, dass ich jederzeit aufhören kann. Es geht ja schließlich um meinen ganz persönlichen Camino und nicht um einen Wettbewerb.

Diese Gedanken haben mir geholfen und mich motiviert. Mit der Erfahrung des Primitivo im Gepäck ging es beim zweiten Mal schon viel einfacher. Dennoch stieg immer wieder Unsicherheit in mir auf, aber genau das war auch so schön, nicht zu wissen wie es wird.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Es war, wie bereits erwähnt, meine zweite Fernwanderung. Mittlerweile mache ich das einmal im Jahr und dazwischen bin ich im Harz unterwegs, um mein Fernweh zu stillen ;)

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich habe für den Portugues drei Wochen gebraucht. Damit es nicht in Leistungsdruck und Stress ausartet, habe ich mir vier Wochen Urlaub eingeplant. Ja wie habe ich das eingerichtet? Ehrlich gesagt habe ich meine Urlaubsplanung einfach eingereicht und mein Chef war einverstanden. Manchmal muss man sich einfach nur trauen. Mittlerweile habe ich immer den kompletten September frei, ein optimaler Monat zum Pilgern und um richtig zu entspannen.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Die tatsächliche Pilgerreise ist immer noch schöner als ich sie mir vorgestellt habe. Irgendwie habe ich mich nie alleine gefühlt. Der Jakobsweg trägt dich und gibt Dir Halt. Das war immer mein Empfinden. Ich bemerke vor allem im Alltag, dass mir immer wieder Erinnerungen in den Kopf schießen. Jeder Weg, jeder Tag, eigentlich sogar jede Stunde ist anders.

Du weißt nicht, wo du in ein paar Minuten sein wirst. Mal läufst du am Meer, mal durch einen Wald, manchmal bist in einem Dorf und dann wieder in einer größeren Stadt oder auf Feldwegen. Obwohl jeder Tag einen ähnlichen Ablauf hat, ist es doch so vielseitig. Du bist allein und plötzlich lernst du jemanden kennen. Es ist immer mein ganz persönlicher Camino und das macht es für mich so besonders.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen",**

## **sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Leider hatte ich diese Ängste vor der Reise kaum. Ich muss sagen, dass ich sogar ziemlich leichtsinnig war und immer dachte, dass mir so etwas nicht passiert. Auf meinem zweiten Camino passierte es dann doch. Ich war noch ein paar Tage vor Porto, als ich im Wald einem Mann begegnete.

Ich lief ganz leichtsinnig und begrüßte den Mann sogar noch. Plötzlich schaute ich näher hin und bemerkte, dass er mit herunter gelassener Hose und seinem Glied in der Hand auf mich zu kam. Zuerst versuchte ich wegzurennen, doch das war mit meinem Rucksack kaum möglich. Dann änderte ich meine Taktik und schmiss meinen Rucksack auf den Boden und holte meine Wanderstöcke heraus. Ich rannte auf ihn zu und wollte ihm Angst machen. Keine Ahnung, was ich mir dabei dachte. Der Mann kam mir nicht näher, sondern schaute nach rechts und entfernte sich. Ich nahm wortwörtlich die Beine in die Hand und drehte mich nicht mehr um.

Glücklicherweise war der Wald nach ca. 2 Kilometern vorbei und ich kam in einer kleinen Stadt an. Ich war völlig aufgelöst. Ich entschied mich bereits einige Kilometer später meinen Pilgertag für heute zu beenden. Es war ca. Mittag und ich rief meine Schwester und meine beste Freundin an, um ihnen davon zu berichten. Danach schlief ich ein wenig und erzählte einem anderen Pilger davon. Er motivierte mich, dem Herbergsleiter Bescheid zu geben und das tat ich dann auch. „Der Mann aus dem Wald“ war bereits bekannt und wir informierten die Polizei. Ich musste dann darüber berichten und das Foto, welches mir die Polizei zeigte,

bestätigen. Ich wurde per E-Mail darüber informiert, dass der Mann inhaftiert wurde.

An dem Tag dachte ich, dass mein Jakobsweg nun von dieser schlechten Erfahrung geprägt ist. Zum Glück war es nicht so. Sicherlich wird immer ein Schatten auf diesem Pilgertag liegen und auch der nächste Waldabschnitt bzw. dessen Geruch ließ mich kurz zusammensucken, doch dann kamen weitere schöne Tage, die auch diesen Jakobsweg zu einer ganz besonders schönen Zeit meines Lebens machten. Ich bin weitergelaufen und das war gut so.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ich denke tatsächlich, dass solche Gefahren leider überall begegnen können. Leider!

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Ja es gab schwierige Situationen. Ich denke an meinen ersten Tag auf dem Camino Portugues. Ich dachte, dass ich doch nach einem Camino wissen müsste, wie es läuft, doch ich wurde eines Besseren belehrt. Es war ein sehr heißer Tag und ich kam am Nachmittag auf einen

Feldweg. Meine Wasserreserven waren aufgebraucht und ich fluchte innerlich über meinen Wassersack, weil ich irgendwie nicht einschätzen konnte, wie viel Wasser ich noch hatte und auch zu faul war, nachzusehen. Plötzlich war mein Wasser alle.

Die Devise lautete ruhig bleiben! Ich traf zwei Männer auf einem Traktor und auch sie konnten mir kein Wasser geben. Ich kam an meine Grenzen und aß unter einem Baum auf einem winzigen Schattenfleck einen Apfel, um wenigstens etwas Flüssigkeit zu mir zu nehmen. Ich lief weiter und hatte kaum noch Kraft. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich in einer Wüste befand. Plötzlich kam mir ein Auto entgegen und die Frau in dem Wagen schenkte mir eine Flasche Wasser. Ich war so froh darüber und wusste wieder, warum ich hier war. Ich war so dankbar über diese kleine und doch so große Geste. Alle drei Jakobswege haben mich immer mal wieder an meine Grenzen gebracht und das ist nur ein Beispiel. Dennoch habe ich dadurch auch viel gelernt.

Wenn ich an meine körperlichen Grenzen kam und abends in der Herberge, frisch geduscht in meinem Schlafsack lag und wieder ein Stück mehr Selbstwertgefühl hatte, wusste ich wofür ich das mache, nämlich für mich, und zwar nur für mich und dieses gute Gefühl. Mal abgesehen davon, dass man nach solchen Pilgertagen schläft wie ein Baby, wenn keiner der anderen PilgerInnen zu laut schnarcht.

Es gab auch immer mal wieder Tage, an denen ich die Herausforderungen satt hatte und dachte, dass ich einfach nur nach Hause will. Doch ich wusste dann auch wieder ganz schnell, dass ich das bereuen würde. Meistens verflogen diese Gedanken nach einigen Kilometern, wenn mich der Weg wieder mit herrlichen



Landschaften beschenkte und ich mich gar nicht satt sehen konnte.

Nachdem ich bereits drei Caminos gelaufen bin und den dritten auch anders als geplant beendet habe, denke ich auch anders über „Abbrüche“. Für mich geht es nicht mehr darum in Santiago de Compostela anzukommen, sondern jeden Tag bei mir anzukommen. Das klingt etwas spirituell, aber ich meine es eher achtsam und weniger leistungsorientiert als es vielleicht in unserem Alltag üblich ist. Einsam und verloren habe ich mich nie gefühlt, im Gegenteil. Ich habe mich irgendwie immer gehalten und zu Hause gefühlt. Wie sagte Hape Kerkeling so schön: „Zu Hause ist keine Frage des Ortes, sondern des Gefühls.“ Genau dieses Gefühl hatte ich immer auf dem Jakobsweg.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Dieses Thema macht mich immer etwas ärgerlich, weil wir doch alle dazu beitragen, dass die Herberge sauber bleibt. Es war sicherlich nie so sauber wie zu Hause und es gab auch Herbergen, wo ich echt die Zähne zusammengebissen habe und mir gut zureden musste, aber überwiegend war ich eigentlich immer sehr überrascht wie sauber es war. Zur Not einfach Flip-Flops beim Duschen anbehalten und Augen zu und durch. Viele Dinge kann man auch in der freien Natur erledigen. Zum Beispiel Zähne putzen oder Haare kämmen etc. Es ist eben anders als zu Hause, aber nicht unbedingt schlechter.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die**

## **Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich muss zugeben, dass ich damals auf allen Caminos etwas zurückhaltend war, was Begegnungen mit anderen betraf. Ich hatte irgendwie so gar keine Vorstellung, was ich für Leute treffen werde, ob jung oder alt, welche Nationalität und und und. 1000 Fragen, die mich verunsicherten. Bereits nach einigen Kilometern traf ich auf jedem der Wege andere PilgerInnen und ich muss sagen, wir kamen immer völlig unbeschwert in Kontakt und es waren immer ganz tolle Menschen. Mit dem einen passt es besser und man unterhält sich vielleicht auch mal länger und verbringt vielleicht auch eine bestimmte Zeit zusammen, indem man zum Beispiel gemeinsam isst oder in derselben Herberge übernachtet. Mit anderen wird man überhaupt nicht warm.

Meine Devise war und ist, dass grundsätzlich jeder für sich allein läuft. Klar bin ich auch mal einige Kilometer mit anderen zusammengelaufen. Dennoch habe ich es bevorzugt allein zu laufen und sich später irgendwo wiederzusehen. Ich habe selbst nach 1, 2 Jahren immer noch sehr viel Kontakt zu anderen PilgerInnen. Wir haben eben die gleiche Wellenlänge und wenn wir uns schreiben, kann man gewiss sein, dass sie genau wissen, was ich meine, wenn ich bestimmte Situationen beschreibe. Bestimmte Eindrücke kann ich mit Nicht-PilgerInnen einfach nicht teilen.

Auf dem Camino ist es einfach so, dass man sehr schnell sehr intensive Beziehungen erleben kann. Man läuft mal zusammen und plötzlich isst und schläft man

auch zusammen. Das geht alles viel schneller als im „normalen“ Leben.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Mein Schlüsselerlebnis auf dem Camino Portugues war die Begegnung mit einem Pilger aus Ungarn, der mich motiviert hat mit dem Rauchen aufzuhören. Und zwar sind wir morgens gemeinsam gestartet und er fragte mich, was ich nach dem Camino verändern wolle. Ich schüttelte den Kopf, denn ich war eigentlich ganz zufrieden und hatte noch keine genaue Vorstellung, ob ich was verändern wolle. Dann sagte er zu mir, dass mein größtes Problem meine Raucherei sei. Ich war erbost, wie ein Mann, der mich kaum kannte, so indiskret sein kann. Ich habe mich richtig gekränkt gefühlt, denn er hatte den Nagel auf den Kopf getroffen.

Seit Monaten wollte ich aufhören, aber ohne Erfolg. Selbst zwei Tage zuvor, am 1. September 2017, als ich in Porto ankam, hatte ich beschlossen aufzuhören, aber es hat mal wieder nicht funktioniert. Also gab ich eigentlich schon fast auf. Wir liefen stumm weiter und ich wurde sehr nachdenklich. Ich ärgerte mich über mich. Ein paar Minuten später machten wir eine gemeinsame Frühstückspause und er unterhielt sich mit einem anderen Pilger. Es ratterte in meinem Kopf und ich entschied mich meine letzte Zigarette zu rauchen. Ich warf meinen Tabak, die Filter und meine Papers in den Müll. Er erschrak und meinte, dass ich wohl ab jetzt unausstehlich werden würde. Er kannte sich aus und er hatte Recht.

Es waren harte Tage, aber es war genau der richtige Zeitpunkt, denn jeder Schritt brachte mich auf Wege, die ich noch nicht kannte und somit auch nicht mit dem Rauchen in Verbindung brachte. Ich hatte den Absprung geschafft und rauche nun schon 1 Jahr und 10 Monate nicht mehr.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe gelernt, dass ich mehr Kraft und Mut habe als ich dachte. Ich habe gelernt auf meinen Körper zu hören. Ich habe gelernt, dass es um MEINEN Weg geht UND das ich von Kopf bis Fuß und mit Leib und Seele Pilgerin bin.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde mir beim nächsten Mal mehr Zeit einplanen, sodass ich jeden Tag noch freier entscheiden kann, wo ich Halt mache. Dann kann ich die Tage noch mehr auf mich zukommen lassen und die Orte und Menschen, denen ich begegne, noch mehr genießen.

### **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Du kannst auf Blasenpflaster verzichten, aber auf keinen Fall auf Nadel, Faden und Betaisodona (flüssige Variante). Ansonsten habe ich beispielsweise Deocreme statt Deospray benutzt. Das spart Platz und Gewicht. Zudem eine Seife für Körper, Haar und Klamotten und eine Toilettenpapierrolle für unterwegs. Trinkflasche statt Wassersack. Der Vorteil daran ist, dass du deinen Vorrat im Blick hast und dass es vor allem aus BPA-freien

Flaschen besser schmeckt. Solltest du noch mehr Tipps wollen, dann schreib mir unter [s.loesecke@gmx.de](mailto:s.loesecke@gmx.de)

### **Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Nach dem Camino Portugues habe ich mit Yoga begonnen. Ich praktiziere nun regelmäßig Yoga und mache in einer Woche meine zweite Yogareise. Diese Praxis ist für mich genauso bereichernd wie das Pilgern. Beides gibt einem die Möglichkeit bei sich zu bleiben, achtsam zu sein und tatsächlich auch mal gar nichts zu denken, sondern einfach nur wirken zu lassen. Ich hätte zuvor nie gedacht, dass mir das möglich ist.

Seit dem Camino kann ich mich auch besser abgrenzen. Ich verbringe mehr Zeit mit Menschen, die ich sehr schätze und weniger Zeit mit Menschen, die mir nicht guttun. Ich würde meinen, das habe ich vorher nicht gewagt. Zudem habe ich jedes Jahr Zeit für einen Camino eingeplant. Dieses Jahr gehe ich meinen vierten Camino, den Camino Ingles und im nächsten Jahr gemeinsam mit meinem Freund und unserem Hund den Olavsweg in Norwegen. Caminozeit muss einfach sein!

### **Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Drei Sätze: Du kannst das! Lauf einfach los! Es wird einer deiner schönsten Momente im Leben!





## Küstenweg / Camino del Norte





## Küstenweg / Camino del Norte



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit: 6%*
- 2. Länge: 800 Km*
- 3. Reisedauer: 5-6 Wochen*
- 4. Wegprofil: Mittel bis schwer*
- 5. Infrastruktur: Gut erschlossen*

Der nordspanische Küstenweg gehört zu den anspruchsvolleren Jakobswegen. Besonders das erste Teilstück bis Bilbao ist zwar sehr schön, aber auch herausfordernd und bergig. Die Nähe zum Meer und das viele Grün im Norden machen den Weg zu einem der landschaftlich schönsten.

Inzwischen kann es durch die begrenzte Zahl an Herbergen auch in den Monaten Mai bis September voll werden auf dem Küstenweg.





## Küstenweg / Camino del Norte



### *Empfohlene Reiseführer...*



#### *...zur Planung vorab:*

Christoph Erkens: Küstenweg für Anfänger

Erhältlich nur via [www.jakobsweg-kuestenweg.com/buch](http://www.jakobsweg-kuestenweg.com/buch)



#### *...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien:  
Jakobsweg Küstenweg

ISBN: 978-3866864054



## Mela's Geschichte

"Der größte  
Moment war das  
Losgehen"

"Im Nachhinein", erzählt Mela, 46. "ging es bei mir gar nicht um das Ankommen, sondern um das Losgehen". Doch das fällt ihr lange schwer und so dauert es, bis sie das Abenteuer Jakobsweg angeht. Über Christoph Erkens Gruppenangebot "Rucksackreise zu Dir" findet sie den Anfang - und pilgert danach alleine weiter, insgesamt 5 1/2 Wochen auf dem Küstenweg.

Die Reise fordert sie heraus, ohne sie zu überfordern. Unterwegs nimmt sie besonders dankbar das Wohlwollen der Einheimischen wahr, an die sie sich wendet, als sie sich einmal verlaufen hat.

Auch hier hat der erste Schritt Mut gekostet, doch Mela's Geschichte zeigt: Es kann sich lohnen, denn der Camino hat Mela zum Guten verändert, wie sie sagt.

**Mela, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Es hatte mich schon länger fasziniert, dass Menschen sich auf diesen Weg machen und anscheinend hunderte von Kilometern laufen. Ich dachte, „wie toll muss es sein, dann anzukommen, und das geschafft zu haben“ – im Nachhinein weiß ich, es ging bei mir gar nicht um das Ankommen, sondern um das Losgehen.

Ich bin lange nicht losgegangen, weil ich dachte ich müsse ja nicht ausgerechnet diesen Jakobsweg gehen, nur weil das so viele andere auch tun. Aber ich hatte eine Sehnsucht allein unterwegs zu sein und zu wandern, am besten am Meer....

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Ich wollte gern am Meer wandern. Zu dem Zeitpunkt gar nicht unbedingt auf einem Jakobsweg. Da stieß ich im Internet bei der Suche nach Küstenwegen auf DEN Küstenweg. Und dann war es doch ein Jakobsweg. Bis dahin wusste ich nicht, dass es mehrere davon gibt. Ich fühlte, dass die alte Faszination für die Jakobsweg-Pilger und die Sehnsucht nach Wandern am Meer hier beide in Kombination zusammenkamen. Perfekt.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Ich habe es mich lange nicht getraut. Irgendwie fehlte mir jemand der/die mich an die Hand nimmt, denn ich wusste von mir aus anderen Situationen: „wenn der Anfang erstmal geschafft ist, dann komm ich auch alleine klar“.

Letztendlich habe ich Christoph und seine „Rucksackreise zu Dir“ dafür gefunden. Ich wurde ein paar Tage an die Hand genommen und in einigen Unsicherheiten unterstützt und konnte dann alleine weiter. Das wusste ich schon vorher, dass ich nur eine „Einstiegshilfe“ brauchte und habe also nur eine Hinreise und keinen festen Rückreisetermin gebucht...

Der größte Moment war das Losgehen. Der erste Schritt.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Es war meine erste Wanderung alleine. Ich kannte zwar Reisen alleine, aber dann an festen Orten.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich bin 5 ½ Wochen gepilgert. Ich war in der Zeit in einer Orientierungsphase und habe mir eine Auszeit vom Arbeitsleben genommen. Kein Sabbatjahr, sondern den Job gekündigt und gucken was passiert. Da ich gewohnt bin von wenig Geld zu leben, konnte ich mir das finanziell leisten.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Beides. Meine Unsicherheiten und Ängste waren unbegründet. Man ist auf dem Küstenweg selten in der Wildnis. Man ist immer in der Nähe von Zivilisation – das hatte ich mir im Vorfeld ganz anders vorgestellt. Ich hatte überwiegend Situationen, die mich zwar herausforderten, aber nicht überforderten, und an denen ich gewachsen bin. Ich fand es extrem wichtig diese Situationen zu erleben und zu meistern, da es einen danach ruhiger macht. So konnte ich mich anderen Themen als meinen Ängsten vor dem Weg an sich stellen.

Die anderen Themen kamen wie von selbst und haben bis heute viel hinterlassen. Ich hatte meinen Rhythmus gefunden, meine Geschwindigkeit, die Erkenntnis, dass ein Schritt nach dem anderen mich auch ans Ziel bringt. Die Einsicht, dass der Weg wie der Weg des Lebens manchmal steinig und hässlich ist und es sich dann lohnt einfach weiterzugehen...

All solche Themen haben Raum gehabt, weil ich nur mit mir selbst war, und jede kleine Entscheidung mit niemanden abstimmen musste. Das hatte ich mir erhofft und es ist eingetroffen.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ängste vor Übergriffen hatte ich nicht, habe ich sonst aber auch nicht so. Ich hatte eher Ängste, dass ich alleine bin und nicht weiterweiß, weil ich die Sprache nicht spreche, nichts zu essen habe oder mich verletze und dann keine Hilfe da ist.

Ich habe viel kurzzeitigen Kontakt gehabt, den ich auch nutzen konnte um mich sicherer zu fühlen. Ich hatte eher das Gefühl, dass es auf dem Camino und besonders dem Küstenweg unheimlich viel Wohlwollen und Interesse – auch aus der Bevölkerung gab.

Und meine eigenen Sorgen, dass ich mich verletze oder nichts zu essen oder zum Schlafen habe, habe ich im Laufe der ersten Tage vergessen, da sich dann eher ein Gefühl von „das wird sich alles lösen“ einstellte und ein Gefühl von Gelassenheit:

Ich hatte diese Sorgen und Ängste mit auf den Weg genommen – mich mit ihnen „gelassen“. So konnte ich sie loslassen.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Genauso sehe ich das. Ich habe mir im Prinzip dieselben Sorgen gemacht, die ich mir im normalen Leben auch mache, nur, dass sich die dort nicht so konkret „melden“. Meine Erfahrung ist eher, dass dich der Weg selbstbewusster macht, weil man alleine Situationen meistert und entscheidet und daran wächst und dadurch potentielle Gefahren nicht mehr so im Vordergrund stehen.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Ja das alles hat es gegeben. Als ich mich verlaufen habe, habe ich Kontakt zu Einheimischen gesucht – was mir nicht leicht fiel damals, mich aber komplett im Umgang mit Menschen verändert hat. Als ich Angst hatte keine Unterkunft zu finden, dachte ich – ok das schlimmste was passieren kann ist, dass du die Nacht durchläufst, oder draußen schläfst. Das fand ich dann sogar aufregend und habe es Tage danach bewusst gemacht.

Als ich körperlich an die Grenze kam habe ich daraus gelernt, einen Tag Pause gemacht und bin danach aufmerksamer und weniger weit gegangen.

Als ich verzweifelt war, oder auch überheblich genug um zu sagen – ach es reicht mir jetzt – habe ich immer kurz nachgedacht, was für einen Zweck dieser Impuls hat. Ich habe meine Freundin zuhause als Coach genutzt. Sie war selbst mal auf dem Jakobsweg und hat mir viel Unterstützung gegeben in dem sie sagte, „die schönste Zeit auf dem Weg fängt an, wenn der Zweifel vorbei ist. Die Ängste, die Unsicherheiten. Dann kannst du genießen und die Themen kommen lassen, die da sonst noch sind“.

Im Nachhinein bin ich besonders über die Unterstützung der Menschen auf meinem Weg dankbar. Meiner

Freundin zuhause und den Begegnungen mit den anderen.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Einen Kissenbezug würde ich das nächste Mal mitnehmen!

Wenn es die Situation zuließ, habe ich sehr unangenehme Herbergen vermieden. Hin und wieder ging es nicht anders, da habe ich dann auch mal in einer Herberge übernachtet, die nicht so toll war.

Im Großen und Ganzen habe ich aber die meisten Herbergen als völlig in Ordnung in Erinnerung.

Ich selbst habe keine direkten Erfahrungen mit Bettwanzen gemacht. Aber andere. Ich bin froh, dass ich verschont wurde, und würde für das nächste Mal evtl. Laken und Kissenbezug einplanen.

### **Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich hatte ein Vokabelheft mit wichtigen spanischen Wörtern dabei. Das hat gereicht um zu kommunizieren! Ich habe mich bemüht viel mit Einheimischen zu sprechen, da war auch meist großes Interesse: Woher kommst du, wo bist du losgelaufen, alles Gute usw.



Mit anderen Pilgern bin ich schnell in Kontakt gekommen. Auf dem Küstenweg freut man sich fast, wenn man jemanden trifft, da es gar nicht so häufig ist im Oktober. Ich war bis dahin ein kontaktfreudiger Mensch, aber mir fiel es schwer den ersten Schritt zu machen (dieses Thema schien sich auf verschiedenen Ebenen bei mir zu zeigen – wie ich ganz am Anfang schon angedeutet hatte).

Mit einigen wenigen hatte ich intensiven Kontakt und bin auch bis zu einigen Tagen zusammen ein Stück des Weges gegangen. Aber nur wenn es mir guttat. Einige dieser Kontakte bestehen noch heute.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Ich hatte etliche Schlüsselerlebnisse. Ich schrieb sie oft als SMS zu meiner Freundin nach Hause, da ich irgendwie kein Typ für ein Tagebuch bin. Manchmal nur einzelne Begriffe, Metaphern, Einsichten. Irgendwann fand ich das schade, weil ich dachte, all das hätte ich ja ruhig mal als Notiz für mich festhalten können. Als ich nach Hause kam, schenkte mir meine Freundin meine eigene Sammlung meiner eigenen SMS an sie, ausgedruckt als Begrüßung zum Heimkommen. Sie fand ich könne mich am besten selbst zuhause begrüßen.

Es war sehr berührend so nochmal in meine eigenen Gedanken eintauchen zu können. Es war und ist ein großer Schatz von meinem Weg.

Und eine Geschichte, die ich so gerne erzähle: Unterwegs lernte ich einen Russen kennen, der mit dem Rad unterwegs war, aber das Rad die meiste Zeit schob,

weil es ihm zu schnell ging. Wir unterhielten uns in Englisch über andere Länder und unterschiedliche Mentalitäten und Unterschiede im Sprachlichen. Er wusste von einer Sprache in der es das Wort „Backwards (Rückwärts)“ nicht gibt. Stattdessen würde man in der Sprache wörtlich sowas sagen wie „Turn around and go forward“ (sich umdrehen und vorwärtsgehen). Wir beide fanden das faszinierend und inspirierend, vor allem für den Weg, aber auch für den Lebensweg.

Ich erzählte die Geschichte weiter.

Als ich Wochen später etwa 100 km vor Santiago jemanden traf, erzählte er mir wiederum diese Geschichte. Sie hatte sich auf dem Weg verbreitet. Was für ein tolles Gefühl: Wir (PilgerInnen) sind alle miteinander verbunden. Das hat mich nachhaltig sehr beeindruckt und tut es noch heute – und ich erzähle die Geschichte immer noch gern.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

- Wie gut es tut innerlich leer zu werden. Eine Pilgerfreundin sagte: Sie fühle sich „randvoll und bodenlos leer“ – ein tolles Gefühl.
- Kleine Schritte sind mein Weg ans Ziel zu kommen.
- Ich gehöre dazu
- Wohin ich auch gehe, ich nehme mich selbst immer mit
- Ich kann und bin mehr als ich dachte
- Es lohnt sich mit sich selbst zu sein
- Es lohnt sich, sich zu lassen, mit all dem, was mich ausmacht

**Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde versuchen ein Tagebuch zu führen. Ich glaube vieles wäre anders, weil es nie wieder ein „erstes Mal auf dem Jakobsweg“ gibt. Ich bin gespannt, welche Qualität es beim nächsten Mal hat.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Trau den empfohlenen Packlisten und halte dich dran. Ich fand es wichtig ein paar leichte andere Schuhe zu haben. Ein 35 Liter-Rucksack hat bei mir genau gepasst, obwohl ich sogar einen richtigen Schlafsack dabei hatte.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Meine Einstellung zu mir selbst. Ich bin gnädiger mit mir und verstehe mich besser. Und ich bin auch gnädiger mit anderen und verstehe sie besser!

Mir fällt es viel leichter mit Menschen Kontakt aufzunehmen und ich bin mit vielen Dingen viel gelassener. Es war die Zeit meines Lebens!

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Ich würde ihr das sagen, was ich mir selbst heute sage, wenn ich überlege, ob ich wieder losgehe:

Der Impuls es gerne zu wollen, die Sehnsucht danach, daran kannst du dich orientieren. Nicht an den Zweifeln, den Ängsten, die sind nur da um dich zu schützen. Vor Veränderung. Vielleicht ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt, vielleicht muss es noch ein bisschen reifen in dir. Aber dann: „Geh deinen Weg, und geh in dich, wenn es dir nicht zu weit ist“.





## Lydia's Geschichte

Mit 70 Jahren  
alleine als Frau  
auf den Jakobsweg

Lydia ist mit 70 unsere älteste Interview-Partnerin - doch noch immer eine der Fittesten. Seit 22 Jahren pilgert sie jährlich in einer Gruppe von Kaarst nach Trier, zwischen 40 und 50 (!) Km. Als ihre Tochter sie frech darauf anspricht, warum sie im Pulk pilgere, richtiges Pilgern sei doch alleine, kommt sie ins Grübeln.

Der Entschluss, alleine zu pilgern bringt jedoch erstmal Todesängste. Die Option "mich von meinem Mann abholen zu lassen", gibt ihr Sicherheit, und so pilgert Lydia zunächst von Köln nach Trier, ohne zu wissen, ob sie sich nicht "irgendwann selbst auf den Keks geht".

Wie sie unterwegs innerlich "mit jedem Kilometer - mindestens 10 cm gewachsen" ist, erzählt die "Strong Oma", wie Mitpilger sie nennen, uns im Interview.

**Lydia, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Ich pilgere seit 22 Jahren mit den St.-Matthiasbruderschaften Holzbüttgen und Büttgen-Vorst von Kaarst nach Trier zum Grab des Apostels Matthias. Wir sind mit ca. 35 Fuß- und ca. 7 Radpilgern unterwegs und legen pro Tag zwischen 40 und 50 km zurück. Abmarsch ist um Punkt 5:00 Uhr und Ankunft im Quartier ca. 18:00 Uhr. Tagsüber beten wir in regelmäßigen Abständen das Mantra der katholischen Kirche: das „Gegrüßet seist Du, Maria“.

Wir feiern jeden Tag eine Messe bzw. einen Wortgottesdienst und hören Meditationen zum Leitwort des Jahres (2018: „Kommt und seht“ (Johannes 1,39). Diese Gemeinschaft unter den Pilgern ist sehr besonders. Man wird sofort und vorbehaltlos von der Gruppe aufgenommen und alle Neupilger erzählen von diesem Gefühl, „immer schon dazugehört zu haben“!

Kurz nach dem Erscheinen von „Ich bin dann mal weg“, meinte meine Tochter, wieso ich eigentlich immer im „Pulk“ pilgern würde, richtiges Pilgern wäre doch alleine wie Hape Kerkeling. Ich antwortete ihr spontan: „Du hättest es auch netter sagen können, wenn Du mich loswerden willst!“ Aber der Gedanke hat mich nicht mehr losgelassen...

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Ich wollte nicht nur die „Sahnestücke“ in Spanien pilgern, sondern den ganzen Weg von Zuhause bis Santiago,

und bin mit dem Jakobsweg Köln-Trier gestartet, weil ich 2007 durch den Tod meiner Mutter und Schwiegermutter nicht mit meiner Pilgergruppe gehen konnte.

Ich hatte das Gefühl, dass das Pilgern genau das Richtige zur Trauerbewältigung war und weil ich wusste, dass die Abtei St.-Matthias ein Kraftort ist und die Benediktiner-Mönche dort allein durch ihre Anwesenheit Trost spenden.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Ich habe mir als erstes den Pilgerführer „Wege der Jakobspilger im Rheinland“ gekauft. Die ausführliche Wegbeschreibung und die Tipps haben mich zuversichtlich gestimmt, es zu schaffen. Ich kann diesen Weg sehr empfehlen, weil er schon 2007 sehr gut mit der Muschel gekennzeichnet war. Ich habe mich nur in Köln verlaufen! Für die weiteren Jakobswege bin ich auf die „Outdoor“-Pilgerführer umgestiegen, weil sie handlicher und leichter sind.

Nach dem Entschluss, alleine zu pilgern, hatte ich nicht nur Zweifel, sondern Todesängste: ich bin jede Nacht aufgewacht und habe mich überfallen oder vergewaltigt im Wald liegen sehen. Irgendwann kam mir aber der Gedanke, dass man sich seinen Ängsten auch mal stellen muss. Danach stand mein Entschluss schon ziemlich fest.

Beruhigend war aber letztendlich auch die Tatsache, dass der Weg über bekannte Orte wie Brühl-Euskirchen-



Münstereifel und Blankenheim führt. So hatte ich die Option, wenn ich mir im Wald vor Angst in die Hose mache, mich von meinem Mann kurzfristig abholen zu lassen.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern) gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Der Weg von Köln nach Trier war meine erste Pilgertour alleine.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich bin ca. 215 km in einer Woche gepilgert. Da ich nicht berufstätig war, musste ich nur meinen Mann überzeugen, was nicht einfach war!!

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Ich hatte überhaupt keine Vorstellung, obwohl ich eigentlich viel Phantasie besitze. Man weiß doch z. B. nicht, ob man sich irgendwann selber auf den Keks geht, wenn man es nicht probiert hat?

Und da ich ja noch nie mit Rucksack gepilgert war, hatte ich auch keine Ahnung, wie viele Kilometer ich täglich schaffe. Aus diesem Grund habe ich die 1. Etappe mit 17,5 km bewusst kurz gewählt und die Übernachtung in Brühl vorgebucht, weil ich für den ersten Tag den Kopf frei haben wollte. Danach habe ich immer gegen 15 Uhr eine Kaffee- oder Kneipenpause gemacht und oftmals

auf Empfehlung des Wirtes eine Übernachtung in ca. 5 km gesucht.

Auf dem Jakobsweg in Spanien habe ich aber meistens am Morgen gegen 10:00 Uhr ein Nachtquartier gebucht.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Wie gesagt, hatte ich zuhause wahnsinnige Ängste, in denen ich natürlich von (fast) allen Freunden und von der Familie bestärkt wurde.

Auf meinem ersten Weg ist mir dann Verblüffendes widerfahren: Ich bin mit jedem Kilometer mindestens 10 cm gewachsen!!! Es war – und ist – ein Wahnsinnsgefühl, ganz alleine und völlig selbstbestimmt unterwegs zu sein. Am 2. Tag war ich so stark, dass ich dachte: „Da soll mal einer kommen! Dem haue ich meine Stöcke um die Ohren, dass ihm Hören und Sehen vergeht!“ Dann hat sich eine innere Wandlung vollzogen, die am letzten Tag zu dem Gedanken geführt hat: „Wenn jetzt jemand käme, der mir Böses will, würde ich ihm sagen: „Komm, lass uns zusammen reden, bevor Du uns beide unglücklich machst.“

Ich habe auf dem ganzen Weg keine Sekunde Angst gehabt, obwohl ich auf den Teilstücken Köln-Trier und Trier-Metz keinen einzigen Pilger getroffen habe!

Ich habe auch überhaupt keine blöde Anmache erfahren, sondern nur Anerkennung, Wertschätzung und sogar Bewunderung. Und das, obwohl ich in Frankreich und Spanien in Herbergen mit 7 Männern in einem Raum geschlafen habe, oder mehrmals mit einem Mann ein DZ geteilt habe – weil es billiger war...

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ich bin sogar der Meinung, dass es weitaus gefährlicher ist, hier in Kaarst auf dem Trimm-Dich-Pfad im Wald unterwegs zu sein, weil jeder Depp weiß, dass dort Frauen alleine laufen.

Wie viele Monate müsste sich dagegen jemand auf dem Jakobsweg nach Metz, wo ich keine Menschenseele gesehen habe, auf die Lauer legen, um mich zu treffen?! Da ich aber auch Realist bin, habe ich z. B. schon darauf geachtet, dass mich nicht unbedingt ein Autofahrer beobachten konnte, wenn ich von der Straße in den Wald gewechselt bin, denn: Gelegenheit macht nun mal Diebe.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Ich habe ein einziges Mal im Wald in der Eifel ein mulmiges Gefühl gehabt, als ich nicht sicher war, ob ich auf dem richtigen Weg bin. Da stand ein LKW auf dem Weg und ein Bauwagen, in dem Licht brannte. Zuerst wollte ich auf die Gefahr hin, falsch zu laufen, einfach weitergehen. Dann habe ich gedacht: „Du spinnst doch!“ und habe geklopft.

Natürlich haben mir die beiden Männer bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin und Glück gewünscht. Ich bin allerdings auch der Überzeugung, dass sich die potenziellen Männer keiner Frau nähern würden, die ihnen selbstbewusst entgegenkommt und forsch in die Augen blickt. Dieser Typus Mann ist ja zu unsicher und feige, eine Frau normal anzusprechen und sucht deshalb nach einer, der er sich überlegen fühlt.

Einsam und verloren habe ich mich nie gefühlt. Ich habe es im Gegenteil genossen, völlig unabhängig entscheiden zu können, wann und wo und wie lange ich Pause mache oder schlafe! Auf meinem Weg nach Santiago bin ich mit den unterschiedlichsten Frauen und Männern Teilstrecken zusammengegangen.

Das Schönste daran war, dass jeder jederzeit sagen konnte: „Jetzt möchte ich alleine gehen.“ ...und es war kein Problem... 2017 bin ich auch nahe an meine körperlichen Grenzen gestoßen. Ich habe doch gemerkt, dass ich 2 Jahre älter war als auf unserem gemeinsamen Weg von Hondarribia nach Guernika (im Rahmen von Christophs Gruppen-Angebot „Rucksackreise zu Dir“, Anmerkung der Herausgeber).

Ca. 50 km vor Santiago (!) hatte ich plötzlich frühmorgens eine schmerzhaftes Sehnenreizung im Schienbein, bin aber trotzdem bei ziemlicher Hitze 20 km

gelaufen. Am anderen Tag habe ich dann „Bus hop on hop off“ gemacht. Als es auch am nächsten Tag nicht besser war, musste ich einsehen, dass ich nicht weiterlaufen konnte. Gleichzeitig habe ich mich gefragt: „Was soll mir das sagen, dass ich so kurz vor dem Ziel nicht mehr laufen kann?“ Die Antwort kam sofort: „Wie lautet das geflügelte Wort aller Pilger? Der Weg ist das Ziel!“ Damit hatte ich meinen Frieden gemacht und bin dann nur die letzten 5 km nach Compostela mit Schmerztabletten gelaufen, weil ich nicht mit dem Bus ankommen wollte. Und auf diesen letzten 5 km habe ich mich nochmal richtig verlaufen und musste irgendwann die bittere Pille schlucken und auf halbem Weg komplett zurückgehen!

Ich habe aber kein einziges Mal den Gedanken gehabt, den Weg abzubrechen und sehe auch im Nachhinein alle Widrigkeiten als Möglichkeit, sie zu bewältigen. Da gab es z. B. eine Situation, in der ich mich frühmorgens an eine Gruppe junger Leute gegangen habe, ohne auf meine Wegbeschreibung zu achten. Plötzlich fand ich mich auf einem Weg wieder, den ich auf keinen Fall gehen wollte! Er war nach langen Regenfällen extrem matschig und man ging wie auf Schmierseife. Links war der Berg und rechts die Steilküste, unter der der Atlantik tobte. Stellenweise konnte man nur Fuß vor Fuß setzen.

Als ich die Panik in mir hochsteigen fühlte, habe ich mich an einen Satz aus dem Schauspielkurs erinnert: „Der Körper sucht sich seinen Weg.“ Ich habe mich in das Vertrauen zu meinem Körper fallen lassen, denn er ist weiser als mein Kopf. Als ich den Berg umrundet hatte, bin ich mit Freudentränen und stark wie ein Bär mit Schuhen und Strümpfen (die man vor Matsch nicht mehr sehen konnte) am Strand durch die Brandung gelaufen.

## **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Dazu kann ich nur sagen, dass ich zu der Generation gehöre, deren Mütter kein Sagrotan kannten, sondern für die Weisheit „Dreck scheuert den Magen“ plädierten. Ich habe aber wohl auch Glück gehabt, weil ich mich an keine Herberge erinnere, die wirklich versifft war.

Allerdings habe ich es auch ein wenig mit Hape gehalten und bin gerne in Pensionen oder Hotels eingekehrt. Da habe ich in Spanien übrigens gute Erfahrungen mit „booking.com“ gemacht und in Frankreich mit Privatunterkünften, den sogenannten „Chambres d’hotes“.

## **Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Da ich von Natur aus ein kommunikativer Mensch bin, habe ich schnell Kontakt gefunden – wenn ich wollte! Ich bin in Frankreich mit 2 Düsseldorfern 14 Tage zusammen gepilgert und wir haben uns nachher mit unseren Ehepartnern ein paar Mal Zuhause getroffen. Einer der beiden ist 1 Jahr später plötzlich an einem Herzinfarkt gestorben und das geht mir heute noch nahe, obwohl ich ihn doch eigentlich nur 2 Wochen gekannt habe. Der Jakobsweg ist wie das richtige Leben: es gibt oberflächliche Begegnungen, die dann aber auch nur kurz sind und es gibt intensive Beziehungen. So stehe ich heute noch in Kontakt mit 2 Frauen aus unserer Pilgertour durch das Baskenland.

Auf meinem letzten Weg 2017 hat sich auch eine sehr unterschiedliche, interessante Gruppe gebildet: eine junge Frau kurz vor Studienbeginn, eine mittlere Frau und eine 72-jährige Amerikanerin. Wir haben unterwegs die WhatsApp-Gruppe „Camino-Girls“ gegründet und sind auch heute noch in Kontakt. Noel aus New York und ich bekamen den Spitznamen „strong Omas“.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Wegen Dauerregen bin ich letztes Jahr von Santander ca. 10 km zum nächsten Quartier mit dem Zug gefahren. Als ich auf dem Bahnhof dabei war, mich zu orientieren, fragte mich ein Mann, ob ich deutsch spreche und es stellte sich heraus, dass er mit demselben Zug eine Haltestelle weiter als ich fahren wollte. Auf der ca. 25-minütigen Fahrt hat er erzählt, dass sein Therapeut ihm statt einer Psychotherapie den Jakobsweg empfohlen hat. Jetzt waren aber seine Füße voller Blasen und Entzündungen. Ich habe ihm spontan meine Schaumstoffpolster gegeben, da ich nach knapp einer Woche keine Probleme mit Blasen hatte. Als ich ausgestiegen bin, habe ich ihn umarmt und gesagt: „Schade, mit Dir wäre ich gerne ein paar Tage gegangen.“

Da wir keine Namen ausgetauscht hatten, habe ich ihn „Renfe-Mann“ nach dem Namen der spanischen Eisenbahn getauft. Ich musste jeden Tag an ihn denken und habe immer gehofft, dass es ihm bessergeht. Mir war aber klar, dass ich ihn nicht mehr treffen würde, da er mindestens 3-4 Tage Pause machen wollte. Irgendwann saß ich mit meiner amerikanischen Pilgerschwester nach einem anstrengenden Marsch

über die Straße, weil die Naturwege unter Wasser standen, bei einem Kaffee, als sie sagte: „Guck mal, es sind auch noch andere Pilger auf der Straße unterwegs.“

Als ich mich umdrehte, wusste ich sofort: das ist der Renfe-Mann. Wir sind uns wie alte Freunde mit Freudentränen in die Arme gefallen. Er holte sofort ein Stück Schaumstoffpolster aus seinem Rucksack und meinte: „Ich habe so gehofft, Dich nochmal zu treffen! Ich habe mir neue Schuhe gekauft und keine Probleme mehr.“ Von diesem Tag an haben wir uns immer wieder zufällig (?) oder verabredet getroffen und waren auch zusammen in Santiago. Wir schreiben und telefonieren heute noch. Seitdem bin ich fest überzeugt, dass es Seelenverwandtschaften gibt...

Ein wunderbares Erlebnis hatte ich auch mit den Camino-Girls. An einem heißen Sonnentag kamen wir zu einer traumhaften einsamen Bucht. Dort war nur ein Ehepaar, das wir kannten – beide in Badesachen. Wir hatten aus Gewichtersparnis keinen Badeanzug dabei und ich dachte, dass ich zum Baden auch Unterwäsche tragen könnte. Die beiden jungen Frauen hatten sich für FKK entschieden und ich dachte, warum soll ich meine Wäsche eigentlich nass machen? Nach dem einmaligen Badeerlebnis in herrlicher Brandung haben wir uns auf ein paar Felsen von Sonne und Wind trocknen lassen.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Dass ich oftmals nicht genau genug gucke. Ich bin manchmal zu schnell und zu flüchtig und das rächt sich auf dem Weg, weil man z. B. Markierungen übersieht.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**



Ich glaube, im Großen und Ganzen würde ich es immer wieder so machen, weil der Weg – wie wir übereinstimmend festgestellt haben – sowieso seine eigenen Gesetze hat, denen man sich nur bedingt entziehen kann. Aber das ist ja auch das Besondere am Jakobs- oder Pilgerweg: dieses aus dem „Alltag fallen“ und sich auf äußere und innere Gegebenheiten einzulassen.

Auf jeden Fall würde ich nicht den Camino Francés gehen, weil er nach Erzählungen vieler Pilger, die ihn kennen, sehr überlaufen ist. Für mich ist der Küstenweg einfach traumhaft: zum einen landschaftlich – besonders wenn man das Meer liebt – und zum anderen relativ entspannt, was Quartiere betrifft, wenn man nicht gerade zur Hauptpilgerzeit läuft.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Beste Erfahrungen habe ich mit Gefrierbeuteln mit Reißverschluss gemacht! Sie wiegen fast nichts und nehmen wenig Platz weg. Cremes und Lotion habe ich in kleine Fläschchen oder Döschen gefüllt und auch von Zahnpasta habe ich mehrere kleine Tuben (Rossmann) mitgenommen. So konnte ich unterwegs immer wieder etwas wegwerfen.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Ich bin ja in 10 Jahren und 6 Etappen von Kaarst bis Metz und von Le Puy bis Santiago gegangen und ich denke, man kommt immer ein wenig anders nach

Hause. Auf jeden Fall stärkt es das Selbstbewusstsein enorm und ich habe das Gefühl, man wird sensibler und aufmerksamer für Dinge, die nicht so gut laufen. Ich habe zwar noch nicht alles so verändert, wie ich möchte, aber immerhin ist es mir bewusst und ich arbeite daran.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Ich kann mich nur wiederholen: „Stelle Dich Deiner Angst!“ Es ist ein wahnsinnig großes Gefühl, der Angst ins Auge zu schauen – und zu merken, dass sie gar nicht so schlimm ist! Und was ich wirklich bemerkenswert finde: Es sind unglaublich viele junge Menschen und besonders junge Frauen – auch alleine – in Spanien unterwegs! Und ich habe keine einzige Geschichte von Bedrängungen oder Übergriffen gehört.

Auf jeden Fall kann ich empfehlen „Alleine in der Gruppe“ mit Christoph Erkens zu pilgern (im Rahmen der „Rucksackreise zu Dir“, Anmerkung der Herausgeber). Dort kannst Du in einem geschützten Rahmen testen, ob das Pilgern zu Dir passt und welcher Pilgertyp Du bist.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Dort kann man mich nicht finden. Wer sich aber für das Pilgern an sich oder im Besonderen interessiert, kann unsere Pilger-Website <http://www.matthiasbruderschaft-holzbuettgen.de> besuchen.





## Nadine's Geschichte

Was passiert, wenn  
eine geborene  
Planerin aufhört,  
alles vorab zu  
planen

Über den Jakobsweg ist Nadine, 38, im wahrsten Sinne des Wortes gestolpert, genaugenommen über ein Hinweisschild für einen Dokumentarfilm darüber, als sie durch die Straßen Berlins spaziert. Nach dem Film ist es um sie geschehen.

Dass es ihre erste Reise alleine werden wird, war auch nicht geplant, doch "irgendwie stand jedes Mal in den Artikeln zum Jakobsweg: Geh den Weg alleine!" So bricht sie für 2,5 Wochen auf den Küstenweg auf.

Rückblickend sagt Nadine: "Die Reise war die beste Erfahrung in meinem Leben". Wie es ist, bewusst auf Handy und Social Media zu verzichten, warum Pilger untereinander eine eingeschworene Familie sind und warum Abschied nehmen schwer ist, erzählt sie uns.

**Nadine, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

An einem Tag im Sommer 2015, lief ich an einem kleinen Kino in Berlin Friedrichshagen vorbei. In Friedrichshagen arbeitete ich damals. In dem Kino lief an dem Tag der Dokumentarfilm `Camino de Santiago`, das letzte Mal. Fast stolperte ich über die Tafel, auf dem das geschrieben stand. Ich hatte Feierabend und dachte ganz spontan, okay warum nicht jetzt einfach mal ins Kino gehen. Mich interessierte zu dem Zeitpunkt schon diese Thematik Pilgerweg und ich wollte mehr darüber erfahren. Gesagt, getan...

Der Film hat mich so inspiriert, ich saß ganz gerührt da und dachte nur so:  
...Wow, das will ich auch erleben!

Auf die Idee hat mich ein Mitglied von einem Frauen-Fitness-Club gebracht, in dem ich damals arbeitete. Sie ist den Weg auch gelaufen und erzählte mir davon...und alleine wie sie das erzählte machte mich sehr neugierig und daraufhin habe ich mich zu diesem Thema belesen und konnte nicht mehr aufhören.

Den Weg alleine gehen war nie mein erstes Ziel, ich wollte ihn zu zweit gehen, aber je mehr ich mich belesen hatte, irgendwie stand jedes Mal in den Artikeln...GEH DEN WEG ALLEIN! Und somit war dann der Entschluss gefasst. Wie es sich anfühlt den Weg alleine zu gehen, das wollte ich für mich einfach in Erfahrung bringen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nie alleine eine Reise gemacht. Ich hatte Lust was Neues und Anderes zu entdecken und zu erleben.

## **Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Ich habe mich für den Küstenweg entschieden, weil ich Wasser liebe.

Herauskristallisiert hat sich das irgendwie auch von ganz alleine. Ich habe mir die verschiedenen Wege angeschaut, auf einer Pilgerkarte und der nördliche Küstenweg hat sich für mich abgezeichnet. Einfach so! In dem Moment war mir klar, da will ich lang! Wenn ich jetzt so über diese Frage nachdenke, es war sehr komisch, der Weg auf der Pilgerkarte war, für mich irgendwie dicker eingezeichnet, fand ich jedenfalls, ist natürlich Quatsch. Irgendetwas zog mich wohl da lang! Letztendlich war das eine tolle Entscheidung, gerade diesen Weg zu wählen.

## **Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Mmh... woher habe ich den Mut genommen? Das ist eine sehr gute Frage! Diese Freundin aus dem Sportclub hat mich motiviert und bestärkt das zu tun. Ich habe ihr vertraut!

Ängste und Zweifel, auf jeden Fall! Ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr ich über mein Vorhaben erzählte, desto schlimmer wurden meine Ängste und Zweifel, denn jeder Freund/Bekannte gab mir auf seine Art & Weise die Ängste rüber, warum sie auf gar keinen Fall pilgern würden. Habe ganz schnell aufgehört von meinem Vorhaben zu erzählen und habe mich durch

verschiedene Pilgerberichte positiv stimmen lassen. Irgendwann dachten wahrscheinlich alle Freunde...okay, die zieht das jetzt wirklich durch und lässt sich nicht abhalten. Und so war es dann auch! Ich war dann mal weg!

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Es war meine erste, längere Reise allein.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich bin 2,5 Wochen, täglich gepilgert. Von Gijon nach Santiago de Compostela 350 km. 3 Wochen hatte ich mir für meine Reise Urlaub genommen.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Die tatsächliche Pilgerreise war sehr aufregend für mich. Das erste Mal alleine reisen, dann den Weg alleine gehen, man weiß ja nicht was einen erwartet. War ein sehr komisches Gefühl! Die Mischung aus Angst und Neugierde und in der heutigen Zeit Verzicht auf Handy, Social Media etc. Das hatte ich bewusst gewählt darauf zu verzichten. Tolle Erfahrung!

Alleine pilgern war am Anfang sehr ungewohnt, alles neu, ich war unwissend und da war wieder die Schwebel zwischen Angst und auch Neugierde. Und vor allem ich war immer diejenige die alles bis ins kleinste Detail plant

und organisiert und jetzt war nur der Hin-und Rückflug gebucht und die erste Übernachtung in Bilbao. Wow, was das für eine Herausforderung für mich war. Die Reise war die beste Erfahrung in meinem Leben.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich denke, dass es sicher ist, aber was ist schon sicher im Leben! Aus Berlin kommend, gibt es in einer Großstadt mehr Ecken, die gefährlicher sind, als in Spanien auf dem Jakobsweg. Ist meine Meinung! Zu keinem Zeitpunkt habe ich mich auf dem Jakobsweg unsicher gefühlt oder bin in einer Form blöd angemacht oder belästigt worden. Kurzzeitig hatte ich mich mit diesem Thema auch vor meiner Reise beschäftigt, aber konnte die Ängste von mir abstreifen.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Es lässt sich nie ganz ausschließen, denke ich auch. Wie gesagt, was ist schon sicher im Leben? Kann überall was passieren, auch auf dem Jakobsweg, dennoch kann dir das auch daheim passieren. Von keiner anderen Pilgerin hatte ich von Vorfällen dieser Art gehört.



**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abzubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

In schwierigen Situationen habe ich mich mit anderen Pilgern ausgetauscht, das ist kein Problem. Man wächst mit fremden Menschen zusammen, ganz tolle Erfahrung. Pilger sind unter sich eine `ingeschworene Familie`, jeder, wirklich jeder hilft jedem. In jeglichen Situationen, du bist nicht allein!

Verlaufen habe ich mich nicht, obwohl ich wirklich keine gute Orientierung habe und die ersten paar Tage meinen Reiseführer nicht freiwillig aus der Hand gelegt habe, aber nach einer Woche auf dem Pilgerweg kann man die gelben Pfeile fast gar nicht mehr übersehen und mein kleiner Reiseführer ruhte im Rucksack.

Einsam und verloren habe ich mich nie gefühlt! Wenn ich Kontakt brauchte, habe ich spätestens im nächsten Dorf Pilger getroffen und bin ein Stück des Weges mit ihnen mitgelaufen.

Körperlich bin ich auf jeden Fall an meine Grenzen gestoßen, obwohl ich gut trainiert bin, aber mit am Anfang fast 15 Kilo auf dem Rücken (definitiv zu schwer) war das eine echte Herausforderung und dann jeden Tag einfach nur laufen, 20 km, das ist ungewohnt, weil man das im Alltag meist nicht macht.

Die letzten 100 km, hatte ich stark geschwollene Knöchel, beidseitig und hatte überlegt, abbrechen, nicht abbrechen, tausend Gedanken.... Ist es das wert weiterzumachen mit geschwollenen Füßen...und dann kamen die Blasen an den Füßen dazu...

Zuerst kommen die Schmerzen, dann die Tränen, hat mal eine Pilgerin zu mir gesagt. So war es dann auch. Schmerzen, weil der Rucksack einfach zu schwer war und irgendwann macht der Weg sentimental. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken und dann kommen schon mal die Tränen gekullert, man fühlt sich allein und verloren.

Einmal stand ich auch mitten im Schlamm und im Wald und dann musste ich mal schreien: Was mache ich hier eigentlich!!!!??? Richtige Tiefpunkte, nein, habe auch nicht darüber nachgedacht abzubrechen, bei dem Fußthema kurzzeitig überlegt wie geht's weiter, aber dann doch durchgezogen. Wollte es mir selbst beweisen, dass ich es schaffe bis zum Ende. Das war in meinem Kopf wie programmiert.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Ganz unterschiedliche Erfahrungen, habe ich gemacht. Ich bewohnte ganz neue Herbergen und alte. Mein Plan war, wenn es mir mal zu viel wird, dann gehe ich einfach in eine Pension, aber nach einer Woche Pilgerherberge, habe ich das Thema Pilgerherberge komplett durchgezogen. Alleine schon weil man nette Leute kennenlernt, das gemütliche Beisammensein am Abend, tolle Gespräche und zusammen kochen, das wollte ich dann nicht mehr missen.

Die Hygiene in den Herbergen ist okay, es gibt schlimmeres im Leben. Ich hatte erwartet, dass es viel unangenehmer wird, man weiß ja vorher das die Herbergen keine Luxus-Appartments sind. Wenn man dann zurückkommt, weiß man umso mehr das zu schätzen, was man zu Hause hat. TIPP: Auf jeden Fall für die Herbergen Schlafsack, Badelatschen, Handtuch dabeihaben.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich bin in Kontakt gekommen mit anderen Pilgern, das geht ganz schnell. Ich wusste nicht, wie das wird, da ich ja mitten im Weg eingestiegen bin, andere kannten sich schon, aber letztendlich ist das keine Herausforderung. Wer Kontakt haben möchte bekommt den, wer lieber den ganzen Weg alleine laufen möchte, das ist ebenfalls kein Problem. Viel schlimmer war für mich Abschied nehmen, auf dem Weg.

Es gibt Begegnungen, die sind einmalig, man sieht den oder die Pilgerin einmal und nie wieder und auch gibt es tolle Menschen mit denen man sofort auf einer Welle ist, ich fühlte mich mit demjenigen verbunden und wenn sich dann die Wege trennen, das war für mich schwierig. Mir sind wunderbare Menschen begegnet, jeder auf seine Art war besonders, intensive Gespräche habe ich geführt, gelacht, geweint, gesungen und getanzt. Mal zusammen mit einem Pilger ein Stück des Weges gelaufen, dann wieder allein. Je nach Stimmung und was mein Gefühl mir sagte.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

witzig – ausgelassene, tanzende Pilger zu Kansas City-  
Wilbert Harris

Und ich hatte das Gefühl auf dem Camino ist jeder so, wie er wirklich ist. Alle sind gleich. Ob da der Manager neben einem läuft oder der Handwerker. Das ist total egal.

verrückt- ist die Zahl 350km! Wenn es dann nur noch 200 km sind, dann nur noch 100km, dann unter 100. Dann gibt es eine verrückende Stimmung auf dem Camino. Ganz merkwürdig verändert sie sich. Ich habe mich dann gefragt, okay, wenn jetzt morgen mein offizieller LaufCamino beendet ist, ich komme in Santiago an. Was kommt dann? Total verrückt.

bewegend-für mich war, als ich an einem Sonntag, 30Grad im Schatten, 30Kilometer gelaufen bin, alle Mercados geschlossen hatten und ich total müde, hungrig und erschöpft in der Pilgerherberge ankam und mir eine Pilgerfreundin Katja den Rucksack abnahm und sagte: Nadine, komm ich helf dir! Wenn du möchtest, gehe in Ruhe duschen, ich mache dir in der Zeit was zu essen und du hast heute Nacht sogar ein Einzelzimmer. Als ich unter der Dusche stand konnte ich nur noch weinen. Das war so schön!

erschreckend-als ich mitten im Schlamm steckte und vor mich hinfluchte und plötzlich ein Auto auf dem Camino hinter mir auftauchte, bekam ich Schiss....in dem Moment dachte ich an alles Mögliche...Oh mein Gott, ich

bin hier alleine im Wald! Dann hielt das Auto auch noch direkt neben mir...und ein fröhlicher Pilgerherbergsvater trällerte sein Hola heraus und übergab mir ein Prospekt für eine tolle, neue Herberge und beschrieb mir auf Spanisch den Weg dorthin...Aber im ersten Moment habe ich mich echt erschrocken.

ergreifend-wenn man es geschafft hat, in Santiago ankommt und bei der Pilgermesse viele Pilger um einen herumsitzen und man registriert: Krass, ich bin angekommen. Der Botafumeiro-der Weihrauchkessel tut sein Übriges. Auch wenn man, so wie ich, nicht kirchlich ist, war das doch ein sehr ergreifender Moment.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Zurück zur Basis, mich auf das Wesentliche zu besinnen, Essen, Schlafen, Laufen und dass ich ganz gut alleine reisen kann. Und dass das auch noch Spaß macht.

Wenn ich den Pilgerweg geschafft habe, dann schaffe ich noch ganz andere Sachen. Alles ist möglich, auch für mich, das habe ich gelernt.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Beim nächsten Mal werde ich den gesamten Pilgerweg laufen, mit einem kleineren, leichteren Rucksack. Auch wieder den Küstenweg, weil der einfach so unglaublich, landschaftlich schön ist.

### **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Sich auf das Nötigste beschränken, ist ein Tipp von mir! Das, was man denkt zu brauchen auf dem Pilgerweg, man benötigt es einfach überhaupt nicht. Ich war selbst sehr überrascht mit wie wenig man glücklich sein kann... und ja man überlebt, auch als Frau ohne Make Up und Fön. Ich bin der beste Beweis dafür. Auch vorher Bedenken, man hat diesen Rucksack gefühlt Tag und Nacht dabei. Ich habe in den ersten Tagen so viel abgeschmissen, ich hatte dann nur noch 9Kilo, das war dann super und viel, viel leichter.

Wichtige Packstücke auf dem Weg waren für mich der Rucksack, mein Schlafsack, gute Schuhe und Wandersocken, Funktionswäsche, Wohlfühlsachen das ist, wie ich finde, das aller Wichtigste. Aber auch hier gilt, jeder hat andere Dinge die er für sich benötigt. Für mich sind es diese.

### **Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Wann verbringt man denn so viel Zeit mit sich alleine? Nach dem Weg hat sich sehr vieles in meinem Leben verändert. Ich glaube, der Weg macht mit jedem von uns etwas. Ich kann es gar nicht so richtig beschreiben. Irgendwie ist der Weg magisch. Da passieren Dinge und Sachen, die kann man nicht erklären, aber jeder Pilger weiß, was ich meine... und jeder der pilgern wird, wird diese Erfahrung machen.

Ich habe mein Leben aus einer anderen Perspektive betrachtet und mir wirklich überlegt was will ich denn vom Leben? Okay, jeder hat nur ein Leben, was habe ich denn noch so vor? Was macht mir Spaß? Wo will ich hin? Wer bin ich überhaupt? Ich habe hinterher in jedem Lebensbereich einen neuen Schritt gewagt. Der

Jakobsweg macht den Kopf frei! Für viel schönere Dinge, die man vorher noch gar nicht in Betracht gezogen hat.

Die restlichen 3 Tage habe ich in Finisterre verbracht und da meine Zeit Revue passieren lassen und dort erst realisiert. Hier ist der Weg wirklich zu Ende und was kommt nun? Erstmals folgten die Tränen...

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Dieselbe Frage habe ich mir auch gestellt: Schaffe ich das überhaupt? Kann ich das?

Ja, man/frau schafft das! Das ist nur der Kopf, der einen zurückhält und eventuell sagt, du schaffst das sowieso nicht. Riskier was, du hast nur ein Leben! Ich habe es riskiert, geschafft und ich weiß ich kann alles schaffen! Jeder, wirklich jeder kann diesen Weg laufen!

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Ja, ich habe einen Instagram Account, der beschäftigt sich aber nicht mit dem Pilgerweg sondern mit meiner neuen 2. Berufung, der Streetart Kultur in Berlin...[berlinstreetart.fredine](http://berlinstreetart.fredine) aber auch gerne über Mail erreichbar: [nfredow@yahoo.de](mailto:nfredow@yahoo.de) oder unter Facebook/ Nadine Fredow .Stehe auch gerne für Fragen zur Verfügung und motiviere auch jetzt gerne andere Frauen den Weg zu gehen.







## Stephanie's Geschichte

Die Frau, die es  
genießt, alleine zu  
pilgern, obwohl sie  
Wandern früher  
langweilig fand

Beschäftigt mit der Frage, was man mit sechs Wochen Urlaub macht, wacht Stephanie, 55, eines Morgens mit der Idee auf, pilgern zu gehen. Spontan, wie sie ist, entscheidet sie sich, den Küstenweg alleine zu gehen - obwohl sie das Wandern früher immer langweilig fand.

Ihre Strategie, sich vorab nicht so viele Gedanken und Pläne zu machen, stellt sich als goldrichtig heraus, ebenso ihr großzügig kalkuliertes Zeitfenster für unterwegs und für die Zeit nach der Rückkehr. Nur beim Gepäck hätte sie im Nachhinein gerne weniger dabei gehabt.

Vor was sie als wenig ängstlicher Mensch dennoch Angst hatte, was ihr tägliches Highlight und der berührendste Moment war, verrät sie uns im Gespräch.

**Stephanie, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Ich hatte 43 Urlaubstage ausstehend und meine Kollegen meinten, ich solle diese nun doch mal abbauen ☺. Was macht man mit 6 Wochen Ferien. 6 Wochen Golf spielen hätte mir schon gefallen, doch das war finanziell nicht passend. Und so ließ ich ein paar Tage ins Land gehen mit offenem Mind wohin es für mich gehen könnte.

Eines Morgens wachte ich mit der Idee auf, wie es denn wäre, den Jakobsweg zu gehen? Vor Ewigkeiten hatte ich mal vom Jakobsweg gehört, hatte jedoch kaum klare Vorstellungen davon. Ich hatte nur abgespeichert, dass man etwa 6 Wochen Zeit braucht um ihn zu gehen. Und da ich ein spontaner Mensch bin, entschloss ich mich nach kurzer Information über den Camino, meinen Urlaub pilgernd zu verbringen. In den mir verbleibenden 4 Wochen ging es an die Blitzplanung ☺.

Die Frage, ob ich alleine oder nicht alleine gehe stellte sich mir gar nicht, zumal ich niemanden kannte, der mal eben 6 Wochen frei bekam. Außerdem war mir sehr danach, etwas alleine für mich zu machen, da ich noch in der Verarbeitungsphase einer Trennung stand.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Na klassischerweise wollte ich den Francés gehen, von den anderen wusste ich erst noch nichts. Doch in irgendeinem Forum hörte ich plötzlich was vom Küstenweg und wurde hellhörig, Küste bedeutet Meer

und das Meer liebe ich. Und da der Weg auch mit 5 - 6 Wochen veranschlagt wurde, schwenkte ich schnell noch um. Worüber ich währenddessen und auch im Anschluss sehr glücklich war.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Wie schon geschrieben, ich bin ein spontaner und auch eher weniger ängstlicher Mensch. Ich fand die Idee von Tag zu Tag besser und das Vorhaben fühlte sich für mich „normal“ an, so dass es mich wunderte, dass die Menschen so erstaunt waren, wenn sie hörten was ich vorhatte. Auf der Arbeit sagte ich: mein Job wird das Laufen sein, mehr nicht. Und so kam es auch. Was mir erst etwas Unruhe bereitete, war die Hinfahrt (es war alles sehr kurzfristig). Das klappte dann jedoch reibungslos und sehr gut mit der Bahn nach Hannover, mit dem Flixbus bis Paris, meine ersten gelaufenen 5 km durch das aufwachende Paris bis zum Bahnhof Montparnass, von dort mit dem TGV nach Hendaye, von wo ich dann bis zur ersten Pilgerpension in Irun ging.

Größere Bedenken hätte ich bei den dort frei herumlaufenden Hunden (ich bin ein Hundeschisser) und den bed bugs (Bettwanzen).

**Bist du vorher schon mal alleine (fern) gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

In den Jahren davor bin ich eher selten und nie alleine gewandert, ich fand es eher langweilig.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich hatte 41 Tage Zeit, habe 36 Tage von Irun bis Santiago de Compostela gebraucht, mit einer Pilgerin noch eine Nacht in Finisterre verbracht und weitere schöne entspannte Tage in Santiago de Compostela gehabt bis zum Rückflug nach Deutschland.

Zuhause hatte ich noch 5 Tage zum Ankommen, bevor ich wieder mit der Arbeit startete, was auch wirklich gut war.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Zusammengefasst war es, wie ich anfangs schrieb: mein Job war ‚Gehen‘. Also ging ich Tag für Tag, lernte mich zu organisieren, schaute was ich brauchte und befand mich größtenteils im Hier und Jetzt, Aquí y ahora. Sicherlich gab es Startschwierigkeiten, wie finde ich den Weg, wie läuft es in den Herbergen, wie klappt es mit der Verständigung...? Doch irgendwie löste sich alles auf und es lief... Ohne Vorstellungen und Erwartungen loszugehen, war genau das Richtige für mich gewesen.

Nach gut einer Woche war ich sehr gut organisiert, fand ich in den ersten Tagen nichts in meinen Taschen wieder, hatte ich danach ein sehr gutes System, fand alles auf Anhieb und war morgens (meistens als erste und ohne jemanden aufzuwecken) aus dem Haus.

Ich genoss es sehr in den Morgenstunden zu laufen, zu erleben wie der Tag begann.

Das alleine pilgern war sehr in meinem Sinn, es war so schön durch die Landschaften, an der Küste und durch die Dörfer zu gehen. Manchmal ging ich in Begleitung, doch immer wieder ging es alleine für mich weiter. Häufig sah ich stundenlang keine Menschenseele, manchmal Tiere, Kühe, Bullen, Pferde, Ziegen, Schafe, Esel, Hunde, Katzen, Lamas und selten scheue Waldtiere. Allerdings reichlich kleine Wesen, wie Spinnen, Schnecken, Käfer und Co.

Ich machte Rast so oft wie ich Lust hatte, nichts drängte oder trieb mich voran. Da ich immer so früh auf dem Weg war, war ich auch oft im frühen Nachmittag an meinem gesetzten Ziel angekommen. Dort erkundigte ich die Stadt und die Gegend, setzte mich ans Meer, hatte schöne Gespräche, leckeres Essen und ruhte mich aus für den nächsten Tag. Ich bin meistens um die 25 km am Tag gegangen.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich bin kein sehr ängstlicher Mensch, bin allerdings auch nicht blauäugig und so machte ich mir schon Gedanken darüber was mir als alleingehende Frau begegnen könnte.

Da waren zum einen die herumstreunenden Hunde, für diese Fälle nahm ich ein Pfefferspray mit und hatte meine Wanderstöcke dabei. Das Gas hatte ich zwar zweimal in der Hand, brauchte es jedoch nicht zu benutzen, die Wanderstöcke als Abwehr (eher Abstandhalter) brauchte ich zwei Mal bei so kleinen kläffenden Wadenbeißern.

Die gleichen Abwehrstrategien hatte ich mir für die Rinder vorbehalten, da man anfangs viel durch mit Gittertüren versehene Weideflächen gegangen ist. Doch da kam mir nie eine Kuh oder ein Bulle zu nah.

Was Menschen betraf, wurde ich nie blöd angemacht, es wurde gerne geflirtet, vor allem die Italiener und Spanier konnten es gut 😊. Interessanterweise hatte ich die ersten unangenehmen Gefühle hier in Deutschland, als ich mitten in der Nacht gegen 00.30 vom Bahnhof in mein Dorf gelaufen bin (5 km), es war eine seltsam beängstigende Atmosphäre. Das hatte ich in Spanien nie.

Ich empfand den Jakobsweg als nicht gefährlich, obwohl ich öfter in absoluter Walachei unterwegs war, manchmal auch abseits des eigentlichen Weges, wo niemand einen hätte hören können. Ich habe mir jedoch auch nie groß Gedanken darüber gemacht.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Als schwierig erschien es mir manchmal die letzten Kilometer noch durchzuhalten, dummerweise hatte ich 14 kg Gepäck und mich erst nach 2 Wochen entschieden, was zurück zu senden (teurer Denkkzettel). Und manchmal war es einfach nur noch anstrengend zu gehen.

Dann machte ich in der Regel 2 Dinge: ich machte öfter Pausen, denn eine kurze Pause reichte aus um anschließend wieder 3-5 Kilometer weiter zu gehen, oder ich fiel in eine Art Meditation und sagte vor mich hin: „Schritt, Schritt, Schritt...“, das half wunderbar. Manchmal sang ich auch und einmal als ich von unten bis zum Hosenbund nass war (stundenlanges Gehen durch nasses sehr hohes Gras) und ich wusste ich habe noch reichlich Kilometer vor mir, fing ich an laut zu schimpfen über diese Situation, das hat mir geholfen durchzukommen.

Verlaufen habe ich mich einige Male, das war jedoch nicht so schlimm. Ich hatte in der 2. Woche einen Tipp über eine App bekommen, die OsmAndMaps, die war soooo genial, denn sie hatte den kompletten Jakobsweg mit Muschelzeichen drauf, ab da lief ich nur noch mit der App und gelegentlich nahm ich andere Wege, die mir schöner erschienen. Die ersten Etappen waren zeitweise eine körperliche Herausforderung, bedingt durch die Höhenmeter und mein hohes Rucksackgewicht. Doch mehrere Pausen und die wunderschönen Ausblicke halfen darüber hinweg.

Der einzige Moment, wo ich einen Hauch von Abbrechen fühlte war, als ich eine Bronchitis bekam und 3 Tage echt down war. Doch ich hatte zum einen ja ein großzügiges Zeitfenster und zum anderen einen starken Willen, sodass ich nach etwa 2 Tagen Pause weiterging.

Einsam und verloren fühlte ich mich nie. Eher im Gegenteil, manchmal waren mir zu viele Leute da, insbesondere die letzten 100 km, ganz arg wurde es die letzten 40 km, da wünschte ich mir die Ruhe des Weges zurück.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Das Thema Hygiene war für mich eher klein, ich hatte einige Vorsichtsmaßnahmen und damit kam ich gut klar. Ich hatte immer mindestens ein Sábana (Laken der Herbergen) als Ersatz bei mir, schlief immer in meinem Inlet, hatte meinen Rucksack immer auf einem Stuhl oder mit Fleischerhaken am Bett hängen, meine Flipflops hatten eine Schutztüte im Rucksack und ich lief nie barfuß. Das alles war für mich Wanzenvorbeugung und hat gut und erfolgreich funktioniert. In „Fremde – Toilettenbenutzung“ sind wir Frauen eh erfinderisch ;), Für kleinere Wunden hatte ich Desinfektionsmittel dabei.

Das Wasser ließ sich bedenkenlos trinken und so kaufte ich ganz selten mal Wasser, nahm es immer aus den Küchen oder Bädern oder aus den öffentlichen Quellen auf dem Wanderweg für mein Trinksystem, welches ich jeden Tag frisch befüllte.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich spreche Englisch (Schulenglisch, lange, lange her ;) und auch Spanisch (A2-Niveau). In der ersten Woche



habe ich tatsächlich kein Wort deutsch gesprochen, 70% englisch und 30 % spanisch, das Lustige war, dass ich irgendwann mit mir selber anfing englisch zu reden. Die Verständigung war gut und jeder bemühte sich den anderen zu verstehen und sich verständlich auszudrücken. Manchmal mit Händen und Füßen. Interessanterweise hatte ich in meinem Gehirn so viel an Englisch gespeichert, dass es mich sehr verwunderte, was ich alles noch wusste.

Nach einer Woche traf ich dann auf einen deutschen Pilger und es war seltsam wieder deutsch zu sprechen. Da ich nicht so auf Kontakt aus war (vielleicht bietet sich da auch eher der Camino Francés an, weil dort deutlich mehr Pilger unterwegs sind), war ich eher zurückhaltend. Doch es gab immer wieder sehr schöne Begegnungen und schöne Gespräche, einige Male war ich mit anderen Pilgern von einigen Stunden bis zu 4 Tagen zusammen unterwegs, das war immer inspirierend und schön. Einmal waren wir eine mehrsprachige 5köpfige Frauengruppe, das war zudem noch sehr lustig.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Es gab ein Erlebnis, welches ich sehr berührend fand, eines morgens bin ich um 6 unterwegs gewesen und kam kurz nach der Albergue an einer Wiese vorbei, an der eine Kuh wie vom Teufel besessen über die Wiese rannte, dabei schrie sie jämmerlich und laut, ich war erschreckt und dachte was hat sie nur, doch nach Schmerzen sah es irgendwie nicht aus, dafür war sie viel zu aktiv. Als sie mich sah, rannte sie auf mich zu und lief dann zum Gatter und schrie und schrie.

Es war irritierend, ich überlegte wie man dem Bauern Bescheid geben könnte und lief weiter in der Hoffnung auf jemanden zu treffen der helfen konnte. Als ich kurz darauf in einer Pause von Mitpilgern aus der letzten Herberge eingeholt wurde, fragte ich nach der Kuh. Und sie erzählten, dass der Bauer dagewesen sei, das Problem war, dass das Kalb der Kuh irgendwo durch den Zaun entwischt war und auf der Nachbarwiese umherlief und die Kuhmutter hatte es gerufen und wollte zu ihm hin. Die Pilger hatten also das Happy End mitbekommen.

Mein Highlight eines jeden Tages: jeden Morgen kehrte ich in die erste Bar ein, die auf meinem Weg lag, ob nach 100 m oder wie einmal geschehen nach 13 km, um in der spanischen Atmosphäre einen Café con leche und jugo de naranja natural zu genießen.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe über mich lernen können, dass ich belastbar bin und sehr gut mit mir alleine klarkomme, ich finde Lösungen, wenn es nötig ist und liebe es auch mal nur mit mir sein zu können. Ich habe erkannt, wie angenehm und wohltuend es ist, nur im Hier und jetzt zu leben, wichtig sind nur die nächsten Kilometer, die nächste Herberge, das nächste Café ... und dass ein einfaches sehr reduziertes Leben viel geben kann.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich dachte erst, dass es reicht im Leben einen Camino zu gehen, doch mittlerweile, ein  $\frac{3}{4}$  Jahr später merke ich, wie ich wieder Lust bekomme zu gehen. Und ich würde auch wieder den Küstenweg gehen. Oder

alternativ bei nur 3 Wochen Urlaub den Camino Primitivo.

Mein System hatte sich für mich sehr bewährt, so würde ich, bis auf das Gewicht (ich hatte immer noch etwa 12 kg inklusive Wasser), alles genauso wieder machen.

### **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Packstücke.... was ich wieder einpacken würde: Schaumohrstöpsel (eines der wichtigsten Dinge, ich konnte immer super schlafen durch Ausschalten der typischen Geräuschkulisse in den Herbergen...Schnarchen, Gespräche, Türen...) Flipflops, Desinfektionsmittel, Magnesium, EW-Pulver als Notnahrung, lässt sich mit Wasser mischen und hält lange satt, ein dünnes Tuch 1,50x1,50m um ein wenig Privatsphäre in einem Stockbett zu haben (bevorzugt schlief ich im unteren Bett an einer Wand und hängte das Tuch wie ein Vorhang vor das Bett), eine Stirnlampe, Powerbank, TOGU Igelrolle und Hirschtalcreme (abends im Bett gab es immer eine Fußmassage mit der Igelrolle und danach Hirschtalcreme. In der Kombination mit meiner Sockenmethode hatte ich nicht eine Blase auf dem Weg bekommen. (Ich trug dünne Nylonsocken und darüber normale Socken, durch das Doppelsystem verhindert es Reibung an der Fußhaut), Trinkwassersystem 1,5l, Bikini, Vielzweckbeutel mit Zip (super hilfreich für die Organisation im Rucksack), Brotdose, 18 in 1 Naturseife, Karabiner und Fleischerhaken, Metallbecher, Trillerpfeife (Hundabschreckung).

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Nach der Reise hatte ich das Gefühl viel mehr bei mir angekommen zu sein, ich spürte deutlicher die Relation der Zeit. Wo ich auf dem Weg einen ganzen Tag einplane brauchte ich hier 30 Minuten mit dem Auto. Und Probleme, die vorher da waren, hatten sich aufgelöst, ohne dass ich diese großartig unterwegs gewälzt hatte. Dieses wochenlange nur Gehen hat meinem Gehirn sehr gut getan.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Wie sind ja nicht aus der Welt, es gibt immer Möglichkeiten des Kontaktaufnehmens im Handyzeitalter. Wenn eine Frau sehr unsicher ist, dann kann sie einen Weg wählen, wo viele unterwegs sind, da ist sie nicht so ganz alleine.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Kontakt wäre über Email möglich: [s.felicidad@gmx.de](mailto:s.felicidad@gmx.de)





## Camino Primitivo





## Camino Primitivo



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit: 4%*
- 2. Länge: 300 Km*
- 3. Reisedauer: 2,5 Wochen*
- 4. Wegprofil: Schwer*
- 5. Infrastruktur: Mittel bis gut erschlossen*

Der Camino Primitivo ist der Exot unter den Jakobswegen. Mit nur 300 Km Länge ist er vergleichsweise kurz, aber knackig. Nur geübte PilgerInnen sollten diesen sehr bergigen Weg wählen, der durch seine Ruhe und sein landschaftliches Panorama besticht.

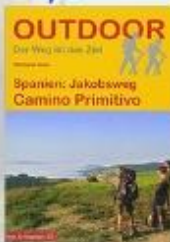
Die Zahl der Herbergen ist übersichtlich, doch da die Zahl der PilgerInnen ebenfalls klein ist, kommt es auf dem Camino Primitivo selten zu Bettenknappheiten.



## Camino Primitivo



*Empfohlene Reiseführer...*



*...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien: Jakobsweg  
Camino Primitivo

ISBN: 978-3866864825





## Angela's Geschichte

Alleine als Frau  
pilgern auf dem  
herausforderndsten  
aller Jakobswege

Seit Angela, 53, gemeinsam mit ihrem Mann 2013 den Camino Francés pilgerte, träumen beide von einer weiteren gemeinsamen Pilgerreise. Als ihr Mann jedoch erkrankt, entscheidet Angela, alleine zu pilgern. Auf der Suche nach einem ruhigeren Jakobsweg stößt sie auf den Camino Primitivo und ist bereits beim Betrachten der Bilder Feuer und Flamme.

Dass dieser Weg mit über 10.000 Höhenmetern als der schwerste Jakobsweg gilt, schreckt Angela nicht ab. Was ihr aber Angst macht, sind neben der Sprachbarriere vor allem freilaufende Hundegeschuldet einer schmerzhaften Erfahrung.

Angela überwindet ihre Ängste und meistert den Camino. Wie sie das geschafft hat, schildert sie uns.

**Angela, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Fasziniert vom Jakobsweg war ich, seitdem ich 2013 gemeinsam mit meinem Mann auf dem Camino Francés gelaufen bin. Die Erlebnisse und Erfahrungen hatten sich tief geprägt, sodass wir unbedingt wieder irgendwann mal einen Camino laufen wollten. Mit jedem Jahr wurden der Wunsch und die Sehnsucht größer, sich wieder auf eine Pilgerreise zu begeben, aber irgendwie passte es zeitlich nie richtig in unsere Planung.

Doch 2017 sollte es dann endlich wieder soweit sein, die Vorfreude war riesig. Leider erkrankte mein Mann und an eine Pilgerreise war für ihn nicht zu denken. Ich war so traurig und enttäuscht, dass es nun wieder nicht klappen sollte, so viele Jahre darauf gewartet... Ich habe einen sehr stressigen und nervenaufreibenden Job und wollte auch unbedingt einfach mal wieder dem ganzen Alltagsstress entfliehen, die Seele baumeln lassen, den Kopf frei bekommen, mich auf das Wesentliche reduzieren/konzentrieren, laufen, Landschaft und Natur genießen, schöne Erlebnisse haben - aus der Erfahrung vom Camino Francés heraus wohl wissend, dass ich all' das auf dem Jakobsweg haben kann.

So entschieden mein Mann und ich, dass ich alleine diese lang ersehnte Pilgerreise machen sollte, da mein Herz so sehr daran hing. Ich buchte kurzfristig einen Flug und los ging das große Abenteuer ...

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Ich hatte die ganzen Jahre nicht aufgehört, mich mit dem Camino zu beschäftigen, habe viele andere Pilgerreisen verfolgt, Videos und Filme geschaut, habe so andere Pilgerwege kennen gelernt. Auf dem Francés waren wir ja nun schon gelaufen. Wenn man die Statistiken verfolgt ist unschwer zu erkennen, dass der klassische Weg jährlich voller wird, das war 2013 schon teilweise problematisch, ein Bett zu bekommen, obwohl wir in der Vorsaison gelaufen sind. Ich möchte die Erfahrungen auf dem Camino Francés auf keinen Fall missen, wir hatten großartige Erlebnisse und Begegnungen, eine langjährige Freundschaft hat sich daraus gebildet. Wir erinnern uns noch heute so oft an diese Pilgerreise, sie ist so unglaublich nachhaltig.

Doch leider erlebt man auf dem Francés zunehmend, dass es für einige Pilger mehr eine Stempel- und Betten-Jagd geworden ist, um dann zu Hause stolz berichten zu können „Ich war auf dem Jakobsweg“. Es wird mit dem Taxi oder mit dem Bus gefahren, das Gepäck transportiert, und am Ziel der Tagesetappe ein Stempel erhascht. Luxuspilgern... Das ist für mich nicht der Sinn einer Pilgerreise. Ich mag nicht in der Frühe im Dunkeln loslaufen, um schon zur Mittagszeit das beste Bett zu bekommen. Es ist natürlich erlaubt, mal mit dem Bus zu fahren, wenn man Probleme hat oder es gesundheitlich erforderlich ist, es ist natürlich auch erlaubt, das Gepäck transportieren zu lassen... Jeder bestimmt seine Pilgerreise für sich, Jeder, der wirklich pilgern möchte, wird Wege finden, den Camino zu schaffen und zu erleben.

Ich für mich mag laufen, jeden einzelnen Meter, meinen Rucksack selber tragen (sein Päckchen tragen...), draußen sein, und das möglichst eine lange Zeit am Tag, doch der Francés zwingt einen oft dazu, wirklich schon am frühen Nachmittag sich auf die Suche nach einem Bett zu

begeben, da man sonst gegen Abend keines mehr bekommt, das finde ich sehr schade.

So kam es, dass ich für die nächste Pilgerreise nach ‚ruhigeren‘ Pilgerwegen suchte. Ich wollte einen ruhigeren Weg, wo man auch abends noch ein Bett bekommt, einen Weg, der landschaftlich etwas zu bieten hat und wo man nicht im Massenpilgerstrom ‚mitschwimmt‘. Sollte es vielleicht der Camino Portugués sein, oder der schwere Camino del Norte, oder die Via de la Plata... wer die Wahl hat, hat die Qual. Doch ein Jakobsweg ließ mich nicht mehr los. Es war der Camino Primitivo.

Schon beim Anschauen der ersten Bilder war ich begeistert, tolle Landschaften, einsame Wege, wenige Pilger, je mehr ich mich mit diesem Weg beschäftigte, je sicherer war ich: DER sollte es werden, diesen Weg wollte ich gehen! Es schreckte mich auch nicht ab, dass überall zu lesen war, dass es der schwerste aller Jakobswege sein soll, ihn deshalb auch so wenige Pilger gehen. Er ist der Ursprüngliche Jakobsweg, der Pilgerweg, auf dem über 10.000 Höhenmeter zu bewältigen sind. Ich wollte genau DIESEN Weg gehen, daran wachsen, über Grenzen gehen, mich selbst herausfordern, die mir schon etwas bekannten Landschaften Asturiens und Galiciens genießen. Der Entschluss stand – ich gehe den Camino Primitivo von Oviedo nach Santiago de Compostela.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Ja, ich hatte Ängste und Zweifel. Aber ich wollte diesen Weg unbedingt gehen, da er so lang ersehnt und geplant

war und ich nicht wusste, wann diese Gelegenheit nochmals wiederkehren und wie lange ich noch fit genug für solch einen Pilgerweg sein würde. Dieser Wille war stärker als alle Ängste.

Meine größten Ängste waren zum einen die Sprachbarriere und zum anderen die freilaufenden Hunde, auch hatte ich Bedenken, ob ich mich überall alleine zurechtfinden würde. Meine größte Angst war, ob ich sprachlich mit ein paar Brocken Spanisch über den Pilgerweg komme, denn ich wusste, dass man Englisch hier nur braucht, um sich unter den Pilgern verständigen zu können. Die Einheimischen auf dem Primitivo in den Bergdörfern sprechen und verstehen nur Spanisch.

Die zweite große Angst: die freilaufenden und nicht immer freundlichen Hunde. Dazu muss ich sagen, ich bin hier vorbelastet, da mich zwei Hunde auf dem Camino Francés 2013 angefallen und verletzt hatten. Daher war die Angst vor Hunden auf dem Primitivo sehr groß. Ich hatte ein Pfefferspray dabei, habe es sehr oft griffbereit in der Hand gehalten, aber letztendlich nicht benutzt. Eigentlich sind die meisten Hunde friedlich oder kommend bellend an, weil sie spielen wollen.

Doch meine Angst spürten einige Hunde wohl schon von Weitem, es gab die eine oder andere Situation, wo ich lange gebraucht hatte, um an jenen vorbei zu kommen. Wenn man versucht, sich seine Angst nicht anmerken zu lassen, die Hunde nicht anschaut und man scheinbar interessenlos an ihnen vorüberzieht, tun sie auch nichts. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan, aber auch ich konnte diese Ängste überwinden.

Ängste oder Zweifel, diesen Weg nicht schaffen zu können, hatte ich gar nicht. Ich wusste, dass ich fit bin und viel Wandererfahrung habe und ich hatte auch keine Angst, die

Berge nicht zu schaffen, aber ich hatte Respekt vor der Herausforderung.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Ich wandere sehr viel allein, habe (auf Tagestouren) überhaupt keine Probleme damit, auf mich allein gestellt zu sein und genieße es auch, in Ruhe zu wandern und mein Lauftempo sowie Pausen selbst zu bestimmen. Manchmal gehe ich mit meinem Mann oder mit Freunden wandern, was dann auch sehr schön und abwechslungsreich ist. Ich bin bis heute 3 Fernwanderwege gegangen, aber der Camino Primitivo war bisher der Einzige, den ich alleine gelaufen bin.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Wie anfangs erwähnt, hatte es zeitlich die letzten Jahre nie so richtig geklappt. Aber irgendwie hatte ich es doch geschafft, für 2017 mehrere Wochen am Stück Jahresurlaub im gewünschten Zeitraum nehmen zu dürfen. Ich wusste, der Camino Primitivo ist 320 km lang und man braucht über die Berge ca. 12 bis 15, manche Pilger auch 16 Tage dafür. Mit An- und Abreise und Zeitpuffer sollten 3 Wochen Urlaub reichen, gut machbar im Vergleich zum Francés oder Küstenweg, wo man wesentlich mehr Zeit benötigt, was dann kaum mit einem normalen Jahresurlaub abzudecken ist.

Meinen Camino Primitivo bin ich auf 15 Etappen gelaufen. Ich hätte ihn auch in 12 Tagen geschafft, aber es wäre zu anstrengend gewesen, der Primitivo ist schon sehr fordernd, und warum sollte ich über den Camino rennen?! Ich hatte Zeit und wollte diese draußen genießen und habe

auch die ersten Etappen zu Beginn bewusst sehr klein gehalten, um mich einzulaufen und mich auch an das Gewicht des Rucksacks zu gewöhnen. Nach ein paar Tagen Einlaufzeit kann man dann sehr gut 25 bis 35 km am Tag laufen. Die meisten Pilger, die ich auf dem Camino getroffen habe, sind den Weg in 14 Etappen gelaufen, ich eben, bedingt durch meine kurzen Anfangsetappen, 15 Tage, was für mich auch so in Ordnung war. Ich hatte zu Beginn relaxte, aber später auch unheimlich schwere Etappen, doch ich habe diesen Camino unheimlich genossen.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Da ich schon Erfahrungen mit einer Pilgerreise hatte, wusste ich in etwa, was mich erwarten würde. Und trotzdem waren es doch ganz andere Erfahrungen als auf dem Camino Francés. Der Primitivo war oft still und einsam, auch sehr fordernd über die Berge, aber traumschön von den Landschaften her. Ich habe es vor allem sehr genossen, dort in Ruhe durch traumhafte Landschaften pilgern und das Land abseits des Massentourismus kennenlernen zu können.

Ich fand den Camino Primitivo ‚ehrlicher‘ als den Francés. Es hat nie ein Betten-Run und keine Stempeljagd gegeben, Gepäcktransport habe ich nur erlebt, wenn die Pilger gesundheitliche Probleme hatten. Auf dem Primitivo können die Pilger stressfrei bis zum Abend unterwegs sein ohne Angst, kein Bett mehr zu bekommen. Man achtet untereinander auf sich und hilft aus, wo Hilfe notwendig ist. Die Pilger auf dem Primitivo geben nicht so schnell auf, haben einen starken Willen und kämpfen sich tapfer über die Berge und haben fest ein Ziel vor Augen: Santiago – um

jeden Preis... und manche noch ein Stückchen weiter. Auf dem Francés haben wir einige Abbrecher gesehen oder davon gehört. Viele wissen nicht, worauf sie sich einlassen und merken nach ein paar Tagen, dass so ein Camino doch anstrengender ist als gedacht, und dann kommen noch Schmerzen und Blasen hinzu und der Verzicht auf viele Annehmlichkeiten, damit kommt der eine oder andere Pilger dann doch nicht klar. So etwas habe ich auf dem Primitivo nie erlebt. Ich habe nur eine Pilgerin getroffen, die aufgrund einer Fußverletzung abbrechen musste und auch sehr traurig war darüber.

Die Landschaften in Asturien sind grandios, und auch die galicischen Berge sind unglaublich schön anzusehen, für Bergwanderfreunde eine Augenweide und ein Genuss, dort zu laufen, es war fantastisch!

Ein kleiner Schock dann für den ruheverwöhnten Primitivo-Pilger, wenn man in Melide auf den traditionellen Jakobsweg trifft, auch die Pilger vom Küstenweg treffen in Melide auf den Francés, ebenso die Wochenendpilger und jene Pilger, welche die letzten 100 km laufen, um in den Genuss der Pilgerurkunde zu kommen. Dementsprechend voll ist es dann auch auf dem letzten Stück des Weges nach Santiago. Das bestätigte nochmals meine Entscheidung, es war gut und richtig für mich, den Primitivo zu gehen.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**



Auf dem Weg an sich habe ich mich nicht unsicher gefühlt, nur gelegentlich unwohl, was aber eigentlich unberechtigt ist. Der Camino Primitivo wird nun mal wenig begangen und kann stellenweise einmal recht einsam sein. Ich bin Anfang Juni gelaufen und es kam öfters vor, dass ich kilometerweit keinen anderen Pilger gesehen hatte, speziell auch auf der wenig begangenen Alternativroute über den Pass, aber auch in den ersten Tagen habe ich sehr wenige Pilger getroffen.

In den Wäldern fühlte ich mich manchmal unwohl, wenn ich länger kein Symbol (Muschel oder Pfeil) gesehen habe, zu lange niemanden begegnet bin, ich Tiergeräusche gehört oder gar von Weitem Tiere gesehen habe. Es sind aber ganz normale Ängste, die man schnell zur Seite schieben muss, um weitergehen zu können. Heute rückblickend bin ich mir sicher, die Tiere hatten mehr Angst vor mir als umgekehrt 😊

An manchen Orten laufen morgens einige Pilger zusammen los, aber das verliert sich dann schnell auf der Etappe, man trifft gelegentlich eine kleine Pilgergruppe oder andere einzelne Pilger. In der Hauptsaison laufen sicherlich mehr Pilger und man trifft öfters andere Leute.

Ängste in Punkto „Anmache“ oder sexuelle Übergriffe hatte ich im Vorfeld nicht wirklich, vielleicht nur mal hier und da einen Hauch von einigen negativen Gedanken daran. Ich habe derartiges nicht erlebt und auch nicht von anderen Pilgern gehört, weder auf dem Camino Francés 2013 noch auf dem Camino Primitivo 2017. Es kursieren immer mal einige Geschichten, dass Männer einsamen Pilgerinnen auflauern... aber ich habe derartiges nie erlebt und in der Hinsicht auch keine Angst gehabt. In einigen Orten fahren gelegentlich Polizeistreifen, das haben wir auch damals auf dem Camino Francés öfters gesehen.

Angst vor „Anmache“ oder Übergriffe hatte ich nur einmal, als ich in dem kleinen Bergdorf Peñaseita mit nur 4 Häusern übernachtet hatte. Die Herberge lag einsam abseits am Hang, den Schlüssel sollte man in der Bar im Ort holen.

Ich wollte um keinen Preis alleine in der einsamen Herberge übernachten, hatte im Pilgerführer gelesen, dass es gegenüber der Bar ein Privatzimmer gibt. Dort war ich dann auch abgestiegen, aber habe mich recht unsicher und unwohl gefühlt, denn schon bei der Ankunft in der Bar wurde ich von den einheimischen männlichen Barbesuchern gemustert. Die Bar wurde zum Abend hin voller und ich habe kein Auge zugetan aus Angst, jemand könnte nach zu viel Bier oder Wein an der Türe rappeln. Aber auch diese Angst war unberechtigt, ich habe mich in schlechte Gedanken hineingesteigert. Das war der einzige Übernachtungsort, wo ich wirklich Angst hatte, als Frau allein unterwegs zu sein.

Ich habe auf beiden gegangenen Jakobswegen nichts von Anmachen oder sexuellen Übergriffen gehört. Ich will es aber auch nicht ausschließen, dass man auf so einem Camino, speziell auch auf dem Francés eventuell mal angemacht werden könnte, denn da sind ja inzwischen große Pilgerströme unterwegs, so dass das schon mal vorkommen könnte – wie im normalen Leben auch. Eine selbstbewusste Frau (und Frauen, die alleine pilgern, halte ich für selbstbewusst) kommt mit so einer Situation klar.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Der Jakobsweg an sich ist nicht gefährlich. Es ist richtig, dass sich Gefahren nie ausschließen lassen. Du kannst zu Hause auf dem Weg zur Arbeit verunglücken, du kannst auf einer Wanderung unglücklich fallen, einen Abgrund hinabstürzen oder auf dem Camino von einem Hund angefallen, bei Gewitter von einem Blitz getroffen oder im Wald vom Baum erschlagen werden. Diese Gefahren gehören für mich zum Leben, egal ob zu Hause, auf Wanderung oder auf Reisen.

Ich denke, auf so einer Pilgerreise gibt man automatisch mehr Acht, weil man eben auf sich allein gestellt ist. Gefahren lauern überall im Leben und an allen Orten. Ich denke, man muss sich ein Stück weit befreien von solchen Gedanken, wenn man so eine Fernwanderreise unternimmt. Schiebt diese Gedanken weg und freut euch einfach nur auf die Erlebnisse!

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abzubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Um es vorweg zu nehmen: Abbruch oder Aufgeben war nie eine Option für mich, zu keinem Zeitpunkt hätte ich die Pilgerreise abgebrochen. Das hätte ich nur getan, wenn es aus gesundheitlichen Gründen notwendig gewesen oder zu Hause etwas passiert wäre.

Bei der Planung einer Pilgerreise rate ich dazu, einen Puffer von ein bis zwei Tagen einzuplanen. Es kommen auf jeden Fall Tage, wo man mental mit sich zu kämpfen hat. Hat man Zeitpuffer, kann man mal einen Tag pausieren,

dann geht es erfahrungsgemäß am nächsten Tag gestärkt weiter. Ich habe das auch einmal gebraucht nach der schwersten Etappe über den Pass Puerto del Palo, den höchsten Punkt des Primitivo mit knapp 2.200 Hm auf 30 km und das bei über 30 Grad Hitze. In dieser Etappe bin ich weit über meine Grenzen gegangen, war erschöpft und hatte am nächsten Tag einen mentalen Tiefpunkt. Ich bin dann am nächsten Morgen nur knapp 6 km zum nächsten Ort gelaufen und habe den Rest des Tages pausiert. Am nächsten Tag war wieder alles gut.

Auf dem gesamten Primitivo bin ich mehrmals körperlich über Grenzen gegangen und habe auch noch an zwei anderen Tag mentale Probleme gehabt, es bis zu meinem geplanten Tagesziel zu schaffen. Ich habe dann geschaut, wo die nächste Herberge ist und bin dann am nächsten Tag die Kilometer mehr gelaufen. Einsam habe ich mich nur manchmal auf den Etappen gefühlt, wenn ich lange niemanden getroffen habe oder Momente erlebte, die ich gerne mit meinem Mann geteilt hätte, der ja ursprünglich mit auf diese Pilgerreise gehen sollte.

Verlaufen ist meine Königsdisziplin 😊 das kann ich besonders gut. Irgendwie merkt man das aber nach einiger Zeit. Auf dem Primitivo liest man die Muschelsymbole anders herum als auf dem Francés, am Anfang war es verwirrend und ich habe mal die falsche Richtung eingeschlagen. Wenn man Glück hat, kreuzen Einheimische den Weg und zeigen einen mit Händen und Füßen, dass man in die falsche Richtung geht. Manchmal sind die Wegsymbole schlecht zu sehen oder mit Efeu zugewachsen, man muss gut aufpassen auf dem Primitivo. Ich habe einige Male einen Pfeil übersehen. Es waren Gott sei Dank immer nur kurze Stücke, was ich zurückgehen musste.

Einmal lief ich ganz falsch und ging die Straße entlang, wunderte mich schon, kein Fußweg, keine Pilger, keine Symbole mehr... Ein Auto kam und die Bäuerin darin lud mich samt Rucksack in ihren Wagen und brachte mich zurück in das letzte Dorf und zeigte mir den Pfeil – er hing weit oben an einem Baum, ich hatte ihn schlichtweg übersehen. Die Hilfsbereitschaft dort ist enorm, ich fand das unheimlich toll von ihr.

Nach der Grenze zwischen Asturien und Galicien sind die Wege besser gekennzeichnet und spätestens, wenn man nach Melide auf den traditionellen Jakobsweg gelangt, läuft man nur noch mit dem großen Pilgerstrom mit, da ist dann ein Verlaufen -selbst für mich- unmöglich 😊

Es gab Momente, wo ich ausgelaugt war. Einsam oder verloren habe ich mich nie gefühlt. Es gibt Menschen, die kommen mit solchen Situationen und mit der Einsamkeit ganz gut klar, andere Menschen brauchen vielleicht mehr Gesellschaft um sich herum. Ich komme ganz gut mit der Einsamkeit klar. An den Abenden, wo ich nicht in Gesellschaft zum Pilgermahl war, fühlte ich mich nicht unbedingt einsam, war aber gelegentlich traurig, dass ich alleine war.

Aber es gab auch Tage, wo ich in Gesellschaft war und mich dann gerne früh am Abend zurückgezogen habe und alleine sein wollte. Das bringt so eine Pilgerreise mit sich, die Momente, die man für sich haben muss und will. In jüngeren Jahren hätte ich vielleicht anders gedacht, viele junge Pilger haben in Gesellschaft auch mal gerne länger gefeiert, das brauchte ich nicht für mich.

## **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Eine Pilgerreise ist kein Zuckerschlecken und keine Schönheitsfarm. Es ist eben auch Verzicht auf Annehmlichkeiten, so auch in der Hygiene. Ich habe alles erlebt, mal ein nettes Zimmer, mal ein Zimmer mit dem Stempel 'gerade noch ok', normale mittelmäßige Herbergen, eine absolute Schimmelbude und auch eine Luxusherberge und ein Luxuszimmer in der letzten Nacht vor Santiago.

Auf dem Primitivo hat man nicht so die große Auswahl wie beispielsweise auf dem Francés, wo man alle paar Kilometer unterkommen und vielerorts auch unter mehreren Pensionen auswählen kann. Der Primitivo ist da nicht so großzügig ausgestattet und man muss schauen, wo überhaupt auf den Etappen Herbergen oder andere Unterkünfte liegen.

Als Frau allein auf dem Primitivo habe ich immer versucht, irgendwie ein Einzelzimmer zu bekommen, viele Herbergen bieten neben den Schlafsälen auch Einzel-/Doppelzimmer gegen Aufpreis an, das habe ich, wenn möglich, gerne in Anspruch genommen, hier konnte man sich in Ruhe und fast immer ordentlich pflegen. In größeren Orten gab es auch Pensionen, wo man sich einmieten konnte.

Die Zimmer waren fast immer ok, bei der Hygiene darf man oft nicht so zimperlich sein und generell ist der Zimmerstandard keinesfalls zu vergleichen mit Zimmern in Deutschland. Aber z. B. in Tineo gab es ein Luxushotel mit einer Luxus-Pilgerherberge im Keller, die sich sehen lassen konnte, es gab gemischte und extra Damen-Duschen, eine Sauna, Schlafkabinen mit jeweils zwei Betten, in

Schlafsälen mit abschließbaren Schränken, das war der pure Pilger-Luxus.

Eine andere Herberge war grenzwertig für mich in Punkto Hygiene (O Candito in San Román), auch ein Zimmer in Grandas de Salime war ganz furchtbar, es war zu ekelig und muffig stinkend, Schimmel an den Wänden, da musste eine Katzenwäsche am Waschbecken reichen. Wenn man sich auf eine Pilgerreise begibt, weiß man aber, dass man dort nicht den Beautykoffer mitschleppen braucht. Man kann überall duschen, wenn auch nicht immer gut.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Wie ich anfangs erwähnte, war die Sprachbarriere eine meiner größten Ängste. Die Einheimischen in den Bergdörfern sprechen und verstehen nur Spanisch. Hier hatte ich aber den bekannten 'Kleinen Pilgersprachführer Spanisch für den Jakobsweg' (R. Joos) dabei, ich muss sagen, der hat mir unheimlich geholfen, ich konnte nach einem Bett oder Zimmer fragen, etwas zu Essen, Kaffee, Wein bestellen, die Rechnung bezahlen...

Viele Pilger sprechen englisch oder können sich mit etwas Englisch untereinander verständigen, ich traf aber auch Pilger aus Polen oder Tschechien, da war kaum eine Verständigung möglich. Ich traf Amerikaner, Engländer, Holländer, Chinesen, Afrikanerinnen, junge Leute aus Spanien – mit allem war die Verständigung in englischer Sprache möglich. Der Rest wurde viel mit Händen und Füßen oder mit dem Translator auf dem Handy gemeistert. Mein Englisch ist wirklich nicht besonders

gut, aber für normale Konversationen und auf Reisen reicht es aus, ich habe überlebt... 😊

Kontaktschwierigkeiten gibt es nicht auf dem Jakobsweg, alle Pilger sind sozusagen eine große Familie. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man es gut selbst steuern kann, ob und wieviel Kontakt man haben oder ob und wie lange man ein Stück mit jemanden zusammenlaufen möchte. Ich bin grundsätzlich gerne der Alleinläufer, war aber auch nicht böse, gelegentlich unterwegs mit Leuten ein Stückchen zusammen zu laufen und mich mit ihnen auszutauschen. Kontaktaufnahme war nie ein Problem für mich, den Eindruck hatte ich auch von allen anderen Pilgern, welche sind sehr kontaktfreudig, andere etwas weniger, aber Gespräche waren immer und überall möglich.

Diese Kontakte/Gespräche, Erfahrungen und Geschichten anderer Pilger bereichern meiner Meinung nach so eine Pilgerreise. Ich bin mal ein paar Meter hier und da mit anderen Pilgern gegangen, ein kleiner Austausch über den Weg oder Beweggründe des Gehens auf dem Camino, dann verabschiedet man sich höflich, man sieht sich später auf dem Weg immer mal wieder. Ich hatte nie das Gefühl, dass jemand sauer war deswegen, die meisten Leute, die alleine gelaufen sind, haben es ebenso gehalten.

Auch wenn man am Tag weitestgehend alleine läuft, haben sich auf dem Camino Gruppen gebildet, die sich dann für abends in einer Zielherberge verabredet haben, um gemeinsam das Menü einzunehmen oder sich auszutauschen. Auch hier ist jeder in seiner Entscheidung frei. Ich habe Abende in der Gruppe verbracht, ich habe Abende gehabt, wo ich gar keinen Kontakt hatte, speziell, wenn ich nicht in einer Herberge, sondern in einer Pension übernachtet habe. Ich habe Abende gehabt, da hatte ich keine große Lust auf Gruppe, alles ist möglich, hier muss jeder für sich entscheiden



und steuern, wie er (Frau) es haben möchte. Ich kam mit allen Situationen klar. Wer den klassischen Francés alleine läuft, wird nie wirklich alleine sein, da hat man immer und überall andere Pilger um sich, der Primitivo kann da schon einsamer sein, also vorher gut überlegen, ob man diesen Situationen gewachsen ist.

### **Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Es gab ganz viele kleinere oder größere Erlebnisse, die sich geprägt hatten. Aber hier nur eine kleine Begebenheit: Ziemlich zu Beginn meiner Pilgerreise nach der zweiten Etappe stieg ich in Grado in einer Pilger-Pension ab. Nachts herumwälzend, die ersten Eindrücke im Halbschlaf verarbeitend, schreckte ich hoch. Es war 1 Uhr und mein Gedanke war: „Oh Gott, wo sind meine Wanderstöcke?!?!?“

Ich weiß nicht, wieso ich in dem Moment an meine Wanderstöcke gedacht habe, im Unterbewusstsein fiel mir auf, ich habe sie nicht mehr gesehen in meinem Zimmer. Ich machte Licht und wirklich, sie waren nicht da. Die Nacht war ‚gelaufen‘, Gedanken plagten mich, wie ich ohne meine Stöcke über die schweren Bergetappen mit dem großen Rucksack auf den Schultern kommen sollte?

Ich sah mich schon auf allen Vieren die Berge im Schneckentempo hochkriechen. Ich überlegte, wo ich sie stehen gelassen haben könnte und wann ein größerer Ort auf dem Primitivo käme, wo es eventuell ein Outdoor-Geschäft gibt, wo man neue Stöcke kaufen könnte. Mir fiel nur Lugo ein, und das war lange hinter den schweren Bergen.... Ich war schon sehr verzweifelt, aber ich redete mir ein, du schaffst das auch ohne deine Wanderstöcke, brauchst halt etwas mehr Zeit dafür, hast ja Zeitpuffer eingebaut. Ich versuchte mich zu

beruhigen und mir einzureden, man kann es auch ohne Stöcke schaffen.

Am Morgen fragte ich die Herbergs-Mutter, beschrieb mit Händen und Füßen, dass ich meine Stöcke suchte, irgendwann verstand sie, hob den Finger und verschwand. Zurück kam sie mit MEINEN WANDERSTÖCKEN in der Hand, ich hatte sie beim Einchecken an der Bar stehen gelassen, als sie mir das Zimmer zeigte.

Ich war unfassbar glücklich, der Tag war gerettet, die Pilgerreise war gerettet. Ich war gerade der glücklichste Mensch auf dem Primitivo – und dies nur wegen ein paar lächerlichen Wanderstöcken... Kaum verständlich für Außenstehende. Mir wurde bewusst, wie so ein kleiner, unscheinbarer und im Leben sonst so unwichtiger Gegenstand in dem Moment für mich so wichtig sein und mich so glücklich machen konnte. Auf den gesamten Pilgerweg achtete ich ganz genau auf meine Stöcke, passte gut auf, dass ich sie nach jeder Pause und in jeder Herberge immer wieder bei mir hatte – MEINE Wanderstöcke, die mich wirklich ganz hilfreich prima über die Berge gebracht haben.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe für mich unterwegs gelernt, in bestimmten Situationen mehr auf mich selbst zu achten, um gesund wieder nach Hause zu kommen. Ich habe Grenzen aufgezeigt bekommen, die ich akzeptieren musste, ich habe aber auch gelernt, mit viel Willenskraft über Grenzen hinwegzugehen. Ich bin an dieser Pilgerreise gewachsen, habe mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erlangt, war und bin noch heute mächtig stolz auf mich, das alleine geschafft zu haben. Zudem habe ich gelernt, dass man gelegentlich davon abrücken sollte, immer alles selbst schaffen und regeln zu müssen, sondern es auch mal zulassen sollte, Hilfe

anzunehmen. Ich habe gelernt, dass man sich, wenn es sein muss, ungünstigen Situationen anpassen kann und sich auch in seinen Bedürfnissen einschränken kann.

**Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde fast alles wieder so machen. Ich würde nicht wieder in einer, wie oben beschrieben, so abgelegenen und einsamen Unterkunft allein übernachten. Und ich würde versuchen, meinen Rucksack bei der nächsten Wanderreise disziplinierter zu packen, um überflüssiges Gewicht zu vermeiden.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Bezüglich Packen und Ausrüstung gibt es sicherlich zahlreiche Beiträge im Internet nachzulesen oder auf YouTube anzuschauen.

Obwohl ich schon Erfahrungen hatte, habe ich wieder zu viel Gewicht im Rucksack gehabt, so ca. 14 kg, Frau halt... Auf dem Camino Francés hatte ich in etwa das gleiche Gewicht, aber auf dem Primitivo, wo jeden Tag mehrere hundert Höhenmeter überwunden werden müssen, ist das einfach zu schwer. Über die Berge merkt man jedes Kilo, bei den Abstiegen schiebt das Gewicht und drückt auf die Kniegelenke (junge Leute haben da sicher nicht so die Probleme). Die ersten 5 Tage habe ich jeden Abend in den Herbergen Gewicht reduziert, mal ein T-Shirt ausgepackt, dann noch eins, Duschgel (da habe ich dann die kleinen in den Zimmern bereit gestellten Duschgels und Seifen genutzt), ein Einbeinstativ, Wandersocken, schwere Regenstulpen, eins von zwei Mikrofaserhandtüchern und andere Kleinigkeiten. So konnte ich noch mal 1-2 kg reduzieren.

Man muss bedenken, dass man täglich auch genügend Wasser mitschleppen muss, das kommt an Gewicht wieder hinzu. Auch hatte ich es mir angewöhnt, immer eine Notration an Nüssen oder ein Stück Obst oder Brot mitzuführen, das wiegt auch noch mal etwas. Ich fand das wichtig, weil der Primitivo nicht so dicht mit Bars oder Unterkünften und Einkaufsmöglichkeiten besiedelt ist, ich habe es gelegentlich auch gebraucht.

Beim Packen muss man sich wirklich disziplinieren und nur das Notwendigste einpacken, keine zusätzlichen „Reserve-Wäschestücke“, wie ich es getan und später zurückgelassen habe! Ihr kommt mit dem klar, was ihr im Rucksack habt, Improvisation ist alles, jeder wird überleben und nach dem Camino einige zurückgelassene Dinge umso mehr schätzen.

Als Tipp: ich habe einen Rucksack speziell für Frauen (Gregory), die sind schmaler geschnitten und tragen sich viel besser und liegen unheimlich gut auf dem Rücken. Alle Gurte kann man super einstellen, sodass der Rucksack nach ein paar Tagen keine gewichtige Rolle mehr spielt.

Empfehlen würde ich immer wieder, sich an die Packlisten zu halten. Folgende Dinge würde ich unbedingt einpacken bzw. habe ich gebraucht: Regenjacke, dünner Langarmpulli, warmer Fleece Pulli, leichte Jacke (Zwiebelsystem), max. 3 x komplette Sportunterwäsche, 3 T-Shirts, 3 Paar Wandersocken, 1 Outdoorhandtuch, einen kleinen Strick und Klammern, das habe ich oft gebraucht zum Wäsche waschen im Zimmer – auf dem Primitivo hat man nicht jeden Tag Gelegenheit zum Wäsche waschen und draußen trocknen. Nadel und Faden/Sicherheitsnadeln für den Notfall oder um mal ein feuchtes T-Shirt an den Rucksack zu hängen.

Ich trage immer einen Brustbeutel unter dem T-Shirt mit den persönlichen Papieren/Geld und eine Gürteltasche für

schnellen Zugriff auf Kamera, Handy, Powerbank und was sonst noch Wichtiges hineinpasst. Ich hatte eine Trinkblase/-schlauch dabei, das ist wirklich praktisch für Alleinläufer – jederzeit einsatzbereit, ohne laufend lästig den schweren Rucksack abzusetzen. Weiterhin hatte ich Ladekabel für Powerbank, Handy, Kamera eingepackt, Speicherkarten, Ersatz-Akkus – das alles hat leider auch einiges an Gewicht.

Ich hatte einen Ultralight-Sommerschlafrucksack dabei und habe auch immer darin geschlafen, auch wenn es mal Zimmer gab, wo Bettzeug aufgezogen war, ich fühlte mich einfach wohler in meinem eigenen Schlafrucksack. Wer nur oder viel in Herbergen schläft, braucht unbedingt einen Schlafrucksack.

Für den Primitivo finde ich Stöcke absolut notwendig. Wer Probleme mit den Gelenken hat oder sich auch nur das Laufen und Kraxeln einfacher machen will, sollte sie über die Berge unbedingt dabei haben. Bergauf und mit dem schweren Rucksack auf dem Rücken kann man sich damit gut hochschieben und das Kraxeln enorm erleichtern, abwärts kann man sich besser abfangen (Knie), ich würde den Primitivo auf keinen Fall ohne Stöcke gehen. Auch hier gibt es sicher junge oder sportlichere Leute, die das auch ohne Stöcke super meistern. Allerdings, was ich gesehen habe, waren das eher die Ausnahmen auf dem Primitivo, ca. 80 % hatten Stöcke dabei.

Ganz wichtig fand ich auch meinen (gelben) Pilgerführer, dort habe ich mehrmals täglich reingeschaut und nachgelesen, mich auch auf die jeweils nächste Tagesetappe vorbereitet. Es sind dort auch sehenswerte Punkte auf dem Weg enthalten und viele Alternativrouten. Ebenso wichtig fand ich für mich den Pilgersprachführer, der hat mir sehr viel geholfen, das muss aber jeder für sich selbst abwägen.

## **Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Da ich schon einen Camino gegangen war, wusste ich, dass der Camino erst anfängt zu ‚leben‘, wenn man wieder zu Hause ist. So ein Jakobsweg ist ein einschneidendes Erlebnis, was man dort gar nicht verarbeiten kann. Jeden Tag prasseln unsagbar viele Eindrücke auf einen ein, man geht durch verschiedene Vegetationen, trifft viele Menschen, nimmt die Natur wieder mal bewusst wahr, erlebt Abenteuer.

Erst zu Hause beginnt man damit, den Jakobsweg zu verarbeiten, sich an kleine Details und große Momente, Begegnungen, schöne Landschaften, Schmunzelgeschichten oder gar Missgeschicke zu erinnern, immer mehr Details, die man auf dem Weg erlebt hat und einem dort noch so unscheinbar vorkamen, prägen sich nun tief in das Gedächtnis ein. So ein Jakobsweg gibt so viel Kraft, stärkt das Selbstbewusstsein und ist unfassbar nachhaltig.

Ich bin in vielen Dingen gestärkter im Alltag, bin auch in vielen Sachen gelassener geworden, denn immer mehr wurde mir bewusst, wie sehr wir uns oftmals mit so vielen unnützen und selbst produziertem Stress im Alltag und im Beruf das Leben selbst so schwer machen. Ich konnte mich an ganz vielen kleinen, scheinbar unwichtigen Dingen erfreuen. Man lernt, sich mal wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren: wie weit kann ich heute laufen, schaffe ich das gut und problemlos über den Tag zu kommen, was werde ich erleben, wo bekomme ich etwas zu Essen, wo werde ich heute schlafen...

Ich habe auch gelernt, dass man manchmal Dinge einfach hinnehmen und sie akzeptieren muss, weil sie gerade so sind und in dem Moment keine andere Lösung möglich ist. Ich

habe gelernt, öfters mal Hilfe anzunehmen, wenn sie geboten wird. All' diese Erfahrungen versuch ich auch, mir im normalen Leben zu bewahren und umzusetzen.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

...EINFACH MAL MACHEN! Ich habe mir wirklich vorher über einige Dinge den Kopf zerbrochen wie ich das alles meistern werde, habe auch versucht, gut zu planen. Doch vor Ort ist immer alles anders und doch geht alles irgendwie von alleine. Auch wenn es mal nicht wie erhofft läuft, etwas nicht klappt oder Missgeschicke passieren, irgendwie geht immer alles, man improvisiert, findet immer eine Lösung, irgendwie werden alle Situationen gemeistert und irgendwie kommt man an sein Ziel Santiago. NUR MUT! Ihr werdet es nicht bereuen, ihr werdet stolz auf euch sein und ihr werdet daran wachsen.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Ihr findet mich auf YouTube unter dem Namen [DRAUSSEN sein](#). Wen ich neugierig gemacht habe, kann sich dort gerne meine Pilgerreise ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=eREgS2aMcl4>







## Camino Inglés





## Camino Inglés



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit: 4%*
- 2. Länge: 120 Km*
- 3. Reisedauer: 1 Woche*
- 4. Wegprofil: Leicht*
- 5. Infrastruktur: Gut erschlossen*

Der Camino Inglés wird gerne einmal übersehen, wenn es um die Wahl eines Jakobsweges geht. Das liegt vielleicht auch daran, dass dieser Weg mit 120 Km Länge der kürzeste ist. Dabei macht genau dieser Umstand den im Nordwesten Spaniens gelegenen Jakobsweg auch attraktiv.

Der Camino Inglés lässt sich in einer Woche begehen und ist daher für Einsteiger wie Menschen mit wenig Urlaub eine Chance wert.



## Camino Inglés



*Empfohlene Reiseführer...*



*...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien: Camino Inglés  
ISBN: 978-3866866089



## Iris' Geschichte

### Von Chaos, Wölfen und der Faszination des Alleinpilgerns

Iris, 39, ist bereits erfahrene Pilgerin - was nicht bedeutet, dass bei ihr unterwegs alles glatt laufen würde. Das ist auch gut so, denn positives Chaos gehört zu ihrem Leben dazu. Unter dem Namen "chaoskirsche" bloggt Iris und schreibt Pilger- und Wandertagebücher.

Besonders verliebt hat sie sich in den noch wenig bekannten Camino Inglés. Aber auch auf deutschen Jakobswegen war Iris bereits unterwegs - am liebsten alleine, da sie so "alles viel intensiver" wahrnimmt.

Im Interview verrät sie uns, wie sie minimalistisch pilgern kann und sich dabei dennoch sicher und gut fühlt. Ein Mutmacher-Interview mit einer begeisterten Pilgerin, die sich auch von Bettwanzen und Begegnungen mit Wölfen nicht aufhalten lässt.

**Iris, was hat dich dazu bewogen, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewogen, den Weg *alleine* zu gehen?**

Der Jakobsweg hat mich gelockt, seit ich zum ersten Mal Kerkelings Buch gelesen habe - es war die selbstbestimmte Art zu reisen, die mich faszinierte und mich immer noch fasziniert. Heute nicht zu wissen, wo ich morgen sein werde, macht einfach Spaß, weil es so ganz anders ist als mein Alltags- und Berufsleben. Alleine laufe ich meistens los, weil ich dann eher als Individuum wahrgenommen werde.

Wenn ich zum Beispiel im Doppelpack unterwegs bin (was mir von Zeit zu Zeit ebenfalls Spaß macht!), dann denken viele Mitpilger oft automatisch: "Guck, die sind schon zu zweit; da komme ich schlecht dazwischen." Ich glaube, so entgeht einem manch spannende Begegnung. Es ist wohl oft einfacher, eine Person anzusprechen, die alleine unterwegs ist, als auf eine (Klein-)Gruppe zuzugehen. Allein komme ich unkomplizierter mit anderen Pilgern ins Gespräch.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Im Mai 2017 bin ich den Camino Inglés alleine gelaufen. Ich suchte einen Weg, der noch relativ unbekannt ist, aber dennoch ein gewisses Pilgeraufkommen aufweist, damit ich nicht ganz alleine durch die Weltgeschichte stiefele. Zudem kann man den Inglés von Ferrol nach Santiago bequem in einer Woche gehen, sodass man nicht um wahnsinnig viel Urlaub beim Arbeitgeber betteln muss. ;) Außerdem wollte ich mal wieder in Santiago ankommen.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Zweifel und Ängste? Einige?! Ich hatte die Hosen voll, als ich zum ersten Mal 2013 alleine losging, damals auf den Francés. Ich habe aber irgendwie gefühlt, dass es mir mehr bringen wird, das Ganze allein durchzuziehen, da ich mich auf diese Weise auch tatsächlich mit mir selbst beschäftige und mich davon nicht ablenken lasse.

Als ich 2017 dann aufbrach, um nach Ferrol zu reisen - da hatte ich seltsamerweise am ersten Abend wieder Bammel. Das verflog aber vor Ort, weil die spanische Lebensweise, das Flair in den kleinen Örtchen dort, einfach beruhigend auf mich wirkt. Außerdem hatte ich plötzlich das Gefühl, alle Menschen, die mir etwas bedeuteten, wären in Gedanken bei mir. Das beruhigte ebenfalls. ;)

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Wie bei Frage 3 angedeutet: 2013 bin ich zum ersten Mal allein auf dem Francés unterwegs gewesen - von Leon bis Santiago und dann weiter nach Fisterra und Muxia. Seither scheine ich Entzugserscheinungen zu bekommen, wenn ich mal eine längere Zeit nicht allein auf Tour gewesen bin. Im letzten Jahr war es dann wieder Zeit für eine Reise allein - und zwar auf dem Mosel-Camino von Koblenz bis Trier. In Spanien ist die Lauferei übrigens einfacher; man muss aufgrund der

Herbergsdichte nicht so viel im Voraus planen oder gar buchen.

In Deutschland ist das Ganze teurer, aber nicht langweiliger - vor allem, weil ich jedes Chaos mitnehme, das ich kriegen kann. Auf dem Mosel-Camino bin ich zum Beispiel sogar im Krankenhaus gelandet. Was mich aber nicht davon abhält, immer wieder allein zu laufen. Etwa im April 2019 auf dem RheinBurgenWeg von Bingen nach Bonn. Oder im Juni 2019 den Lahn-Camino von Wetzlar nach Lahnstein.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Auf dem Inglés waren es "nur" 9 Tage. Das ging jobtechnisch sehr gut. Überhaupt finde ich es immer besser, überhaupt unterwegs zu sein, als daheim zu versauern. Egal, wie wenig Zeit man nur haben sollte. Dann beim Pilgern und Fernwandern bin ich ab Minute 1 direkt raus mit den Gedanken aus meinem Alltag.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Es war und ist immer eine tolle Erfahrung, allein etwas gemeistert zu haben. So ist es auch, wenn ich mich allein durch ein fremdes Land oder auch einfach nur durch fremde Gegenden "kämpfe". Ich lasse mich allein viel leichter auf andere Menschen ein, meine Antennen sind viel weiter ausgefahren, ich nehme alles viel intensiver wahr als in einer Gruppe. Von daher kann ich sagen, dass bisher jede Reise allein und zu Fuß meine

Erwartungen stets - im positiven Sinne - weit übertroffen hat.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Ich habe - bis auf eine oder zwei Gestalten, die mir etwas seltsamer erschienen und denen ich auch aus dem Weg gegangen bin - absolut null schlechte Erfahrungen gemacht.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ich denke ganz einfach, dass keiner mit einer rosaroten Brille loslaufen sollte. Wer denkt: "Das ist der Jakobsweg, da sind nur nette Engel unterwegs und mir wird da auf keinen Fall Schlimmes begegnen!" - der ist naiv. Ich glaube, man sollte seinen gesunden Menschenverstand und sein Bauchgefühl immer im Gepäck haben.

Ich würde doch auch nicht nachts allein durch schlimme Bezirke einer Großstadt gehen, die für eine entsprechend hohe Kriminalität bekannt sind. Warum sollte ich das also auf dem Jakobsweg tun? Allerdings denke ich, dass gerade die Jakobswegen im Vergleich zu anderen Regionen und Wegen so gut



touristisch erschlossen sind, dass sie vermutlich tatsächlich zu den sichersten Wegen in Europa zählen. Wenn Einheimische verirrte Menschen mit Muschel am Rucksack treffen, wissen sie meisten: Die suchen bloß nach dem Weg. Und dann helfen sie. Ich glaube tatsächlich, alles, was mir auf Jakobs Wegen passieren kann, kann mir auch daheim passieren - oder eben nicht. Ich kann mich auch einbuddeln, dann passiert mir wenig. Aber macht das Spaß? ;)

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Natürlich zweifelt man und natürlich habe auch ich zwischendurch gezweifelt. Körperliche Grenzen gespürt. Mich verlaufen (denn das schaffe ich sogar in einer Streichholzschachtel).

Meine Reise abbrechen wollte ich aber nie. Dafür ist vielleicht mein Ehrgeiz zu groß. Das würde ich auch nur tun, wenn bleibende körperliche Schäden drohen.

Meistens habe ich in einsamen Momenten tatsächlich plötzlich Menschen an meiner Seite gehabt, die mir im Nachhinein sehr geholfen oder auch vieles beigebracht haben. Vielleicht bin ich, was das anbelangt, auch ganz einfach ein Glückskind. Außerdem kann ich sehr gut mit mir selbst alleine sein, das hilft auch. ;)

Irgendwie habe ich eine sehr positive Grundeinstellung, was das Vertrauen in mich selbst angeht. Son bisschen wie "Bob, der Baumeister": "Jo, wir schaffen das!"... ;)

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Den Rucksack bitte niemals aufs Bett stellen, sondern etwas weiter weg davon, damit Bettwanzen keine Chance haben, ins Bett zu gelangen. Ich persönlich meide aufgrund dieser Viecher auch meistens Herbergen, in denen es im Schlafsaal viel altes, vielleicht auch noch wurmstichiges Holz gibt. Einmal habe ich mit diesen Dingen Bekanntschaft gemacht und möchte ein zweites Treffen möglichst vermeiden. Diesen Tipp mit dem Holz habe ich irgendwo aufgeschnappt. Keine Ahnung, ob er stimmt. Aber wenn man dran glaubt, vielleicht hilft es? ;)

Außerdem würde ich nie ohne Badelatschen duschen gehen; die müssen also immer mit in den Rucksack.

### **Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich hatte sowohl intensive als auch oberflächliche Begegnungen - und keine davon möchte ich missen. Ich bin meistens sehr kommunikativ und aufgeschlossen, weshalb ich schnell mit anderen ins Gespräch komme. Ich bin glücklich darüber. Wenn ich allerdings allein laufen und sein wollte, dann haben die anderen, die mir unterwegs begegneten, das auch schnell gemerkt. Man

scheint dafür ein ganz besonderes Feingefühl zu entwickeln.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Puh – ich habe in der vorletzten Nacht wild gezeltet, weil ich mir eine so lange Etappe, wie sie im Reiseführer beschrieben war, nicht zutraute. Das war schon eine spannende Erfahrung, zumal mich nachts wohl auch noch ein Wolf besucht hat. Das habe ich allerdings erst viel später erfahren... ;)

**Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich lerne jedes Mal von Neuem, dass man vorsichtig sein sollte mit Vorurteilen. Oft gibt man einer Person daheim vielleicht keine Chance, weil einfach der erste Eindruck nicht passt. In dieser Hinsicht bin ich unterwegs aber oft positiv überrascht worden. Mir wäre so einiges entgangen, wenn ich Menschen aufgrund meiner Vorurteile einfach ignoriert hätte. Daran erinnern mich meine Pilgerwege und Wanderungen auf Fernwanderwegen immer wieder. Gott sei Dank. Außerdem habe ich wieder erfahren, wie wichtig es ist, liebgewonnenen Menschen "Auf Wiedersehen" zu sagen und nicht einfach so zu verschwinden.

**Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde nichts anders machen. Alles hat seinen Sinn gehabt. ;)

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Packsäcke - die schaffen Ordnung im Rucksack. Insgesamt laufe ich immer mit sehr spartanischer Ausrüstung. Mir reichen zwei Garnituren - eine am Körper, eine im Rucksack. Von Shampoo etc. gibt es Probefläschchen, die ich auch gern einfach mal vor Ort kaufe. Überhaupt: Die Jakobswege führen immer wieder durch Zivilisation mit Supermärkten - ihr seid nicht im Dschungel. Zur Not lässt sich alles unterwegs kaufen. Trekkingstöcke würde ich allerdings nur noch im Gebirge und bei heftigen Knieproblemen mitnehmen.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Jedes Mal, wenn ich von einem Camino heimkomme - so auch nach dem Inglés - bin ich gelassener und ich habe wieder mehr auf dem Schirm, was im Leben wirklich wichtig ist. Wenn man mit 6 Kilo auf dem Rücken durch die Weltgeschichte läuft und trotzdem happy ist, dann ist man gleich weniger gereizt, wenn mal wieder irgendeine Errungenschaft der modernen Welt, die man besitzt, kaputtgegangen ist.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Es gibt viele gute Gründe für einen Alleingang. Zum Beispiel folgende:

Spanien ist nicht die Wüste oder der Urwald. Spanien ist

Zivilisation. Und die paar Kilometer, auf denen du kein Café mit frisch gepresstem Orangensaft und damit auch Menschen findest, die schaffst du auch locker. Du kannst dein eigenes Tempo laufen. Brichst du mit einem Freund oder deinem Partner auf, mit dem du vielleicht sogar vorher noch nicht einmal unterwegs gewesen bist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihr beide eine sehr unterschiedliche Schrittlänge oder ein unterschiedliches Tempo habt. Auf Dauer ist das vor allem eines: anstrengend.

Außerdem bist du frei! Denn du allein kannst jeden Tag bestimmen, wie weit du laufen willst, ohne dich nach jemand anderem richten zu müssen. Weht der Wind dich nur ein Kaff weiter – was soll's? Du schaffst heute 30 Kilometer? Dann nur zu, denn du kannst Gas geben – weil du keine Kompromisse eingehen musst. Und als einzelner Pilger findest du immer ein Bett. Zudem verlierst du die Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht verlierst du dadurch tatsächlich auch die Angst vor sehr vielen anderen Dingen.

Zum Beispiel davor, dich mit dir selbst zu beschäftigen und mal auf deine Gefühle zu hören. Denn dafür hast du auf dem Jakobsweg Zeit. Und wenn du dir Zeit für dich selbst nimmst, dann stehen die Chancen gut, dass du auch lernst, mit ganz anderen Ängsten umzugehen, als nur mit der Angst vor dem Alleinsein.

Du erlebst vermutlich das abendliche Zusammentreffen mit anderen Pilgern in den Herbergen viel intensiver, weißt es mehr zu schätzen, wenn du vorher auch das Alleinsein ausgekostet hast. Gerade diese Abwechslung bringt die Würze rein.

Und wenn du dann tatsächlich am Ziel angekommen bist und – halb lachend, halb weinend – vor der Kathedrale in Santiago stehst, was glaubst du, wie viel Kraft das gibt, dass du diesen Weg so ganz ohne Auffangnetz und doppelten Boden gelaufen bist?! Ja, es gibt dir unglaublich viel Kraft! Es stärkt dein Selbstvertrauen, deinen Mut, deinen Glauben daran, dass du ziemlich viel erreichen kannst, wenn du nur willst. Ist das nicht ein guter Grund, deine Angst in den Wind zu schießen? Dann trau dich und mach dich ruhig allein auf den Weg. Du schaffst das. Weil DU es möchtest. Buen camino!

### **Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Ich bin auf Facebook unterwegs, berichte dort immer "live" von meinen Touren als "chaoskirsche" (im April 2019 zum Beispiel vom RheinBurgenWeg - 200 km zu Fuß allein von Bingen nach Bonn). Wie der Name "chaoskirsche" andeutet, gibt's bei mir keine ellenlangen Landschaftsbeschreibungen und es geht nie alles glatt. Gedanklich mitpilgern und mitwandern kann man auf <https://www.facebook.com/chaoskirscheontour/>

Eine Homepage gibt es auch:  
<http://www.chaoskirsche.de/>

Instagram: <https://www.instagram.com/chaoskirsche.de/>

Außerdem habe ich mir einen kleinen Traum erfüllt und über zwei meiner letzten beiden Pilgerwege – den Camino Inglés von Ferrol nach Santiago ("Fluchend pilgern geht auch") und den Mosel-Camino von Koblenz nach Trier (Wasser, Wein und Krankenhaus) – „etwas andere“ Pilgertagebücher (Achtung: Das sind keine „Reiseführer“ ;) ) mit viel Chaos und ehrlichen

Beschreibungen veröffentlicht. Die gibt es auf Amazon als Taschenbuch und eBook und zwar hier: <https://www.amazon.de/kindle-dbs/entity/author/B07K9JXPX7?encoding=UTF8&node=492559011&offset=0&pageSize=12&sort=author-pages-popularity-rank&page=1&langFilter=default#formatSelectorHeader>

Über meine Erlebnisse auf dem RheinBurgenWeg und dem Lahn-Camino ist das ebenfalls geplant beziehungsweise ich arbeite gerade an ihnen.







## Via de la Plata





## Via de la Plata



### *Top 5-Infos:*

- 1. Bekanntheit: 3%*
- 2. Länge: 1.000 Km*
- 3. Reisedauer: 7-8 Wochen*
- 4. Wegprofil: Mittel bis schwer*
- 5. Infrastruktur: Mittel bis gut erschlossen*

Die Via de la Plata zählt zu den besonderen Jakobswegen. Allein der Blick auf die Länge von 1.000 Km macht diesen ganz im Süden Spaniens beginnenden Weg einzigartig. Der Weg ist relativ flach, dafür aber sind die Etappen lang und die Unterkünfte weit auseinander.

Einsteiger ignorieren den Weg daher oft - dabei lässt er sich aufgrund der geographischen Lage sogar in den kalten Monaten gut begehen.



## Via de la Plata



*Empfohlene Reiseführer...*



*...für unterwegs:*

Raimund Joos: Spanien: Jakobsweg  
Via de la Plata

ISBN: 978-3866864405



## Julie's Geschichte

### Nach dem Abitur auf den Jakobsweg

Julie ist mit 21 Jahren die Jüngste unserer Interview-Partnerinnen. Dies hält sie aber nicht im geringsten davon ab, sich einen der abenteuerlichsten Jakobswege auszusuchen: Die Via de la Plata. Über ihre 41-tägige Reise sagt sie, dass es die "beste Entscheidung war, die ich je treffen konnte".

Trotz ihrer Abenteuerlust ist Julie auch nicht ganz angstfrei aufgebrochen. Geholfen hat ihr, ihre Ängste anzunehmen und sich für sie zu interessieren - was ihnen dann die Schärfe genommen hat.

Rückblickend findet Julie: "Dieser Weg war wie ein kleines Leben, in welchem ich sehen konnte, was ich alles erleben kann, wenn ich vertraue, loslasse und einfach immer weiter laufe."

**Julie, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Die allererste Idee oder der erste Blitzgedanke einen Jakobsweg in Spanien zu laufen, kam in mir bei dem Film „Dein Weg“ von David Alexanian und Emilio Estevez (Original: The Way). Wir haben ihn in einer der letzten Schulstunden nach dem Abitur angeschaut. Zu dieser Zeit wusste ich nur, ich will weg, ich will ins Ausland und Zeit und Ruhe für mich haben, um die Antworten zu finden, die ich gerade für meinen weiteren Weg brauche. All das hat auf das Abenteuer „Jakobsweg“ zugetroffen.

Jetzt in diesen Zeilen hört sich das alles so plausibel und durchdacht an. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich bei dieser Sache, bewusst zum ersten Mal in meinem Leben fast blind meinem Bauchgefühl und meinem Urvertrauen gefolgt bin. Bis heute war es die beste Entscheidung, die ich je treffen konnte. Und gerade, weil es einfach eine Wahl für MICH, für meinen Weg und für mein eigenes Leben war, bin ich ihn alleine gegangen. Alles andere stand für mich überhaupt nicht im Raum oder im Rahmen der Möglichkeiten.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Nach den ersten Überlegungen und Gedanken, ob ein Jakobsweg das „Richtige“ ist für mich, habe ich mich mehr und mehr auf Internetseiten erkundigt und auch in Facebook – Foren mitgelesen. Klar bin ich bei all meinen Recherchen zu allererst auf den Camino Francés

gestoßen, aber auch wie voll, überfüllt und bewandert er sein soll.

Auch da hat mich mein Bauchgefühl perfekt geleitet und mir war schnell klar, dieser Weg ist es nicht. Ich brauche mehr Einsamkeit, mehr Abenteuer und Herausforderung. Darum bin ich immer wieder an der Via de la Plata hängengeblieben. Trotz Warnungen in den Foren, dass es kein Weg für Erstpilger ist und sehr herausfordernd sein kann, habe ich mir den Guide von Joos bestellt und ab da war klar ...Ich mache das. Was ich mir vornehme, ziehe ich auch durch. Also bin ich im Sommer 2015 in Sevilla auf der Via de la Plata gestartet.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Da mir in dieser Zeit die Einsamkeit und das „Allein-sein“ wichtig war und auch ein Grund auf den Jakobsweg zu gehen, war der Mut und Wille deshalb schon da. Klar kamen zu Beginn immer mal wieder Zweifel auf, aber durch tolle Mitglieder in den Foren, die mir Mut zusprachen und auch mit so viel Freude von ihren Abenteuern berichteten, wurde es mir immer leichter ums Herz.

Außerdem hatte ich auch nicht wirklich eine Alternative. Ich wollte den Jakobsweg gehen und dabei vor allem viel mit mir sein, also war klar ich nehme niemanden als Begleitung mit. Viel mehr war auch meine Intention dadurch freier für Bekanntschaften auf dem Jakobsweg zu sein. Ich hatte von Anfang an nicht wirklich das Gefühl, ich würde komplett „alleine“ während dem Pilgern sein.

Ich hatte Rückhalt von meiner Familie und eben einige gute Ratschläge aus den Foren.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

So eine richtige lange Fernwanderung habe ich davor noch nie gemacht und vor allem nicht allein. Gewandert bin ich öfters mit meiner Familie und auch gerne. Doch sicher nicht so, dass es mit Pilgern zu vergleichen wäre.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Wie gesagt hatte ich nach dem Abitur noch keine zeitlichen Pläne. Ganz bewusst und deutlich habe ich mir alles offengelassen. Ich habe damals nur meinen Hinflug gebucht, weil ich nicht wusste und wissen wollte, wie lange ich unterwegs sein werde.

Schlussendlich war ich 41 Tage bis Santiago unterwegs. Und wie es mein Gefühl war, blieb ich dann fast drei Monate in Spanien, weil sich anschließend noch ein paar weitere Abenteuer ergeben haben.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Ja, irgendwie war es so wie ich es mir vorgestellt hatte, beziehungsweise „erfüllt“ hatte. Ich war nie wirklich alleine, denn auch wenn wir teilweise nur 5 Pilger

gewesen sind auf einer Strecke, traf man sich abends oder unterwegs.

Trotzdem muss ich ehrlich sein, dass die ersten drei Tage für mich recht nervenaufreibend waren. Da war ich auch mit meiner Angst konfrontiert. Denn an diesen Tagen war ich komplett alleine unterwegs und auch in der ersten Herberge habe ich alleine übernachtet. Da wurde mir auch etwas mulmig, vor allem bei dem Gedanken, ob dies noch mehrere Tage so bleibt. Aber schon gleich am selben Abend saß ich mit einem französischen Ehepaar beim Abendessen. Meine Ängste waren dann immer mehr verflogen.

Außerdem kann ich im Nachhinein auch sagen, dass mich diese Reise und das Konfrontieren mit diesen Ängsten unglaublich weit gebracht hat.

Es war das erste Mal für mich, dass ich so lange und komplett allein, für mich verantwortlich, unterwegs gewesen bin. Ich war froh, dass ich diese Ängste dann hatte und wusste warum es hier für mich gerade geht: Darum genau diese Erfahrung gerade zu machen.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto "blöde Anmachen", sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Nein, davor hatte ich (noch) wenig Angst. Aus dem einfachen Grund, dass es so gar nicht in meinem Bewusstsein zu dieser Zeit war. Deshalb kann ich auch sagen, dass ich keinerlei dieser komischen Szenen oder



„Anmachen“ in Erinnerung habe. Natürlich gibt es den einen oder anderen, der mal etwas komisch schaut oder etwas sagt, aber darauf habe ich einfach nie reagiert.

Ich hatte auch durch eine super nette Deutsche aus dem Forum den Tipp bekommen, nie öffentlich zu erzählen oder zu prahlen man sei allein unterwegs. Lieber gibt man auf konkrete Fragen die Antwort, die Freunde kommen noch nach. Viel häufiger haben sich in meinem Fall einige Hospitaleras sogar Sorgen gemacht, da ich so jung und so weit weg von Zuhause war. Aus diesem Grund kann ich wirklich sagen, dass ich mich mit meinem Urvertrauen in Spanien sehr wohl und aufgehoben fühlte.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ja, absolut. Das ist auch meine Meinung, wenn ich von Vertrauen spreche. Auf dem Jakobsweg passieren keine anderen oder schlimmeren Dinge, wie sonst im Leben auch. Im Gegenteil würde ich sagen. Denn wenn man sich auf den Weg und sich einlässt, dann kann man viel näher mit sich und seinen instinktiven und intuitiven Gefühlen verbunden sein. Ich bin mir sicher, dass man dann viel besser und sicherer für sich Entscheidungen trifft oder in möglichen Gefahrensituationen viel sicherer handeln kann. Mir erging es zumindest so, mit mir selbst.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar**

**mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Abgesehen davon, dass das Umgehen mit schwierigeren Situationen auch von meiner Tagesform abhing, habe ich sie erst einmal so genommen wie sie kamen. So wie ich es im Alltag auch jedem empfehlen würde. Klar gab es Momente in welchen ich nicht mehr recht wusste weshalb und wieso ich das mache.

Das sind zum Beispiel der Moment auf der 40 km Etappe nach Kilometer 31 oder als es mir körperlich mitten auf der Strecke mal nicht gut ging. Solche Momente sind kräftezehrend, aber auch die, die mich danach unglaublich stolz und aufbauen, dass ich es so weit geschafft habe. Sie gehören als Camino-Tiefs eben dazu und machen den Weg zu dem, was er für mich auf jeden Fall war: Eine riesengroße Lebenslektion für viele weitere Wege im Leben.

Wenn man 18 km auf gerader ebener Strecke mit Sturmböen, Kälte und Regen kämpft und dann in einer absolut heruntergekommenen Herberge ankommt, dann braucht man viel innere Stärke, nicht in sich zusammen zu fallen.

Doch ich kann im Nachhinein über solche Situationen sagen, dass ich mich gerne an den poetischen Spruch „der Weg gibt Dir alles, was du brauchst“ erinnere. Zu Beginn hat dieser Spruch für mich so lapidar und unecht angehört, aber ich kann ihm nur voll zustimmen.

In allen Momenten auf dem Boden gab es irgendetwas, was mir geholfen hat weiter zu machen, mir die Richtung

wies oder mich unterstützte. Einmal war es eine Freundin an meiner Seite, einmal ein Sonnenaufgang, einmal die Schönheit der Natur und ein anderes Mal mein eigener Körper, der vor Stärke nur so trotzte.

Sonst kann ich sagen, dass ich, Gott sei Dank, mit den typischen Erstpilger-Leiden nicht konfrontiert war. Weder unglaubliche Muskelprobleme noch Blasen haben mich aufgehalten. Meine erste Blase hatte ich nach 800 km und selbst diese hat mich über einen inneren Schmerz hinweg getragen. Ich bin für alle Schwierigkeiten und Momente des Zweifels dankbar.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Ich finde FlipFlops absolut hilfreich, ob für die Dusche oder nach dem Laufen für eine kurze Stadtrunde. Ansonsten würde ich keine so schwere Bürste mitnehmen und auch nicht allzu viele Shampoos und Pflegemittelchen. Denn erstens wird sich der Körper recht schnell an das ständige Draußen-Sein und abendliche Duschen gewöhnen und meiner Beobachtungen nach irgendwann gar nicht mehr viel brauchen, außer ein Stück Seife.

Zweitens gibt es in Spanien auch Supermärkte und Apotheken. Du wirst unterwegs merken, was du gerade brauchst oder nicht, dann kann man sich immer noch etwas Passendes besorgen.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du**

## **mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

An dieser Stelle muss ich sagen, dass es auf jeden Fall von Vorteil ist die einheimische Sprache zu beherrschen. Ich hatte Spanisch in der Schule und liebe diese Sprache. Das hat mir viele schöne Situationen mit Einheimischen beschert, da sie sofort viel offener und interessiert gegenüber den Pilgern sind. Aber auch sonst finde ich die Haltung gegenüber Pilgern auf der Via de la Plata unheimlich freundlich und hilfsbereit, bis auf ein paar natürliche Ausnahmen.

Und auch sonst unter den Pilgern kam ich schnell in Gespräche und auch wirklich feste Begleitungen. Meine französischen, englischen und spanischen Sprachkenntnisse halfen natürlich, weil das die meist vertretenen Sprachen sind. Aber auch mit Händen und Füßen, ein wenig Englisch und einem offenen Herzen kann man leicht Begegnungen machen. Da kann ich anderen Frauen auf jeden Fall Mut machen, man bleibt nicht allein, wenn man nicht unbedingt will.

So hatte ich anfangs lange Begleitung von einem französischen Ehepaar, bis ich mich entschied alleine eine größere Etappe zu machen. Später ab dem letzten Drittel war ich dann auch in Begleitung einer mittlerweile sehr guten Freundin, die die Via schon zwei Mal gelaufen war und kurz vor Caceres eine eigene Herberge hat.

So war mein Weg gefüllt von sehr einsamen bis hin zu geselligen Etappen, was immer auf meiner Entscheidung basierte, was ich wollte.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Es gibt so einige Erlebnisse, die heute mir noch ganz präsent sind, allerdings sind sie alle so verwoben in dem großen Ganzen. Das macht es schwer nur eines davon zu erzählen und die Bedeutung zu beschreiben.

Aber was ich gerne erzähle, ist mein Weg zum Ende der Welt. Denn dieser Teil meines Jakobweges, war ein komplett Anderer. Ich war in Santiago angekommen und wusste, dass ich noch nicht da bin, wo ich hinwill. Also blieb ich zwei Tage, um Santiago auf mich wirken zu lassen und verließ die Stadt am dritten Tag morgens wieder, ganz allein. Es regnete Bindfäden, doch zum Glück hatte ich mir den Wetterbericht für die nächsten drei Tage nicht angeschaut... Denn es wurde noch viel schlimmer.

Schon am ersten Tag kam nach der Hälfte des Weges das Wasser wieder oben aus meinen Schuhe heraus. Am zweiten Tag kamen heftige Gewitter, Sturmböen und Regengüsse hinzu. Abgesehen davon, dass es auch nicht ungefährlich war, war es einfach sehr anstrengend und hat einiges an innerer Kraft gekostet. Viele haben abgebrochen und sind mit dem Bus gefahren.

Doch ab dem zweiten Tag zu Mittag waren meine Zweifel völlig verfliegen. Ich hatte aus mir unerklärlichen Gründen eine unglaubliche neue Kraft und einen unbändigen Willen. Ich wollte die letzten 33 km auch an einem Tag laufen und mir war klar: Ich werde morgen Abend am Leuchtturm stehen und auf den Atlantik schauen! Und genauso war es. Nach drei Tage und 91 km in dem schlimmsten Unwetter meiner Vorstellungen

stand ich neben dem Leuchtturm und durfte den schönsten Sonnenuntergang beobachten den mein Herz und meine Augen je sahen.... Es war MEIN Sonnenuntergang. Ungläubig, was die letzten 7 Wochen passiert war, stand ich da und schaute auf das Meer.

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Viel, alles und genau das, was ich brauchte. Mehr gibt es dazu eigentlich gar nicht zu sagen. Außerdem sind viele dieser Erfahrungen und Erkenntnisse niemals in Worte zu fassen. Es sind Gefühle und Zustände, die mir heute noch präsent sind und mich auch heute durch Schwierigkeiten auf meinem Weg tragen.

Es sind diese eigenen Erfahrungen, die mich in meinen tiefen Momenten daran erinnern, was ich alles auf diesem Weg geschafft habe. Dieser Weg war wie ein kleines Leben, auf welchem ich sehen konnte, was ich alles erleben kann, wenn ich vertraue, loslasse und einfach immer weiterlaufe.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich würde alles wieder genauso machen und am liebsten jetzt sofort und das jeden Tag :). Auch wenn nicht alles glatt lief, Höhen und Tiefen dabei waren, sie gehörten alle dazu zu meinem Weg. Ich kann mich an (fast) keine Zeit davor erinnern, in der ich so in meinen Elementen war und mir, meinen Fähigkeiten, dem Leben und dem Weg einfach vertraut habe. Das war einfach nur genial und deswegen würde ich es jederzeit wieder so tun.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Die ultraleichten Microfaser-Handtücher waren super. Ich habe sie mir damals aus dem Decathlon besorgt. Und für mich persönlich habe ich wirklich schnell festgestellt, dass „weniger wirklich mehr ist“. Ich konnte ganz leicht auf viele Hygieneartikel, Shampoos und Zusatzmittel verzichten, da es einfach für mich bei diesem Weg und Umständen nicht wichtig war. Einfach und leicht sind hilfreiche Wörter beim Finden für passende Packstücke.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Diese Frage habe ich mir für den Schluss aufgehoben, denn sie trifft so schön meine aktuelle Situation. Die Möglichkeit hier einen Beitrag zu gestalten über meine Zeit auf dem Camino kam genau richtig. Ich denke gerade wieder viel an diese unbeschwerte, freie Abenteuerzeit zurück. Denn wenn ich mir die vergangene Zeit seither anschau, hat sich so gut wie alles verändert.

Um es kurz zu sagen: In mir bin ich einfach nie zurück gekehrt von dieser Reise. Ich strebe immer noch danach auch mein Alltag wie eine Pilgerreise zu gestalten. Ich will den Weg gehen, der mir gefällt und mein Leben einzigartig macht. Ich würde immer noch jeden Tag den Abenteuerweg wählen, anstatt den Mainstream.

Ich bin offener für die Möglichkeiten in meinem Leben geworden und sehe seither viel besser, dass ich nicht schnell irgendein Weg durchlaufen muss, um dann

schnell irgendwo anzukommen, an einem Punkt, wo andere erzählen, dass man da glücklich ist.

Ich habe all meine Erkenntnisse mitgenommen und versucht in meinen Alltag einzubauen. Eines verfolge ich ganz strikt: Der Weg ist das Ziel und ich allein kann jeden Tag bestimmen, wo und wie es sein soll. Ich bin der Pilger in meinem Leben und kann mir den Weg aussuchen, welchen ich gehen möchte.

Damit habe ich mir auch die Hürden des Caminos mitgenommen, wie jeden Tag aufs Neue ungewohnten und besonderen Situationen zu begegnen oder nicht immer zu wissen, wo der Weg hingehet. Aber diese Hürden nehme ich von Zeit zu Zeit gerne, wenn ich dafür Freiheit und meinen eigenen glücklichen, besonderen Weg geschenkt bekomme.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Mut, ihren Traum zu leben, der in ihr steckt. Es wird Dich am Anfang den Mut kosten, es einfach durch zu ziehen. Ich wünsche jeder Frau (und auch den Männern :)), die Möglichkeit ihre innere Wahrheit zu hören und ihr wirklich zu folgen. Wenn du weißt, dass es dein Ziel ist den Weg für Dich, alleine und mit Dir selbst zu gehen, dann halte an diesem Bild fest und begegne einfach mit Bewusstsein deinen Ängsten. Sie sind niemals schlecht oder unberechtigt.

Nur lasse Dir von deinen Ängsten nicht deine Entscheidung nehmen, dass Du das machen möchtest. Ängste liegen in der Zukunft, wer sagt, dass es genauso



passiert? Fange Schritt für Schritt an deinen Weg zu planen und schaue, wovor du wirklich Angst hast. Finde heraus, wie Du auf deine Ängste achtsam eingehen kannst, bevor Sie Dich einnehmen. Dann wirst du immer ein Schritt weiter sein.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Mein Blog befindet sich in meinem Herzen und in meinem Kopf ständig im Aufbau, da wird sicher zu der passenden Zeit oder an auf der passenden Etappe meines Lebens ;) noch etwas entstehen ;).

Auf Instagram habe ich Spaß meinen Lebens-Pilgerweg durch kurze und längere Beiträge und Gedanken zu teilen. Ich bin unter [@tresjulie\\_8](#) und [@julie.dold](#) zu finden.





## Deutschland, Österreich, Schweiz, Frankreich



Für viele von uns überraschend kommt die Erkenntnis, dass es auch bei uns in der Nähe - oftmals sogar einen Steinwurf von der eigenen Haustüre entfernt - markierte Jakobswege gibt. Das Netz der Pilgerwege ist nicht - wie viele denken - auf Spanien beschränkt, sondern zieht sich durch ganz Europa und schließt Länder wie Deutschland, Österreich, die Schweiz und Frankreich ebenfalls darin mit ein.

Das Pilgern in den genannten Ländern unterscheidet sich dennoch stark vom Pilgern in Spanien. Es gibt (abgesehen von Frankreich) kaum Pilgerherbergen, sodass man häufig zu höheren Preisen in Gasthäusern oder Hotels unterkommt. Andererseits bietet das "Pilgern vor der Haustüre" die Chance, durch Touren in der Nähe erste Erfahrungen mit dem Weitwandern zu machen und seine Heimat ganz neu kennenzulernen.



## Alexandra's Geschichte

Wenn der  
Jakobsweg vor der  
Haustüre dich mit  
dem Pilgervirus  
infiziert

Obwohl Alex mit 25 eine unserer jüngsten Interview-Partnerinnen ist, weiß sie schon genau, was Sache ist. Ihr Leitspruch: "Die meiste Angst hat man auf der Couch", weil da "das Hirn sich austobt - man muss es aber erleben und schon sind alle bösen Geister wie weggeblasen".

Also geht Alex pilgern, und zwar alleine und von der Haustüre aus, weil sie neugierig ist, wie sich das anfühlt. Ihre erste Reise führt sie von Deutschland nach Österreich - dann ist sie vom Jakobswegfieber infiziert.

Alex nutzt den Camino, um ihr Vertrauen in Gott und das Leben zu stärken. Im Interview erzählt sie, dass sie sich im Wald am sichersten fühlt und wie ihr Verstand ihr in Momenten der Erschöpfung Streiche spielt.

**Alexandra, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Wenn ich ehrlich bin, dann weiß ich nicht mehr, wie ich genau auf den Jakobsweg an sich gekommen bin. Die Idee hatte ich bereits mit 18 (gegangen bin ich mit 24). Zu der Zeit las ich sehr viele Online-Reisetagebücher und ich denke da bin ich darauf gestoßen. Warum ich alleine gehen wollte – weil ich allgemein gerne allein reise oder maximal meinen Mann mitnehme. Das tue ich, weil ich zum einen ungebunden bin und zum anderen mir selbst immer wieder beweisen möchte, dass ich stets gut aufgehoben bin. Mein Vertrauen in das Leben (man kann auch Gott sagen) wieder festigen.

Ein weiterer Punkt für mich alleine zu gehen: wenn man zu zweit unterwegs ist, dann ist man (zumindest ich) stark versucht sich entweder auf den anderen auszuruhen, was Organisation und das Zurechtfinden während des Gehens betrifft, oder ich ärgere mich, weil der andere sich auf mir ausruht. Die Reiseleitung möchte ich dann eben auch nicht spielen. Ich fühle mich einfach viel, viel freier.

Ich nehme in meinem Alltag sehr viel Rücksicht auf meine Mitmenschen und bin für alle da. In dieser Zeit des Gehens, da gibt es nur mich und meinen Weg zu mir. Das hat etwas sehr Ausgleichendes. Ich kann tun und lassen was ich möchte, wann ich es möchte und wie ich es möchte. Was aber auch bedeutet sich alleine zurechtfinden zu müssen.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Damals mit 18 hatte ich eigentlich den Plan nach Spanien zu fliegen und drei Wochen die letzten paar Km zu gehen. Aber mit der Zeit hat sich das geändert (zum Glück). Ich habe jetzt ein kleines Projekt daraus gemacht. Manchmal – manchmal hat man so Tage an denen man doch am liebsten den Rucksack packen möchte und einfach raus aus der Haustüre und losgehen will. Diese Erfahrung wollte ich machen und als ich dann herausfand, dass ein offizieller Jakobsweg einen Tag Fußmarsch von meinem Wohnort entfernt ist, da stand es für mich fest. Ich gehe von zu Hause aus los. Direkt weg von der Schwelle.

Ich war gespannt wie es sich anfühlen würde. Erst einmal musste ich selbst nach Pfarrkirchen finden ohne auf den viel befahrenen Teerstraßen rumzutingeln (Internetkarten machen es möglich) und dann ging meine erste Jakobswegetappe bis nach Innsbruck. Von da an möchte ich das nächste Mal weitergehen, bis ich eines Tages in Santiago de Compostela angekommen bin.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Wie soll ich das erklären. Ich gehe diesen Weg alleine um meine Ängste zu überwinden. Aber ich übe mich darin meine Ängste zu ignorieren, sonst würde ich es wahrscheinlich nicht tun. Wenn ich merke die Ängste kratzen an der Türe, dann konzentriere ich mich auf mein Herz, auf die Vorfreude, auf alles Positive. Ich mache mir klar, dass das Leben lebensgefährlich ist und ich immer und jederzeit Angst haben könnte. Ich glaube

man muss es sich bewusstmachen, dass diese ganzen Ängste, dass die nur vom Verstand gemacht sind. Vieles in unserer Welt ist darauf ausgerichtet, uns Angst zu machen. Und mittlerweile sind wir alle sehr gut darin uns selbst immer mehr da rein zu steigern. Aber das ist weder richtig noch natürlich. Meiner Meinung nach (.

Ich habe sogar mal mit meinem Mann geschimpft, als er mir mit seinen Bedenken kam. Weil ich mich davon sehr leicht mitreißen lasse. Ich kenne mich und deshalb unterbinde ich so etwas. Mein Vater hat die meiste Angst um mich, er hat mir auch täglich mindestens eine SMS geschrieben und mir regelmäßig angeboten mich zu holen, egal wo ich bin. Aber diesen Weg zu gehen ist genauso gefährlich, wie wenn ich z.B. joggen gehe oder sonst irgendetwas Alltägliches tue.

Ich wurde unterwegs oft gefragt ob ich keine Angst hätte und meine Antwort war – die meiste Angst hat man zuhause auf der Couch (mittlerweile mein Leitspruch). Weil da das Hirn sich austobt – man muss es aber erleben und schon sind alle bösen Geister wie weggeblasen. Zu jemanden sagte ich einmal: auf diesem Weg muss man geschützt sein – schließlich ist es doch ein heiliger Weg.

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Es war meine erste längere Wanderung alleine.

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Ich war 14 Tage unterwegs (am liebsten wäre ich durchgegangen).

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Ich fand und finde es immer noch gut alleine zu gehen. Ich bin zwar auch nicht abgeneigt, sollte mich jemand mal eine Etappe begleiten wollen, aber ich forciere das nicht. Wenn man alleine ist, und das lest ihr bestimmt nicht zum ersten Mal, dann findet man viel schneller Kontakt zu anderen Menschen. Das ist sehr interessant und manchmal lernt man für kurze Zeit auch tolle Leute kennen.

Die Menschen öffnen sich mir gegenüber generell schnell, aber in so kurzer Zeit habe ich das selten erlebt. Ebenso hat man auch oft viel Zeit für sich. Man beschäftigt sich mehr mit seinem Innenleben – obwohl es manchmal schon schön wäre jemanden zu haben, der einem seine Gedanken gleich reflektiert. Aber auch in der Zeiteinteilung ist man flexibler und muss nicht Rücksicht nehmen, sondern kann sich ganz auf seine eigenen Bedürfnisse konzentrieren.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder Beobachtungen in Punkto “blöde Anmachen”, sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Direkt Ängste hatte ich nicht, aber ich habe mir Gedanken darüber gemacht. Mein Mann und mein Papa



hatten natürlich schon Ängste. Ich habe mehr zu ihrer Beruhigung als zur meinigen ein Pfefferspray und einen ‚Pieper‘ mitgenommen und in erreichbarer Nähe in meinem Rucksack verstaut. Ich habe mich innerlich darauf vorbereitet, dass es bestimmt Situationen geben wird, die ich umgehen muss. Dass ich vielleicht irgendwo mehrere Männer sehe, die mir Angst machen und ich zusehen muss, irgendwie an denen ungesehen vorbei zu kommen etc. pp. Aber es war wirklich nichts dergleichen.

Es gab keine einzige Situation am Weg, in der ich mich nur im Geringsten unwohl gefühlt hätte. Ich musste nichts und niemanden ausweichen oder schon mal vorsorglich das Pfefferspray rausholen. Ich fühlte mich immer sicher. Am sichersten alleine im Wald. Die Chance, dass Dir hier etwas passiert, ist wahrscheinlich geringer als zuhause – hier könntest Du nämlich einen Stalker haben von dem du nichts weisst. Am Weg nicht – da weiß niemand, dass Du kommst und wohin Du gehst. Da müsste Dich schon ein sehr blöder Zufall treffen. Nach dem Motto ‚die nächste die aufkreuzt schnapp ich mir‘. Aber das kann überall passieren. Aber das heißt nicht, dass ich gar keine Ängste hatte. Die meisten Ängste hatte ich in meinen Schlafräumen.

Da ich in Deutschland und Österreich unterwegs war, hatte ich immer ein Einzelzimmer, da es da noch keine Herbergen gab - ich traf auch keine anderen Pilger. An einen Abend kann ich mich sehr gut erinnern. Ich war richtig, richtig müde, kaputt, fertig. Das war der Abend, an dem ich abrechnen wollte (dazu später mehr). Und da bekam ich Angstzustände, dass nachts jemand in mein Zimmer einbrechen könnte. Zufällig stieß ich am Gang auch noch auf einen Mann, der mir zwielichtig vorkam.

Heute ist mir klar, dass mich meine Erschöpfung in einen richtigen Angstzustand getrieben hatte. Ich habe vor dem zu Bett gehen die Tür verrammelt (alle mir beweglichen Gegenstände davorgestellt) und auch die Schlafzimmertür, aber es beruhigte mich nicht im Geringsten. Eigentlich war ich nur müde und wollte schlafen, aber meine Angst hat mich wachgehalten. Das war wirklich schlimm für mich. Es gab nie eine wirkliche Bedrohung, aber die Überanstrengung an diesem Tag löste Überlebensängste aus. Horrortrip. Aber natürlich passierte überhaupt nichts. Außer das ich am nächsten Morgen eher weniger erholt war.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

Ja, das sehe ich definitiv so.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Ich habe mich des Öfteren verlaufen. Die Wege in Deutschland sind relativ schlecht ausgeschildert und den ganzen Tag mit dem Reiseführer vor der Nase rum zu rennen wollte ich dann auch nicht. In manchen Landkreisen/Gemeinden (z.B. um Altötting) waren die Wege wirklich super gut ausgeschildert, da konnte man

ohne Karte, ohne Beschreibung, ohne alles dahin latschen, aber manch andere hatten entweder gar keine Zeichen, oder nur hi und da – was dazu führt, dass man hi und da nicht abzweigt, wenn man es sollte. Hier war ich tatsächlich froh, dass ich mein Handy hatte. So konnte ich mich selbst orten und mich orientieren, wo ich und der Weg waren.

Zweimal habe ich mich tatsächlich verloren gefühlt – obwohl nicht verlaufen. Aber ich habe meine Unterkunft nicht gefunden. Nächstes Mal drucke ich mir detaillierte Karten von den Orten aus. Einmal schüttete es aus Kübeln, sodass ich niemanden nach dem Weg fragen konnte. Ich suchte eine private Pilgerherberge, die in einem Siedlungsgebiet lag und die Karte in meinem Reiseführer zeigte nur die Straßen im Zentrum. Aber ich habe es dann mit ein wenig Glück doch noch gefunden.

Das andere Mal war das Gasthaus, zu dem ich wollte, schon voll und das andere im Ort war geschlossen, aber man konnte bei einer Nummer anrufen, an die zuerst niemand ranging. Ich war schon sehr müde und mir tat alles weh – ich konnte keinen Schritt mehr tun, da musste ich heulen (nicht das erste und nicht das letzte Mal). Nach der Heulerei rief ich noch mal an und konnte jemanden erreichen und bekam sogar ohne Aufpreis ein unglaublich tolles Zimmer, da die günstigen alle belegt waren.

Zu den körperlichen Grenzen – an die bin ich definitiv gekommen. Da mein Opa passionierter Wanderer ist, wusste ich eigentlich, dass man vorher mit dem Rucksackgewicht trainieren muss. Aber als junger Mensch hat man für so etwas doch keine Zeit. Das habe ich sehr bereut. Meine Gelenke wechselten sich täglich mit starken Schmerzen ab und von dem dauerhaften,

massiven Muskelkater muss ich nicht reden. Abends bewegte ich mich nur noch wie eine alte Frau – morgens auch ;-) Wenn man dann vom Sitzen aufsteht, dann denkt man, man schafft keinen Schritt mehr. Doch man muss einfach anfangen zu marschieren, dann lassen die Schmerzen nach. Falls es euch interessiert, ich hatte 7 kg. Gepäck und 3 Liter Wasser und bin wirklich nicht von der unsportlichsten Sorte – jedoch belastet jeder Sport den Körper anders.

Ja – einmal wollte ich die Reise definitiv abbrechen. Die Eisheiligen brachen über mich herein und es fing an zu schütten. So richtig, richtig, richtig zu Schütten. Der Wind kam von der Seite und der Regen klatschte fast horizontal gegen mich. Und ich hatte nur eine normale Regenjacke dabei.... Ich habe daraus gelernt. Als ich an meinem Ziel ankam, war ich durchnässt und mir brannten die Oberschenkel vor Kälte. An diesem Abend wollte ich wirklich abbrechen. Aber ich schlief zum Glück eine Nacht drüber und wollte doch noch nicht aufgeben. Ich fragte die Gasthausbetreiber, ob sie ein Sportgeschäft in der Nähe wüssten, da ich eine Regenhose und einen Regenponcho brauche.

Die Frau war so unglaublich nett und hilfsbereit – ich bin ihr soooooo dankbar – und lief in ihren Keller und kam nach circa einer halben Stunde wieder mit einer übergroßen Regenhose und einer Auswahl an Regenponchos. Ich nahm Hose und einen Poncho dankend an und versprach ihr die Sachen nach meiner Reise zurück zu schicken. Und so eingewickelt in Plastikregenklamotten (da geht weder Nass rein noch raus...) konnte ich meine Reise fortsetzen. Ich war trotz des Wetters, das noch zwei Tage so weitermachte, sehr glücklich.

Im Nachhinein denke ich, wenn man jetzt nicht richtig krank ist oder sich ernsthaft verletzt hat, dann sollte man nie aufgeben – einfach immer weitergehen – wenn man dann wieder zuhause ist, dann ist man um so viele fantastische Erfahrungen reicher. Auch wenn ich damals durchgefroren, müde, niedergeschlagen, schmerzerfüllt, einsam, tlw. verzweifelt war, bin ich jetzt sehr froh, weil sich die Dinge immer irgendwie doch gefügt haben und es dann wieder schön wurde.

### **Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Da es in Deutschland keine Herbergen gibt und in Österreich ich nur in ein paar privaten Herbergen (das sind Zimmer in Wohnhäusern, die ‚übrig‘ sind und günstig zur Verfügung gestellt werden) war, kann ich dazu nicht viel sagen. Es war immer alles in Ordnung.

### **Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Ich hatte mehrere Begegnungen unterschiedlichster Art. Es haben mich durchaus einige von sich aus angesprochen, obwohl ich kein Jakobswegezeichen offensichtlich trug, aber die Leute, die am Weg leben, wissen Bescheid und fragen nach. Manchmal wurde ich auch in den Gaststätten beim Abendessen von den älteren Stammtischherren freundlich angesprochen/ausgefragt oder Spaziergänger gingen ein Stück mit mir. Teilweise waren es tiefgründige Gespräche, teilweise oberflächliche Plaudereien.

Manche von ihnen waren selbst schon auf dem Weg, manche hatten es erst noch vor.

Ich bin nicht der Mensch, der von sich aus ein Gespräch beginnt, aber das war auch nicht notwendig. Die Leute kamen auf mich zu, das war immer schön. Nur einmal traf ich andere Pilger – zwei Damen – aber wir hatten irgendwie gar nicht die gleiche Motivation diesen Weg zu gehen. So wurde ich immer wieder überrascht – von manchen erwartete ich ein weniger tiefgreifendes Gespräch und bekam dann die interessantesten Philosophien zu hören und andersrum kam es auch vor.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Ich musste ja des Öfteren heulen (tlw. müdigkeitsbedingt), aber einmal saß ich auf einer Bank und schaute mir so die Gegend an und dann überkam es mich, dass ich vor Freude einfach dahin weinte. Dass war sehr befreiend.

Ein anderes Erlebnis hat mich kurzzeitig etwas aus der Bahn geworfen. An diesen Tag kann ich mich sehr gut erinnern. Da lief alles nicht nach Plan. Ich glaube das war am dritten Tag. Ich verlief mich einige Male, daher war mein Handyakku schon leer und ich musste hoffen, dass ich mich nicht noch einmal verlaufen würde, da ich ohnehin schon am Ende war. Dann kam ich in eine größere Ortschaft (das mochte ich ohnehin nicht – zu laut) und kam mit einem Radfahrer ins Gespräch – war sehr angenehm, er hatte sich an diesem Tag auch schon arg verfahren. Ich hörte ihm aufmerksam zu, als zwischen seinen Worten ein Hilferuf langsam in meinen Ohren durchschlug. Es hat erst etwas gedauert bis ich

kapiert habe, dass hier jemand wirklich panisch um Hilfe rief! Und zwar hinter der Hecke, hinter dem ein Bach vorbeiging.

Ich lief zur nächsten Brücke, der Radfahrer mir hinterher (zum Glück) und auf eine Frau zu, deren Mann bewusstlos am Boden lag. Der Radfahrer kniete sich gleich hin und, anscheinend atmete er nicht mehr, denn er begann ihm auf den Brustkorb zu drücken. Ich konnte nichts tun – ich wollte den Notarzt rufen – doch weder wusste ich genau wo wir waren noch hatte ich Akku... eine Frau aus einem nahe gelegenen Restaurant kam und meinte sie kenne den Mann und habe den Notarzt schon alarmiert. Zwischenzeitlich sammelte sich eine ganze Traube Menschen um den Mann (was mich ziemlich nervte).

Als der Notarzt eintraf, holte der bewusstlose Mann geräuschvoll Luft und schlug zum Glück die Augen auf. Die ganze Situation war zu viel für mich. Dem Mann ging es gut und ich verschwand ungesehen. Zum Glück war in der Nähe eine kleine Kapelle in die ich mich setzen konnte und so richtig losheulte. Am liebsten hätte ich meinen Mann angerufen – aber mein Akku war ja leer.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich werde vorher definitiv mit dem Rucksackgewicht zuvor trainieren und mir von den Ortschaften, in denen ich schlafen möchte, detailliertere Karten mitnehmen. Ein paar Dinge haben sich für mich als wenig nützlich erwiesen, diese lasse ich zuhause.

**Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Die Wanderstecken. Diese habe ich immer genommen, da mir dann meine Schultern vom Rucksackgewicht nicht schmerzten und ich so das Gewicht auf vier Punkte verteilen konnte. Ebenso Hirschtalg, Schwedenkräuter, viel Pflaster und ein dünnes Paar Socken unter den Wandersocken für die Füße. Wasserdichte Regenhosen. Nüsse und Trockenfrüchte. Kleidung, die schnell trocknet.

**Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Also definitiv bin ich jetzt vom Jakobswegfieber infiziert. Ich kann es kaum erwarten weiter zu gehen. Ansonsten kommt man sehr entspannt und gestärkt nach Hause. Mein Selbstbewusstsein hat sich gestärkt. Auch wenn es oft schwer war, lernt man dann mit solchen Situationen umzugehen und kommt beim nächsten Mal besser klar. Das gibt mir Sicherheit.

**Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Ich denke, dass das jede Frau kann, die es will. Es ist so schade, weil in so vielen Köpfen stets so viele Ängste und Sorgen rum spuken. Aber ob diese berechtigt sind, findet ihr erst raus, wenn ihr euch vor die Haustüre traut. Dieser Weg ist ein Weg zu euch – zu eurer Stärke. Weg vom Problemdenken hin zum Lösungsdenken. Ich denke



das Pilgern, die Einkehr ins Innere, ist eine Bereicherung fürs ganze Leben.

So viel umgibt uns in der heutigen Welt, dass uns von uns selbst wegzieht, ins Unbewusste, ins Materielle. Beim Pilgern reduziert man das Materielle aufs Minimum und das liebe ich sehr. Dann steht das Immaterielle im Vordergrund (außer man hat Hunger ;-)). Ich wünsche euch viel Spaß und viele Erkenntnisse. Gottes Segen ist euch gewiss.

**Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast und das wünschst, wo kann man dich finden?**

Ich habe eine Homepage [alex-snapshot.de](http://alex-snapshot.de)





## Mady's Geschichte

Von der  
Abenteurerin  
mit dem  
Angsthasen-Gen

Obwohl mit einem "Angsthasen-Gen" und ohne Orientierungssinn geboren, wie sie sagt, überwiegt bei der studierten Journalistin Mady, 32, die Abenteuerlust.

So macht sie sich alleine auf den spanischen Küstenweg und später auf den Schweizer Jakobsweg. Neugierig ist sie darauf, herauszufinden, ob es einen Unterschied zwischen Einsamkeit und "Alleinsamkeit" gibt. Die Antwort verrät sie uns im Gespräch.

Zudem erzählt Mady, wie gut das Wünschen bei ihr funktioniert und wie sie intuitiv richtig gehandelt hat in einer schwierigen Situation.

Zögernden Frauen rät sie gerne: "Wenn ich als Angsthase das schaffe, kannst du das auch!"

**Mady, was hat dich dazu bewegt, den Jakobsweg zu gehen? Wie bist du auf die Idee gekommen? Und vor allem: Was hat dich dazu bewegt, den Weg *alleine* zu gehen?**

Zum Zeitpunkt meiner Küstenweg-Pilgerreise hatte ich bereits Jakobsweg-Erfahrungen gesammelt, denn ich war im Jahr 2008, zusammen mit meiner Studienfreundin, auf dem Camino Francés. Diese Reise hat mich tief beeindruckt, weil wir großartige Menschen kennenlernen durften und einige „Wunder“ erlebten.

Im Jahr 2011, also drei Jahre später, packte es mich dann erneut. Ich hatte gerade meinen Masterabschluss als Journalistin absolviert und wollte eine weitere Wallfahrt – nur eben dieses Mal im Einklang mit mir selbst – erleben. Aber ich freute mich auch darauf, neue Menschen kennenzulernen und ein Stück meines Weges mit ihnen zu teilen. Dennoch stellte ich mich selbst in den Vordergrund dieser Tour.

Ich wollte schauen, wie sich das anfühlt, mal längere Zeit allein zu sein. Ich war neugierig darauf herausfinden, ob es einen Unterschied zwischen Einsamkeit und „Alleinsamkeit“ geben würde. Ich wusste, in mancherlei Hinsicht würde ich mich selbst neu kennenlernen und mich ein wenig in Frage stellen. Ja, nach sechs Jahren Studium war es an der Zeit, meine Lebensrichtung zu skizzieren und die Konturen, die es bereits gab, nachzuzeichnen.

**Für welchen Jakobsweg hast du dich entschieden und warum?**

Ich habe mich für den spanischen Küstenweg entschieden, weil ich bereits auf dem Camino Francés

war. Zudem erschienen mir die Landschaft und die Nähe zum Meer vielversprechend. Dass es ein spanischer Jakobsweg geworden ist, lag daran, dass ich das Land sehr mag und meine Sprachkenntnisse auffrischen wollte. Später war ich dann zudem auch auf dem Jakobsweg in der Schweiz unterwegs.

**Wie hast du den Mut gefunden, alleine aufzubrechen in das Abenteuer Jakobsweg? Hast du vorher Ängste und Zweifel gehabt? Was hat dir dann geholfen, die Entscheidung letztlich zu treffen und auch wirklich durchzuziehen?**

Tatsächlich bin ich eine „Angsthäsin“ – auch wenn das verwunderlich erscheint für eine junge Frau, die allein und mit hellblondem Haar durch Spanien läuft. Tatsächlich bin ich aber ein sehr, sehr vorsichtiger Mensch, der sich sogar vor raschelnden Vögeln im Gebüsch erschreckt. Ich fürchte mich vor dunklen, stürmischen Nächten und erstarre, wenn im Hausflur das Licht ausgeht und ich noch mitten auf der Treppe stehe. Und wenn in der Küche der Kochtopf zischt, weil das Wasser überkocht, dann entwerfe ich gedanklich einen Fluchtplan für den Brandfall.

Und trotz dieser Übervorsichtigkeit pilgerte ich – größtenteils allein – durch mir völlig fremde Gegenden. Der Wunsch, oder vielmehr das Verlangen, diesen Weg zu meinem eigenen zu machen, ist glücklicherweise stärker gewesen als mein Angsthäsen-Gen. Außerdem war es ein Abenteuer und Furchtsamkeit hin oder her: Wenn es ein Abenteuer zu erleben gilt, kann ich einfach nicht widerstehen.

Vor der Buchung meiner Flüge hatte ich beklemmende Gedanken bewusst beiseitegeschoben, versuchte nicht

zu viel darüber nachzudenken, was passieren könnte und habe einfach gehandelt und gedacht: „Wird schon gutgehen!“

**Bist du vorher schon mal alleine (fern)gewandert oder war das deine erste längere Wanderung alleine?**

Es war meine erste lange Wanderung allein, ja!

**Wie lange bist du gepilgert? Wie hast du es geschafft, dir den zeitlichen Freiraum einzurichten und das mit deinem Job etc. in Einklang zu bringen?**

Zum Zeitpunkt der Reise hatte ich gerade mein Studium abgeschlossen und noch keinen Job in Aussicht, deshalb war ich recht frei in der Planung. Am 28. Pilgertag bin ich in Santiago de Compostela angekommen. Als Reisemonat habe ich den Juli gewählt. Ziemlich kurz nach meiner Rückkehr setzte ich mich an den Schreibtisch und verfasste mein neues Buch „Einfach los ... Mein Küstenweg“.

Mittlerweile bin ich seit einigen Jahren als Autorin & Journalistin, Referentin, Verlegerin und Podcasterin (Reiselust mit Mady Host – Der Podcast für Ein- und Aussteiger) selbstständig und arbeite mir meine Reisezeiträume immer heraus.

Im Jahr 2014 unternahm ich eine Interrail-Tour: „Sechs Wochen, sechs Länder“ war das Motto. Ein Land auf meinem Plan war die Schweiz, in der ich – zusammen mit meiner Reisebegleiterin – auf dem Jakobsweg von Rorschach am Bodensee nach Einsiedeln pilgerte. Die Etappen waren aufgrund des Höhenprofils kürzer als in Spanien. Hier war auch viel weniger „Pilgerverkehr“ und

wir nutzen die Möglichkeit auf Grundstücken diverser freundlicher Einheimischer zu zelten.

**Wie war die tatsächliche Pilgerreise dann? Wie war es für dich, alleine zu pilgern? So wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders?**

Es war für mich eine besonders wertvolle Lebenserfahrung, an die ich gern zurückdenke und die mich vieles über mich selbst gelehrt hat. Im Verlauf der Reise gab es natürlich Gefühle, mit denen ich gerechnet hatte, aber auch Überraschungen, klar. Was immer beeindruckend gut funktioniert hat, war das Wünschen: Wenn ich eine Begleitung brauchte, dann hat mir der Jakobsweg den passenden Menschen geschickt. Wahnsinn, wie das immer wieder funktioniert hat!

Mir ist auf dieser Reise klargeworden, dass ich allein wandernd mehr um meine Sicherheit besorgt war und konzentrierter handelte. Ich erkannte, dass Alleinsamkeit nicht gleichbedeutend sein musste mit Einsamkeit, es aber durchaus sein konnte. Ich habe gespürt, wie sehr ich förmlich nach menschlicher Nähe gierte und wie es mich abstieß, in Gesellschaft zu wandern. Ich habe erfahren, dass ich mit Alleinsamkeit sehr gut, kaum aber mit Einsamkeit umgehen kann.

In meinem Buch „Einfach los ... Mein Küstenweg“ und der gleichnamigen Hörbuchfassung schildere ich meine Entwicklung ausführlicher und gebe die Erkenntnisse über meine Alleinsamkeit und Einsamkeit genauer Preis.

**Viele Frauen fragen sich, ob es sicher genug ist, alleine als Frau den Jakobsweg zu laufen. Wie sind deine Erfahrungen? Hast du dich unterwegs sicher gefühlt? Hast du irgendwelche Erfahrungen oder**

**Beobachtungen in Punkto “blöde Anmachen”, sexuelle Übergriffe oder dergleichen gemacht? Hattest du diese Ängste vor der Reise auch?**

Als allein wandernde blonde junge Frau habe ich mir natürlich auch ein paar Gedanken über meine Sicherheit gemacht – sowohl vor der Reise als auch währenddessen. Ein paar Exhibitionistengeschichten hatten mich erreicht und ich selbst bin leider auch einem Mann begegnet, der Freude daran hatte „erwischt zu werden“ und mir irgendetwas nachrief. Zum Glück ist nichts Schlimmeres passiert, dennoch hatte ich meine Mühe, die Gedanken daran abzuschütteln und habe meine Haare in den Tagen nach diesem Erlebnis unter meiner Schirmmütze versteckt.

Mein Tipp: In dem Moment, in dem Euch jemand komisch vorkommt, haltet Euer Telefon ans Ohr, ruft jemanden an oder gebt wenigstens vor, mit jemandem zu reden. Das war meine Spontan-Reaktion in dem Moment, in dem ich dem Exhibitionisten begegnet bin. In den Herbergen habe ich mich übrigens immer sicher gefühlt.

**Siehst du das auch so, dass sich potenzielle Gefahren sowohl daheim in der (Groß)Stadt wie auch auf dem Jakobsweg nie ganz ausschließen lassen, weil sie einfach zum Leben dazugehören, der Jakobsweg aber nicht gefährlicher ist?**

In meiner Heimatstadt kann mir genauso etwas zustoßen wie auf Reisen, klar. Ich denke, ein vertrautes Umfeld ängstigt einen weniger, weil man daran gewöhnt ist. Auf Reisen hat der Kopf aber oft mehr Zeit für seine Gedankenspielchen als im Alltag, in dem es ja oft bedeutend stressiger und hektischer zugeht. Wenn ich



daheim im Park jogge, kommt mir aber auch manchmal der Gedanke an einen möglichen Übergriff. Ich glaube der Großteil der Frauen lebt mit diesen Befürchtungen, egal, wo sie gerade sind – mal mehr, mal weniger.

**Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen? Hast du dich mal verlaufen? Einsam oder verloren gefühlt? Bist du körperlich an deine Grenzen gekommen? Gab es Momente, wo du gar mal mit dem Gedanken gespielt hast, die Reise abubrechen? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen und wie denkst du im Nachhinein darüber?**

Wenn ich einsam war, habe ich mir Weggefährten gesucht. Beim Verlaufen (Ja, das kam vor!) bin ich auch mal ein wenig verzweifelt, versuchte aber einen kühlen Kopf zu bewahren und habe einfach weitergemacht. Augen zu und durch! Was Anderes bleibt einem ja sowieso nicht übrig. Wenn du auf dich gestellt bist, musst du einfach allein durch – eine sehr wertvolle Erfahrung, für die es sich allein schon lohnt, loszugehen.

Auch wenn ich natürlich körperlich auch mal so kaputt gewesen bin, dass ich mich am liebsten auf den Weg gelegt hätte, um zu warten, bis mich irgendjemand zur nächsten Herberge beamt, ans Aufgeben habe ich nie gedacht. Im Gegenteil: Ich wollte diesen Weg unbedingt gehen und auch an sein Ziel kommen. So sehr, dass ich vermutlich sogar mit einem gebrochenen Arm weitergepilgert wäre. Er ist ganz stark zu MEINEM WEG geworden – eine bewegende Erfahrung.

**Thema Hygiene in Herbergen. Was hast du da für Erfahrungen und Tipps?**

Immer schön in den eigenen Schlafsack kuscheln, um keinen Kontakt mit den Matratzen zu haben, auf denen schon so viele Menschen gelegen haben, ist wohl sehr naheliegend. Ansonsten habe ich als Wechschuh immer meine Outdoor-Sandalen dabei, die ich auch zum Duschen trage, um Fußkrankungen vorzubeugen.

**Wie ist es mit der Kommunikation unterwegs gewesen? Bist du schnell mit anderen in Kontakt gekommen, hattest du Angst davor? Waren die Begegnungen intensiv oder oberflächlich? Bist du mit anderen auch Teile des Weges gemeinsam gegangen?**

Kontakt zu bekommen, war für mich einfach und ich habe es sehr genossen, mich mit anderen Pilgerinnen und Pilgern auszutauschen. Es gab beides: Sehr lockere, kurze Begegnungen, aber auch intensivere Zeiten. Lustig war, dass ich Mark Forster auf dem Weg getroffen habe und wir zusammen versackt sind. Einige Tage bin ich mit einem Spanier zusammengelaufen, eine Zeitlang mit zwei Österreichern und einer Tschechin. Ich habe mal überprüft, wie das Verhältnis „Alleinlaufen zu Zeiten-mit-Begleitung“ war und kam auf „60 % zu 40 %“ – also etwas mehr allein als gemeinsam.

Manche Kontakte bestehen heute noch und einige meiner Pilgerfreunde habe ich während meiner Interrailtour sogar in ihren Heimatländern besucht, was durchweg eine sehr schöne Erfahrung war.

**Magst du ein Schlüsselerlebnis von dir unterwegs mit uns teilen? (witzig, verrückt, bewegend, erschreckend)**

Bei der Frage muss ich sofort an mein Gänsehaut-Erlebnis mit Lucia denken: Meine beiden Österreicher und ich befinden uns gerade in der Nähe des Ortes Santa Irene, als ich aus dem Augenwinkel eine Frau am Wegesrand wahrnehme. In dem Moment, in dem wir sie passieren, läuft sie auf mich zu. Ich kneife die Augen zusammen. Und dann erkenne ich sie: Es ist Lucia aus der Herberge in Gontán. Lucia, eine flüchtige Pilgerbekanntschaft, mit der ich ein paar lockere Gespräche geführt habe. Und diese Lucia steuert nun auf mich zu und umarmt mich, als wäre ich eine langjährig vermisste Freundin. Sie drückt mich innig und unendlich lange. Während der Umarmung frage ich einige Male, ob es ihr gut gehe und alles in Ordnung sei. Sie nickt nur, wie ich an meiner Schulter spüren kann. Minutenlang stehen wir so da.

Christian und Amanda sind einige Schritte vorangegangen. Ich erwidere die Umarmung, mache mir aber Sorgen um Lucia. Wir hatten wenig miteinander zu tun und ich finde es schon etwas merkwürdig, wie innig sie mich umfasst. Irgendwann nimmt sie Abstand und sieht mir in die Augen. Ihr fester Blick durchbohrt mich mit einer Intensität, die mich überrascht. Noch nie zuvor hat ein Mensch mich so angesehen, wie sie es jetzt tut. Ich bemühe mich zu enträtseln, was ihre Augen zu sagen versuchen. Es scheint mir, als hätte Lucia kurz vor meiner Ankunft irgendeine Form von Extremerfahrung gemacht.

„Geht es dir gut?“, will ich erneut wissen. Sie nickt stumm und durchdringt mich weiter mit ihren schönen, dunklen Augen, die wie Glasperlen schimmern.

Dann endlich beginnt sie zu sprechen. Sie legt ihre Hand fest auf meine Brust und entgegnet mit eiserner Stimme:

„Den Weg muss du allein gehen.“ Ihr Blick huscht kurz zu Christian und Amanda hinüber. Sie pocht mit dem Zeigefinger auf mein Herz und fügt hinzu: „Der Weg ist hier drin.“ Dann entfernt sie sich.

Ich taumele einen Schritt zurück, hebe schwach meine Hand zum Abschied und schließe langsam wieder zu Amanda und Christian auf. Meine Beine sind ganz weich. Ich kann ihn nicht vergessen, ihren Blick, und frage mich immer und immer wieder, was ihr wohl passiert sein mag ...

### **Was hast du unterwegs über dich gelernt?**

Ich habe gelernt, dass es hin und wieder gut sein kann, die Dinge auch mal laufen zu lassen, nicht zu viel zu forcieren und immer schön step-by-step zu denken. Das funktioniert nämlich viel besser als alles auf einmal zu wollen und zu überstürzen. Mehr als einmal bin ich an einem Punkt angelangt, an dem ich erkannte, dass zu viele und zu langfristig erzwungene Vorhaben mir nicht mehr als Verwirrung und Stress bringen. Ich wollte besser darin werden, eines nach dem anderen zu erledigen und nicht fünf Schritte im Voraus zu planen.

### **Was würdest du beim nächsten Mal wieder genauso und was würdest du vielleicht anders machen?**

Ich hatte ein festes Rückflugdatum. Es wäre schon toll, mal ohne Zeitplan zu pilgern und bestenfalls an der eigenen Haustür zu starten ...

Ansonsten würde ich nichts Wesentliches anders machen, die Reise hat sich für mich richtig angefühlt.

## **Welche Packstücke waren unterwegs superhilfreich für dich? Hast du noch einen Tipp für andere Mädels bezüglich Packen und Ausrüstung?**

Ganz wichtig – sicherlich nicht nur für Mädels – Ohrenstöpsel sind ein nützliches Utensil für guten Schlaf. Ein Bikini mit Shorts lässt sich zum Schlafzeug umfunktionieren (bezogen auf die Shorts natürlich) und der Wechselschuh, in Form einer Sandale, eignet sich zum Duschen. Ich habe meine Packliste online: <http://www.mady-host.de/tipps.html>

## **Was hat sich seit deiner Rückkehr in deinem Leben verändert, oder hat sich überhaupt was verändert?**

Ich bin nach der Reise ins Job-Leben eingestiegen und habe mich nach einigen Monaten als Festangestellte selbstständig gemacht und erkannt: Geduldig sein und Schritt für Schritt planen, zahlt sich aus!

## **Viele Mädels und Frauen fragen sich: Kann ich das auch? Was kannst du ihnen mitgeben? Was würdest du einer Frau sagen, die auch gerne alleine pilgern gehen würde, sich aber noch nicht traut?**

Darüber spreche ich oft mit Frauen, die meine multimedialen Vorträge und Erlebnislesungen besuchen. Ich sage ihnen: „Ich selbst bin ein ängstlicher Mensch, habe außerdem einen schlechten Orientierungssinn und wenn ich es schaffe, kannst du das auch!“ Ich empfehle den Frauen, das Ganze nicht zu weit aufzuschieben und es nicht kaputt zu grübeln. Wenn wir ständig darüber nachdenken, was uns passieren kann, dann dürften wir nicht einmal mehr das Haus verlassen ... Und: Man kann ja in der Heimat anfangen oder sich kürzere

Wegstücke vornehmen und muss nicht gleich das volle Programm durchziehen. Hauptsache, man bzw. frau tut den ersten Schritt!

### **Falls du einen eigenen Blog oder Instagram-Account etc. hast, wo kann man dich finden?**

Über meine Homepage kommt Ihr an meine E-Mail-Adresse, meinen Podcast, meine Facebook-Seite und meinen Twitter-Account: [www.mady-host.de](http://www.mady-host.de). Wer mich live treffen mag, schaut sich am besten im Bereich „Termine“ um (<http://www.mady-host.de/termine.html>).

Zum Thema Jakobsweg habe ich – neben Kassenstürzen und Packlisten – auch Podcast-Episoden online: <http://www.mady-host.de/podcasts.html>

Reiselust mit Mady Host - Der Podcast für Ein- und Aussteiger: Meinen kostenlosen Podcast gibt es hier: <http://www.mady-host.de/podcasts.html> und auch via iTunes und für Android-User über die podKatcher-App, podcast.de. Jeden Montag eine neue Folge!

Meine Bücher:

- „Einfach los – MEIN Küstenweg“ – 14,80 €, ISBN: 9783944365251  
Hörbuch-Ausgabe – 16,95 € ISBN: 9783954715480
- „Europa in vollen Zügen“, 14,80 €, ISBN: 9783944365671
- „Mit Otto von Guericke durch Magdeburg“, 9,95 €, ISBN: 9783942617031
- „Ohrfeigen zum Frühstück – Mit dem Fahrrad 1.600 Kilometer durch Finnland“, 14,80 €, ISBN: 9783942617314





## Jessie's Geschichte

Zu Fuß von  
Deutschland nach  
Nepal - es muss  
nicht immer der  
Jakobsweg sein

Jessie ist als einzige unserer Interview-Partnerinnen keinen klassischen Jakobsweg gepilgert. Dennoch wollten wir uns auf keinen Fall die Chance auf ein Gespräch mit ihr entgehen lassen.

Denn Jessie hat sich ein ganz eigenes und nicht minder spannendes Fernwander-Projekt überlegt: Die selbstständige Grafik-Designerin wandert alleine als Frau in Etappen von Deutschland nach Nepal.

Wie sie auf diese verrückte Idee gekommen ist, bis wo sie im Projekt bislang gekommen ist, wie sich das Wandern in für uns fremden Ländern und Kulturen anfühlt und warum Jessie selbst für Rückschläge dankbar ist, das erzählt uns die passionierte Abenteuerin im Interview.



**Jessie, auf deinem Outdoor-/Fitnessblog „BUNTERwegs“ berichtest du unter anderem von deinen Fernreisen. Wie kam es bei dir zur Leidenschaft Reisen, was ja mehr als nur ein kleiner Bestandteil deines Lebens geworden ist?**

Hallo ihr Beiden. Reisen. Die Welt entdecken. Neue Kulturen und Menschen kennenlernen wollte ich schon zu Schulzeiten immer und habe es dann während des Studiums einfach gemacht - und seitdem nicht mehr aufgehört. Dabei finde ich, habe ich recht spät damit angefangen - Anfang / Mitte 20.

**Da größere Reisen meist mit einer großen Portion an Unsicherheit verbunden sind, würden wir gerne wissen, wie du das wahrgenommen hast und was sich im Laufe deiner Reisen und Erfahrungen verändert hat? Bist du vor einer weiten Reise besonders nervös, aufgeregt oder ängstlich? Falls ja, wie gehst du damit um?**

Vor längeren Reisen bin ich schon immer sehr nervös oder aufgeregt. Du weißt immerhin nie, was passieren wird.

Ich versuche, mich den Gefühlen dann einfach zu stellen. Zu hinterfragen, ob es wirklich meine Ängste oder Zweifel sind - oder ob diese von außen kommen. Z.B. durch Gespräche mit der Familie und Freunden. Gleichzeitig rede ich aber auch mit ihnen über meine Gefühle.

Oft passieren die Dinge aber nur in unseren Köpfen und am Ende treffen vielleicht nur 5 % ein (wenn überhaupt). Das ist etwas, was ich auf meiner Wanderung gelernt habe: Erst um etwas Sorgen machen oder über

Lösungen nachdenken, wenn das Problem auch wirklich auftritt. Sich vorher den Kopf darüber zu zerbrechen, bringt oft nichts.

Es raubt dir nur wertvolle Zeit und die Möglichkeit, den Moment zu genießen.

Tip: Wenn du Angst, Zweifel oder Unwohlsein verspürst, nimm dir einen Moment Zeit (und wenn es ein paar Tage dauert) und schau, woher das kommt. Niemand zwingt dich auf Reisen zu etwas, außer du selbst.

Schreibe gegebenenfalls alle deine Gedanken auf, wenn du mit niemanden darüber reden möchtest oder kannst. Das bringt im ersten Moment oft schon etwas Klarheit.

Mir hilft das immer, da die Gedanken dann "einfach aus dem Kopf raus sind".

Wenn es mir nicht gut geht, und ich komme an einen Ort, an dem ich mich wohl fühle, bleibe ich dort für ein paar Tage (oder eben so lange, wie ich es brauche).

**Besonders beeindruckend finden wir, dass du über mehrere Monate alleine verreist und die Welt erkundest. Gibt dir das einen besonderen Reiz oder Kick, ein allgemein gutes Gefühl an Unabhängigkeit und Selbstvertrauen oder magst du es einfach in manchen Situationen ganz auf dich allein gestellt zu sein? Was sind deine Beweggründe, alleine umher zu reisen?**

Erstmal danke für die "Bewunderung". Für mich ist es schon so normal geworden, dass ich es gar nicht mehr als "besonders" ansehe.

Der Reiz allein zu reisen ist es, dass ich mich um alle Sachen alleine kümmern muss - von der Planung, Durchführung bis hin zur Problemlösung.

Ich kann mich bewegen wie ich möchte, wann ich möchte, so lange ich möchte.

**Wie wir auf deinem Blog gelesen haben, ist dein mit Abstand größtes Projekt die Reise zu Fuß, von Deutschland nach Nepal. Ein unglaublich weiter und mit Sicherheit hindernisreicher Weg voller Erfahrungen und Abenteuer, welchen du im Oktober 2015 gestartet bist. Wieso hast du dich gerade für diesen Weg entschieden? Welche Distanzen legst du täglich zurück, um deinem Ziel ein Stück näher zu kommen? Auf welchem Punkt dieser Reise befindest du dich zurzeit?**

Da habt ihr richtig gelesen. Oft werde ich gefragt, wie ich auf diese Idee gekommen bin. So genau kann ich diese Frage nie beantworten. Sie war einfach da; in meinem Kopf.

Nepal war schon immer mein Traumziel. Doch einfach dort hinzufiegen schien für mich irgendwie unvorstellbar. Daher überlegte ich, wie ich sonst noch dorthin kommen könnte. Die für mich logischste Antwort war: Zu Fuß. Zu Fuß unterwegs sein mag ich. Langsam. Ereignisreich. Kontaktreich.

Normalerweise lege ich am Tag zwischen 20 bis zu 40 km zurück. Im Durchschnitt aber so um die 30 km. Je nach Streckengegebenheiten.

Mein Weg hat mich von Deutschland bisher über

Tschechien, die Slowakei, Ungarn, Rumänien, Bulgarien und die Türkei nach Georgien geführt. Dort bin ich einer Verletzung wegen via Autostopp gereist bzw verweilte knapp 3 Monate in Tbilisi.

Seit knapp einem Monat bin ich wieder zu Fuß unterwegs und von Tbilisi nach Baku gelangt.

**Wer dich auf deiner Reise näher verfolgt, bekommt ehrliche und transparente Reiseupdates zu lesen. Liest von einigen Überraschungen und Erkenntnissen, auch hinsichtlich deiner zwischenzeitlichen Hindernisse, gesundheitlicherseits. Welche Rückschläge hat es zwischendurch gegeben?**

Rückschläge waren meistens gesundheitlicher Natur. Zum Glück.

Relativ zu Beginn hatte ich eine 6-monatige Pause einlegen müssen, da mich eine etwas schwerwiegende Nasennebenhöhlenentzündung erwischt hatte. Ich stand kurz vor einer OP.

Vor circa 4 Monaten hatte ich eine Mageninfektion (knapp 2 Wochen), die mich nicht gänzlich bewegungsunfähig gemacht hat. Merkte dennoch, dem Körper etwas Ruhe geben zu müssen. Kurz darauf (1 oder 2 Tage später) bin ich dann umgeknickt und habe mir einen Haarriss am linken Knöchel zugezogen. Diese beiden Sachen haben mich zur einer knapp 3-monatigen Pause gezwungen, wobei ich mich dazu entschied Georgien via Hitch-Hiking zu erkunden. So lange bewegungsunfähig zu sein, hat mich schon etwas "verrückt" gemacht und warum nicht etwas Abwechslung in meine Reise bringen? Ich bin zuvor noch nie per

Anhalter gereist, somit war das schon ziemlich aufregend für mich.

Konnte es aber kaum abwarten, wieder zu Fuß unterwegs sein zu können.

**Wie gehst du mit ungeplanten Rückschlägen während deiner Fernreisen um? Hast du das Gefühl, dass du stärker aus ihnen hervorgehst, dass du manche Dinge anders machen würdest?**

Rückschläge (gibt es jemals geplante Rückschläge?) lassen mich geduldiger werden. In vielen Fällen gelassener. Zeigen mir aber auch, dass man Sachen nicht erzwingen kann. Den Körper (und auch die Seele) nicht unnötig strapazieren sollte. Besonders gesundheitlich hat man eben wenig Einfluss.

Meine Reise ist noch lang. Da sollte man auf seinen Körper und auch auf seine Gefühle hören.

Die Rückschläge machen mich definitiv stärker, aber auch dankbar. Auf der einen Seite zeigen sie mir, dass ich Durchhaltevermögen habe und nicht so leicht aufgebe. Auf der anderen Seite, dass ich nicht alleine bin. Dass Leute für mich da sind, wenn es darauf ankommt.

Dass es überall nette, gastfreundliche und hilfsbereite Menschen gibt. Oft folgt auf einen Rückschlag unmittelbar etwas wundervoll Magisches, das mir dann einfach die Sprache verschlägt. Der Rückschlag ist somit oft schnell wieder vergessen.

**Wie sicher hast du dich auf deinen Reisen gefühlt? Hast du dort gewisse Routinen, um dein**

**persönliches Gefühl von Sicherheit auf ein Maximum zu erhöhen oder vertraust du dir und deiner Umwelt? Gab es Schlüsselmomente, sowohl positiv als auch negativ?**

Auf meinen Reisen habe ich mich bisher immer sicher gefühlt. Ich höre ausschließlich auf mein Bauchgefühl. Wenn das nicht stimmt, lasse ich es oder suche einen anderen Weg.

Eine gewisse Routine um sich auf Reisen sicher zu fühlen? Ich bevorzuge es Frauen, Paare oder Familien um Hilfe zu bitten. Selten Männer - außer mir bleibt keine andere Möglichkeit.

Aber wenn ich mein Gefühl von Sicherheit auf ein Maximum erhöhen wollen würde, würde ich daheim bleiben.

**Gab es Momente in denen du dich einsam, ausgelaugt oder verloren gefühlt hast? In denen du darüber nachgedacht hast, die Reise abubrechen?**

Es gab des Öfteren Momente in denen ich mich einsam gefühlt habe, aber nicht allein. Oft kommt das vor, wenn ich längere Zeit nur durch kleine Dörfer komme und niemanden finde, der englisch sprechen kann. Klar hab ich dann Kontakt mit Menschen – aber meist nur via Google Translate. Richtige Unterhaltungen sind da leider eher schwer. Wenn die Chemie stimmt, sind es dennoch wunderbare Momente und man lacht viel zusammen.

Ausgelaugt fühlt man sich auf so einem Trip öfters mal, dafür sind einige Tage einfach zu anstrengend. Abgesehen von der körperlichen Anstrengung, erlebt jeden Tag etwas, das muss verarbeitet werden.

Und auch wenn ich mich häufig gefragt habe, was zu Hölle ich eigentlich treibe - ans Aufgeben habe ich nie gedacht!

Dafür sind die Erlebnisse unterwegs einfach zu toll. Ich bin jeden Tag dankbar, dass ich es machen kann und darf.

**Wie hat sich das für dich angefühlt so eine lange Wanderung zu machen und so weit weg von Zuhause, von Freunden und Familie zu sein?**

Es ist ungewohnt, besonders die ersten Wochen und Monate waren nicht einfach. Gerade wenn man so langsam unterwegs ist. Daher habe ich versucht, so schnell wie möglich aus Deutschland rauszukommen. Einfach um diesem "Heimatgefühl" zu entgehen.

Mit der Zeit gewöhnt man sich aber daran. In der heutigen Zeit wird einem die Kommunikation so einfach gemacht, dass es leichter fällt in Kontakt zu bleiben. Sich auszutauschen, zu sehen.

Aber klar: Es gibt immer wieder Momente, in denen ich mir denke: Warum mache ich das? Sollte ich die kostbare Zeit nicht lieber mit den Liebsten verbringen und nutzen?

**Hast du überwiegend gezeltet oder übernachtet du lieber in Hostels oder Herbergen? Was sind deine wichtigsten Tipps und wertvollsten Erfahrungen?**

Ich bevorzuge es mit den Einheimischen in Kontakt zu kommen und zu versuchen, von ihnen Hilfe zu bekommen bezüglich einer Schlafmöglichkeit.

Ansonsten bevorzuge ich das Zelt - um aber unter Menschen zukommen, wird in den Städten immer das Hostel angesteuert. Es ist eine schöne Abwechslung sich dann mal wieder mehr unterhalten zu können.

### **Wie hast du dich unterwegs ernährt?**

Unterwegs gibt es oft Brot und /oder Gemüse und Obst, aber häufig das landestypische Essen (mit ein paar Einschränkungen, da ich eine Laktose- und Histaminintoleranz habe).

Am schnellsten kocht man sich Reis oder Nudeln. Einfach, aber gehen immer und überall.

Durch die Einheimischen ist man hier allerdings ganz gut versorgt. Es kommt selten vor, dass es sich für mich lohnt unterwegs etwas zu essen zu kaufen.

### **Was hat das Fernreisen mit dir gemacht, hat sich etwas in deiner Einstellung zum Leben, deiner Art und deinen Beziehungen verändert? Was kannst du den Leserinnen als Erfahrung mitgeben?**

Das (Fern)Reisen hat meine Lust und meine Neugier nach noch mehr Reisen entfacht: Neuen Erfahrungen. Neuen Entdeckungen.

Besonders durch die Fernwanderung hat sich bei mir einiges verändert. Derzeit kann ich mir ein Leben im gesellschaftlichen Sinne nicht wirklich vorstellen.

Mal ein paar Monaten an einem Ort zu sein. Eine Beziehung mit jemanden zu haben, der genau dieselbe Leidenschaft teilt. Das wäre schön.



Aber fest in das System gepresst werden, mit einer Wohnung oder gar einem Haus. Möbel und all das anhäufen? Kann ich mir derzeit nicht vorstellen.

Für einen normalen 9-5 Job war ich noch nie gemacht und hatte daher eh schon immer Probleme, mich 100%ig einzufügen. Über selbstständige Grafik Designerin denken die meisten Leute, dass du nur Däumchen drehst. Ich weiß nicht, warum das so ist.

Derzeit geht es bei mir aber so weit, dass ich genau das, was ich mache, irgendwie zu meinem Beruf machen möchte: Die Welt zu Fuß – oder hauptsächlich über Land - entdecken. Andere motivieren und inspirieren. Auf welche Art & Weise: Darüber muss ich mir erst noch Gedanken machen. Der Blog ist allerdings schon mal ein Anfang.

Zu meinen Beziehungen: Was ich auf jeden Fall sagen kann, ist, dass das Reisen und gerade die Fernwanderung mich meinen Freunden und auch meinen Eltern näher gebracht hat. Man nutzt die Zeit zusammen ganz anders, spricht auch mal eher über seine Gedanken und Gefühle.

**Viele Frauen werden sich nun fragen, kann ich das auch? Was würdest du der Person mit auf den Weg geben wollen?**

So blöd und abgedroschen es klingt, aber: Was ich kann, kann auch jede andere Frau! Mein Tipp: Informiere dich über das Gebiet, die Strecke etc.. Tausche dich mit anderen Frauen (!) aus, die dasselbe oder ähnliches gemacht haben. Ihre Erfahrungen, Bedenken, Gefühle.

Das zeigt dir zum einen, dass auch andere es geschafft haben - und dass du nicht alleine bist: Mit der Idee, mit den Gedanken / Ängsten. Du kommst mit Gleichgesinnten in Kontakt und bekommst Tipps und Antworten, die für dich als Frau relevant sind.

Es gibt eben einen Unterschied darin, wie Frauen und Männer reisen. Gerade wenn es darum geht, mit Einheimischen in Kontakt zu kommen. Es kommt natürlich auf das Land an, aber es gibt Länder, da ist es bemerkbar.

**Welche Packstücke sind unverzichtbar für dich geworden und wie schaffst du es, minimalistisch unterwegs zu sein? Hast du diesbezüglich Tipps?**

Da ich meinen Rucksack von A nach B nach C tragen muss, ist es unerlässlich, dass er so leicht wie möglich ist - und kein Klotz am Bein.

Ich habe mich so weit es geht, mit allem reduziert.

2 x Unterwäsche, 2x Hose, 2x Oberteile, 1-2x Socken, Fleecejacke, Regenjacke und -hose, Zelt, Isomatte, Schlafsack, etwas zum Kochen, Handtuch, Flip Flops, Buff Tuch, Daunenjacke, Wasserfilter, ..., Das schwerste ist mein mobiles Büro. Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich dies ganz daheim lassen. Das würde einiges erleichtern.

Ich würde vorher einfach Probepacken; schauen wie schwer der Rucksack ist und mit dem Gepäck dann auch mal eine Mehrtageswanderung machen. Da findet man schon schnell heraus, was man benötigt und was nicht. Und ich würde wirklich alles daheim lassen, was unnötiger Luxus ist: Die Jeans, das Make Up, den

Schlafanzug, "normale" Schuhe, die Body Lotion, das Duschgel, das Shampoo, ...

Ich nutze für alles einfach nur eine Seife und nutze so etwas wie Body Lotion nur, wenn ich z.B. die Möglichkeit habe, mir im Hostel etwas zu leihen. Wenn man nur ein paar Wochen unterwegs ist, sollte es nicht so schwer sein, darauf zu verzichten.

**Zu guter Letzt: Hast du schon neue Fernwander-Ziele für nach der Nepal-Reise? Was hast du zukünftig geplant?**

Ui ui ui, nach der Wanderung von Deutschland nach Nepal hab ich einige Pläne:

- Kanuwandern um Skandinavien
- Saisonarbeit auf Svalbard (circa 2 Monate)
- Zu Fuß nach Portugal
- Vielleicht geht es von Nepal aus auch weiter nach Südost-Asien ?
- Oder ...

... was völlig anderes. Ich weiß nicht, was in den nächsten Tagen, Wochen, Monaten passiert. Ich mache mir da keinen Stress. Das Leben ist zu wertvoll, um nicht auf sein Herz zu hören und das zu tun, was einen glücklich macht. Auch wenn das vom "eigentlichen Plan" abweicht.

**Wo kann man mehr über dich und deine Reisen erfahren?**

Über mich und meine Reisen und Wanderungen kann man unter folgenden Seiten etwas erfahren:

[www.bunterwegs.com](http://www.bunterwegs.com)

<https://www.facebook.com/bunterwegs/>

<https://www.instagram.com/bunterwegs/>

[https://twitter.com/bunter\\_wegs](https://twitter.com/bunter_wegs)



## Packliste für den Jakobsweg als Frau

(Anmerkung: Dies ist eine exemplarische, minimalistische Packliste. Je nach Jahreszeit und Persönlichkeit können andere Packstücke für dich wichtiger sein. Eine kommentierte Version dieser Packliste mit spezifischen Empfehlungen findest du auch im Internet auf <https://jakobsweg-kuestenweg.com/packliste-jakobsweg-frau/>. Zudem findest du in den Interviews in diesem Buch auch vereinzelte Tipps zum Packen und Packstücken.)

- Wanderschuhe
- Rucksack
- Rucksack-Regenschutz
- Schlafsack
- Zwei zipfbare Wanderhosen
- Drei Funktionsshirts
- Zwei bis drei Paar Wandersocken
- Zwei bis drei Slips
- Zwei bis drei (Sport-)BHs
- Fleecejacke
- Flipflops/Crocs
- Regenjacke/Poncho
- Regenhose
- Reisehandtuch
- Sonnenschutz
- Kulturbeutel
- Reiseduschgel
- Reisezahnbürste und –zahnpaste
- Handwaschmittel
- Rasierer
- Blasenpflaster
- Binden/Tampons/Menstruationstasse

- Deo
- Hirschtalgcreme
- Vitamine + Magnesium + Traubenzucker
- Notfallapotheke
- Reisebürste
- Taschentücher
- Handy + Ladekabel (+ evtl. Powerbank)
- Portemonnaie mit Bargeld
- Personalausweis
- Pilgerausweis
- Pilgerführer
- Tagebuch + Stift
- Flugtickets
- EC-Karte/Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Jakobsmuschel
- Taschenmesser
- Trinkblase
- Packsäcke
- Ohropax

1.Auflage, Juli 2019.

Mit Dank an all die Interviewpartnerinnen für ihre Zeit, ihre Worte und die zur Verfügung gestellten Fotos!

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Herausgeber.

Coverbild: Fotolia ©Andrey Bandurenko

Impressum: <https://jakobsweg-kuestenweg.com/impressum-kontakt/>