ELLEN KALWAIT-BORCK

MEIN JAKOBSWEG

AUS DEM GEFÜHL DER WERTLOSIGKEIT

Eine Anleitung zur Selbstliebe

ELLEN KALWAIT-BORCK

MEIN JAKOBSWEG

AUS DEM GEFÜHL DER WERTLOSIGKEIT

Eine Anleitung zur Selbstliebe

Originalausgabe

Ellens-Verlag 2014
E-Book Version Oktober 2014
ISBN 978-3-945730-00-3

Umschlaggestaltung:
Foto: Nele Martensen, Layout: Inken Arntzen

Layout/Satz: Inken Arntzen
Lektorat: Matthias Lorenz

Eine Druckversion ist bestellbar unter info@ellens-verlag.de
und hat die ISBN Nummer: 978-3-945730-01-0
Preis: 9 Euro plus Versand

Herausgegeben im Eigenverlag
www.ellens-verlag.de

INHALT

Danksagung	9
Vorwort von Christiane Haase	10
1. Tag – Dienstag, 7. April 2009: Jetzt geht's los!	12
Flug von Hamburg nach Toulouse und weiter bis nach Saint-Jean-Pied-de-Port	15
2. Tag – Mittwoch, 8. April 2009: von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Valcarlos	18
3. Tag – Donnerstag, 9. April 2009: von Valcarlos nach Roncesvalles	22
4. Tag – Karfreitag, 10. April 2009: von Roncesvalles nach Larrasoaña	24
5. Tag – Samstag, 11. April 2009: von Larrasoaña nach Pamplona	26
6. Tag – Ostersonntag, 12. April 2009: von Pamplona nach Uterga	31
7. Tag – Ostermontag, 13. April 2009: von Uterga nach Cirauqui	39
8. Tag – Dienstag, 14. April 2009: von Cirauqui nach Estella	42
9. Tag – Mittwoch, 15. April 2009: von Estella nach Arcos	46
10. Tag – Donnerstag, 16. April 2009: von Arcos nach Viana	48
11.Tag – Freitag, 17. April 2009: von Viana nach Navarrete	52
12. Tag – Samstag, 18. April 2009: von Navarrete nach Azofra	56
13. Tag – Sonntag, 19. April 2009: von Azofra nach Santo Domingo de la Calzada	59
14. Tag – Montag, 20. April 2009: von Santo Domingo de la Calzada nach Crañon	63

15. Tag – Dienstag, 21. April 2009: 69
von Grañon nach Tosantos
16. Tag – Mittwoch, 22. April 2009: 74
von Tosantos nach San Juan de Ortega
17. Tag – Donnerstag, 23. April 2009: 77
von Sant Juan de Ortega nach Burgos
18. Tag – Freitag, 24. April 2009: 81
von Burgos nach Hornillos del Camino
19. Tag – Samstag, 25. April 2009: 85
von Hornillos del Camino nach Castrojeriz
20. Tag – Sonntag, 26. April 2009: 89
von Castrojeriz nach Boadilla del Camino
21. Tag – Montag, 27. April 2009: 92
von Boadilla del Camino nach Villalcázar de Sirge
22. Tag – Dienstag, 28. April 2009: 94
von Villalcázar de Sirga nach Calzadilla de la Cueza
23. Tag – Mittwoch, 29. April 2009: 95
von Calzadilla de la Cueza nach Sahagun
24. Tag – Donnerstag, 30. April 2009: 97
von Sahagún nach El Burgo Ranero
25. Tag – Freitag, 1. Mai 2009: 99
von El Burgo Ranero nach puente Villarente
26. Tag – Samstag, 2. Mai 2009: 102
von Puente Villarente nach León
27. Tag – Sonntag, 3. Mai 2009: 106
Ruhetag in Leon
28. Tag – Montag, 4. Mai 2009: 109
von Leon nach Villar de Mazarife
29. Tag – Dienstag, 5. Mai 2009: 113
von Villar de Mazarife nach Hospital de Órbigo
30. Tag – Mittwoch, 06. Mai 2009: 117
von Hospital de Órbigo nach Astorga
31. Tag – Donnerstag, 7. Mai 2009: 121
von Astorga nach Rabanal del Camino

32. Tag – Freitag, 8. Mai 2009: 124
von Rabanal nach Molinaseca
33. Tag – Samstag, 9. Mai 2009: 127
von Molinaseca nach Cacabelos
34. Tag – Sonntag, 10. Mai 2009: 128
von Cacabelos nach Ruitelán
35. Tag – Montag, 11. Mai 2009: 130
von Rutelán nach la Faba
36. Tag – Dienstag, 12. Mai 2009: 133
von La Faba nach Triacastela
37. Tag – Mittwoch, 13. Mai 2009: 136
von Triacastela nach San Mamede
38. Tag – Donnerstag, 14. Mai 2009: 138
von San Mamede nach Mercadoiro
39. Tag – Freitag, 15. Mai 2009: 140
von Mercadoiro nach Ventas de Narón
40. Tag – Samstag, 16. Mai 2009: 142
von Ventas de Narón nach Pontecampaña
41. Tag – Sonntag, 17. Mai 2009: 146
von "Pontecampaña" nach "Ribadiso da Baixo"
42. Tag – Montag, 18. Mai 2009: 149
von "Ribadiso da Baixo" nach "Santa Irene"
43. Tag – Dienstag, 19. Mai 2009: 151
von Santa Irene nach Monte do Gozo
44. Tag – Mittwoch, 20. Mai 2009: von Monte do Gozo über 152
Santiago de Compostela zum Kap Finisterre
45. Tag – Donnerstag, 21. Mai 2009: am Kap Finisterre 158
46. und 47. Tag – 22. und 23. Mai 2009: Santiago 162
48. Tag – Sonntag, 24. Mai.2009: Santiago 166
49. Tag – Montag, 25. Mai 2009: Santiago 168
50. Tag – Dienstag, 26. Mai 2009: 171
zurück nach Buchholz in der Nordheide
Januar 2014 174
Vita 176

DANKSAGUNG

Ich möchte an dieser Stelle allen Menschen sehr herzlich danken, die mich auf unterschiedlichste Weise unterstützt haben: durch Korrekturlesen, Gespräche, emotionale Unterstützung, Zuspruch, und, und, und. Ohne ihre Unterstützung hätte ich die Erfahrungen, die ich in meinem Tagebuch beschreibe, nicht machen können.

Ganz besonders danke ich meinem Mann Peter, der mich bereitwillig hat ziehen lassen und der meine Tochter Marlene, die sehr unter meiner Abwesenheit litt, aufs Beste versorgt hat. Das Gleiche gilt für meine Freundin Walburga Hupe, die mich auf allen Ebenen unterstützt hat, von Hausaufgabenhilfe für meine Tochter bis zum Korrekturlesen meines Skripts. Dank auch an meine Artabanagruppe „Nordheide“, meine Tanten Eike Höppner und Gunde mit ihrem Mann Joachim Sander, meine Eltern, meine Geschwister, meine Cousine Anne und Werner Schnauer, meine lieben Freunde Martina und Michael Biel, Martina Klüber, Barbara Will, Paul Stammeier, Karin Digia, Jonas Baumhauer, Irina Modersitzki und Jane Haase, meine Schüler, die die Gruppe durchbezahlt haben, obwohl ich sieben Wochen nicht da war, und viele Andere.

Vielen, vielen Dank!!!

VORWORT VON CHRISTIANE HAASE

Liebe Ellen,

Für mich bist du ein durch und durch erleuchtetes Wesen, bei dem ich in jedem Moment in menschlicher Augenhöhe bleiben kann. Dein Licht leuchtet und Du lädst mich einfach dazu ein, ebenfalls mit meinem Potenzial zu strahlen.

Du hast in jeder Sitzung meinen Schmerz gefühlt, was ja bei allen unangenehmen Gefühlen, die da sein mögen, letztlich bestätigend und lösend ist. Und Du hast eben auch immer meine Strategien durchschaut und klar benannt: Wo sie wurzeln, was ich damit vermeiden will und wie mächtig sie sind. Es ist jedes Mal wieder erstaunlich, dass diese Aspekte meines Wesens – die Schatten, die blinden Flecken – sich vor meiner bewussten Wahrnehmung eben noch versteckten und im nächsten Moment einfach dankbar sind, endlich gefunden worden zu sein. Indem sie anerkannt und bejaht sind, integrieren sie sich mit ihrer Energie und wandeln gleichzeitig ihre Giftigkeit in eine gute und mich unterstützende Kraft.

Ich habe – wie manche andere – das auch vor der Begegnung mit Dir gefühlt und sowohl für mich praktiziert als auch als Therapeutin empfohlen: Jeder Aspekt unseres Wesens will gesehen und angenommen werden. Wir werden nichts von uns los. Dieses ewige Sich-selbst-verbessern-wollen auf den emotionalen und spirituellen Ebenen, in das viele Suchende verstrickt sind, vertieft nur noch die Spaltung in der Psyche.

Du aber, liebe Ellen, bringst dieses alte Wissen auf eine klare und unwiderstehliche Weise auf den Punkt. Und Du verkörperst es einfach – und so kann ich mit Deiner Begleitung, ohne Angst be-

schämt zu werden, in meine Abgründe steigen. Je tiefer ich steige, desto mehr erweitert sich mein Wesen. Es ist einfach so, dass der Kampf gegen mich selbst aufhört.

Du gehst jederzeit davon aus, dass die Welt ein Spiegel unseres Selbst ist. Du erlaubst dem Außen unangenehme und schmerzliche Aspekte auszulösen und gibst damit den ungeliebten Anteilen Deines Selbst die Chance wiedergefunden und integriert zu werden. Das bedeutet das Ende von jeglichem Opferdasein und führt zu einer geraden und berührenden Verantwortung für das ganze Geschehen des Lebens. Dich jedenfalls hat dieser Weg in diesen Humor, in diese Direktheit und Transparenz, in diese Verspieltheit und Spontaneität geführt, die ich an Dir so liebe. Und die sich für Deine Schülerinnen und Schüler immer mehr auftut, weil Du diesen einfachen – nicht leichten – Weg anderen zeigst.

Während ich Dein Buch über den Jakobsweg lese – über Deine Pilgerreise nach innen – werde ich unwillkürlich in diese Bewegung mit hineingenommen. Das Lesen ist für mich eine Einübung auf einem Weg zu mir selbst, den Du auf eigene Weise gefunden, erprobt und präzisiert hast. Ein Weg, der letztlich die tiefe Spaltung in unserer Psyche beendet.

Ich weiß, dass Du das Buch geschrieben hast, weil viele Dich darum baten. Daher wünsche ich Deinem Buch, dass die Suchenden es finden.

Von Herzen Deine
Jane

Mai 2014

1. Tag – Dienstag, 7. April 2009:
JETZT GEHT'S LOS!

Nach zweimonatiger Vorbereitung sitze ich nun im Flieger. Das einzig wirklich Geplante ist der Hin- und Rückflug. Ich sitze an einem Fensterplatz, bin aufgeregt und gleichzeitig ganz still. Endlich, das erste Mal in meinem Leben, kann ich weg, raus aus meinen alten Gewohnheiten, hinein ins Unbekannte. Ich habe noch 200 Euro in meiner Tasche und mein Konto ist weitgehend leergeplündert. Ich bin gespannt, wie weit ich damit komme. Zwar erwarte ich noch Geld, dieses aber ist bisher noch nicht eingetroffen. In Hamburg ist herrliches Wetter. Der Frühling ist schon seit ein paar Tagen im Anmarsch und hat mir die Abreise leicht gemacht.

Aber warum habe ich mich überhaupt auf den Weg gemacht? Was hat mich dazu gebracht, gerade jetzt für sieben Wochen loszugehen, obwohl zu Hause sehr viel Arbeit auf mich wartet und so viel ungeregelt ist?
Das vergangene Jahr war krisenumwittert. Nach einer längeren Periode der Harmonie und erfolgreicher, erfüllender Arbeit erkrankte mein Mann an einer Hirnhautentzündung – so mal eben über Nacht. Er ist wieder völlig gesund, aber dennoch hat seine Erkrankung Unsicherheit in mein endlich geregeltes Leben gebracht. Ich war – mal wieder – in meinen Grundfesten erschüttert worden.

Aller Selbstwert, den ich mir mit meinen Talenten und Fähigkeiten aufgebaut hatte, zerbröselte nach und nach. Mein tiefes Gefühl, wertlos zu sein, das ich schon überwunden glaubte, ist wieder an die Oberfläche gekommen. Ich fühle mich wertlos und kann mir gar nicht mehr vorstellen, dass ich irgendetwas so gut mache, dass es wirklich reicht.

Und ich kann in mir einen dicken, mächtigen Täter, eine Energie, wahrnehmen, die wie der „Drache Mahlzahn“ aus der Geschichte „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“[1] ist, und der mir diese Suppe eingebrockt hat. Ich kann wahrnehmen, wie ich meine Mitmenschen geradezu wegbeiße, aber ich kann nichts dagegen tun. Ich fühle mich ambivalent: Einerseits möchte ich geliebt werden und Anerkennung bekommen, doch gleichzeitig mache ich alles, damit meine Mitmenschen das Weite suchen. Das habe ich auf eine gewisse Art und Weise schon immer so gemacht. Aber früher habe ich überhaupt nicht gemerkt, was ich da eigentlich tue. Früher habe ich mich als Opfer gefühlt und die anderen waren schuld. Jetzt ist es anders. Ich kann genau wahrnehmen, was ich da inszeniere, aber noch nichts unternehmen, damit dieser Zustand aufhört.

So konnte ich spüren, wie ich nach und nach einbrach. Ich war wie ein Tausendfüßler, irgendein Bein hatte ich immer auf der Erde. Doch jetzt hingen alle meine Beinchen in der Luft. Die Auftritte als Sängerin und Entertainerin wurden weniger und weniger, es gab das erste Weihnachten ohne ein einziges Konzert und ich hatte fast keine Schüler mehr.
Es kriselt an allen Ecken und Enden und fühlt sich an, als wenn alles zusammenbricht.
Die einzigen Bastionen, die noch halten, sind meine Anstellung mit sechs Stunden pro Woche als Gesangslehrerin an der Staatlichen Jugendmusikschule in Hamburg und meine Ehe.

Eins ist klar, ich brauche Zeit für mich. Ich habe 27 Jahre lang mehr oder weniger durchgearbeitet und bin ganz unbemerkt in eine Art Burn-Out Syndrom gerutscht. Ich bin im Laufe der Zeit immer depressiver geworden und schlage mich mit einer für mich bisher noch nicht gefühlten Lebensmüdigkeit herum. So kann und

[1] *Michael Ende: „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“*

soll es nicht weitergehen. Mein altes inneres Überlebenssystem taugt nichts mehr und mit einem weiteren Flickwerk will ich mich nicht abgeben.

Ich bin seit etwa einem Jahr Mitglied in einer Solidargemeinschaft namens Artabana. Dank ihrer Inspiration und finanziellen Rückendeckung habe ich Anfang Februar 2009 die Waffen gestreckt, aufgehört gegen meinen Zustand anzukämpfen und nahm mir eine Auszeit von vier Monaten. Zwei Monate benötigte ich, um irgendwie wieder zu Kräften zu kommen, und zwei Monate für den Jakobsweg.

Eine Frau von Artabana brachte mich auf die Idee, Freunde und Verwandte um Geldgeschenke zu bitten, um mir diese Auszeit leisten zu können. Da fast jeder von meiner Idee, den Jakobsweg zu gehen, begeistert war, hatte ich zu meinem Erstaunen recht schnell einen Großteil der Gelder zusammen, die ich brauchte.

Meine innere, kleine Ellen, die immer weg wollte, auch weg in Form von Nicht-Mehr-Leben, atmet immer mehr auf. Endlich frei, frei einfach in den Tag hineinzuleben, frei, wirklich die eigenen Impulse zu fühlen. Wer war ich, bevor ich glaubte, so wie ich bin, verkehrt zu sein und mich für mein So-Sein schämen zu müssen?

Ich habe keine Ahnung, was mich wirklich erwartet. Ich versuchte, meine Schuhe einzulaufen, aber nach einer Stunde taten mir die Füße schon weh. Ich bin noch nie gern gelaufen. Reiten, Fahrrad fahren, tanzen, das ist alles wunderbar, aber laufen? Hinzu kommt, dass ich zu einer Stubenhockerin mit chronischem Bewegungsmangel mutiert bin. Na, mal sehen, wie das so wird. Werde ich die 760 Kilometer zu Fuß schaffen? Darüber denke ich jetzt besser nicht nach...

FLUG VON HAMBURG NACH TOULOUSE UND WEITER BIS NACH SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

Mich fasziniert die Technik, die Möglichkeit, überall hinfliegen zu können, die vielen Metallvögel, die alle paar Minuten kommen und gehen. Wie wünsche ich mir, dass dieser Luxus allen Menschen zur Verfügung stünde, ohne dass er die Umwelt belastet. So würdige ich die Erfahrung zu fliegen, weil ich weiß, dass das Opfer der Erde sehr groß ist.

Von Hamburg nach Toulouse sind es zwei Stunden Flugzeit, einfach so mal eben 1574 Kilometer in zwei Stunden. Für meine 760 Kilometer zu Fuß habe ich 49 Tage eingeplant.

Die Erde wirkt von hier oben zerbrechlich, verwundbar und unbeschreiblich schön mit dem zarten Dunst, der sie heute umgibt. Sie sieht von hier aus, als hätten sich die Menschen alles eingeteilt und doch ist es ein großer zusammenhängender Teppich.

Im Himmel wird es inzwischen fast schon so eng wie auf der Erde. Rechts ein Flieger etwas tiefer und einer etwas höher. Und jeder Einzelne macht viel Dreck. Das, was wir Menschen gerade so machen, geht eigentlich gar nicht. Kaum einer meiner Mitreisenden kann das Wunder des Fliegens noch würdigen. So viel Luxus, doch auf wessen Kosten?

Ich fühle mich von der Erde eingeladen zu leben und die Möglichkeiten zu nutzen, die sie uns gibt. Ich bin voller Dankbarkeit. Von hier oben kann ich fühlen, wie schwer die Last ist, den Menschen mit seinem Erfahrungshunger zu tragen. Sie ist so geduldig mit uns, aber wie lange noch?

Wir fliegen elf Kilometer hoch mit einer Geschwindigkeit von 820 Kilometern in der Stunde, die Außentemperatur beträgt 55 Grad minus, teilt uns der Flugkapitän mit. Gleich landen wir in Toulouse. Die Wolkendecke ist sehr dick, in Toulouse soll es bei nur zehn Grad Celsius regnen. Ich habe glücklicherweise genug warme Sachen mit.

In Toulouse steige ich in einen Bus, der mich zum Hauptbahnhof bringt. Ich habe keine Ahnung, wie ich von hier aus weiterkomme. Am Schalter erfahre ich, dass ich nach Bayonne muss und dass der Zug in 20 Minuten abfährt. Passt doch. Die Fahrt dauert mit dem Regionalzug ca. vier Stunden.

In Bayonne steht ein kurzer Zug. Ich komme gar nicht auf die Idee dort einzusteigen, da ich einen so kurzen Zug noch nie gesehen

Blick aus dem Herbergsfenster in St.-Jean-Pied-de-Port

habe und ihn im ersten Moment für einen merkwürdigen Wartungszug halte, mit dem die Gleise überprüft werden. Es steigen ausschließlich Menschen mit Rucksäcken dort ein, es ist also der Zug nach Saint-Jean-Pied-de-Port. Die Reisenden, die fast alle den gleichen Weg vor sich haben, sind aufgeregt, gut gelaunt und kontaktfreudig. Pilgerstimmung kommt auf.

Es ist eine Reise der zunehmenden Entschleunigung, zweieinhalb Stunden Flugzeug, vier Stunden Eisenbahnfahrt bis Bayonne, eine Stunde mit dem Bummelzug bis Saint-Jean-Pied-de-Port und von morgen an geht es zu Fuß weiter.

Kurz bevor wir in Saint-Jean-Pied-de-Port ankommen, empfängt mich ein großer Regenbogen, ich bin beeindruckt – was will ich mehr? Abends bekomme ich in einer schnuckeligen Herberge ein bequemes Bett und meinen Pilgerausweis. Hier ist es wunderschön, auch wenn es ein wenig vor sich hin nieselt. Ich bin zutiefst bewegt und gerührt. Die Menschen in meinem Zimmer sind sehr nett und ich fühle mich einfach nur pudelwohl.

2. Tag – Mittwoch, 8. April 2009:
VON SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT NACH VALCARLOS

Aufbruch um zirka neun Uhr. Ich habe wenig, aber gut geschlafen. Der Pass über die Berge ist zugeschneit und es herrscht dichter Nebel, daher ist er für heute gesperrt. Gestern musste ein Helikopter zwei Menschen aus der Kälte retten. Später erfahre ich, dass einer der beiden Menschen, eine junge Frau aus Südkorea, dort oben erfroren ist. Sie ist das dritte Opfer in diesem Jahr. Mit den Pyrenäen ist nicht zu spaßen.

Weil der Pass gesperrt ist, geht es über die Landstraße mit hübschen Seitenwegen. Ich bin ganz froh über diesen Streckenverlauf, da der Weg über Valcarlos nicht so anstrengend ist und es nach zehn Kilometern eine Möglichkeit zum Übernachten gibt. Auf dem Weg von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Valcarlos begleitet mich ein jung wirkender Mann aus Südkorea. Er war mir schon im Bummelzug nach Saint-Jean-Pied-de-Port aufgefallen. Er ist laut, redselig und ich frage mich, warum der mir an den Fersen hängt. Alle anderen Menschen haben ihn irgendwie abgeschüttelt, aber ich sehe keinen Grund, ihn wegzubeißen.
Er möchte eigentlich sehr viel schneller gehen, als ich es kann. Ich bleibe ganz bei mir und gehe mein Schneckentempo, wobei ich mich frage, wie lange der Mann dieses für ihn viel zu langsame Tempo wohl aushält. Auch fühle ich, dass er erst allein weitergehen kann, wenn er irgendetwas von mir bekommen hat, aber was? Nach ein oder zwei Stunden tun ihm die Schultern weh und das, obwohl er einen sehr leichten Rucksack hat. Nachdem ich ihm gezeigt habe, wofür ein Beckengurt (er hatte ihn noch gar nicht entdeckt) gut sein kann und den Rucksack richtig eingestellt habe, ist das Problem mit den Schultern für ihn gelöst, dennoch weicht

er mir nicht von der Seite – also, was braucht er noch?
Die Konversation auf gebrochenem Englisch ist sehr mühsam, besonders als er versucht, mich zum Christentum zu bekehren. Jeder dritte Satz beginnt mit: „In der Bibel steht. . .!“ Da ich weder bekehrt werden, noch mich mit den Inhalten der Bibel, wie sie die koreanische Kirche nach seinem Verständnis auslegt, auseinandersetzen will, jubele ich ihm kurzerhand meine Auslegung von der Welt – alles ist Gott und die Verbindung zu Gott befindet sich im eigenen Herzen – unter.
Und siehe da, „Herr Zappel“ wird, nachdem er sich mit einem lauten Pfeifen dreimal im Kreis gedreht hat und es zuerst überhaupt nicht fassen kann, was er gerade an Weisheit empfangen hat, ruhiger und erträglicher. Er kommt irgendwie bei sich an. Die weiteren Kilometer mit ihm sind dann sehr angenehm.

Mittags erreichen wir Valcarlos. Meine Hüften fangen an, sehr weh zu tun. Nach einer Rast stelle ich fest, dass ich nicht mehr weiter laufen kann. Ich watschele wie eine Ente und entschließe mich, es für heute dabei zu belassen. Also trennen sich hier unsere Wege: Ich bleibe und er pilgert noch bis Roncesvalles weiter.

Es beglückt mich immer wieder, wenn ich merke, dass die Wesen, ganz gleich, ob Mensch oder Tier, zufrieden ihres Weges gehen können, wenn sie das bekommen, was sie wirklich brauchen. Sei es einfach nur Aufmerksamkeit und Verständnis oder irgendetwas anderes – Materielles, eine Gebrauchsanleitung, aufeinander ein wenig Acht geben.
Ich kann gut fühlen, wie uns die Natur – Gott, oder wie immer man es benennen möchte –, alles anbietet, was wir brauchen. Wenn jeder seiner inneren Stimme folgt, ist alles ganz einfach. Auf jeden Fall freue ich mich darüber, meiner Intuition gefolgt zu sein. Ich hätte sonst den Herrn aus Südkorea abgeschüttelt wie eine lästige

Fliege, die mit Sicherheit bei jeder Gelegenheit wieder mit dieser hungrigen Energie auf mich zugesteuert wäre. Weil ich ihm geben konnte, was er wirklich brauchte, wurde die Beziehung harmonisch und ein Wiedersehen mit ihm hätte mich freudig gestimmt. Doch ich habe diesen Herrn auf dem ganzen Weg nicht mehr gesehen. Er war einfach sehr schnell zu Fuß.

Im Reiseführer wird eine heruntergekommene Herberge erwähnt, die ich für heute Nacht aufsuchen möchte. Alle sprechen nur spanisch, wovon ich nur sehr wenig verstehe und noch weniger selbst sprechen kann. Mein Wortschatz umfasst etwa 25 Wörter.
In einem Geschäft versucht mir eine nette Verkäuferin irgendwie klar zu machen, dass sie ein Bett für zehn Euro für mich hat, ich solle noch ein wenig warten. Irgendwann kommt eine andere junge Frau und erklärt mir auf Spanisch den Weg zur Herberge. Ich begreife nur, dass es nicht mehr weit sein kann. Und richtig, die nächste Frau winkt mir zu und führt mich in eine komplett frisch sanierte Herberge, in der alles tipptopp in Ordnung ist: Küche mit Esstischen, Heizung, Waschmaschine, Duschen. Ein Zahlencode an der Tür erübrigt den Schlüssel. Eine heruntergekommene Herberge gibt es hier seit 2008 nicht mehr. Für mich ist das ein schöner erster Pilgertag, obwohl ich erst zehn von 760 Kilometern geschafft habe.

„Meine Erläuterung zu „alles ist Gott und die Verbindung zu Gott befindet sich im eigenen Herzen“.

Alles, was in diesem Universum existiert, ist Gott. Es gibt nichts anderes als Gott. Es ist sehr wohl möglich, sich von Gott getrennt zu erleben, aber unmöglich, sich faktisch von Gott, von der Existenz selbst zu trennen. Wenn wir uns von Gott getrennt

erleben und uns wieder verbunden fühlen wollen, ist es nötig, die längste Strecke, die uns die Erde zu bieten hat, nämlich die dreißig Zentimeter vom Kopf bis zum Herzen zu verbinden. Diese Verbindung macht es möglich, die feinen Impulse wahrzunehmen, die mich intuitiv und sicher leiten.

Ich bin mit dem Wort Gott vorsichtig, weil es bei manchen Menschen eine allergieartige Abwehr hervorruft. Für Gott kann ebenso gut Universum, Existenz oder ähnliches benutzt werden.

Ein Körper zum Beispiel ist ein in sich abgeschlossenes Universum aus Atomen, Elektronen, Zellen, Bakterien und so weiter. Sollte eine Hautzelle einen Selbstwerteinbruch bekommen, weil sie glaubt, eine Herzzelle sei bedeutungsvoller als sie selbst, kann sie ihre Tätigkeit nicht mehr mit Wertschätzung ausüben. Das Vergleichen und sich selbst Ablehnen sind krankmachende Anstrengungen. Übertragen auf unseren Geist und unsere Psyche ist hier genau die Wurzel vieler Krankheiten. Erst wenn ich wieder die sein möchte, die ich bin, kann ich mit Staunen erleben, dass ich mit allem ausgestattet bin, was ich benötige, um alle Aufgaben sinnvoll zu erfüllen. Das macht glücklich."

Die Landschaft ist herrlich, das Wetter sonnig und es geht mir gut. Meine Hüften und Füße dürfen sich ausruhen. Ich habe mich mit meiner Isomatte zum Schreiben auf eine Wiese zurückgezogen und beobachte, wie die Wolken heranziehen. Es fängt an zu regnen. . .

3. Tag – Donnerstag, 9. April 2009:
VON VALCARLOS NACH RONCESVALLES

Abends treffe ich in der Herberge von Valcarlos zwei sehr nette Frauen, Christa aus Deutschland und Inger aus Südafrika. Christa und ich kochen zusammen Nudeln mit roter Soße und als Inger von ihrem Nickerchen erwacht, laden wir sie ein, mit uns zu speisen. Inger, die sich gerade Gedanken gemacht hat, wie sie an ein Essen herankommt, freut sich sehr darüber. Es ist ein richtig netter Abend. Inger ist Malerin und hatte bis kurz vor der Reise eine eigene Galerie in Südafrika. Wir mögen uns auf Anhieb und brechen am nächsten Morgen um eine Stunde zeitversetzt nach Roncesvalles auf. Christa möchte noch einen Tag in Valcarlos bleiben. Auch sie sehe ich nicht wieder, sie war halt langsamer als ich. Da Inger mit ihren 67 Jahren nicht besonders schnell geht und immerzu stehen bleibt, um die Landschaft zu fotografieren, hole ich sie nach eineinhalb Stunden ein. Wir laufen den Rest der überaus anstrengenden Strecke mit etwa 600 Höhenmetern zusammen weiter, was sich als sehr gut herausstellt. Es gibt Passagen, die Inger wegen ihrer Höhenangst nicht allein gehen kann. Das heißt, ich führe sie und sie guckt überall hin, nur nicht in den Abgrund.
Als wir gegen 18 Uhr in Roncesvalles eintreffen, ergattern wir noch zwei der letzten Betten. Später habe ich erfahren, dass sie jeden, aber auch jeden irgendwie unterbringen, zur Not auf Fußböden. Nein danke, das ist mir viel zu kalt.
Das Pilgermenü, das ich mit einer internationalen Gruppe aus der Schweiz, aus Frankreich, Südafrika, Kalifornien, Deutschland und Australien genieße, ist köstlich. Es gibt Suppe, gebratene Forelle und ein Eis zum Nachtisch. Ein Menü, das es seit Jahren jeden Tag gibt. Doch das ist egal, schließlich kommen jeden Tag neue Pilger. Als „Nichttrinkerin" bin ich nach zwei Gläsern vino tinto (Rotwein) ziemlich blau und wir lachen uns über jeden Quatsch kaputt.

Das Bett in der Herberge ist grenzwertig. Ich gehe davon aus, dass es noch sehr viel schlimmer kommen kann, es ist wenigstens so einigermaßen sauber. Es kam nicht schlimmer.
Das große Klostergebäude in Roncesvalles mit 70 Betten und diversen Reservequartieren ist komplett überfüllt. Wie viele Menschen in dieser Nacht hier schlafen, kann ich nicht abschätzen. Ich glaube, es sind mindesten 170 bis 200. In dem recht kleinen Zimmer, in welchem Inger und ich übernachten, gibt es keine Fenster und in den acht auf engstem Raum untergebrachten Doppelstockbetten schlafen in dieser Nacht insgesamt 16 Personen.

Da Inger Schmerzen in den Beinen hat, lege ich ihr die Hände auf und bin erstaunt, wieviel sich in meinen Händen bewegt. Wenn Energie fließt, kann ich es an einer Art Kribbeln in meinen Händen fühlen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Körper des anderen sich das holt, was er gerade benötigt. Wenn also das Kribbeln lange anhält, dann bewegt sich dementsprechend viel. Bei Inger will das Kribbeln gar nicht mehr aufhören. Nach einer halben Stunde wird das Licht ausgemacht, es ist 22 Uhr. Höchste Zeit ins Bett zu gehen, auch wenn das Kribbeln in meinen Händen noch anhält und ich dadurch weiß, das es noch nicht abgeschlossen ist.
Ich schlafe von 22 bis vier Uhr und kann danach das Schnarchkonzert genießen, das von lautem Pupsen begleitet wird…
Von sechs Uhr früh an beginnen die Pilger im Dunkeln übereinander zu stolpern. Jeder versucht im Gedränge so leise und unauffällig wie möglich, seine Sachen irgendwie zu packen. Keiner sucht oder findet den Lichtschalter. Das Gesuche und Getappe im Dunkeln geht mir so auf die Nerven, dass ich es gegen 7.30 Uhr wage das Licht anzuschalten. Ich werde völlig verdattert und ungläubig, aber durchaus dankbar angeschaut. Mit Licht ist die interne Organisation schon etwas übersichtlicher. Wir müssen sowieso bis acht Uhr die Herberge verlassen haben.

4. Tag – Karfreitag, 10. April 2009:
VON RONCESVALLES NACH LARRASOAÑA

Ich breche mit Inger gegen acht Uhr nach Burguete auf, um dort in einem Café erst einmal ausgiebig zu frühstücken. Und hier in diesem kleinen Café, das für fünf Euro ein gutes Frühstück für die Pilger anbietet, sitze ich und schreibe meinen Reisebericht.

Das Wetter ist recht kalt und regnerisch, das komplette Gegenteil von gestern. Ich bin froh, den schweren Teil der Strecke bei Sonnenschein absolviert zu haben. Heute stehen zirka 20 Kilometer auf dem Programm. Nach elf Kilometern landen wir in Viscarret. Auf den letzten vier Kilometern hat es unentwegt geregnet. Die Wege sind aufgeweicht, steil und zum Teil extrem rutschig. In Viscarret gibt es zwar ein kleines Hotel, aber das ist bis zum letzten Platz ausgebucht. Glücklicherweise treffen in einer kleinen Bar einige Pilger aufeinander. Keiner hat Lust bei dem Dauerregen, der sich zu einem Schneegestöber entwickelt hat, weiterzulaufen. Also wird ein Großraumtaxi geordert, das uns nach Zubiri bringen soll. Meine Füße schmerzen und ich bin froh, heute keine weiteren elf Kilometer laufen zu müssen, zumal sieben Kilometer steil bergab gehen, bei dem Wetter eine Tortur. Inger ist völlig kaputt. Sie ist in einem Zustand, in dem ich sie nicht allein lassen mag. Mir tut es ein wenig um die nicht gelaufene Strecke leid. Ich glaube, sie ist bei schönem Wetter sehr hübsch. Es wäre mir lieber gewesen, hier zu übernachten. Irgendwie kann ich nicht. . . – In diesem Moment kommt das Taxi und in der Eile des Aufbruchs muss ich hier meine Aufzeichnungen abbrechen. Als ich später weiterschreiben will, weiß ich nicht mehr, wie der Satz weitergehen sollte.

Mit dem Taxi in Zubiri angekommen stelle ich fest: Auch Zubiri ist vollkommen überlaufen, sehr viele Pilger sind bei dem schlech-

tem Wetter hier hängengeblieben. Die Herberge ist bis auf den letzten Platz belegt und sämtliche Hotels sind ausgebucht. In dem sechs Kilometer entfernten Larrasoaña soll es nicht besser sein. Es schneit immer noch, zum Teil faustdicke Flocken. Wir Ankömmlinge sind bis auf die Knochen durchnässt und durchgefroren. In einer knallvollen Bar treffe ich auf Eva und Gerhard. Gerhard ist ein wunderbares Organisationstalent. Er schafft es, mit Hilfe des Fremdenbüros zwei Zimmer in einer Pension in Larrasoaña aufzutreiben. Auf das Taxi müssen wir wegen der Wetterlage fast zwei Stunden warten. Wie gut, dass die Bar gut geheizt ist und leckere, belegte Brote zu bieten hat.

Ich kann nur anerkennen, dass ich es wirklich gut getroffen habe. Es fügt sich für mich alles wie von selbst, ohne dass ich Not leiden muss. Erst die Taxitour im Schneegestöber, die sehr lang ist, so dass ich heilfroh bin, nicht weitergelaufen zu sein und dann zu erleben, wie Gerhard für uns – ich kenne ihn seit einer halben Stunde – in einer hoffnungslos überfüllten Stadt eine bezahlbare Herberge organisiert hat.

5. Tag – Samstag, 11. April 2009:
VON LARRASOAÑA NACH PAMPLONA

Die kleine Pension, in der ich mit Inger, Gerhard und Eva übernachte, ist zauberhaft. Ich kann ausgiebig baden und bade meine verschmutzten Sachen gleich mit.

Abends unterhalte ich mich noch lange mit Inger, die sich beklagt, dass sie vor Schmerzen kaum geschlafen hat. Daraufhin erkläre ich ihr, dass es keinen Sinn macht, alles zu tun, damit sie keine Schmerzen mehr hat, sondern dass die Beine ihr etwas sagen wollen, dass sie eine Information für sie haben und dass es notwendig ist, diese Information zu verstehen. Wir sprechen lange miteinander. Inger fühlt sich im inneren Kind verloren und sehnt sich danach, sich anlehnen zu können. Sie hat aber niemanden, an den sie sich anlehnen kann. Seit ihr Mann tot ist, fühlt sie sich noch verlorener. Ich fordere sie auf, diese Gefühle dazulassen und anzunehmen. Daraufhin wird sie still und weich und fühlt ihre Sehnsucht. Sie versteht jetzt, dass es notwendig ist, sich selbst mit diesen Gefühlen anzunehmen.

Es ist die erste Nacht, in der ich durchschlafe. Am Morgen erzählen Gerhard und Eva, die wie ich in Saint-Jean-Pied-de-Port aufgebrochen sind, von den Abenteuern, die ihnen bis hier – also in nur zwei Tagen – passiert sind. Sie haben eine äußerst schwere Tour hinter sich. Erst verliefen sie sich in den Pyrenäen und gingen die Berge immer weiter hoch. Wie durch ein Wunder kam ihnen im Nirgendwo der Berge auf einem völlig abgelegenen Sandweg ein Franzose mit einem Auto entgegen und rettete sie aus der schon bedrohlichen Lage. Und dann regneten ihnen gestern die Rucksäcke so voll, dass sie neben dem ohnehin sehr rutschigen Abstieg auch noch extrem schwere Rucksäcke zu tragen hatten. Gerhard und Eva haben nur Regenjacken und Überzüge für die Rucksäcke.

Da kann das Wasser wunderbar am Rücken herunterlaufen und von innen unter den Überzug gelangen. Von dort aus haben sich dann der Schlafsack und die Kleider vollgesogen.

An dieser Stelle kann ich nur den Vorteil einer Regenpelerine anpreisen. Die wird einfach über alles herübergestülpt, da bin ich wie unter einem Zelt mit Kapuze. Ich habe außerdem alle Sachen mit verschließbaren Plastiktüten gesichert. Nichts ist ärgerlicher als nasse Sachen, die ich unter Umständen nicht trocken bekomme.

Gerhard fragt mich heute Morgen: „Was habe ich denn bloß verbrochen, dass ich es derart schwer habe“. Ich frage ihn, ob er wirklich eine Antwort von mir haben möchte. Ich müsse mich dafür eine Weile mit ihm unterhalten, um es ihm wirklich beantworten zu können. Etwas erstaunt sagt er: „Ja.“ Er hat wohl nicht mit einer ernst gemeinten Antwort gerechnet. In unserem Gespräch kommt heraus, dass nur dann etwas für ihn von Wert ist, wenn es sehr schwer zu erlangen ist. Dass es sogar zu verachten ist, wenn

Gerhard und Eva

etwas mühelos und leicht geht. Ich erkläre ihm, dass das eine ganz schön verzwickte Falle sei. Ein Teil von ihm sehnt sich danach, es endlich im Leben leicht zu haben und ein anderer Teil in ihm quittiert diesen Wunsch mit Verachtung. Dieser unbewusste Konflikt, der ihm jetzt bewusst wird, macht Gerhard kurz nachdenklich. Irgendein Groschen scheint ins Rutschen zu geraten. Dann gibt er sich einen Ruck und beendet diesen Teil der Unterhaltung. Mal sehen, der Camino, so nennen die Spanier den Jakobsweg, ist noch lang und irgendwann wird ihm diese Art der Ackerei bestimmt reichen.

Ich habe soeben die berühmte Pilgerbrücke in „Trinidad de Arre" überquert. Jetzt sitze ich neben der Brücke und warte auf Inger. Ich glaube, heute ist der letzte Tag an dem wir, Inger und ich, gemeinsam pilgern. Ich gehe davon aus, dass sie in etwa einer Stunde auftauchen wird. Gerhard hat für uns in der Herberge „Paderborn" in Pamplona zwei Betten reserviert. Da Inger nicht weiß, in welcher Herberge wir übernachten, warte ich auf sie an einer Stelle, die sie garantiert passieren wird.

Ich bin jetzt fünf Tage unterwegs und jeder Tag ist voller Eindrücke und Erfahrungen. Bis jetzt helfe ich meist Anderen und kann mich selbst gut treiben lassen. Gestern hatte ich die Wahl zwischen einem heftigen Abstieg im Schnee und der Rolle als Begleiterin für Inger, was zur Folge hatte, dass ich mit ihr den schlimmsten Teil der Strecke in einem Taxi gefahren bin. Ebenso ergeht es mir mit der Herberge. Statt irgendwo in Zubiri bei Minusgraden auf dem Boden der Vorhalle eines Rathauses zu übernachten, lande ich zusammen mit Inger in einer netten und bezahlbaren Pension. Das Schicksal bringt mich an angenehme Plätze und sorgt immer wieder gut für mich.

Heute morgen erzählt Inger mir, dass sie das erste Mal schmerzfrei geschlafen hat und sie sehr froh darüber ist. Es sieht so aus, als wenn wir die Ursache ihres ewigen Beinleidens aufgespürt haben.

Ich bin sehr gespannt, wann ich an meine eigenen inneren Prozesse herankomme. Bis jetzt habe ich mich für meine Mitmenschen eingesetzt. Es darf auch gern so bleiben. Dennoch kann ich nicht glauben, dass es für mich ausschließlich darum gehen soll, anderen zu helfen. Das wäre ein wenig zu einfach. Ich will meinen Selbstwert eigentlich nicht mehr nur über das Helfen bestätigen.

Hier in der Ecke auf der Brücke wird mir langsam kalt. Ich muss mich wieder bewegen. Daher gehe ich Inger ein wenig entgegen. Als sie mich erreicht, ist sie so erschöpft, dass sie sich entscheidet, hier in Trinidad de Arra zu bleiben und nicht mit nach Pamplona zu laufen. Inger ist sehr gerührt darüber, dass ich auf sie gewartet habe. Damit hat sie überhaupt nicht gerechnet. Für mich ist es selbstverständlich. Sie wusste doch nicht, wo für uns reserviert ist.

Mit Sack und Pack

Wie hätte ich sie da einfach im Stich lassen können? Jetzt kann ich Inger gut ihres Weges ziehen lassen.

Ob ich sie auf dem Camino noch einmal sehe? Sie ist sehr traurig, dass ich nicht mit ihr in der hübschen Herberge direkt an der Brücke bleibe. Auch dort sind die Menschen besonders freundlich, bescheiden und wohlgesonnen. Mein Gefühl sagt mir aber ganz deutlich, dass ich weiterzugehen habe.

Gut in Pamplona angekommen, werde ich bereits von Heide in der „Albergue Paderborn" erwartet. Mit: „Bist du Ellen? Wie schön, dass du da bist", werde ich von ihr begrüßt. Es ist schön, mit Namen empfangen zu werden. Hier ist die Atmosphäre angenehm, familiär und herzlich. Die Herberge gehört einem Freundeskreis von Paderborn, daher das deutschsprachige Domizil. Heike und Lucy arbeiten hier ehrenamtlich als „Hospitaleras" und sie tun das mit sehr viel Freude und Engagement. Im nahe gelegenen Fitness-, Sauna- und-was-weiß-ich-noch-alles-Center gibt es dann ein üppiges Menü für die Pilger zum Preis von neun Euro mit sehr gutem Rotwein, den ich ausgiebig genieße. Nach zwei Gläsern bin ich schon wieder voll wie eine Strandhaubitze. In der Herberge wieder angekommen, singe ich für Heike, Lucy und „Weiß-nicht-wie-er-heißt", ein paar Lieder, bei denen sie kräftig mitsingen. – Das ist schön. Die spanische Familie, die mit mir in einem Zimmer schläft, hatte nun lange genug die Chance, ein wenig Bettschwere zu erlangen. Schließlich weiß ich nicht, ob ich eine schnarchende Zumutung werde, was meine Schlafgeräusche angeht.

Der spanische Vater hat alle Schnarchkonzerte, die ich auf dem gesamten Jakobsweg gehört habe, locker übertroffen.

6. Tag – Ostersonntag, 12. April 2009:
VON PAMPLONA NACH UTERGA

Heike und Lucy haben Ostereier gefärbt. Sie hatten am Karfreitag kleine Blätter gesammelt und diese mit billigen Damenstrumpfhosen von Aldi (ja, Aldi gibt es auch in Spanien) um die Eier gebunden. So präpariert, werden die Eier in Zwiebelwasser gekocht. Dadurch färbt sich die Schale braun, und dort, wo die Blätter aufliegen, bleibt die Schale hell. Auf diese Weise haben die nun braunen Eier helle Blattmotive, was sehr hübsch aussieht.

Das mit so viel Liebe gestaltete Osterfrühstück ist ein Genuss. Um 8.20 Uhr breche ich nach „Puente la Reina" auf. Der Weg führt über einen hohen Pass. Das Wetter ist unbeständig und der Boden lehmig und nass. Es geht sich ausgesprochen beschwerlich. Nach 15 Kilometern, für die ich siebeneinhalb Stunden brauche, das sind zwei Kilometer in der Stunde, ein endloses Gekrieche, bin ich bis zum Zusammenbrechen erschöpft. Meine Füße tun derart weh, dass ich keinen Schritt mehr gehen mag. Ich bin in Uterga, zirka acht Kilometer vor „Puente la Reina", und sehe ein Schild mit dem Hinweis einer Herberge, die in 400 Metern sein soll. Jetzt laufe ich schon gefühlte 1400 Meter und keine Herberge ist in Sicht. Da begegnen mir ein paar nette Betschwestern, die mir sagen, dass es bis zur nächsten Herberge noch fünf Kilometer seien. Ich kann es nicht fassen. Also schleppe ich mich Meter für Meter weiter und – siehe da – die Damen haben sich geirrt. Vor mir auf der linken Seite erscheint meine Rettung, eine Herberge mit Restaurant und Biergarten. Zum Draußensitzen ist es mir trotz Sonnenschein viel zu kühl. Glücklich, eine Bleibe zu haben, betrete ich das Restaurant und werde mit einem Blitzlichtgewitter empfangen. Eine gackernde Runde hatte mich schon durch die Scheibe ausgemacht und nur darauf gewartet, dass ich eintrete.

Noelia

Völlig erschöpft aber sehr zufrieden, plumpse ich auf den ersten Stuhl, den ich neben der Tür stehen sehe. Nachdem ich mich meiner Schuhe entledigt habe, bin ich in der Lage, meine Umgebung genauer wahrzunehmen. Alles ist sehr gepflegt und die Bedienung angenehm freundlich. Die beiden Schwestern Noelia und Anna betreiben mit ihrer Mutter und wer weiß wie vielen Familienmitgliedern die Herberge. Noelia hat von Anfang an einen Narren an mir gefressen. Sie begrüßt mich mit den Worten: „Tu muy simpatico". (Wie das geschrieben wird, weiß ich nicht, aber verstanden habe ich es: „Du bist sehr sympatisch"). Von ihr bekomme ich alles, was ich mir gewünscht habe und noch brauche, geschenkt. Ich habe jetzt ein kleines Deutsch-Spanisch-Wörterbuch und ein Band für mein Handy, damit ich es mir um den Hals hängen kann. Noelia überlässt mir ihren Internetanschluss, ohne etwas dafür haben zu wollen. Ich fühle mich wie im Paradies.

Inger hat per SMS angefragt, wie der Weg sei. Ich hoffe, sie schafft die Etappe, es war die bis jetzt anstrengendste. Inger war klug und nahm einen Bus. Der Abend mit Noelia, Anna und deren Mutter, die alle drei direkt und ausgesprochen herzlich mit mir sind, wird mit einem guten Pilgermenü beendet. Die Pilgermenüs, die es fast überall für acht bis zwölf Euro gibt, sind ausgesprochen üppig. Hier esse ich einen grünen Salat und eine Forelle Müllerin-Art, zum Nachtisch Eis und zum Trinken gibt es wie immer vino tinto. Die echten Trinker haben leichtes Spiel. Für trockene Alkoholiker ist der Camino eine gnadenlose Herausforderung.

Mein Kopf wird immer ruhiger. Auch wenn mein Körper teilweise schmerzt, geht es mir insgesamt gut. Mir wird zunehmend klarer, worum es für mich hier wirklich geht. Ich glaube, bescheiden sein zu müssen, um geliebt zu werden und rede mir ein, „eine kleine Frau Niemand“ zu sein. Hier auf dem Weg wird mir ein anderes Bild gespiegelt. Die Menschen sind von meiner gelassenen und humorvollen Art angetan. Ich habe hier beglückende Begegnungen, erlebe viel Unterstützung und bin bereit, dasselbe auch meinen Mitmenschen zu geben.

Wann werde ich meine Füße wirklich auf diese Erde bekommen? Und wann höre ich auf, mich für das zu schämen, was ich wirklich bin?

Bis jetzt habe ich meine Talente und Fähigkeiten eingesetzt, um mein Gefühl von Wertlosigkeit zu kompensieren. Ich musste immer die Gute sein, damit ich gesichert das bekomme, was ich brauche. Egal was ich auch anstellte, es war immer ein „UM ZU“ im Hintergrund. Ich tue etwas, UM etwas ZU bekommen.

Ich möchte dieses „UM ZU“ mit Hilfe des Märchens „Frau Holle“ etwas genauer erklären: In diesem Märchen gibt es zwei Schwestern. Eine ist schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Da die hässliche und faule Schwester das leibliche Kind der Mutter ist, wird sie von der Mutter geliebt und die schöne, fleißige Stieftochter muss alle Arbeit im Hause und auf dem Hofe erledigen.

Eines Tages sind die Finger der Fleißigen vom Spinnen blutig geworden und sie versucht, die Spindel im Brunnen zu waschen. Dabei fällt ihr die Spindel in den Brunnen. In ihrer Not springt sie hinterher und landet auf einer grünen Wiese. Dort begegnet sie einem Ofen, aus dem das Brot schon ruft, dass es fertig gebacken sei. Ohne lange zu zögern, holt die Fleißige das Brot aus dem Ofen und geht weiter. Sie begegnet einem Apfelbaum, der sie bittet, die Äpfel herunterzuschütteln, da ihm sonst die Äste brechen könnten. Auch hier hilft sie dem Baum sofort, sich von der schweren Last zu befreien. Als sie schließlich bei Frau Holle landet, freut sich Frau Holle über das bescheidene, fleißige Mädchen, das bereit ist, ihr zu dienen. Irgendwann bekommt das Mädchen Heimweh und Frau Holle lässt sie nach Hause gehen. Auf dem Weg nach Hause geht das Mädchen durch einen Torbogen, der sie mit Gold überschüttet. Und der Hahn begrüßt sie mit den Worten: „Kikeriki – unsere Goldmarie ist wieder hie.“

Zuhause angekommen, wird die faule Schwester neidisch und springt sofort in den Brunnen, um auch Frau Holle zu dienen.

Sie ist sich aber viel zu schade, das Brot aus dem heißen Ofen zu holen, sie könnte sich ja verbrennen, oder den Apfelbaum zu schütteln, es könnte ihr ja ein Apfel auf den Kopf fallen. Ihre Hochmütigkeit sagt: „Wer bin ich denn, dass ich solche Dinge tun sollte?“ Auch Frau Holle hat mit dem faulen Ding keine Freude und daher schickt sie sie bald nach Hause. Im Torbogen wird sie dann mit Pech überschüttet. Der Hahn gibt ihr daraufhin den Namen „Pechmarie“.

Die beiden Schwestern unterscheiden sich durch ihre Motivation. Goldmarie springt aus der tiefsten, inneren Not heraus in den Brunnen und erfüllt die gestellten Aufgaben völlig intuitiv. Sie käme gar nicht auf die Idee, anders zu handeln. Sie ist der Anteil in unserem Selbst, der immer genau weiß, was zu tun ist. Leider ist dieser Anteil bei den meisten Menschen unterdrückt, genauso wie in dem Märchen.

Pechmarie dagegen hat ein „UM ZU“ im Gepäck, sie springt in den Brunnen, UM das Gold ZU bekommen. Mit dieser berechnenden Motivation ist es ihr nicht möglich, die gestellten Aufgaben zu erkennen und zu erfüllen.

Für mich gibt es noch eine Zwillingsschwester der Pechmarie. Die eine Pechmarie ist die „Überheblichkeit“, die andere die „Unterwürfigkeit“. Auch sie hat auf der Handlungsebene das gleiche Problem wie die überhebliche Pechmarie. Beide sagen: „Wer bin ich denn, dass ich dieses oder jenes tue?“ Die eine sagt es aus der Überheblichkeit heraus, die andere aus der Angst, ir-

gendetwas falsch zu machen. Beide scheitern und bekommen als Lohn – Pech.

Wegen meiner „UM ZUs", die ich immer mit im Gepäck hatte, konnte ich die zum Erfolg nötigen Schritte nie wirklich wahrnehmen, schon gar nicht gehen. Ich gehöre eindeutig zu der unterwürfigen Pechmarie.

Es ist meine Aufgabe, meine Talente und Fähigkeiten zum Wohle meiner selbst und meines Umfeldes einzusetzen, sodass ich wie Goldmarie handle, ohne mich dafür zu schämen oder mich über meine Mitmenschen zu erheben. Ich habe Angst, dass ich als überheblich angesehen werde, wenn ich etwas gut kann und fürchte mich vor dem Neid der Anderen.
Diese Misere hat mich oft zurückgehalten, genau das zu tun, was ich im jeweiligen Moment für angemessen hielt. Ich sah das Brot im Ofen verbrennen, habe mich aber nicht getraut einzugreifen. Wer bin ich denn, mich da einfach einzumischen? Das Risiko, dass sich jemand auf den Schlips getreten fühlte, war mir viel zu hoch. Doch im Nachhinein stellte sich heraus, dass genau diese Handlung nötig gewesen wäre, damit alles rund läuft.

Ich habe den tiefen Wunsch, anderen zu helfen. Ich spreche hier nicht vom Helfersyndrom, sondern dem Bedürfnis, die Welt mit meinen Fähigkeiten zu erfreuen. Ich möchte auf allen Ebenen Freiheit und Erkenntnis erlangen und allen Wesen dabei helfen, selbst in ihre Freiheit zu kommen, vorausgesetzt, mein Gegenüber möchte meine Hilfe haben.

Nelson Mandela hat in seiner Antrittsrede 1994 einen Text von Marianne Williamson[2] zitiert, der mich immer wieder ermuntert, meine Fähigkeiten und Begabungen anzuerkennen und zu leben.

„Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unfähig sind.

Unsere größte Angst ist, dass wir unvorstellbare Kraft in uns haben.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten ängstigt.

Wir fragen uns, wer bin ich, dass ich brillant, talentiert, großartig und wunderbar sein könnte?

Aber wieso maßen wir uns an zu glauben, wir wären es nicht? Wenn du dich klein machst, dienst du nicht der Welt.

Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich klein zu machen, damit andere sich nicht unsicher in deiner Nähe fühlen.

Wir wurden geboren, um Gottes Glanz, der in uns ist, zu verkörpern.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in allen.

Wenn wir unser eigenes Licht scheinen lassen, dann geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.

Wenn wir uns von unserer ganzen Angst befreien, dann wird unsere Gegenwart automatisch andere befreien.“

---

[2] *Marianne Williamson „Rückkehr zur Liebe“*

Vor vielen Jahren, als ich noch aktive Schülerin des tibetisch-buddhistischen Lehrers, seiner Eminenz Loden Sherab Dagyab Kyabgön Rinpoche war, hat er einmal gefragt, wer von uns ein Bodhisattva werden möchte. Bodhisattvas sind Wesen, die sich ganz und gar zum Wohle Aller einsetzen. Ich hätte mich so gern gemeldet, aber da sich keiner gemeldet hat, traute ich mich nicht. Rinpoche war darüber etwas enttäuscht. Vielleicht haben wir uns alle aus demselben Grund nicht getraut. Schade, dass wir so bescheiden sind, wenn es um die freudvollen Handlungen geht und so großzügig, wenn es darum geht, andere zu verletzen.

Ich glaube, die Welt sähe anders aus, wenn sich die Menschen trauten, wirklich das zu tun, was sie von Herzen tun möchten, ohne sich dabei in die Tasche zu lügen. Solange ich so tue, als ob ich meinen Mitmenschen selbstlos helfen möchte, aber eigentlich nur versuche, Abhängigkeiten zu schaffen, die mir nützen, ist das keine Hilfe. Auch wenn jemand aus tiefstem Herzen glaubt, jemandem so richtig eins auswischen zu müssen, kann das kein Herzenswunsch sein, denn ein wirklicher Herzenswunsch dient immer dem Wohle aller.

Ich muss mich irgendwann entscheiden: Gehe ich den Weg meines Herzens, oder schließe ich mich der sicheren Norm an, ganz gleich, wer die gerade festlegt? Ich werde weiterhin und noch intensiver den Weg meines Herzens gehen, egal wohin er mich führt. Das fühlt sich leicht, richtig und gut an. Mal sehen, was kommt.

Ich fange an, die Welt zu lieben.

Danke.

7. Tag – Ostermontag, 13. April 2009:
VON UTERGA NACH CIRAUQUI

Am nächsten Morgen gegen acht Uhr breche ich nach Eunate auf. Es ist ein Umweg von etwa vier Kilometern. Noelias Mutter, die eine gute Atmosphäre zu schätzen weiß, hat mir diesen Abstecher empfohlen. Leider macht die kleine Kirche erst um 10.30 Uhr auf. Volker und Dorothee, die ich in der Herberge kennengelernt habe, wussten das dank ihres Reiseführers. Manchmal lohnt es sich doch, diese schweren Bücher mitzuschleppen. Nun sitze ich hier in der Sonne und nutze die Zeit zum Schreiben.

Auf dem Jakobsweg wird mir immer wieder bewusst, dass ich mich überall mit hinnehme und zwar so, wie ich wirklich bin. Ganz gleich, wo ich hinkomme, es finden herzliche Begegnungen statt. Mehrere Menschen haben mich darauf aufmerksam gemacht, dass eine herzliche Atmosphäre herrscht, wenn ich da bin. Mir fällt es nicht dauernd auf, weil sie zu mir gehört. Auf jeden Fall fange ich an, mich immer mehr wertzuschätzen.

Eunate

Mein Körper weist hier und da schmerzende Bereiche auf. Ich gehe daher sehr, sehr langsam und nehme mir vor, auch weiterhin auf meine Grenzen zu achten.

Eunate ist eine kleine Kirche aus dem zwölften Jahrhundert und es lohnt sich sie zu besuchen. Die Stimmung ist friedlich und kraftvoll zugleich. Der Hausmeister wirkt ein wenig verkniffen, anscheinend ärgert er sich darüber, dass die Touristen ihren Müll überall liegen lassen. Er geht mit einer leeren Tüte um die Kirche und hebt den ganzen Dreck auf. Zu meinem Erstaunen ist die Tüte anschließend proppevoll. Ich denke, er macht das täglich. Kein Wunder, dass er auf Touristen, die ihm einerseits sein Auskommen sichern, andererseits das Heiligtum ignorieren, nicht gut zu sprechen ist. Dem Platz ist anzumerken, dass die vielen neugierigen Tagesgäste die gute Atmosphäre belasten. Nur wenige gehen hierher, um diesen heiligen Ort um seiner selbst willen aufzusuchen. Das ist sehr schade.

Danach geht es nach Puente la Reina. Diese Stadt ist wunderschön und hat zwei Kirchen. In der ersten Kirche spielt ein Organist einen Chorsatz von Mendelssohn, „Oh Täler weit, oh Höhen“. Hier treffe ich Volker und Dorothee wieder und wir singen zur Verwunderung und Freude des Organisten mehrstimmig mit. Dorothee und Volker überreden mich, in dieser wunderschönen Akustik das „Ave Maria“ von Gounod zu singen. Es ist mein erster solistischer Gesang auf dem Jakobsweg. Der spanische Organist verabschiedet sich mit rotem Kopf, leuchtenden Augen und offenem Herzen von mir. Mal wieder wird mir bewusst, was ich mit meiner Stimme gebe und dass es schade ist, wenn ich mich zurückhalte. Zu singen tut mir selbst richtig gut. Ich entschließe mich, in jeder offenen Kirche zu singen und mein Licht nicht mehr unter den Scheffel zu stellen. Meine Füße tun für diverse Stunden nicht mehr weh.

Herberge „Maralotx Aterpea“

Die Herberge „Maralotx Aterpea“ in Cirauqui (für mich nicht aussprechbar) ist sehr empfehlenswert. Die Hausherrin hat alle Wände mit originellen Malereien geschmückt und die ganze Herberge hat etwas von einem Hundertwasserhaus. Die Hausherrin ist nett und um ihre Gäste bemüht. Ihr Mann hat in der Küche ein ausgezeichnetes Pilgermenü zubereitet, das im Restaurant im Kellergewölbe des alten Hauses serviert wird. Diese Herberge ist ein entzückendes Kleinod.

Ich spüre, dass ich das Bedürfnis bekomme, mich irgendwo anlehnen zu wollen. Leider ist niemand da, an den ich mich lehnen kann. Bis jetzt ist jeder Tag ein Geschenk. Jeder Tag ist anders, die Begegnungen sind vielfältig, auch wenn der Ablauf immer der gleiche ist. Morgens um sieben Uhr aufstehen, Sachen in den Rucksack packen und gehen. Irgendwann in einer Herberge einlaufen, etwas essen und spätestens abends um 22 Uhr schlafen. Und das geht jeden Tag so.

8. Tag – Dienstag, 14. April 2009:
VON CIRAUQUI NACH ESTELLA

Meine Füße tun nach 15 Kilometern so weh, dass ich nicht mehr weiter kann. Ich bin in Estella. Eigentlich will ich noch einen Ort weiter gehen. Doch ich werde aufgehalten. Konstanze, eine nette deutsche Frau, sitzt vor einem Haus auf einer Bank und wir kommen sofort ins Gespräch. Auf diese Weise erfahre ich per Zufall, dass dieses hier eine Herberge ist, die gegen eine Spende alles gratis anbietet. Die Pfarrherberge „San Miguel" hat 30 Betten und ist besonders familiär. Also bleibe ich und lasse mich verwöhnen. Ich bin mal wieder an dem für mich richtigen Ort und fühle mich geborgen und aufgehoben.

In dieser Herberge wird gemeinsam gegessen. Beim Abendessen begegne ich Stefan aus Deutschland. Er ist seit gestern mit Ramon auf dem Jakobsweg. Davor sind sie schon einige Wochen durch Spanien gewandert. Ramon, den ich zunächst für Stefans Sohn halte, ist mit seinen 16 Jahren ein wenig unbeholfen und klebt an Stefan wie ein Schatten. Ein merkwürdiges Gespann, laut, ein wenig ungehobelt und ordinär, eigentlich überhaupt nicht mein Fall und dennoch interessieren mich die beiden. Irgendetwas ist merkwürdig, ich kann es nur nicht ausmachen.

Im Laufe des Gesprächs erfahre ich, dass Stefan Sozialarbeiter der besonderen Art ist. Er betreut in Einzelarbeit schwer erziehbare Jugendliche. Ramon ist sein Schützling, schwer erziehbar, Diagnose ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), kaufsüchtig und ein wenig zurückgeblieben. Ramon hat ganz offene Augen und ist irgendwie unter die Räder gekommen. Diese Reise ist seine letzte Chance, noch ein normales Leben führen zu können. Wenn das nicht hilft, wartet die geschlossene Psychiatrie auf ihn, behauptet

Stefan. Stefan erklärt mir, dass er den Jungen erst einmal klein bekommen muss. Daher sind sie mit extremem Übergepäck – 20 Kilogramm pro Person – unterwegs. Ich bin von dieser Methode etwas geschockt, zumal Stefan, der Erzieher, schon einen ziemlich großen Bauch mit sich herumträgt. Ramon, der Schützling, ist schlank und kräftig, der schafft das schon. Ich habe ernste Bedenken, was diese Erziehungsmaßnahme angeht und bringe meine Zweifel gegenüber Stefan zum Ausdruck, was diesen überhaupt nicht interessiert. Ich bin mal gespannt, wer von beiden zuerst klein wird und nicht mehr weiter kann. Stefan erhofft sich davon, dass Ramon von sich aus sozialer wird. Die Rechnung könnte aufgehen.

Eine Erziehungsmaßnahme finde ich wunderbar. Ramon muss alles, was er einkauft und behalten will, den gesamten Weg selbst tragen. Er darf es nicht nach Hause schicken. Und jedes Gramm wiegt schwer auf dem Weg. Seitdem kauft er nur noch Dinge, die er bald aufessen kann. Ich finde dieses Angebot der Einzelbetreuung super und freue mich sehr, dass Jugendlichen solche Möglichkeiten eröffnet werden.
Auch ich überlege, was ich weggeben kann. Ein paar Gramm habe ich schon zusammen. Viel ist es nicht. Die Sachen, die ich dabei habe, leisten mir gute Dienste auf dem wechselhaften Weg, was das Wetter angeht. Also durchforste ich meinen Rucksack nach allem, worauf ich verzichten kann. Das Nötigste ist mein Schlafsack, mein Nachthemd (ist eigentlich schon Luxus, doch ich behalte es), vier Unterhosen (zwei reichen), drei Unterhemden (eins reicht), Kopfkissen (nicht nötig), Isomatte (auch weg), Fernglas (wiegt zwar nur hundert Gramm, ist aber nicht so wichtig, kann also weg). So wird jedes Teil noch einmal auf Herz und Nieren geprüft. Und siehe da, ich kann mich von zirka zwei Kilogramm Gepäck trennen.

Es bleiben der Rucksack mit dem superpraktischen Trinksystem, zwei Unterhosen, zwei Hemden ohne Ärmel, ein dünner Merinowollpullover, drei Leggins in drei verschiedenen Längen, eine Fleecejacke, eine wasserdichte Funktionsjacke, zwei Paar Socken, ein kurzer dünner Rock, ein Wolltuch, das ich als Rock um meine Hüften wickeln kann, ein Handtuch, ein Paar Sandalen, ein Paar Wanderschuhe, ein Paar Badelatschen, eine Regenpelerine, Regengamaschen, ein kleines Taschenmesser, eine Taschenlampe, eine Bürste, eine kleine Tüte Klopapier, ein Paar dicke Stulpen (es war nie so kalt, sie blieben unbenutzt), ein Paar dünne Stulpen zur Verhütung von Blasen an den Händen, eine dünne Mütze, eine ganz kleine Reiseapotheke, ein Badeanzug, den ich auch als Oberteil benutzen kann, ein Vokabelheft als Tagebuch, ein Kugelschreiber, ein Unterkunftsverzeichnis, das ich in Pamplona bekommen habe, ein Kartenset mit Kilometer- und Höhenangaben, Zahnbürste und ein wenig Seife für alles, ein Handy mit allen Funktionen wie Kamera, MP3-Player-Aufnahmegerät, ein kleines Wörterbuch, zwei Wanderstöcke und ein kleines Utensil, eine Silikonrinne, die es mir ermöglicht, wie ein Mann im Stehen zu pinkeln. Ich habe mir ein passendes kleines Loch in die Leggins gemacht, was durch den Rock nicht zu sehen ist. Das ist superpraktisch, da der Rucksack auf dem Rücken bleiben kann. Okay, die Männer haben es immer noch wesentlich leichter.

Viel Wechselwäsche bleibt da nicht. Wenn ich wasche, geht das nur über Nacht, oder wenn ein Trockner vorhanden ist. Die meisten Sachen trage ich immer am Körper. Bei Hitze ist der Rucksack voll, bei Kälte fast leer, so einfach ist das. Man kann ja alles nachkaufen, aber immer nur in Großpackungen. Deshalb ist es sinnvoll, kleine Behältnisse mitzunehmen, in denen man kleine Mengen Salbe und ähnliches abfüllen kann. Den Rest lässt man in der Herberge, die geben es dann weiter. Folglich lohnt es sich auch immer, in den

Herbergen nachzufragen, ob etwas, das man benötigt, vielleicht schon da ist und auf einen Abnehmer wartet. Vergessene Kleidung wird so gut wie nie abgeholt. Keiner läuft freiwillig zurück. Geht etwas verloren, dann wird es abgeschrieben und es bekommt der Nächste, der es gebrauchen kann.

Ich kann nicht mehr,
mein Hirn ist leer,
Für heute reicht's,
es geht nichts mehr.

(Jakobsweg Poesie)

9. Tag – Mittwoch, 15. April 2009:
VON ESTELLA NACH ARCOS

Los Arcos ist ein kleiner netter Ort. Ich kehre in die Herberge „Austria“ ein. Sie ist ein uriges, eigenwilliges Haus mit freundlichen Leuten und zwei netten Kleinpapageien, die Café con Leche heißen. Wer von den beiden Café und wer Leche ist, weiß keiner so genau. Café con Leche, übersetzt: Kaffee mit Milch, also Milchkaffee, ist das Lieblingsgetränk der meisten Pilger. Selbst notorische Kaffeemissachter, fangen hier kollektiv damit an. Zwei Koreanerinnen, die ich seit ein paar Tagen immer wieder treffe, sind von dieser Herberge so begeistert, dass sie gleich für eine Woche als Hospitaleras (ehrenamtliche Helfer) dableiben.

Ich lebe hier sehr genügsam. Im Schnitt benötige ich 25 Euro am Tag. An den letzten zwei Tagen waren es sogar nur 18 Euro am Tag. Doch ich freue mich zu früh. Pilger sollten immer sehr gut ihren Hintern abwischen, wenn es in der Natur mal zum Äußersten kommt. Also mal eben ein paar Blätter zum Abwischen zu verwenden, geht gar nicht. Wenn auch nur ein wenig zurückbleibt, kann es passieren, dass man sich in wenigen Kilometern einen Wolf läuft. Das ist sehr schmerzhaft und genau das ist mir heute passiert. Ich kaufe mir daher eine Zinksalbe, damit mein zarter Kinderpopo wieder heilen kann. Meine Füße und die Fußgelenke schmerzen so sehr, dass ich auch noch ein kühlendes Gel kaufe. Die ersparten Euro landen bei der netten Apothekerin. Unterm Strich bleibt es doch bei zirka 25 Euro pro Tag.

Die Schmerzen lassen langsam nach und ich bin gespannt, ob es mir morgen gelingt, die ganzen 27 Kilometer zu laufen. Es gibt nur zwei Möglichkeiten, entweder nach 17 Kilometern oder eben nach 27 Kilometern zu übernachten – mal sehen, wie das wird. Ich

komme täglich an meine Grenzen. Ein paar Kilo haben sich bestimmt auch schon verabschiedet, aber es ist noch nicht sehr viel. Auf jeden Fall werde ich fitter, das spüre ich.

Es freut mich, dass sich ein paar Menschen immer wieder begegnen. Einige sieht man nur einmal, dann sind sie mit ihren bis zu 40 Kilometern Tagespensum über alle Berge. Aber es gibt auch eine ganze Reihe von Leuten, die in etwa mein Tempo haben. Die sehe ich dann in der einen oder anderen Herberge immer wieder. Dadurch entsteht eine vertraute Pilgergemeinschaft. Bis jetzt habe ich viel Glück mit den Herbergen. Ich steuere bewusst kleinere Herbergen zwischen den vom Reiseführer empfohlenen Etappen an, die selten überlaufen sind und mit individueller Herzlichkeit glänzen.

Es gehen immer wieder Gerüchte von Todesfällen auf dem Jakobsweg herum. Glücklicherweise überleben viele der Totgeglaubten den Weg ohne nennenswerte Blessuren, sodass die Zahl der wirklich Verunglückten eher niedrig bleibt.

10. Tag – Donnerstag,16. April 2009:
VON ARCOS NACH VIANA

Ich schicke heute alles, was ich nicht unbedingt benötige, mit der Post nach Santiago de Compostela. Das Paket wiegt 1200 Gramm. Meine billige Isomatte mit ihren 800 Gramm lasse ich in der Herberge. Ich habe viele, die den Weg schon einmal gegangen sind, gefragt, ob sie eine Isomatte brauchten und sie haben es verneint. Also weg damit. Ich kann nur leider nicht feststellen, dass es sich ohne die 2000 Gramm wirklich leichter geht. Auf jeden Fall sieht mein Rucksack jetzt viel leichter aus.

Auch wenn alles weh tut, die Landschaft ist herrlich.

Heute laufe ich 17 Kilometer. Meine Füße schmerzen von Anfang an, sodass ich nur langsam gehen kann. Die Schmerzen in meinen Knöcheln und in den Außenseiten meiner Oberschenkel übertref-

fen den Schmerz meiner Füße locker. Um mir ein wenig Ablenkung zu gönnen, höre ich mir mit meinem Multifotohandy das Hörbuch von Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg“ an. Dem ist es mit seinen Füßen auch nicht viel besser ergangen als mir. Ich finde dieses Hörbuch wunderbar, ehrlich, humorvoll, treffend und inspirierend. Ich genieße jede Minute in vollen Zügen.

Ich frage mich ernsthaft, ob ich mein Ziel bei diesem Tempo je erreichen werde. Aber was soll's. Es ist ja erst der zehnte Tag.

Die Landschaft ist wunderschön. Irgendwann holen mich dunkelgraue Gewitterwolken ein. Ich stelle mich bei den ersten Tropfen auf Regen ein und wurschtele mir die Regenpelerine über, sodass der Platzregen, der dann ein wenig später auf mich niederprasselt, mir nichts mehr anhaben kann. Es ist so laut, dass ich vom Hörbuch nichts mehr verstehe, und so windig, dass ich mir die Pelerine mit meinem Stock herunterhalten muss, da sie mir sonst hochweht und ich völlig nasse Beine bekäme. Dafür gibt es sogar eine passende Öse am unteren Rand. Nach einer halben Stunde geht es dann wieder weiter. Der Boden ist jetzt komplett aufgeweicht und die Füße werden von dem schweren Lehm schnell zu kiloschweren Quadratlatschen. Ich gehe im Schneckentempo Hörbuch hörend weiter und weiß nicht, ob es Sinn macht, so langsam zu gehen, oder ob ich nicht lieber ein schnelleres Tempo einlegen sollte, damit ich nicht so lange unterwegs bin. Beides tut weh.

Ich habe ein passendes T-Shirt gesehen mit zwei Füßen drauf und dem Satz „No pain, no glory“. Na, ich kann auf die Schmerzen gern verzichten. Ich habe mich auf Diät gesetzt, damit meine Füße entlastet werden. Aber die Kilos schmelzen leider nicht so schnell, ich bin einfach zu schwer. Meine Ausrüstung ist gut. Die Schuhe sitzen prima – von Blasen keine Spur. Den Rucksack merke ich nur

durch sein Gewicht auf meinen Füßen. Das Trinksystem erweist sich als hervorragende Anschaffung. Nur das Wachs für die Schuhe fehlt mir. Bei dem starken Regen werden die Schuhe allmählich undicht und ich muss schauen, dass ich sie irgendwie wieder wasserdicht bekomme. Das Wachs habe ich zu Hause gelassen, weil mein Mann meinte, dass ich das nicht brauchen würde. Wie blöd, dass ich meiner Intuition nicht gefolgt bin. Mal sehen, ob ich es irgendwo bekomme. So langsam sinkt meine Stimmung und ich fange an, mich zu fragen, was das alles hier eigentlich soll.

Die Gemeindeherberge „Andrés Muñoz“ ist zwar eine Massenherberge mit dreistöckigen Betten, aber sie ist sauber und die Duschen sind herrlich warm. Schräg gegenüber gibt es ein annehmbares, gemütliches Lokal, in dem ich mit meinen „Mitläufern“ einen großen Salat zu mir nehme, wie immer mit gutem Rotwein. Ich habe in den vergangenen 25 Jahren noch nie so viel Alkohol getrunken. Immer, wenn ich Wein trinke, denke ich an meine ehemalige spirituelle Lehrerin Prajnaji. In einer teuren Einzelsitzung hatte sie von mir verlangt, dass ich mit dem Trinken aufhören soll. Da ich zu dieser Zeit schon 15 Jahre lang keinen Alkohol mehr getrunken hatte, war es mir überhaupt nicht möglich, damit aufzuhören. Aber jetzt, ja, jetzt könnte ich damit aufhören, weil ich wirklich genug trinke, um es auch lassen zu können.

Das Einschlafen wird durch die Weinschwere sehr erleichtert, Durchschlafen aber leider nicht. Das Bett ist extrem hart und ich wache mitten in der Nacht mit einer stark schmerzenden Hüfte auf. Ich fühle mich wie ein Krüppel, der sich nicht mehr rühren mag und daher nicht weiterkommt. Meine Laune lässt zu wünschen übrig und der Gedanke daran, dass diese Schinderei noch weitere 39 Tage dauern soll, stimmt mich ausgesprochen missmutig.

11.Tag – Freitag, 17. April 2009:
VON VIANA NACH NAVARRETE

Nach einer schmerzhaften Nacht komme ich erstaunlich gut hoch. Die Schmerzen sind wie weggeblasen.

In dieser Herberge gibt es einen Raum, in dem jeder seine Schuhe und nassen Sachen lassen muss. Ich finde dort ein Handy und versuche den Besitzer zu finden, ohne Erfolg. Also lasse ich es gut sichtbar auf dem Tisch am Empfang liegen. Auf dem Weg treffe ich Stefan, den Erzieher, mit seinem Schützling Ramon. Stefan vermisst sein Handy. Ich kann ihm sagen, dass ich es gefunden habe und dass es sich in der Herberge befindet. Stefan muss also etwa fünf Kilometer zurücklaufen. Bis er da ist, ist die Herberge bestimmt schon geschlossen. Dann kann er bis elf Uhr warten, bis sie wieder aufmacht.

Bei Ramon, der mit dem Gepäck am Weg auf Stefan wartet, beginnt der Jakobsweg zu wirken. Die Mitmenschen begegnen ihm liebevoll und das verändert etwas in dem Jungen. Ich habe das Gefühl, dass diese Reise beide, Ramon und Stefan, auf eine für sie gewinnbringende Spur führen wird. Ramon hat Stefan heute freiwillig einen Teil des Gepäcks abgenommen, da Stefan Probleme mit seinen Beinen bekommen hat. Eine solche Geste wäre für den Jungen vor ein paar Wochen noch unvorstellbar gewesen. Auch wollen sie das Übergewicht (Zelte, Kocher und vieles mehr) endlich mit der Post nach Hause schicken. Mal sehen, was aus den beiden wird. Ich mag den jungen Ramon. Und Stefan wird, wenn er durchhält, vielleicht seine etwas grobe Art verlieren.

Für mich ist heute ein guter Tag. Meine Füße tun zwar immer noch weh, aber es ist gut auszuhalten. In Logroño gehe ich in die

alte große Kirche und stelle fest, dass ich allein bin. Hier kann ich unbeobachtet singen. Meine Stimme höre ich hier wieder ganz anders und ich genieße es, hemmungslos nur für mich zu singen. Es befreit meine Seele.

Ich überlege, ob ich mit dem Bus aus der Stadt herausfahre. Lisa, eine Architekturstudentin, der ich auf dem Weg begegne, überzeugt mich, doch zu Fuß zu gehen. Lisa, die durchaus einige Kilo auf den Hüften mit sich trägt, ist so leichtfüßig, dass ich mich von ihrem Laufstil ein wenig inspirieren lasse. Und siehe da, es geht mir mit dem Gehen gleich etwas besser – zumindest für eine Weile. Meine Oberschenkel bauen die wichtigsten Muskeln auf. Noch zieht es, aber es wird von Tag zu Tag besser. Auf dem Weg versucht uns ein älterer Spanier klarzumachen, dass wir eine Abkürzung nehmen können, wenn wir einfach nur geradeaus gehen – anstatt wie es die gelben Pfeile angeben, – nach links abzubiegen. Gesagt, getan, wir gehen geradeaus. Nach rund 1500 Metern kommt uns ein leicht aggressiver, junger Spanier entgegen und pfeift uns auf den eigentlichen Weg zurück. Es ist als Pilger kaum möglich, von der vorgegebenen Strecke abzuweichen. Ich wollte einmal in einem Ort zurücklaufen, um etwas einzukaufen und wurde von mehreren Einwohnern daran gehindert, da sie mich vehement auf Kurs Richtung Santiago gehalten haben. 50 Meter später erklärt uns eine nette Spanierin, dass wir die Abkürzung sehr wohl nehmen können, aber links abbiegen müssen, weil wir sonst eine Schnellstraße überqueren müssten, was nicht so einfach sei. Also begleitet uns die Spanierin, bis wir wieder auf dem ausgeschilderten Weg sind, ohne zurücklaufen zu müssen. Und alle, Lisa, die Spanierin und ich, sind sehr zufrieden. Nach einer herzlichen Umarmung und Küsschen rechts und Küsschen links geht es für Lisa und mich weiter. Bei meiner nächsten Pinkelpause geht Lisa voraus. Ich gehe allein weiter.

Da mir eine Pilgerin erzählt hat, dass es schmerzlindernd sei, von Zeit zu Zeit die Schuhe auszuziehen und die Füße durchzumassieren, befolge ich ihren Rat und den Rat einer Schweizerin, wie ich meine Schuhe so binden kann, dass meine Vorderfüße viel Platz und meine Fesseln viel Halt haben, beherzige ich auch. Und siehe da, es geht wunderbar, zumindest für ein paar Stunden. Ich erreiche mein Ziel recht leichtfüßig und kann mich beim Ankommen noch bewegen. Ein wunderbares Glücksgefühl!

Heute versichert mir ein Mitpilger, dass die wirklich gefährlichen Stellen, eine Überquerung der Autobahn und eine abenteuerliche Straßenstrecke mit engen Kurven und LKW-Verkehr, so wie Hape Kerkeling sie in seinem Buch beschreibt, entschärft worden sind. Mir fällt ein Stein vom Herzen.

Abends kochen und essen wir in der großen Küche der Herberge. Wieder einmal ist es einfach nur schön in dieser Pilgergemeinschaft. Ich werde immer wieder aufgefordert zu singen, was mir in meinem leicht angetrunkenen Zustand (keine Sorge, dafür benötige ich nach wie vor nur ein bis zwei Gläser leichten Rotwein) etwas schwer fällt, zumal alle sehr gut englisch können, und meine Aussprache zu wünschen übrig lässt. Wie auch immer, ich singe dann „For once in my life“ und „Somewhere“ mit viel „la la“ dazwischen und alle haben ihren Spaß. Ein „Amazing Grace“ ist dann auch noch dabei.

So, ich bin zufrieden und stolz auf mich. Ich habe 23 Kilometer in einem zügigen Tempo geschafft und meine Füße haben mich gut getragen. Ich fühle, dass ich langsam aber sicher auf der Erde ankomme und meine Hoffnung wächst, dass der Jakobsweg mich kriegt, das heißt für mich, dass sich die Dinge in mir verändern, die verändert werden wollen. Ich weiß nämlich wirklich nicht, wie

es mit mir weitergehen soll. Die Betonung liegt auf dem „wie“. Mein altes System ist tot und das neue System kennt Gott allein. Vielleicht kann Gott, oder wie immer man diese Instanz nennen will, mir über den Jakobsweg zeigen, wie mein neues System funktionieren könnte.

12. Tag – Samstag, 18. April 2009:
VON NAVARRETE NACH AZOFRA

Der Weg ist langweilig, sogar sehr langweilig. Ich laufe mit einer deutschen Frau, deren Namen ich vergessen habe, bis Ventosa. Leider sind wir schon um elf Uhr da und das ist mir entschieden zu früh, um in einer Herberge zu bleiben, auch, wenn diese Herberge ausdrücklich gelobt wird. Also gehe ich allein weiter nach Nájera.

Mein Tagebuch ist fast voll. Ich wünsche mir, recht bald auf ein Schreibwarengeschäft zu treffen. Bis jetzt habe ich noch kein geöffnetes entdeckt. Und siehe da, gleich das erste Geschäft in Nájera ist ein solches. Nun kann ich mein Heft beruhigt vollschreiben.

Der Weg ist lieblos und zugemüllt. Wie gern wäre ich jetzt in der schönen Herberge von Ventosa. Meine Füße schmerzen wieder und auch mein Steißbein hat sich immer mal wieder gemeldet. Warum, weiß ich nicht. Leider ist die ganze Stadt genauso lieblos wie das Industriegebiet, das ich gerade durchquert habe. In so einer Welt mag ich gar nicht sein. Eigentlich will ich so schnell wie möglich weiter. Der nächste Ort ist sechs Kilometer entfernt. Mit schmerzfreien Füßen eineinhalb Stunden – kein Problem. Aber mit meinen Füßen? Ich weiß noch nicht.

Jetzt sitze ich am Fluss und gönne mir eine Barfußpause. Am Himmel hängen dicke schwarze Wolken, die auf mich zukommen. Es kann also sein, dass noch richtig was herunterkommt. Ein leichter Durchfall hat sich auch noch eingestellt. Es ist gar nicht so einfach, immer einen geeigneten Ort aufzutreiben, zumal die Erfahrung mit dem Wolf in der Poritze mir eine sehr schmerzhafte Lehre war, auf deren Wiederholung ich gut und gern verzichten kann, trotz Zinksalbe im Gepäck.

Ich kann wahrnehmen, dass ich sehr viel auf mich beziehe. Ist jemand am Morgen schlecht gelaunt, gehe ich davon aus, dass ich wohl zu laut geschnarcht habe. Wer weiß, vielleicht habe ich das ja wirklich getan? Ich nehme wahr, dass manche Menschen muffelig sind, was mit mir nichts zu tun hat. Dennoch fühle ich mich für deren Stimmung verantwortlich. Auch habe ich das Gefühl, dass ich manchen einfach zu viel bin. Sie halten meine Gegenwart kaum aus, ganz gleich, ob ich nun etwas sage, singe oder einfach nur da bin. Zumindest fühlt es sich in mir so an.

So, jetzt werde ich mal das Kloster suchen und dann entscheiden, ob ich noch weitergehe oder doch nicht. Hinter dem Fluss, der durch Nájera geht, wird es wieder sauberer und angenehmer. Das Kloster ist von außen sehr schön, aber leider geschlossen. Die Herberge soll ein unfreundliches Massenquartier sein. Ich entschließe mich daher, weiter nach Azofra zu pilgern. Der Weg ist eindrucksvoll. Rechts und links hängen dicke Regenwolken und regnen sich in den Bergen ab. Mein Weg geht wie eine Schneise zwischen den Wolken hindurch. Ich bleibe trocken und manchmal scheint sogar die Sonne auf mich. Irgendwann habe ich dann angefangen, lauthals singend meine Fußschmerzen auszudrücken. Immer wenn die Schmerzen nachlassen, nehme ich eine tiefe Dankbarkeit an mich,

die Erde, und das Göttliche wahr. Ich habe einen sehr schönen Satz im Sinn, den ich immer wieder vor mich hinsinge, aber als ich ihn aufschreiben möchte, habe ich ihn vergessen. Ich war mir so sicher, dass ich den Satz behalten würde. Schade! Nächstes Mal werde ich meine kreativen Ausbrüche sofort festhalten.

In Azofra ist die Herberge sauber und mit allem ausgestattet. Es gibt lauter Zweibettzimmer. Ich habe ein Zimmer für mich allein, ein wunderbarer Luxus und das für sechs Euro. Ansonsten ist es steril. Die Betreiber sind ausgesprochen nett, besonders die junge Frau am Empfang.

Ich habe Hunger, aber gleichzeitig überhaupt keine Lust, auch nur irgendwohin zu laufen. Was soll's? Ich werde jetzt in die Kirche gehen, um herauszufinden, wie der Ablauf des Gottesdienstes ist und wie ich es anstellen kann, bei Gottesdiensten zu singen. Mal sehen, wie es mir danach geht und ob ich noch etwas zu essen bekomme.

13. Tag – Sonntag, 19. April 2009:
VON AZOFRA NACH SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Nach langem und gutem Schlaf mache ich mich auf den Weg nach Santo Domingo de la Calzada. Vorher verabschiede ich mich herzlich von Romania, so heißt die Hospitalera des Refugios in Azofra. Die sterile Herberge wurde durch ihre nette und herzliche Art für mich in ein Paradies verwandelt. Ich bin ihr sehr dankbar, dass sie mich allein in einem Zimmer untergebracht hat und wir abends noch etwas zusammen essen konnten. Der kleine Laden schräg gegenüber hat von 7.30 bis 22 Uhr durchgehend geöffnet. Wenn man Glück hat, ist in dieser Zeit auch jemand da. Nachdem ich mich mit Wasser, einer Orange und einer Tüte Walnüsse bevorratet habe, marschiere ich los.

Meine Hoffnung, dass meine Füße jetzt endlich weniger wehtun, wird leider enttäuscht, ganz im Gegenteil, es tut einfach alles weh, was mir abwärts der Hüfte gewachsen ist. Meine Gehmeditation lautet jetzt: „Ellen, entspanne deine Füße“. Wenn ich diesen Satz beherzige, geht es etwas besser – zumindest für die nächsten zwei Minuten.

Nach einer Weile werde ich von einem jungen Mann eingeholt, der mich wohl schon etwas länger beobachtet hat und der mir sagt, dass ich eine gute Stocktechnik hätte. Das freut mich sehr, da ich ja noch nie einen Nordic-Walking-Kurs gemacht habe und alle immer sagen, es sei mit den Stöcken sehr schwierig und nur mit einem Kursus zu erlernen. Könnte es sein, dass sich meine Tanzausbildung hier positiv auswirkt? So weiß ich doch jetzt, dass ich als „Stockente“ ein gutes Bild abgebe.

Der Weg wird immer steiler, ich schnaufe schon beachtlich, aber der junge Mann legt noch einen Zahn zu. Hier trennen sich unsere Wege, und ich sehe ihn bald nur noch von hinten. Ich bin immer wieder überrascht, wie schnell und mit welcher Leichtigkeit manch einer den Berg hochkommt.
Oben in Cirueña angekommen, gibt es eine größere Bar, in der ich Rast mache. Dort treffe ich auf alte Bekannte. Wie schön, dass es möglich ist, allein zu laufen und beim Rasten doch wieder Gesellschaft zu haben.

Nach einigen Kilometern bergab erreiche ich Santo Domingo de la Calzada. Wenn man erst einmal durch das Gewerbegebiet gelangt ist, ist es ausgesprochen hübsch. Ich würde gern versuchen, hier für zwei Nächte zu bleiben. Doch leider sind die Bestimmungen in den Herbergen so, dass nur Kranke und Verletzte länger als eine Nacht bleiben dürfen. Schade!

Die Kathedrale ist wegen der weißen Hähne berühmt, die dort abwechselnd drei Wochen lang Dienst „krähen“. Wenn ein Pilger die Kathedrale betritt und der Hahn kräht, ist das ein gutes Zeichen für die weitere Pilgerreise. Zu den Gottesdiensten sollen die Hähne manchmal einen solchen Radau machen, dass die Priester den Gottesdienst unterbrechen müssen. Leider haben sie in dieser Messe nicht gekräht und dabei hatte ich mich auf die Kräherei doch so gefreut. Dem Hahn als Symbol begegnet man in Santo Domingo de la Calzada an jeder Ecke.

Nachdem ich 13 Tage unterwegs bin, merke ich, dass das Bei-Mir-Ankommen ein kontinuierlicher Prozess ist. Immer wieder verspannen sich meine Füße bei dem Versuch, sie von der Erde wegzuhalten. Es ist, als ob ich mir nicht vorstellen kann, dass die Erde oder meine Füße mich tragen können. Allerdings wächst meine Bereitschaft, mit der Erde Frieden zu schließen, von Schritt zu Schritt.

Auch wenn ich mir noch nicht vorstellen kann, wie es weitergehen wird, wenn ich wieder zu Hause bin und wie eine andere Art und Weise, die Dinge anzugehen, funktionieren könnte, merke ich, dass sich etwas in mir ganz langsam, aber unaufhaltsam bewegt. Ich begegne auf dem Jakobsweg vielen meiner alten Muster. Es gibt eine junge Frau unter meinen Mitpilgern, bei der ich mir nicht sicher bin, ob ich so, wie ich bin, auch sein darf. Wir haben uns vor einigen Tagen länger unterhalten. Dabei erzählte ich ihr, was ich mache und wie ich arbeite und dass ich immer auch gucke, wie es meinen Gefühlen mit mir geht. In dem Augenblick, als ich erwähnte, dass ich meine Gefühle wirklich haben will, wandte sie sich von mir ab. Damit wollte sie nichts zu tun haben.

Abends, beim Singen in der Herberge, spüre ich, dass ihr meine Präsenz zu viel ist. Diese Reaktion auf mich ist mir aus meiner Kindheit vertraut. Früher zog ich mich zurück und versuchte, unsichtbar zu werden, oder ich versuchte, alles ganz besonders gut zu machen, was mir überhaupt nicht gelang. Auch wenn mir aus meinem inneren Kind heraus solch eine Situation Angst macht und mich verunsichert, halte ich an meinen Vorsatz fest, mich zu zeigen, mit dem Risiko, dass man mich nicht mehr mag.

In der nagelneuen Herberge von Santo Domingo de la Calzada gibt es einen Computerraum, in dem Internet oder Computerbenutzung ein Euro pro Stunde kostet. Ich kann daher einige E-Mails schreiben. Es ist alles hochmodern und blitzsauber und die Übernachtung ist für eine Spende zu haben. Wirklich sehr schön, sogar mit nettem Personal. Was will ich mehr? Nichts. Doch es gibt einen Haken. Duschen kann man ausschließlich nachmittags und abends draußen im Hof, weil es in den nagelneuen Duschen einen Rohrbruch gegeben hatte. Wer zu faul ist und morgens duschen will, so wie ich heute, hat Pech gehabt.

Ich gehe abends noch in die Kirche von Santo Domingo de la Calzada und weiß nun endlich genau, wie die Gottesdienste ablaufen. Abends gegen 20 Uhr ist oft eine Messe, die ausgesprochen spartanisch abläuft. Der Pfarrer spricht jede Menge spanisches Zeug, was ich nicht verstehe und von Zeit zu Zeit wird ein wenig ohne instrumentale Begleitung gesungen. Ich finde allmählich heraus, dass sich die Menschen sehr freuen, wenn jemand zum Schluss etwas singt. Wenn es sich einrichten lässt, werde ich von heute Abend an, – in Absprache mit dem Pfarrer – am Ende eines Gottesdienstes singen.

14. Tag – Montag, 20. April 2009:
VON SANTO DOMINGO DE LA CALZADA NACH CRAÑON

Marylin aus Australien begegnet mir immer wieder. Jetzt laufen wir gerade zusammen und kommen nach sechs Kilometern Fußmarsch in Crañon an. Meine Fersen machen mir ein wenig Sorgen, sodass ich mich entschließe, es für heute dabei zu belassen. In Crañon gibt es eine nette Herberge. Sie ist direkt im Glockenturm einer alten und schönen Kirche untergebracht. Ich befürchte, jede Viertelstunde durch einen Glockenschlag aus dem Bett zu fallen. Das geht alleine schon deshalb nicht, weil wir auf dem Boden auf dünnen Gymnastikmatten schlafen. Meine Befürchtungen sind unbegründet, da die Glocken über Nacht abgestellt werden. Auch wird meine selige Nachtruhe nicht von Nachtschichtpilgern gestört. Vor sieben Uhr ist Aufstehen unerwünscht.

Es ist noch recht kalt draußen, sodass es völlig unnötig ist, früh loszulaufen. Keine Sonne scheint erbarmungslos vom Himmel und es wird erst um sieben Uhr hell. Die Herbergen sind in dieser Jahreszeit noch nicht überfüllt – also wozu die Eile? Im Hochsommer ist das etwas anderes. Da macht es Sinn, um fünf Uhr morgens loszulaufen, um spätestens um zwölf Uhr am Ziel zu sein, da einen die Sonne sonst verbrennt.

Marina, die gute Seele der Glockenturm-Herberge, empfängt uns aufs Herzlichste und lässt uns eintreten, obwohl sie noch nicht mit dem Saubermachen fertig ist. Marylin und ich räumen die Küche auf. Die Kaffeemaschine ist so dreckig, dass ich mich ihrer erbarme. Die Ursache ist schnell gefunden. Marina hatte immer wieder neuen Kaffee in den schon vollen Filter geschüttet. Dabei ist alles übergelaufen, sodass der Kaffeesatz sich gut in das Innenleben der

Maschine einarbeiten konnte. Jetzt weiß Marina, wie die Maschine sauber bleibt. Mal sehen, ob sie ihr spanisches Temperament in Zukunft zügeln kann, wenn es mal wieder schnell gehen soll.

Marina ist Lehrerin und in all ihren Ferien als Hospitalera in dieser Herberge anzutreffen. Sie putzt, kocht, weist Pilger ein, betreut jeden Einzelnen und leitet die abendliche Pilgerandacht. Sie ist von sieben Uhr morgens bis 22 Uhr abends voll da. Wenn ich mir vorstelle, dass die Hospitaleras diesen Dienst ehrenamtlich machen, erhöht das meinen Respekt für ihre Arbeit ins Unermessliche.

In dieser Herberge wird gemeinsam gekocht und gegessen. Klar, die Pilger helfen und kochen das Essen mit ihr zusammen, aber dennoch, es sind 15 Stunden Arbeit ohne Pause. Relax-Urlaub ist das für mein Verständnis wirklich nicht. Hinzu kommt, dass diese kirchliche Herberge niemanden abweist. Jeder, der um Unterkunft bittet, bekommt auch eine. Es gibt Platz für 30 Personen. Werden es mehr, wird die Kirche zum Schlafen geöffnet und sogar beheizt. Es riecht zwar nach Petroleum, aber es ist warm. Gegessen wird dann in Schichten. Auf diese Weise wurden schon bis zu

90 Pilger beherbergt. Unvorstellbar. Und das Ganze gegen eine Spende. Der einzige Nachteil ist dann, dass es bei zwei Toiletten und zwei Duschen bleibt. Egal, die Atmosphäre ist so herzlich und familiär, dass das für die meisten überhaupt keine Rolle spielt. Ich fühle mich hier sauwohl.

Alle Hospitaleras sind den Jakobsweg schon einmal oder auch mehrfach gelaufen. Jeder, der hier die Pilger betreut, war selbst mal einer und weiß genau, was ein ausgelaugter Pilger in dem Moment braucht. Und das wird ihm meistens von Herzen gegeben. Der Jakobsweg ist eine ganz eigene Welt, die sich erst dem erschließt, der ihn selbst geht, unabhängig davon, wie viele Kilometer geschafft werden.

Es ist nicht zu unterschätzen, was einem auf dem Jakobsweg passieren kann. Jeder Pilger wird mit seinen ureigenen inneren Themen und Problemen konfrontiert. Lösungen finden sich oft auf der Pilgerroute. Nicht jeder ist in der Lage, sie zu erkennen, aber kleine Wunder sind überall zu sehen und zu hören.

Marylin hat seit einigen Tagen Asthma. Ich hatte ihr schon die Hände aufgelegt, wobei es ihr sofort etwas besser ging, aber eine tiefe Angst lässt sie immer wieder erstarren. Sie sucht Sicherheit im Außen und kann sich nicht auf sich selbst einlassen. Mal sehen, wann ich so an sie herankomme, dass ich ihr wirklich helfen kann. Aber noch scheint die Zeit nicht reif zu sein.

Dabei fällt mir noch die Begegnung mit Paul aus England ein, einem sportlichen Rentner im Vorruhestand. Ich traf ihn gestern in der Herberge von Santo Domingo de la Calzada. Er erzählte mir, dass er plötzlich gegen seine Socken allergisch reagierte. Das bremste ihn komplett aus. Außerdem habe er auf dem Jakobsweg

eine seelische Ohrfeige nach der anderen einkassiert und er wisse nicht mehr, was er machen solle. Ich erzählte ihm ein Gleichnis. Wie geht es einem Computer und den Daten, wenn das Betriebssystem geändert wird. Wenn man von Windows auf Linux wechseln möchte, ist es nicht immer möglich, gleichzeitig auf Windows zuzugreifen. Genau das macht der Jakobsweg mit einem, wenn der Wechsel dran ist. Es macht Angst, wenn es sich so anfühlt, als gingen alle schon erworbenen Daten verloren. Und wirklich: Für kurze Zeit sind die Daten nicht verfügbar. Es dauert eine Weile, bis der Anwender mit dem neuen Betriebssystem so vertraut ist, dass er auf die alten Daten zurückgreifen kann. Während der Übergangszeit ist es in jedem Fall unbequem. Das alte System greift nicht mehr und das neue System steckt noch in den Kinderschuhen.

Paul gesteht mir, dass er große Angst hat und ich frage ihn, ob er das Gefühl der Angst denn auch haben will, sie annehmen will? Wie fast immer ist die Antwort: „Nein, natürlich nicht." Daraufhin unterstütze ich ihn, seine Angst anzuerkennen, ihr Raum zu geben, vorhanden sein zu dürfen. Ich habe ihn gebeten, seine Angst zu fragen, wie es ihr damit geht, wenn er aufhört, sie wegzuschieben und sie stattdessen als einen festen Bestandteil seiner selbst bedingungslos anerkennt. Er schaut mich groß an, etwas in ihm gerät ins Schwanken. Ihm kommen die Tränen, er scheint tief berührt zu sein und es wirkt, als würde eine schwere Last von ihm genommen, als wäre ein Kampf beendet.

Immer wenn ich aufhöre, gegen ein auftauchendes Gefühl anzukämpfen, kann sich etwas verändern. Das geht nur, wenn ich das Gefühl, gleich welches es ist, bedingungslos fühle, mit dem gefühlten Risiko, dass es dann auch für immer und ewig dablei-

ben darf. Dann frage ich: „Und wie geht es dem Gefühl damit, dass es da sein darf?“ Diese Frage ist sehr ernst gemeint und bringt das alte System ins Wanken, wenn ich bereit bin, genau hinzufühlen, wie die Antwort ist.

Es ist die große Hürde, mich auf dieses gefühlte Risiko einzulassen, da die Angst, dass es dann wirklich so ist, übermächtig sein kann. Es kostet Mut, Kraft und innere Überwindung, dieses gefühlte Risiko bewusst einzugehen, da es sich so anfühlt, als würde ich mein Schicksal damit besiegeln. Es geht nicht darum, eine Affirmation oder Suggestion zu verinnerlichen, sondern das Gefühl anzunehmen.

Ich gehe mit mir so um, wie ich es hier beschreibe und mache immer wieder die Erfahrung, dass es funktioniert, auch wenn ich im „Nadelöhr“ zweifle.

Die Reaktion auf die Frage nach der Rückkopplung – „Wie geht es meinem Gefühl mit mir?“ – ist immer wieder beeindruckend. Es ist sofort zu merken, wenn der Groschen fällt.

Peter (mein Mann) schreibt mir heute per SMS, dass der Brief von meinem Facharzt mit der Empfehlung, den Jakobsweg zu gehen, nicht bei meinem Hausarzt angekommen ist, das heißt, meine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung konnte nicht ausgestellt werden. Oh je, ich bin in Spanien und zu Hause gerät so einiges ins Stocken. Ich fühle und bejahe meine aufsteigende Unruhe, die sich sofort wieder beruhigt und ich merke, wie gut mir der Jakobsweg tut. So eine Angelegenheit lässt sich ja auch telefonisch regeln.

Am Nachmittag schnappt sich Anita aus Österreich die Gitarre und spielt Lieder zum Mitsingen. So gefällt es mir, Kartoffeln schälen und dabei singen.

Der Abend ist wunderschön. Der nette Pfarrer baut meinen Gesang mit in die Messe ein. Alles wirkt auf mich sehr heilend. Es ist mein erstes Abendmahl seit bestimmt 30 Jahren. Ich hätte mir nicht träumen lassen, dass ich in einer katholischen Kirche zur Kommunion gehe, aber auf dem Jakobsweg ist irgendwie alles möglich.

Ich kann nicht behaupten, dass ich dadurch zur Kirche zurückfinde, ganz im Gegenteil. Hier fällt mir das Für und Wider immer wieder auf. Das Schöne ist, dass die Menschen auf der Suche zu sich selbst sind und der Jakobsweg ein möglicher Weg, Teile seiner Selbst zu finden. Gleichzeitig frage ich mich oft, was die Menschen sich damit antun, wenn sie sich selbst immer wieder sagen: „Durch meine Schuld, durch meine große Schuld“, ein Satz, der in der katholischen Liturgie vorkommt und der mir jedes Mal weh tut.

15. Tag – Sonntag, 21. April 2009:
VON GRAÑON NACH TOSANTOS

Auf dem Weg nach Tosantos, den ich mit verschiedenen Pilgern abwechselnd gehe, begegnet mir mein Schatten, auf den ich schon so lange gewartet habe, ein Mann, etwa in meinem Alter, der einen völlig deprimierten Eindruck macht. Er tut mir leid. Also erzähle ich ihm, dass es in Tosantos eine sehr nette Herberge geben soll. Er brummelt unverständliches Zeug und macht sich aus dem Staub. Der ist etwas komisch. Ich mache mir keine weiteren Gedanken und gehe weiter.

In Tosantos begegne ich diesem Herrn Griesgram wieder. Herr Griesgram aus Deutschland hält es anscheinend nicht aus, wenn es anderen Menschen besser geht als ihm selbst. Es sieht so aus, als versuche er mit seiner schlechten Laune alle nach unten zu ziehen. Hätte ich das geahnt, dann hätte ich es mir überlegt, ob ich ihm diese Herberge empfehle. Es ist unglaublich: Langes Gesicht, herunterhängende Mundwinkel, übelste Laune und dennoch irgendwie Hilfe suchend.
Da mir wichtig ist, die Atmosphäre für mich erträglich zu halten, versuche ich immer wieder, mit diesem Griesgram Kontakt aufzunehmen und ihn aufzumuntern. Ich weiß nicht, wie ich dem armen Kerl helfen kann. Seine Augen strahlen so viel Sehnsucht aus, als würde sein inneres Kind laut um Hilfe rufen und gleichzeitig ist eine Annäherung fast tödlich, zumindest für mich. Mit dieser doppelten Botschaft – bösartiges Wegbeißen aller, die sich ihm nähern und gleichzeitig tiefe Sehnsucht ausstrahlend, endlich anzukommen – habe ich Schwierigkeiten. Dieses Muster kommt mir sehr bekannt vor. Ich erinnere mich, am Anfang meines Tagebuchs Ähnliches von mir geschrieben zu haben. Nicht ganz so ausgeprägt, aber das gleiche Verhaltensmuster.

In der Herberge „San Francisco de Asis“ in Tosantos haben Jose-Luis und Detlef aus Berlin das Zepter in der Hand. Hier wird zusammen gekocht und gegessen, ganz entspannt und ruhig. Jose-Luis ist ein großer Taizé-Fan (in Taizé wird gesungen, gesungen und gesungen) und zutiefst beglückt, so viele Sänger – darunter Anita mit drei Freundinnen und mich – im Hause zu haben. Also wird viel gesungen. Jose-Luis interessiert sich zunehmend weniger fürs Kochen, obwohl dies sein Job ist. Er konzentriert sich aufs Singen, rennt immer wieder zu seinen Noten und überlässt das Kochen nach und nach den Männern, die sich in der Küche eingefunden haben. Heute kochen ausschließlich Männer. Sie schneiden mit großer Freude das Gemüse und erzählen sich dabei einen Witz nach dem anderen.

Alle sitzen zum Abendbrot an einer riesigen Tafel. Wir lachen, haben Spaß und machen Fotos. Als ich frage, wie er – Herr Griesgram – denn heißt und ein Foto mache, wird er sehr ausfallend und pöbelt mich an, weil ich ihn nicht vorher um Erlaubnis gefragt habe. Ich lösche das Bild. Dann frage ich ihn, ob er mir denn nun seinen Namen verraten möge. Darauf erwidert er strafend, nun würde er ihn mir erst recht nicht mehr sagen. Das löst bei mir ein Gefühl aus, als wenn ich in ein schwarzes Loch falle. Ich fühle mich vernichtet, beschämt, schuldig und komplett wertlos. Es fühlt sich plötzlich so an, als sei ich allein zuständig für seinen Zustand. So, als hätte ich etwas für immer und ewig falsch gemacht. Ich schäme mich bis auf die Knochen und fühle mich unendlich schuldig.

Und ich bemerke auch: Genau das ist die Energie, die mich mein Leben lang ausgebremst hat. Ich bin innerlich wie erstarrt und kann mich gut an zahlreiche Situationen erinnern, in denen ich mich genau so wie jetzt gefühlt habe. Ich möchte einfach nur in diesem Loch versinken und nie wieder auftauchen.

Ich bleibe innerlich stehen und lasse diese Gefühle der Scham, der Trauer und der verzweifelten Wut ganz und gar in mir hochkommen, ohne in irgendeiner Weise zu agieren, mit dem gefühlten Risiko, dass diese schmerzhaften Gefühle für immer und ewig in mir haften bleiben. Das schwarze Loch tut sich wieder auf und verschlingt mich. . . Dann wird es wieder heller. Ich fühle, wie sich mein Körper entspannt und wie ich anfange durchzuatmen. Der schwindelerregende Zustand in meinem Kopf und meinem Körper lässt nach und Herr Griesgram verliert langsam an Bedeutung.

Decke der alten Herberge

Was ist da gerade passiert? Herr Griesgram spiegelt mir etwas Altes und löst damit alte Gefühle in mir aus. Ein Gefühl der Scham, das die ganze Zeit in mir schlummert, das ich aber nie so richtig anerkennend gefühlt habe. Die Angst davor, in Fettnäpfchen zu treten, war immer so groß, dass ich alles unternommen habe, um ja alles richtig zu machen. Nun ist genau das passiert, wovor ich mich immer gefürchtet habe. Vor versammelter Mannschaft stehe ich als unsensibles Monster da, das nicht auf die Idee kommt, um Erlaubnis zu bitten, bevor es ein Foto macht. Nachdem ich meine Scham ganz anerkannt habe, geht es mir spürbar besser.

In der Nacht soll es frieren. Das Haus aus dem 18. Jahrhundert ist schlecht isoliert und ohne Heizung. Also beim Einschlafen alle Klamotten anbehalten und einmummeln. Das klappt gut.

Detlef erzählt mir am nächsten Morgen, dass er Herrn Griesgram schon bei der Begrüßung gefragt habe, was sein Problem sei und ob er ihm irgendwie helfen könne? Auch er wurde sofort mit extrem schlechter Laune konfrontiert. Er sagt mir, dass man dem Mann wohl nicht helfen könne. Der habe wohl etwas ausgefressen.

Auch wenn ich als Erwachsene genau weiß, dass ich mit den Problemen von Herrn Griesgram nicht das Geringste zu tun habe, reagiert mein inneres Kind völlig anders. Langsam kann meine kleine Ellen immer mehr wahrnehmen, dass es gar nicht an ihr liegt, wenn der Mann Probleme hat, die so auf seine Laune schlagen. Er blubbert einfach alle Menschen in seiner Umgebung an. Meine kleine Ellen hat damit überhaupt nichts zu tun, sie kann auch keines seiner Probleme lösen. Dennoch fühlt es sich ganz schrecklich an. Meine Lebensfreude wird eingeschränkt, bei dem Motto „Wenn es dem anderen nicht gut geht, darf es auch mir nicht gut gehen." Davon hat es etwas – was für eine doofe Falle.

So in etwa fühle ich mich.

16. Tag – Mittwoch, 22. April 2009:
VON TOSANTOS NACH SAN JUAN DE ORTEGA

Bevor ich aufbreche, sitze ich noch am Küchentisch und spiele Jose-Luis ein paar klassische Gesangsaufnahmen von mir vor. Daraufhin rückt er mit der gregorianischen Urform des Pilgerliedes heraus. Kopierer gibt es hier keinen, also den Text abschreiben, das Lied lernen und aufnehmen. Auf diese Weise komme ich erst zwei Stunden später los. Herr Griesgram hat dadurch viel Vorsprung gewonnen. Das ist gut so.

Auf dem Weg nach San Juan de Ortega ärgere ich mich darüber, dass ich die Noten nicht abgeschrieben habe. Ans Abfotografieren habe ich nicht einmal gedacht, das wäre am einfachsten gewesen. Es ist mühsam, die gregorianische Melodie von einer Tonaufnahme zu erlernen, alle Zeilen klingen ähnlich und doch nicht gleich. Was soll's, ich bekomme das schon irgendwie hin. Mit Noten wäre es viel leichter.

Ab Villafranca ist die Strecke recht hügelig und dennoch eintönig. Sie besteht aus einer etwa 25 Meter breiten, von Bulldozern platt gewalzten Schneise, die wohl mal eine Straße werden soll. Die Gegend ist dadurch verschandelt und die Natur wirkt verletzt. Die Heide steht hier ein bis zwei Meter hoch. Und es gibt jede Menge Eidechsen. Der Himmel ist strahlend blau und es ist endlich richtig warm. An den vergangenen Tagen hat es in den Bergen dauernd geregnet. Aber jetzt, seit ich hier hindurch muss, ist der Himmel so blau, blauer geht's nicht. Leider ist mein Akku gerade leer, sodass ich keine Fotos machen kann. Da der Weg an einigen Stellen weit überschaubar ist, kann ich die vielen Pilger, die einen Berg hochgehen, gut ausmachen.

Ab Villafranca Montes de Oca verläuft ein zwölf Kilometer langer Weg, auf dem es nichts zu kaufen gibt. Ich bekomme Hunger und wünsche mir einen Apfel. Und siehe da, wenige Minuten später überholt mich ein älterer Spanier und bietet mir dabei einen Apfel an. Es geht doch mit dem Wünschen.

Seit ich mir etwa alle vier Kilometer die Schuhe kurz ausziehe, die Füße massiere oder ein paar Meter barfuß gehe, komme ich fast schmerzfrei voran.

In San Juan de Ortega gibt es eine alte Traditionsherberge in einem alten Kloster mit einer wunderschönen Kirche. Ansonsten hat der Ort nur 18 Einwohner. Mir gefällt es prima und ich bleibe hier. Eine gute Entscheidung! Anna, die Hospitalera, ist sehr nett und wir haben bald ein herrliches Gespräch im Sprachenkauderwelsch

Kirche von San Juan de Ortega

Spanisch, Englisch und ein paar Brocken Deutsch. Auch sie hat ein Problem, das durch unser Gespräch neue Lösungsansätze bekommt.

Die Kirche zieht mich magisch an und weil ich allein bin, nutze ich die Gelegenheit, zu singen und die Akustik zu genießen. Ohne dass ich es merke, zieht mein Gesang einige Pilger an. Mir ist einfach immer noch nicht bewusst, dass meine Stimme bei geöffneter Tür recht weit zu hören ist. Viele denken, dass jemand eine CD in der Kirche abspielt. Die Spanier lieben meinen Gesang und es tut mir gut, mich nach und nach stimmlich zu entfalten. Ich bin immer wieder erstaunt, wie gehemmt ich in mir selbst doch bin.

Ein junger Spanier, verliebt sich beim „Ave Maria" in meine Stimme. Er ist mit dem Fahrrad und zwei Freunden unterwegs und nun traurig, dass wir uns nicht noch einmal sehen werden. Ich glaube, er wäre in dem Moment lieber zu Fuß unterwegs gewesen. Wie auch immer, es ist eine sehr warmherzige und würdevolle Begegnung.

Seit zwei Tagen habe ich keinen Empfang auf meinem Handy. Hat das mit der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nun endlich geklappt, oder muss ich noch irgendetwas tun? Keine Ahnung. Morgen werde ich versuchen, bis Burgos zu kommen – das sind 22 Kilometer. Mal sehen, wann ich loskomme.

17. Tag – Donnerstag, 23. April 2009:
VON SANT JUAN DE ORTEGA NACH BURGOS

Nach einer recht kalten Nacht in einem durchgelegenen Bett wache ich mit einer schmerzenden rechten Hüfte auf. In tiefen Kuhlen zu schlafen, bekommt mir nicht sonderlich gut.

Morgens kann ich mich noch von Anne verabschieden. Ich fülle meinen Wassersack mit dem hiesigen, köstlich schmeckenden Quellwasser und gehe wieder los. Der Legende nach soll ein Schluck aus dem Brunnen die Fruchtbarkeit der Frauen erhöhen. Auf die Fruchtbarkeit kann ich gut verzichten, meine Kinder sind jetzt 23 und 13 Jahre alt. Und weitere Kinder möchte ich in diesem Leben nicht mehr bekommen.

Der erste Teil der Strecke ist angenehm, aber schon bald gehen mir die ausgebauten Schotterpisten auf die Nerven. Und es wird immer schlimmer. Ich habe bald keine Lust mehr zu laufen. Was soll das Ganze hier? Ich mag nicht mehr allein durch die Pampa watscheln. Die bisherigen Begegnungen waren zwar schön, aber irgendetwas fehlt mir noch. Ich bin dauernd eine inspirierende Quelle für meine Mitmenschen und das ist auch schön. Es ist ja schön, dass ich andere so gut verstehen, fühlen und begleiten kann, aber wer versteht, fühlt und begleitet mich? „Mir reicht's!" So meckere ich einige Kilometer vor mich hin. Ich wünsche mir Menschen, mit denen ich mehrere Tage zusammen gehen kann.

Oben auf einem Berg erlebe ich eine Überraschung. Jemand hat sich die Mühe gemacht und aus den vielen herumliegenden Steinen lauter Kreise auf die Erde gelegt. Die Ringe haben einen Abstand von zirka 50 Zentimeter und der äußere Ring einen Durchmesser

von etwa 25 bis 30 Metern. Das sieht wunderbar aus und verbreitet eine mystische Atomsphäre. Einige 100 Meter weiter fasziniert mich ein sensationeller Ausblick auf Burgos. Die Stadt liegt direkt vor meiner Nase, zum Greifen nahe und nur einen Katzensprung entfernt.

Wie die klare Luft doch täuschen kann. Der Weg entpuppt sich als endlose Schlängelpartie. Laut Reiseführer soll es zwei Wege geben, einen, der geradeaus geht und einen, der an mehreren Dörfern entlangführt. Irgendjemand hat den Wegweiser abgebaut, sodass mich die gelben Pfeile auf die längere Route über die Dörfer führen. In meiner Enttäuschung unterstelle ich einem Barbesitzer, den Wegweiser abgebaut zu haben, damit die durstigen, erschöpften Pilger an seiner Bar vorbeimüssen.

Heute ist der erste wirklich warme Tag, staubig, 25 Grad, die Sonne knallt. Ich schleppe mich durch drei Dörfer mit jeweils geschlossener (!) Bar. Meine Laune sinkt auf den absoluten Tiefpunkt. Dann geht es weiter auf einer asphaltierten, endlos geschwungenen Straße an einem Flugplatz vorbei. Von hier aus kann ich den anderen Weg sehen. Er geht einfach geradeaus, so eine schöne Abkürzung. Jetzt den ganzen Weg wieder zurückzulaufen, macht leider keinen Sinn, doch wie gern hätte ich ihn genommen.

Ich sehne mich nach einer geöffneten Bar, aber hier gibt es keine. Der Weg erscheint mir unendlich lang. Dann wird es immer grässlicher. Das Industriegebiet geht schnurstracks geradeaus. Die Umgebung ist hässlich, es ist heiß, der harte Bürgersteig tut meinen Füßen weh. Ich möchte so gern einen Bus nehmen, aber heute ist ein Feiertag und da fahren keine Busse.

Für diese Etappe von gefühlten 36 Kilometern (real 22) benötigte ich mit Pausen zehn Stunden und ich bin fix und fertig. Industriegebiete sind entsetzliche Energiekiller. Meine Füße schmerzen wie noch nie und meine Fußgelenke hören den ganzen Abend nicht auf wehzutun. Ich habe keine Lust mehr weiterzugehen.

Die kleine Herberge in Burgos, über einer klitzekleinen Kapelle gelegen, ist ruhig, hat gute Betten und warme Duschen. Alles andere ist mir jetzt sowieso egal. In dieser Herberge gibt es einen Internetanschluss, daher schreibe ich eine lange E-Mail an Andreas, den Kassenwart aus meiner Artabana-Gemeinschaft. Er soll wissen, wann und wie viel Geld ich benötige. Leider hat meine Mailbox diese E-Mail nicht abgeschickt, das heißt, die 45 Minuten Arbeit waren umsonst, es gibt auch keine Kopie. Ich bin völlig frustriert, falle ins Bett und bleibe dort liegen, egal, wie schön die Kathedrale von Burgos auch sein mag. Jetzt habe ich einfach zu

nichts mehr Lust. Ein kleiner Trost: Mein Etappenziel habe ich erreicht, ich hätte vorher ja auch nirgendwo einkehren können.

Mein Pullover und meine Socken bekommen die ersten Löcher. Ich raffe mich dann doch noch einmal auf, um etwas zu Abend zu essen. Es gibt einen gemischten Salat, wenigstens dieser ist ein Hochgenuss. Der Thunfisch macht in meinem Bauch noch lange auf sich aufmerksam, aber ansonsten hat mir der Salat gutgetan.

Bei so langweiligen Strecken wünsche ich mir Gefährten, mit denen ich zusammen laufen kann. Ich habe bis jetzt noch niemanden gefunden, der oder die mein Tempo hat. Wenn sich das nicht ändert, fahre ich nach Hause!
Ich werde wohl noch eine Weile allein weiterlaufen müssen.

18. Tag – Freitag, 24. April 2009:
VON BURGOS NACH HORNILLOS DEL CAMINO

Ich stehe gegen 7.30 Uhr auf und mache mich auf den Weg. Die Kathedrale erscheint in der Morgensonne traumhaft. Um diese Zeit ist sie nicht geöffnet. Ich bin ein wenig traurig darüber, dass ich gestern nicht mehr in der Lage war, sie zu besuchen. Gern hätte ich dort gesungen. Später erfahre ich, dass die Kathedrale ein Museum ist, da wäre Singen wahrscheinlich sowieso nicht möglich gewesen.

Wenige Minuten später treffe ich auf eine äußerst nette junge Frau, die mir sofort sympathisch ist. Mit ihr gehe ich durch Burgos bis fast an die Stadtgrenze. Die nette Frau ist jedoch schnelleren Fußes unterwegs. Schade, mit ihr wäre ich gern länger gemeinsam gelaufen.

Dann treffe ich auf Ine, Jan und Dirk. Jan und Ine sind ein Ehepaar aus Holland, Dirk kommt aus Deutschland. Alle drei sind hier in Burgos gestartet. Dirk ist kurz vor mir zu den beiden gestoßen. Da die drei mich so offen anstrahlen, freue ich mich, mit ihnen weiterlaufen zu können. Es ist eine nette Tour (22 Kilometer), meine Füße tun immer wieder weh, aber mit der kurzweiligen Unterhaltung fällt mir das Laufen leicht. Dirk und ich erzählen uns einen Witz nach dem anderen und haben jede Menge Spaß. Auch Dirk schleppt, wie viele Pilgerneulinge, einen zu schweren Rucksack mit sich herum. Er erzählt uns, dass er seine Arbeit verloren und eine gute Abfindung bekommen hat. Den Jakobsweg hat er in nur zwei Tagen vorbereitet. Zu diesem Zweck war er bei Globetrotter und ließ sich eine Ausrüstung andrehen, die nicht so ganz zu den Bedürfnissen eines Pilgers passt. Ich habe mit Globetrotter bis

jetzt gute Erfahrungen gemacht. Globetrotter ist hervorragend im Ausrüsten von Extremabenteurern, doch leider gibt es selten Verkäufer, die sich mit den Bedürfnissen des Pilgerlebens auskennen. Ich hatte zwei Monate Zeit, um mich vorzubereiten. Dirk hatte mit seinen knapp bemessenen zwei Tagen schlechtere Karten. Deshalb hat er viele unnötige Sachen eingepackt.

Dirk mit seinem schweren Rucksack

Es wird ihm sehr schnell klar, dass der Rucksack eine radikale Diät braucht. Ich erzähle ihm von meinen bisherigen Erfahrungen und zähle auf, was ich bis jetzt wirklich gebraucht habe. Er, der immer nur in Hotels und besseren Unterkünften schlafen will, benötigt mit Sicherheit keine Isomatte. Eigentlich benötigt er noch nicht einmal einen Schlafsack. Den braucht man in den Herbergen, aber nicht in den Hotels. In dieser Jahreszeit gibt es genug gute Plät-

ze zum Schlafen. Und wenn es irgendwo keine Bleibe gibt, dann bestellt man sich ein Taxi, lässt sich zum Hotel fahren und am nächsten Tag zurück. Viele „Luxuspilger“ machen das so. Ich meine, wenn schon „Luxuspilger“, dann auch richtig.

Jan mit seiner Frau Ine und Dirk

Dirk hat sich dann leichten Herzens von seiner selbstaufblasbaren Isomatte getrennt. Da er der Meinung ist, dass er die sowieso nie mehr in seinem Leben benötigt, hat er sie mir geschenkt. Darüber habe ich mich riesig gefreut, weil meine Tochter Marlene sich schon lange so eine gewünscht hat. In einer Woche kann ich in Leon das 100-Euro-Prachtstück nach Hause schicken.

In der Herberge in Hornillos del Camino herrscht eine Hospitalera, die alles genau bestimmen will. Mein Wunsch in einem unteren Bett der Doppelstockbetten zu schlafen, wird von ihr völlig ignoriert. Ich habe überhaupt keine Lust, frei schwebend und ohne das kleinste Geländer als Sicherung zu schlafen. Wenn ich wenigstens eine Wand auf einer Seite hätte, dann könnte ich mich mit meinem Po dagegen drücken und wüsste, dass ich nicht herausfallen kann. Aber die ganze Nacht darauf achten zu müssen, dass ich auf der einen Seite nicht herausfalle und auf der anderen Seite Jan nicht belästige, ist mir sehr unangenehm. Außerdem weiß ich nicht, wie ich mit meinen Fußschmerzen mitten in der Nacht vom oberen Bett ohne Leiter herunterkommen soll. Ine hat Knieprobleme und mag auch nicht oben schlafen. Also nehme ich meine Matratze und lege sie auf den Boden. Das hat wenigstens den Vorteil, dass sie nicht durchhängen kann, so wie all die anderen Matratzen in dieser Herberge. Ich bin stolz auf mich, weil es mir gelungen ist, gut für mich zu sorgen. Herzlichen Glückwunsch, liebe Ellen!

19. Tag – Samstag, 25. April 2009:
VON HORNILLOS DEL CAMINO NACH CASTROJERIZ

Ich laufe nun schon den zweiten Tag mit Ine, Jan und Dirk. Wir amüsieren uns viel und die 20 Kilometer vergehen wie im Fluge. Alle vier bis fünf Kilometer gibt es eine Rast mit Fußmassage, die ich mir selbst gönne. Die erste größere Pause machen wir in einer winzigen Herberge in Fuente San Bol, um zu frühstücken. Die Herberge hat nur acht Betten, kein fließend Wasser und keinen Strom. Toiletten gibt es hier auch nicht. Baden kann man im Flüsschen – brrr. Es ist heute bitter kalt, nur drei bis sieben Grad. Wir sitzen in einem kleinen, recht dunklen Raum bei Kerzenschein. Die Atmosphäre ist urgemütlich. Wir lachen und sind so laut wie eine Horde Spanier. Im Sommer muss diese Herberge für alternative Aussteigertypen die schönste auf dem ganzen Camino sein. Die Betten sind sehr gut. Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich die paar Kilometer bis hierher auch noch gelaufen. Ich muss ja nicht jeden Tag duschen.

Klosterruine San Antón

Meine Füße schmerzen wie immer, aber mit der geselligen Ablenkung ist es sehr gut auszuhalten. Dann bei San Antón, einer Klosterruine, die als Heilungsort bekannt ist, geschieht ein kleines Wunder. Als ich durch den Torbogen der alten Klosterruine gehe, bin ich plötzlich nicht nur schmerzfrei, sondern laufe wie auf Wolken, meine Füße haben kleine Flügel, die mich schweben lassen. Eine wunderbare Erholung. Alles ist hell. Leichtigkeit umgibt mich und erwärmt mein Herz. Leider hält dieser Zustand nicht annähernd so lange, wie ich es gern hätte. Nach nur 15 Minuten kommen die Schmerzen wieder. Schade. Ich gebe mich damit zufrieden, dass die Dauer dieser schönen Erfahrung ausgesprochen kurz ist.

Mit Ine, Jan und Dirk ist das Laufen so, wie ich es mir gewünscht habe. Die Pausen sind ausgiebig und lustig, die Lauferei langsam und besinnlich.

Und schon wieder ist Wochenende. Ich hätte in Burgos Geld holen sollen, aber es war ein Feiertag und mir wurde von vielen Pilgern gesagt, dass es riskant sei, die Karte in einen Automaten zu stecken, der nicht an einer geöffneten Bank angeschlossen ist. Spuckt der Automat die Karte nicht mehr heraus, ist man gezwungen, eine ungewollte Rast einzulegen. Dennoch ist mein Geld verbraucht und ein Geldautomat mit geöffneter Bank nicht in Sicht.

Mein Weinkonsum ist für meine Verhältnisse immens. Zwei Gläser an vielen Abenden, das heißt, ich bin meist ein wenig angeheitert. Ich gelte als der bunte, verrückte Vogel, der gut singen kann. Viele genießen es, wenn ich abends in einer der offenen Kirchen singe. Aber oft sind die Kirchen geschlossen, also ist nichts mit Singen und dass es jeden Abend eine Messe gibt, stimmt leider auch nicht.

Im nahe gelegenen Kloster, das ich mit Jan besuche, leben die Nonnen ganz für sich und von der Zivilisation getrennt. Es gibt überhaupt keinen Kontakt. Die köstlichen Kekse, die sie backen, werden über eine hölzerne Drehtür herausgeschleust. In der Kirche wird ein endloses Gebet gebetet, bei dem sich die Nonnen stündlich abwechseln. Lange wird es dieses endlose Gebet wohl nicht mehr geben, bei einem Durchschnitsalter der Nonnen von geschätzten 80 Jahren. Während der Messe zähle ich durch die Glaswand 24 Nonnen.

Bei der Messe geht mir der Pfarrer auf die Nerven. Er wirkt im Gegensatz zu den Nonnen achtlos und anmaßend. Er ist deutlich jünger als die Nonnen, behandelt die alten Damen aber auf eine unerträglich überhebliche Art und Weise. Ich verstehe zwar kein Spanisch, aber wie er mit den Nonnen umgeht und sie auf ihn reagieren, ist eindeutig. Wenn die Nonnen beten, ist die Atmosphäre in der Kirche leicht und hell. Wenn der Pfarrer spricht, wird es drückend. Einfach gruselig. Mich beeindruckt die Haltung der Nonnen und ich möchte auf keinen Fall mit ihnen tauschen.

Der Abend verläuft danach heiter. Die Stimmung der Pilger zueinander wird immer herzlicher. Viele kennen sich schon untereinander und Neulinge werden gern aufgenommen und integriert. Mit Dirk verstehe ich mich prächtig, wir kaspern und albern herum wie kleine Kinder. Da er sich nicht für Frauen interessiert, können wir flirten, bis sich die Balken biegen, keiner fürchtet sich vor Übergriffen. Das entspannt ungemein.

Die Herberge in Castrojeriz „Casa Nostra“ ist mal wieder herzallerliebst. Ich fühle mich wie so oft pudelwohl. Zugegeben, ich komme aus einer sechsköpfigen Familie und mag es, viele Menschen um mich zu haben. Auch bin ich nicht besonders wählerisch, was

äußere Umstände angeht. Ich habe meinen Schlafsack und meinen Kissenbezug. Wenn das Bett nicht gerade durchhängt, bin ich schon zufrieden. Bei Gerüchen bin ich empfindlich. Ich bin ja auch schon an Herbergen vorbeigelaufen, wenn ich das Gefühl hatte, ich könnte mich dort nicht wohl fühlen.

Jan ist Flugkapitän, Ine Lehrerin und Dirk war Manager bei Air Berlin, kein hohes Tier, aber eben Manager. Wir sind eine durchaus interessant gemischte Gruppe, die sich viel zu erzählen hat.

20. Tag – Sonntag, 26. April 2009:
VON CASTROJERIZ NACH BOADILLA DEL CAMINO

Seit mir mein Geld ausgegangen ist, werde ich von Jan und Ine aufs Liebevollste versorgt. Ich fühle mich, als hätte ich neue Eltern. Der Satz „Das gibt es nicht, das ist zu teuer", kommt bei Jan und Ine nicht vor. Wir steuern jede Bar an und jedes Mal spendieren sie frisch gepressten Orangensaft mit heißem Wasser, mein Lieblingsgetränk, das die Spanier nicht kennen. Sie reagieren auf unsere Bestellung stets unbeholfen und wissen nicht, dass sich Orangensaft sehr gut mit heißem Wasser trinken lässt. Es schmeckt wie ein Orangentee, der nicht mehr gesüßt werden muss. Einfach lecker. Die Umsetzung dieser offenbar exotischen Bestellung fällt höchst unterschiedlich aus. Bislang hat noch kein Barkeeper Orangensaft in ein großes Glas geschüttet und mit heißem Wasser aufgefüllt. Ich bekomme meist ein volles Glas Orangensaft und ein Kännchen heißes Wasser dazu. Na toll – und wie kann ich das jetzt mischen? Ein größeres Glas muss fast jedes Mal extra angefordert werden. Wenn das nicht geht, dann trinke ich eben ein wenig von dem Orangensaft ab und schütte das heiße Wasser nach. Fast jeder, der meine eigenwillige Saftmischung einmal probiert hat, mochte sie, ob nun so gern wie ich, weiß ich nicht.

Wo war ich stehengeblieben? Genau, bei der Großzügigkeit meiner neuen „Eltern". Es gelingt mir tatsächlich sie anzunehmen. Ich kann mich nicht erinnern, mich als Kind so unbeschwert versorgt gefühlt zu haben. Die Unterkunft wird bezahlt, das Essen und sämtliche Getränke. Diese Selbstverständlichkeit im Umgang ist mir neu. An einer Toilettentür in einer Bar sehe ich auf einem Poster ein dickes Baby wie einen Buddha sitzen und drunter steht: „No job, no girl, no money, no problem." Ja, so in etwa fühle ich mich in der Obhut von Ine und Jan.

Mein Kopf wird immer leerer. Bei dem Versuch, mich bei meinem Onlinebanking einzuloggen, mache ich irgendetwas falsch. Wahrscheinlich habe ich die Umschalttaste erwischt oder meine Pin verdreht. Ich kann jetzt meine Kontobewegungen nicht mehr einsehen und weiß desshalb nicht, ob und wie viel Geld auf meinem Konto eingegangen ist. Mit so einem Kontrollverlust habe ich nicht gerechnet. Was soll's, dann muss es eben anders gehen. Ich schalte langsam richtig ab. In meinem Kopf kehrt Ruhe ein. Aufregen hilft ohnehin nichts. Ich werde Andreas bitten, sich um mein Konto zu kümmern, was er auch wunderbar gemacht hat.

Jan und Ine mögen meinen Gesang sehr gern und organisieren für heute Abend ein kleines Konzert in der Kirche. Ich freue mich sehr darüber und gebe mein Bestes, auch wenn ich nach dem Essen immer ein paar Krümel auf der Stimme habe. Klassische Arien, die sich ohne Begleitung und auswendig singen lassen, stehen für insgesamt 20 Minuten auf dem Programm.

Ich bin den beiden zutiefst dankbar und fühle, wie sich endlich eine tiefe Ruhe in mir ausbreitet. Wieder ändert sich ein Glaubensmuster in mir. Ich bin es wert, dass für mich uneingeschränkt gesorgt wird.

no job
no girl
no money
no problem!

21. Tag – Montag, 27. April 2009:
VON BOADILLA DEL CAMINO NACH VILLALCÁZAR DE SIRGE

Trotz lauten Schnarchkonzerts schlafe ich tief und wache erstaunlich erholt auf. Die Herberge ist sehr nett und sauber. Das Essen gestern war fantastisch. Bis auf meine Füße, die wie immer schmerzen, geht es mir körperlich recht gut.

In Fromista komme ich an einem Bankautomaten mit geöffneter Bank vorbei. Ich habe nun wieder eigenes Geld. Das fühlt sich zwar gut an, aber von Jan und Ine getragen zu werden, fühlt sich noch besser an. Der Versuch, Jan und Ine das Geld zurückzugeben, schlägt fehl, sie wollen es partout nicht wiederhaben. Ich muss mir nun etwas anderes überlegen, um mich zu revanchieren. Da Ine mit ihren Knien Probleme hat, werde ich mich ihrer Knie annehmen, wenn sie einverstanden ist.

Herberge in Boadilla del Camino

Die Tour verläuft heute eher nach Gutdünken, immer am Fluss auf einem kleinen, ausgetretenen Weg entlang. Ich kann den Asphalt nur noch schlecht unter meinen Füßen ertragen und bin über jeden Meter froh, der auf weichem Untergrund gelaufen werden kann.

Dirk ist schon bis Carrión de los Condes weitergepilgert, daher ist er traurig, dass wir es nur bis Villalcázar de Sirga geschafft haben. Weil er gern den Abend mit uns verbringen möchte, nimmt er sich ein Taxi und fährt die fünf Kilometer ohne Gepäck zurück. Nach einer Messe, bei der ich zur großen Freude der Einheimischen und Pilger gesungen habe, treffen wir uns zu einem Peregrino-(Pilger)-Menü in einem urigen Restaurant mit einer ausgesprochen witzigen Bedienung.

Langsam finden sich kleine Gruppen, die miteinander pilgern. Wir haben mal wieder richtig viel Spaß und der Rotwein fließt. Das Unikum einer Chefin des Hauses fährt Dirk dann gegen zehn Uhr wieder in sein Hotel. Morgen geht es weiter. 17 Kilometer ohne jedes Dorf und ohne Einkaufsmöglichkeit.

Ach ja, für mich ist morgen Bergfest, dann habe ich die Hälfte der Strecke von etwa 760 Kilometern geschafft. Es ist nicht auszumachen, wo genau das ist, weil jeder Reiseführer andere Kilometerzahlen angibt. Jedenfalls bin ich gut in der Zeit. Morgen ist meine dritte Woche um.

Ich habe gehört, dass einige der Menschen, mit denen ich in Saint-Jean-Pied-de-Port losgepilgert bin, leider schon aufgeben mussten – wegen Blasen an den Füßen, Gelenk und Sehnenproblemen oder anderen Krankheiten. Der Camino fordert seinen Tribut.

22. Tag – Dienstag, 28. April 2009:
VON VILLALCÁZAR DE SIRGA NACH CALZADILLA DE LA CUEZA

17 Kilometer immer geradeaus und die Sonne prall von oben. Die Meseta, eine auf 1000 Metern liegende Hochebene, ist flach wie Holland. Wir sind in der Kornkammer Spaniens. Mir gefällt diese eintönige Ruhe. Zugegeben, dieser schnurgerade Pilgerweg tut meinen Füßen sehr weh, er ist hart und recht staubig. Es gibt so gut wie keine Abwechslung. Daher albern wir herum wie die Blöden. Dirk gehen die Witze und lustigen Anekdoten einfach nicht aus. Herrlich ist das.

Das Dorf mit der nächsten Herberge liegt so in einem kleinen Tal versteckt, dass es erst 250 Meter vorher zu sehen ist. Die Sicht ist so glasklar, dass man locker 20 Kilometer weit schauen kann. Hier schmilzt jegliches Gefühl von Zeit und Raum dahin.

23. Tag – Mittwoch, 29. April 2009:
VON CALZADILLA DE LA CUEZA NACH SAHAGUN

Mir geht es jetzt auf dem Camino gut. Die Füße tun nach wie vor sehr weh und ich habe mich damit abgefunden, dass die Schmerzen wohl meine Begleiter bleiben werden. Sollten sie irgendwann verschwinden, würde mich das umso mehr freuen. In drei Tagen werden wir wohl in León sein. Ich laufe immer noch mit Jan, dem Piloten und seiner Frau Ine. Ine fährt morgen wieder nach Hause. Mal sehen, welche Auswirkungen das auf unsere Konstellation haben wird. Dirk ist auch wieder in unserer Kleingruppe. Die Meseta ist eintönig und im Rudel läuft es sich lustig und beschwingt.

Wir kommen an einer kleinen, schönen Marien-Kirche vorbei. Eine zierliche, ältere Spanierin, die dieses kleine Gotteshaus sehr liebt, hält die Stellung, damit Pilger und Einheimische jederzeit darin zur Ruhe kommen können. Ich singe erst einmal zwei Ave Maria – eins von Bach/Gounod und eins von Schubert. Die ältere Dame ist

so gerührt, dass sie eine ganze Weile braucht, um wieder tränenfrei zu werden. Ich bekomme so langsam eine Wertschätzung für das, was ich mache und muss der Spanierin versprechen, dass ich in Santiago in der Kathedrale für sie singen werde. Das wiederum berührt mich. Es ist wirklich sehr leicht, die Menschen hier auf dem Camino mit meinem Gesang zu erfreuen.

Das Wetter ist zum Laufen ideal, recht kühl, und die Sonne scheint etwa zwei bis drei Stunden am Tag, was ausreicht, um sich einen Sonnenbrand zu holen. Ich bin im Gesicht, am Hals, am Ausschnitt und Fingerspitzen ganz braun geworden. Den Rest habe ich immer gut abgedeckt. Der ist weiß wie vorher. Ob ich wohl schon ein wenig abgenommen habe? Ich denke schon, aber schlank bin ich noch lange nicht.

für sie habe ich gerne gesungen

24. Tag – Donnerstag, 30. April 2009:
VON SAHAGÚN NACH EL BURGO RANERO

Das Wetter ist regnerisch und kalt. Also kein Verschwitzen der Klamotten. Da ich gestern alles gewaschen habe, rieche ich heute ganz passabel.

Ine ist heute Morgen wieder nach Hause gefahren. Jan, Dirk und ich gehen allein weiter. 18 Kilometer. Wie es meinen Füßen geht? Na, sie tun weh, wie immer. Ich treffe Marlen aus Frankreich und bekomme von ihr eine kleine Fußreflexzonenmassage. Danach geht es mir deutlich besser. Also massiere ich mir jetzt wieder die Füße, so oft es geht. Mal sehen, wie lange ich dranbleibe.

Die Herberge in El Burgo Ranero „Domenico Laffi“ ist nett, auch wenn der Sanitärbereich pflegebedürftig aussieht. Das warme Wasser ist leider schon verbraucht, also keine Dusche heute.

So vorgefunden

Ich habe große Lust zu kochen und tobe mich in der Herbergsküche aus. Wie immer koche ich viel zu viel, sodass jede Menge Spaghetti übrig bleibt, über die sich später zwei entzückende Schäferhundmischlinge hermachen.

In mir drin fühle ich mich ruhig und unbedeutend. Hier und da lege ich meine Hände heilend auf und unterstütze meine Mitpilger auf ihrem Weg. Ich habe nach wie vor viel Spaß und fühle die wohltuende Veränderung, die der Jakobsweg in mir auslöst.

Allmählich glaube ich, dass meine einzige Aufgabe darin besteht, den momentanen Bedürfnissen zu folgen, ganz gleich, wie diese geartet sind. Täglich zu gehen ist für mich zur Normalität geworden – die schmerzenden Füße auch. Den Rucksack fühle ich kaum noch. Alles, was vor kurzem noch fremd und ungewohnt für mich war, fühlt sich jetzt ganz normal an. Als Pilgerin gebe ich bestimmt ein lustiges Bild ab, aber alles, was ich an Bord habe, hat einen praktischen Sinn. Das passt zu mir. Ich kann alles so nehmen wie es ist: Ob ich nun irgendwo singe oder nicht, ist mir gleichermaßen recht. Wenn es sich ergibt, ist es schön, wenn nicht, ist es für mich auch gut.

25. Tag – Freitag, 1. Mai 2009:
VON EL BURGO RANERO NACH PUENTE VILLARENTE

Die Berge nähern sich zunehmend. Die endlose Meseta geht allmählich zu Ende. Das Wetter ist traumhaft. Es ist sonnig und frisch, ideal zum Laufen.

Dirks Schienbein und seine Achillessehne machen seit Sahagun Probleme. Nach dreimaliger Behandlung und vielen Eisbeuteln wird es besser.

Meine Füße fangen ganz langsam an, sich zu bessern. Ich habe lauter Blödsinn im Kopf, den ich mit Dirk wunderbar teilen kann. Das kommt Jan manchmal durchaus merkwürdig vor. Wir haben derartig viel Spaß, dass wir von der Meseta mit ihrer Einöde – flach und absolut nichts los – nur wenig bemerken. Die Wege sind wie aus dem alten Rom, immer schnurgeradeaus, ganz selten ein Baum

und der immerzu gleiche Untergrund. Man nennt sie zu recht auch die „Pilgerautobahn“. Viele kommen hier erst richtig zur Ruhe und in ihre Mitte. Ob ich in meiner Mitte bin? Keine Ahnung. Wir latschen so unsere 20 bis 25 Kilometer pro Tag und werden morgen Vormittag in Leon sein. Der passionierte Pilger wird vielleicht die Nase rümpfen, aber mit Humor und spielerischem Herumblödeln komme ich am besten ganz bei mir an. Alles fühlt sich dann leicht an. Dirk braucht mich nur anzusehen und schon lacht er sich über mich kaputt.

Heute schält Jan beim Gehen eine Apfelsine und gibt Dirk ein großes Stück. Dirk, der wie ich als „Stockente“ (mit zwei Nordic-Walking-Stöcken) unterwegs ist, steckt sich das ganze Stück auf einmal in den Mund, damit er die Hände schnell wieder frei hat. Doch in dem Moment, in dem er wohl gerade denkt: “Huch, das Stück ist ja ganz schön groß, hoffentlich macht Ellen nicht den gleichen Fehler!“, stecke ich mir auch schon das große Stück, das Jan mir gerade gegeben hat, in den Mund. Auch ich muss feststellen „ups, das Stück ist ja groß“, und schaue zu Dirk. Der fängt natürlich an zu lachen. Unsere beiden Münder sind voll von dieser herrlichen Apfelsine und da kein Tropfen verloren gehen soll, bleibt der Mund zu und ein wildes Gepruste und lautes Gelächter mit geschlossenem Mund beginnt. Jan schaut uns nur an und sagt vorwurfsvoll: „Ihr bekommt nie wieder etwas von mir“, woraufhin es uns vollends aus den Latschen haut. Der Rotz läuft uns aus der Nase, wir stehen nach vorn geneigt und bekommen die Apfelsine weder gekaut noch heruntergeschluckt. Aber der Mund bleibt zu. Nach vielen Minuten haben wir uns endlich wieder beruhigt und Jan reicht jedem von uns gnädigerweise ein Taschentuch zum Naseputzen. So ähnlich geht es den ganzen Tag. Jan behauptet immer wieder, er sei mit einer Primadonna und einem „Hape Kerkeling“ unterwegs.

Unsere Sorgen verlieren immer mehr an Bedeutung. Uns interessiert nur noch, wo wir am Abend schlafen werden und ob die Herberge für uns zumutbar ist. Am nächsten Tag geht's wieder von vorn los. Eigentlich völlig stupide. Aber es passiert unglaublich viel; jede Menge Kleinkram, der sonst in der Hektik des Alltags untergeht. Da ich das Gefühl hatte, ich müsse das, was ich esse, mal wieder selbst in die Hand nehmen, habe ich gestern für uns drei gekocht. Die Kochmöglichkeiten in den Herbergen sind in der Qualität sehr unterschiedlich. Kochen geht ja noch, Teller und Besteck sind auch da, aber das restliche Zubehör wie Gewürze, Öl, Pfannenwender, Kochlöffel und Siebe zu finden, ist schon eine Herausforderung für sich.

Ich feiere den Tag, obwohl ich mich eigentlich immer noch recht nutzlos fühle. Die Leichtigkeit hat hier viel Platz. Jeden Abend sitze ich mit verschiedenen Leuten zusammen. Dann wird gegessen und vino tinto getrunken. Vielleicht geht es wirklich um meine Leichtigkeit und die kann ich hier uneingeschränkt leben und fühlen.

26. Tag – Samstag, 2. Mai 2009:
VON PUENTE VILLARENTE NACH LEÓN

Die Nacht ist gruselig, mein Bettnachbar schnarcht so laut, dass ich immer wieder aufwache. Außerdem tun mir die Beine und Füße ziemlich weh. Das Gefühl, dass ich mir selbst nicht helfen kann, erfasst mich und mir wird klar, dass mein jetziges Erleben immer wieder Bezug zu früher Erlebtem aufnimmt. Ich erinnere mich, wie ich als ganz kleines Kind im Bettchen liege. Es ist kalt, ich friere und ich kann nichts tun, damit mir warm wird. Als kleines Kind verliere ich meine Bettdecke und schaffe es allein nicht, sie wieder über mich zu legen. Kalt in meinem Bett zu liegen, frierend im Halbschlaf, das ist mir so vertraut. Jeder Versuch, meine Mama zu rufen und auf mich aufmerksam zu machen, schlägt fehl. Ich bin abhängig und es fühlt sich furchtbar an mit kaltem, nassem Po vor Erschöpfung einzuschlafen. Ich kann mir nicht helfen, ganz gleich, was ich unternehme. Also liege ich im Bettchen und versuche trotz der Kälte zu schlafen. Das gelingt, ist aber nicht schön. Diese

Gefühle lasse ich bejahend aufsteigen. Sofort kann ich merken, wie sich mein inneres Kind angenommen fühlt.

Danach rapple ich mich auf und suche meine Ohrstöpsel heraus, schlafe irgendwann ein und werde mit der Bemerkung geweckt, dass es schon 7.15 Uhr sei.

Wir gehen heute nur zwölf Kilometer bis León. Wie immer tun meine Füße weh. Leóns Altstadt ist hübsch und idyllisch und an diesem Samstagnachmittag überfüllt. Das Wetter ist herrlich und unsere Gruppe wird langsam immer größer. Ein ganzer Pulk Holländer hat sich zu Jan gesellt. Ich bin mir mit Dirk einig, dass Holland während der Ferien leergefegt sein muss. Wo man auch hinfährt, überall sind Holländer, ob in Norwegen, England oder sonst wo.

Jan möchte gern von morgen an gemeinsam mit den Holländern laufen und mir zum Abschied eine Stimmgabel schenken. Er weiß, dass ich eine suche und verbietet mir, eine zu kaufen. Am frühen Nachmittag sagt er mir, dass er ein Musikgeschäft gefunden hat, dass es dort aber keine Stimmgabeln gab. „Schade", denke ich, jetzt sind die Geschäfte zu, es ist ja Samstagnachmittag. Er bittet mich auf jeden Fall zum Abendessen zu kommen. Ich bin über die Extraeinladung erstaunt, ich hätte doch sowieso mit ihm zusammen gegessen.

Abends komme ich etwas zu spät zum Essen und werde schon sehnlich erwartet. Die Stimmung ist ein wenig merkwürdig, aber ich mache mir nichts daraus. Jan hat für mich einen Platz freigehalten und ich bestelle mir eine Gazpacho als Vorspeise. Als Hauptspeise bekomme ich eine Linsensuppe, da ich als Vegetarierin diesmal nichts Besseres für mich in der Speisekarte finden kann. Ich sitze da

nun mit meinen beiden Löffeln und Jan sagt plötzlich, ich solle mit dem Besteck essen, das in der Serviette eingewickelt ist. Ich fühle mich auf den Arm genommen und sage entschieden: „Nein." Erst als mich alle am Tisch auffordern, die Suppe doch mit dem Besteck zu essen, wickle ich die Serviette aus. Und siehe da, es kullert mir eine Stimmgabel entgegen. Ich fange schallend an zu lachen und höre auf, mich über die angespannte Stimmung zu wundern.
Jan hatte sich den ganzen Tag die Hacken abgerannt, um diese Stimmgabel zu bekommen. Dank Telefon und netten Ladenbesitzern – ein Herr hatte sogar extra für ihn seinen Laden wieder geöffnet und ihm die Stimmgabel verkauft – konnte Jan mir sein Geschenk überreichen. Ich freue mich riesig, zumal die Qualität dieser Stimmgabel herausragend ist.

Nach dem Abendessen gehen wir alle zur Pilgerandacht der Benediktiner-Nonnen. Jan sorgt dafür, dass ich während der Messe meine Stimmgabel ausprobieren kann. Ich singe an der verabredeten Stelle ein „Ave Maria", zumindest denke ich, dass es eine Verabredung gibt. Die Schwestern sind etwas irritiert, freuen sich aber über den Gesang. Jan reibt sich vor Freude die Hände. Ich bin mir gar nicht sicher, ob sie ihm wirklich gesagt haben, dass ich singen darf. Egal, den Pilgern gefiel es bestens und die Nonnen, die den Raum verlassen mussten, haben hinter der Tür gelauscht. So hat man es mir zumindest berichtet.
Nach der Messe fällt mir Daniela, die ich hier das erste Mal sehe, um den Hals und bedankt sich herzlich.

Morgen hat Jan Geburtstag. Wir haben sechs kleine Anstecker für seinen Hut gekauft. Einem Pilger etwas zu schenken, ist gar nicht so einfach. Es soll schön sein und darf nichts wiegen. Von mir gab es noch eine kleine Trillerpfeife in Katzenform mit der Aufschrift „León". Morgen wollen wir gemeinsam frühstücken.

Die Kathedrale von León

27. Tag – Sonntag, 3. Mai 2009:
RUHETAG IN LEÓN

Morgens feiern wir Jans Geburtstag. Er freut sich über die Geschenke und macht sich mit den anderen Holländern auf den Weg. Ich gehe davon aus, dass ich ihn nicht mehr einholen werde, da ich dringend einen Tag Pause brauche. Dirk pilgert auch weiter, ihn werde ich vielleicht auch nicht mehr wiedersehen.

León ist eine sehr hübsche Stadt mit einer beeindruckenden Kathedrale und einer Akustik wie ein Bahnhof.

Ich bin gerade in einem kleinen Tief, was die Rennerei angeht. Die Füße tun die ganze Zeit weh. Ich habe mich endgültig damit abgefunden, dass das wohl so bleibt.

Der Rollstuhlfahrer

Daniela, die mir gestern aus dem Off um den Hals gefallen war, kommt aus dem Rheinland. Sie weicht mir nicht mehr von der Seite. Sie ist gestern in León angekommen und beginnt hier ihre Pilgerreise. Da sie gerade eine Massageausbildung macht, haben wir verabredet, uns gegenseitig zu helfen. Sie bekommt meine therapeutischen Kenntnisse, ich im Gegenzug ihre Massagen für meine Füße.

Später sitzen wir auf einer Bank vor der Kathedrale und reden miteinander. Als Daniela den Tränen nahe ist, fährt ein behinderter Mann in einem Rollstuhl direkt auf uns zu und hält vor Daniela und mir. Mir ist sofort klar, dass er wie vom Himmel gefallen für Daniela geschickt ist. Sie will ihn sofort wieder loswerden, aber ich bitte sie, sitzen zu bleiben und nichts Abwehrendes zu unternehmen. Der Rollstuhlfahrer kann zwar kaum sprechen, aber er ist orientiert (ich vermute, er ist spastisch gelähmt) und zeigt uns, dass wir ihm helfen sollen, seine Tasche zu öffnen. Darin sind Zigaretten, eine Zigarettenspitze und ein Feuerzeug. Er braucht nur jemanden, der ihm die Zigarette anzündet. Als er sieht, dass Daniela weint, schaut er sie ernsthaft und liebevoll an. Er gibt ihr auf unsichtbarer Ebene etwas und spiegelt sie auf eine ganz besondere Weise. Es ist berührend, was zwischen den beiden abläuft. Daniela, die eigentlich nur noch weg will, weiß überhaupt nicht, was sie machen soll. Irgendwann hält sie einfach nur seine Hand und weint weiter. Es ist ein sehr ehrlicher und inniger Moment. Daraufhin entspannt sich der Mann und kommt dadurch offenbar an seine wunden Punkte – was er wiederum kaum aushalten kann. Er wird dann aus lauter Verlegenheit aufdringlich, woraufhin wir dann freundlich aber bestimmt gehen. Hätte auch der Mann es zugelassen, so tief im Herzen berührt zu werden, so hätten wir bestimmt auch ohne verbale Kommunikation den ganzen Vormittag mit ihm verbracht. Er ist dann ohne weitere Versuche abgezogen. Daniela

hat in dieser Begegnung viel über sich gelernt. Als ich sie später frage, was der Mann ihr denn gespiegelt habe, antwortetet sie nur, dass sie sich seelisch genauso verkrüppelt fühle wie dieser Mann körperlich eingeschränkt sei. Als sie mir ein wenig von ihrer Geschichte erzählt, kann ich gut nachvollziehen, was sie damit meint.

Früher erging es mir wie Daniela. Ich wurde gemobbt, ausgegrenzt und fühlte mich als Außenseiterin. Erst durch eine längere Psychotherapie und besonders durch die Gruppentherapie, bei der mir alle meine Anteile teilweise erbarmungslos gespiegelt wurden, lernte ich einen anderen Umgang mit mir selbst.

In den vergangenen 20 Jahren habe ich mir zur Gewohnheit gemacht, allen meinen Anteilen mit einem JA zu begegnen. Dadurch ist es mir mittlerweile möglich zu fühlen, worum es wirklich geht. Ich verzichte so gut ich kann auf Strategien, die mich vor meinen Gefühlen schützen. Dadurch entsteht ein durch und durch liebevoller Umgang mit mir selbst, der mir wiederum gespiegelt wird. Das ist der wesentliche Grund, warum mir Menschen anders begegnen als zum Beispiel Daniela.

28. Tag – Montag, 4. Mai 2009:
VON LEÓN NACH VILLAR DE MAZARIFE

Der Tag mit der hochgradig traumatisierten Daniela strengt mich sehr an. Sie ist eine nervenzehrende Weggenossin. Einerseits möchte sie am liebsten unsichtbar sein, andererseits will sie die gesamte Aufmerksamkeit für sich allein haben – und das nonstop. In ihrer Gegenwart passieren heftige Dinge im Zusammenspiel mit Menschen, die am sozialen Abgrund stehen. Mich beeindruckt sehr, dass diese Menschen mit mir anders umgehen als mit ihr. Ich werde geachtet und respektiert, während sie wie der letzte Dreck behandelt wird, was sie zu Recht sehr traurig macht. Nun versucht sie, mein Verhalten zu imitieren, um auch geachtet zu werden, was leider nicht funktioniert. Es wird immer schräger. Deshalb versuche ich ihr klar zu machen, dass sie sich zu Hause unbedingt professionelle Hilfe holen soll. Sonst hat sie kaum eine Chance, ein normales Leben zu führen. Mein Leben war schon schwierig, aber mit ihrem Leben möchte ich auf keinen Fall tauschen.

Abends kehren wir bei „San Antonio de Padua“ ein. Das Abendessen ist vorzüglich, Salat mit vegetarischer Paella und zum Dessert Apfelstückchen mit Zimt. Zum Trinken gibt es wie immer Rotwein – was denn sonst. Zum Glück gibt es auch noch Wasser. Der Aufenthalt und die Atmosphäre sind so schön, dass ich gar nicht mehr weg möchte. Pepe, der Hausherr, ist ein alter Schamane und auf seine Art und Weise nett und kauzig. Die junge Hausherrin ist einfach nur zum Liebhaben. Sie kümmert sich um die Blasen an den Füßen und zeigt mir, wie man Damenbinden mit Flügelchen so an die Füße klebt, dass die Blasen abheilen können. Pepe erteilt wunderbare Beinmassagen, die ich jedem aufs Wärmste empfehlen kann.

Pepe nimmt so viele negative Energien von den Menschen in sich auf, dass er sie mit Zigarettenrauch ausgleichen müsse, sagt er. So sei er zum Kettenraucher geworden. Ohne zu rauchen, würde er verrückt werden, sagt er. Da Pepe weder Englisch noch Deutsch spricht, biete ich ihm eine Heilsitzung für seinen schlimmen Hautausschlag im Gesicht an, über die er sich freut. Würde Pepe die Gefühle seines inneren Kindes anerkennen, so gingen die Energien, die er beim Massieren aufnimmt, gar nicht erst mit ihm in Resonanz. Er müsste dann nicht mehr mit dem „Rauchopfer" und seinen schädlichen Nebenwirkungen den übernommenen Energien Paroli bieten.

Ich kann nur dann fremde Gefühle übernehmen, wenn ich unbewusst ein Thema damit habe. Und ich kann die Konflikte, die ich damit bekomme, wenn ich Gefühle und Persönlichkeitsanteile von anderen übernehme, nur in mir selbst lösen. Daher verzichte ich grundsätzlich auf Rituale und andere Schutzmaßnahmen.

Wenn ich zum Beispiel das Gefühl anerkenne, das entsteht, wenn ich etwas von jemand anderem übernehme, dann kann ich wahrnehmen, wie ich mich als kleines Kind gefühlt habe, wenn ich das, was an ungefühlter Konfliktmasse im Raum gerade stand, übernommen habe. Dieses Übernehmen darf dann vor mir da sein, da ich ja sonst meine kleine Ellen dafür ablehne, dass sie alles auf- und übernommen hat. Wenn ich die Gefühle der inneren kleinen Ellen anerkannt habe, schließt sich das Loch in meinem System automatisch. Diese Form des Schutzes fordert nur das Anerkennen der im Hier und Jetzt ausgelösten Gefühle.

Meine einzelnen Schritte, die ich wie ein Kochrezept für mich anwende, sind:

1. *Ich bekomme mit, dass ich etwas übernehme.*
2. *Ich fühle, wie es mir damit geht.*
3. *Ich erkenne an, dass ich übernehme.*
4. *Ich erlaube meinem inneren Kind, etwas übernommen zu haben.*
5. *Ich frage mein inneres Kind, wie es ihm damit geht, dass es etwas übernehmen durfte.*
6. *Ich frage mein inneres Kind, wie es ihm damit geht, dass ich es fühle und bedingungslos anerkenne.*
7. *Wenn ich wahrnehmen kann, dass sich etwas in mir ent spannt, weiß ich, dass sich der Urkonflikt löst. Wenn sich nichts verändert, weiß ich, dass es um etwas anderes geht.*

Weg von León nach Villar de Mazarife

Beide, Pepe und seine Partnerin, arbeiten bis zum Umfallen und sind dabei immer um das Wohl eines jeden einzelnen Pilgers bemüht. Sie sind derart erschöpft, dass ich es kaum aushalte und ihnen als Dankeschön ein kleines Privatkonzert gebe. Ein „Ave Maria“ und ein „Amazing Grace“ tut den beiden gut.

Wenn ich sehe, wie sich Menschen für Pilger einsetzen – also auch für mich –, ist es mir ein tiefes Bedürfnis, ihnen auf meine Art und Weise etwas zurückzugeben. Geld habe ich zur Zeit kaum, aber mit Singen und Heilen kann ich sehr viel geben und ich tue es mit ganzem Herzen.

29. Tag – Dienstag, 5. Mai 2009:
VON VILLAR DE MAZARIFE NACH HOSPITAL DE ÓRBIGO

Ich zuckle mit Daniela am Morgen wieder los. Bei Daniela kommen die neurotischen Verhaltensmuster immer deutlicher zum Vorschein. Es wird für mich äußerst anstrengend, sie in ihre Schranken zu weisen. Einerseits möchte sie gern dazulernen und alles Verstandene sofort umsetzen, damit sie endlich anerkannt wird, und andererseits fällt es ihr extrem schwer, ihre tiefen Verletzungen zu sehen und anzuerkennen, was ich verstehen kann. Wenn sie aber sich selbst in ihrem „SO-SEIN" nicht anerkennen kann und sich selbst so, wie sie ist, überhaupt nicht akzeptiert, wie soll ihr dann die Anerkennung von außen gespiegelt werden? Für mich ist es ein Wunder, dass Daniela diesen Weg mit ihren tiefen Verletzungen gehen kann – ich meine nicht nur den Jakobsweg, sondern, dass sie sich bemüht, aus ihrem Desaster herauszukommen. Sie hat eine unglaubliche Überlebenskraft. Auch wenn sie mir sehr auf die Nerven geht, bewundere ich ihren Mut, das erlittene Schicksal aufarbeiten zu wollen.

Klar, es nicht aufzuarbeiten hieße, ein Leben lang die Muster und verdrängten Gefühle zwangsläufig zu wiederholen. Das Schicksal aufzuarbeiten heißt, die Verletzungen, die einen bis zur Unkenntlichkeit missgestaltet haben, anzuerkennen und zu lieben – eine langwierige und schmerzhafte Aufgabe, die großer Unterstützung bedarf. Ich begleite immer wieder Menschen, die schwer verletzt sind und weiß um ihre Schmerzen und Schwierigkeiten. Da ich den Jakobsweg für mich und meine eigene Gesundung mache und nicht in dieser für mich anstrengenden Form arbeiten möchte, sage ich Daniela, dass ich nicht mehr mit ihr laufen werde. Zudem habe ich das Gefühl, ihr schon fast zu viele Informationen gegeben zu haben, die sie erst einmal verarbeiten soll.

In „Hospital de Órbigo“ treffen wir Astrid wieder. Nach einer gemeinsamen Rast entschließen sich Astrid und Daniela hier zu bleiben und ich mache mich auf den Weg in der Erwartung noch einen Ort weiter zu kommen. Nach 400 Metern erreiche ich eine so hübsche Herberge, dass ich mich spontan entscheide, dort zu bleiben. Es ist die Pfarrherberge „Karl Leisner“. Die Herberge „San Miguel“, schräg gegenüber, die ich mir auf Astrids Empfehlung auch anschaue, ist entzückend. Sie gilt als eine der schönsten Herbergen auf dem ganzen Jakobsweg. Dennoch zieht es mich in die Pfarrherberge, die deutlich weniger komfortabel ist.

Der Pfarrer ist hocherfreut, dass ich Sängerin bin und baut mich mit zwei Arien in seiner Messe ein. Die mittelgroße Kirche ist gut besucht. Es sind viele Einheimische und nur drei Pilger hier. Die Akustik ist wie immer beeindruckend. Ich genieße es zu singen.

Eine Frau und ihre etwa 17-jährige Tochter, beide mit großen Sonnenbrillen auf den Nasen, fangen beim „Ave Maria“ sofort an zu weinen. Später erfahre ich, dass diese Messe ihrem gerade verstorbenen Mann und Vater gewidmet ist. Es ist für beide ein großes Geschenk, dass eine Pilgerin in ihrer Messe singt. Nach der Messe nehme ich die weinende Frau in den Arm und bin tief bewegt.

Es ist wunderschön zu erleben, wie unvoreingenommen die Menschen hier sind. Sie fragen nicht, ob ich etwas gut kann, ich muss hier nichts unter Beweis stellen. Sie freuen sich darüber, dass ich etwas anzubieten habe. Die Achtung, die die Spanier mir entgegenbringen, tut mir gut und stärkt mein Selbstwertgefühl.

Der Pfarrer sagt mir anschließend, dass es leider nur selten vorkommt, dass Pilger in der Messe singen. Ich bekomme noch eine nette Widmung auf einer Postkarte und einen Anstecker von

„Hospital de Órbigo“ sowie ein dickes Dankeschön für den schönen Gesang.

In der Herberge läuft eine kleine hungrige Katze herum, die eindeutig zu wenig zu essen hat. Ich gebe ihr einen ganzen Becher Naturjoghurt. Vorher hatte sie schon ein recht großes Stück öliges Milchbrot bekommen und zwei Stunden später freut sie sich über eine ordentliche Portion Spaghetti. Sie wird immer zutraulicher und lässt sich nach einer längeren Annäherungsphase ausgiebig streicheln. Ansonsten ist sie extrem scheu. So wie es aussieht, hat sie Junge und ist am Säugen, die Zitzen sehen angeschwollen aus.

Gut genährte Katze

Katzen und auch anderen Tieren geht es in Spanien nicht besonders gut. Es gibt in den kleinen Geschäften kein Katzenfutter zu kaufen. Die meisten Katzen schlagen sich irgendwie durch. Zum Jagen war diese Katze viel zu schwach, sie konnte kaum noch laufen. Jetzt nach der „Raubtierfütterung“ ist sie wieder recht stabil. Abends sehe ich noch viele große, gut genährte Katzen im Innenhof herumlaufen, da hatte die Kleine wohl kaum eine Chance, an die Futternäpfe zu kommen. Leider gehe ich morgen wieder weiter und dann bekommt sie wohl nicht mehr so viel. Heute ist sie jedenfalls satt geworden. Ich halte es kaum aus, wenn Lebewesen leiden, daher helfe ich auch dann, wenn diese Hilfe nicht immer die Ursache des Problems löst.

Es gibt ein Sprichwort, das für mich wichtig ist: „Gibst du jemandem einen Fisch, so nährt er sich einmal, lehrst du ihn das Fischen, so nährt er sich selbst.“ Ich gehöre zu den Menschen, die lieber das Fischen lehren. Wenn ich aber auf der Durchreise sehe, wie eine kleine Katzenmutter fast verhungert, dann muss ich mit ihr mein Essen teilen.

30. Tag – Mittwoch, 06. Mai 2009:
VON HOSPITAL DE ÓRBIGO NACH ASTORGA

Auf dem Weg nach Astorga treffe ich nach einer Stunde an einem öffentlichen Brunnen Bill aus England. Wir laufen wie selbstverständlich gemeinsam weiter. Wir unterhalten uns prima – äh, also er kann sehr gut zuhören – müsste es fairerweise heißen. Nachdem ich ihm meine Lebensphilosophie erzählt habe, frage ich ihn, was er denn so macht. Er ist Pastor in der anglikanischen Kirche. Ich bin etwas überrascht, zumal er auf Empfehlung seines Sohnes die Bücher von Eckhart Tolle gelesen hat und meint, dass das, was ich so erzähle, dem doch recht ähnlich sei. Das wundert mich nicht: Ich habe zwar noch nicht viel von Tolle gelesen, eigentlich so gut wie gar nichts, weiß aber, dass es Ebenen gibt, auf denen wir ähnliche Vorstellungen haben.

Für mich ist eine Unterhaltung auf Englisch ziemlich anstrengend, ich spreche es zwar recht flüssig, aber es fehlen mir viele Vokabeln, sodass ich mit meinem reduzierten Wortschatz schnell an meine Grenzen stoße, besonders beim Zuhören. Bill ist der erste auf meinem Camino, der mich tatsächlich versteht. Es scheint sich etwas in mir zu bewegen.

Ich erzähle ihm von meiner ganz kleinen Ellen, die nicht auf der Erde sein mag. Doofe Ratschläge, die ich bis jetzt immer zu hören bekam, bleiben aus, was mich erstaunt und erleichtert. Dann – mitten in unserem Gespräch – ein lautes, knirschendes Geräusch. Eine Radfahrerin rutscht im Kies neben mir aus und segelt direkt vor meine Füße. Sie will sofort wieder weiterfahren, aber ich überrede die im Schock befindliche junge Spanierin, sich auf eine Bank zu setzen. Sie flattert am ganzen Körper und will nur weg.

Sie hat zwar nur ein paar Prellungen und eine kleine Schürfwunde am Ellenbogen, dennoch sorge ich dafür, dass sie so lange sitzen bleibt, bis sie sich wieder etwas beruhigt hat. Ihr Partner kommt zurückgeradelt und hält sie einen Moment im Arm. Der Spanierin war es so unangenehm, verletzt zu sein, dass sie so schnell wie irgend möglich weiterfahren wollte. Diese Situation hat mich sehr an mich erinnert. Ich habe mich immer sehr dafür geschämt, wenn ich verletzt war, so, als sei ich dann nur noch minderwertige Ware – wie ein Pullover mit einem Loch, den keiner mehr haben will.

Ich erzähle Bill von diesen Erinnerungen und er sagt nur, dass es so wichtig ist, sich auch im verletzten Zustand annehmen und lieben zu können. Dieses Wissen ist mir zutiefst vertraut, dennoch erreicht sein gesprochener und gefühlter Satz einen ganz tiefen Teil in mir, den ich selbst nie erreichen konnte. Ein sehr wohliges Gefühl macht sich in meiner Brust breit. Ich fühle mich wie ein verletztes Einhorn, und bin es wert, alles zu bekommen, was ich für meine Heilung benötige.

Seit einigen Tagen hatte ich das Gefühl, dass ich etwas von außen brauche, was ich mir selbst nicht geben kann. Diese kleine Bemerkung von Bill war genau das, wonach ich unbewusst gesucht habe. Das ist für den Camino typisch, alles bekommt die nötige Hilfe.

Auf dem Weg nach Astorga treffen wir Herbert aus Stuttgart. Er ist mit einer großen, alten, professionellen Videokamera unterwegs und filmt alles ausgiebig. Vor vier Jahren hatte er einen Hirnschlag und kann sich seitdem nur wenig merken. Da er vorher schon viel gefilmt hat, kennt er sich mit dieser Kamera gut aus. Und wenn er wieder zu Hause ist, fällt ihm wegen des Filmmaterials der zurückgelegte Weg wieder ein. Das ist eine sehr gute Idee, finde ich. Herbert ist mit seinen 66 Jahren fit wie ein Turnschuh. Er läuft

uns allen davon. Wenn er nicht dauernd stehen bleiben würde um zu filmen, wäre er schon lange in Santiago angekommen.

Am Ortseingang von Astorga steht eine hübsche Kirche, in die wir noch herein kommen, denn eigentlich will der Küster sie gerade schließen. Aber für ein „Ave Maria“ ist noch Zeit. Herbert ist glücklich, alles aufnehmen zu können und zu dürfen. Als Schwabe sei er recht sparsam mit Komplimenten, sagt er, aber das hier – das „Ave Maria“ – hätte ihm jetzt so richtig gut gefallen. Das freut mich sehr.

Bill ist nach dem Gesang etwas verunsichert, ich hoffe, dass sich unser Kontakt wieder normalisiert. Ich möchte singen und auch die Anerkennung dafür erhalten, aber ich möchte nicht etwas so Besonderes sein, dass der normale zwischenmenschliche Kontakt wegdriftet. Ich kann das eine oder andere besser, das ist alles.

Hier in Astorga gibt es eine Messe mit gregorianischem Gesang. Wir gehen also mit vier Pilgern in die Kirche. Dort singen zwei alte Nonnen. Die Stimmen klingen ganz leise, dann herrscht Stille. So piepsig habe ich mir den Gesang nicht vorgestellt. Bill und ich nutzen die Stille zum Meditieren und Beten. Eine Handvoll Einheimischer murmelt den Rosenkranz vor sich hin. Die Zischlaute klingen wie Vogelgezwitscher. Die Atmosphäre ist innig.

Daniela und Astrid trudeln am frühen Abend in der gleichen Herberge ein, Daniela kommt mir vor wie ein ungeliebter Wanderpokal. Astrid stöhnt schon und weiß nicht, wie sie sich von ihr abgrenzen soll. Jetzt flirtet Daniela gerade mit ihrem Bettnachbarn, einem entzückenden Kerl. Zum Glück kann er kein Deutsch und nur wenig Englisch. Das kann unter bestimmten Umständen verbindend sein.

Beim Abendessen in der Herberge treffe ich einen Mann aus Filderstadt-Bonlanden. Als ich ihm erzähle, dass mein Patenonkel, der Kinderarzt Dr. Dietrich Schmidt, dort seine Praxis hatte, erzählt er mir, dass der sein Kinderarzt gewesen sei – wie klein die Welt doch ist.

31. Tag – Donnerstag, 7. Mai 2009:
VON ASTORGA NACH RABANAL DEL CAMINO

Bill und ich stehen ganz früh auf und gehen vor Sonnenaufgang los. Meine Sachen hatte ich schon gestern Abend gepackt. Die Luft ist klar und der Sonnenaufgang herrlich. Wir befinden uns immer noch auf einer Höhe von 800 Metern über dem Meeresspiegel.

So schön war der Sonnenaufgang

Vieles ist noch halb im Winterschlaf. Morgens ist es richtig kalt, aber die Schwalben sind dabei, den Frühling einzuläuten. Am Tag knallt die Sonne einem so auf den Pelz, dass ein Sonnenbrand – auch mit Sonnencreme – garantiert ist. Gegen Mittag kann ich beobachten, wie Wolken aus dem Nichts entstehen, erst eine ganz kleine, dann wird sie immer größer und innerhalb von drei Stunden ist der ganze Himmel bewölkt. Es geht so schnell, dass ich es kaum fassen kann und es wird empfindlich kühl.

Von Astorga nach Rabanal sind es etwa 20 Kilometer, immer leicht bergauf. Meine Kondition ist mittlerweile so gut, dass ich den Anstieg kaum bemerke. Aber meine Füße, ja, die tun immer noch weh – wie am ersten Tag. Bill benötigt glücklicherweise auch jede Stunde eine Pause, sodass es sich gut trifft. Jetzt sitze ich vor der Herberge in Rabanal del Camino und warte darauf, dass sie geöffnet wird. Da es nur Platz für 23 Pilger gibt, liegen die Rucksäcke schon in einer Reihe vor der Tür. Meiner liegt an Platz zwölf oder dreizehn.

Direkt daneben ist eine Zweigniederlassung der Benediktinerabtei St. Ottilien bei München, in welcher der berühmte Pater und Buchautor, Anselm Grün studiert hat. Wenn Pilger für mindestens drei Nächte im Kloster mit allem Drum und Dran bleiben, dann ist der Aufenthalt inklusive Verköstigung kostenlos.

Und wer spaziert mir da entgegen? Jan, der Holländer. Er ist mit Philipp aus Neuseeland im Kloster abgestiegen und besucht brav alle Andachten und Messen, was ich mir bei ihm gar nicht vorstellen konnte, weil er von Religion eigentlich bis jetzt nichts wissen wollte.

Ich freue mich über unser Wiedersehen und darüber, dass ich endlich in den Bergen bin. Sie sind zwar anstrengend, aber nach der endlosen Meseta genieße ich die Abwechslung und die wunderschöne Landschaft. Ich fühle mich fit genug, um die letzten 250 Kilometer zu schaffen.

Am Abend singe ich bei der Abendandacht des Klosters. Danach unterhalte ich mich noch mit einem weiteren Holländer, er heißt Henk. Henk überlegt sich seit Tagen, welche Wünsche er mit seinem Stein, den er den gesamten Pilgerweg mit sich trägt, am Cruz

de Ferro ablegen kann. Er möchte seine Wünsche so formulieren, dass sie in Erfüllung gehen können. Weil seine Ehe kriselt, möchte er einen Wunsch finden, der ein Zusammenleben mit seiner Frau wieder harmonisch macht. Nach einem längeren Gespräch finden wir heraus, dass eine Ursache seiner Probleme in der Kommunikation liegt. Beide machen sich immer wieder gegenseitig Vorwürfe. Ich bitte daher Henk, seiner Frau die Erlaubnis zu geben, so zu sein, wie sie ist. Und Henk gibt sich das Recht, alle ausgelösten Gefühle vor sich selbst anzuerkennen. Diese Gefühle werden von ihm in einem geschützten Raum ausgedrückt, sodass seine Frau von seinen Beschuldigungen in Zukunft verschont wird.

Henk freut sich, herausgefunden zu haben, wie er in Zukunft mit seiner häuslichen Situation umgehen kann. Diesen Vorsatz möchte er zusammen mit seinem Stein am Cruz de Ferro ablegen.

Meinen Wunsch, mich in meinem Körper ganz und gar wohl zu fühlen, werde ich mit einem kleinen Rosenquarz ablegen.

32. Tag – Freitag, 8. Mai 2009:
VON RABANAL NACH MOLINASECA

Bill und ich brechen erst um acht Uhr auf. Wir sind die Pilgerschnecken der Nation und kommen erst gegen 19 Uhr in Molinaseca an.

Der Weg von Rabanal nach Molinaseca ist mit Abstand die schönste Strecke auf dem bisherigen Weg. Schmale Pfade durch blühenden Ginster, Lavendel und Heide-Haine in bergigem Gelände. Ich weiß gar nicht, wohin ich zuerst schauen soll.

Bill und ich haben uns viel zu erzählen. So langsam kommt sein trockener englischer Humor zum Vorschein. Manchmal haut er ganz unverhofft spontane Bemerkungen heraus, die ich ihm gar nicht zugetraut hätte. Ich bin dann so perplex und verdattert, dass er sich immer wieder ausschüttet vor Lachen. Es freut mich, Menschen besser kennenzulernen. Man kann sich beim Laufen nahe

sein, ohne dass es aufdringlich wird. Auch fühle ich mich von Bill gut verstanden.

Bill aus England

Heute Nacht hatte ich einen Traum. Ich stritt mich mit einem Mann. Er rief etwas in eine von mir abgewandte Richtung, was ich nicht verstehen konnte. Ich lief zu ihm hin, um ihn verstehen zu können. Aber er war so beleidigt darüber, dass ich ihn nicht verstanden hatte, dass er es mir nicht noch einmal sagen wollte. Ich ließ ihn stehen und ging, ohne mich schuldig zu fühlen. Das ist neu für mich.

Danach befand ich mich mit einem alten Schamanen in einer Art Meditationsraum. Er heilte Menschen. Als ich zu ihm kam, legte er eine Hand auf meine Schulter. Um mich herum wurde es immer

heller und ich befand mich inmitten von gleißendem Licht – es war wunderschön. Der Schamane meinte, dass ich bereits alles hätte, was ich bräuchte und fragte mich, was ich noch von ihm wolle. Dann wachte ich auf. Das Gefühl, in diesem heilenden, wärmenden Licht zu stehen, begleitet mich heute den ganzen Tag.

Ich am Cruz de Ferro

33. Tag – Samstag, 9. Mai 2009:
VON MOLINASECA NACH CACABELOS

Da Bill nur noch sieben Tage Zeit hat, bringen Henk und ich ihn zum Busbahnhof, damit er zwei Tage Wegstrecke überspringen kann. Die Strecke von O Cebreiro bis nach Santiago ist in sieben Tagen gut zu schaffen.

Henk, der ausgezeichnet Deutsch spricht, ist sehr aufgeschlossen und mit mir auf einer Wellenlänge. Wir unterhalten uns über alles Mögliche und lachen uns über jeden Quatsch kaputt.

Ich fange an, meinen Mann Peter und meine Tochter Marlene immer mehr zu vermissen. Mir fehlen die Umarmungen und das Nebeneinanderliegen. Ansonsten kann ich fühlen, wie sich vieles tief in mir bewegt.

34. Tag – Sonntag, 10. Mai 2009:
VON CACABELOS NACH RUITELÁN

Die Tage vergehen immer schneller. Ich fühle mich gut erholt und mein Körper gewöhnt sich zunehmend an die Strapazen – was nicht heißt, dass er nicht mehr weh tut. Ganz im Gegenteil. Meine Waden quält ein Muskelkater vom Bergablaufen. Dennoch fällt es mir leicht, die 20 bis 24 Kilometer pro Tag zu laufen. Santiago ist nur noch zehn Tage entfernt. Und so, wie es jetzt aussieht, kann ich noch bis zum Kap Finisterre gehen. Ich freue mich, bald wieder nach Hause zu kommen, auch wenn der Camino mich von Tag zu Tag immer mehr beglückt. Zur Zeit laufe ich mit Henk. Er ist Musiker und arbeitet therapeutisch. Also machen wir viel Musik, singen Kanons und kommen bestens miteinander klar. Jan ist uns heute irgendwie davongelaufen. Wir haben gehofft, ihn in dieser Herberge zu finden, aber er ist leider nicht da.

Ich kann immer besser unterscheiden, welche Energien von wem und wie auf mich einwirken. So in etwa muss es sich anfühlen, wenn ein Baby alles aufnimmt und bedingungslos darauf reagiert, nur dass ich es jetzt gut zuordnen und auch viel besser meine Grenzen sehen kann. Ich kann unterscheiden, was ich will und was die anderen wollen. Am heftigsten reagiere ich auf nicht zugelassene, verdrängte Bedürftigkeit.
Ich bin an meinen traumatischen Themen dran, das ist sehr gut. Immer wieder versuche ich, einen besseren Kontakt zur Mutter Erde aufzubauen.

Jetzt bin ich in einer entzückenden Herberge in „...?“ – den Namen habe ich schon wieder vergessen. Auf jeden Fall ist es hier sehr schön. Das Wetter hält sich so einigermaßen. Heute hat es etwas geregnet, aber es ist alles im grünen Bereich.

Eintragung im Gästebuch der Herberge

35. Tag – Montag, 11. Mai 2009:
VON RUITELÁN NACH LA FABA

Die Gespräche mit Henk verdichten sich. Ich komme an meine Ur-Ambivalenz. Die symbiotische Verbindung mit meiner Mutter war durch äußere Umstände gestört, was dazu führte, dass ich mich immer nach innigem Kontakt sehne. Gleichzeitig kann ich wegen eines erlebten sexuellen Missbrauchs in meiner Kindheit emotionale Bedürfnisse und sexuelles Verlangen nicht gut unterscheiden. Deshalb werde ich nun mit sexuellen Energien konfrontiert. Bei Henk läuft ein ganz anderes Programm ab. Er hat Angst, dass ich ihn bei der ersten Gelegenheit verführe, was überhaupt nicht meine Absicht ist. Unsere beiden Programme passen perfekt zusammen. Jeder kann in der Auseinandersetzung mit dem anderen ganz zentrale Dinge für sich lösen. Weil sowohl Henk als auch ich therapeutisch arbeiten, können wir alles unverblümt aussprechen und benennen, was ich als großes Geschenk empfinde.

Das tiefe, unbewusste Schuldgefühl in meiner kleinen inneren Ellen wird für mich immer deutlicher fühlbar. Sie schämt sich für alles und fühlt sich für alles verantwortlich, ein klassisches Symptom bei Missbrauchsgeschichten.

Henk und ich gehen heute nur fünf Kilometer und suchen in einer kleinen, offenen Kirche Schutz vor dem beginnenden Regen. Die Kirche von La Faba ist so schön, dass Henk und ich erst einmal singen. Damit locken wir die Hospitaleras an, die uns wiederum dazu überreden, in ihrer Herberge zu bleiben.

In einer Bar treffen wir Marcel, einen Deutschen, der seit Jahren hier in Spanien lebt und eine Herberge mit fünf Betten betreibt. Marcel ist ein passionierter Aussteiger, der sich einen wunderschö-

nen Platz geschaffen hat. Leider sabotiert er sein Domizil, indem er das Gleiche macht, wie ich, bevor ich den Jakobsweg gegangen bin. Doppelte Botschaften! Die Gäste sollen kommen und ihn ernähren und gleichzeitig sollen sie bleiben, wo der Pfeffer wächst, denn er will eigentlich keinen mehr sehen. Das war schon immer eine schwierige Kombination.

Am Abend zelebriert ein Franziskanermönch eine Pilgermesse mit Fußwaschung, die sehr ergreifend ist. Diese Messe wird von den Pilgern in viele Sprachen übersetzt. Der Mönch selbst spricht nur Spanisch. Er ist so gut mit seinen Gefühlen verbunden, dass ich eigentlich keine Übersetzung brauche. Er redet kaum, sondern handelt. Zuerst dreht er die vorderste Bank um, dann bittet er fünf Pilger, die an der Fußwaschung teilnehmen möchten, auf dieser Bank mit dem Gesicht zu den übrigen Menschen Platz zu nehmen. Dann wäscht er, genau wie Jesus, den Fuß des ersten Pilgers und schließt die Waschung mit einem Fußkuss ab – seine Lippen berühren den Fuß. So viel Hingabe und Achtung habe ich selten bei einem Menschen erlebt. Dann fordert er den gerade gewaschenen Pilger auf, dem nächsten auf die gleiche Art und Weise den Fuß zu waschen. Bei der Vorstellung an den „Fußkuss" geht ein Schlucken durch unsere Reihe. Ich bin als Dritte dran. Ich fühle mich zutiefst geborgen und freue mich, Teil dieser Zeremonie zu sein. Ich bin erstaunt über mein Gefühl der Bedingungslosigkeit, dem mir Unbekannten den Fuß zu waschen und diesen auch zu küssen. Etwas Wunderbares geschieht. Mit jedem Pilger, der dem nächsten den Fuß wäscht und küsst, wird die Atmosphäre inniger und verbundener. Die gegenseitige Achtung und Hingabe wächst bis zum fünften Pilger.

Danach bittet uns der Mönch, unsere Wünsche den anderen mitzuteilen und ihnen zu erläutern, warum wir diese Pilgerreise an-

getreten haben. Einige beschreiben unpersönliche Wünsche und Gründe, wobei es mir schwer fällt zuzuhören, weil sie mich langweilen. Andere wiederum berichten aufrichtig von ihrer persönlichen Not. Dies berührt mich zutiefst und bringt mir den Menschen ganz nahe. Zum Schluss bittet der Mönch uns, dass jeder jeden umarmt. Wir sind ungefähr 24 Pilger in der Kirche und es dauert eine ganze Weile, bis jeder jeden umarmt hat. Die Atmosphäre hat sich danach grundlegend geändert. Diese Art von religiöser Messe lässt uns eine wirkliche Verbindung zueinander aufbauen. Ich bin seelisch genährt und sehr froh und dankbar, an diesem Ort geblieben zu sein.

Zum Schlafen haben Henk und ich uns in einer Art offenen Scheune, die zur Herberge gehört, einen Platz gesucht. Keine Mitschnarcher und endlich frische Luft.

36. Tag – Dienstag, 12. Mai 2009:
VON LA FABA NACH TRIACASTELA

Es geht mir wunderbar. Heute Nacht sorgten Ruhe und frische Luft dafür, dass ich durchschlafen konnte.

Der Weg nach O Cebreiro ist steil. Viele Reiseführer empfehlen, das Gepäck mit einem Taxi hochfahren zu lassen. Bei heißem Wetter ist es sinnvoll, aber heute ist es kühl und daher tragen wir unser Gepäck selbst den Berg hinauf. Oben erwartet uns eine hübsche, geöffnete Kirche. Es herrscht eine wunderbare Ruhe und eine schöne Atmosphäre, bis ein Pfarrer kommt und eine ausgesprochen lieblose Messe hält. Zeit zu gehen...

Die Bar direkt gegenüber der Kirche ist angenehmer und wir kehren ein, um uns ein paar leckere Bocadillos (Baguette-Brote ohne Butter mit Käse, Schinken oder was auch immer) zu gönnen. Nach knapp sieben Kilometern tun Henk die Füße weh. Ich schwebe seit der gestrigen Pilgermesse schmerzfrei wie eine Elfe durch die Lande. Die Zwiebeln, die wir gestern bei Marcel genossen haben, sorgen für reichlich Blähungen, die sich den ganzen Tag sowohl oben als auch unten ihren Abgang verschaffen. Henk hat die Idee, einen Song mit dem Titel „Das waren wohl die Zwiebeln von gestern“ zu schreiben – wir albern und blödeln herum, was das Zeug hält.

Beim Versuch, in der nächsten Herberge einzukehren, müssen wir feststellen, dass schon viele Pilger vor uns die gleiche Idee hatten. Die Herberge ist leider schon voll. Ein paar Kilometer weiter das Gleiche. Ich bin überglücklich, dass meine Füße willig ihren Dienst leisten. Es ist das erste Mal, dass ich leichtfüßig über eine so große Strecke vorwärts komme. Die Aussicht, dass die nächste Herberge

erst in Triacastela ist und noch weitere sieben Kilometer bergab zu laufen sind, macht mich durchaus nachdenklich. Das ist auch für mich zu viel. Henk macht sich Sorgen, dass wir auch in Triacastela keinen Platz mehr bekommen, worauf ich meine Augen schließe und mir inniglich ein Quartier für uns wünsche. Ich sehe dabei ein altes gemütliches Haus, von dem ich nicht sagen kann, ob es sauber oder eher eine verrottete Absteige ist. Auf jeden Fall bin ich mir sicher, dass wir eine Herberge bekommen werden. Als es gegen 20 Uhr dunkel wird, kommen wir endlich total erschöpft in Triacastela an. Die ersten beiden Herbergen sind überlaufen, aber es gibt ja insgesamt fünf Herbergen, also weiter. In der dritten Herberge werden die Radfahrer, die mit uns zusammen eintreffen, abgewiesen und uns wird Einlass gewährt. Dieses Haus ist genau das, was ich beim Wünschen gesehen habe. Es ist sehr nett hier, die Betten sind gut und alles ist sauber. Geht doch!

Die Radfahrer haben hier in den Herbergen nicht so gute Karten. Sie werden immer als Letzte reingelassen, da es ihnen zuzumuten ist, noch ein paar Kilometer bis zur nächsten Herberge zu fahren.

Beim Absetzen meines Rucksacks zieht es ganz gewaltig in meinem Kreuzbein und alles tut mir weh, meine Füße, meine Knie und jetzt auch noch mein Rücken. Na klasse! Die unteren Betten sind alle belegt und ich habe große Schwierigkeiten, auf das obere Bett zu gelangen.

Zwei junge Mädchen aus Kanada lachen sich über mich – die „Oma" – kaputt, weil ich nur unter großem Stöhnen in mein Bett komme. Ich kann nicht mehr, mir laufen vor Erschöpfung und Schmerzen die Tränen herunter und die beiden jungen Mädchen lachen mich weiter aus. Ich gehe nicht weiter darauf ein und versuche mich auszuruhen, damit ich nachher mit den anderen essen kann.

37. Tag – Mittwoch, 13. Mai 2009:
VON TRIACASTELA NACH SAN MAMEDE

Meine Füße schmerzen wieder erbarmungslos. Das Übermaß an Kilometern von gestern rächt sich. Die Landschaft ist traumhaft, die Natur kommt in Schwung. Zusammen mit Henk läuft es sich immer noch sehr gut und ich habe das Gefühl, dass wir bis Santiago zusammen laufen werden, doch er möchte die letzten 100 Kilometer allein gehen, wie er sagt. Heute wollen wir bis nach Sarria kommen. Ab da sind es noch die berühmten 100 Kilometer, die jeder gehen muss, um eine Compostela, einen schriftlichen Nachweis, zu erhalten. Sie ist ein begehrtes Zertifikat, das jeder Spanier im Lebenslauf haben sollte. Es führen zwei Wege nach Sarria, einer über die Berge, der andere ist etwas länger, aber humaner. Wir entscheiden uns

Fix und fertig, aber Glücklich

für die längere und flachere Variante. Diese entpuppt sich aber als ausgesprochen lang. In San Mamede kommen wir an einer Herberge vorbei, in der ich gern bleiben möchte. Henk will weiter. Zu meinem Erstaunen geht Henk aber gar nicht weiter, sondern freut sich über die gute Gitarre, die im großen Gemeinschaftsraum steht. Am Abend ist es ausgelassen und gesellig. Die Hausherrin wäscht unsere Wäsche und kocht fantastisch. Ich sitze in Nachthemd, Wickelrock und Regenjacke und warte darauf, dass meine Sachen trocken werden. Da es aber so leise vor sich hin regnet und es dort keinen Trockner gibt, wird alles wohl erst morgen trocken sein.

Henks doppelte Botschaften machen mir zu schaffen. Er sagt etwas anderes, als ich intuitiv wahrnehme und handelt dauernd anders, als er sagt. Das löst tiefe Konflikte in mir aus. Woran bin ich wirklich? Ich weiß, dass ich in Henk einen Seelenbruder getroffen habe. Also gebe ich jegliche Erwartung auf und schaue, was es mit mir macht und was dann wirklich geschieht.

38. Tag – Donnerstag, 14. Mai 2009:
VON SAN MAMEDE NACH MERCADOIRO

Heute kommen wir durch Sarria. Henks Schuhe drücken den kleinen Zeh so sehr, dass er nur langsam laufen kann. Das ist mein Glück, sonst hätte er mich schon lange abgehängt. Wir schauen, ob wir in einem der vielen Outdoorläden ein paar gute Schuhe bekommen. Hier in Sarria starten viele für die 100 Kilometer, daher die vielen Outdoorläden. Er findet keine Schuhe, die ihm so richtig zusagen – vielleicht will er ja auch gar nicht schneller vorankommen, auch wenn er von jetzt an vorhat, allein weiterzulaufen.

In der Kirche von Barbadelo stimme ich mit Henk das Dona Nobis Pacem an – genau! Er ist immer noch bei mir – und einige Menschen stimmen in den Kanon mit ein. Nachdem die meisten Leute wieder gegangen sind, kommt eine Frau auf mich zu, sie heißt Heide. Sie sagt mir, dass sie eine Folklore-Sängerin sei und dass sie im Vorjahr einen Camino-Song komponiert habe. Ich bitte sie, mir ihr Lied vorzusingen, was sie dann auch gern tut. Mir gefällt ihr Lied sehr.

Henk wünscht sich noch das „Panis Angelicus“. Auch sein Wunsch wird erfüllt – ich kann mich nicht erinnern, es je in meinem Leben so gut gesungen zu haben. Der Küster schaut mich ganz ehrfürchtig an, Heide stehen die Tränen in den Augen und ich bin überrascht, dass sich so viel in mir bewegt hat. Ich merke es immer an meiner Stimme, wenn sich etwas in mir verändert. Der Prozess, durch den ich zurzeit gehe – ich fühle, dass meine Mutter früher nicht wirklich da war und mein Vater für mich irgendwie nicht wirklich erreichbar – scheint mir gut zu tun. Er sorgt dafür, dass meine Stimme immer klarer wird.

Heide erzählt mir, dass sie sich gestern so schlimm verlaufen hat, dass sie nur noch weinen konnte. Ich nehme sie fest in meine Arme. Dann laufen Henk und ich erst einmal in die falsche Richtung. Nach 700 Metern kommt uns ein Auto hinterhergefahren und dessen Fahrer bringt uns wieder auf den richtigen Pfad. Verlaufen ist für mich irgendwie nicht angesagt. Wenn ich den falschen Weg einschlage, werde ich sofort wieder auf die rechten Wege eingefädelt, ausgeschilderte Umwege wie kurz vor Burgos mitzunehmen, das ja, aber verloren gehen? Passiert mir bis jetzt nicht.

Immer, wenn ich in einer der vielen Bars mal auf Astrid treffe, kommen wir aus dem Lachen nicht mehr heraus. Mit ihr ist es einfach herrlich komisch.

39. Tag – Freitag, 15. Mai 2009 :
VON MERCADOIRO NACH VENTAS DE NARÓN

Henk will ja von jetzt an allein laufen, deshalb kaufen wir erst einmal zusammen ein und er verteilt das Essen gleichmäßig auf unsere Rucksäcke. Ich bin ein wenig verwundert. Ist mein Gefühl, dass wir bis nach Santiago zusammen gehen, doch richtig? Ich sage nichts weiter und warte einfach ab.

Schönes Wetter, schöne Landschaft

In Mercadoiro gibt es eine schöne, neue Herberge. Zwei Männer haben ein altes Bauernhaus umgebaut. Es ist zwar recht kühl, aber urgemütlich.

Eine alte, verrostete, schmale Eisenbrücke in Portomarin versetzt mich in mein spielendes Kind zurück. Unter den Füßen wackeln die leicht hochgebogenen Eisenplatten und mit den Stöcken knattert es so schön. Ich bin für diese 50 Meter im Hier und Jetzt, fühle mich dabei sehr glücklich . . . und bin höchstens gefühlte drei bis vier Jahre alt.

Danach treffen wir – Henk hat sich zwischenzeitlich eigentlich von mir getrennt, kommt aber irgendwie nicht so recht weg – Ilse aus Österreich. Sie ist wegen einer Magen-Darm-Infektion zu einer Pilgerschnecke mutiert. Mit ihr verbringen wir ein paar schöne Kilometer und verspeisen gemeinsam unseren Proviant auf einer Wiese.

Die Gespräche mit Henk sind entweder tiefgründig oder wir blödeln einfach nur herum. Von Zeit zu Zeit geht jeder sein Tempo und wir treffen uns bei der nächsten Bar wieder.

Gegen Abend treffen Henk und ich auf Astrid, die Holländerin Marjan und drei ältere Männer aus Österreich. Es ist ein herrlicher Abend. Soviel gelacht habe ich schon lange nicht mehr. Da ich, wie so oft, gesungen habe, diesmal auf Wunsch der älteren Herren, bezahlen sie meine Zeche. Das fühlt sich gut an.

40. Tag – Samstag, 16. Mai 2009:
VON VENTAS DE NARÓN NACH PONTECAMPAÑA

Heute ist kastilisches Wetter, Dauerregen, es wird alles klatschnass. Von jetzt an sind es nur noch 86,8 Kilometer bis Santiago.

Unsere Gruppe ist dabei zu wachsen. Ich laufe mit Henk, Astrid, Marjan und Heide zusammen. Heide ist noch ein wenig anstrengend, aber der Rest der Truppe ist klasse und sorgt für eine federleichte Atmosphäre.

In der Herberge „Casa Domino“ ist es urgemütlich. Zwei Kamine sorgen für trockene, behagliche Wärme. Die Hausherrin wäscht unsere Kleider und die vom Regen völlig durchgeweichten Schuhe haben eine reelle Chance, trocken zu werden.

Am Abendbrottisch inszeniert sich dann eines meiner Urdramen. Wir wissen, dass Heide gern ihr selbst komponiertes Caminolied zum Besten geben möchte und geben ihr den Raum dafür. Sie lässt sich jedoch tausend Mal darum bitten und kommt überhaupt nicht zu Potte. Nachdem sie es dann endlich geschafft hat, ihr wirklich schönes Lied zu singen, blockiert sie die Stimmung, indem sie nach langem Hin und Her Playbacks von entsetzlich schlechten deutschen Schlagern auflegt und meint, wir wären scharf auf diese Form der Unterhaltung. So langsam bin ich mit meiner Geduld am Ende. Die Stimmung sackt zunehmend in den Keller. Der gemütliche Abend beginnt ausgesprochen verkrampft und ungemütlich zu werden. Da ich aber gern meinen Spaß haben möchte und zwei Mitpilger am Tisch mich um ein Lied aus den 1920iger-Jahren bitten, versuche ich die Stimmung noch zu retten und entschließe mich acappella „Die Kleptomanin“ von Friedrich Hollaender zu

singen. Das Stück ist komisch und ausdrucksstark. Leider ist der Raum mit unterschwelliger Aggression geschwängert. Alle sind irgendwie angefressen. Und wie so oft in meinem Leben bringe ich all diese Energien in den Ausdruck. Ich trete die Flucht nach vorn an und gebe alles in meinen ohnehin eher verrückten Gesang. Mein Publikum schaut mich erwartungsvoll an und mit einer unkontrollierten, lockeren Handbewegung kippe ich während des Gesanges zufällig ein leeres Glas um, das sofort zerspringt. Mein Publikum ist bei so viel emotionaler Darstellung meines Liedes erschrocken. Nicht alle verstehen Deutsch und meine Mimik verängstigt sie. Das war wohl zu viel. Der Abend ist nicht mehr zu retten. Die Stimmung bleibt angespannt und alle verabschieden sich, es ist sowieso schon halb zehn.

Henk ist wütend auf mich. Er macht mich für den verpatzten Abend verantwortlich. Wir haben dann noch eine lange Grundsatzdiskussion, wie sich ein Künstler seinem Publikum gegenüber zu geben hat und wie nicht. Ich fühle mich von Henk eingeengt und weiß genau, dass ich solche Situationen nicht kontrollieren kann. Wenn alles vor sich hindampft, bin ich diejenige, die die Initiative ergreift und die Spannung in den Ausdruck bringt. Gesang ist für mich eigentlich ein recht geschützter Raum, Dinge auszudrücken, ohne jemanden persönlich anzugreifen. Wenn ich die Spannung nicht zum Ausdruck bringe, bleibt sie in mir hängen und damit geht es mir alles andere als gut. Ich könnte auch in den Wald gehen und herumschreien, doch in diesem Fall war mir gar nicht bewusst, dass so viel unterschwellige Aggression im Raum waberte, die ich erst beim Singen bemerkte, weil sie sich in mir entlud. Es waren in diesem Fall gar nicht meine eigenen Aggressionen, sondern in erster Linie Heides Konflikte, die über mich ausgedrückt wurden. Die Einzige, die das verstanden hat, war Marjan.

Es hat sich etwas wiederholt, was ich aus meiner Kindheit kenne. Ich nehme die Spannung im Raum zwar wahr, bemerke aber in diesem Moment nicht, was geschieht, wenn ich wie ein Blitzableiter die ungefühlte Spannung ausdrücke. Ich habe festgestellt, dass alles, was irgendwie irgendwo unterdrückt wird, an einer anderen Stelle wieder an die Oberfläche schnellt.

Kinder spiegeln alles. Solange es harmonisch ist, gibt es keine Probleme, da die Harmonie gespiegelt wird. Schweben jedoch verdrängte Gefühle im Raum, werden sie von Kindern oder auch Tieren aufgenommen und ausgedrückt.

Viele Erwachsene stufen viele Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Ekel, Hilflosigkeit und so weiter, als negativ ein und verhindern, dass diese vermeintlich negativen Gefühle ausgedrückt werden, letztendlich aus unbewusster Angst, dass sie selbst damit in Resonanz gehen könnten und Dinge fühlen müssten, die schmerzhaft sind.

Und dann beginnt der „Erziehungsprozess“, der dieses Ausdrücken unterbinden will. Dabei wird das Kind für die Gefühle der Erwachsenen verantwortlich gemacht. Sätze wie: „Du bist ein böses Kind“, „du hast Mama nicht lieb“, „du machst das, um mich zu ärgern“, und so weiter untergraben das Selbstwertgefühl des Kindes und schaffen starke Abhängigkeiten, weil das Kind immer versuchen wird, alles richtig zu machen, um wieder geliebt zu werden. Dabei verliert es sich zunehmend selbst.

Dies hat zur Folge, dass die Gefühle nicht mehr authentisch ausgedrückt werden können, sondern ungefühlt und unkontrolliert in kompensierende Handlungen übersetzt werden. Die nicht gefühlten Gefühle werden quasi „netto" an den nächsten weitergegeben, der diese auch wieder unterdrückt. Und damit landen wir in einem Kreislauf des Leidens und der bewussten und unbewussten Gewalt, sowohl den anderen als auch uns selbst gegenüber.

41. Tag – Sonntag, 17. Mai 2009:
VON PONTECAMPAÑA NACH RIBADISO DA BAIXO

Das Wetter ist sehr durchwachsen. Es ist der zweite Tag, an dem ich durch Matschwüsten wate, nur diesmal kommt das Wasser von allen Seiten auf mich zu. Die Landschaft ist wunderschön: Leider kann ich nicht so viel davon sehen, da ich sehr aufpassen muss, wohin ich trete, um nicht völlig zu versinken.

In Santa Maria öffnet uns eine alte Frau gegen ein Trinkgeld die Kirche. Hier ist es trocken. Die schlichten Wandmalereien strahlen Ruhe aus, ein idealer Platz, um ein „Dona Nobis Pacem" anzustimmen. Das lockt weitere Pilger an, die ausgiebig filmen und fotografieren. Stolz erzählt mir einer, er wolle einen Film über den

Jakobsweg veröffentlichen und habe meinen Gesang dafür gleich mit aufgenommen. Wie schön, aber wäre es nicht angebracht zu fragen, ob ich damit einverstanden bin? Die alte Frau möchte auch von ihm gerne ein Trinkgeld für das Öffnen der Kirche haben, wird von diesem „Dokumentarfilmer“ aber schlicht ignoriert. Dieser Pilger gehört eindeutig zur narzisstischen Sorte.

Irgendwann wird es der alten Frau zu bunt. Sie schließt kurzerhand von innen die Tür und nun sind wir in der Kirche allein. Ich kann meine „Ave Marias“ singen. Wieder kommt ein Mann an die Tür und die alte Frau schlurft durch die Kirche. Es ist gar nicht so einfach, bei einer solchen Geräuschkulisse zu singen, weil ich eigentlich lachen muss. Nach erfolgreicher Diskussion an der Tür, schlurft sie wieder zurück und hört weiter zu. Die Szene ist so skurril, dass wir uns immer wieder daran erinnern, ganz besonders, wenn Pilgerignoranz uns entgegenschlägt.

Ziemlich durchnässt kommen wir abends in der Herberge von Ribadiso da Baixo an und können noch die letzten Betten in der überfüllten Herberge ergattern. Als ich endlich eingeschlafen bin, ertönt plötzlich ein lauter Tarzanschrei. Es ist ein Handy, das Gelächter ist flächendeckend. Nachdem wir uns alle wieder beruhigt haben, tritt endlich Stille ein. Die Bereitschaft herumzukaspern, wächst von Tag zu Tag und es scheint vielen so zu gehen.

42. Tag – Montag, 18. Mai 2009:
VON RIBADISO DA BAIXO NACH SANTA IRENE

Die Tage mit uns vieren – Henk, Astrid, Marjan und ich, Heide hat sich abgesetzt, – sind so lustig, dass ich kaum noch zum Schreiben komme. Innere Prozesse und endloses Herumgealbere wechseln sich ungeplant ab.

Astrid reserviert für heute Nacht vier Betten in der privaten Herberge „Peregrino". Henk, der schon mal vorausgegangen ist, sitzt mit enttäuschter Miene vor der Herberge und begrüßt uns mit den Worten: „Da drinnen wohnt eine Hexe." Und: „Wir können hier nicht bleiben, sie hat unsere Betten an jemand anderen vergeben." Astrid sagt nur: „Natürlich können wir hier schlafen, wir haben doch reserviert!" und betritt die Herberge. Die Inhaberin der Herberge erklärt pausenlos, dass wir nicht reserviert haben, obwohl im Reservierungsbuch eindeutig zu lesen ist „Astrid, cuatro personas". Astrid zeigt der Frau den Eintrag. Das ist ihr unangenehm, aber sie antwortet, dass unter diesem Namen bereits zwei Personen eingecheckt haben und, dass sie für uns nur noch zwei Plätze habe. Dabei behandelt sie uns wie lästige Fliegen. Kein „es tut mir Leid" oder Ähnliches. Wir werden so langsam aber sicher richtig sauer. Fehler mit den Reservierungen zu machen, kann passieren, aber uns für total bekloppt zu verkaufen, geht zu weit. Ich denke, sie hat einfach nur zwei Reservierungen miteinander verwechselt. Als die Dame mir arrogant ins Gesicht sagt, dass lediglich zwei von uns vieren dort übernachten können, platze ich. Mit den Worten „Reservation cuatro personas. Adios!", verschaffe ich meinem Ärger Luft. Meine Entrüstung fliegt ihr mit diesen vier Worten um die Ohren. Danach gehen wir in bester Laune weiter. Astrid erzählt mir später, dass sie nur gesehen habe, wie mein Brustkorb

plötzlich auf die doppelte Größe angeschwollen sei und die ignorante Dame völlig verdattert aus der Wäsche geguckt habe.

300 Meter weiter finden wir eine weitere Herberge, die pro Bett nicht 13, sondern nur drei Euro kostet. Okay. Das Wasser ist zwar kalt, nur zwei Pilger können pro Stunde warm duschen und etwas zu Essen gibt es hier auch nicht, aber was soll's? Auf einer nahe gelegenen Wiese machen wir vier eine Familienaufstellung für Marjan und laufen danach einen Kilometer zu Fuß zurück zu einer netten Bar, die ein wunderbares, preiswertes Pilgermenü anbietet. Sogar eine gestimmte Gitarre gibt es dort. Der Abend ist mal wieder gerettet. Lois, der Kellner mit Zahnlückenlächeln, ist herzallerliebst. Er ist der erste Kellner, der wie ein Blitz arbeitet. Ihm scheint dieses rasante Arbeiten richtig Spaß zu machen. Er ist aufmerksam und geradezu begierig, die Wünsche seiner Kunden zu erfüllen. Die spanische Mentalität habe ich sonst wesentlich geruhsamer erlebt.

Angeheitert und in bester Laune trudeln wir gegen 22 Uhr in unserer Herberge ein. Das Wasser ist schon wieder kalt. Also wird heute nicht geduscht.

43. Tag – Dienstag, 19. Mai 2009:
VON SANTA IRENE NACH MONTE DO GOZO

Bei herrlichem Wetter nimmt unsere Vierergruppe die letzte Etappe in Angriff. Meine Füße schmerzen wie immer, hüftabwärts tut alles weh und ich mag nicht mehr laufen. Ich mochte es ja sowieso noch nie, das Laufen. Daher bin ich heilfroh, bald am Ziel zu sein. Andererseits bin ich auch traurig, unsere Gackerrunde zu verlassen. Henk und ich haben unendlich viele Themen bearbeitet und zusammen tiefe Verletzungen aufgedeckt. Das verbindet sehr.

Auf dem Weg treffen wir Ilse aus Österreich wieder. Sie hat in der Herberge übernachtet, mit der wir die Reservierungsprobleme hatten. Auch sie hat das Reservierungsdrama miterlebt. Sie meinte nur, wir hätten nichts verpasst. Die Dame des Hauses sei schrecklich gewesen, die Zimmer lausig kalt, das Essen miserabel und alles zu völlig überteuerten Preisen. Wer sagt´s denn. Es wird immer bestens für mich gesorgt.

Wir entscheiden uns, in Monte do Gozo zu übernachten, alles zu waschen und am nächsten Morgen adrett und sauber in Santiago einzulaufen. Die Pilgerkaserne ist besser als ihr Ruf. Die Duschen sind herrlich warm und die kleinen Zimmer mit jeweils acht Betten gut geordnet. Von diesen Pilgerherbergsschachteln gibt es unendlich viele. Für eine Übernachtung ist es wunderbar.

44. Tag – Mittwoch, 20. Mai 2009:
VON MONTE DO GOZO ÜBER SANTIAGO DE COMPOSTELA ZUM KAP FINISTERRE

Vor Sonnenaufgang geht es die letzten fünf Kilometer bis Santiago de Compostela. Bei Dämmerlicht sieht alles besonders schön aus, der Sonnenaufgang taucht alles in ein geheimnisvolles Licht. Am Tage ist es bestimmt nicht mehr so romantisch.

Als ich in einer Gasse einen Turm der Kathedrale im Sonnenschein erspähe, kullern mir die Tränen über die Wangen. Ich habe es geschafft, ich bin am Ziel. Ich habe in 42 Tagen fast 800 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, an denen ich durchschnittlich jeweils 20 Kilometer gelaufen bin. Ich kann es kaum fassen, aber hier stehe ich, mitten in Santiago. Die Luft ist mild, das Wetter klar und sonnig.

Ellen, Astrid, Henk, Marjan

Wir gehen zuerst in die Kathedrale. Sie ist wunderschön. Hier möchte ich gern in der Messe singen. Ich weiß nicht, ob es geht. So früh am Morgen ist das Gotteshaus noch fast menschenleer. Ich suche mir einen guten Platz und singe ein „Ave Maria". Die Akustik ist gewaltig. Ich bin ergriffen, wie gut meine Stimme in diesem riesigen Raum trägt. Ein junger Spanier kommt tief bewegt auf mich zu und versucht mir etwas zu erklären. Ich vermute, dass er den Jakobsweg gepilgert ist, um hier für jemanden zu beten. Hierbei muss ihn mein „Ave Maria" erreicht haben, was ihn beglückte. Er nimmt mich mit in die Krypta zum Grab des heiligen Jakobus. Der Raum ist klein, eng und energiegeladen. Ein Ort, an dem es mich hell und segensreich durchflutet. Ich verliebe mich auf Anhieb in diese Kathedrale und fühle mich am richtigen Platz.

Es wird Zeit, einen Platz für die Nacht zu suchen und das Gepäck unterzubringen. Die größte Herberge ist das „Seminario Menor", ein ungemütlicher architektonischer Klotz von gigantischen Ausmaßen. Ich finde ihn scheußlich und will sofort wieder weg. Zehn Euro für ein Bett in einem Massenquartier wie diesem? Das ist mir zu teuer. Dennoch haben wir die Sachen dort gelassen und sind den Kilometer zurück zur Kathedrale geeilt, um die Pilgermesse um 12 Uhr noch zu erreichen.

Alle Plätze sind schon besetzt, uns bleibt nur noch ein Stehplatz an einer der Säulen. Die Messe ist schön, auch wenn ich wie immer nichts verstehe. Ein Pilger singt das „Panis Angelicus". Er singt sehr gut, da er aber in das Mikrofon singt, klingt es zu laut. Jetzt weiß ich, dass es möglich ist, in der Kathedrale zu singen und dass ich auf keinen Fall mit einem Mikrofon singen werde.

Nach der Messe gehen wir, Astrid, Marjan und ich, wieder zum „Seminario". Henk will noch einige Dinge erledigen, wie einkau-

fen und den Rückflug buchen. Auf dem Weg zum „Seminario“ kommen wir zufällig an der Post vorbei. Eine gute Gelegenheit, mein Paket, das ich vor ein paar Wochen abgeschickt hatte, abzuholen. Ich bin gespannt, ob es überhaupt noch da ist. Der Postbeamte macht mich darauf aufmerksam, dass das Paket schon drei Wochen überfällig ist. Ich bleibe cool und versichere ihm, dass es bestimmt noch da ist, weil von der Postbeamtin ganz klein und unscheinbar „Peregrino“ (Pilger) draufgeschrieben worden war.

hier hengt Henk (Rucksack)

Der Postbeamte verschwindet für eine Minute und kommt mit meinem Paket wieder zurück. Ich freue mich, muss nichts extra bezahlen und gehe zufrieden von dannen.

Auf dem Weg zum „Seminario“ kommen Astrid, Marjan und ich auf die Idee, schon heute zum Capo de Finisterre zu fahren. Wir können ja dort in einer netten Herberge übernachten und morgen Abend wieder zurückfahren. Da es möglich ist, das Geld zurückzubekommen, checken wir aus dem „Seminario Menor“ wieder aus und tragen Henks Rucksack an einem Stock zur Kathedrale. Henks Handyguthaben ist schon lange verbraucht, deshalb können wir ihm zwar unser Vorhaben per SMS mitteilen, bekommen jedoch keine Antwort. Vor der Kathedrale treffen wir die holländischen Zwillinge, die wir in Monte de Gozo kennengelernt haben. Sie erzählen, dass ein mir nicht bekannter Holländer heute Geburtstag hat und dass dieser morgens in der Kathedrale war und das „Ave Maria“ als persönlichen Geburtstagsgruß empfunden hat. Er wollte sich so gern bei mir bedanken, konnte mich aber nicht finden.

So langsam höre ich auf, mich zu schämen, wenn ich irgendwo singe. Bis jetzt hat sich noch niemand gestört gefühlt. Ich hoffe, das bleibt so. Mir macht es sehr viel Freude.

Den Tag vertrödeln wir in, um, vor und bei der Kathedrale. Am Nachmittag fasse ich mir wieder ein Herz und singe „Panis Angelicus“ und danach „Amazing Grace“. Ich habe gerade die erste Zeile von „Amazing Grace“ gesungen, da kommt einer der Wachmänner auf mich zu und geht mich unfreundlich auf Spanisch an. Ich verstehe kein Wort. Da er aber beim „Panis Angelicus“ nichts gesagt hat, frage ich ihn mit meinen paar spanischen Vokabeln, wo genau das Problem ist. Er kann kein Englisch und dachte, dass „Amazing Grace“ ein Discoschlager sei und kein Lied der Kirche. Ich könne gern weiter singen, aber nur Stücke, die er auch verstehe. Aha, gut, dass ich das jetzt weiß.
Dieses Problem haben viele Ausländer in Santiago. Gerade ältere Priester sprechen nur Spanisch und Latein. Sie bekommen Angst,

wenn sie etwas nicht verstehen, weil sie nicht mehr kontrollieren können, ob es ihren Vorstellungen entspricht. Selbst abgesprochene Texte, die in andere Sprachen übersetzt wurden, führen zu tiefen Verunsicherungen. Glücklicherweise sind nicht alle Priester so eingestellt. Aber es ist ein auffallendes Phänomen.
Nachdem ich nun das Missverständnis mit dem Wachmann klären konnte und wir uns auf lateinische Texte geeinigt haben, geht es mir mit dem Singen noch besser. Auch wünscht er sich, dass ich das „Ave Maria“, am Freitag in der Messe singen soll. Er nimmt meine Visitenkarte und will morgen mit den Verantwortlichen sprechen. Ich freue mich darüber und hoffe, dass es klappt.

am Kap Finisterre

Um 18 Uhr kommt Henk „endlich“ zum verabredeten Platz. In der SMS haben wir Henk gebeten, so schnell er kann, zu kommen. Leider hat er keine unserer Nachrichten erhalten, da sein Akku leer war. Er sagt uns, dass er erst um 16 Uhr anfangen konnte, seine Sachen zu erledigen und daher lag er den Nachmittag im Park in der Sonne. Jetzt muss er noch einmal ins Reisebüro und sein Ticket bezahlen. Wir kommen alle mit und hetzen zum Busbahnhof. Der Bus ist schon weg und wir nehmen ein Taxi für 100 Euro. Ab geht es zum Kap Finisterre in eine schöne Herberge, dort schnell in eine Frittenbude und danach zum Sonnenuntergang auf die andere Seite der Landzunge. Da laufen mir Marylin und Bill aus den USA, denen ich schon vorher begegnet bin, über den Weg. Großes Hallo.

Astrid, Marjan und Henk stöhnen, weil sie meinen, dass wir uns an diesem Tag so abgehetzt hätten. Ich habe davon gar nicht so viel mitbekommen, trotz der Hin-und-Her-Rennerei war ich immer in meiner Mitte und fand es eher amüsant. Nur abends auf dem Rückweg zur Herberge sind die drei so schnell wieder zurück, dass sie mich abgehängt haben. Beim Hinterherhetzen fühle ich mich einsam und zurückgelassen. Zurück in der Herberge laufen mir auf dem Flur Eva und Gerhard in die Arme. Das gibt ein noch größeres Hallo. Mit den beiden habe ich gar nicht gerechnet. Ich dachte, die wären schon längst über alle Berge.

45. Tag – Donnerstag, 21. Mai 2009:
AM KAP FINISTERRE

Ich sitze auf einem Felsen und nehme Abschied von meinem Pilgerdasein. Sechs Wochen, die mein Leben verändert haben. Es gab so viele Begegnungen und Wiederbegegnungen und die meisten Menschen freuen sich aufrichtig, mich wiederzutreffen. Henk macht mir noch einmal bewusst, welch eine tiefe Wertschätzung mir entgegengebracht wird.

Ich bin am Ziel, ich liebe das Leben, meine Mitmenschen und die Erde, die so viele Erfahrungen möglich macht. Die letzten beiden Wochen mit meinem Seelenbruder Henk waren lehrreich, lustig und bewegend. Es hat so viel in mir bewegt und gleichzeitig habe ich mich auf alles zubewegt – auf meine Familie, Marlene, Peter und meinen Sohn Heider. Ich freue mich so sehr sie wiederzusehen.

Meine Socken, die ich in den 42 Tagen durchgelaufen habe, werden hier am Kap Finisterre feierlich verbrannt. Unsere Pilgergemeinschaft löst sich langsam auf. Wir sind keine Pilger mehr, aber wir sind Freunde geworden. Wie viel wir uns später zu sagen haben, weiß ich nicht. Jeder ist auf seine Weise traurig und auch froh. Ich kann mir immer noch kaum vorstellen, sechs Wochen gelaufen zu sein. Ich bin glücklich, es geschafft zu haben. Mein Körper tut immer noch weh. Jetzt darf er sich ausruhen.

Morgen werde ich, wenn alles klappt, in der Pilgermesse singen. Ich kann mein Gefühl, das ich gerade habe, kaum in Worte fassen. Es ist alles da: Trauer, Freude, Erleichterung, Vertrauen und ganz viel Stille, ein endloser Augenblick.

hier brennen meine durchgelaufenen Socken

Die Busrückfahrt nach Santiago dauert geschlagene drei Stunden. Wie gut, dass wir bei der Hinfahrt mit dem Taxi gekommen sind.

Johann, den ich schon einmal mit den Holländern getroffen habe, hat sich neben mich gesetzt. Er ist am 8. April 2009 von seiner Haustür in Belgien gestartet und den ganzen Weg (2000 km) bis Santiago gelaufen. Täglich bis zu 50 Kilometer zum Teil an der Hauptstraße neben den LKWs entlang. Wie er das gemacht hat, ist mir schleierhaft.

Er erzählt mir, dass er es sich sehr gewünscht hat, uns und ganz besonders mich wiederzusehen. Wir haben während der Busfahrt drei Stunden Zeit, therapeutisch zu arbeiten. Es ist für ihn sehr erleichternd, endlich am Ende seiner Reise die Schlüssel zu bekommen, nach denen er so lange gesucht hat. Er hat das klassische Nicht-Gesehen-Werden-Syndrom, Depressionen, ADS, Medikamente, die als Nebenwirkung impotent machen, und so weiter.

Beim Antritt der Pilgerreise hat er alle Medikamente abgesetzt, weil er wieder fühlen möchte, was mit den Antidepressiva nicht mehr ging. In den drei Stunden gelingt es uns, dass er zu seinen Gefühlen wieder JA sagen kann. Dieses JA zu den eigenen Gefühlen sollte zu einer Lebenshaltung und Gewohnheit werden.

Abends in Santiago, erwartet uns ein Volksfest. Himmelfahrt wird groß gefeiert.

Die strenge Pilgerregel „um 22 Uhr ins zu Bett gehen“ gibt es in Santiago nicht mehr. Nach langem Zögern sind wir dann doch ins „Seminario“ gezogen und treffen dort um 23 Uhr mit sechs Personen ein. Es hatten sich noch zwei junge Männer zu uns gesellt, ein Ire und ein Kalifornier, der mit untauglicher Ausrüstung zum Kap

Finisterre und dann über Muxia wieder nach Santiago laufen will, knapp 300 Kilometer. Und das ohne Regensachen, Zelt, Wanderschuhe, warmen Schlafsack und Ähnliches. Die Route, die er gehen möchte, hat nur wenige Herbergen. Nachts ist es immer noch sehr kalt und Regen ist hier an der Küste an der Tagesordnung. Na, dann viel Spaß!

Im „Seminario" bekommen wir ein Zimmer mit zehn Betten. Der Weg zum Klo geht durch zwei wirklich große „Schnarchsäle", rechts, links, zum Verlaufen. Sollte man sich verlaufen, ist es ohne Navigationsgerät kaum zu schaffen, in der Dunkelheit das eigene Bett wiederzufinden.

Von links nach rechts: Ich, Marjan, Astrid und Henk

46. und 47. Tag – Freitag, 22. und Samstag, 23. Mai 2009: SANTIAGO

Marjan tritt die Heimreise schon früh am Morgen an und hinterlässt in unserer kleinen Gruppe eine fühlbare Lücke.

Ich weiß immer noch nicht, ob das Singen in der Kathedrale klappt und mache mich gegen zehn Uhr auf den Weg dorthin. Dort arbeite ich mich zu der singenden Nonne durch, die für die Musik in der Pilgermesse verantwortlich ist. Sie sitzt an einem Schreibtisch im Vorraum der Sakristei und schreibt Spendenquittungen. Als sie merkt, dass ich etwas verloren herumstehe, schaut sie mich lächelnd an und sagt nur „buenos dias". Dann wendet sie sich wieder den Menschen vor mir zu. Ich fühle mich von ihr wahrgenommen und denke nur „geht doch". Zuversichtlich warte ich, bis ich dran

Maria Asunción

bin. Die nordspanische Bedienungsmentalität in Bars und Restaurants habe ich häufig als ignorant erlebt. Es fiel mir schwer zu erkennen, ob das Personal mitbekommen hatte, was ich will, weil das Feedback ausblieb.

Die Nonne freut sich sehr darüber, dass ich singen möchte. Als ich versuche, ihr klar zu machen, dass ich ohne Mikrofon singen möchte, ist sie sehr skeptisch. Also gibt es die ersten beiden Töne vom „Ave Maria" gratis. Sie bekommt eine Gänsehaut und große Augen, dann ein ganz breites Lächeln. Zwei weitere Nonnen und ein Priester kommen grinsend und leicht kichernd aus der Sakristei. Es ist hier wohl nicht üblich, so laut zu singen. Wir machen gemeinsam ab, dass ich das „Ave Maria" von Gounod a cappella am Ende der Messe singen werde und zwar genau von dem Platz aus, den ich mir dafür ausgesucht habe; seitlich neben der Abgrenzung, damit ich so in die Säulen hineinsingen kann, dass der Klang sich überall hin verteilt und ich mich gut hören kann.

Es ist ein Erfolg. Ein amerikanisches Fernsehteam filmt mit vier Kameras und das Publikum klatscht. Eine kleine, runde, in quietschrosa Spitzen und Tüll gehüllte Südamerikanerin kommt freudestrahlend auf mich zu und umarmt mich ganz fest. Ihr stehen die Tränen in den Augen. Eine 20 Meter lange Schlange von mir unbekannten Menschen bildet sich in Windeseile und alle wollen mich umarmen. Damit habe ich nicht gerechnet. Ich bin so gerührt, dass es mir die Sprache verschlägt. In diesem langen Moment komme ich ganz bei mir an. Das Gefühl der Wertlosigkeit löst sich in mir auf. Alles ist anders.

Henk findet heraus, dass das Fernsehteam einen Dokumentarfilm über den Jakobsweg dreht und dass das „Ave Maria" garantiert in Auszügen mit dabei sein wird. Ich weiß zwar nicht, ob mir eine

Werbung in Amerika zugute kommt, aber das ist doch ein spitzenmäßiger Anfang.

Später sage ich Maria Asunción, der singenden Nonne, dass ich bis Dienstag hier bin und wir so viel Musik machen können, wie wir wollen. Sie ist hocherfreut und sagt mir ganz viel auf Spanisch. Ich verstehe kaum etwas, nur dies: Sie hat meine Visitenkarte in einer der Schubladen gefunden und in vielen Messen wird für mich mitgebetet, oder so ähnlich. Es ist wunderschön, wie sie mit mir umgeht.

Als wir abends auf der Suche nach einer guten Bleibe sind, spricht uns eine Frau an und bietet uns im Zentrum der Stadt eine private Unterkunft für 15 Euro pro Person und Nacht an. Die hübschen Zimmer sind mit allem ausgestattet, was wir benötigen. Nicht gerade akribisch sauber, aber es ist in Ordnung so.

Am Samstagmorgen fahre ich mit Astrid und Henk, die heute nach Hause fliegen, zum Flughafen. Der Abschied fällt mir schwer, weil ich noch drei Tage allein in Santiago bleiben muss. Ich möchte daher versuchen, meinen Flug umzubuchen. Astrid und Henk müssen um neun Uhr einchecken. Mein Schalter öffnet erst eine Stunde später. Es bleibt mir also noch ein wenig Zeit, um zu schreiben.

Als ich meinen Flug umbuchen will, erfahre ich, dass es meine Buchung angeblich gar nicht gibt. Ein Anruf des Personals bei meinem Reisebüro klärt alles. Der Rückflug war ordnungsgemäß gebucht, aber Umbuchen wird viel zu teuer, 300 Euro extra, um zwei Tage früher zu Hause zu sein? Das lohnt sich nicht.

Am Schalter treffe ich Mirjam, eine junge Deutsche, die sich eine Sehnenentzündung zugezogen hatte und deshalb ihren Camino

abbrechen musste. Ich bin mal wieder als Helferin gefragt. Mirjam ist therapieerfahren, hat aber ein recht hartnäckiges Wesen und ist mit allen Vermeidungsstrategien bewaffnet, die ich von mir selbst kenne. Sie fühlt sich als totaler Versager, will das Gefühl aber nicht haben. Weil es mir gleich ist, ob ich sie nun in ihr Gefühl bekomme oder nicht, gebe ich immer wieder auf. Es hat keinen Sinn, mit ihren Strategien zu kämpfen. Das bringt Mirjam wiederum zur Verzweiflung. Wenn sie sich ins arme Opfer bugsiert, langweilt sie mich und ich habe keine Lust, mit ihr zusammen zu sein. Wenn sie mit dem Gefühl, das sie gerade hat, verbunden ist, dann ist es mit ihr nett und ich kann bleiben. Nach zwei Stunden setze ich mich erst einmal ab. Ich sehe sie sowieso am nächsten Tag wieder. Sie hat ein Zimmer in derselben privaten Unterkunft bekommen können.

Heute, am Samstag, kann ich in der Kathedrale nicht singen, weil ein Kinderchor da ist. Ich habe also Zeit. Maria Asunsión und ich verabreden uns für Sonntag um zehn Uhr für eine Gesangsstunde.

Abends falle ich früh in mein Bett und schlafe sofort ein.

48. Tag – Sonntag, 24. Mai.2009:
SANTIAGO

Um 9.15 Uhr wache ich komplett bekleidet auf. Ich war wohl wirklich müde. Ich habe das erste Mal auf der Pilgerreise so richtig durch- und ausgeschlafen und schaffe es gerade noch rechtzeitig, meine Verabredung mit Maria um zehn Uhr einzuhalten. In der Kathedrale werde ich mit einer Räucherzeremonie begrüßt, die ich mit meinem Handy filme. Es wird Christi Himmelfahrt nachgefeiert. Eine riesige Messe mit Chor und allem Drum und Dran. Maria und ich ziehen uns zurück und es gibt die erste Gesangsstunde. Sie lernt ausgesprochen schnell. Unsere eingeschränkte Kommunikation wird mit viel Humor überbrückt.

In der Pilgermesse um zwölf Uhr singe ich das „Panis Angelicus" von Cäsar Frank mit Orgelbegleitung. Alles klappt prima, auch wenn der Organist 20 Meter von mir entfernt ist und ich ihn nicht sehen kann. Danach gehe ich zum deutschen Pilgertreffen. Es ist aber keiner dabei, mit dem ich wirklich etwas anfangen kann. Ich renne wahllos durch die Altstadt in der Hoffnung, ein Geschäft wiederzufinden, in dem ich eine Tasche mit dem Schriftzug „No pain, no glory" (kein Schmerz, kein Ruhm) gesehen habe. Ich finde sie auch. Diese Tasche soll mir ein Trost für die andauernden Schmerzen sein. Wenn schon viele Schmerzen, dann bitte auch ganz viel Glory!
Ach ja, vor der Messe ist etwas Lustiges passiert. Ich musste noch einmal schnell zur Toilette, und wer steht da wie angewurzelt vor mir? Eine Frau, die ich vom Tanzen aus Buchholz kenne. Wir starren uns ungläubig an. Weder sie noch ich hatten die leiseste Ahnung, dass wir zur gleichen Zeit auf dem Jakobsweg sind. Die Begegnung ist wegen Zeitmangels ganz kurz. Leider kann ich sie nach der Messe nicht mehr finden.

Ich freue mich, dass ich in der Kathedrale so viel singen kann und genieße den Kontakt mit den Nonnen. Den Rest des Tages fühle ich mich verloren. Ich vermisse meine Freunde.

Auf der Straße höre ich einem jungen Gitarristen aus Venezuela zu. Irgendwann hole ich meine neu gekauften Kastagnetten heraus und wir machen eine Weile zu zweit weiter. Musizieren bringt mir Spaß, einfach nur so herumzubummeln, finde ich dagegen ein wenig langweilig und ich bin froh, als es endlich Abend ist. Ich hatte mich mit dem Gitarristen aus Venezuela und seiner Frau zum Essen verabredet, doch ihm war etwas dazwischengekommen. Also erfülle ich Mirjams Wunsch und bringe etwas zu essen für sie mit. Sie hat immer noch große Schmerzen und kann kaum laufen. Da sie mich immer noch anstrengt, gehe ich früh ins Bett, diesmal sogar im Nachthemd und mit geputzten Zähnen.

49. Tag – Montag, 25. Mai 2009:
SANTIAGO

Gegen 9.30 Uhr kommt Mirjam zu mir herunter. Sie bleibt anstrengend, weil sie sich ihren Gefühlen jetzt noch nicht stellen möchte. Ich kann ihr den Weg zeigen, aber gehen muss sie ihn selbst, das ist mit inneren Prozessen halt so. Weil ich ihr Problem nicht lösen kann und auch nicht als unbezahlte Therapeutin meine Zeit mit ihr verbringen möchte, nutze ich die Gelegenheit, so schnell wie möglich wieder in die Kathedrale zu gehen.
Maria bittet Ruth aus Mexiko, eine der drei Nonnen, ihren Dienst zu übernehmen. Deshalb können wir uns für eine weitere Gesangsstunde in den Keller verdrücken. Maria lernt sehr schnell, auch wenn sie anderer Meinung ist und glaubt, dass sie nie wie eine professionelle Sängerin klingen wird.

Ruth

Die Pilgermesse um zwölf Uhr ist für mich sehr aufregend. Ich singe in der wie immer vollbesetzten Kathedrale das „Panis Angelicus“ ohne Noten mit einem anderen Organisten, der keinen Schlüssel für den Schrank mit den Noten hat. Es klappt alles prima. Zum Abschluss gibt es dann noch das „Alleluja“ aus der Kantate „Exultate Jubilate“ von Wolfgang Amadeus Mozart, ohne Blickkontakt, 20 Meter auseinander, also auch mehr oder weniger ohne Hörkontakt und ohne Probe. Ein echtes Wagnis. Bei den Koloraturen hat jeder für sich stur weitergezählt, in der Hoffnung, dass jeder das Tempo so einigermaßen hält und wir zusammenbleiben. „Wer nicht riskiert, der nicht gewinnt“, heißt es so schön. Wir haben alles riskiert und alles gewonnen. Ich bin stolz auf mich.

Jetzt sitze ich in einem Haus, das so etwas wie ein Kloster sein könnte. Die Nonnen Maria, Ruth und Milagros haben mich aufs Herzlichste betreut und mir etwas zu essen gemacht. Maria bekommt noch mehr Unterricht. Die Verständigung wird immer besser. Spanisch lernt sich recht leicht. Ich fühle mich gesegnet, so liebevoll aufgenommen zu werden und bin von tiefstem Herzen dankbar.

Morgen werde ich noch einmal singen und nach der Messe zum Flughafen fahren. Ich freue mich, wieder nach Hause zu kommen, auch wenn ich mich hier in Santiago sehr wohl fühle. Die Nonnen haben mich liebevoll empfangen, aufgenommen und umsorgt. Ohne sie wäre es hier für mich nicht auszuhalten. Viele der älteren Priester sind für mein Empfinden verschlossen wie Austern. Die Jüngeren sind anders, das erleichtert mich ungemein. Ein Priester aus Südamerika gibt mir beim Abendmahl nicht den üblichen Segensspruch, sondern sagt mir, dass er den Gesang „muy bonito“ (sehr hübsch) findet.

Es befriedigt mich, meine Talente so einzusetzen, dass alle Freude daran haben. Ich fühle mich gleichzeitig ganz groß und ganz klein. Auch wenn mir beim Katholizismus viele Dinge missfallen, geht es mir in der Gemeinschaft mit den toleranten und zugewandten Nonnen wunderbar.

Maria, ich , Milagros und Ruth

50. Tag – Dienstag, 26. Mai 2009:
ZURÜCK NACH BUCHHOLZ I.D.N.

Heute ist mein Abreisetag. Ich habe Santiago lieb gewonnen, ganz besonders Maria Asunción und ihre beiden Betschwestern Ruth und Milagros. Maria ist eine begabte Schülerin mit einer sehr schönen und großen Stimme. Wenn ihre Stimme im Unterricht von Zeit zu Zeit aufblühte, hat sie sich immer erschrocken.

Zum Abschluss der heutigen Pilgermesse bleiben die Priester beim „Ave Maria" stehen. Viele sind zutiefst gerührt. Zu meiner Überraschung stehen plötzlich Dorothee und Gerhard mit Tränen in den Augen vor mir. Auch sie haben sich sehr gewünscht, mich noch einmal zu sehen und singen zu hören.

Ich bekomme immer mehr Selbstvertrauen und kann fühlen, wie sich mein System verändert hat. Ich habe angefangen, mich ganz tief zu würdigen. Ich glaube, jetzt ist es gut. Auch fällt es mir leichter, mich abzugrenzen. Ich muss nicht mehr jeden zufriedenstellen, was mich sehr erleichtert.

Nach der Messe nehmen mich meine drei Nonnen wieder mit zum Essen. Ich spüre, wie gut mir ihre Wertschätzung tut und wie sehr ich sie wertschätze.

Ruth, die ich von Herzen gern mag, kullern beim Abschied die Tränen aus den Augen. Schade, dass wir uns kaum verständigen können.

Maria ist einfach nur glücklich, dass sie so viel lernen durfte. Wegen der veränderten Körperhaltung tun ihr die Schultern nicht mehr weh. Vorher musste sie demütig auf die Erde schauen, jetzt

darf sie – zumindest wenn sie singt – sich öffnen und den Himmel einladen.

Nun sitze ich im Flugzeug von Santiago nach Mallorca und kann von meinem Fensterplatz den Pilgerweg verfolgen. Für 24 Kilometer benötigte ich einen Tag. Das Flugzeug schafft die gleiche Strecke in eineinhalb Minuten. Es ist schon merkwürdig, wie unterschiedlich man sich vorwärts bewegen kann.

Die zurückliegenden 49 Tage waren reich an Erfahrungen und Veränderungen. Ich bin froh, den Jakobsweg gegangen zu sein, weil etwas, das mich mein ganzes Leben lang behindert hat, von mir abgefallen ist. Ich habe aufgehört, mich für meine Stärken zu schämen.

Mein Wunsch, mich selbst wertzuschätzen, ging in Erfüllung. Ich habe mich nie länger als zehn Minuten verlaufen, weil sofort jemand da war, um mich wieder auf den richtigen Weg zu führen. Meine Entscheidung in jeder geöffneten Kirche zu singen, sorgte für Gesprächsstoff unter den Pilgern und bestärkte mich in dem Entschluss, in Santiago so viel wie möglich zu singen. Viele Menschen baten mich um Rat, was mir das Gefühl gab, im richtigen Augenblick am richtigen Ort zu sein. Hier auf dem Jakobsweg gab es alles, was ich zu bieten habe, geschenkt und es wurde gern genommen. Wie es von Morgen an weitergeht, weiß ich jetzt noch nicht.
Es ist schön, wieder nach Hause zu kommen. Jetzt bin ich schon über den Alpen. Außer Wolken ist nicht viel zu sehen. In Galizien war es regnerisch und recht kalt. In Deutschland soll es richtig heiß gewesen sein. Seit heute ist es in Hamburg wieder regnerisch und kalt, hat der Pilot gesagt. Hm, schade.
Hier enden meine Aufzeichnungen von meinem Jakobsweg.

P.S.

Wieder zu Hause angekommen, werde ich von der Mutter einer Schülerin gefragt, ob ich an einer kleinen Geschichte für „Gesundleben“ vom „Stern“ Interesse habe. Ich habe Interesse und bekomme einen Termin mit einer Fotographin. Die Fotos werden so gut, dass eines davon als Aufmacher genommen wird. Ich pilgere über eine Doppel-DIN-A4-Seite in Farbe und ein sehr schönes Bild von mir als Sängerin ist außerdem noch dabei.

Januar 2014

Endlich habe ich damit begonnen, mein Buch fertig zu schreiben. Viele Dinge, die nach der Pilgerreise gut begonnen hatten, verliefen erst einmal im Sande. Es dauerte etwa zwei Jahre, bis der Zustand, mit dem ich Santiago verlassen hatte, zu meinem Alltag wurde.

Henk und ich telefonieren regelmäßig und haben nach wie vor engeren Kontakt. Von Astrid und Marjan höre ich seltener etwas, was sich aber jederzeit wieder ändern kann. Jan, der noch einige Male den Jakobsweg sowohl gegangen als auch mit dem Fahrrad gefahren ist, lud mich vor einigen Monaten ein, auf seiner Buchpräsentation zu singen. Dabei sah ich auch Ine und Henk wieder. Dirk hatte leider keine Zeit. Wir hatten auf dem Jakobsweg noch einige SMS ausgetauscht, uns aber nicht mehr getroffen.

Ich bin seit August 2012 Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie und habe eine zweijährige Weiterbildung zur Musiktherapeutin absolviert. Meine Praxis ist gut besucht und meine Seminartätigkeit dehnt sich immer mehr aus.

Anfang des Jahres 2011 besuchte Henk mit einem Freund ein Seminar von mir. Bei diesem Seminar entstand mein „Gefühlestellen mit Ellen“. Es ist eine Synthese von meiner Methode, Gefühle zu integrieren, und dem systemischen Familienstellen. Ich arbeite hierbei nicht mit dem Mental-Körper, sondern mit dem Emotional-Körper. Beim Gefühlestellen wird sichtbar gemacht, wie das Leben funktioniert. Was ist die Ursache und was die Wirkung.
„Gefühlestellen mit Ellen“ ist ein Seminar über vier volle Tage, an denen erlebt werden kann, wie ich in mir etwas bewegen kann, damit sich ohne mein Zutun etwas im Außen verändert.

Zwei weitere Bücher sind in Arbeit.
Ein Buch, „Gefühle, die Sinne der Seele“ beantwortet die Frage: „Wie liebe ich mich selbst“. Wie kann ich so mit mir umgehen, das sich mein Selbst von mir geliebt fühlt.
Ein weiteres Buch widmet sich der Entschlüsselung verschiedener Bücher und Märchen in Hinblick auf die Integration von Gefühlen. Insbesondere die Werke von Michael Ende (zum Beispiel Jim Knopf) sind für mich komplexe Integrations-Geschichten.

Alles in meinem Leben ist auf einem guten Weg. Ich bin fast immer in irgendwelchen inneren Prozessen, die mein Leben spannend und gehaltvoll gestalten, zumal innere Prozesse nicht zwangsläufig schmerzhaft sein müssen.

Da ich gern einen anderen Umgang mit dem „Geben und Nehmen“ leben möchte, darf dieses Buch kopiert und weitergegeben werden, solange es klar bleibt, dass es von mir ist. Veränderungen jeglicher Art bedürfen meiner Erlaubnis.
Ich vertraue darauf, dass Personen, die einen Nutzen von meinem Wissen haben, sich in irgendeiner Form einen Ausgleich wünschen. Das geht über meine Webseite www.gefuehlestellen.de sehr einfach unter der Rubrik Zuwendung. Auch ist es möglich, mit mir persönlich in Kontakt zu treten. Meine email ist: info@gefuehlestellen.de

Ich freue mich über Jede und Jeden, die oder der sich von mir begleiten lässt, in meine Seminare oder zu meinen Vorträgen kommt, meine Webseite besucht oder sich in meinem Newsletter-Verteiler einträgt.

Mögen wir alle dazu beitragen, das Leben in Liebe zu uns selbst und allen anderen Wesen zu gestalten und die Vielfalt der Erde zu erhalten.

Ellen

ELLEN KALWAIT-BORCK

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Tanz und Tanzpädagogik, Gesang und Gesangspädagogik
- Therapeutische Ausbildungen in Gestalt-, Musik-, Körper- und Atemtherapie
- Spirituelle Lehrerin
- Entwicklung eigener Integrations-Methoden

1961 in Flensburg geboren, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, interessierte sich von Kindheit an für Kunst aller Art und Spiritualität. Sie lebt mit Ihrem Mann in Buchholz in der Nordheide.

Sie war zehn Jahre Gesangspädagogin an der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg.
Heute arbeitet Sie als Heilpraktikerin / Psychotherapie und gibt neben Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen, Seminare und hält Vorträge.
Ihre Arbeit ist eine Kombination aus tiefenpsychologischer Therapie und Spiritualität. Den Kernpunkt bildet die Integration von Gefühlen und Schattenanteilen.

Eine Erkenntnis ist, dass die eigentlichen Verletzungen im Emotionalkörper stattgefunden haben und diese letztendlich auch im Emotionalkörper geheilt werden wollen. Ein geheilter Emotionalkörper ermöglicht uns, die Gefühle wieder als Sinnesorgane nutzen zu können. Erst wenn die Schmerzgrenze niedriger ist, als die Verletzungsgrenze, können mich meine Gefühle erfolgreich schützen.

Solange ich mich vor meinen Gefühlen schütze,
können mich meine Gefühle nicht schützen.

Termine für Seminare und weitere Informationen befinden sich auf www.gefuehlestellen.de

Kontakt:
Ellen Kalwait-Borck
Klaus-Groth-Straße 4
21244 Buchholz in der Nordheide
Telefon: 0171/68 77 306
Mail: info@gefuehlestellen.de

"Ein Buch wie Ellen selbst - voller Gefühl, Klarheit und Wahrhaftigkeit! Stets hält sie das Brennglas auf das, was wirklich gefühlt werden will. Einfach lesen und.... hinfühlen!"

Christina Jacke

"Wer dieses Buch über den Jakobsweg liest, geht selbst auf eine Pilgerreise - auf eine Reise zu sich selbst anhand der hier entfalteten Landkarte der Psyche."

Christiane Haase

"Ein erfrischender, ehrlicher Reisebericht, der nicht nur den inneren, persönlichen Prozess auf wunderbare und kurzweilige Weise beschreibt, sondern auch wertvolle Tipps für die pragmatische Seite des Pilgerns, nämlich die richtige Ausrüstung für alle Fälle und deren Benutzung bereit hält. Da möchte man gleich mit dem Packen beginnen."

Petra Wendholz