

## 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 aufgereggt 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“<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> 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 aufgereggt, 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 rieselt. 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 Schnekkentempo, 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, auseinander setzen will, juble 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 Selbstwertseinbruch bekommen, weil sie glaubt, eine Herz zelle 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 übernachteten, 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, dass 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 Larrasoña soll es nicht besser sein. Es schneit immer noch, zum Teil faustdicke Flocken. Wir Ankommelinge 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 Larrasoña 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 LARRASOANA 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 verließen 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 übernachteten, 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 übernachteten, 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 gackern-de 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 sympathisch“). 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 unerwürfigen 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 einzutreppen. Wer bin ich denn, mich da einfach einzumischen? Das Risiko, dass sich jemand auf den Schlipps 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.