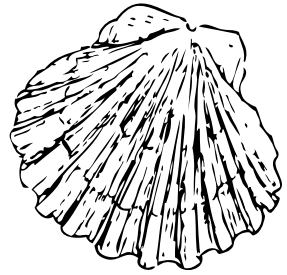


Peter Butenuth

Pilgern

Die Seele mit
auf Reisen nehmen



Gut vorbereitet auf den Jakobsweg


Francke



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96362-326-4

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 by Francke-Buch GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Umschlagbild: © iStockphoto.com / Cheng NV

Umschlaggestaltung: Francke-Buch GmbH / Marion Schramm

Bilder im Innenteil: Peter Butenuth, Melanie Balkner-Zielke,

Pixabay, Adobe Stock

Satz: Francke-Buch GmbH

Printed in Czech Republic

www.francke-buch.de

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
Kleine Geschichte des Jakobsweges.....	23
Warum Pilgern so guttut – Teil 1	32
»Ich traf ...«: Begegnungen auf den Pilgerwegen – Teil 1.....	39
Praxis-Handbuch für Pilger	43
Vorbereitung	43
Allein oder gemeinsam pilgern	49
Gesundheit und Vorbereitung auf den Jakobsweg	54
Die beste Reisezeit für die Jakobsweg	58
Unterwegs sein: Übernachten, Herbergen, Essen, Orientierung	60
Verpflegung auf den Jakobswegen	64
Ausrüstung und Kleidung	66
Tipps von Pilgern für Pilger	75
Der Jakobsweg und seine Schattenseiten	84
Was ist, wenn es nicht mehr geht und die Reise vorzeitig endet?	89
Den Jakobsweg mit Kindern laufen?.....	93

»Ich traf ...«: Begegnungen auf den Pilgerwegen – Teil 2	97
Glaube und Spiritualität auf dem Jakobsweg.....	100
12 Übungen zum Selbstcoaching beim Pilgern	106
»Ich traf...«: Begegnungen auf den Pilgerwegen – Teil 3.....	135
Auf dem Jakobsweg Achtsamkeit erleben und entdecken – Teil 1	139
Kleiner Reiseführer der Jakobswege.....	153
Der spanische Jakobsweg »El Camino« und seine beliebtesten Varianten.....	153
Der klassische Jakobsweg Camino Francés.....	154
Der Küstenweg – Camino del Norte	156
Der Camino Primitivo	157
Der Caminho Português	158
Die Vía de la Plata – der mozarabische Jakobsweg....	160
Der Camino Finisterre – die kleine Fortsetzung des Jakobsweges	161
Weitere bekannte Jakobswege in Europa und Deutschland	163
Via Podiensis – der Jakobsweg in Frankreich	163
Der Jakobsweg in der Schweiz, der sogenannte Schwabenweg.....	165
Der österreichische Jakobsweg.....	165
Jakobswege in Deutschland.....	166

Auf dem Jakobsweg Achtsamkeit erleben und
entdecken – Teil 2 173
Warum Pilgern so guttut – Teil 2 185
Schlusswort 195
Kleine Danksagung 196
Register/Stichwortverzeichnis 197
Literatur- und Quellennachweis/Leseempfehlungen 200



»Der Jakobsweg beginnt auf dich zu wirken,
sobald du beschließt, ihn zu gehen.«

Pater Erich (geb. 1969)

Vorwort

Als mich ein Freund vor einigen Jahren fragte, was der Unterschied zwischen Pilgern und Wandern sei, antwortete ich spontan: »Pilgern ist Wandern für die Seele.«

Mit meinem Buch möchte ich dich einladen, die Faszination des Pilgerns zu entdecken, die Geschichte der Jakobswege kennenzulernen, das Wesentliche über die notwendigen Vorbereitungen zu erfahren und – wenn du möchtest – einige hilfreiche Coaching- und Achtsamkeitsübungen für deinen persönlichen Camino zu erlernen. Viel Spaß dabei!

Peter Butenuth

Mein erster Camino 2003





»Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man anfängt ihn zu gehen.«

Paulo Coelho (geb. 1947), brasilianischer Schriftsteller

Einleitung

»Ich bin unterwegs, genau wie an den Tagen zuvor. Mir ist heiß, meine Füße und Waden schmerzen seit Stunden. Irgendwie scheint sich das Gewicht meines Rucksacks seit heute früh verdoppelt zu haben. Aber mein Kopf ist befreiend leer. Und immer wieder erlebe ich den Luxus, einfach nur da zu sein, ohne zu denken, Schritt für Schritt zurückzulegen. Das Leben hier ist so einfach – aufstehen, laufen, essen, trinken, fühlen, denken, mit anderen reden, schlafen. Diese ungewohnt einfache Struktur der letzten Tage schenkt mir eine Klarheit meiner Gefühle, die ich so noch nie erlebt habe. Danke für das, was hier gerade mit mir geschieht.«

Aus meinem 1. Pilgertagebuch, 13. April 2003

Auch wenn sich die meisten Pilger sehr bewusst zu einer Pilgerfahrt entschließen, gibt es doch viele, die mehr oder weniger nur durch glücklichen Zufall auf den Jakobsweg geraten.

So auch bei mir: Aus einer beruflichen Sinnkrise heraus wollte ich mir im Frühjahr 2003 eine Auszeit in Form einer mehrwöchigen Motorradtour durch Thailand und Kambodscha nehmen und damit gleichzeitig einen Jugendtraum erfüllen. Leichtes Gepäck, eine kleine, geländegängige Enduro vor Ort mieten und dann einfach jeden Tag woanders sein ...

Aufgrund von Empfehlungen anderer Asienreisender hatte ich mehrere Arzttermine für entsprechende Schutzimpfungen vereinbart. Gleich beim ersten Termin geschah es dann: Gelangweilt blätterte ich in einer der herumliegenden Frauenzeitschriften (Neue Post oder Ähnliches) und stieß zufällig auf einen zweiseitigen Bericht über den sogenannten Jakobsweg



von Frankreich nach Santiago de Compostela. Ein paar Fotos, ein kurzer Text und der Hinweis, dass wohl immer mehr Menschen diese Pilgerreise mit einer Länge von über 800 Kilometern für sich entdecken.

Vom Jakobsweg hatte ich damals noch nie gehört, Pilgern war für mich irgendetwas aus dem Mittelalter. Trotzdem traf der Bericht einen Nerv tief in mir und ich riss – unauffällig und mit viel Hüsteln, um das Geräusch zu überspielen – die beiden Seiten aus dem Heft.

Internet-Recherchen in dem Umfang wie heute waren 2003 noch nicht möglich, also besorgte ich mir am nächsten Tag in einer Buchhandlung das Buch »Auf dem Jakobsweg«, Paulo Coelho sehr persönliches Tagebuch seiner Pilgerreise nach Santiago de Compostela. Und dazu einen Wanderführer für den Camino Francés, also die bekannte Route von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago. Und es packte mich immer mehr: Nach dem Lesen beider Bücher wusste ich, ich muss anstatt auf die Motorradtour unbedingt den Camino gehen. Keine Ahnung, warum eigentlich, aber das Gefühl war einfach da.

Ich glaube, am meisten hat mich nach den vorangegangenen stressigen Berufsjahren gereizt, einmal ohne jegliche Verpflichtungen über Wochen nur noch eine Aufgabe zu haben: morgens aufzustehen, den ganzen Tag zu laufen, zwar ein Ziel zu haben, aber ohne den Druck, es auch erreichen zu müssen.

Und so kam es, dass meine Familie mich dann tatsächlich einige Wochen später im März 2003 in Kassel zum Zug brachte, der mich über Paris nach Saint-Jean-Pied-de-Port führen sollte, dem Ausgangspunkt meiner Pilgerreise.





Saint-Jean-Pied-de-Port

Die Motorradtour habe ich im Folgejahr nachgeholt und seitdem viele andere faszinierende Fernreisen erlebt, aber keine Reise meines Lebens und kein späterer Pilgerweg ist mir so in Erinnerung und im Herzen geblieben wie mein erster Camino ...

»Gibt es eigentlich ein Fazit oder eine besondere Erkenntnis aus deinem ersten Pilgerweg?«

... werde ich oft gefragt.

Die Antwort darauf ist komplex und jeder Mensch erlebt den Camino anders. Aber ich versuche es trotzdem:

Beim ersten Pilgern auf dem Jakobsweg bin ich mir in einer Tiefe selbst begegnet, die oftmals schmerzhaft war, gleichzeitig aber reinigend und befreiend. Ich habe buchstäblich über mein gesamtes Leben nachgedacht und wusste anschließend besser, wer ich eigentlich bin.

Das Pilgern hat Lücken in meiner Vergangenheit geschlossen und so neue Wege in meine Zukunft eröffnet.

Unterwegs wurden schöne und schmerzhaft Erinnerungen wieder lebendig und ich bin auf viele unerfüllte Hoffnungen und Träume gestoßen. Gleichzeitig aber wurde mir bewusst, wie oft ich kleine Geschenke und wertvolle Momente meines Lebens übersehen habe.

Schutzhütte für Hirten in den Pyrenäen





In den Pyrenäen auf dem Weg nach Roncesvalles

Das körperlich härteste Stück des Caminos war trotz guter Vorbereitung gleich die erste Etappe, die Überquerung der Pyrenäen. Im März, völlig allein mit mir, beginnend bei Sonnenschein, der dann plötzlich in Nebel, Regen und zuletzt in Schnee überging. Hier kam ich das erste Mal in jeder Beziehung an meine Grenzen: ein viel zu schwerer Rucksack, teilweise orientierungslos, verängstigt und irgendwann in einem kleinen Hirtenunterstand weinend mit der Frage konfrontiert, was in aller Welt mich eigentlich dazu gebracht hat, jetzt hier unterwegs zu sein.

Dann endlich die viel zu späte Ankunft auf der spanischen Seite in Roncesvalles, durchgefroren und frustriert und ernsthaft vor der Frage stehend, am nächsten Tag einfach abzubrechen und nach Hause zurückzukehren.



Ein überraschender Pilgergefährte, der mich einige Kilometer begleitete und dann die Lust verlor und einfach wieder umkehrte ...

Aber – der nächste Morgen, leichter Sonnenschein und das überraschend gute Gefühl: Wenn du das gestern geschafft hast, dann schaffst du auch den restlichen Weg. Ich empfand plötzlich wieder Vorfreude auf das Kommende. So schnell ändert sich die Stimmung auf dem Camino ...

Was bedeutet Pilgern für mich?

Pilgern hat für mich einen Dreiklang, der viel mit dem normalen Leben zu tun hat:

Es gibt einen Weg, ein Ziel und eine Last in Form des Gepäcks, des Rucksacks, den du mit dir trägst.

Der Jakobsweg wie auch jeder andere längere Pilgerweg ist für mich ein klassisches Symbol unseres Lebensweges. Wir alle sind ständig unterwegs, unser Weg ist begleitet von Übergängen und Umbrüchen, wir leben mit und für andere Menschen, wir tragen eine Last und jeder weitere Schritt kann freiwillig oder willkürlich eine Veränderung mit sich bringen.

Das Ziel des Jakobsweges, nämlich das Erreichen von Santiago de Compostela, ist ebenfalls auf unser Leben übertragbar: Ohne Ziel im Leben unterwegs zu sein, nimmt uns den Sinn. Die Bestandteile von Sinn sind vor allem die Zugehörigkeit zu anderen Menschen und zur Schöpfung, Spiritualität sowie eine persönliche Mission bzw. Vision für das eigene Leben. Für den bekannten Psychologen Viktor Frankl ist das Wesentliche im Leben des Menschen die Frage »Wofür lebe ich?«. D. h. jeder Mensch hat das Bedürfnis, einen Sinn bzw. ein Ziel in seinem Leben zu finden und zu realisieren.

