

Helmut Quack: **Mein Jakobsweg**

Viele Freunde und Bekannte haben mich gebeten, meine Erfahrungen zum Jakobsweg zu schildern. Offenbar löst der Pilgerweg immer eine solche Neugierde aus, dass ich gerne die mir häufig gestellten Fragen beantworte.

1. Was ist der Jakobsweg und gibt es nur einen?

Der Jakobsweg ist ein Pilgerweg, der zum Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela führt. Am bekanntesten ist der 800 km lange Camino Francés von Saint-Jean-Pied-de-Port bis Santiago de Compostela. Daneben gibt es in Spanien noch eine Vielzahl weiterer Wege, z.B. den Camino Primitivo, den Silberweg, den portugiesischen Weg und den englischen Weg. Darüber hinaus gibt es in anderen Ländern, wie bspw. Deutschland, Niederlanden, Schweiz, Österreich, Frankreich, Italien historisch überlieferte Jakobswegen, die in den letzten Jahren wiederbelebt wurden.



2. Wie ist der Jakobsweg entstanden?

Nach dem Tod von Jesus haben die Apostel mit der Missionierung begonnen. Jakobus hat sich für die Verbreitung des Christentums in Spanien, insbesondere in Galicien entschieden. Bei einem Aufenthalt in Jerusalem wurde Jakobus auf Befehl von König Herodes im Jahr 44 n. Chr. enthauptet. Er durfte dort nicht begraben werden. Da haben ihn seine Anhänger über das Meer nach Galicien gebracht, um ihn dort zu beerdigen. Aber die damals Mächtigen haben dem nicht zugestimmt, so dass Jakobus an einem geheimen Ort in einem Wald beerdigt wurde. 811 n. Chr. wurde das Grab entdeckt und der damalige Bischof ließ eine kleine Kirche an dieser Stelle bauen, zu der schon früh viele Pilger kamen. Die späteren Machthaber bekämpften diesen Jakobuskult und ließen die Kirche zerstören. Erst ab 1100 n. Chr. waren die politischen Verhältnisse einigermaßen stabil. Die Könige und die Bevölkerung hatten den christlichen Glauben angenommen. Eine neue Kirche wurde gebaut und die Pilgerströme setzten wieder ein und haben hundert Jahre lang stark zugenommen. Danach sind die Pilgerströme für einige Jahrhunderte wiederum versiegt und erst im 18. Jahrhundert wieder neu entfacht worden.

Aber erst im 20. Jahrhundert wurden die Pilgerwanderungen immer beliebter. Seit ca. 1980 kamen immer mehr Pilger. Derzeit pilgern ca. 125.000 pro Jahr nach Santiago de Compostela, vor allem im Juli und August, wobei gerade in dieser Zeit viele Spanier unterwegs sind. Wenn der 25. Juli, der Geburtstag von Jakobus, auf einen Sonntag fällt, wird das Heilige Jahr ausgerufen. Dann gibt es doppelt so viele Menschen, die sich auf den Weg machen.

Warum gerade ab 1980 die Pilgerströme so zunehmen, hat vermutlich mehrere Gründe:

So hat ein spanischer Bauer, der sich auf dem Pilgerweg mehrfach verirrt hat, die gelben Pfeile als Wegmarkierung eingeführt, um das Finden des Camino zu erleichtern. Papst Johannes Paul II hat 1982 Santiago besucht und für eine Belebung der Pilgertradition geworben. Weiterhin hat die spanische Regierung durch den Bau von galicischen Herbergen die Übernachtungsmöglichkeiten verbessert. Und nicht zuletzt hat das Buch von Hape Kerkeling den Pilgerstrom, nicht nur aus Deutschland, anschwellen lassen.

3. Bekommt man einen Nachweis (=Compostela) für seine Pilgerwanderung?

Um eine Compostela zu erhalten, muss man mindestens 100 km ohne fremde Hilfe wandern. Die einzelnen Stationen des Weges lässt man sich in einem Pilgerpass (= Credencial del Peregrino) abstempeln. Man beginnt dann beim Camino Francés üblicherweise im 120 km entfernten Sarria. Ich begann in Leon, das 330 km von Santiago entfernt ist. Einige wenige beginnen am Anfangspunkt des Camino Francés in Saint-Jean-Pied-de-Port. Ich habe auch mit einem Pilger gesprochen, der aus Holland kam und 3000 km pilgerte und auch mit einer Frau mit ihren 2 Kindern von 9 und 11 Jahren, die aus Leipzig kamen. Es gibt offenbar keine natürlichen körperlichen Grenzen. Aber der Weg wird meist ab Sarria gegangen, einige beginnen den Weg in Leon und wenige auch davor.

Man kann auch per Fahrrad oder Pferd (= Minimum 200 km) den Pilgerweg bestreiten. Man trifft auch Buspilger, die nur Teilstrecken wandern, aber als Pilger nicht anerkannt sind. Und es gibt Pilger, die das Gepäck befördern lassen - dies erleichtert zwar das Leben, ist aber meiner Meinung nach nicht so "echt".



Früher hat der Pilger eine Muschel erhalten, wenn er den Weg bis Santiago geschafft hat, heute gibt es dafür die Compostela.

Die Muschel ist das Symbol für einen Pilger. Historisch betrachtet, rührt diese Tradition daher, dass Jakobus einen seiner Begleiter vor dem Ertrinken rettete und dieser völlig mit Muscheln bedeckt war, als man ihn aus dem Wasser zog.

4. Sollte man sich auf den Weg vorbereiten?

Ja unbedingt. Einen Rucksack mit ca. 50 Liter Inhalt mit Beckengurt besorgen: Das Maximalgewicht des gefüllten Rucksacks sollte 10 kg nicht überschreiten. Nur das mitnehmen, was unbedingt nötig ist. Sinnvoll sind Funktionswäsche bei Hemden, Unterhosen und -hemden, da diese nach dem Waschen schnell wieder trocknen sowie spezielle Wanderhosen mit vielen Taschen. Weiterhin sind Regenkleidung, gute (hohe) Schuhe, Taschenlampe, Schweizer Messer und Leinenschlafsack essentiell. Darüber hinaus Nadeln zum Aufstechen der Fußblasen sowie Compeed zu deren Behandlung. Spezielle Wanderstrümpfe, die die Füße trocken halten, waren für mich unerlässlich. Eine Isomatte ist nicht nötig. Für den Transport per Flugzeug ist noch eine Umhüllung für den Rucksack vonnöten. Es sollte auch ein Wanderstab oder besser Nordic-Walking-Stöcke mitgenommen werden. Lebensnotwendig ist ein Behälter für mindestens 1 Liter Wasser.

Weitere nützliche Informationen kann man den folgenden beiden Büchern entnehmen: Joos, Raimund: Spanien: Jakobsweg - Camino Francés, Conrad Stein Verlag (erscheint meist jährlich in einer neueren Auflage) sowie Rabe, Cordula: Spanischer Jakobsweg - Camino Francés von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela, Rother Verlag.

Der Freundeskreis der Jakobuspilger e.V., Paderborn (www.jakobusfreunde-paderborn.eu), liefert ebenfalls wichtige Informationen. Dort erhält man auch seine Muschel und seinen Pilgerpass.

5. Wie kommt man zum Ausgangspunkt der Pilgerwanderung und wie wieder von Santiago zurück nach Deutschland?

Am besten mit dem Flugzeug nach Madrid/Flughafen fliegen und dann ALSA-Busse nach Leon bzw. ab Santiago nehmen. Die Busse sind komfortabel und nicht so teuer (= 68 € von Santiago de Compostela bis Madrid). Es gibt sogar eine Verpflegung während der Busfahrt. Autos zu mieten, kann ich nicht empfehlen.

6. Wie hoch sind die Kosten für eine Pilgerwanderung?

In der Herberge zahlt man ca. 10 € für ein Bett in einem größeren Schlafsaal. In Hotels sind ca. 25 - 40 € zu zahlen. In besseren Hotels können es auch 50 € sein. Das Frühstück kostet ca. 3 - 5 €, ist aber häufig ziemlich spartanisch. Ein Pilgermenü ist meist ein Drei-Gänge-Menü und kostet nur 9 - 12 €, wobei sogar eine Flasche Wein als Getränk darin enthalten ist. Selbst im Luxushotel Parador in Santiago gibt es das Pilgermenü noch für 15 €, allerdings ohne Getränke. Der Flug von Düsseldorf nach Madrid kostet ca. 100 €, ebenso der Rückflug. Wie bereits gesagt ist das Mieten eines Autos teuer. Besser sind die ALSA-Busse.

7. Wie sieht ein Pilgertag aus?

Morgens stehen alle früh auf. Die Herbergen muss man meist bis 8:30 Uhr verlassen. Ich selber habe mich um 7.45 Uhr auf den Weg gemacht. Dann war es gerade hell genug. War ich früher unterwegs, beleuchtete meine Taschenlampe den Weg. Meine Geschwindigkeit war nur ca. 3,5 km pro Stunde. Jüngere Pilger sind schneller. Manchmal brauchte ich auch 3 Stunden für 5 Kilometer, wenn es heiß, steinig und steil runter oder hoch ging. Am ersten Pilgertag wanderte ich 22 km, danach 18 km und schließlich 16 km. Dann schmerzten meine Beine so fürchterlich und meine Füße waren so blutig von den vielen Fußblasen, dass ich in Astorga einen freien Tag einlegte. Ich erkundigte mich in einem Sportgeschäft und diese empfahlen mir Wandersocken, die die Füße trocken halten. Das war der entscheidende Tipp. Auch Compeed aus der Apotheke zum Abdecken der aufgestochenen Blasen war hilfreich. Danach ging es mir deutlich besser. Später pilgerte ich durchschnittlich 17 km pro Tag. Meistens war ich bis 15.00 oder 16.00 Uhr unterwegs. Dann suchte ich eine Unterkunft. Am Anfang war das einfach, später wurde es immer schwieriger. Bis Sarria ist die Unterkunft meist kein Problem, aber ab Sarria sollte man vorbestellen. Ab Sarria beginnen die letzten 100 Kilometer: eine Wegemarkierung zeigt diesen magischen Punkt.

Früher galt: Wer zuerst kommt, erhält das Bett. Da gab es noch Nachtschichtpilger, die sich schon morgens um 6.00 Uhr auf den Weg machten. Heute erledigt man seine Vorbestellung mit dem Handy.



Am frühen Abend genoss ich dann das Pilgermenü mit Vino tinto. Ausführlich Tagebuch schreiben sowie Wäsche waschen, zählte ebenfalls zu meinen täglichen Aufgaben. Der 10-kg-Rucksack war zu Beginn der Pilgerreise schon eine Belastung, später wurde er mir immer leichter, am Schluss spürte ich ihn nicht mehr.

8. Ist der Weg abwechslungsreich oder im Prinzip immer gleich?

Von Leon bis Sarria gibt es mehrere steile Aufstiege, z.B. zum O Cebreiro von 400 auf 1800 m. Die Wege sind oft sehr steinig, manchmal mit kräftigen Felsbrocken bedeckt, die es zu überwinden gilt. Oftmals lag die Temperatur bei 35 °C im Schatten. Manche Wegstrecken sind auch langweilig, z.B. 15 km in der Nähe zur Autobahn vor Rabanal oder enge und gefährliche Landstraßen, auf denen rasende LKW's wenig Rücksicht auf die Pilger nehmen. Man trifft auf diesem Wegabschnitt bis Sarria nur wenige Pilger. Ab Sarria (in Galicien) ähnelt der Camino eher unseren Wegen in Deutschland, allerdings ist er meist noch anspruchsvoller. Die Wanderstrecke erinnert aber fast an eine Volkswanderung, da vielfach größere Gruppen unterwegs sind. Es gibt auch die Luxuspilger, die ihr Gepäck transportieren lassen. Und die Buspilger, die den langen Weg nur selektiv gehen, aber diese sind keine echten Pilger.

9. Gibt es eine Gemeinschaft mit anderen Pilgern?

Pilger sind meist entspannt und suchen auch das Gespräch. Man wird häufig angesprochen und sollte nur nicht muffelig sein, wenn man Kontakte nicht ablehnt. Ab Sarria war ich mit zwei sehr netten Holländerinnen, Myriam und Alice, zusammen, mit denen viele gute Gespräche möglich waren. Übernachtet haben wir später in den gleichen Hotels. Gewandert bin ich trotzdem alleine, aber zum Pilgermenü oder am frühen Abend trafen wir uns zum intensiven und lockeren Plausch. Zum Abschied schenkten wir uns kleine Silberglocken, die wenn sie später im Alltag erklingen, uns an die gemeinsamen Erlebnisse auf dem Camino erinnern sollen. In Santiago traf ich zudem zwei Norwegerinnen, die ich schon aus Leon kannte. Mit Ihnen gab es in Santiago auch nette Gespräche. Grundsätzlich verbindet alle Pilger etwas Gemeinsames und das ist der Pilgerweg - es gibt also immer Gesprächsstoff.



10. Was ist die Motivation für den Pilgerweg?

Ich wollte zum Abschluss meines offiziellen Berufslebens eine Auszeit nehmen und über die Vergangenheit und die Zukunft nachdenken. Das hatte ich schon viele Jahre so geplant. Ich wollte auch unbedingt alleine gehen, obwohl meine Frau und zwei Freunde mich gerne begleitet hätten. Das Alleingehen sollte die Konzentration auf mein Nachdenken stärken. Aber mit dem Pilgeralltag war ich so beschäftigt, dass ich weder

über die Vergangenheit noch die Zukunft nachdenken konnte. Allerdings habe ich mich bestens selber kennengelernt und weiß jetzt sehr viel mehr, was ich will oder nicht will. Und nach der Rückkehr von der Pilgerreise hört das nicht auf, sondern wirkt noch lange nach. Andere Pilger haben andere Anlässe, wie etwa bei Breaks im Leben, z.B. bei Berufswechsel, Arbeitslosigkeit, Verlust des Partners; einige sind auch aus spirituellen Gründen unterwegs.

11. Macht man außerordentliche Erfahrungen?

Um es kurz zu sagen: Ja.

In erster Linie lernt man sich selber besser kennen. Und das betrifft viele Bereiche. Auch das Gefühl des Aufgehobenseins und des Umsorgtseins ist schon außergewöhnlich. Obwohl weit und breit kein Mensch zu sehen ist, taucht plötzlich ein Pilger auf, der zufälligerweise Arzt ist, um jemandem zu helfen, der ohnmächtig geworden oder dessen Fuß umgeknickt ist. Auch die Gemeinschaft mit anderen Pilgern ist sehr beglückend. Die Gespräche sind sehr offen und tiefgehender als im normalen Alltag. Offenbar verbindet alle ein gemeinsames Band.

12. Was passiert in Santiago?

Man pilgert bis zur Kathedrale, geht durch das Glorietor und hat sein Pilgerziel erreicht - der Pilgerweg ist zu Ende. Im Pilgerbüro erhält man nach längerem Warten seine Compostela, falls man die letzten 100 km ohne Hilfe gepilgert ist. Um 12.00 Uhr ist Pilgermesse, in der alle ankommenden Pilger begrüßt oder benannt werden. "Ein Deutscher aus Düsseldorf, der von Leon aus zu uns gepilgert ist". In der Messe wird auch das berühmte Butafumeiro eingesetzt. Früher wurde das Riesenweihrauchfass auch zur Desinfektion eingesetzt und um den Geruch der Pilger zu übertünchen. Die Pilger wurden damals nach vorheriger Reinigung auf der Galerie der Kathedrale untergebracht. Sie schliefen und aßen dort. Entsprechend roch es. Heutzutage schläft man in den Herbergen und Hotels und der Geruch kann durch die Funktionswäsche in Schach gehalten werden.



Santiago ist zudem eine lebendige Stadt, in der man viel erleben kann. Konzerte, Führungen, Museen, Radrennen, Musiker und Sänger auf den Plätzen, viele Bodegas, Restaurants, Clubs machen den Aufenthalt abwechslungsreich. Man langweilt sich keineswegs.

13. Macht man auch spirituelle Erfahrungen?

Wer glaubt, der kann. Man kann einer alten Tradition folgend in der Kathedrale die Büste von Jakobus umarmen, in die Krypta zum Schrein mit den Gebeinen von Jakobus hinabsteigen, den Apostelfuß im Glorietor berühren und dabei seine Wünsche anbringen. Manche tun dies auch mit kleinen Zetteln, auf denen sie ihre persönlichen Wünsche schreiben. Diese Wunschzettel werden nicht weggeworfen, sondern von dem Kirchenpersonal gesammelt und zur Pilgermesse mitgebracht. Dem ein oder anderen wird dies bei der Wunscherfüllung sicherlich helfen. Wichtiger sind jedoch die anderen Erfahrungen.

14. Was ist mein persönliches Fazit?

* 330 km sind eine Zumutung, vor allem wegen der körperlichen Anstrengungen und der schmerzhaften Fußblasen und Beine. Auch die manchmal bescheidenen Unterkünfte in den großen Schlafsälen waren für mich schwer zu ertragen. Der eigene Gestank ist ebenfalls kaum zu akzeptieren. Man schwitzt heftig und die allabendliche Wäsche der Kleider kann den Geruch nur etwas mildern. Da hilft auch Parfüm nicht.

Aber es hat sich trotzdem gelohnt und das aus vielerlei Gründen.

* Man lernt sich sehr genau kennen wie mit keiner anderen Methode und im anschließenden Leben wird alles einfacher und vieles relativiert sich.

* Das Wissen, dass Hüfte, Knie, Rücken und Fußgelenke durchhalten, macht einen glücklich.

* Man fühlt sich von einer höheren Macht umsorgt und beschützt - für jede Schwierigkeit am Tage gibt es eine Lösung. Menschen helfen tatkräftig - zufällig ist eine Pilgerin zur Stelle, die Krankenschwester ist und bei Schwindelanfällen und aufgeschlagenen Knien hilft. Sich also Sorgen zu machen, ist nicht nötig. Man wird dadurch viel gelassener.

* Man wird offener für andere Menschen, weil diese offen sind und einem auch helfen.

* Die eigene Fähigkeit "to make friends" wird gestärkt und gibt Vertrauen. Die kleine (und fast kitschige) Silberglocke von Jakobus mit Pilgerstab und -flasche erinnert Alice, Myriam und mich immer an unseren gemeinsamen Camino. Und der Kontakt untereinander bricht nach der Rückreise keineswegs ab, sondern hält (hoffentlich) noch lange an.

* Pilgern kann sehr preiswert sein. 10 € für eine Übernachtung in der Albergue, 9 € für ein Pilgermenü mit einer Flasche Vino tinto sind erschwinglich.

* Auch viele jüngere Menschen sind auf dem Weg. Körperlich sind diese mir haushoch überlegen, haben aber durchaus auch gesundheitliche Probleme. Aber auch Nichtreligiöse und Agnostiker sind auf dem Weg.

* Spirituelle Erfahrungen sind möglich.



Mein Gesamtfazit: Den Camino über 330 km würde ich nicht noch mal gehen. Es war schon anstrengend. Man muss sich zudem mindestens drei Wochen an Zeit freischaufeln. Und die wesentlichen Erfahrungen glaube ich gemacht zu haben. Aber kürzere Strecken, z.B. 120 km ab Sarria, interessante Streckenabschnitte auf dem Camino, aber auch Wege in Deutschland, z.B. den Jakobsweg von Köln nach Aachen, würde ich gerne nochmals in Angriff nehmen. Das ist auch zeitlich gut zu bewältigen. Und dann auch gerne mit meiner Frau oder mit Freunden. Ordentliche Unterkünfte würde ich auch nicht ablehnen. So kann man körperliche Bewegung, wohlige Entspannung, soziale Gemeinschaft und evtl. auch tiefere Einsichten miteinander vereinen. Aber vielleicht packt es mich in einigen Jahren wieder und ich mache mich wieder auf einen längeren Pilgerweg. "Never say never again". Und für alle, die den Weg noch oder wieder gehen wollen: "Buen Camino".