



101 Dinge  
die man über den  
**Jakobsweg**  
wissen muss

Renate Florl



BRUCKMANN

# **101 Dinge die man über den Jakobsweg wissen muss**

**Renate Florl**



# Inhalt

Ein herzlicher Pilgergruß!

- 1** Abenteuer | Im eigenen Schritt-Tempo in der schnelllebigen Welt unterwegs
- 2** Alto del Perdón | »Wo sich der Weg des Windes mit dem Sternenweg kreuzt«
- 3** Ankommen | Ich komme an ... Ich werde wohlwollend aufgenommen ... Es kommt darauf an ...
- 4** Arnika | Probates Mittel für vielerlei Beschwerden
- 5** Aufbruch | Jedes Pilgern beginnt mit dem Aufbrechen - jeden Tag aufs Neue
- 6** Ausrüstung | Was nehme ich mit? Was brauche ich wirklich?
- 7** Bars | Sooo viele Einkehrmöglichkeiten entlang des Camino Francés
- 8** Begegnungen | Diese sind auf dem Camino »das Salz in der Suppe«
- 9** Betten | Jeden Tag ein anderes
- 10** Blasen | Es gibt keine Verpflichtung, welche zu bekommen!
- 11** Buen Camino | Zwei einfache Wörter als freundlicher und aufmunternder Pilgergruß
- 12** Camino | Das spanische Wort »Camino« heißt auf Deutsch übersetzt »Weg«
- 13** Codex Calixtinus | Uraltes Pilgerbrevier mit detaillierten Angaben zur Route
- 14** Compostela | Schlangestehen für das begehrte Dokument in Santiago de Compostela
- 15** Cruz de Ferro | Höchster Punkt auf dem Camino Francés in Spanien
- 16** Dankbarkeit | Dankbarkeit hat eine erstaunliche Kraft
- 17** Der Mond ist aufgegangen ... | ... so sind gar manche Sachen, die wir getrost belachen, weil uns're Augen sie nicht seh'n ...
- 18** Durchhänger | Eine kleine, Mut machende Geschichte
- 19** Endlichkeit | Annehmen, was unvermeidlich ist
- 20** Etappen | Ich komme ans Ziel, egal ob ich 5 oder 50 Kilometer am Tag wandere
- 21** Euro | Schauen wir »die Kehrseite der Medaille« mal etwas genauer an
- 22** Faszination des Pilgerns | »Laufend« bereichernde Erfahrungen auf dem Jakobsweg machen
- 23** Finisterre und Muxía | Für viele Pilger erst das eigentliche Ende des Jakobswegs
- 24** Frühstück | Die meisten Pilger ziehen morgens ohne dieses los
- 25** Füße erfrischen ... | ... in einem Bach? Tatsächlich Erfrischung oder eher eine Dummheit?
- 26** Galgen- und Hühnerwunder | Das ist DIE Legende des Jakobswegs quer durch Europa

- 27 Gebet | Hilfe in allen Lebenslagen?
- 28 Gedanken | Sie begleiten uns jeden Tag, ja, sie »rattern« fast jede Minute
- 29 Gegenwart | Das Leben findet im jeweiligen Moment statt
- 30 Geheimnis des Jakobswegs | Gibt es heutzutage wirklich noch Geheimnisse?
- 31 Gehen | »Es würde alles besser gehen, wenn man mehr ginge«
- 32 Gelassenheit | Im Wort »Gelassenheit« steckt das Wörtchen »lassen«
- 33 Gepäcktransport | Nur mit dem Tagesrucksack unterwegs – ein Vorteil?
- 34 Glück | Was ist Glück, was ist Unglück?
- 35 GPS | Moderne Satellitentechnik auf dem uralten Jakobsweg
- 36 Grab des Jakobus | Heiligengräbern wird eine besondere Aura zugesprochen
- 37 Grenzen | Sichtbare und unsichtbare Grenzen auf dem Jakobsweg
- 38 Hallo! | Nichts ist überraschender, als an einem fremden Ort Bekannte zu treffen!
- 39 Heiliges Jahr | Der Gedenktag Jakobus des Älteren ist der 25. Juli
- 40 Herz und Verstand | Wenn wir uns entscheiden: Wer entscheidet dann?
- 41 Höhepunkte | Auf dem Pilgerweg wie auch auf dem Lebensweg gibt es Höhepunkte
- 42 Hospitaleras/Hospitaleros | Wichtiger Dienst der freiwilligen Helfer in den Herbergen
- 43 Hostels/Hotels | Welche Unterkunft wähle ich?
- 44 Hunde | Das Thema Tiere ist beim Pilgern immer wieder aufs Neue aktuell
- 45 Innerer Akku | Nicht nur das Handy möchte regelmäßig geladen werden
- 46 Internet | Die erste Frage in der Herberge lautet: Gibt es Wi-Fi?
- 47 Jakobsweg | Der Jakobsweg kostet Kraft, der Jakobsweg gibt Kraft
- 48 Jakobus der Ältere | Einer der beiden Donnersöhne, Schutzheiliger der Pilger und Reisenden
- 49 Jeden Tag neu | Der Jakobsweg hat seinen eigenen Rhythmus
- 50 Kilometer | 5 oder 50 Kilometer am Tag?
- 51 Kirchen und Klöster | Früher waren dies die bevorzugten Pilgertreff- und Sammelpunkte.
- 52 Kondition und Fitness | Wie viel brauche ich für den Jakobsweg?
- 53 Kraftorte | Vieles kann ein besonderer Ort der Kraft sein
- 54 Lieder, Gesänge und Musik | Was Kanons, Lieder und Gesänge für einen bedeuten können
- 55 Luxus | Wie passen Luxus und Pilgern zusammen?
- 56 Markierung | Gelbe Pfeile, Wegsteine mit Muscheln, kleine Kunstwerke
- 57 Meseta | Die schier unendliche Weite im kastilischen Hochland
- 58 Motivation? | Damals wie heute eine spannende Frage
- 59 Muschel | Das Erkennungszeichen der Jakobspilger
- 60 Nachtruhe | In den Herbergen muss eine festgelegte Nachtruhe eingehalten werden
- 61 Natur | Vielfalt statt Eintönigkeit, Reichtum in Hülle und Fülle

- 62** Ohrenstöpsel | Ein bisschen Abstand ist manchmal von Vorteil
- 63** Orte, Dörfer und Städte | Einige Highlights entlang der Route
- 64** Pilger | Pilger sind auf dem Weg zu heiligen Stätten
- 65** Pilgerausweis | Dokumentation der zurückgelegten Route und Erinnerung
- 66** Pilgertagesdienst und Pilgermesse | Berührende Momente in internationaler Gemeinschaft
- 67** Pilgerheilige | Neben Jakobus dem Älteren werden weitere Schutzheilige angerufen
- 68** Pilgerherbergen | Unzählige gute Geister sorgen für die Ankommenden
- 69** Pilgermenü | Abendlicher Genuss in lockerer Runde
- 70** Pilgersegnen | Berührende Morgen- oder Abendgebete entlang des Jakobswegs
- 71** Pilgerwanderung | »Laufend« etwas erleben, seelisch und geistig auftanken
- 72** Pilgerweg und Lebensweg | Spannende Parallelen entdecken
- 73** Plastiktüten | Das Rascheln lässt sich kaum vermeiden
- 74** Quellen | Aus welchen Quellen schöpfe ich?
- 75** Radpilger | Mit dem Rad auf dem Jakobsweg unterwegs
- 76** Rast | Quelle der Erfrischung für Körper, Geist und Seele
- 77** Regenbogen | Ein farbenprächtiges Naturschauspiel der besonderen Art
- 78** Santiago de Compostela | Großes Pilgerziel aller Jakobswege in Europa
- 79** Schritt für Schritt | Im persönlichen Schritt-Tempo unterwegs
- 80** Schweißtropfen | Ohne Transpiration keine Inspiration?
- 81** Segen | Segnen bringt Segen – am Morgen, tagsüber und am Abend
- 82** Siebensachen | Pilger tragen ihre Sachen auf dem Rücken – wie eine Schnecke ihr Haus
- 83** Souvenir | Kaum jemand kommt ohne ein Andenken vom Jakobsweg nach Hause zurück
- 84** Spiritualität | Sie zeigt sich in vielen Formen
- 85** Spuren | Sichtbares und Unsichtbares
- 86** Stempel | Ein Pilgerausweis ist eine Sammlung von kleinen Kunstwerken
- 87** Symbole | Auch ein kleines Bild sagt mehr als tausend Worte
- 88** Tagebuch | Die vielfältigen Eindrücke schriftlich festhalten
- 89** Tiefpunkte | Warum Durchhänger zwischendurch ganz normal sind
- 90** Toiletten | Ein gewisses Bedürfnis verspürt jeder Pilger am Tag, meist sogar mehrmals
- 91** Ultra! | Und immer weiter ...
- 92** Verständigung | Warum auch »Guten Morgen«, »Grüß Gott« und »Guten Tag« wichtig sind
- 93** Vertrauen | Manchmal ist es gut, nicht auf alles zu hören ...
- 94** Vorbereitung | Was brauche ich alles? Was brauche ich wirklich?
- 95** Wege und Straßen | Uralte Verkehrswege, angenehme Pfade und moderne Autobahnen

- 96** Wetter | Kräht der Hahn auf dem Mist, ändert sich das Wetter ... oder es bleibt, wie es ist
- 97** Wo fängt der Jakobsweg an? | Überall in Europa gibt es Jakobswege ...
- 98** X- und Y-Kreuz | Besondere Formen von Kreuzen in den Kirchen und unterwegs
- 99** Zeit | Morgen ist das Heute schon gestern
- 100** Ziel und Orientierung | Auf dem Camino orientiere ich mich an Muscheln und gelben Pfeilen
- 101** Zufälle | Oft erscheinen einem die Zufälle wie kleine Wunder

Bildnachweis/Impressum

# Ein herzlicher Pilgergruß!

Das Buch, das Sie in Händen halten, ist eine humorvolle, ernsthafte, informative, spirituelle und manchmal auch hintergründige wie auch witzige Hommage an den Jakobsweg - und seine zahlreichen Begleiterscheinungen.

Sie werden viel Bekanntes entdecken, manche Ereignisse insgeheim belächeln, sich in der einen oder anderen Begebenheit möglicherweise selbst erkennen, vielleicht manches Unbekannte erfahren und wer weiß, ob Sie nicht auch manches vermissen werden ... Immerhin waren diesem Werk ganz klare Grenzen gesetzt: Mehr als 101 Dinge durften es auf keinen Fall werden. Und Sie werden es sicher schon selbst einmal erfahren haben: Das, was am Anfang nach viel ausgesehen hat, kann am Ende auch mal sehr wenig sein ...

Falls Sie das erste Mal auf den Jakobsweg starten wollen: Sie finden in diesem Buch praktische Tipps, hilfreiche Informationen und inspirierende Gedanken. Herzlich willkommen zu Ihrem ersten Jakobsweg! Machen Sie den ersten Schritt in Richtung Santiago de Compostela - wo auch immer in Europa - und wandern Sie auf einem durchgängig markierten Weg bis zum Ziel!



Ganz viele unterschiedliche Kilometer wandern wir im Zeichen der Muschel.

Von Pilger(in) zu Pilger(in): Falls du gar eine erfahrene Pilgerin oder auch in Jakobsweg-Dingen ein »alter Hase« bist und womöglich den Jakobsweg wie deine Westentasche kennst: Schon alleine die Bilder werden dir beim Durchblättern deinen eigenen Weg mit manchen Details in Erinnerung rufen. Sicher wirst du hin und wieder schmunzeln, weil dir manche Situationen vertraut sind – herzlich willkommen zurück vom Jakobsweg! Dir ist ja dann sicher auch bekannt, dass Pilger normalerweise ganz selbstverständlich »per Du« sind. Doch aus Höflichkeit wird im Buch die »Sie-Form« verwendet. Ich hoffe dabei auf dein Verständnis!

Möglicherweise gehören Sie weder zu der einen noch zu der anderen Gruppe? Sehr gut – lassen Sie sich von den



101 Stichwörtern inspirieren! Vielleicht bekommen Sie dann Sehnsucht nach den Geheimnissen des Jakobswegs, packen Ihren Rucksack und ziehen in Ihrem eigenen Schritt-Tempo los ...

Dieses mit einem Augenzwinkern geschriebene Buch ist für alle Pilger - und für die, die es noch werden wollen - eine reiche Fundgrube an charmanten Erinnerungen, soliden Grundkenntnissen, nützlichen Empfehlungen, amüsanten Beispielen und unerlässlichen Warnungen. Und: Es soll Sie ein klein wenig zum Reflektieren anregen. Also, Ulteia, auf geht's, brechen wir zusammen auf!

Ganz kurz möchte ich mich Ihnen vorstellen: Ich bin schon viele tausende Kilometer auf den Jakobs- und Pilgerwegen in Deutschland, Frankreich, Spanien, Österreich, Italien und der Schweiz zu Fuß unterwegs gewesen, auf manchen Wegen auch mehrfach. Allein, zu zweit, mit kleineren und mit größeren Gruppen. Eintägig, mehrtägig bis hin zu mehrwöchigen Touren. Da sammeln sich im Laufe der Jahre einige spannende und kuriose Erlebnisse an, die man - lassen wir es einmal dahingestellt, ob freiwillig oder unfreiwillig, absichtlich oder unabsichtlich - gemacht hat. Doch eines hat sich als Quintessenz dabei herausgestellt: Irgendwie geht es dann doch immer weiter ...

Und möglicherweise haben Sie es ja auch schon erfahren: The camino, it never stops.

Einen guten Weg und Buen Camino!

Renate Florl

PS: Unter dem nachfolgenden Pilgergedicht gibt es eine »Gebrauchsanweisung«. Es lohnt sich, diese zu beachten!



Schritt für Schritt dem Ziel entgegen ... (FüÙe des Jakobus in Portomarin)



## Pilgergedicht von Renate Florl

*Pilgern heißt, täglich voller Vertrauen vorwärts zu gehen  
Nein, es ist doch ganz klar  
dass der Jakobsweg eine Schinderei ist  
Ich glaube nicht  
dass ich in dieser Zeit etwas Besonderes erlebe  
dass ich vielfältige Begegnungen habe  
dass ich neue Kraft schöpfe  
Es ist doch vielmehr so  
dass die Herbergen täglich voll sind  
dass es einen »Run« auf die besten Plätze gibt  
Ich kann mir nicht vorstellen  
dass ich täglich kleine Wunder erlebe*

*dass ich mich beim Gehen auf dem Jakobsweg verändere  
Vielmehr glaube ich*

*Am Ziel liegt - wie Luther schon vermutete - ein Hund  
begraben*

*Es würde nicht der Wahrheit entsprechen, wenn ich sage:  
Santiago de Compostela ist ein würdiges Ziel aller  
Jakobswege!*

Frage: Ob sich etwas verändert, wenn Sie den Text ein  
zweites Mal, nun von unten nach oben, lesen?

# 1 Abenteuer

## Im eigenen Schritt-Tempo in der schnelllebigen Welt unterwegs

Früher waren Abenteuer waghalsige Unternehmungen, bei denen man im Voraus nicht wusste, wie sie letztendlich ausgehen würden. In dem Wort »Abenteuer« klingen doch unweigerlich weitere Assoziationen mit: Da ist viel Spannung im Spiel, dazu kommt eine gewisse → Faszination, etwas Ungewissheit und natürlich gehört eine gute Portion Risikofreudigkeit ebenfalls mit dazu. Selbstverständlich spielen auch fremde Länder mit ihren meist andersartigen Kulturen eine wesentliche Rolle.

Zu Fuß auf dem →Jakobsweg unterwegs zu sein, zählt zu den möglichen Abenteuern unserer Zeit. Inmitten unserer modernen und oft schnelllebigen Welt findet das Wandern im eigenen Schritt-Tempo immer mehr Freunde und überaus großen Anklang. Man muss sich diese Dimension einmal vor Augen halten: Jedes Jahr reisen tausende von Menschen aller Altersgruppen aus der ganzen Welt an, um zu Fuß und mit wenig Gepäck – also so ähnlich wie eine Schnecke mit ihrem Häuschen – nach →Santiago de Compostela zu wandern. Es ist ja tatsächlich so: Wer morgens startet, weiß oft noch nicht, wo er am Abend sein nächstes Nachtlager finden wird. Wer morgens um 7 Uhr auf den letzten 100 Kilometern vor →Santiago de Compostela unterwegs ist, wird sich manchmal ein Lächeln nicht verkneifen können: Wo sonst auf der Welt sind um diese Uhrzeit wirklich schon Scharen von Wanderern auf den Beinen? Dabei sind einige der →Pilger um diese Zeit auch schon mal bereits länger unterwegs. Bevor der Tag

anbricht, wandern viele bereits mit Stirnlampen. Wie Glühwürmchen ziehen manche → Pilger durch die Nacht. Da kann so schnell kein anderer Trail mithalten ...



## Unterwegs zu Fuß und hoch zu Ross

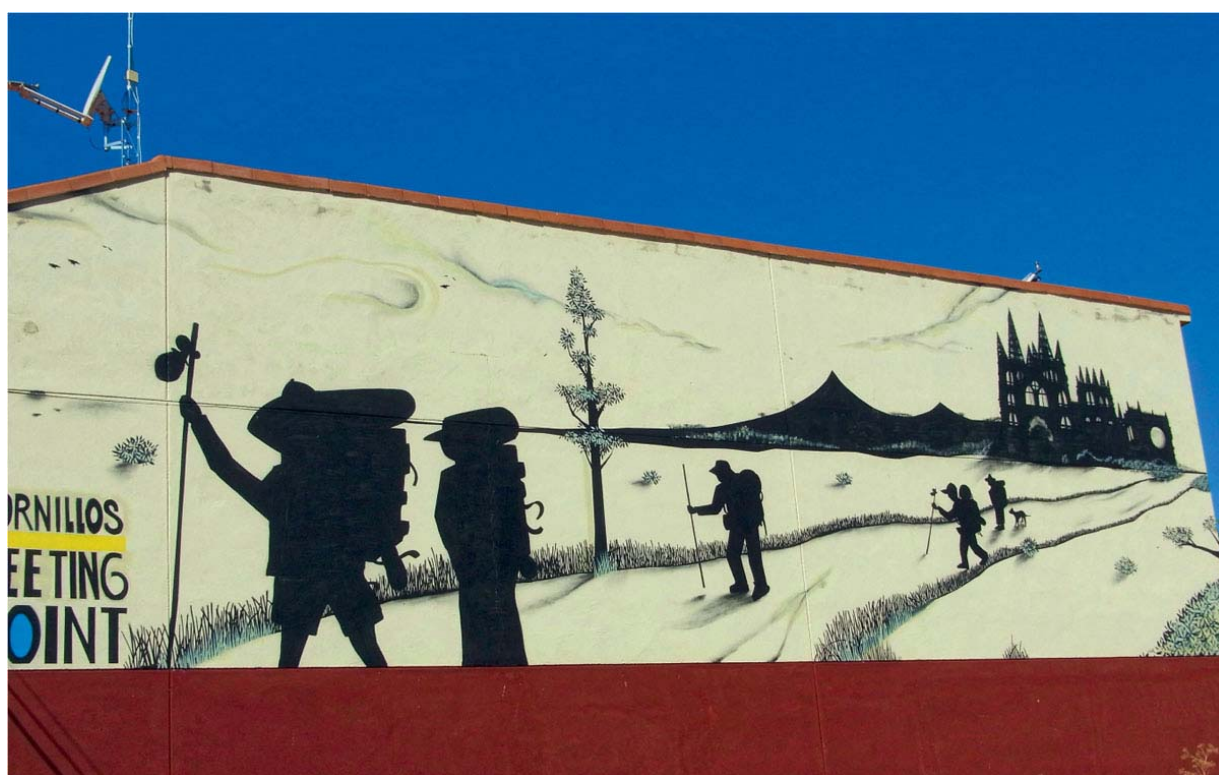
Eine kleine Anekdote dazu: Im Hochsommer bricht man gerne früh auf. Klar, die Temperaturen können am Nachmittag zum Wandern auch mal zu hoch werden. Für Fußpilger sind die deutlichen Markierungssteine mit ihren Pfeilen im Licht der Stirnlampe oder in der aufkommenden Dämmerung auch in einem Waldstück gut zu sehen. Gut, manchmal muss man tatsächlich auch einmal an einer Verzweigung ein paar Schritte näher hingehen, um den Pfeil deutlich erkennen zu können.

Doch anders sieht das bei einem Reiter aus: Von seinem Sattel herab sind die wichtigen Zusatzpfeile an einer Gabelung im Walddunkel nicht immer zu erkennen. Einmal überholte uns ein Reiter am frühen Morgen und an der Gabelung kurz darauf ritt er hin und her und wusste nicht weiter. Von seinem Ross herab konnte er die Pfeilrichtung im Halbdunkel nicht erkennen. Wir konnten ihm den richtigen Weg weisen, wofür er sehr dankbar war. Man kann sich ja ausmalen, dass das jeweilige Absteigen vom Pferd nicht wirklich spaßig ist.

Ein fremdes Land zu bereisen, kann auch heute noch ein Abenteuer sein. Wenn wir aufbrechen, werden wir es ja selbst erleben ... Was sagen wir denn, wenn uns etwas seltsam oder ungewohnt vorkommt? Genau: »Das kommt mir spanisch vor.« Doch was hat das mit Spanien zu tun?

Man sagt, dass diese Redewendung aus dem 16. Jahrhundert stammt. Kaiser Karl V. war 1516 spanischer

König geworden, 1519 wurde er zum deutschen Kaiser gekrönt. Dieser neue Kaiser führte eine Reihe ungewöhnlicher Sitten an seinem Hof ein. Unter anderem soll er wohl die spanische Sprache zur neuen Verkehrssprache erklärt haben. Dieser plötzliche Einzug neuer Regeln war für die Untertanen des Kaisers ungewohnt. Sie kamen ihnen eben »spanisch« vor. Und was sagen die Spanier als Gegenstück dazu? »Esto me suena a chino«, also: »Das kommt mir chinesisch vor.«



Spannend und entspannend - Abenteuer Jakobsweg

## 2 Alto del Perdón

»Wo sich der Weg des Windes mit dem Sternenweg kreuzt«

Dieser markante und weithin sichtbare Höhenzug Alto del Perdón (»Berg der Läuterung«) befindet sich auf einer Höhe von 770 Metern zwischen Pamplona und Puente la Reina. Schon vor vielen Jahrhunderten war der Alto del Perdón ein heiliger Platz. Hier oben war ein Ort der Marienverehrung mit zwei Einsiedeleien. Heutzutage drehen sich auf dem meist recht windigen Höhenrücken der Sierra del Perdón eine ganze Reihe von Windkraftanlagen, die man schon aus vielen Kilometern Entfernung sieht. Und ein langer Pilgerzug mit Menschen und Tieren ist hier oben bei jeder Witterung unterwegs. Das eindrucksvolle Metallkunstwerk, das gerne und viel fotografiert wird, wurde von der navarrischen Wasserkraft- und Windanlagengesellschaft gestiftet, die die Windräder betreibt. Und auf diesem Kunstwerk findet man auch den oben zitierten Spruch in spanischer Sprache: »Donde se cruza el camino del viento con el de las estrellas«, was man übersetzen kann mit: »Wo sich der Weg des Windes mit dem Sternenweg kreuzt«.

Auf dem wunderschönen Platz auf diesem Höhenrücken sorgt an manchen Tagen ein Verkaufswagen mit Speisen und Getränken für das leibliche Wohl. Das Angebot wird von den durchziehenden →Pilgern natürlich sehr gerne in Anspruch genommen. Die phänomenale Fernsicht an Tagen mit klaren →Wetterbedingungen bleibt einem überaus lange im Gedächtnis.



Wird gerne fotografiert: das Kunstwerk auf dem Alto del Perdón



## 3 Ankommen

Ich komme an ... Ich werde wohlwollend aufgenommen ... Es kommt darauf an ...

In dem Wort »Ankommen« schwingen mehrere Bedeutungen mit. Zum einen komme ich auf dem → Jakobsweg jeden Tag an einem anderen Ort an und damit habe ich zumeist auch mein selbst gestecktes Tagesziel erreicht. Ein Tagesziel, das jedes Mal ein Stück näher dran ist am »großen Pilgerziel« → Santiago de Compostela. Das rein äußerliche Ankommen in einem → Ort oder einer Stadt ist dabei natürlich nur die eine Seite. Das verbindet man in der Regel mit einem angenehmen Gefühl wie beispielsweise Erleichterung, Freude, → Dankbarkeit, Beine ausstrecken, Ruhe oder vielem anderem mehr.

Eine andere Seite des Ankommens ist die Bedeutung als »wohlwollende Aufnahme« in einer → Pilgerherberge oder anderen Unterkunft. Dieses Gefühl des Ankommens tut der Seele gut, man fühlt sich aufgehoben und lässt die Mühen des Tages von sich abfallen. Wenn sich dann noch herausstellt, dass nette Mitpilger, die man schon einmal getroffen hat, ebenfalls an gerade dieser Stelle Station machen, dann ist das Gefühl von Fremdsein sehr schnell vorbei.

Und schlussendlich kommt es in der dritten Bedeutung darauf an ... Es kommt darauf an ... Welche Assoziationen tauchen da in meinen Gedanken auf? Wirkt sich das aus auf meine Entscheidungen? Es kommt darauf an, was ich daraus mache ...



Herzlicher Willkommensgruß auf dem Camino

## 4 Arnika

### Probates Mittel für vielerlei Beschwerden

Wer tagtäglich zu Fuß unterwegs ist, den können auch mal kleine Wehwehchen plagen. Beim Wandern sticht das Knie oder man hat sich den Knöchel verstaucht, was macht man dann? Oder man hat eine Prellung oder möchte einer Entzündung entgegenwirken? Möchte man da gleich zum Arzt gehen? Dieser Aufwand ist für die meisten Pilger zu hoch.

Zuerst lindert man die Beschwerden auf andere Art und Weise. Da helfen zum Beispiel Quarkwickel. Wer die Echte Arnika als homöopathisches Mittel (*Arnica montana* beispielsweise als Globuli = Kügelchen) oder als Salbe kennt, möchte nicht mehr darauf verzichten. Die Verarbeitung der Pflanze mit den leuchtend gelben Blüten hilft bei vielen Gelenk- und Muskelschmerzen. Auch kleinere Verletzungen und Blutergüsse reagieren mit rascher Heilung darauf.

Die Arnika wächst in den alpinen Regionen und zählt europaweit zu den geschützten Pflanzen. Neben Deutschland erhält man in Frankreich *Arnica montana* in den allermeisten Fällen ganz selbstverständlich (und günstig) in den Apotheken und oft sogar auch in den → Pilgerherbergen. In Spanien findet man dagegen sehr wenige Möglichkeiten, dieses probate Mittel zu bekommen. Wer es also auf dem Camino dabei haben möchte, muss es bereits von zu Hause mitbringen.



Arnika hilft bei Gelenk- und Muskelschmerzen.

## 5 Aufbruch

Jedes Pilgern beginnt mit dem Aufbrechen  
– jeden Tag aufs Neue

Sicher erinnern sich die meisten →Pilger an ihren allerersten Aufbruch auf den →Jakobsweg. Da waren neben erwartungsvoller Freude und Neugier bestimmt auch etwas Spannung und Ungewissheit, vielleicht auch mancher Zweifel mit dabei: »Habe ich auch wirklich alles eingepackt?«, »Wird alles gutgehen?«, »Schaffe ich es, täglich so viele →Kilometer mit dem Rucksack zu wandern?«, »Sind es die richtigen Schuhe?«, »Finde ich jeden Tag ein Bett?«. Doch wer mehrere Tage oder Wochen am Stück unterwegs ist, wird merken: Der tägliche Aufbruch wird nach einigen Tagen dann doch recht schnell zu einer gewissen Routine. Die verschiedenen Handgriffe sitzen, alles hat seinen bestimmten Platz im Rucksack gefunden. Die bangen Fragen des Anfangs rücken durch positive Erfahrungen (hoffentlich!) mehr und mehr in den Hintergrund.



### Was kommt in mir zum Vorschein?

Doch können wir uns auch fragen: »Was möchte in mir aufbrechen? Was möchte zum Vorschein kommen?« Dann richten wir unseren Fokus auf neue Qualitäten, die sich gerade in solch einer Auszeit, wie es eine Wanderung auf dem Jakobsweg ist, zeigen können. Genießen wir das

Wandern durch die Natur - allen Spielarten des →Wetters ausgesetzt - auf neue Art und Weise? Bekommen wir womöglich eine neue Wahrnehmung für die kleinen Dinge am Wegesrand? Wie erleben wir die →Begegnungen unterwegs? Spüren wir, dass wir neue Wesensqualitäten wie beispielsweise →Gelassenheit, →Dankbarkeit, Zuversicht oder Mut entwickeln?

Lassen wir uns also überraschen, was der tägliche Aufbruch für uns persönlich bedeuten kann. Andersherum könnte man natürlich auch fragen: Ist der Aufbruch auf den Jakobsweg ein Ausbruch?



Aufbrechen und losgehen

# 6 Ausrüstung

Was nehme ich mit? Was brauche ich wirklich?

Die Ausrüstung ist DAS große Thema bei den → Vorbereitungen vor dem Start auf den →Jakobsweg. Stundenlang kann man darüber diskutieren. Gerade bei Fragen über so manche Details herrschen völlig verschiedene Ansichten. Nehme ich ein, zwei oder drei Paar Ersatzsocken mit? Brauche ich einen Schlafanzug? Reicht eine Ersatzbluse? Nehme ich sicherheitshalber doch noch eine Ersatzhose mehr mit? Wie ist es mit einem Schlafsack und einer Liegematte? Kann ich auf das große Frotteehandtuch verzichten und mich mit einem kleinen Funktionshandtuch anfreunden? Brauche ich eine Karte? Auf alle Fälle muss jedoch der, die, das ... mit - siehe → Luxus! Bewundert werden vor allem diejenigen, die mit einem kleinen (und damit leichten) Rucksack unterwegs sind und doch alles dabei haben. Das ist die große Kunst! Und daran erkennt man auch die erfahrenen →Pilger. Natürlich fällt das Gepäck meist etwas umfangreicher aus, wenn man ein Zelt und die dafür nötigen Utensilien mit sich trägt.



Wie groß soll oder darf der Rucksack sein?

Es ist sinnvoll, diesem Teil der Ausrüstung die allergrößte Aufmerksamkeit zu schenken. Denn dieses Gepäckstück, in dem wir unsere ganzen Habseligkeiten, unsere → Siebensachen aufbewahren, ist täglich viele Stunden unser treuer Begleiter. Das heißt, er sollte auch – wie ein Freund – wirklich gut zu uns passen. Für einen Rucksackkauf sollte man sich also Zeit nehmen und mehrere Modelle ausprobieren. In den Läden gibt es Säcke mit Gewichten, die beispielsweise fünf Kilogramm Gepäck verdeutlichen. Nur damit lässt sich in etwa erahnen, wie sich der Rucksack tragen lässt, wenn er beladen ist. Jeder Rücken ist anders, daher macht es Sinn, sich Rucksäcke verschiedener Hersteller anzuschauen.

### Tipp

Es hat sich bewährt, eine leichte und zusammenfaltbare Einkaufstasche mitzunehmen. Man kann diese nicht nur umweltfreundlich für einen Einkauf benutzen, sondern man hat abends oder in der Nacht einen zusätzlichen Stauraum für diverse Kleinigkeiten, die man gerne bei sich haben möchte.

Als Nächstes ist die ideale Größe eine entscheidende Frage. Bei mehrwöchigen Touren wird einem gerne zu einem größeren Rucksack geraten. Doch warum? Ob ich fünf oder fünfzig Tage gehe – macht das beim Gepäck einen Unterschied? Meist braucht man sowieso die ganze Ausstattung für Regen, Sonne und Kälte. Es ist tatsächlich so: Wer zu einem kleineren Modell greift, packt von vorneherein weniger ein. Und hat meist den Vorteil eines geringeren Leergewichts des Rucksacks. Nach dem Leergewicht zu fragen und dieses mit den anderen in der Auswahl zu vergleichen, ist die nächste Entscheidungshilfe.





## Lasten zurücklassen

Das Thema Rucksack beziehungsweise Gepäck hat sogar eine →spirituelle Seite: Was brauche ich wirklich – auch im übertragenen Sinne? Wer sich diese Frage stellt, wird spüren, dass sie vielschichtig ist und sich nicht nur auf das Packen des Rucksacks beschränkt. Wir machen uns Sorgen und sorgen daher gerne vor: »sicherheitshalber« und »für alle Fälle«. Da ist es wichtig, abzuwägen und sich vor allem für einen möglichst kleinen Rucksack zu entscheiden. Wer nämlich noch einiges an Platz übrig hat, ist viel mehr geneigt, zusätzlich etwas einzupacken. Wer leicht vorwärts kommen möchte, darf nur leicht bepackt sein. Nur das, was man zu Hause lässt, muss man nicht tragen. Man darf sich auch mal fragen: Womit belaste ich mich im wahrsten Sinne des Wortes?



## Barfuß oder Bergschuh?

Welcher Schuh ist für mich der richtige? Wer die Wahl hat, hat die Qual. Wer auf dem Jakobsweg einmal den Blick auf das Schuhwerk der Wanderer richtet, wird dabei eine enorme Bandbreite feststellen. Man sieht bei der Wahl der Schuhe alle Varianten: von leichten Flip-Flops über Sandalen, Lauf- und Trekkingschuhe bis hin zu festen Bergstiefeln, mit denen man locker einen Viertausender besteigen könnte. Doch vorneweg: Die Flip-Flops werden doch eher als Notvariante bei Blasen an den Füßen

angezogen und sind auf großen Strecken des Camino nicht wirklich gut geeignet.

Jeder → Pilger sollte sich daher rechtzeitig, am besten eine gute → Zeit vor seiner Wanderung, Gedanken über sein Schuhwerk machen.

Das Motto »Wer gut geht, dem geht es gut« bekommt hier seine reellste Bedeutung. Die Schuhe sind neben dem Rucksack die wichtigsten täglichen Begleiter, mit denen die Freude am Unterwegssein steht – oder fällt. Wer schon vorher immer mal wieder zu Fuß unterwegs war, kennt die alte Faustregel: Bei Wanderschuhen gleich welcher Art sollte vorne an den Zehen noch eine fingerbreite Platz sein. Bei Schuhen mit einer herausnehmbaren Innensohle lässt sich das sehr gut erkennen. Gleichzeitig sollen die Schuhe an der Ferse gut sitzen. Mit zu kleinen Schuhen bekommt man viel Ärger – es können Blasen durch Reibung entstehen oder auch der blaue Zehennagel ist ein Beispiel dafür. Zudem muss man berücksichtigen, dass der Fuß beim stundenlangen Gehen im Schuh sehr warm werden kann und damit oft auch größer wird. Und es ist noch lange keine Garantie, dass Schuhe aus dem Vorjahr immer noch gut passen – die Füße verändern sich im Laufe des Lebens.

Ob man sich für flache oder knöchelhohe Modelle entscheidet, liegt an der persönlichen Vorliebe beziehungsweise Konstitution und Trittsicherheit. Der Jakobsweg führt über alle Variationen von Wegarten: von Abschnitten auf Teerbelag über Feld- und Forstwege bis hin zu schmalen steinigen Pfaden bergauf und bergab. Ein Paar leichte Schuhe für den Abend (Crocs, Flip-Flops oder Trekkingsandalen) dürfen mit auf Pilgerschaft.

Wer spezielle Wandersocken verwenden möchte, sollte diese am besten bei der Anprobe bereits dabei haben. Und: Auch mal eine Strecke ganz ohne Schuhe zu gehen, kann eine wunderbare Erfahrung sein.

## Ein Tipp für den Schuhkauf

Wer sich neue Wanderschuhe zulegen möchte, macht dieses Schuhe-Anprobieren an einem Nachmittag oder Abend. Idealerweise ist man an diesem Tag dann auch schon eine Strecke zu Fuß unterwegs gewesen. Dann haben die Füße vielleicht in etwa die Form angenommen, die später derjenigen auf dem Camino ähneln wird.



## Der Kleiderschrank bleibt zu Hause!

Bei der Kleiderwahl würde man ja am liebsten seinen ganzen Kleiderschrank einpacken. Dann hätte man für alle →Wetterlagen das Passende dabei. Doch wer seine →Siebensachen selbst trägt, muss sich wohl oder übel beschränken. Auch wer sich für einen →Gepäcktransport entscheiden sollte, kann nicht endlos viel einpacken. Da ist es ganz praktisch, dass die modernen und leichten Stoffe für die Oberkleidung und die Wanderhosen nicht viel Gewicht auf die Waage bringen. Wer sich beispielsweise für ein T-Shirt aus Merinowolle entscheidet, wird zusätzlich erstaunt sein, dass man dieses nicht einmal jeden Tag waschen muss. So verringert sich die Ersatzkleidung wirklich auf ein Minimum. Eine bequeme Fleecejacke und eine Regenjacke beziehungsweise ein Anorak (je nach Jahreszeit) ergänzen das Wanderoutfit. Also, wer supersparsam packen möchte, hat eine Garnitur für tagsüber, für abends und für die Nacht dabei – basta!



## Die Wandersocken-Diskussion

Wandersocken sind genauso individuell wie die Füße! Das Thema Wandersocken kann abendfüllend und leidenschaftlich diskutiert werden. In diese Rubrik fällt auch das →Füßeerfrischen in einem Bach oder Brunnen. Bei den einen geht das überhaupt nicht und die anderen genießen diese herrliche Abkühlung.

Doch zurück zu den Socken: Die einen schwören auf die speziell gepolsterten (und oft teuren) Wandersocken. Die anderen gehen in ganz normalen Strümpfen genauso gut. Es gibt Menschen mit eher empfindlichen Füßen, die kaum einen Tag unterwegs sind und schon haben sie die ersten Blasen. Dann gibt es Menschen, die Wollsocken, Baumwollsocken wie auch x-beliebige Strümpfe anziehen können und mit allem hochzufrieden sind. Manche Wanderer bevorzugen zwei Paar Socken übereinander und sind von ihrer Methode felsenfest überzeugt. Da gibt es Ratschläge, die Socken möglichst lange - ohne sie zu waschen - anzuziehen. Andere Füße lieben eher frisch gewaschene Wäsche. Übrigens, dickere Wandersocken brauchen länger zum Trocknen ... Manche → Pilger raten dazu, die Füße vor dem Loslaufen einzucremen. Andere würden genau das nie tun ...

Man sieht, die Bandbreite an Möglichkeiten ist riesig. Was soll man nun als Pilgerneuling tun? Am besten ist es, hierbei seinen eigenen →Weg zu finden und diesen auch zu nehmen beziehungsweise zu gehen. Das zu tun, was einem sympathisch erscheint und das, was den eigenen Füßen guttut. Das kann ja eventuell auch je nach Jahreszeit unterschiedlich aussehen. Das bedeutet wiederum, dass man schon zu Hause überlegt und die verschiedenen Varianten für sich ausprobiert, welche Socken und Schuhe gut miteinander harmonieren.



## Handschuhe, Stirnband oder Mütze

Wie passt das zusammen - Spanien und Handschuhe, Stirnband oder Mütze?

Wer an Spanien denkt, der stellt sich Badeurlaub, Sonne, Sand und viele warme Tage vor, nicht wahr? Warum sollte ich dann im Mai oder im Frühherbst Handschuhe, Halstuch, Stirnband und Co. mitnehmen? Ja, auch der Camino Francés verläuft in Spanien. Doch ganz im Norden des Landes und nicht an einer der vielen sonnigen Südküsten. Der →Camino bewegt sich zudem über viele → Kilometer und Tage auf einer Höhe um die 800 bis 1.000 Höhenmeter und noch weit darüber. Da kann es im Frühjahr noch Schneefall geben und bis in den Frühsommer hinein (nicht nur) morgens empfindlich kühl sein. Wenn dann noch ein kräftiger Wind dazukommt, freut man sich, wenn Handschuhe, Stirnband oder Mütze im Rucksack zu finden sind, mit denen man sich schützen kann. Doch die Pilger werden nicht alleine gelassen: Unterwegs finden sich viele Möglichkeiten, wunderschöne Halstücher beziehungsweise Schlauchtücher mit Pilgermotiven zu erwerben. Dann hat man gleichzeitig ein schönes (und praktisches!) →Souvenir, das einen an die besonderen Tage auf dem Camino erinnert.



## Sonnenschutz und Sonnenhut

Es ist sinnvoll, für jedes Wetter gewappnet zu sein. Da man jeden Tag weiterzieht, ja, weiterziehen muss, ist es sinnvoll,

auf jedes →Wetter eine gute Antwort zu haben. Auf vielen →Etappen spenden Bäume Schatten, doch es gibt auch andere Passagen. An einem Tag im Hochsommer scheint zum Beispiel aus einem wolkenlosen Himmel die Sonne auf die baumlose Landschaft der →Meseta herab. Da ist man für einen umfassenden Sonnenschutz mit Sonnencreme, Sonnenhut und Sonnenbrille wirklich dankbar. Sonnenbrand und Hitzeschäden wie Hitzschlag oder Sonnenstich können ernst zu nehmende Folgen sein, wenn man stundenlang ohne Schatten und ohne geeigneten Sonnenschutz unterwegs ist. Vor allem für die ersten sommerlichen Wandertage auf dem Camino ist es überaus wichtig: ausreichenden Sonnenschutz verwenden. Bitte nicht an nur einem Tag braun werden wollen! Und dabei auch an die Ohrmuscheln denken, falls auf dem Kopf nur ein kleines Käppi sitzt. Und bei kurzen Hosen: Auch die Waden sind dankbar, wenn an sie gedacht wird.



Wanderstöcke