

75/10

Mit 75 Jahren am Ziel des 10. Jakobsweges

Bernd Steffen

Als Fahrradpilger auf
den Jakobswegen der
Iberischen Halbinsel



Auch für Radfahrer gilt nicht immer:

Der Weg ist das Ziel;

vielmehr gilt auf dem Jakobsweg:

Dein Weg hat ein Ziel und Du wirst erwartet.

Dank

Ich danke meiner lieben Frau Irene, die das lange Alleinsein während meiner Jakobswegtouren ertragen musste und dafür viel Verständnis aufbrachte und mich beim Schreiben dieses Buches unterstützte.

Inhalt

Vorwort

Pilgern auf dem Jakobsweg

Pilgern

Der Apostel Jakobus der Ältere, spanisch Santiago

Die Reliquien

Credencial und Compostela

Die Jakobswege

Pilgergründe

Motivation und Anlass

Vorbereitung

Meine Geschichte als Radfahrer

Die Wahl des Fahrrades und der Technik

 Fahrradtyp

 Rennrad

 Mountainbike

 Reiserad

Sitzhaltung

Federung

Fahrradtechnik

 Rahmen

 Lenker

 Bremstechnik

 Schaltung

Laufräder
Pedale
Beleuchtung
Rückspiegel
Trinkflaschen
Fahrradschloss
Fahrradcomputer
Reserveteile und Werkzeug
Gepäck
Als Radfahrer in Spanien und Portugal
Kartenmaterial und Navigation
Etappenplanung
Ausrüstung
Ausrüstungsliste
Jahreszeit
Übernachtung
Verpflegung
Filmen und fotografieren
Allein, zu zweit oder in der Gruppe?
Anreise zum Startort und Rückreise
Anreise mit dem eigenen Pkw
Anreise mit dem Autobus
Anreise mit der Bahn
Anreise mit dem Flugzeug

Meine 10 Jakobswege

0. Meine 10 Jakobswege

1. Jakobsweg 15. bis 28. September 2008: Camino Francés: Saint-Jean-Pied-de-Port - Santiago de

Compostela und Camino Fisterra: Santiago de Compostela - Fisterra

2. Jakobsweg 1. bis 22. Juni 2009: Vía de la Plata: Sevilla - Astorga und Camino Francés: Astorga - Santiago de

3. Jakobsweg 12. bis 28. Juli 2010: Camino del Norte/Camino de la Costa: Bilbao - Gijón - A Coruña - Santiago de Compostela

4. Jakobsweg 9. bis 24. Juni 2011: Caminho Português: Lissabon - Porto - Santiago de Compostela

5. Jakobsweg 14. bis 30. September 2011: Camino de Levante: Mallorca - Madrid - Santiago de Compostela

6. Jakobsweg 14. bis 27. Juni 2012: Camino Primitivo: Bilbao - Oviedo - Santiago de Compostela

7. Jakobsweg 15. bis 24. September 2012: Camino Francés: Burgos - Astorga - Santiago de Compostela

8. Jakobsweg 12. Juni bis 3. Juli 2013: Camino de Andalucía, Caminho Português, Camino Fisterra: Granada - Gibraltar - Faro - Porto - Santiago de Compostela - Fisterra

9. Jakobsweg 16. bis 24. September 2013: Camino Primitivo und Camino Fisterra: Naveces - Lugo - Santiago de Compostela - Fisterra

10. Jakobsweg 4. bis 19. Juli 2014: Camino de Levante, Via de la Plata und Camino Francés: Madrid - Salamanca - León - Astorga - Santiago de Compostela

Nachwort

Vorwort

Ich habe dieses kleine Buch mit viel Freude verfasst, weil es mir den Anlass bot, mich der vielen schönen und wertvollen Erlebnisse und Erfahrungen auf den Jakobswegen zu erinnern und diese in die Gegenwart zurückzuholen.

Dieses Buch soll das Interesse des Lesers an den Themen Pilgern und Bewegung wecken und eine Einstellung zum Pilgern unter der besonderen Sichtweise des Fahrradpilgers vermitteln. Es soll kein herkömmlicher Reiseführer sein mit genauen Anweisungen über den Verlauf der Routen auf den Jakobswegen und mit Hinweisen zu entsprechenden Übernachtungsmöglichkeiten. Auch wird es keine Beschreibungen der so überreich vorhandenen Bau- und Kulturdenkmäler längs der Jakobswege geben. Über all das gibt es bereits eine umfangreiche Literatur. Es soll vielmehr den Entschluss derjenigen fördern, die sich dieser Thematik bereits zugewandt haben, aber aus diversen Gründen noch nicht zum Start bereit sind. Praktische Hinweise für Planung, Ausrüstung und Durchführung einer Pilgerreise auf einem der Jakobswege sollen diesen Suchenden helfen. Mit der Schilderung meiner Radfahrkarriere möchte ich überdies dazu beitragen, Interessierte zum Radfahren zu ermuntern. Ich habe mit 69 Jahren meine erste Radtour auf einem Jakobsweg bestritten; es ist also nie zu spät! Bei all dem beachte man, dass das Fahrradpilgern wesentlich gelenkschonender als das Wanderpilgern ist.

Ich will bei der Auswahl des Fahrrades einige leichtverständliche Kriterien zur Wahl des geeigneten Fahrradtyps und der Technik an die Hand geben.

Meine Erfahrungen als Radfahrer unter den Autofahrern Spaniens und Portugals, die die gleiche Piste benutzen, gebe ich gern weiter.

Die Katholische Pilgerseelsorge veranstaltet in den Sommermonaten jeweils nach der Pilgermesse ein Pilgertreffen, auf dem die Pilger von ihren Erlebnissen und Motivationen erzählen und miteinander ins Gespräch kommen. Auf einem dieser Treffen meldete ein pilgernder Mediziner -der zuallererst seinen Berufsstand und das Vorhandensein einer eigenen Praxis zur Bekräftigung seiner Ansicht in die Waagschale warf - Bedenken gegen das Fahrradpilgern an und tat es als reinen Sport ab. Für ihn sei das „wahre“ Pilgern das Wandern in der Gruppe von - wie er hervorhob -möglichst Gleichgesinnten. Dem wurde von Seiten vieler anderer Pilger lebhaft widersprochen. Natürlich ist das Fahrradpilgern Sport, genauso aber auch das Wanderpilgern. Der Fahrradpilger legt eben 100 km, der Wanderpilger entsprechend 30 km am Tag zurück. Beide sind dafür fünf bis acht Stunden in Bewegung. Für beide gehören eine gute Vorbereitung, eine ausreichende Kondition und eine entsprechende mentale Einstellung dazu und sind absolute Voraussetzung.

Ich bin im Zeitraum zwischen 2008 und Jahr 2014 zehn Jakobswege auf der Iberischen Halbinsel als Fahrradpilger gefahren. Dies sind nicht zehn völlig unterschiedliche Jakobswege, einige Wiederholungen von Streckenabschnitten sind dabei. Ich habe mich nicht immer an die vorgegebene Route eines Jakobsweges gehalten, sondern bin nach eigenem Interesse des Öfteren davon abgewichen. Z.B. fuhr ich beim Camino del Norte den Umweg über A Coruña oder nahm beim Camino de Levante für die Besichtigung Madrids einige Kilometer Umweg in Kauf.

Wenn man sich die Etappen so einteilt, dass man am frühen Nachmittag am Etappenziel eintrifft, hat man genügend Zeit, um die Bau- und Kulturdenkmäler, die jeden der Jakobswege säumen, zu besichtigen. Ich lege gern nach drei oder vier Etappen einen Ruhetag ein, der allerdings meist ein Ausflugs- und Besichtigungstag wird.

Beim der Verfassen dieses Buches konnte ich den Techniker nicht verleugnen: Die Daten eines jeden gefahrenen Jakobsweges habe ich in Tabellenform dargestellt.



Pilgern auf dem Jakobsweg

Pilgern

Ich bin gut durch mein Leben gekommen mit vielen Höhepunkten und einigen Niederlagen, ohne mich um das Thema „**Pilgern**“ zu kümmern. Eine persönliche Katastrophe und das Buch von Hape Kerkeling „**Ich bin dann mal weg**“ haben mich auf diese Thematik gestupst. In einem Zeitungsinterview fand die Reporterin für ihren Artikel den Titel: „**Der Jakobsweg macht süchtig**“. Dies beschreibt den Zustand recht treffend, den das Pilgern in mir wachrief; das Pilgern auf den Jakobswegen ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden.

Die Bezeichnung Pilger geht auf das lateinische Wort peregrinus zurück und bedeutet eigentlich Fremdling. Der Pilger begibt sich aus religiösen Gründen in die Fremde und macht eine Wallfahrt zu einem heiligen Ort als Pilgerziel. Im Spanischen findet das Wort in einigen Begriffen heute noch seinen Niederschlag, z. B. heißt die Pilgerherberge Albergue de Peregrinos, wird der Pilgerpass als Credencial de Peregrinos bezeichnet und der Fahrradpilger als Cicloperegrino. Ursprünglich war die Motivation des Pilgers rein religiöser Art: die Erfüllung eines Gelübdes, die Hoffnung auf einen Sündenerlass, der Wunsch nach Heilung von einer Krankheit oder auch der Ausdruck eines Dankes. In der Anfangszeit bildete das Pilgern nicht selten auch den Teil einer auferlegten Buße oder gar Bestrafung. Die katholische Kirche verbreitet die Botschaft vom versöhnenden Christus, der den Pilger durch die Fürsprache des Heiligen am Wallfahrtsziel von Sünden befreit.

Der Protestantismus lehnte das Pilgern, vor allem in Verbindung mit Aberglauben und Ablasshandel, lange grundsätzlich ab. Auch Martin Luther wandte sich gegen das Pilgern: **„Wer viel pilgert, wird selten heilig“**. Inzwischen wandelt sich die Einstellung innerhalb der evangelischen Kirche zum Pilgern allmählich und der Pilgergedanke gewinnt an Anhängern. Alle großen Religionen haben ihre Pilgerziele, sie treffen damit offensichtlich ein Grundbedürfnis der Menschen.

Die Wurzeln des Pilgerns reichen bis weit in die Antike zurück. Beispiele sind uns von den Griechen überliefert, deren Pilgerziele vor allem heilige Höhlen und Tempel waren. Auch die christliche Tradition des Pilgerns hat eine lange Geschichte: Im 4. Jahrhundert wird von der Pilgerfahrt der Kaiserin Helena nach Jerusalem berichtet, auf der sie eine Kreuzreliquie gefunden haben soll. Jerusalem hat für die Christenheit als Stätte des Wirkens, des Martyriums, des Todes und der Auferstehung Jesu Christi eine herausragende Stellung unter allen Pilgerzielen. Rom als Wirkungsstätte des Apostels Petrus' und Grabstätte der Apostel Petrus und Paulus entwickelte sich ebenfalls zum Wallfahrtsziel. Der heutige Wohnsitz des Papstes als Oberhaupt der katholischen Kirche ist bei religiösen Anlässen das Pilgerziel von Hunderttausenden von Pilgern.

Als drittes Pilgerziel kam im 9. Jahrhundert Santiago de Compostela hinzu. Zufällig, aber gerade rechtzeitig, wurden sterbliche Überreste gefunden, die man dem Heiligen Apostel Jakobus dem Älteren zuordnete. Dies geschah, als die christlichen Heere gegen die Mauren in große Bedrängnis gerieten. Santiago wurde als Maurentöter Matamoros der große Schlachtenhelfer und erlangte damit seine Bedeutung in Spanien. Seine Reliquien in Santiago de Compostela zogen immer mehr Pilger auch aus Mitteleuropa an. Im 11. und 12. Jahrhundert folgte eine Blütezeit dieser Wallfahrten. Nach Jahren des Niedergangs erlebte Santiago de Compostela im 15. Jahrhundert durch die Einführung des

„Heiligen Jahres“ einen erneuten Aufschwung. Das Heilige Jahr wird in jenen Jahren gefeiert, in denen der Jakobstag, der Tag der Ankunft des Apostels auf der Iberischen Halbinsel am 25. Juli, auf einen Sonntag fällt. In der Kathedrale von Santiago de Compostela gibt es die Heilige Pforte, die in normalen Jahren zugemauert und verschlossen ist. Zu Beginn des Heiligen Jahres wird sie geöffnet und jeder Gläubige, der sie durchschreitet und die Sakramente empfängt, wird aller Sünden ledig. In den Heiligen Jahren schnell die Pilgerzahl auf den drei-bis vier-fachen Normalwert hoch. Besonders auf dem Haupt-Jakobsweg Camino Francés sind dann so viele Pilger unterwegs, dass es für den Fahrradpilger fast unmöglich wird, ein Bett in einer Pilgerherberge zu ergattern. Man muss sich dann wohl auf Übernachtungen in Pensionen oder einfachen Hotels einstellen und vor allem rechtzeitig die Routen planen und die Zimmer bestellen.



Das Pilgerziel der Jakobuspilger: die Kathedrale von Santiago de Compostela

Früher wurde vorwiegend aus religiösen Gründen gepilgert. Auch heute wird wieder gepilgert und von Jahr zu Jahr entdecken mehr Menschen unterschiedlichsten sozialen Hintergrunds die Vorzüge des Pilgerns. Die Motivation der Pilger hat sich aber gewandelt. Der religiöse Beweggrund tritt in den Hintergrund. Sicher aber spielen bei der Mehrzahl der Pilger die spirituelle Dimension und der Wunsch nach Selbsterfahrung eine bedeutende Rolle. Man will einfach die Enge des Alltags hinter sich lassen, dem Zwang der täglichen Routine entfliehen und eine neue Lebensweise ausprobieren. Man erlebt intensiv die Gegenwart, die Zukunft tritt in den Hintergrund. Als Pilger ist man immer auf zwei Wegen unterwegs: Auf dem äußeren

Weg bewegt man sich auf dem Pilgerweg zum Wallfahrtsziel, und auf dem inneren Weg bewegt man sich mit Seele und Geist zu sich selbst. Diese Sehnsucht, ein fremdes Ziel auf einem unbekanntem Weg zu erreichen, hat mit der Suche nach Gott, bewusst oder unbewusst, zu tun. Man möchte das Mysterium des eigenen Seins ergründen.

„Ich bin dann mal weg“ – das Phänomen Jakobsweg hat im deutschsprachigen Raum seit dem Erscheinen von Hape Kerkelings Bestseller ein eigenes Motto. In seinem Buch beschreibt er in fesselnder Manier seine Erfahrungen als Wanderpilger auf dem Camino Francés. Mit seiner 1 200-jährigen Geschichte gehört der spanische Jakobsweg aber schon immer zu den Klassikern der Fernwanderwege. Auf über 800 km bietet die geschichtsträchtige Route von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela einzigartige Kultur-, Landschafts- und Naturerlebnisse und zieht immer mehr Menschen unterschiedlichster Herkunft, Glaubensrichtungen und Generationen in ihren Bann. Gleichgültig, mit welcher Motivation man sich auf den Weg nach Santiago de Compostela begibt, am Ende kann man sein Fazit ziehen, dass man ganz besondere Erfahrungen gemacht und grundlegende Erkenntnisse gewonnen hat. Dabei führt der Jakobsweg durch eine Fülle unterschiedlicher Landschaften, immer wieder unterbrochen von kulturhistorisch interessanten Stätten, wie z. B. Pamplona, Burgos, León und Astorga. Daneben ist das Cruz de Ferro, diese uralte keltische Kultstätte, ein weiterer Höhepunkt. Doch schließlich belohnt das grüne Galicien für all die Mühen und Entbehrungen der langen Wanderschaft, ehe man mit Santiago de Compostela das große Ziel erreicht.

Wie sähe die Welt wohl heute aus, hätte man das Grab des Apostels an einem leicht zugänglichen Ort, z. B. in Mitteleuropa, entdeckt? Wenn es leicht zu erreichen wäre, praktisch so nebenbei, selbst für japanische „Durch-ganz-Europa-in-drei-Tagen“-Touristen. Im Mittelalter jedoch lag

das Pilgerziel am Ende der bekannten Welt. Man brauchte ein bis zwei Jahre Zeit, um dorthin zu gelangen, und man musste unendliche Mühen dafür aufbringen. Meist war man unterwegs auf die Mildtätigkeit der Mitmenschen bei der Beschaffung von Unterkunft und Ernährung angewiesen. Zurückgekehrte berichteten Wunderdinge vom Pilgerweg und so woben sich Geschichten und Legenden um das Pilgern auf dem Jakobsweg. Damit konnte das Pilgerziel Santiago de Compostela zu Weltgeltung gelangen.

Für die Pilger, die den Jakobsweg pilgern, ist der Weg vor allem durch die architektonischen Zeugnisse des Glaubens markiert: Kathedralen, Kirchen, Kapellen, Klöster, Steinkreuze, Pilgerherbergen, Pilgerhospitäler, aber auch Brücken, die für die Pilger gebaut wurden, wie die Puente la Reina. Viele Herrscher des Mittelalters sahen es als eine gottgefällige Tat an, den Jakobsweg durch ein Gebäude zu bereichern und errichteten sich damit so ganz nebenbei ein persönliches Denkmal.

Hat man sich einmal zum Pilgern entschlossen, so konzentriert man sich immer intensiver auf die große Aufgabe. Man lässt sich auch nicht durch Bedenken von Familie, Freunden und Bekannten vom großen Traum abbringen. Ob man sich allein oder in der Gruppe auf die Tour begeben will, die zu erwartenden Schwierigkeiten können nicht abschrecken. Auf dem Pilgerweg gedeiht ein Gottvertrauen, und der Glaube an sich selbst und die eigene Leistungsfähigkeit nimmt mit jeder Minute des Pilgerns zu. Es wächst das Gefühl während der Pilgerfahrt: Mir kann nichts passieren, komme, was da wolle. Diese Überzeugung entwickelt man nicht mit seinem Verstand, sondern unbewusst, sie ist einfach da, ohne groß darüber nachzudenken.

Dieses Buch wendet sich vor allem an Fahrradpilger. Jeder sollte sich aber die Frage nach der Art seines Pilgerns selbst stellen. Das Wanderpilgern ist sicher die ursprünglichste und natürlich die älteste Art des Pilgerns. Es ermöglicht

nachhaltige und bereichernde Begegnungen mit anderen Pilgern. Man lebt intensiv in der Natur und gewinnt auf diese Weise täglich tiefgehende Eindrücke. Auch die Radfahrer haben dieses elementare Naturerlebnis, erleben aber durch die höhere Geschwindigkeit eine größere Vielfalt. Bei ihnen liegt der Schwerpunkt weniger auf dem Dialog mit Mitpilgern als vielmehr auf Selbstbeschäftigung und Selbsterfahrung. Ich selbst verbinde gern beides: Ich bin tagsüber am liebsten allein auf der Piste, freue mich aber über jedes Gespräch. Die Übernachtung im Hotel ist sicher nicht förderlich für die Begegnung mit anderen Pilgern, bringt auf der anderen Seite eben andere Vorteile.

Bei den oft stundenlangen Anstiegen sah ich immer klarer, dass man wie immer im Leben seinen Weg selbst wählt und dafür verantwortlich ist. Man kann das Ziel direkt anfahren oder einen Umweg wählen. Man kann den vermeintlich schöneren Weg nehmen, aber er ist vielleicht der anstrengendere. Man kennt das Ziel, aber für den Weg dorthin entscheidet man sich immer selbst. Man trifft ständig auf Unbekanntes und betritt Neuland. Jeder Tag ist Neuland im Leben, denn auf dem Pilgerweg, wie auch sonst im Leben, gibt es keine Generalproben, nur Premieren. Diese Unwägbarkeiten, dieses Abenteuer, das einen erwartet, sind die neue Würze im Leben. Man muss alle Sinne wachhalten, um diese frischen Erfahrungen so vollständig wie möglich in sich aufzunehmen.

Obwohl ich nie danach gesucht oder mich besonders dafür interessiert habe, wurde der Jakobsweg für mich zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens. Das Pilgern ließ meinen Glauben an Gott und an mich selbst wachsen. Ich pilgere aber nicht aus religiösen Gründen, jedenfalls nicht so, wie es die Kirche versteht. Ich bin konfessionell nicht gebunden. Ich bin in der evangelischen Kirche getauft und eingesegnet worden. Da ich meine Probleme mit der Kirchenorganisation und ihren Vertretern hatte, bin ich schon zu Beginn meines Studiums aus der Kirche

ausgetreten. 1959 lernte ich meine heutige Frau kennen, die ebenfalls in der evangelischen Kirche getauft und eingesegnet war. Ein Jahr später zog sie zu mir von Ostberlin in den Westen um. Nach meinem erfolgreichen Studienabschluss im Jahr 1965 heirateten wir in im Rahmen einer Religionsgemeinschaft. Auf der Hochzeitsfeier benahmen sich die Kirchenvertreter derart daneben, dass wir beide endgültig mit der Kirche brachen. In all diesen Zeiten habe ich nie an der Existenz einer göttlichen Kraft gezweifelt und mich immer als „frommer Heide“ gefühlt und bezeichnet.

Mit den Jahren wird der in der christlichen Erziehung gebildete naive Kinderglauben durch die Erfahrung, z.B. von Naturkatastrophen oder Kriegen erschüttert. Die unendliche Güte Gottes, seine Gerechtigkeit und Menschenliebe werden in Frage gestellt, wenn er es zulässt, dass unterschiedslos Gerechte und Ungerechte, Schuldige und Unschuldige, Frauen und Männer, Säuglinge und Greise ohne Vorzeichen und ohne etwas dagegen tun zu können, schlagartig untergehen. Für mich gilt, Gott in der Natur und die Natur in Gott zu sehen. Ich bin überzeugt von dem Wirken einer höchsten Macht in ihr und von dem schöpferischen Prinzip der Polarität und der Anziehungskraft verschiedenartiger Pole, wie auch der Abstoßungskraft gleichartiger Pole. Dies erzeugt die dynamische Kraft alles Werdens, wie auch der Erhaltung der Art. Dabei beobachten wir eine fortwährende Steigerung des Einfachen auf die jeweils vollendete Form. So findet sich für alle Umgebungsbedingungen eine optimal angepasste Lebensform, eine Vielfalt, vor der wir nur staunend verharren können. So entwickelt man eine Ehrfurcht vor allem Lebendigen in all seinen wahrnehmbaren Aspekten, wie auch vor dem letztlich unerforschlichen Wirken des Göttlichen in Natur und Leben. Ich finde keine Übereinstimmung meiner eigenen Religion mit der Religion der Amtskirchen. Die besonders im Christentum propagierte Sündenangst und das Fordern

eines Sündenbewusstseins aufgrund des Glaubens von der unaufhebbaren Sündhaftigkeit, der Erbsünde des Menschen, kann ich nicht nachvollziehen. Auch die Möglichkeit, diese Sündenlast durch Beichten oder gar durch Kauf eines Ablassbriefes zu verringern, will mir nicht in den Kopf. Ich halte die selbsternannten Vertreter Gottes auf Erden in ihrer eigenen Sündhaftigkeit für nicht legitimiert, meine spezielle Sünde zu vergeben. Diese Kirche, deren höchste Vertreter jahrhundertlang selbst gehurt und Kriege geführt haben, kann nicht als ein Vorbild für ein anständiges Leben der Menschen herhalten. Die Borniertheit eines absoluten Machtanspruchs hat die wissenschaftliche Entwicklung jahrhundertlang behindert, indem für die Kirche die Erde im Mittelpunkt der Welt stand und sie die Erde für eine Scheibe hielt. Das radikale Motto der Christianisierung, das man heute mit: **„Und willst Du nicht mein Bruder sein, so schlag ich Dir den Schädel ein!“** bezeichnen würde, verlangt nicht nach einer Kommentierung. Unter diesem Leitgedanken wurden von Spaniern und Portugiesen ganze Völker in Südamerika ausgerottet. Die katholische Kirche teilte die Neue Welt zwischen den Spaniern und den Portugiesen auf, die mit diesem höchsten Segen die neuen Lande nach Herzenslust ausplündern konnten. Völlig fremd ist mir auch die orientalische Denkweise, nach der Abraham seinen Sohn opfern sollte und auch Gott seinen eigenen Sohn opferte. Ich darf nicht daran denken, dass mich jemand aufgefordert hätte, meinen einzigen Sohn zu opfern. Auch die Einstellung der Amtskirchen zu Sexualität, Liebe und Ehe stimmt in vielen Punkten nicht mit der meinen überein. Für mich sollten sie mehr die Lebensfreude, den sozialen Ausgleich und das friedliche Zusammenleben der Menschen befördern. Das ständige Erinnern an die Sünden der Menschen stellt sich mir dar als ein Instrument der Macht, mit dem die Menschen unter der Fuchtel der Kirchen gehalten werden sollen. Dem steht entgegen, dass jeder Mensch als unwiederbringliches einzelnes Wesen

wahrgenommen werden will. Dieser Individualismus und das dazugehörige Selbstbewusstsein sind in den verschiedenen Völkern unterschiedlich stark ausgeprägt. Aber eines haben alle Völker, die eine eigene Kultur entwickelt haben, gemeinsam: Sie alle haben eine Religion entwickelt, die eine Vorstellung vom Weiterleben im Jenseits enthält. All die Auswüchse und Irrwege der Amtskirchen können nicht verdecken, dass hinter der gesamten Schöpfung eine schöpferische Kraft stehen muss. Man wird wohl nie eine mathematische Formel finden für Gefühle wie Liebe, Treue, Freundschaft, Dankbarkeit und schließlich auch für Religion und Gottessuche. Meine Naturfrömmigkeit bedeutet die Verehrung des ungreifbaren Höheren als Ordnungsmacht in der Schönheit dieser Welt, Einordnung in den unbeeinflussbaren Ablauf des Schicksals und eine Lebensgestaltung nach allgemein mitmenschlichen Grundsätzen. Das Toleranzedikt des aufgeklärten großen Preußenkönigs Friedrich II. (des Großen): **„Jeder soll nach seiner Façon selig werden“**, ist mein Lebensmotto. Dabei können mich religiöse Spekulationen über Seelenheil, Unsterblichkeit und Jenseits so wenig wie das jüngste Gericht und die Hölle ängstigen, beschäftigen mich aber auch nicht übermäßig. Vielleicht ändert sich meine Einstellung mit zunehmendem Lebensalter und die vielzitierte **„Altersgläubigkeit“** kommt über mich. Niemand kann sein Schicksal im Voraus ermessen.

Dabei ist mir mein Leben lang ein ehrfürchtiger Sinn für bedeutende Zeugnisse religiös inspirierter Architektur geblieben. Ich finde diese Schönheit ebenso in einem griechischen Tempel, wie in einer bedeutenden Moschee oder in einer ebenso bemerkenswerten Kathedrale. Gerade die Jakobswege bieten in dieser Hinsicht viele eindrucksvolle Beispiele „himmlischer“ christlicher Architektur.

Immer wieder wurde mir die Frage gestellt: **„Wie katholisch bist du auf deinen Pilgerfahrten geworden?“** Dafür fällt mir nur die allgemein bekannte

Antwort ein: „Ich habe auf meinem Weg 5 % meiner Zeit in Kathedralen, Kirchen und Klöstern zugebracht. Genau diese 5% bin ich katholisch geworden.“

Das tägliche Fahrradtraining und die permanente Bewegung können etwas Grundsätzliches bewerkstelligen: War man früher nikotinsüchtig, alkoholsüchtig, fettsüchtig, so wird man durch diese neue Lebensweise bewegungssüchtig. Eine solche Belastung in etwas fortgeschrittenem Alter auf sich nehmen zu können, wirft immer wieder die Frage nach dem Huhn und dem Ei auf:

* ***Kann man so viel Radfahren, weil man so gesund ist?*** Oder:

* ***Ist man so gesund, weil man so viel Rad fährt?***

Diese Frage stellt sich auch den angehenden Pilgern, wenn es um die körperlichen Anforderungen geht. Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, wird keine Probleme mit dem Fahrradpilgern bekommen. Aus den Übersichtstabellen kann man ablesen, dass man als Anfänger sicher besser mit dem Caminho Português und nicht mit der Vía de la Plata beginnen sollte. Über alle zehn Jakobswege mit ihren 101 Etappen ergeben sich für mich als Mittelwert je zurückgelegter Etappe gut 100 km und mehr als 1 000 Hm. Dies entspricht einer Steigung von etwa 1 % über die ganze Etappe. Diese Werte gehören für mich also zu einer normalen Etappe. Diese Leistung erreicht man sicher nicht aus dem Stand, sondern nur nach intensiver, jahrelanger Vorbereitung. Im Zweifelsfall sollte man aber zur Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit seinen Hausarzt oder besser einen Sportarzt konsultieren.

Steht man kurz vor dem Ende seines Jakobsweges, macht sich beim ersten Blick auf die Silhouette der Stadt Santiago de Compostela ein unbeschreibliches Glücksgefühl breit. Geschafft! Die ganze Strampelei findet hier ihren Sinn, ihr Ziel, ihre Erfüllung. Man hat das intensive Gefühl, etwas Besonderes geleistet zu haben. Gilt für das Radfahren allgemein: „Der Weg ist das Ziel“, gilt für die Pilgerfahrt,

dass das Ziel das eigentlich Wichtige ist. Und immer wieder, wenn man die Kathedrale sieht, verharnt man ehrfürchtig vor diesem imposanten Bauwerk. Ich setze mich gerne direkt nach der Ankunft auf der Praza do Obradoiro, dem wunderschönen Vorplatz der Kathedrale, am Palacio Rajoy auf den Boden und betrachte die Fassade der gegenüber aufragenden Kathedrale. Dabei lasse ich noch einmal die gesamte Pilgerfahrt vor meinem inneren Auge vorbeiziehen. Immer wieder kommt dabei das Zwerchfell ins Beben und die eine oder andere Träne kullert. Man soll diese Euphorie aber nicht unterdrücken, sondern ungebremst zulassen. Diese Emotionen erleben zu können, ist die Krönung der gesamten Pilgerfahrt.

Apostel Jakobus der Ältere,spanisch Santiago

Jakobus der Ältere war einer der zwölf Apostel Jesu. Er gehörte neben seinem Bruder Johannes, Andreas und Simon Petrus zu den erstberufenen Jüngern. Die Apostelgeschichte und die Evangelien wissen über den Apostel Jakobus den Älteren wenig zu berichten. Sein Märtyrertod (Ap. 12, 1-2) wird erwähnt, ebenso seine Anwesenheit im Garten Gethsemane. Das Todesjahr war wohl 44 n. Chr., der Sterbeort Jerusalem. Von Reisen des Jakobus ist nichts bekannt, von Spanien auch nicht andeutungsweise die Rede. Wie kommen aber die Gebeine des Apostels nach Santiago de Compostela, wo sie im 9. Jahrhundert aufgefunden wurden? Der **Codex Calixtinus**, ein Sammelwerk mit Berichten und Wundererzählungen, ein Reiseführer auf den Jakobswegen, wohl um 1150 geschrieben, erzählt, wie es war: Der Apostel Jakobus hatte auf der Iberischen Halbinsel ziemlich erfolglos missioniert, kehrte nach Jerusalem zurück und leitete dort die christliche Gemeinde. Nach seinem Märtyrertod legten zwei seiner

Jünger, Athanasius und Theodorus, den Leichnam in ein Boot, das, von Engeln geleitet, in sieben Tagen quer durch das Mittelmeer und durch die Straße von Gibraltar zur Mündung des Flusses Ulla in Galicien gelangt sein soll. Dort landete es am Bischofssitz Iria Flavia (heute Padrón) an, die Jünger nahmen den Leichnam aus dem Boot und bahrten ihn einige Tage in der Bischofskirche auf, bevor sie ihn an den Ort des heutigen Santiago de Compostela brachten und begruben. Die Überführung erfolgte an einem 25. Juli, dieser Tag wird heute als Hauptfeiertag des Apostels begangen. Fällt er auf einen Sonntag, wie 2010 und dann erst wieder 2021, wird ein Heiliges Jahr gefeiert.

Die Legende erzählt, dass Santiago Teile der Iberischen Halbinsel missionierte. Diese Missionstätigkeit war die ersten sechs Jahrhunderte nach seinem gewaltsamen Tod vergessen (oder nicht existent). Erst zu Beginn des siebten Jahrhunderts kam plötzlich die Fama von der Missionstätigkeit des Apostels auf. In Padrón soll er seine erste Predigt gehalten haben. Im Jahre 812 wurden in den Bergen Galiciens sterbliche Überreste gefunden und dem Apostel zugeschrieben und nach dem entsprechenden Urteil des damaligen Papstes eine Kirche über der Fundstelle errichtet. Historiker bezeichnen diese Berichte als „unhistorisch“, weil es für diese Vorgänge keinerlei Hinweise oder gar belegende Textstellen in historischen Werken gibt. In den Befreiungskriegen der Christen gegen die Mauren (Reconquista) wurde die Figur des Apostels Santiago zunehmend für militärische Zwecke eingesetzt (missbraucht). Als Maurentöter (spanisch: Matamoros) soll er in verschiedenen Schlachten auf Seiten der Christen gegen die Mauren eingegriffen haben. So gibt es heute noch mehrere Statuen, auf denen er als Ritter auf einem Schimmel dargestellt wird, wie er mit dem Schwert Mauren erschlägt.



**Darstellung der Enthauptung Jakobus' in der Nürnberger Chronik 1493
Bildquelle WIKIPEDIA**

Ende des 16. Jahrhunderts wollte eine Kommission von Kardinälen diese Geschichte revidieren, was nach einer massiven Intervention des spanischen Staates aber unterblieb. Damit wurde die Legende zum offiziellen Standpunkt der katholischen Kirche und nachfolgende Päpste bestätigten sie immer wieder. Zweifel blieben, u. a. äußerte Martin Luther, „dass es keinen Grund gäbe, das Grab für echt zu halten“. Dies ist aber für all die Millionen Pilger unerheblich und sie sorgen für die einmalige Aura der Jakobswege. Auch mich hat die „Ungeschichtlichkeit“ der Jakobus-Legende nicht vom meinen Pilgerfahrten abgehalten und ich sehe Santiago als Schutzpatron aller Jakobuspilger, der seine schützende Hand auch über meine

Pilgerreisen hält. Für mich entfalten der Jakobsweg und die Stadt Santiago de Compostela ihre symbolische Kraft, unabhängig davon, ob die Gebeine real zum Apostel gehören oder nicht.

Es ist kaum zu glauben, aber der erste Papst, der das Apostelgrab besuchte, war Johannes Paul II. im Jahr 1982. Mehr als 1 100 Jahre schätzten die Päpste eine solche Reise wohl gering. Dabei hätten sie ja nicht als Wanderpilger 1 000 km laufen müssen. Von Johannes Paul II. stammt die Aussage: Die Santiago-Pilgerschaft bedeute die Bekehrung zum lebendigen Gott durch die Begegnung mit Jesus Christus. Im Jahr 1300 verkündete der Papst einen Sündenablass für alle Jakobspilger, was einer Teilnahme an einem Kreuzzug gleichkam. Die Bedeutung des Pilgerziels Santiago de Compostela schwand jedoch kontinuierlich, so dass es Mitte des 19. Jahrhunderts nur noch ein regionales Pilgerziel darstellte. Im Jahr 1589 wurden die Gebeine des Apostels vor den anrückenden englischen Truppen in Sicherheit gebracht. Erst im Jahr 1876 fand man die verschollenen Reliquien bei Ausgrabungen in der Kathedrale wieder. 1884 bestätigte Papst Leo XII. nach einer Ferndiagnose in einer Bulle die Echtheit. Die Ausrufung eines „Heiligen Jahres“ nach dem Vorbild Roms hat die Pilgerzahlen wieder ansteigen lassen. Die Zahl deutscher Pilger machte einen Sprung nach der Veröffentlichung des Buches von Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg“. Letztendlich hat mich diese Beschreibung seines Pilgerweges auch zum Jakobsweg gebracht, wofür ich ihm ewig dankbar sein werde.

Im Jahr 1937 erklärte der Faschist Franco Santiago zum Schutzpatron Spaniens, und machte den Santiago-Tag am 25. Juli zum spanischen Nationalfeiertag. Der Generalissimus sah sich als Bewahrer der „spanischkatholischen Identität Spaniens“. Andersdenkende wurden wie in allen anderen europäischen Diktaturen, ob faschistisch oder kommunistisch, verfolgt und ausgerottet.

Das einzig Positive, was man über den Faschisten Franco sagen kann, ist, dass er in seiner letzten Lebensphase den heutigen König Juan Carlos zu seinem Nachfolger bestimmt hat.

Santiago wird in verschiedener Form dargestellt:

- als sitzender Apostel (spanisch: apóstol sedente),
- als Pilger mit Mantel, Hut, Pilgerstab und Jakobsmuschel,
- als Ritter Matamoros auf einem Schimmel, mit dem Schwert kämpfend.

Die Reliquien

Auf seinem Spanienfeldzug hatte Kaiser Karl der Große im Jahr 779 auch das Gebiet des heutigen Jakobsweges von den Mauren befreit, doch blieb es in der Folgezeit hart umkämpft. Die erste Kirche, die im Jahr 812 über der Grabstelle des Heiligen Jakobus errichtet wurde, fiel den Mauren zum Opfer. Als diese das Gebiet zurückerobert hatten, zerstörten und plünderten sie den Ort und auch die Kirche. Die Reliquien wurden vorher sicher versteckt. Im Jahre 1075 wurde mit dem Bau der heutigen Kathedrale begonnen und die Reliquien erhielten einen würdigen Rahmen. Im Jahr 1589 mussten die Reliquien vor einem Überfall der englischen Seemacht in Sicherheit gebracht werden. Diesmal wurden sie so gut versteckt, dass sie erst drei Jahrhunderte später, im Jahr 1879 wiedergefunden wurden. Die Zweifel an der Authentizität der Reliquien widerlegte Papst Leo XIII., als er fünf Jahre nach ihrem Wiederauffinden ihre Echtheit bestätigte.

Für die Reliquien wurde ein silberner Schrein konstruiert und in der Gruft unter dem Hauptaltar aufgestellt. Darüber wölbt sich ein goldener Baldachin. Hinter dem Hauptaltar fand eine Statue Santiagos ihren Platz und es ist guter Pilgerbrauch, diese Statue zu umarmen und sich für eine

gelungene Pilgerreise zu bedanken. Anschließend begibt sich der Pilger zum Reliquienschrein zu einer kurzen Andacht.

Credencial und Compostela

Pilger, die die letzten 100 km zu Fuß oder die letzten 200 km zu Pferde oder mit dem Fahrrad zurückgelegt haben und dies durch Stempel der verschiedenen Stationen ihres Pilgerwegs in ihrem Pilgerpass (spanisch: Credencial) nachweisen können, erhalten im Pilgerbüro in Santiago de Compostela die Pilgerurkunde (spanisch: Compostela). Für die letzten Pilgertage erwarten die Bearbeiter im Pilgerbüro mindestens zwei Stempel pro Tag als Beleg. Stempel erhält man in Pilgerherbergen und Kirchen. Auch von Tourismusinformationen werden Stempel akzeptiert. Im Pilgerbüro werden diese überprüft und ggf. wird der Pilger dazu befragt. Dazu gehört auch die eindringliche Frage, ob man Hilfsmittel wie Bahn, Autobus oder Taxi für die Pilgerschaft in Anspruch genommen hat.

Die Jakobswege

Als Jakobswege (spanisch: Camino de Santiago) werden Pilgerwege in ganz Europa zum Grab des Apostels Jakobus des Älteren in der Kathedrale in Santiago de Compostela bezeichnet. Im Jahr 1985 legte eine Kommission des Europarates fest, dass nur der Camino Francés als Jakobsweg bezeichnet werden darf, alle anderen müssen sich „Wege der Jakobspilger“ nennen. Wenn es denn der Wahrheit dient . . . Eigentlich gebührt diese Ehre dem Camino de Levante, denn der Legende nach soll sich Santiago auf diesem Weg bewegt haben. Dies wär aber sicher ein Abbruch für den Santiago-Tourismus, denn es fehlt der Anschluss an die mitteleuropäischen Jakobswege.

Der Europarat hat im Jahre 1987 die Wege der Jakobspilger in ganz Europa zur Europäischen Kulturroute erhoben. Der Camino Francés wurde im Jahre 1985 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Ob letztlich jeder Pilger an die Existenz der wahrhaftigen Jakobusreliquien in Santiago de Compostela glaubt, ist vielleicht gar nicht so wesentlich. Wichtig ist, dass sich der Mensch Ziele setzt, nicht geographische, sondern persönliche. Dank des Pilgerweges Jakobsweg finden heute viele zu sich selbst. Der Streckenverlauf mit seinen Höhen und Tiefen trägt Symbolcharakter für das eigene Leben. Zweifel gehören dazu, Durststrecken und Passagen am Rande des Abgrunds. Aber ebenso Hochgefühle nach dem Bezwingen eines Bergpasses oder letztendlich das Erreichen des Zieles Santiago de Compostela.



Zwei Credenciales vom ersten Jakobsweg 2008 Pilgerurkunden (Compostelas) von Santiago 2008 und Fisterra 2013



Von der katholischen Kirche wurde den Menschen in einer einfachen Botschaft das Bild von einem versöhnenden Jesus Christus vermittelt, dessen Wirken durch die Fürsprache des Heiligen Jakobus den Gläubigen zuteilwerde. Später wurde dieses Konzept nach dem Vorbild Roms durch die Einführung des Heiligen Jahres und auch des unsäglichen Ablasshandels

erweitert. Heute kann man sich den Ablass seiner Sünden zwar nicht mehr kaufen, aber das Prinzip lebt noch weiter in der Heiligen Pforte, nach deren Durchschreiten im Heiligen Jahr und dem Empfang der Sakramente der Gläubige aller Sünden ledig wird.

Der Pilgerweg ist eine faszinierende Verbindung aus Natur- und Kulturerlebnis und Pilgeralltag. Bücher, Filme, Reportagen, Internetforen, Mund-zu-Mund-Propaganda und Vorträge sowie Angebote von Reiseveranstaltern und gute Flugverbindungen haben den Bekanntheitsgrad des Jakobsweges wesentlich erhöht. Es ist sicher überspitzt formuliert, wenn man den Pilgerweg als die längste Psychiater-Couch der Welt bezeichnet. Aber viele, die den Pilgerweg mit seelischen Problemen angetreten haben, haben beim Pilgern ihr inneres Gleichgewicht wiedergefunden. Meine Erfahrungen in dieser Hinsicht lehrten mich, dass man zwar die bestehenden Probleme nicht lösen kann, dass man aber eine neue Sicht auf sie gewinnt und seinen Frieden damit schließen kann.

Der ***Camino Francés*** verbindet als Hauptverkehrsachse die Pyrenäen über die alten Königsstädte Pamplona, Burgos, León und Astorga mit Santiago de Compostela. Diese Straße war der erste sichere Pilgerweg zu Beginn der Reconquista. Gleich die erste schwere Bergetappe führt von Saint-Jean-Pied-de-Port über die Pyrenäen. Nach Passieren der lieblichen Weinberge der Rioja geht es durch die karge Landschaft der Spanischen Hochebene, die Meseta. Hier trifft man auf zwei Höhepunkte religiöser Architektur, die Kathedralen von Burgos und León, prächtige Glaubensburgen, für die Ewigkeit gebaut. Hinter Astorga sind zwei Gebirgszüge zu überqueren, die Montes de León mit dem Pass am Cruz de Ferro, mit 1 530 m über NN das Dach des Jakobsweges, sowie die Sierra Cantábrica mit dem Pass Alto de San Roque. Nach über 800 km erreicht man das Pilgerziel. Abwechslungsreiche Landschaften und faszinierende Kunst-und Kulturschätze entlang der Route

zeichnen diesen Pilgerweg aus. Die unübersehbare Kommerzialisierung hat allerdings die ursprüngliche Anziehungskraft des Weges gemindert. Besonders auf den letzten 100 km ist der Camino Francés in den Sommermonaten derart überlaufen, dass die nicht abreißende Schar der Wanderpilger nahezu im Gänsemarsch ihrem Ziel entgegenstrebt. Jede Individualität bleibt dabei auf der Strecke. Auf diesem Jakobsweg erreichen mehr als 80 % aller Pilger das Pilgerziel Santiago de Compostela.

Der älteste Jakobsweg ist allerdings der **Camino Primitivo** (nicht „primitiv“ nach deutscher Lesart, sondern „der erste seiner Art“). Er beginnt in Oviedo und mündet nach 280 km bei Melide in den Camino Francés. Nach weiteren 60 km erreicht man Santiago de Compostela. Der erste prominente Jakobspilger war Alfons II., König von Asturien und Galicien, der nach Bekanntwerden des Apostelgrabes im Jahre 812 sich von seiner Hauptstadt Oviedo zur Pilgerfahrt dorthin aufmachte. Der Camino Primitivo verlor allerdings seine Bedeutung, je sicherer der Camino Francés mit dem Fortschritt der Reconquista wurde. Die bessere Infrastruktur mit den großen Städten setzte sich durch.

Die **Vía de la Plata** beginnt in Sevilla und folgt der alten Römerstraße nach Norden. Plata ist dabei nicht mit „Silber“ zu übersetzen. Der Name geht vielmehr auf die maurische Bezeichnung „Balata“, „gepflasterter Weg“, zurück. Man fährt von Sevilla aus die ansteigende Strecke auf die Meseta hoch und durchquert anschließend die Extremadura. Auf dem Weg liegen die historischen Städte Mérida, Cáceres und die berühmte Universitätsstadt Salamanca. Hinter Zamora hat man zwei Alternativen: weiter nördlich nach Astorga und weiter auf dem Camino Francés zu fahren oder in nordwestlicher Richtung auf dem Mozarabischen Jakobsweg den Weg über Ourense zu wählen. Die Vía de la Plata ist etwas länger als 1 000 km.