

ANNA MALOU

# Faszination Camino

Gesund werden und gesund bleiben auf dem Jakobsweg  
Caminho Portugues und Camino Inglés



Engelsdorfer  
VERLAG

Anna Malou

# FASZINATION CAMINO

Gesund werden und gesund bleiben auf dem  
Jakobsweg

Caminho Portugues und Camino Inglés

Engelsdorfer Verlag  
Leipzig  
2013

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

Copyright (2013) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Copyright der Fotos bei Anna Malou

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

[www.engelsdorfer-verlag.de](http://www.engelsdorfer-verlag.de)

# **Inhaltsverzeichnis**

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Widmung](#)

[Vorwort](#)

[Die Rolle der Gesundheit in unserem Leben](#)

[Gesundheit und Camino - Zusammenhänge](#)

[Geschichtliches zu den Caminos: Jakobswege in Europa](#)

[Caminho Portugues: Lissabon – Santiago de Compostela  
\(570 km\): Informationen zum Caminho Portugues](#)

[Reiseverlauf:](#)

[1. Tag: 24.5.2012, Hamburg – Palma de Mallorca](#)

[2. Tag: 25.5.2012, Palma de Mallorca – Lissabon](#)

[3. Tag: 26.5.2012, Lissabon](#)

[4. Tag: 27.5.2012, Lissabon – Alverca de Rabatejo \(20 km  
und mehr\)](#)

[5. Tag: 28.5.2012, Alverca de Ribatejo – Azambuja \(26,7  
km\)](#)

[6. Tag: 29.5.2012, Azambuja – Santarém \(31,5 km\)](#)

[7. Tag: 30.5.2012, Santarem – Arneiro das Milharicas \(20,5  
km\)](#)

[8. Tag: 31.5.2012, Arneiro das Milharicas – Minde \(18,5  
km\)](#)

[9. Tag: 1.6.2012, Minde – Fatima \(18,2 km und mehr\)](#)

10. Tag: 2.6.2012, Fatima - Caxarias (19 km)
11. Tag: 3.6.2012, Caxarias - Ansiao (29 km, 23 km Taxi)
12. Tag: 4.6.2012, Ansiao - Condeixa a Nova (29,5 km und 1,5 km zum Quartier)
13. Tag: 5.6.2012, Condeixa a Nova - Coimbra (17,8 km)
14. Tag: 6.6.2012, Coimbra - Mealhada (21 km)
15. Tag: 7.6.2012, Mealhada - Agueda (23 km)
16. Tag: 8.6.2012, Agueda - Albergaria a Velha (15,5 km)
17. Tag: 9.6.2012, Albergaria a Velha - Sao Jao da Madeira (28 km)
18. Tag: 10.6.2012, Sao Joao da Madeira - Porto (32 km)

Abschlussbetrachtung zum 1. Teil des Caminho Portugues von Lissabon bis Porto:

19. Tag: 11.6.2012, Porto - Vila do Conde (27 km Metro)
20. Tag: 12.6.2012, Vila do Conde - Pause
21. Tag: 13.6.2012, Vila do Conde - Vilarinho (6 km Bus) - Pedra Furada (19 km)
22. Tag: 14.6.2012, Pedra Furada - Barcelos (8,5 km)
23. Tag: 15.6.2012, Barcelos - Vitorino de Piaes (20,5 km)
24. Tag: 16.6.2012, Vitorino dos Piaes - Ponte de Lima (12,5 km)
25. Tag: 17.6.2012, Ponte de Lima - Sao Roques (17,5 km)
26. Tag: 18.6.2012, Sao Roques - Valenca (18 km)
27. Tag: 19.6.2012, Valenca - O Porrino (19,5 km)
28. Tag: 20.6.2012, O Porrino - Arcade (25 km)
29. Tag: 21.6.2012, Arcade - Pontevedra (13 km)
30. Tag: 22.6.2012, Pontevedra - Caldas de Reis (23 km)

31. Tag: 23.6.2012, Caldas de Reis – Padron (19 km)

32. Tag: 24.6.2012, Padron – Santiago de Compostela (22 km)

Ende des Caminho Portugues: Zwischenbilanz:

Camino Inglés: Ferrol – Santiago de Compostela (118 km): Informationen zum Camino Inglés

33. Tag: 25.6.2012, Santiago de Compostela – Ferrol (120 km Bus)

34. Tag: 26.6.2012, Ferrol – Pontedeume (25 km)

35. Tag: 27.6.2012, Pontedeume – Betanzos (22 km)

36. Tag: 28.6.2012, Betanzos – Hospital de Bruma (29 km)

37. Tag: 29.6.2012, Hospital de Bruma – Siguero (24 km)

38. Tag: 30.6.2012, Sigueiro – Santiago de Compostela (18 km)

39. Tag: 1.7.2012, Santiago de Compostela

40. Tag: 2.7.2012, Santiago de Compostela – Finisterre (120 km Bus) – Kap Finisterre (7 km)

41. Tag: 3.7.2012, Finisterre – Santiago de Compostela (120 km Bus)

42. Tag: 4.7.2012, Santiago de Compostela – Hamburg

Nachwort

Anhang: Packliste

Literaturliste

Danksagung

Biographie und Bibliographie

Endnoten

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich all den Mitpilgern, die auf der Suche sind, die auf ihrem Wege Einkehr und Umkehr suchen, um zu einem besseren Leben in ihrer Heimat zurückzukehren. Mögen sie stets das finden, was sie gesucht haben, um später ein Leben in einem inneren Reichtum führen zu können, der ihnen allen in ihrem weiteren Leben in Gesundheit erhalten bleiben möge.

## **Vorwort**

Das Leben hält glücklicherweise immer wieder Überraschungen bereit und so begebe ich mich wieder auf die Reise. In diesem Jahr führt mich mein Weg nach Portugal zum Caminho Portugues, den ich mit ca. 590 km von Lissabon bis nach Santiago de Compostela bereisen will. Im Anschluss daran plane ich, mit dem Bus nach Ferrol zu fahren, um von dort aus die 116 km auf dem Camino Inglés zu laufen. Zusammen ergibt sich für mich somit eine Reisestrecke von ca. 700 km.

Und wieder werde ich mich allein auf den Weg machen, immer in der Hoffnung und Erwartung auf ein Treffen mit anderen Pilgern auf dem Camino, die mir ihre Gesellschaft und ihre Geschichte schenken mögen.

Gewollt und gefürchtet von mir ist das Alleinsein wie in jedem Jahr wieder, denn Alleinsein bedeutet immer eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, mit Erfahrungen, mit Enttäuschungen, mit Erwartungen, kurz gesagt mit Gefühlen, die auf einmal da sind und sich nicht so schnell wieder verscheuchen lassen wollen. Es ist stets spannend wie in einem Kriminalroman: Sobald ich auf dem Weg bin, kann ich es nicht mehr steuern, woran ich denke, wohin meine Gedanken sich auf den Weg machen. Nach wenigen Stunden und wenigen Tagen des Laufens entwickelt sich eine Eigendynamik, die mein Denken und Fühlen bestimmt. Isolation macht hilflos, einsam, manchmal auch traurig, denn sie lässt alte Wunden, die noch nicht so recht vernarbt sind, wieder aufbrechen, überrollt so manches Mal völlig unvermittelt den Pilger, der sich nicht immer mitteilen kann und möchte, sondern der es wieder einmal mit sich allein aushalten muss. Dieses ist

in unserer Gesellschaft im Allgemeinen eine Seltenheit: Alleinsein ist nicht üblich, schon gar nicht ohne die Medien, die als Dauerberieselung stets dazu verhelfen, dass Geräusche, Musik oder Sprache, in das eigene Leben getragen werden.

Dementsprechend gehört Mut dazu, sich dem Alleinsein, sei es auch nur für Stunden, zu stellen, es auszuhalten und einfach einmal zu beobachten, was es mit einem so macht. Wo gehen die Gedanken zuerst hin, wohin später? Wo bleiben sie immer wieder, weil offensichtlich eine oder mehrere Baustellen im Leben nicht abgeschlossen sind oder nicht verarbeitet wurden. Auf dem Pilgerweg bleibt Zeit, in Ruhe sich selbst und seine Gedanken zu beobachten, sich selbst als Zaungast zu betrachten, um Rückschlüsse über die eigene Befindlichkeit zu ziehen, um Erkenntnisse über das vergangene Leben zu finden und um Pläne für das kommende Leben zu schmieden.

Wie soll es nach der Pilgerwanderung weitergehen? Will ich so weiter leben wie bisher? Hier gilt es sich selber Fragen zu stellen, um dann auf dem Weg vielleicht die passenden Antworten für die Zukunft zu finden. In diesem Zusammenhang stellen die Bekanntschaft und die Gesellschaft mit anderen Pilgern eine große Hilfe und Bereicherung dar, denn alle Menschen, die sich auf den Weg begeben, um eine Pilgerreise zu machen, wollen ihrem Leben eine Wende geben. Nur ist vielen von ihnen dieses, bevor sie aufbrechen, noch gar nicht bewusst. Vieles lässt sich klarer betrachten, wenn man mit etwas Abstand von zu Hause darauf sieht. Demnach ist es sehr hilfreich, sich für eine gewisse Zeit aus seinem normalen Leben zu verabschieden, um dann mit zeitlichem Abstand das eigene Leben betrachten zu können.

Für viele, die eigentlich nicht mehr so genau wissen, was sie mit ihren noch verfügbaren Lebensjahren anfangen wollen und werden, zeigt es sich sehr schnell, dass sich neue Wünsche und Pläne entwickeln, dass sich eintönige, fest gefahrene Lebenssituationen wieder mit Leben füllen lassen, sobald man Zeit dafür hat. Die meisten Pilger sind von den Veränderungen, die mit ihnen auf dem Weg geschehen, selbst am meisten überrascht, sind doch sehr viele Pilger das erste Mal in ihrem Leben allein unterwegs und haben nach vielen Jahren der Betriebsamkeit das erste Mal wieder die Möglichkeit, die eigene Befindlichkeit überhaupt wahrzunehmen. Und diese Befindlichkeit macht sich Tag für Tag deutlich bemerkbar, wenn der Rucksack zu schwer erscheint, wenn die Waden vor Muskelkater schmerzen, wenn die Erschöpfung nach dem Weg am Abend so groß ist, dass der Pilger bereits um 21 Uhr im Bett liegt und schläft, obwohl um ihn herum noch das Herbergsleben stattfindet.

Und immer mal wieder fragt sich ein jeder: Wozu die Quälerei, wozu die Strapazen in sengender Sonne, im strömenden Regen? Wenn die Antworten dafür so einfach zu finden wären, dann hätte jeder eine Antwort für sein Leben parat, könnte jeder auch schwierige Lebenssituationen in seinem Leben mit einem Fingerschnipsen überwinden. Vieles im Leben benötigt einfach Zeit und Raum, so dass jeder Pilger immer wieder feststellen kann, welche wichtige Bedeutung im Leben dem Faktor Zeit zukommt. „Ich habe jetzt keine Zeit!“, wie oft hat ein jeder in seinem Leben diese Floskel wohl schon benutzt? „Später, wenn ich Zeit habe, dann ...“, auch diese Worte begleiten die Menschen ein Leben lang. Und oft zeigt sich, dass es ein Später nicht gibt, dass sich so manche vertane Chance nicht nachholen lässt. Also, gilt es immer wieder, die Gelegenheit beim Schopfe zu packen und

das Beste aus dem eigenen Leben und der zur Verfügung stehenden Zeit zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich allen, die mich auf meiner Reise begleiten wollen, „Buen Camino“!

## **Die Rolle der Gesundheit in unserem Leben**

Viele, vor allem meist junge Leute, gehen mit ihrer Gesundheit sehr unkritisch um: Sie kommen gesund auf die Welt und sind sehr häufig der Meinung, dass dieses das Normale sei, dass sie ein Anrecht darauf hätten, gesund zu sein und zu bleiben. In jungen Jahren leben die meisten Menschen schmerzfrei und beschwerdefrei, genießen ihr Leben, können alles ohne gesundheitliche Einschränkungen tun.

Viele junge Menschen bringen sich im Sport und bei anderen Tätigkeiten immer wieder in Gefahr, sehen diese Gefahr aber oft nicht, weil sie denken, dass schon nichts passieren wird, dass sie jedenfalls immer gesund aus Gefahrenbereichen herauskommen. Diese Gleichgültigkeit der Gesundheit gegenüber zeigt sich besonders bei jungen Menschen auch in der Ernährung, in dem Mangel an Bewegung, in dem Genuss von Rauschmitteln aller Art. In jungen Jahren denken viele, dass sie trotz allem ein Anrecht darauf haben, gesund zu bleiben, denn der junge, starke Körper macht diese unklugen Belastungen meist sehr lange mit.

Irgendwann jedoch verändert sich das Bild und es treten Unfälle oder im Älterwerden Krankheiten auf: Es kommen die ersten Einschränkungen entweder für kurze Zeiträume oder für die restliche Dauer des Lebens auf einen zu. In diesen Phasen fangen die Menschen oft das erste Mal an, über ihre Lebenssituation nachzudenken, bemerken sehr häufig das erste Mal, dass in ihrem Leben etwas falsch läuft. Wer gesundheitliche Einschränkungen in seinen Lebensabläufen hinnehmen muss, der ist zuerst einmal sehr irritiert und wehrt sich dagegen. Oft dauert es sehr

lange, bis man in der Lage ist, diese Art der Einschränkungen anzunehmen.

Häufig stellt der Betroffene aber auch fest, dass er oder sie durchaus in der Lage wäre, an der persönlichen Situation etwas zu verändern und eventuell zu verbessern. Wer als an Diabetes Erkrankter Diät hält und seine Medikamente zu sich nimmt, kann über lange Zeiträume fast Beschwerde frei leben. Wer nach einem Unfall mit Physiotherapie an sich arbeitet, kann sehr häufig wieder Beschwerdefreiheit erreichen. Jedoch erfordert all das eine große Selbstdisziplin und auch einen starken Willen und Durchhaltevermögen.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“, das ist ein altbekanntes Sprichwort. Sicherlich kann man seinen Gesundheitszustand nicht immer beeinflussen, aber durch eine geeignete Lebensweise kann sehr häufig die Abwehrlage des Körpers verbessert werden, so dass man nicht so empfänglich für Krankheiten ist. Demnach spielt die Lebensweise bei der Gesunderhaltung eine große Rolle.

Spätestens dann, wenn der Mensch Beschwerden in irgendeiner Art bekommt und damit leben muss, fängt er oder sie an, nach Möglichkeiten zu suchen, die persönliche Lebenssituation zu verbessern. Als einfacher Weg erscheint sehr häufig der Griff nach Medikamenten, die die Situation oft kurzfristig verbessern können. Jedoch ist allgemein bekannt, dass Medikamente auch Nebenwirkungen haben, die nicht erwünscht sind. Und so bleibt die Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten für die persönliche Gesundheit, die keine oder nur wenige Nebenwirkungen aufweisen.

Und nun kommt der Gedanke, das Leben an sich zu verändern, Lebensstrukturen, die sich eingespielt haben,

kritisch zu durchleuchten. Und schon erkennen viele, dass sie zu wenige Pausen und Ruhezeiten haben, dass sie sich zu wenig bewegen, dass sie sich ungesund ernähren, dass sie zu viel Gewicht haben, dass sie immer im Stress und in Hetze ihr Leben führen.

Auf jeden Fall haben fast alle erwachsenen Menschen, die in der Tretmühle des Alltags, in dem Spagat von Beruf und Familie zerrieben werden, zu wenig Zeit für sich selbst, für Hobbies, für Freunde und Anderes. Hierbei gilt es, den Frauen einen besonderen Raum zu geben, denn auch heute ist es noch so, dass die Mehrzahl der Frauen neben ihren Berufen die Hauptarbeit bei der Kindererziehung und im Haushalt übernimmt. Zwar bahnt sich gerade, politisch erwünscht, bei der jungen Generation ein gewisser Wandel an, aber der verändert die Grundsituation zurzeit noch nicht nennenswert.

Auch wenn heute – ebenso wie früher – noch immer viele Pilger aus religiösen Gründen einen Pilgerweg belauen, kommen heute noch viele andere Aspekte dazu, die die Attraktivität des Pilgerns ausmachen: Hier seien sportliche Aktivität, Kennenlernen von Menschen aus anderen Ländern und Kontinenten, Neugierde auf ein anderes Land, kulturelle Interessen und Abenteuerlust als weitere Intentionen beim Pilgern genannt.

## **Gesundheit und Camino - Zusammenhänge**

All' diese Aspekte führen dazu, dass eine Pilgerreise auf einem der zahlreichen Caminos für viele Menschen eine Chance wäre, sich für eine gewisse Zeit auf das eigene Leben zu besinnen, ganz egal in welcher beruflichen oder privaten Situation man gerade steckt. Dieses kann ein Segen sein, wenn man Krankheiten vorbeugen will oder wenn man nach überstandenen Krankheiten weitere Hilfen für die Heilung geben will.

Wer sich für eine längere Zeit, mindestens zwei bis drei Wochen, aus seinem Beziehungsgeflecht lösen kann, weil andere in der Familie die anstehenden Aufgaben übernehmen, hat die Chance, eine aktive Gestaltung der freien Zeit wie z.B. Urlaub zu versuchen. Eine überschaubare Zeit mit sich allein zu verbringen, Zeit zu haben, neue Orte, neue Länder, interessante Natur kennenzulernen und zu bewundern, das kann jeden Pilger bereichern, beglücken, aus seiner Lethargie des Alltags herausreißen. Zeit für neue Gedanken, Zeit für neue Menschen und ihre Gedanken, Zeit für sich selbst ohne Rücksichtnahme auf andere, das kann für jeden Menschen eine neue Chance bedeuten. Probleme verblassen, werden weit zurückgelassen, und der Pilger taucht in eine neue Welt ein, die sich ausschließlich mit den lösbareren Problemen des Tages beschäftigt. Wie ist das Wetter? Wie weit ist meine Tagesetappe? Reicht mein Trinkwasser aus? All das sind Probleme, die lösbar sind, die aber auf dem Wege an jedem Tage wieder auftreten werden.

Gut bekommt dem Pilger eine Auszeit, um seinen Körper in frischer Luft in der Natur zu kräftigen, wenn man jeden Tag auf neuen Wegen läuft. Mit jedem Tag fällt es leichter,

den schweren Rucksack zu tragen, fällt es leichter, den nächsten Berg zu erklimmen. Guter Schlaf und Konzentration auf die Beschaffenheit der oft sehr steinigen Wege, all das lenkt ab von den normalen Sorgen des Alltags. Die Natur verwöhnt die Seele, die Freiheit des Wanderns macht das Herz leicht und die Anstrengung kräftigt den Körper.

Das alles gibt neue Impulse für das weitere Leben. Dazu kommen Gespräche mit anderen Pilgern, die über neue Dinge und über ihr Leben berichten, und so verändert sich die Blickweise auf das eigene Leben, wenn man ein wenig Abstand davon gewinnt. Und schließlich finden die meisten Pilger, auch wenn sie durchaus nicht alle aus religiösen Gründen unterwegs sind, eine Form der Spiritualität, die sie auf ihrem Weg begleitet, die sie verändert und für ihr weiteres Leben stärkt.

Viele erringen auf dem Camino einen Sieg über sich selbst, weil sie mit einem starken Willen die Aufgabe bewältigen, die sie sich gesteckt haben. Und das macht sie dann dankbar und glücklich und gibt ihnen Stärke, weil sie wissen, dass sie in der Lage dazu sind, viel mehr zu schaffen, als sie sich ursprünglich zugetraut haben.

Und so bedeutet das Laufen auf den Jakobswegen eine ungeheure Bereicherung für den ganzen Menschen, verändert ihn, gibt neue Impulse und zeigt im wahrsten Sinne des Wortes „neue Wege“, auch neue Wege für das künftige Leben.

## **Geschichtliches zu den Caminos: Jakobswege in Europa**

Als Jakobsweg, im Spanischen „Camino de Santiago“, bezeichnet man das Wegenetz, das, durch ganz Europa verlaufend, zum Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela in Galizien in Spanien führt. Seit gut tausend Jahren sind Pilger unterwegs, um Santiago zu erreichen. Sie wandern, fahren mit dem Rad oder reiten auf Pferden, was früher sicherlich häufiger der Fall war als heute. In den Jahren 1970 bis 1980 begann man besonders in Spanien die Jakobswege wieder zu beleben und zu kennzeichnen. Dies führte dazu, dass bereits 1993 der spanische Hauptweg, der Camino Frances, in das Unesco-Welterbe aufgenommen wurde. Und ab 1987 gab der Europarat den Wegen der Jakobspilger in ganz Europa den Namen „Europäische Kulturroute“.

Die Namensgebung des Jakobsweges röhrt von Jakobus her, einem der Jünger von Jesus Christus, der an dem Ort begraben sein soll, an dem die Kathedrale von Santiago de Compostela errichtet wurde. Bereits im Mittelalter pilgerten die Menschen nicht nur nach Rom und Jerusalem, sondern auch nach Santiago de Compostela, um einen Ablass von ihren Sünden zu erreichen. Jedoch führten Jahre der Kriege und auch Pestepidemien dazu, dass diese Wege nach Santiago de Compostela viele Jahre nur noch wenig genutzt wurden, sogar fast in Vergessenheit gerieten. So ist in den letzten dreißig bis vierzig Jahren ein immer mehr anwachsendes Interesse am Jakobsweg zu verzeichnen, was sich in den ständig wachsenden Pilgerzahlen besonders in den heiligen Jahren zeigt. Heilige Jahre werden dann ausgerufen, wenn der 25. Juli, der Tag des Apostels, auf einen Sonntag fällt. Dann wird der

vollkommene Sündenerlass gewährt und demnach steigen in den heiligen Jahren, zuletzt in 2010, die Pilgerzahlen kräftig an.

Aus den Informationen des Pilgerbüros in Santiago de Compostela aus dem Jahre 2011 geht hervor, dass zu 53 Prozent Spanier auf dem Jakobsweg laufen, gefolgt von Deutschen, Italienern, Portugiesen und Franzosen. 121 weitere Länder der Welt werden genannt, aus denen die Pilger nach Santiago gekommen sind. Die größte Gruppe der Pilger stellt die Gruppe der Dreißig- bis Sechzigjährigen (57,7%). Die kleinste Gruppe bildet die Gruppe derjenigen, die älter als sechzig sind (13,9%). Im Jahre 2010 erreichten zu 44% Frauen und zu 56 % Männer ihr Ziel in Santiago.

Aus Deutschland kamen im Jahre 2011 gut 16 000 Pilger in Santiago de Compostela an. Dem gegenüber steht die Zahl von 648 deutschen Pilgern aus dem Jahre 1989.

Die Pilgerzahlen sind in der Höhe beeindruckend und haben sich allein von 2005 bis 2012 mehr als verdoppelt, so dass sich im Jahre 2012 190.591 registrierte Pilger im Pilgerbüro angemeldet haben. Dem gegenüber stehen folgende Zahlen: Auf dem Camino Francés waren 132.652 (72 %) unterwegs, auf dem Caminho Portugues 22.062 (12%), auf dem Camino del Norte 11.729 (6%), auf der Via de la Plata 8.061 (4 %), auf dem Camino Primitivo 5.544 (3%), auf dem Camino Inglés 2.720 (1%).<sup>1</sup>

Fragt man in Spanien jemanden, wo der Jakobsweg beginnt, so erhält man zur Antwort: „Der Weg beginnt in Ihrem Haus.“ Damit ist gemeint, dass der Weg für jeden dort beginnt, wo er wohnt. Früher liefen die Menschen bei sich zu Hause in allen Ländern Europas los. Die Pilger waren dann manchmal sogar Jahre unterwegs, sofern sie

die Reise überlebten und auch Santiago erreichten. Heute jedoch hat es sich verändert: Die Pilger reisen mit dem Flugzeug oder mit der Bahn an, um dann einen Teil der Jakobswege zu belauen oder mit dem Fahrrad zu befahren.

Für die Menschen im Mittelalter war die Pilgerbewegung ein Segen, denn es wurden damals entlang der Pilgerwege Kirchen, Gasthäuser, Straßen und Krankenhäuser erbaut. Demnach wuchsen die Orte und Städte und erhielten einen wirtschaftlichen Aufschwung. Auch heute profitieren ganze Wirtschaftszweige von den Pilgerscharen, die in unterschiedlich großer Anzahl zunehmend die Pilgerwege beschreiten.

Aus der damaligen Zeit kommen auch die Dinge, die heute noch gebräuchlich sind: Die Jakobsmuschel, an der Kleidung oder am Rucksack getragen, ist ein Symbol für die Pilgerschaft und sollte sowohl früher als auch heute die Pilger beschützen. Zudem ist der Pilger durch die Muschel als Pilger gekennzeichnet, so dass die Bevölkerung den Pilger mit Ehrfurcht betrachtet und der Pilger sich somit im fremden Land sicher fühlen kann.

Die Kalebasse, ein Kürbisgefäß, war in früherer Zeit ein Trinkgefäß, in dem das Trinkwasser transportiert wurde. Heute ist dieses sicherlich von Trinkflaschen ersetzt worden. Der Wanderstock diente zum Abstützen, aber auch zur Verteidigung. Hier werden heute jedoch vielfach Walkingstöcke als Hilfsmittel beim Laufen verwendet.

Der Pilgerpass findet heute auch noch Verwendung. Dieser diente früher dazu, dass Pilger sich als solche ausweisen konnten und damit keine Steuern für Brücken und Straßen usw. bezahlen mussten. Heute sollte man sich den Pilgerausweis bereits zu Hause bei den Jakobusgesellschaften im Internet bestellen und diesen

dann täglich dort abstempeln lassen, wo man übernachtet. Ein Übernachten in den Pilgerherbergen ist ohne Pilgerpass nicht möglich. Weiterhin benötigt der Pilger den Nachweis, dass er fortlaufend unterwegs war, indem er die Einträge im Pilgerpass vorweisen kann, um damit die Compostela, die Pilgerurkunde, in Santiago zu bekommen.

Die Compostela, die man in Santiago im Pilgerbüro erhalten kann, wenn man nachweist, dass man mindestens hundert Kilometer gelaufen oder zweihundert Kilometer mit dem Rad gefahren ist, dient heute als Andenken. Früher jedoch war sie der Nachweis, dass man sein Ziel erreicht hatte und somit für den Fall, dass man als straffällig Gewordener pilgern musste, seine Strafe verbüßt hatte.

Zwar hat sich im Laufe der Zeit Vieles verändert, aber der Grundgedanke des Pilgerns ist geblieben.

## **Caminho Portugues: Lissabon - Santiago de Compostela (570 km): Informationen zum Caminho Portugues**

Die ersten Erwähnungen des Weges gehen bis auf die vorchristliche Zeit zurück. Vielfach wurden wenig später die alten Römerstraßen für den Wegverlauf benutzt, wobei besonders die Via Romana XIX. von Bedeutung war. Vom 10. Jahrhundert nach Christus an begannen dann die ersten Pilger an das Grab des Apostels Jakobus zu pilgern, jedoch erst ab Mitte des 12. Jahrhunderts vergrößerte sich die Pilgerzahl nennenswert. Verstärkt erleben die Pilgerzahlen in der Neuzeit ab dem heiligen Jahr 1999 einen Aufschwung, wobei die Zahl der Pilger seitdem mehr und mehr anwächst.<sup>2</sup>

Der Caminho Portugues ist zwischen Lissabon und Porto noch nicht sehr stark frequentiert, die Ausschilderung ist manches Mal nicht ausreichend und es gibt auf dieser Streckenführung, die auch immer wieder an Straßen verläuft, noch fast keine Herbergen. Jedoch lassen sich nahezu überall preisgünstige Zimmer zur Übernachtung anmieten. Hier ist in den kommenden Jahren eine veränderte Streckenführung, mehr durch die Natur verlaufend, zu erwarten und auch die Übernachtungsmöglichkeit in Herbergen wird sicherlich zukünftig vielfach möglich werden.

Ab Porto dann ist der Weg sehr gut ausgeschildert, verläuft meist auf den Wegen der Natur und weist auch eine Vielzahl von Herbergen auf. Viele kleine Orte und Dörfer werden durchquert, die zum großen Teil durch ihre idyllische Lage bestechen.

Und schließlich bietet sich der Caminho Portugues als Einstiegsweg sehr gut an, da er, wenn man ab Porto startet, ca. 235 km aufweist, die man in zwei Wochen gut bewältigen kann. Zudem hat dieser Weg keinen großen Schwierigkeitsgrad. Nur zwischen S. Roques und Rubiäes sind felsige, gebirgige Laufstrecken zu begehen. Das alles führt dazu, dass der Caminho Portugues zurzeit nach dem Camino Francés der beliebteste Pilgerweg ist.

**Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.**

(Laotse, chinesischer Philosoph)

### **Reiseverlauf:**

#### **1. Tag: 24.5.2012, Hamburg - Palma de Mallorca**

Heute Morgen, am 25. Mai, weckt mich mein Reisewecker. Als ich in die Sonne blinze, die durch die Jalousien scheint, muss ich mich erst sortieren. Richtig, ich bin in Palma de Mallorca, gestern angereist. Allerdings war mein eigentliches Ziel Lissabon und ich frage mich, wie das alles passieren konnte.

Der Abschied von zu Hause war auch dieses Mal wieder schwierig, alle Freunde, Kinder und andere mir lieben Mitmenschen wollen sich noch von mir verabschieden. So klingelt der letzte Besuch noch gegen 21.00 Uhr kurz vor der Abreise und wühlt in mir den latenten Abschiedsschmerz so richtig auf. Wiedersehen sagen tut weh - immer, und so schlafe ich spät ein, schlafe unruhig und fühle mich am nächsten Tag, meinem Reisetag, durchaus gestresst. Die letzten Tage zu Hause waren schwierig, zu viel gab es für eine derart lange Abwesenheit noch zu regeln.

Die Anreise mit dem Zug bis Hamburg verläuft zum Glück problemlos. Ich sitze im Zug und warte und träume, mein Blick gleitet auf die vielen gelben Rapsfelder, die immer noch in voller Blüte stehen und die Natur in ein zauberhaftes Licht voller Sonne tauchen. In Hamburg angekommen, bin ich voller Erwartung auf alles Kommende und nach dem selbsttäglichen Einchecken kann ich mein

Gepäck, Rucksack im Koffer, bereits aufgeben, gut zwei Stunden vor dem eigentlich geplanten Flug.

Ein wenig lebt die Angst in mir: Werde ich diese Reise wieder gesundheitlich unbeschadet überstehen? Nachdem ich auf meiner letzten Pilgerreise erhebliche Probleme mit meinen Knien hatte, hoffe ich, dass ich in diesem Jahr wieder ausreichend vortrainiert bin. Nun, ich werde sehen, was wird.

Nachdem ich also eingekennigt habe, warte ich entspannt auf meinen Flug, bin termingerecht am Terminal, jedoch - nichts passiert. Verspätung, Wartezeit: zwanzig Minuten, eine Stunde, Flug auf unbestimmte Zeit verschoben ... Ich bin enttäuscht, verwirrt, denn so eine Situation hatte ich noch nicht. So heißt es weiterhin warten, warten, warten ...

Nach einer guten Stunde kommt nicht nur das Flugzeug, sondern auch die Information: Die Crew muss ausgetauscht werden, da sie bereits zu lange im Dienst ist. Also, noch eine weitere Stunde Wartezeit. Und so starten wir dann endlich - mit gut zwei Stunden Verspätung - in einen Flug ins Ungewisse, denn keiner der „Umsteigepassagiere“ weiß, ob es die Anschlussflüge ab Palma noch geben wird. Ich ergebe mich meinem Schicksal, ändern kann ich auf jeden Fall nichts - und verschlafte fast den Start in Hamburg. Die drei Flugstunden sind im Nu vorbei und wir landen in Palma de Mallorca und haben noch immer keine Information, ob und wie es heute noch weitergeht. Und schließlich werden alle Umsteiger an der Gangway abgeholt und erhalten die niederschmetternde Nachricht, dass wir feststecken - heute gibt es keine Möglichkeit mehr, unseren Zielort zu erreichen.

Vielmehr, nachdem wir uns alle mit Reklamationsunterlagen versorgt haben, werden wir per

Bus in ein Hotel in Palma gebracht, wo wir auf Kosten der Fluggesellschaft eine Nacht schlafen können und auch verpflegt werden sollen. Alle sind ein wenig sprachlos, was jedoch nicht bedeutet, dass nicht alle aufgeregt durcheinander reden. Diesen Tagesabschluss hätte ich so nicht erwartet und ich fühle mich furchtbar enttäuscht, dass ich heute nicht mehr meinen Zielort erreichen und demnach meine Reise wie geplant beginnen kann.

Als ich schließlich gegen 17 Uhr mein Hotelzimmer beziehe, bin ich jedoch mit meinem Schicksal fast wieder ausgesöhnt: Das Hotel und mein Zimmer sind sehr schön und komfortabel, eben vier Sterne, und ich habe den Rest eines freien Tages vor mir, denn der Bus zum Flughafen holt uns erst am kommenden Tag um 12 Uhr zum Weiterflug ab.

Nach kurzer Zeit habe ich mich in meinem Zimmer notdürftig eingerichtet, und nun gehe ich hinaus, um auf der Promenade entlang des Yachthafens spazieren zu gehen. Blauer Himmel und Sonnenschein mit sommerlicher Wärme umfängt mich und ich bin schlagartig mit meinem Schicksal ausgesöhnt. So etwas wie Urlaubsstimmung macht sich breit, als ich in die Altstadt weiterlaufe, die bereits von Weitem von der alten, ehrwürdigen und riesengroßen Kathedrale überragt wird. Ich staune und genieße und bin mir sofort wieder sicher, dass Gott es gut mit mir meint, indem er mir solch ein unverhofftes Geschenk gibt.

Als ich später beim Abendessen auch noch nette Gesellschaft für ein Gespräch habe – mit meinem Leidensgenossen, der in Lissabon seinen Arztkongress verpasst – ist die Welt für mich wieder völlig in Ordnung.

So schlafe ich traumlos und entspannt neuen Abenteuern  
und hoffentlich Lissabon entgegen.