

Martin Thull

Kleines
Pilger-ABC

Vier-Türme-Verlag

Auf dem Weg ...

Wer sich auf einen Pilgerweg gemacht hat, für den gibt es ungezählte Erfahrungen, unerzählte Erlebnisse, ungeahnte Emotionen und vielfältige Begegnungen. Das gilt besonders für den Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Nordspanien. Wer dorthin pilgert, der lässt sich ein auf eines der letzten wirklichen Abenteuer unserer Zeit – die Konfrontation mit sich selbst. Der Pilger und die Pilgerin lernen Seiten an sich kennen, die bisher im Verborgenen schlummerten. Sie müssen lernen, mit diesen neuen Facetten ihrer Persönlichkeit umzugehen, die unangenehmen zu ertragen und zu erleiden, die guten zu genießen und zu pflegen.

Die folgenden 239 Stichworte zum Jakobsweg von Abenteuer bis Zweifel sind wie Mosaiksteine, die erst in ihrer Gesamtheit ein erkennbares und nachvollziehbares Bild ergeben können. Sie sind der Versuch, Erfahrungen weiterzugeben an den, der sich gerade in der Vorbereitung auf diesen Weg befindet. Sie vermögen vielleicht dem einen oder anderen auf dem Weg selbst Anregungen zum Nachdenken zu geben. Und mög-

licherweise versteht mancher Heimkehrer das Erlebte besser, liest er dieses oder jenes Stichwort.

Viele werden eigene »Mosaiksteine« einfügen mögen, andere bestimmte Akzente anders setzen. Gerne lese ich diese anregende Kritik unter meiner E-Mail-Adresse *marith@web.de*.

Mögen sich viele anstecken lassen, diesen Weg zu wagen – und andere Wege. Ein jeder so, wie es ihn zufrieden macht.

Martin Thull



Abenteurer, das ♦ Kalkuliert waghalsiges Unternehmen zur Erforschung bislang fremder Umgebung. Das ›Wandern und ›Pilgern auf dem ›Jakobusweg erscheint vielen als letztes Abenteuer unserer Tage. Dies nicht so sehr, weil fremde Landschaften erwandert werden und bislang unbekannt Menschen begegnet wird, sondern weil der ›Pilger sich selbst besser kennenlernt. Bei diesem Abenteuer ist er vor Überraschungen nicht gefeit, muss sich ständig auf neue Gegebenheiten einrichten und ist oft allein auf seine Körperkraft angewiesen. Anders als die Abenteurer früherer Tage kann er zwar auf technische Hilfsmittel wie ›Handy, ›Funktionswäsche und fest gebaute ›Herbergen zurückgreifen, die Dimension des Abenteurers ergibt sich aber in erster Linie aus der Selbsterfahrung. Und dies ganz unabhängig von der ›Motivation, ob sie nun aus religiösen, sportiven oder anderen Gründen erwächst.

Abstieg, der ♦ Der Unerfahrene mag es nicht glauben, aber der Abstieg ist schwieriger als der ▶Aufstieg. Das hängt damit zusammen, dass die gesamte Körperbewegung gleichsam gestoppt wird. Dadurch werden besonders Fuß- und Kniegelenke extrem belastet, weil das ganze Körper- und Rucksackgewicht im Sekundentakt drückt. Das verleitet dazu, gelegentlich in Trippeln oder gar Laufen überzugehen, um in eine fließende Bewegung zu gelangen. Im übertragenen Sinne ist der Abstieg aber auch Sinnbild dafür, dass der ▶Pilger vorübergehend den gewohnten Lebensstandard verlässt und sich auf die Einfachheit des Lebens einlässt – eine durchaus beabsichtigte Erfahrung. Nicht zu verwechseln mit ▶Absteige.

Absteige, die ♦ Zuweilen genutzt, wenn im ▶Gîte oder dem ▶Refugio kein Schlafplatz mehr vorhanden ist. Dient oft den dem ▶Pilger nicht so wohl Gesonnenen als Gelegenheit, auf die Schnelle ein paar Euro zu verdienen und so aus einer Notsituation Kapital zu schlagen. Wie im richtigen Leben ...

Adrenalin, das ♦ Vereinfacht beschrieben: das aus dem Nebennierenmark ausgeschiedene Hormon Adrenalin erhält und steigert den Blutdruck und

erhöht den Blutzucker durch die Mobilisierung des Zuckerdeposits der Leber. Für den ▶Pilger am Nachmittag wichtig: Adrenalin unterdrückt Erschöpfungsgefühle. Äußere Zeichen sind schnellerer Puls, steigender Blutdruck, »Umleitung« des Blutes von der Haut zu Herz, Muskeln und Gehirn. Andere Folgen: mehr Luft wird eingeatmet, was die Sauerstoffzufuhr verbessert, das Herz schlägt schneller mit der Folge, dass die Organe besser durchblutet werden, Leber und Muskeln setzen Energiereserven frei, was für kurze Zeit dazu verhilft, stärker und schneller zu sein.

Adressen, die ♦ Verankerung in den Alltag (1) sowie hilfreiche Adressen vor allem bei der ▶Vorbereitung (2). 1. Jeder denkt über das ▶Karten- und Briefeschreiben aus dem Urlaub anders. Sicher ist aber auch, dass sich die Daheimgebliebenen über einen Gruß selbst dann freuen, wenn er erst eintrifft, wenn der ▶Pilger wieder nach Hause zurückgekehrt ist. Es empfiehlt sich, die wichtigsten Adressen vorzumerken. Ganz Gewiefte schreiben sie vorher auf Klebeetiketten und sparen so Schreibarbeit. 2. Es gibt eine Fülle von Adressen, die gerade in der ▶Vorbereitung hilfreich sein können. Gebündelt sind sie im ▶Internet zu finden.

Akku, der ♦ Ein Speicherort für Energie. 1. Elektronische Geräte wie †Handy oder †Fotoapparat nehmen ihre Leistung aus einem Akku. Regelmäßiges Aufladen ist notwendig. Ein †Mehrfachstecker kann hilfreich sein. 2. Auch der menschliche Körper ist im übertragenen Sinne ein Akku. Auch er bedarf des wiederholten »Aufladens« durch Essen und Trinken. Deshalb ist es nützlich, †Notproviant mitzuführen, um von Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten unabhängig zu sein.

Ankommen, das ♦ Eine Übung beziehungsweise Verhaltensweise, die nicht leicht ist. Wichtig ist: Nicht ankommen, um gleich wieder weg zu sein. Sondern ankommen, um zur Ruhe zu kommen, die Seele folgen zu lassen und innezuhalten. Nicht gleich alle weiteren Schritte und †Wege kennen, die Ausfallstraßen und die Umgehungen. Ankommen, um das Erreichen des †Zieles zu genießen, und das an jedem Tag und zu jeder †Pause. Ankommen, um da zu sein und im Jetzt zu verbleiben, denn das Vergangene liegt hinter dem †Pilger, und für die Zukunft ist es noch zu früh. Jeder muss einüben, bereit zu sein für die Herausforderungen des Morgen, muss leer werden, um morgen Neues beginnen zu können. Das gelingt nicht gleich auf Anhieb. Aber es lässt sich trainieren.

Und hilft dann auch später im Alltag: Erst das eine beenden, bevor etwas Neues in Angriff genommen wird.

Ankunft, die ♦ Es kommt vor, dass die Glocken läuten, wenn †Pilger am Tages- oder Etappenziel †ankommen. Dies verleiht diesem Augenblick einen zusätzlichen Akzent, bedeutet er doch, dass das gesetzte †Ziel erreicht wurde – wie auch immer. Erschöpfung weicht Erleichterung, der eine »feiert« die Ankunft mit †Gelassenheit in einer †Bar mit einer frischen Tasse †Café au lait oder †Café con leche, am liebsten im Schatten vor der Tür unter gegenseitiger Beobachtung Einheimischer und Passanten. Andere versorgen erst die schmutzige Wäsche und den geplagten Körper, ehe sie sich der Muße der Ankunft hingeben. Jeder so, wie er es für richtig hält – hier wie an anderer Stelle. Und eines ist gewiss: die Ankunft in †Santiago de Compostela (oder an einem beliebigen anderen Zielort einer Wallfahrt) wandelt sich unmerklich zu einem Startpunkt ganz anderer Art. Jene haben recht, die behaupten: Der †Weg beginnt erst richtig am †Ziel.

Apotheke, die ♦ Gehört zur Basisausstattung eines jeden †Pilgers: †Sonnenschutzcreme, Kopfschmerztabletten, †Pflaster, †Bandagen, eventuell

auch Mittel gegen Durchfall – und das Gegenteil davon. Hilfreich ist auch eine antiseptische ›Salbe oder Jodtinktur gegen Entzündungen. Zur »Kür« gehören Cremes für die Füße und Muskeln. Vitamin- und Magnesiumtabletten können helfen, die tagsüber ausgeschwitzten Mineralien dem Körper wieder zuzuführen. Die Erfahrung zeigt, dass mit zunehmendem Alter das Volumen der Apotheke steigt. Im übertragenen Sinn gibt es auch eine »spirituelle Apotheke« für Pilger, bei der in einer kleinen Schmuckdose 30 Karten mit heilsamen Sprüchen und Lebensweisheiten gesammelt sind. Nach eigenen Vorgaben repräsentiert jede Karte ein Lebensthema, das auf dem Weg eine spezielle Bedeutung haben kann. Die Karten können einen starken Impuls geben, sich mit diesem Thema zu befassen. Nähere Angaben finden sich im Internet unter www.sinnwaerts.ch.

Asphalt, der ♦ Großer Feind des ›Pilgers. Vor allem im Sommer ist der Asphalt unangenehm heiß. Daneben verursacht er durch seine gleichförmige Oberfläche eine eintönige und darum umso anstrengendere Belastung der Füße, Knöchel und Knie. Ganz zu schweigen vom schnelleren Verschleiß der Schuhsohle.

Aufbruch, der ♦ Zu unterscheiden ist zwischen dem Aufbruch am Beginn der Wanderung oder einer einzelnen Jahresetappe (1) und dem Aufbruch eines jeden neuen Tages (2). 1. Der Aufbruch liegt am Schnittpunkt von ›Vorbereitung und Umsetzung dieser praktischen und theoretischen Vorkehrungen in die Tat. Er ist gekennzeichnet von Unsicherheit, ob man auch alles in den Rucksack gepackt hat, was in den kommenden Wochen notwendig ist, ob das ›Training ausreichend und zweckmäßig war, und dem Hineinhorchen in den Körper, ob auch alle Sehnen und Muskeln ordnungsgemäß arbeiten. Kommt hinzu das Aufnehmen des Weges, das Verstehen der »Grammatik« der ›Zeichen, deren Rhythmus des Auftauchens und der Handschrift ihrer »Autoren«. 2. Bei diesem Aufbruch geht es mehr um das Überwinden des anfänglichen Schmerzes, bedingt durch ›Blasen des Vortages oder durch die Ruhe der Nacht, die Beine und Füße haben lahm werden lassen. Die Erfahrung zeigt, dass nur die Nichtbeachtung aller ungewohnten Körpersignale und das möglichst zügige, wenn auch schmerzreiche Weiterwandern die Chance eröffnen, schon nach wenigen Minuten seinen Schritt zu finden. Alles andere würde zu Fehl- und Schonhaltungen des Körpers führen, die in der Summe größere Schmerzen (Verkrampfungen) verursachen. Dies gilt übrigens erst recht für jeden »kleinen Aufbruch« nach einer ›Pause.



Aufstieg, der ♦ Unausweichliche Folge aus
 †Ebene oder vorherigem †Abstieg. Nach der Erfahrung
 leichter zu gehen als die umgekehrte Richtung. Jeden-
 falls dann, wenn etwa sieben Prozent Steigung nicht
 überschritten werden. Im übertragenen Sinne wird
 Aufstieg auch gebraucht als Entwicklung vom einfa-
 chen †Wanderer zum †Pilger. Sportler verstehen unter
 dem Aufstieg zudem den Wechsel von einer niedrige-
 ren in die nächsthöhere Spielklasse. Für Pilger spielt es
 keine Rolle, ob er nach Kevelaer oder Mariazell, Rom,
 Jerusalem oder †Santiago de Compostela pilgert – je-
 denfalls keine, die sich in irgendwelchen (Pilger-)Klas-
 sen widerspiegeln würde.

Baguette, das ♦ Grundnahrungsmittel der
 Franzosen – aus Mehl und †Wasser in Stangenform
 gebacken. Frisch aus der Backstube eine Delikatesse,
 besonders mit †Käse und †Wein. Danach immer noch
 wertvolle Überlebenshilfe in Zeiten, da †Bars, Bistros
 oder Restaurants noch nicht oder nicht mehr geöffnet
 sind. Altes Baguette trainiert vor allem die Kaumus-
 keln.

Bandage, die ♦ Einfaches medizinisches
 Hilfsmittel mit großer Wirkung. Die elastische Bin-
 de stärkt und stützt strapazierte Gelenke und Mus-
 keln und kann – wenn keine andere Komplikation
 entgegensteht – die Fortsetzung des †Weges ermög-
 lichen. Wichtig ist, dass die Wicklung nicht zu eng
 erfolgt, damit kein Blutstau entsteht. Vergleiche auch
 †Elastoplast.

Bar, die ♦ Nach herkömmlichem deutschen Sprachgebrauch ein Ort der Zerstreung, nicht selten mit Männern als spezieller Zielgruppe. In Frankreich und Spanien hingegen ist eine Bar wie eine Oase in der Wüste, geeignet, den erschlafften Körper wieder aufzurichten und mit Hilfe von ›Café au lait oder ›Café con leche sowie Zucker, Vin rouge oder Vino tinto verbrauchte Energien wieder aufzufrischen. Im Alltag auch Kommunikationszentrum der örtlichen Gemeinde, in der Regel frauenlos. Auch darin unterscheidet sich die Bar in Frankreich und Spanien von Etablissements in Deutschland. Auf dem Pilgerweg bilden die Bars die Knoten in einem Netzwerk von Erholungspunkten entlang des ›Weges.

Becher, der ♦ Universalgeschirr zum Trinken und (in Ausnahmefällen auch mangels Teller zum Essen). In der Regel aus Metall ermöglicht er Kaffee-, Tee- und Weingenuss. In besonderen Notsituation kann er auch als Gefäß für feste Nahrung (zum Beispiel Nudeln) oder Bouillon dienen. Nutzungsspuren in Form von Dellen und abgeplatztem Emaille zeugen von dringenden Pausen tagsüber und wilden Gelagen vor dem Einschlafen. Gerne wird er außerhalb des Rucksacks getragen, einmal, um ihn schnell bei der Hand zu haben, zum anderen gibt das gelegentli-

che Anschlag an Felsvorsprünge oder Baumäste den Mitwanderern ein Lebenszeichen – Kuhglocken nicht unähnlich.

Beten, das ♦ Es ist die alte jesuitische Frage: Darf man beim Beten ›wandern? Oder ist es doch eher erlaubt, beim Wandern zu beten? Beten kann organisiert sein in der Gruppe und/oder an einem geistlichen Ort. Es kann ein vorformuliertes Gebet aus einem Buch oder das freie Spiel der Gedanken sein. Beten kann nicht zuletzt ablenken von den Widrigkeiten des Augenblicks, kann die Daheimgebliebenen mit auf den ›Weg nehmen durch ein Gedenken an ihr Leben. Beten kann eine Bitte sein, ein Stoßgebet, dass man heil über eine klapprige ›Brücke ans andere Ufer gelangt, den verlorenen Weg wiederfindet oder bald ans ›Ziel gelangt. Kann der Dank sein für eine geglückte Abkürzung, ein freies ›Bett oder trockenes Wetter. Beten ist wie ein Gespräch – mit Gott, mit dem heiligen ›Jakobus oder einem anderen vertrauten Heiligen. Oder auch wie ein Selbstgespräch, dem es gelingt, Gedanken zu sortieren, sie um ein Thema kreisen zu lassen und Lösungen zu entwickeln für Probleme auf dem Weg oder zu Hause.

Bett, das ♦ Tagsüber herbeigesehnte abendliche Ruhestatt, die müde gelaufenen Beine zu entspannen, den gekrümmten Rücken zu begradigen und das erschöpfte Haupt zu lagern. Mitsorgende ›Hospitaleros haben der Matratzenkuhle eine hölzerne Spanplatte untergeschoben, die das Wohlbefinden des müden Wanderers fördert. Zuweilen kommt es zu regelrechten Wettkämpfen um ein Bett in einer Herberge. Unterlegene Wettwanderer müssen dann mit einem Bett auf dem Boden oder in einem ›Zelt vorliebnehmen. Gelegentlich werden auch mehrere Bett übereinandergestapelt, um auf gleicher Grundfläche mehr Schläfer unterzubringen. Nur selten gelingt es, den dann zusätzlichen Sauerstoffbedarf zu befriedigen.

Bibel, die ♦ Jeder kennt sie in einzelnen Zitaten, die Gleichnisse Jesu oder seine Leidensgeschichte, manche Passage aus den Briefen des Apostels Paulus aus dem Neuen oder auch die Schöpfungsgeschichte oder die Psalmen aus dem Alten Testament. Der heilige ›Jakobus kommt an mehreren wichtigen Stellen vor. Und doch haben die wenigsten die Bibel als Ganzes gelesen. Der Pilgerweg könnte die Gelegenheit dazu bieten, Versäumtes nachzuholen und zu entdecken, wie viele schöne und lehrreiche Geschichten dort versammelt sind. Der ›Pilger kann sich auf die Suche nach

Weggeschichten begeben – Abraham machte sich auf den Weg, Moses mit seinem Volk oder auch Jesus mit den Jüngern. Geschichten, die so ganz anders sind als die Erfahrungen auf dem ›Weg der heutigen Pilger. Und die doch auch Parallelen aufweisen – nicht wissen, wo man am Abend ist, zwar das Ziel zu kennen, aber nicht die Strecke dorthin, Menschen begegnen, die fremd sind, deren Absichten der Pilger nicht kennt. Hilfreich ist es wegen des ›Gewichtes, eine Auswahl mitzunehmen, die ausreichend Stoff bietet für anregende Lektüre. Der Buchhandel kann entsprechend beraten.

Biwaksack, der ♦ Versuch, sich selbst die Sorge zu nehmen, schutzlos unter freiem Himmel nächtigen zu müssen. Der Biwaksack bietet Schutz vor Feuchtigkeit, wenn ein festes Dach oder ein ›Zelt fehlen. Dann kann er den ermüdeten Wanderer in seinem ›Schlafsack aufnehmen. Gegen ›Regen ist auch er machtlos. Mit einem ›Gewicht zwischen 500 und 750 Gramm eine recht schwere Notlösung.

Blasen, die ♦ Unangenehme und schmerzhaftige Hautreizungen, vor allem an den Füßen. Hervorgerufen durch schlecht sitzende ›Strümpfe/Socken

oder neue Schuhe. Nahezu unvermeidbar. Nach der Erfahrung empfiehlt sich vorsichtiges und vor allem möglichst sauberes Aufstechen und »Entwässern« der Blase und Schutz der Hautfläche durch †Pflaster. Zuweilen hat sich auch †Elastoplast bewährt, vor allem, wenn zuvor eine geringe Menge antiseptischer †Salbe aufgetragen wird. Apotheken bieten auch spezielle Blasenpflaster an, bei denen ein zusätzlicher Baumwollfaden, der vorsichtig in die Blase eingezogen wird, für eine dauerhafte Entwässerung sorgt. Tipp: Auch wenn es schmerzhaft ist: beim nächsten †Aufbruch immer tapfer in den Schmerz hineinlaufen. Er verkriecht sich dann nach einer Weile. Das ist jedenfalls besser – wenn auch nicht ganz leicht –, als einen Schongang einzulegen, der zu schmerzhaften Verkrampfungen führt.

Botafumeiro, das ♦ Überdimensionales Weihrauchfass in der Kathedrale von †Santiago de Compostela. Inzwischen zu einem Touristenspektakel verkommen, diente es früher hygienischen Zwecken. Denn die oft nach monate- und jahrelanger Pilgerschaft angekommenen Menschen aus aller Herren Länder verströmten einen Duft, dem man mit dem rauchenden Weihrauchfass beizukommen suchte. Heute wird es zu herausragenden Festtagen geschwenkt – über einen Flaschenzug in der Vierung von sechs Männern

bewegt. Dicke Rauchwolken quellen heraus, wenn es in die Seitenschiffe schwingt, Flammen schlagen heiß lodern durch die Löcher des silbernen Gefäßes. Und es heißt, wer nur genügend Euros spende, für den werde das Fass auch außer der Reihe bewegt. Wer allerdings einen theologischen Überbau zu dieser Show entwickeln will, der sollte sich einen anderen Gegenstand seiner Überlegungen suchen, einen ernsthafteren.

Brot, das ♦ Nicht an jedem Abend gibt es ein Pilgermenü. Deshalb sollte ein kleines Stück Brot in keinem †Rucksack fehlen, um in jedem Fall mit Nahrung versorgt zu sein. Allemal köstlicher ist natürlich frisch gebackenes Brot, noch warm und appetitanregend duftend. Dazu ein Stück †Käse, abends vielleicht ein Schluck Rotwein – oder zwei. Das kann Pilgerglück bedeuten. Und in Frankreich und Spanien haben die Bäcker inzwischen gelernt, dass nicht nur schwammiges weißes Brot den Ofen verlassen muss, sondern sie variieren fantasie reich mit Mehlsorten und Brotformen, Körnern und Kräutern. Allerdings: Die meisten dieser Brotsorten sind für den schnellen Verzehr gedacht. Nach längerem Transport eignen sie sich – weil steinhart geworden – nur noch als »Leckerli« für Kuh oder Pferd am Wegesrand.

Brücke, die ♦ Verbindet zwei Ufer eines Baches oder Flusses und hilft, trockenen Fußes von einem zum anderen Ufer zu gelangen. Unterschiedlich sind ihre Formen: ein paar Holzstämme oder in Schrittlänge hintereinander ins Wasser gelegte Steine, eine Bohle oder eine Metallkonstruktion, mächtig gemauerte Steine oder elegant geschwungene Betonteile. Brücken sind stetige Begleiter des ▸Pilgers.

Brunnen, der ♦ Sammelt und spendet ▸Wasser. In Spanien kann man aus den meisten seine ▸Trinkflaschen auffüllen. Das entlastet das ▸Gewicht des Gepäcks, mit dem die Tagesetappe morgens begonnen wird. In Deutschland und Frankreich sind die ▸Friedhöfe wichtige Anlaufstellen, weil dort meist ein Wasserhahn vorhanden ist.



Café au lait ♦ Versuch französischer Wirte und Wirtinnen, dem Kaffee das Aroma zu entziehen. Meist erfolgreich. Krönung dieses Versuches ist in manchen Fällen die Mitlieferung von Milch in einem separatem Gefäß inklusive der Haut, die sich beim Erwärmen der Milch gebildet hat. Kann Kindheitstraumata wecken.

Café con leche ♦ Kaffee mit Milch oder Milchschaum und Zucker. Nach der Erfahrung lindert er den Schmerz, stillt den Durst, vertreibt die Müdigkeit, regt die Fantasie an und fördert die Kommunikation. In der Literatur auch »Tropfen vom Paradies« genannt.

Camembert, der ♦ Das könnte schon ein fulminantes Abendessen werden: frisches Weißbrot vom Dorfbäcker, ein Glas Rotwein – oder zwei oder

drei davon –, und eine großes Stück Camembert. Diesen Weichschimmelkäse findet der ›Pilger in den einschlägigen Läden oder er kann einen der fahrenden Händler anhalten. Im ›Rucksack bekommt der Camembert tagsüber seine Reife. Kein Transportschaden also, sondern in diesem Fall ein spürbarer und wohl-schmeckender Transport*nutzen*. Guten Appetit!

Camino ♦ Spanisch für Weg (1), Hauptwerk des Opus-Dei-Gründers Josemaría Escrivá de Balaguer (2). 1. Der Begriff Camino ist inzwischen eingeführt als abkürzende Bezeichnung für den Jakobsweg, gelegentlich ergänzt um geografische oder historische Attribute wie ›Camino francés, Camino real oder ›Camino mozarabe. 2. Der 1902 geborene Escrivá veröffentlichte sein Hauptwerk »Camino« im Jahre 1928, das Opus Dei wurde im Oktober des gleichen Jahres gegründet. Seine These, die zur Gründung des Opus Dei führte: Jeder Katholik soll an seinem Arbeitsplatz nicht nur hervorragend beruflich qualifiziert sein, sondern zugleich auch als ein herausragender Christ agieren. Das Opus Dei ist seit seiner Gründung in der Kritik, weil es innerhalb der katholischen Kirche eine Sonderstellung innehat und Außenstehenden wie ein Geheimbund erscheint. Ob die Titelwahl des grundlegenden Buches und die Popularität des Jakobs-

weges in Spanien miteinander in Relation stehen, ist Spekulation.

Camino francés ♦ Frankenweg von Roncesvalles nach ›Santiago de Compostela – so jedenfalls auf historischen Karten. Ansonsten »El camino real francés« erst ab Puente la Reina beziehungsweise kurz vorher vom Punkt des Zusammentreffens der französischen Wege bei Obanos.

Camino mozarabe ♦ ›Via de la plata

Cruz de Ferro, das ♦ Auf einem etwa fünfzehn Meter hohen Holzstamm, der aus einem Steinhäufchen aufragt, ist ein Eisenkreuz, das Cruz de Ferro, befestigt. Das Cruz de Ferro ist einer der markantesten Punkte auf dem spanischen ›Camino, oberhalb von Foncebadón am Rabanal-Pass. Traditionell legen die Pilger dort einen ›Stein ab, den sie von zu Hause mitgebracht haben. Tausende Steine bilden dort inzwischen einen zusätzlichen kleinen Berg. Das Cruz de Ferro ist oft auch Wetterscheide.

Compostela, die ♦ Urkunde, die in ▶ Santiago de Compostela in lateinischer Sprache bestätigt, dass der Pilger die letzten 100 Kilometer zu Fuß oder mit dem Pferd oder die letzten 200 Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt hat. Den Nachweis dazu liefert man mit den ▶ Stempeln im ▶ Pilgerausweis. Äußere Bestätigung für etwas, was letztlich im Herzen des jeweiligen Pilgers ohnehin dokumentiert ist. Aber als Nachweis für die Daheimgebliebenen allemal dekorativ und eindrucksvoll.



Deutsche Jakobswege, die ♦ Unter www.jakobus-info.de/jakobuspilger/germany.htm gibt es Hinweise auf über 70 Jakobswege allein in Deutschland. Wobei eines richtig ist: Jeder Weg, der mit dem Ziel ▶ Santiago de Compostela begonnen wird, ist ein ▶ Jakobsweg. Die Vielzahl der dort aufgeführten Wege macht deutlich, in welchen Regionen bereits der mit der Muschel gekennzeichnete Weg eingeführt ist. Und die Vielseitigkeit mag den ▶ Pilger ermuntern, vielleicht ganz nahe an seinem Wohnort ein wenig Pilgerluft zu schnuppern.

Deutschsprachige Pilgerseelsorge ♦ Die Diözese Rottenburg-Stuttgart und das Katholische Auslandssekretariat der Deutschen Bischofskonferenz bieten vom 1. Mai bis 15. Oktober täglich eine Seelsorge in ▶ Santiago de Compostela für ▶ Pilger aus dem deutschsprachigen Raum an. Pilger sollen bei ihrer Ankunft die Möglichkeit haben, über ihre vielfältigen –

auch spirituellen – Erfahrungen auf dem ›Jakobsweg mit jemandem zu sprechen. Ein Austausch wird täglich nach der ›Pilgermesse um 12 Uhr angeboten. Ebenso ein »spiritueller Rundgang« durch die Kathedrale um 19 Uhr (Oktober 18 Uhr). Treffpunkt ist jeweils vor dem Nordportal. Weitere Informationen gibt es unter *www.pilgerseelsorge-santiago.de*.

Dösen, das ♦ Plan- und zielloses Freilassen jeglicher Gedanken. Wichtiges Mittel, Abstand vom Alltag zu Hause und vom Alltag des ›Wanderns zu finden. Vorübergehender Zustand der Besinnungslosigkeit. Medizinisch nicht eindeutig definierbarer, dennoch subjektiv feststellbarer Übergang von aktivem Nachdenken und zufälligem ›Träumen. Unerlässlicher Aggregatzustand zwischen ›Ankunft und ›Waschen.

Donativo ♦ Spende als Anerkennung für die Übernachtungsmöglichkeit in einem der spanischen ›Refugios. In der Regel ist die Höhe ins Ermessen des ›Pilgers gestellt, gelegentlich auch an der entsprechenden Kasse durch eine Notiz diskret angedeutet. Man sollte sich bewusst sein, dass hinter vielen ›Refugios ehrenamtliche Arbeit der Menschen vor Ort und/oder viel Einsatzfreude von Helfern aus Jakobusgesell-

schaften anderer Länder steckt. Die Spende dient also in erster Linie dazu, die laufenden Kosten an Strom und Wasser zu tragen. Bereichern kann sich daran niemand.

Drama, das ♦ Ein sensibler Analytiker könnte das ganze Unternehmen ›»Jakobsweg« als ein Drama in mehreren Akten bezeichnen, in denen unterschiedliche Charaktere auftreten und die Handlung bestimmen: Vorspiel, Entwicklung der Szene(n), Dialoge, überraschende Wendungen des Geschehens, bisweilen Tragödie und – öfter – Komödie. Dazu: Leiden, Lust und Leidenschaft. Aber auch nur dann, wenn sich der ›Pilger darin einfügt. Und zulässt, dass er zu den Mitwirkenden zählt und allen Überraschungen zum Trotz gestalten kann.

Durchlauferhitzer, der ♦ Man ahnt es, aber das ›Wandern macht es deutlich: ehe der Durchlauferhitzer als technisches Gerät zur Erwärmung von Wasser erfunden wurde, gab es ihn bereits in der Natur. Der menschliche Körper ist in der Lage, aufgenommenes kaltes ›Wasser binnen kürzester Zeit zu erwärmen und als Schweiß wieder auszuscheiden. Dabei hängt das Tempo der Erhitzung beim Menschen von

zwei Graden ab: vom Grad des jeweiligen ›Aufstiegs und vom Grad der gefühlten Temperatur.

Dusche, die ♦ Ganz gleich, ob sie heißes oder kaltes ›Wasser spendet, ihre Nutzung gehört am Abend zum ›Ritual des ›Pilgers. Denn das Abspülen von Staub und Schweiß des Tages lässt auch schwierige Etappen schnell vergessen, zumindest taucht die Dusche sie in ein milderes Licht. Die Installation ist manchmal eher primitiv. Aber Komfort und ›Luxus erwartet kein ›Pilger. Entscheidend ist, dass aus den Duschköpfen überhaupt Wasser kommt.



Ebene, die ♦ ›Meseta

Einsamkeit, die ♦ Auch wer als Mitglied in einer ›Gruppe auf dem ›Weg ist, wird sehr schnell die Einsamkeit kennenlernen. Denn auch in der Gruppe hat jeder seinen eigenen Wanderrhythmus. Über kurz oder lang ergibt sich, dass eine Gruppe in ihre Einzelteile zerfällt, ehe sie am Abend oder zwischendurch bei verabredeten Haltepunkten wieder zur ›Gemeinschaft zusammenfindet. Die Einsamkeit bietet den Vorteil, dass sich der ›Pilger ganz mit sich, seiner ›Motivation, seinen von zu Hause mitgebrachten Problemen oder den sich nach dem ›Ziel ergebenden Perspektiven auseinandersetzen kann. Oder auch nur ganz einfach die Gedanken schweifen lässt – ohne Zweck und Ziel.

Elastoplast, das ♦ Elastisches, etwa fünf Zentimeter breites, auf eine Rolle aufgewickeltes Textil, das einseitig mit einer Klebmasse versehen ist. Hilft beim ›Bandagieren verletzter Muskeln und Gliedmaßen. Hat auch schon gute Dienste bei der Behandlung von ›Blasen geleistet, weil sich unter Elastoplast die neue Haut entwickeln kann, ohne beim ›Wandern zu behindern. Letzteres hat Elastoplast bei manchem ›Pilger den Titel »Wunderpflaster« eingebracht.

Elisabethpfad, der ♦ Folgt dem historischen Weg der heiligen Elisabeth von Thüringen von der Wartburg bei Eisenach nach Marburg. Da es eine Ost-West-Verbindung ist, ist sie weitgehend identisch mit dem ›Jakobsweg, der von Marburg dann weiter über Siegen nach Köln führt. Er überschreitet hinter der Stadt Eisenach die frühere deutsch-deutsche ›Grenze, von der noch Reste zu sehen sind. Weitere Informationen unter *www.elisabethpfad.de*.

Endorphine, die ♦ Natürliches Opiat des Körpers, das auch »Glückshormon« genannt wird. Von Langstreckenläufern wird berichtet, dass sie sich in einen Rausch laufen. Ähnliches wird gelegentlich auch bei ›Pilgern beobachtet. Vergleiche ›Adrenalin.

Engel, die ♦ Es gibt ›Pilger, die glauben fest an die Gegenwart von Engeln auf dem ›Camino. Sagen wir es so: Es gibt Erfahrungen, die lassen sich nicht rational erklären. Die nimmt der Pilger hin. Dazu gehören die kleinen ›Wunder, die Schmerzen über Nacht vergehen lassen. Und dazu zählt auch ein gutes Wort des Begleiters zur rechten Zeit oder eine hilfreiche Geste in der Not. Vielleicht schlüpft der Schutzengel dann in die Haut des Freundes oder der Partnerin. Dass subjektiv der gerade Helfende dann wie verschwunden erscheint, kann man gelegentlichen Erzählungen von Mitpilgern entnehmen. Wer daran glauben will, soll es tun. Dass man nicht allein ist auf dem ›Weg – im wörtlichen wie übertragenen Sinne –, das jedenfalls ist gewiss.

Erfolg, der ♦ Wäre es der Alltag, würde Erfolg gemessen. Etwa die zurückgelegte Strecke, die verbrauchte ›Zeit, die Anzahl der ›Pausen, die überwundenen Höhenmeter. Aber der ›Pilger auf dem ›Jakobsweg befindet sich eben nicht im Alltag. Er misst den Erfolg eines Tages anders: Mit wem habe ich heute mehr als nur einen Gruß gewechselt? Wo habe ich den inneren ›Schweinehund besiegt? Wie habe ich die Schmerzen im ›Knie weglaufen können? Es geht eben auf diesem ›Weg um mehr als nur um Kilometer,

Stunden oder † Gewicht. Weil es mehr gibt, als messbare Daten. Und dann kann es sogar sein, dass 1 plus 1 mehr ergibt als 2 ...

Erotik, die ♦ Erotik auf dem † Camino de Santiago? Das mag weit hergeholt sein – und liegt doch so nahe. Beginnen wir mit der † Muschel, die zum Sinnbild des Pilgerweges nach † Santiago de Compostela geworden ist: Schon in der Antike galt sie als erotisches Attribut der Venus, der Göttin der Liebe. Ulrich Wegner verweist auf das Mittelalter, das in der Muschel den keuschen Schoß der Jungfrau Maria sah, deren Perle Jesus war. Oder als ein † Zeichen für Auferstehung. Wie auch immer! Der † Pilger heute geht es wohl profaner an: Denn der † Weg will erobert werden wie eine schöne Frau von ihrem Liebhaber – das kann Mann so sehen. Ist der † Pilger zu ungestüm, ermüdet er vor dem Höhepunkt. Er muss sich auf den Weg einlassen, auf die Umstände und die anderen Mitpilger. Er muss Rücksicht nehmen und empfänglich sein für das Gegenüber. Und ist es nicht so, dass der landestypische † Käse am Zielort Santiago angeblich den † Kurven der weiblichen Brust nachgebildet ist, zumindest diese Assoziation nahelegt? Vergleiche dazu † Kurven, † Sexualität.

Ersatzpilger, der ♦ Im Mittelalter war es möglich, die Strafe der Pilgerschaft nach † Santiago de Compostela durch einen Ersatzpilger absolvieren zu lassen. Daraus entwickelten sich eigene Gruppen, die ihren Lebensunterhalt damit verdienten, sich für jemand anders auf die † Wallfahrt zu begeben. Nachdem diese Art der Pilgerschaft aber immer mehr missbräuchlich verwandt wurde, kam es zur Einführung von Ausweisen und anderen Zertifikaten, die die Glaubwürdigkeit des Besitzers belegten.

Essen, das ♦ Notwendige Rohstoffzunahme für den ausgemergelten Körper. Wird gelegentlich vergessen, weil es so heiß, so anstrengend, so schön auf dem † Weg ist. Dennoch nicht zu vernachlässigen, weil dem Körper eine Menge abverlangt wird und er deshalb dringend der Nahrungsaufnahme bedarf. Essen gibt es in unterschiedlichen Formen – als Tafel Schokolade oder † Brot mit † Käse, als Joghurt oder Obst unterwegs. Oder am Abend im Restaurant als † Menü del día oder † Menu du jour. Oder – und das kann die Krönung bedeuten – als gemeinsames Mahl in der † Herberge, improvisiert, aber dennoch nicht minder lecker. Dann tut man nicht nur dem Körper etwas Gutes, sondern auch der Seele.