Pilger A-Z „Auf dem Camino del Norte von Santander nach Santiago de Compostela"

A

Anfang unserer Planung

Im Juni 2017 haben wir mit der Planung des Projektes „Pilgern für die Parkinsonforschung" begonnen. Im Laufe der Zeit wurden Logo, Flyer, Homepage und Pressemitteilung erstellt, Sponsoren und Wegpaten gesucht und das Benefiz-Projekt öffentlich gemacht, um Spenden für die Hilde-Ulrichs-Stiftung zu sammeln und über die Krankheit Morbus Parkinson aufzuklären.

Anfang unseres Jakobsweges

Obwohl wir beide zu Beginn körperlich aufgrund einer Magen-Darm-Verstimmung nicht ganz so fit waren, haben wir erstaunlicherweise festgestellt, dass wir gute 20 km Tagesetappen schaffen können und das hat uns beflügelt.

B

Begegnungen

Wir haben uns auf den Weg gemacht und wurden innerlich und äußerlich berührt von so vielen schönen Momenten und Begegnungen. Wir hatten intensive Begegnungen mit Menschen aus allen Ländern, die zu Pilger-Freunden wurden. Sie sind mit uns einen Teil des Weges gelaufen und uns während des Weges ans Herz gewachsen und wir hatten Begegnungen, die nicht von dieser Welt waren.

Das Miteinander auf dem Jakobsweg ist etwas ganz Besonderes. In einer zunehmend unpersönlichen und schnelllebigen Zeit und einer Gesellschaft die uns vorgibt wie wir SEIN sollen (Aussehen, Status etc.) wird Freundlichkeit, Gemeinsamkeit und ehrliches Interesse an dem Gegenüber wieder groß geschrieben und das einfach wunderbar!

Der Weg begeistert und öffnet Menschen, die im Moment des Kennenlernens noch Fremde sind und während des Weges oder in einer Herberge beim gemeinsamen Essen und Kochen innerhalb kürzester Zeit zu Pilgerfreunden werden lässt. Menschen, die einem das kostbarste schenken was sie als Pilger haben, ihre Zeit und ihre volle Aufmerksamkeit.

C

Camino del Norte

Gleich zu Beginn der Planung war für uns klar welchen Jakobsweg wir laufen wollen, den Küstenweg "Camino del Norte". Als Start wählten wir Santander aus, ca. 560 km bis nach Santiago de Compostela. Dieser Weg ist landschaftlich unglaublich schön und die Küsten-Abschnitte haben uns besonders gut gefallen. Schön ist auch, dass dieser Weg nicht „überfüllt" ist, was wir erst richtig zu schätzen wussten, als wir auf den Hauptweg kamen, die letzten Tage vor Santiago. Nachteil ist, dass dieser Weg über weite Strecken nicht gut ausgeschildert ist und es zeitweise für uns eine Herausforderung war, auf dem Weg zu bleiben. ☺

Darüber hinaus gibt es leider auch ein paar Abschnitte, die an der Straße entlang gehen. Die vielen schönen Ausblicke, die hübschen Küstenorte, die jedoch immer wieder folgten bleiben uns in bester Erinnerung.

D
Dankbarkeit & Demut

Ich bin sehr dankbar, dass ich diesen Weg mit Eva-Maria gegangen bin und wir gesund unser Ziel erreicht haben.
Unsere Freundschaft ist durch die Pilgerwanderung noch stärker geworden und die gemeinsame Zeit hat uns fest zusammen geschweißt. Wir durften die Macken des anderen kennenlernen und auch wenn wir nicht immer einer Meinung waren, haben aber niemals die Achtung und den Respekt gegenüber dem anderen verloren. In den Momenten, in denen es uns nicht gut ging, konnten wir uns auf einander verlassen, das war eine wichtige Erfahrung. Wir haben zusammen gelacht und zusammen geweint und sind dankbar für jeden einzelnen Tag. Wir hatten eine gemeinsame Mission und diese haben wir erfüllt.

E
Einfachheit

Unsere tägliche Aufgabe war „**Gehen / Essen / Schlafen".** Das Ziel war: Santiago de Compostela.
„Simplify your life" In der Tat, es braucht nicht viel, um glücklich zu sein!
Tagsüber ein Stück Brot, Käse sowie leckeres Obst und Müsliriegel, (danke den Sponsoren!), genug Wasser um über den Tag zu kommen sowie ein leckeres Pilgermenü am Abend Dazu eine nette und saubere Unterkunft, ein halbwegs bequemes Bett sowie die ein paar Kleidungsstücke zum Wechseln - fertig ist das tägliche Glück. ☺.

Entschleunigung

In den Momenten des Weges, in denen wir schweigend gelaufen sind, haben wir Raum und Zeit hinter uns gelassen und waren nur im Hier und Jetzt.

F
Freiheit

„... ist das einzige was zählt." Freiheit ist ein ganz großes Privileg. Freiheit bedeutet für mich 10 Jahre nach der Diagnose (und 12 Jahre nach den ersten Symptomen) auf dem Jakobsweg pilgern zu können. Das hat mich stark gemacht für alles was noch kommen wird.
Fazit: „Erfülle Dir Deine Wünsche solange es noch geht dann musst Du später nicht bedauern, dass Du es nicht gemacht hast."

G
Gesundheit

„Gott sei Dank" – hatten wir keine massiven gesundheitlichen Beschwerden. Unsere Füße haben uns gut und weit getragen und wir hatten auch nur einige wenige harmlose Blasen. Unsere Begleiterin Anita hat diese gleich professionell behandelt und danach kamen auch keine neuen Blasen mehr hinzu. Bei einigen Pilgerfreunden sah das deutlich schlimmer aus :-(
Jetzt zu Hause sieht es so aus, als wenn wir eine komplett neue Haut an den Füßen bekommen. Es hat sozusagen eine Runderneuerung stattgefunden. ☺

H
Hilfe & Helfende Hände

Wir haben Hilfe erhalten und angenommen. Helfende Hände, die uns gereicht wurden, als wir Flüsse überquert haben, Hände, die da waren, um uns mit Wanderstöcken bei steilen und matschigen Wegen hochzuziehen. Wir haben Pilgern, die keinen Sonnenschutz hatten mit Sonnenmilch ausgeholfen, haben unser Essen geteilt und hatten immer ein offenes Ohr für Andere.
Fazit: „Das Gute geschieht im Alltäglichen" (Monika Minder)

I
Irrwege

In den ersten Tagen des Jakobsweges ist man noch nicht vertraut mit dem Finden des Weges. Man liest ständig den Reiseführer und überprüft, ob man noch auf dem „richtigen" Weg ist. Man übersieht die offensichtlichen Zeichen in Form von Pfeilen und Muscheln und sucht verzweifelt an jeder Ecke nach Wegmarkierungen, bis man lernt, dem Weg zu vertrauen und allmählich entspannter wird. Auch einen Irrweg zu laufen gehört dazu. Unser Fazit: „Wir bleiben schön auf dem Weg" UND: „Man muss nicht immer alles verstehen – es gibt Tage da ist ein Ort der auf Landkarte war plötzlich verschwunden" ☺

J
Jakobsweg

Pilgerreisen sind im Trend der Zeit das haben wir auch vor Ort erleben könen. Warum pilgern so viele Menschen, ob jung oder alt, allein oder in einer Gruppe nach Santiago de Compostela?
Auszug aus dem Buch St. Jakob und der Sternenweg von Michael Mitterauer:
„Das Pilgern auf dem Jakobsweg bewegt die Menschen. Es lässt sich sicher nicht behaupten, dass der Boom, den die Pilgerschaft nach Santiago de Compostela in unserer Zeit erlebt, eine bloße Wiederholung des großen Aufschwungs im Hoch- und Spätmittelalter darstellt. Zu unterschiedlich sind der jeweilige gesellschaftliche Kontext, die Motive der Pilger, das religiöse Weltbild in das sie eingeordnet sind. Und doch lassen sich Zusammenhänge erkennen. Die Ausstrahlungskraft Santiagos im Mittelalter ist ähnlich enigmatisch wie jene in der Gegenwart."
Die Faszination Jakobsweg war auch für uns jeden Tag spürbar.

K
Kompromisse

Natürlich muss man, wenn man nicht allein pilgert immer auch Kompromisse machen und auf einen gemeinsamen Nenner kommen. Das war nicht immer einfach und die Diskussion begann manchmal schon bei der täglichen Suche nach Pfeilen und Muscheln ☺. Es kam auch mal vor, dass wir 5 km in die falsche Richtung wanderten und wir dann die Strecke wieder zurück laufen mussten. Da kommt dann Freude auf.

Kathedrale von Santiago de Compostela

Wehmut kehrt ein wenn man am letzten Tag zum letzten Mal den Rucksack packt und weiß, dass es keinen weiteren Tag mehr gibt, kein Tagesziel mehr, denn man erreicht heute das Ziel. Der Weg durch die Vororte von Santiago in Richtung auf die Kathedrale bietet einem die Gelegenheit sich auf das Ankommen zu konzentrieren. Irgendwann sieht man von weitem, die ersten Türme der Kathedrale und dann geht es ganz schnell. Man steht vor diesem imposanten und wunderschönen Bau, weint, lacht und ist einfach nur glücklich unfassbar glücklich. :-)
Um 12h startet der Pilger-Gottesdienst - ein „Muss" für jeden Pilger. Hier werden die Pilger aus allen Ländern in den verschiedenen Sprachen begrüßt, was sehr ergreifend ist. Der Höhepunkt des Gottesdienstes ist das Schwenken den riesigen Weihrauchkessels durch die Kathedrale. Ca. 70 Meter ist das Querschiff der Kathedrale breit, durch die der Kessel fliegt.

und wunderschönen Bau, weint und lacht und ist einfach nur glücklich.
Der Pilger-Gottesdienst um 12h ist ein „Muss" für jeden Pilger. Hier werden die Pilger aus allen Ländern in den verschiedenen Sprachen begrüßt, was uns sehr berührt hat. Der Höhepunkt des Gottesdienstes ist das Schwenken den riesigen Weihrauchkessels durch die Kathedrale. Ca. 70 Meter ist das Querschiff der Kathedrale breit, durch die der Kessel fliegt.

L
Leiden

Der Camino fordert und zeigt jedem seine körperlichen und seelischen Grenzen. In dem Moment in dem man mit seinen Kräften am Boden ist, stellt er Dich vor die Prüfung und das Leiden beginnt. Wenn man es dann schafft weiterzugehen, lernt mal viel über sich und über das Leben. Man muss erst ein Tal durchschreiten, um den Himmel wieder zu sehen.
Die Bergetappen in Galizien - 950 Höhenmeter Aufstieg / 820 Höhenmeter Abstieg und gleich danach 750 Höhenmeter Aufstieg / 430 Höhenmeter Abstieg – haben uns ziemlich zu schaffen gemacht. Morgendliche Temperaturen um Null Grad, Regen und Nässe sowie eine Übernachtung im eiskalten Kloster... all das sind die Momente, die wir zwar nur an wenigen Tagen hatten, die uns aber unsere Grenze gebracht haben. Glücklicherweise wurde das Wetter danach wieder besser und unsere Stimmung auch ☺
Fazit: „Es gibt Berge, die man überwinden muss, sonst geht der Weg nicht weiter."

M

Morbus Parkinson

Das Gefühl den Weg mit der Krankheit geschafft zu haben, ist einfach unbeschreiblich und setzt ein Glücksgefühl frei. Allerdings sollte man wissen: Der Camino ist kein Spaziergang. Man sollte gerade mit einer chronischen Krankheit körperlich weitestgehend „fit" sein. Darüber hinaus ist eine gute medikamentöse Einstellung Voraussetzung und man muss sich auch zutrauen, über lange Zeit jeden Tag zu laufen. Eine gute Vorbereitungszeit ist daher zu empfehlen. Nur dann schafft man diese Etappen. Aus der eigenen Erfahrung heraus kann ich sagen, es ging sehr gut – bis die Bergetappen kamen und ich an meine Grenzen gekommen bin. ☺ Aber das ist auch bei gesunden Menschen so. Während des Laufens hatte ich keine Off-Phasen. Mein Körper war nach ein paar Tage komplett auf das Laufen programmiert. Eine Energiequelle war angezapft, die es mir trotz chronischer Krankheit und einer Bewegungsstörung möglich machte, zu laufen, zu laufen, zu laufen. ☺

Wichtig: Wir wollen mit diesem Projekt nicht vermitteln, dass jeder Erkrankte den Jakobsweg laufen soll. Aber jeder kann sich Ziele setzten, sich etwas zutrauen, an sich glauben, und diese Ziele erreichen!

N

Natur

Wie unendlich schön ist es früh morgens bei klarer, frischer Luft loszulaufen. Wie weit und türkisblau ist das Meer, wie blau und endlos ist der Himmel, wie rot ist die Sonne, wenn sie untergeht, welche Geräusche machen Wellen, welche Vögel zwitschern uns ein Ständchen, wie verdammt grün und saftig sind die Wiesen, wie farbenfroh sind die vielen Blüten, wie unglaublich hoch und endlos können Berge sein, wie flauschig sind Kühe, wie groß sind Ochsen, wie laut kräht ein Hahn und wie süß und putzig sind Jungtiere (Fohlen, Kälber, Lämmer, Kätzchen und Welpen) „Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken"

O

Orte

Wir haben so viele schöne Orte auf diesem Weg gesehen, die Bilder bleiben bis an unser Lebensende in unserer Erinnerung. Um nur einige zu nennen: Santander, Boo de Pilagos, San Vincente de la Barquera, Aviles, Soto de Luina, Cadavedo, Luarca, Navia, Tapia de Casariego, Ribadeo, Mondonedo, Miraz, Sobrado de Monxes, Azura, Santiago de Compostela…

Fazit: „Die schönsten Momente sind die kleinen Momente, in denen Du spürst, du bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort"

P

Pilgerurkunde

Die Pilgerurkunde in Spanisch "Compostela" wird vom Pilgerbüro "Oficina de Peregrinos" in Santiago de Compostela gegen Nachweis aller Pilger-Stempel im Pilgerausweis ausgestellt. Wichtig sind hierbei die letzten 100 Kilometer nach Santiago. Es kann durchaus passieren, dass man gut und gerne mit vielen anderen Pilgern aus der ganzen Welt ca. 1-2 Stunden ansteht, um diese Urkunde zu erhalten.
Die Urkunde dann in den Händen zu halten ist etwas ganz besonderes. Selbstverständlich hat sie zu Hause einen Ehrenplatz an der Wand bekommen. ☺

Q

Quellen

Erfreulicherweise gibt es in den Bergregionen oftmals die Möglichkeit, frisches Quellwasser abzufüllen, die wir dankend in Anspruch genommen haben. Einzigartige Brunnen in Muschelform oder Wasserquellen, direkt aus alten Steinen sind uns auf dem Weg begegnet und haben unseren Durst gelöscht ☺ und unsere Sinne berührt.

R

Rastplätze

Nachdem wir zu Beginn immer genau dort Rast gemacht haben wo wir gerade Hunger hatten ☺ und uns einfach irgendwo hingesetzt haben – haben wir nach ein paar Tagen immer darauf vertraut, dass gleich hinter der nächsten Ecke für uns ein Geschenk wartet = der perfekte Rastplatz.
Fazit: Es lohnt sich weiterzugehen, bis man das bekommt, was für einen bestimmt ist.

Regionen

Kantabrien, Asturien und Galizien, das waren die Stationen unserer Reise. Der Weg ist so vielseitig, dass es nur sehr schwer ist, hier eine Bewertung der einzelnen Region abzugeben. Pro Region gibt es außerdem besondere kulinarische Köstlichkeiten, die wir natürlich alle probiert haben ☺ Mein persönlicher Favorit war Asturien, wunderschöne Strände, idyllische Orte und tolle Wege entlang der Küste.

S

Steine

Es gab Tage da wurden uns Steine in den Weg gelegt. Der Weg war steinig, steil und noch dazu rutschig und matschig. Mann musste wirklich aufpassen, dass man nicht im Schlamm ausrutscht was einmal fast passiert wäre. Aber all das hat uns nicht aufgehalten - wir sind Schritt für Schritt weiter gegangen, sind auf unserem Weg geblieben und haben uns nicht abschrecken lassen. Die steinigen Wege hatten bald darauf ein Ende und wir haben unser Ziel erreicht.
Fazit: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen."

T

Team

Never change a winning team! Eva-Maria und ich wir sagen „Danke" an…

Anita Althaus hat uns während des Weges betreut und sich um unsere täglichen Übernachtungen gekümmert. Sofern die Möglichkeit bestand zum selber kochen, hat sie uns mit Ihren Pasta-Kreationen und leckerem Obst mit Müsli zum Frühstück verwöhnt.
Als wir tatsächlich nach 1 Woche ein paar Blasen an den Füßen hatten, hat sie diese abends mit einer Drainage behandelt. Am nächsten Tag waren unsere Füße ok und wir hatten kein Problem weiter zu laufen.

Markus Zimmermann, mzi-design arbeitet seit 2014 sehr eng und vertrauensvoll mit der Hilde-Ulrichs-Stiftung zusammen. Markus ist unser kreativer Kopf im Team. Als Webdesigner findet er immer eine Lösung, die allen gefällt. Markus weiß, wie man etwas auf der Homepage ins rechte Bild rückt. Seine Zuverlässigkeit und sein Engagement für den guten Zweck zeichnen ihn aus und wir sind sehr dankbar für seine tolle Arbeit.

Karl Heinz Brass, der vor 10 Jahren mit Parkinson den Jakobsweg gelaufen ist und den Weg in einem als Film dokumentiert hat, hat damit Stephanie und Eva-Maria inspiriert, selbst auch den Jakobsweg zu gehen. Wir waren sehr glücklich, als wir Karl Heinz als Coach für unser Projekt gewinnen konnten. Karl Heinz ist unser großes Vorbild und im Laufe des gemeinsamen Weges ist er uns ein treuer Freund geworden. Er hat immer an uns geglaubt und uns tatkräftig im Vorfeld und während der Reise unterstützt. Wir sind sehr dankbar dafür. Karl Heinz Motto, das auch unseres geworden ist: „Lasst uns aufhören zu jammern, was nicht mehr geht, sondern das mit Freude tun, was noch möglich ist."

U

Ultreija!

Ist ein uralter Pilgergruss, der soviel wie „Vorwärts, geh über dich hinaus" bedeutet.
Das ist tatsächlich passiert - Der Weg hat uns Flügel gegeben!

Unterkunft

Wir haben während des Weges alle Übernachtungsmöglichkeiten erlebt: Herbergen mit 8 – 24 Plätzen in Stockbetten-Form, liebevoll von Hospitaleros geführte Unterkünfte auf Spendenbasis, Kloster-Übernachtungen, Ferienwohnungen, Appartements, Hotels und Pensionen.
Jede Unterkunft war ein ganz besonderes Erlebnis und heute lachen wir über schnarchende Mit-Pilger/innen, Toilettenspülungen, die sich anhören wir ein Raketenstart oder spanische Fußballfans, die das Champions-League Halbfinale bis nachts um 5h mit Feuerwerk auf der Straße vor unserm Hotel ausgiebig feiern mussten und von Laternen, die die ganze Nacht in unser Zimmer leuchteten. Wie dankbar ist man doch, wenn man endlich wieder im eigenen Bett schlafen kann.

V

Verpflegung

Eigentlich kein Problem auf dem Jakobsweg. Allerdings muss man sich in einigen Regionen darauf einstellen, dass es keine großen Einkaufsmöglichkeiten unterwegs gibt und man daher rechtzeitig seinen Proviant auffüllen muss. Dank zweier Sponsoren, die uns mit leckeren Müsli & Power-Riegel ausgestattet haben, hatten wir jedoch glücklicherweise immer unseren Energieschub dabei. Abends gibt es dann „Pilger-Menüs" überall. Diese bestehen eigentlich immer aus 3 Gängen inkl. Wein und Wasser und kosten etwa rund 10,00€ !
Wir hatten eigentlich nur einmal eine Vorspeise, die ungenießbar war (Nudelsuppe in Asturien). Ansonsten war das Essen immer sehr lecker. Die Portionen sind so groß, dass man meist schon nach der Vorspeise satt ist. ☺

W

Wetter

Wenn Engel reisen. Zum Start hatten wir gutes Wanderwetter, jedoch keine Sonne. Dann wurde es sonniger und wärmer „T-Shirt-Wander-Wetter" und dann noch etwas sommerlicher. An der Küste war es wunderbar zum Wandern, Immer eine leichte Brise. Später dann wieder etwas kühler, aber immer noch "top" Pilgerwetter, nicht zu heiß, nicht zu kalt.
In den Bergen von Galizien hatten wir dann dann morgens Frost und Bodennebel. Nach Auflösung des Nebels war es sonnig, aber kalt. Am Nachmittag goss es dann wie aus Kübeln. Zum Glück hielt dieses Wetter nicht lange an.
Danke nochmal an die Berliner Wetterkarte e.V. für die tolle Wettervorhersage für unseren „Ziel-Einlauf" in Santiago de Compostela. Die Sonne strahlte mit uns um die Wette

X

Xacobeo (heiliges Jahr)

Xacobeo ist die galicische Kurzform für Año Santo Jacobeo = Heiliges Jakobsjahr.
Ein Heiliges Jahr findet nur sehr selten statt und zwar immer nur dann, wenn der Festtag des Heiligen Jakobus (25. Juli) auf einen Sonntag fällt. Das letzte heilige Jahr war 2010, das nächste ist in 2021. In dem Jahr wird dann die heilige Pforte in der Kathedrale von Santiago geöffnet. Den Pilgern, die dadurch gehen, werden alle Sünden erlassen – ein sogenannter Generalablass.

Y-Gabelung

Es gibt Gabelungen auf dem Weg, bei denen man spontan erst mal nicht weiter weiß. Es gibt einen Weg links und einen Weg rechts nach Santiago. Was macht man in diesem Moment? Man zieht seinen Reiseführe zu Rate, na ja man versucht es jedenfalls. Wichtig ist sich zu entscheiden, ohne Entscheidung - keine Zielerreichung ☺

Z
Ziel

Die Kathedrale von Santiago de Compostela haben wir am Sonntag, 6. Mai 2018, gegen 10:15h erreicht. Diesen Moment werde ich mein ganzes Leben nicht mehr vergessen.

EPILOG

Ich möchte dem wichtigsten Menschen in meinem Leben – meinem Mann – auch auf diesem Wege nochmal sehr herzlich danken. „Danke, mein Schatz, dass Du dieses Projekt vom ersten Moment an mit unterstützt hast und mich ermutigt und bestärkt hast diesen Weg zu gehen. Das ist so ein großes Geschenk und ich bin Dir sehr dankbar dafür" – Stephanie Heinze -

Auf der Suche nach mir selbst, nach meinem
eigenen Ich, fand ich den Menschen,
der mir helfen wird, mich selbst zu verstehen,
und der mich trotzdem mein Leben leben läßt.

Autor: unbekannt