

„El camino comienza en su casa“ – Der Weg beginnt in Ihrem Haus, so heißt es für diejenigen, die den Jakobsweg starten. Wobei es DEN Jakobsweg gar nicht gibt, aber gemeinhin wird der „Camino Francés“ in Nordspanien bis zum Grab des Apostels Paulus in Santiago de Compostela darunter verstanden. Thomas aus der Schweiz war Teilnehmer unserer Leserreise in New Mexico, fiel auf mit seinem Käppi, der immer währenden guten Stimmung und seinem Notizbuch, in das er sich alle Erlebnisse und Fakten notierte. Zum Line Dance ist er über seine Frau Ana gekommen, die – vielfältig tanzinteressiert und als Line Dance Teacherin aktiv – ebenfalls mitreiste. Im vergangenen Jahr ist Thomas in 42 Tagen gesamt den Jakobsweg gelaufen und war bereit, über seine Beweggründe, seinen Weg und alle seine Emotionen zu schreiben. 6 Seiten kamen in der Redaktion an – so viel Lesenswertes! Wir kürzten nur behutsam, doch es ist immer noch viel zu lesen. Aber wir muten das unseren Lesern jetzt einfach einmal zu und wer weiß, vielleicht macht sich der eine oder andere dann auch auf seinen Jakobsweg?

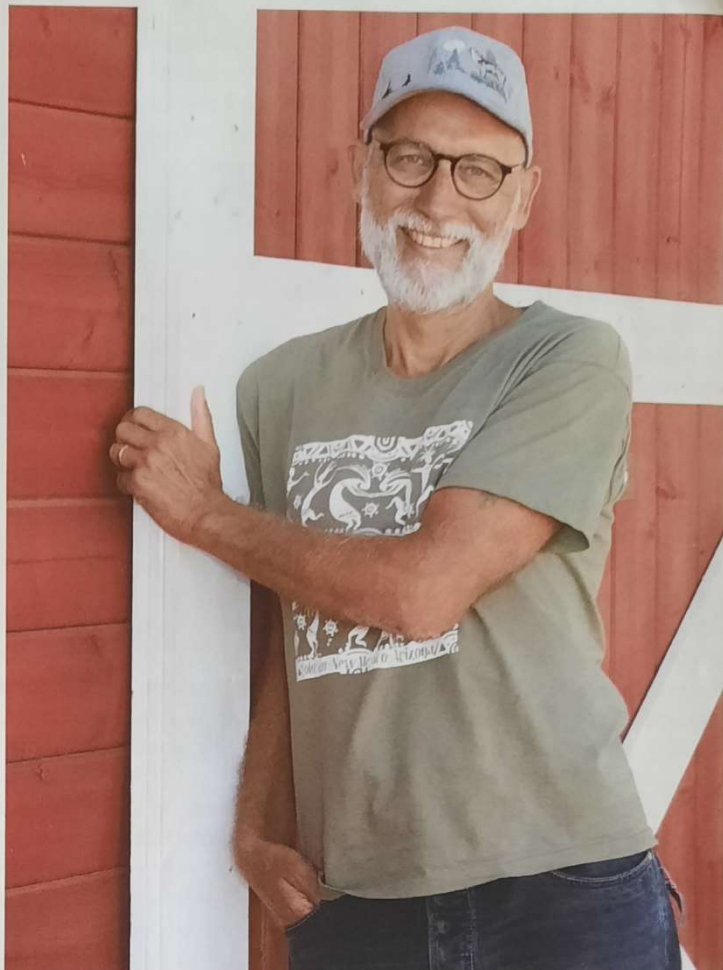


Foto: © Dietz-Gardner

Was Linedancer sonst noch erleben

Thomas Käser (CH) auf dem Jakobsweg



Ankunft / Abreise vor der Kathedrale in Santiago

Thomas, weshalb für Dich der Jakobsweg?

Lange und ausdauernd draußen in Bewegung sein ist seit ca. sieben Jahren zu meiner Lebensenergiequelle geworden. Angefangen hat das mit Marathon Laufen, was mich zum Ultra-Trail-Running geführt hat. Mit meinen Sinnen die Natur, Sonne, Wind und Regen, Hitze und Kälte zu erlaufen, zu ersehen, zu erhören, zu riechen, auf der Haut zu spüren empfinde ich als wunderbar belebend. Dabei kann ich gut über mich und mein Befindlichkeiten nachdenken, innere Spannungen

über die intensive körperliche Anstrengung lösen und auch mal dazu lachen oder weinen. Ein Kollege machte mich auf das Buch von Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg“ aufmerksam, das ich ratz-fatz gelesen hatte. Die Idee für den Jakobsweg war als Same gesetzt. Für die Entscheidung zum Gehen sprach auch meine beste Gesundheit sowie ausgezeichnete körperliche Verfassung, genügend Zeit ohne Verpflichtungen, finanzielle Reserven sowie ganz wichtig, das vollste Einverständnis meiner Frau. So reifte der Wunsch, in diesem langen alleine Laufen

„ Mit meinen Sinnen die Natur, Sonne, Wind und Regen, Hitze und Kälte zu erlaufen, zu ersehen, zu erhören, zu erriechen, auf der Haut zu spüren empfinde ich als wunderbar belebend.

auch ein Gehen zu mir selber hin, in mich hinein, zu sehen.

Wie hat Dein Umfeld reagiert?

Ich habe gemerkt, dass eine Beurteilung meiner Pläne weniger etwas über mich sagte als vielmehr über den anderen. „Ist es nicht kalt, gehst Du ganz alleine, was, Du schläfst im Zelt?“ sind ja mehr Hinweise auf eigene Ängste und Unsicherheiten des Senders. Jedoch haben sich alle mit mir gefreut und Respekt schwang auch mit.

Wie hast Du Dich vorbereitet? Mental und physisch?

Meine mentale Vorbereitung fokussierte hauptsächlich auf die innere Bereitschaft, mir diese „Auszeit“ zu gönnen. Mir zu erlauben, mich aus inneren Zwängen und Mustern zu lösen. Aus den Zweifeln herauszukommen, dass ich doch zu Hause bleiben sollte, dass es unfair sei, keiner bezahlten Arbeit nachzugehen, dass ich nicht einfach weglaufen sollte und dergleichen mehr – da herauszukommen und rein ins Erlauben, Wagen und in meine Freude war ein grosser und befreiender Schritt. Physisch fühlte ich mich voll auf der Höhe, hatte einige Ultraläufe absolviert. Wichtig war mir, meine Wanderausrüstung gut zu testen und optimal einzustellen. Der Rucksack muss bequem am Rücken anliegen, die Schuhe bequem sein, die Kleidung rasch trocknend und die meisten Gegenstände multifunktional. Mit „Schlafzimmer“ und Zelt, mit Essen und Wasser, mit Warm- und Regenschutz Kleidung und Notfall Set sollte mein Körper doch auch noch fähig sein, alles über acht und mehr Stunden wohl-seiend zu ertragen und zu erlaufen. Das

habe ich im Vorfeld dann mehrmals getestet, indem ich mit meinem „Jakobsweg Equipment“ lange ein- und zwei Tages Wanderungen mit draussen übernachten unternahm. Bin so weit gekommen, dass ich Kleider, Schuhe und Gepäck auch nach sechs Stunden am Körper tragen gar nicht mehr ablegen wollte. So war ich wirklich vorbereitet, gesund und wohl, jeden Tag wieder frisch unterwegs sein zu können.

Wie schwer war Dein Gepäck?

Mit Zelt, Schlafmatte, Schlafsack, Warm-Kleidung, Regenschutzkleidung, minimalste Reservekleider, Barfusslatschen, Sonnenkollektor mit Akku, Necessaire, Einpersonen-Kocher mit Ebit-Brenntabletten, acht Fertigmahlzeiten, Snacks in Form von getrockneten Feigen, Datteln und Nüssen, Ingwer-Pulver Instant Teebeutel und zweieinhalb Liter Wasser wog mein Rucksack ca. 19 kg.



Am „Ende der Welt“ in Fisterra, nach 900 km

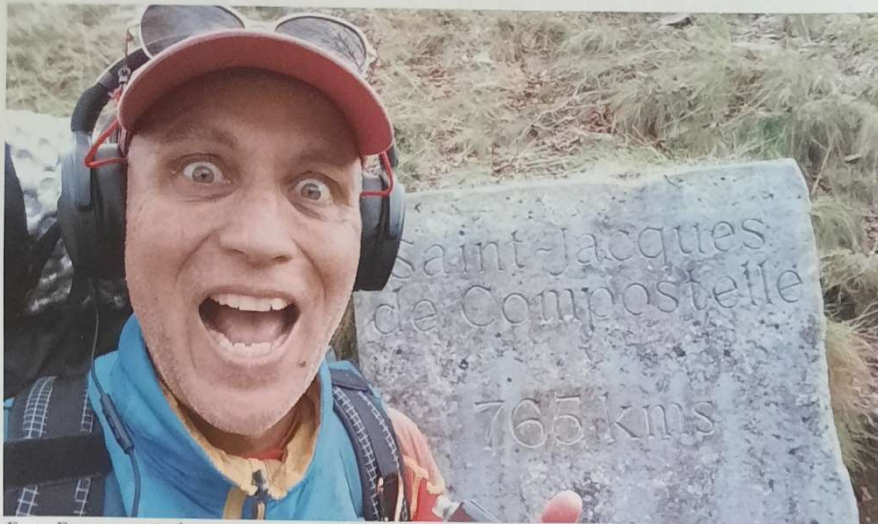
Fotos: © Privat

„ Ich habe gemerkt, dass eine Beurteilung meiner Pläne weniger etwas über mich sagte als vielmehr über den anderen.



Schlafplatz in San Juan de Ortega





Erste Etappe, zwischen Saint Jean pied de Port und Roncesvalles

Gut vorbereitet und kurz vor dem Start – welche Gedanken und Gefühle bewegten Dich vor der Abreise?

Dankbarkeit, dass mein Jakobsweg, mit aller inneren und äusseren Auseinandersetzung, Begegnungen und überwundenen Zweifeln und Ängsten, erlebbare Realität wird. Freude über meine umfassende Vorbereitung, die auch meine Frau einbezog. Für sie war es eine neue Erfahrung, zwei Monate getrennt von mir zu leben. Als uns verbindendes Ritual habe ich organisiert, dass jede Woche ein Blumenstrauss geliefert wird. Zu Hause lagen dann für jeden Montag vorbereitet ein Geschenk, eine Aufmerksamkeit, welche meine Frau, mit dem Blumenstrauss durch ihre Woche begleiteten. Von unterwegs habe ich jeden Tag ein „Tages-Blumen-Photo“ per Whatsapp geschickt. Und ich war gewiss, dass ich diesen Weg in Gesundheit, Freude und ein Stück heiler werdend bis ans Ende am Atlantik laufen werde.

Unterwegs. Gab es Begegnungen, die Dich nachhaltig berührt haben? Ich war vor allem alleine unterwegs. Begegnungen mit Pilgern kurz und freundlich. Das wollte ich so. In den Herbergen habe ich mich nicht um Kontakt bemüht. Auch dort al-

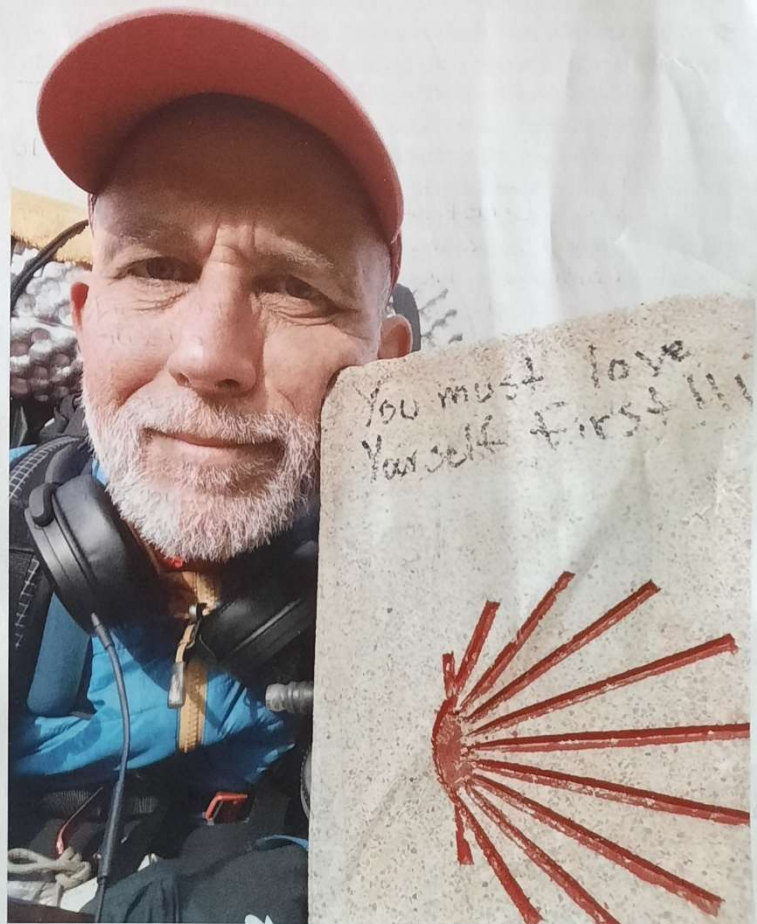


les eher kurz, nett und wohlwollend, jedoch ohne Verbindung oder Tiefe. Natürlich bin ich immer wieder Menschen begegnet, mit denen ich einen Moment Lebenszeit verbrachte. Mit Pilgern, Mitarbeitenden der Kaffees und Barras und der Herbergen. Habe

„ Es war ein wunderbarer Dialog. Das Sprechen und Zuhören in einer wohl-tuenden und befreienden Balance.

mich unterhalten, mich interessiert, mit meiner Lebensfreude, Humor, Lachen und positiver Energie erfreut und glaube ich, oft eher sie nachhaltig berührt.

Mit Nils, einem 30-jährigen deutschen Pilger, war das anders. Wir haben uns gefunden und sind die letzte Etappe 50 km nach Santiago de Compostela an einem Tag zusammen durchgelaufen. Mit ihm habe ich so viel gesprochen wie seit Jahren nicht. Nils hat mir einfach zugehört. In seiner Redesequenz habe ich zugehört. Es war ein wunderbarer Dialog. Das Sprechen und Zuhören in einer wohl-tuenden und befreienden Balance. Themen über die ich in dieser Tiefe, Offenheit und hinterfragenden Kritik mit keinem Menschen mich habe austauschen können. In Santiago haben wir ein gemeinsames Zimmer genommen und zwei Nächte geteilt. Für mich ein grosser Schritt! Anlässlich einer anderen Begegnung habe ich meine Tränen wirklich zurückhalten müssen. Regentag, Mittagszeit, ich bin froh in einer kleinen Bar einzukehren,



Meine Lebensaufgabe



Mit 7 Meilen StiefeIn; viel zu schnell

mit der Hoffnung auf einen Heizkörper, um meinen Regenmantel zu trocknen und mich wieder was aufzuwärmen. Im Aufbruch zwei junge Engländerinnen, eine mit Gitarrenkoffer. Pilgerin? Mit Gitarre? Den ganzen Weg? Sie hat bejaht. Mich hat's voll aus den Wandersocken gehauen. Sie hat dann ihren Rucksack wieder abgelegt, ein paar Akkorde angeschlagen, gesungen und mir ist das Wasser in die Augen geschossen. Die Texte und die Melodien hat sie während ihrem Jakobsweg selber komponiert. Warum bloss war ich so berührt? Dieser Mut und Ausdauer, diese Überzeugung, dass Lisa einfach ihre Gitarre mitnimmt, ihre Selbstsicherheit und Selbstvertrauen im Tun, was sie gerne tut, Freude daran, ihre Kraft, an einem völlig fremden Ort, vor völlig unbekanntem Menschen sich in ihrem Sein, ihrer Freude und Fähigkeit zu zeigen ohne eine Spur von Selbstzweifeln und Unsicherheit – Lisa, durch Deine Verhalten habe ich ein Stück Lebenslektion genommen. Danke.

„Lisa, durch Deine Verhalten habe ich ein Stück Lebenslektion genommen. Danke.“

Gedanken. Du bist allein gelaufen, ganz viel Zeit für den Kopf. Wird der immer leerer mit der Fokussierung auf den Weg – oder steht die Denkmaschine nicht still? Eine lustige Frage. Kann ich nichts denken? Irgendwie nicht. Mein

Kopf wurde sicher immer leerer, von zweifelnden, negativen, mich selber abwertend in Frage stellenden Gedanken. Dafür gab's immer mehr Raum für konstruktiv gedachte Fragen zu meinen Verhaltens-Mustern, Prägungen, von aussen vermittelten Werten, zu meinem ganzen bisher gelebten und ungelebten Leben halt. In der Stille der weiten Landschaft und im alleine gehen, im Zeit haben dafür bin ich mehr und mehr ins Reine gekommen mit meinem Gelebten und Ungelebten, mit dem Ergriffenen und dem Verpassten. Insofern passt das Wort still. In mir ist es stiller geworden, klarer, fokussierter, zentrierter. In meiner Whatsapp-Gruppe habe ich an diesem Prozess teilhaben lassen.

Gab es Momente wo Du Dich gefragt hast, warum Du Dir das antust, diese physische Belastung? Wie hast Du Dich zum weitermachen motiviert?

Ehrlich, es gab keinen einzigen solchen Moment. Ich habe mich jeden Tag gefreut, weiter zu laufen.

Vor dem Ziel. Erleichterung? Trauer? Freude auf das normale Leben daheim? Stolz?

Weder noch. Ich war einfach da, mit allem was grad war, nur im Moment und jetzt. Nach zwei Tagen Santiago bin ich weiter nach Finisterre und Muxia am Atlantik. Dort oben auf den sturmgepeitschten Felsen der Atlantikküste habe ich mir die Frage gestellt:



Sich verlaufen unmöglich

„Und jetzt, wohin? Der Weg ist nicht zu Ende.“



Am stürmischen Atlantik in Muxia

Fotos: © Privat

„Und jetzt, wohin? Der Weg ist nicht zu Ende. Mit einem Boot über den Atlantik, in Süd- oder Nordamerika angekommen, stellt sich wieder die Frage, und jetzt, wohin? Immer weiter?“ Mit diesem Bild in mir, vor den Augen die Weite der wilden See, hatte ich einen Anflug von Trauer. Fühle ich mich nun angekommen im Aussen, am Ende meines physischen Weges? Ich spürte ein Nein, denn der Weg könnte weitergehen! Fühlte ich mich denn angekommen in mir, bei mir? Auch hier spürte ich kein überzeugtes, selbstvertrauendes Ja! Ich erkannte jedoch, dass ich noch so viele Kilometer irgendwo hinlaufen kann um anzukommen, am Ende möchte ich einfach bei mir, in mir, zu mir ankommen und mein Leben vertrauensvoll in innerer und äusserer Fülle leben!



Nach dreieinhalb Stunden gehen, Sonntagmorgen, alles geschlossen, ausser . . .

Am letzten Tag sass ich gelassen in einem kleinen Restaurant, mit Blick auf den Hafen, den Atlantik, den blauen Himmel mit grossen, weissen Wolkenbüscheln, alles getaucht in eine wärmende Dezembersonne. Es kam eine grosse Traurigkeit in mir hoch und meine Dämme brachen. Die Tränen liefen einfach runter und liefen und liefen. Dabei sagte ich zu mir: „Thomas was ist nur? Du bist gesund, hast eine wunderbare Frau, Deine Kinder sind heil und selbstständig und unabhängig in ihrem erfüllten Leben, Du konntest Deinen Jakobsweg gehen, Du hast ein wunderschönes Zuhause in der Schweiz, Du hast zu Essen, so vieles ist in Fülle vorhanden, weshalb weinst Du? Erst nach einer Weile sind die Tränen versiegt und Stille kehrte

ein. Möglicherweise hat sich da mein Innerstes gemeldet, im Wissen, das diese, für mich so wichtige und lebenswertvolle Phase abschliesst. Und das mein Wesen, dieses einfache unterwegs sein, lange, bei jedem Wetter, oft alleine, liebt.

Kurz darauf kam Deine Frau und Ihr verbrachtet die Weihnachtstage zusammen in Santiago de Compostela? – Was für einen Mann fand sie vor?

Einen, der sich freute auf seine Frau, der stolz war auf uns beide. Denn auch Ana hat ihre Alleine-Zeit für ihre persönliche Entwicklung aktiv genutzt. In ein Bewusstsein, dass sie auch ohne Thomas ein erfülltes und lebenswertes, bejahendes Leben führen kann, wenn es dann sein muss. Ein abgemagertes, zähes, drahtiges Bürschlein. Einen, der sich auf Spanisch recht gut verständigen konnte und richtige Gespräche in Spanisch führte. Einen ordentlichen, aufgeräumten und gepflegten Mann.

„Lerne mehr und mehr, konsequenter, tiefer, umfassender, voller, annehmender Dich selbst zu lieben, mit allen Deinen Sonnen – und Schattenseiten, in Deinem ganzen Wesen, konkret, aktiv, bewusst, dann kannst Du Deinen nächsten genauso lieben.“

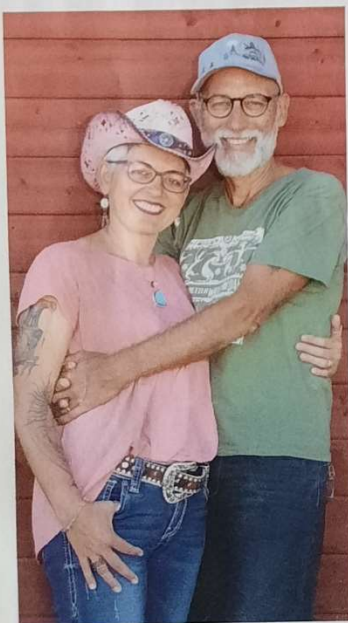


Regentanz

Kannst Du es auf wenige wichtige Gedanken begrenzen, was dieser Weg Dich gelehrt hat?

Thomas, liebe Deinen nächsten wie Dich selbst. Deine Aufgabe und Herausforderung sind: „Lerne mehr und mehr, konsequenter, tiefer, umfassender, voller, annehmender Dich selbst zu lieben, mit allen Deinen Sonnen – und Schattenseiten, in Deinem ganzen Wesen, konkret, aktiv, bewusst, dann kannst Du Deinen nächsten genauso lieben“. Mein Jakobsweg war für mich kein Leidensweg. Der Gedanke, diesen Weg gehen zu müssen, um etwas in mir, für mich, für andere, für Jesus „abzuleiden“ war mir ganz fremd. Ich habe diesen Weg als Freudenweg gesehen, mit Lebenslust und Lächeln.

Das Interview führte Daniella Fischer



Thomas mit seiner Frau Ana auf der Ranch während unserer Leserreise