

6 Fehler beim Pilgern – und wie du sie vermeidest

*damit du dein Ziel sicher und glücklich
erreichst*

Leider gibt es viele Pilger, die ihre Reise auf dem Jakobsweg abbrechen – oft schon nach den ersten Etappen. Damit dir das nicht passiert, habe ich die häufigsten Fehler zusammengetragen, die zu einem frühzeitigen Ende führen können. Wenn du meine Tipps beherzigst, steigt die Chance, dass du wochen- und monatelang unterwegs sein kannst.

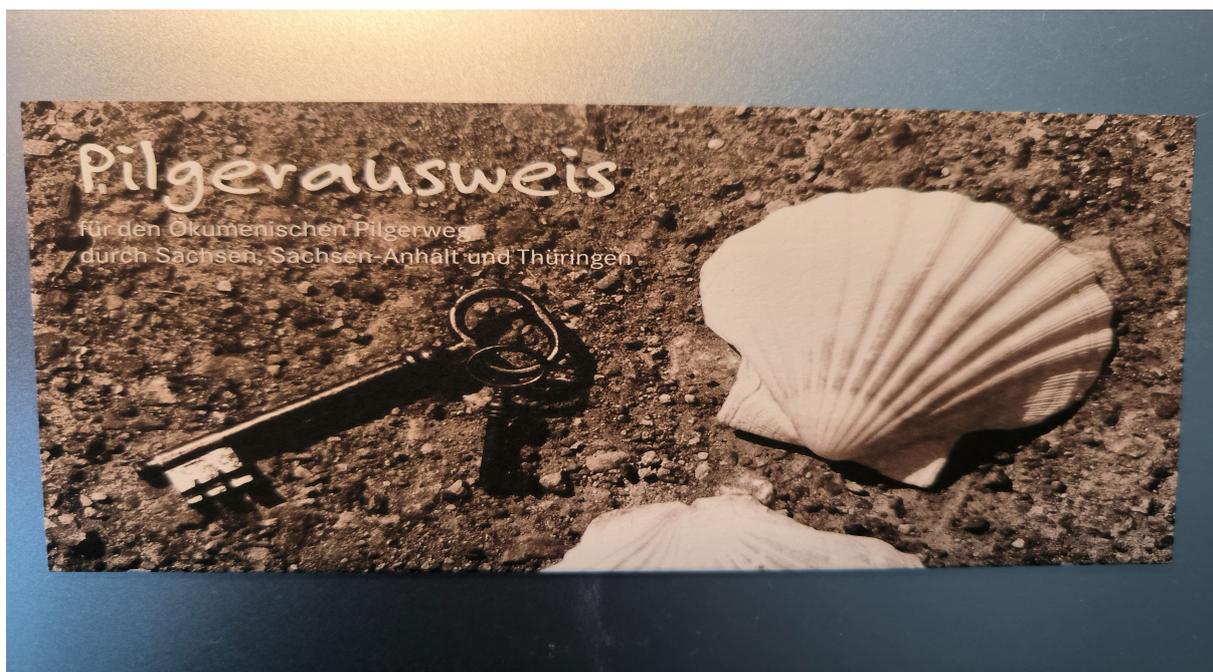
1. Keinen Pilgerpass dabeihaben

Ein offizieller Pilgerpass ist ein Muss auf jedem Jakobsweg. Denn er ist die Eintrittskarte in die Pilgerherbergen. Wenn du keinen Pilgerausweis hast, darfst du dort nicht übernachten. Deswegen solltest du dir rechtzeitig vor Beginn der Reise ein solches Dokument besorgen.

Achte darauf, dass es sich um einen offiziellen Pilgerpass handelt, und nicht um ein Fantasieprodukt. Ich habe meine Pässe bei der Jakobusgesellschaft Rohrdorf in der Nähe meiner Heimat bestellt. Das ist auch bei anderen Jakobsvereinen möglich. Wichtig ist, dass die ausstellende Organisation die Erlaubnis der Kathedrale von Santiago hat, einen offiziellen Pilgerpass zu vertreiben.

Wenn du dir sicher bist, dass du garantiert nicht in Pilgerherbergen übernachten wirst, könntest du auf den Ausweis verzichten. Doch dazu rate ich dir nicht, denn ein jeden Tag gestempeltes Dokument ist die Voraussetzung dafür, dass du in Santiago die Pilgerurkunde (die Compostela) erhältst.

Selbst wenn du nicht vorhast, so weit zu gehen: Ein mit vielen verschiedenen Stempeln versehener Pilgerausweis ist doch eine schöne Erinnerung an deine Reise auf dem Jakobsweg. Bedenke auch, dass an manchen Tagen vielleicht kein Platz mehr im Hotel ist. Dann musst du wohl oder übel in einer Herberge übernachten, und spätestens dann brauchst du das Dokument.



2. Zu schwerer Rucksack

Den zweiten Fehler machen viele angehende Pilger bereits im Vorfeld: Sie packen einen zu schweren Rucksack. Das führt dazu, dass die ersten Etappen mit einem 18 Kilo schweren Rucksack plötzlich extrem anstrengend sind und sie sogar ans Aufgeben denken.

Beuge dem also vor und nimm nur das Notwendige mit. Eine Faustregel besagt, dass der Rucksack zwischen 10 % und 20 % des Körpergewichts wiegen darf.

Seit es Ultraleichtausrüstung gibt, ist es möglich, mit einem Basisgewicht von nur 5 bis 6 Kilogramm zu starten. Diese Ausrüstung ist jedoch sehr teuer.

Wenn du normale Sachen bevorzugst, ist ein Gewicht zwischen 8 und 12 Kilogramm zu schaffen. Mehr muss nicht sein.

Da die Jakobswege in der Zivilisation verlaufen und sich nicht in der Wildnis befinden, musst du auch nicht so viel Ausrüstung für alle denkbaren Fälle mitnehmen. Wenn du auf dem Weg merkst, dass dir ein Teil fehlt, kannst du es in den Städten nachkaufen oder es dir per Post schicken lassen.



3. Zu wenig Trinken und Essen

Der dritte Fehler besteht darin, zu wenig zu essen und zu trinken. Wenn du jeden Tag teilweise acht bis zehn Stunden am Wandern bist, braucht dein Körper deutlich mehr Energie und Flüssigkeit als normalerweise.

Deswegen ist es deine Aufgabe vor jeder Etappe, je nach Versorgungslage ausreichend Vorräte mitzunehmen, um gesund ans Ziel zu kommen. Wenn es genug gastronomische Angebote und Läden auf dem Weg gibt, musst du weniger tragen. Ansonsten musst du den Bedarf für die komplette Strecke im Vorfeld besorgen.

Beim Thema Wasser lohnt es sich, im Wanderführer nachzuschauen, ob es Quellen auf dem Weg gibt. Besonders mutige Pilger trauen sich sogar, in den Dörfern an Haustüren zu klingeln, um danach zu bitten, die Wasserflaschen aufzufüllen. Diese Optionen sind die einzige Ausrede, nicht den vollen Tagesbedarf an Flüssigkeit mitzunehmen.



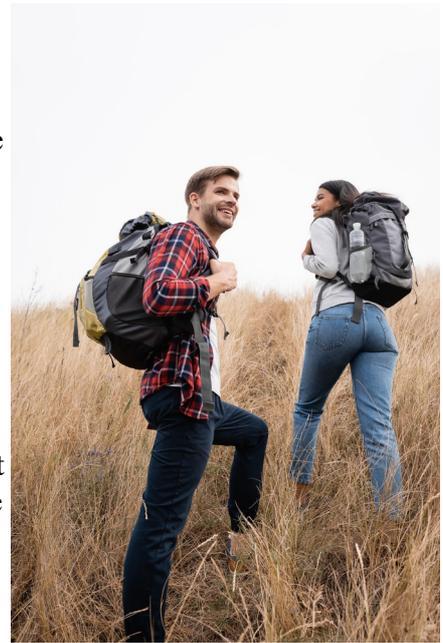
4. Mit niemandem reden

Wenn du extrem schüchtern bist oder aus einem anderen Grund keine Lust auf Gespräche mit anderen Pilgern und Einheimischen hast, dann verpasst du einiges. Natürlich kann es sinnvoll sein, die Reise auf dem Jakobsweg für Rückzug, Introspektion, Ruhe und Stille zu nutzen.

Aber ab und an solltest du auch mal mit jemandem quatschen. Zumal beim Pilgern oft Gespräche passieren, die über den normalen Small Talk unter Urlaubern hinausgehen. Sie sind oft tiefgründig, offenherzig und sinnstiftend.

Ideal ist es, wenn du Zeit für dich hast, und zusätzlich die Gedanken und Erkenntnisse, die dabei entstehen, im Gespräch mit anderen Menschen spiegeln kannst. Dadurch siehst du sie auf eine neue Weise und erkennst leichter, wenn du dich mal geirrt hast.

Offenheit für Kommunikation kann auch dazu führen, dass auf dem Jakobsweg Freundschaften und Liebesbeziehungen fürs Leben oder zumindest für die Zeit des gemeinsamen Pilgerns entstehen.



5. Keine Lust auf Fremdsprachen

Ein paar Brocken der Landessprache solltest du schon können. Das ist ein Zeichen des Respekts gegenüber den Einheimischen. Insbesondere in Frankreich ist das wichtig, um das Eis zu brechen.

Ganz gleich in welchem Land, rechne nicht damit, dass einfache Angestellte in einem Dorfladen fließend Englisch können. Deswegen ist es nicht verkehrt, Vokabeln und Sätze für Standardsituationen (Einkaufen, Bestellen, nach dem Weg oder Wasser fragen) parat zu haben. Kenntnisse der Fremdsprachen helfen auch dabei, Beschilderungen oder Warnhinweise zu lesen.

Du musst die Sprachen nicht perfekt beherrschen, um klar zu kommen. Aber ich halte es für sehr sinnvoll, wenn du ein paar Stunden mit Babbel oder einer anderen Art des Sprachenlernens verbringst.

Wenn du bereits Kenntnisse in Spanisch, Französisch oder Portugiesisch hast, ist das noch besser. Denn durch einen Aufenthalt im entsprechenden Land und durch das tägliche Gebrauchen der Fremdsprache wirst du einen Quantensprung hinlegen und nachher viel besser sprechen und verstehen können.



6. Zu Beginn zu lange Etappen

Viele übereifrige Pilger machen gleich zu Beginn Etappen von 30 Kilometern oder mehr. Das kann ich nicht empfehlen. Das führt in der Regel zur Blasenbildung oder anderen Verletzungen sowie körperlicher und mentaler Erschöpfung. Und schon wird die Reise komplett abgebrochen.

Da finde ich es besser, es die ersten Tage oder auch die erste Woche ruhiger angehen zu lassen. Dadurch gewöhnen sich Körper und Geist an das tägliche Wandern und stellen sich auf die neuen Belastungen ein. Nach der Gewöhnungsphase wirst du sehen, dass du nun automatisch längere Etappen bewältigen kannst.

Aber dazu ist es wichtig, am Anfang nicht zu sehr Gas zu geben.



Fazit

Vermeide diese 6 Fehler, und du wirst den Jakobsweg mit höherer Wahrscheinlichkeit erfolgreich bewältigen. Der kritische Punkt ist der Beginn der Reise, denn dort wiegen die Fehler am stärksten und führen manchmal zum Abbruch. Wenn du schon ein paar Wochen unterwegs bist, kannst du es lockerer angehen. Dann sind längere Etappen oder etwas mehr Gepäck als am Anfang okay, da du belastbarer geworden bist.