

DER KLASSIKER

# Camino Francés

(c) beate-steger.de

Der klassische und am meisten begangene Jakobsweg ist ein Muss für alle Pilger. Beate Steger ging den 800 Kilometer langen Weg von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela in fünf Wochen.

Der Camino Francés bietet eine große Vielfalt: So ist man auf schier endlosen Weiten unterwegs, genauso aber auch über herausfordernde Pässe, doch immer mit einer guten Infrastruktur, die es auch Pilgerneulingen einfach macht, den Weg zu gehen.



Das Cruz de Ferro, das eiserne Kreuz, steht auf 1500 Meter Höhe und markiert den höchsten Punkt auf dem Camino Francés. Viele Pilger folgen hier dem alten Ritual und legen einen Stein, den sie von zu Hause mitgebracht haben, am Kreuz nieder.



*„Wir alle sind Pilger, die auf ganz verschiedenen Wegen einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.“*

Antoine de Saint-Exupéry, französischer Schriftsteller, 1900 - 1944

**K**urz vor meinem 40. Geburtstag steht meine Welt Kopf. Meine langjährige Beziehung, von der ich mir erhofft hatte, sie würde ewig halten, ist in die Brüche gegangen, und es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Doch irgendwie muss es weitergehen. Ich will nicht zu Hause rumsitzen und Trübsal blasen. Aus irgendeinem Grund denke ich an den Jakobsweg in Spanien. Sechs Jahre zuvor, bei einer einjährigen Weltreise, war ich zusammen mit einer Freundin mit dem Fahrrad zwischen Pamplona und Santiago de Compostela unterwegs gewesen. Damals habe ich die Fußpilger beneidet. Mit dem Rad ging es mir viel zu schnell, und so etwas wie ein Pilgergefühl wollte sich damals nicht einstellen. Die Pilger, die jeden Abend erschöpft die Herbergen erreichten, hatten alle dieses Leuchten im Gesicht. Mit diesen schönen Bildern im Kopf entschliesse ich mich aus einem Gefühl heraus, das Abenteuer Jakobsweg zu wagen.

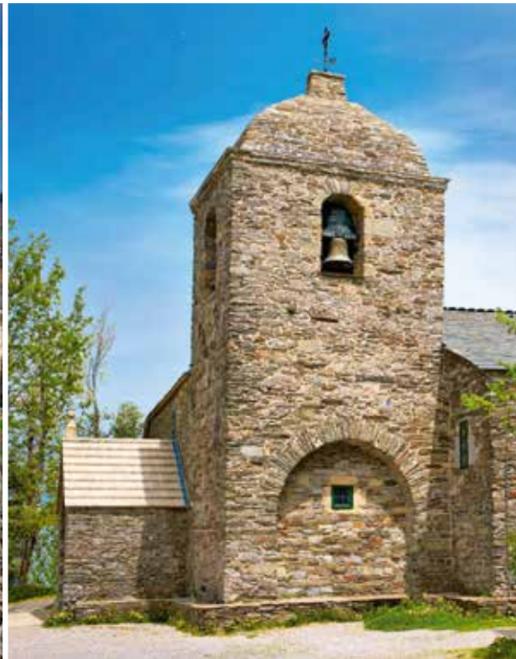
Kurzentschlossen kaufe ich mir Wanderschuhe, buche den Flug nach Biarritz und packe meinen Rucksack. Irgendwie scheint der Rucksack zu klein geraten, obwohl er mit 50 Litern als passend für einen Fernwanderweg empfohlen wird. Ich packe ein, packe aus, sortiere um und aus. Zum Schluss wiegt mein Rucksack zwölf Kilogramm ohne Wasser. Das ist immer noch zu viel. Die Faustregel lautet, der Rucksack soll nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts wiegen. Nun ja, es wird schon gutgehen.

### *Ich bin das erste Mal alleine unterwegs*

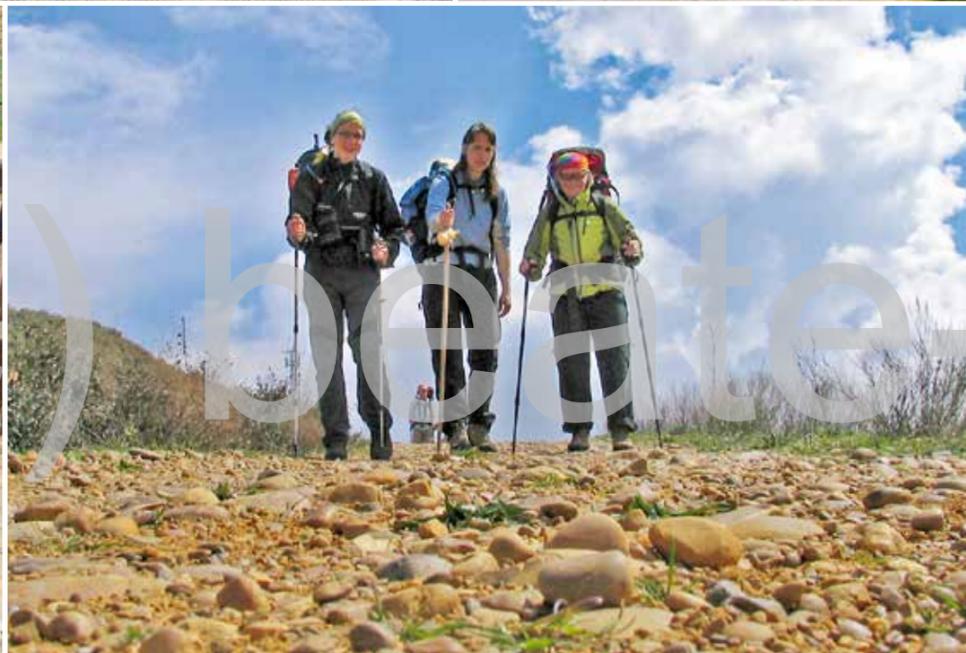
Schneller als gedacht bin ich in Saint-Jean-Pied-de-Port in den Pyrenäen, noch auf französischer Seite. Es ist das erste Mal, dass ich alleine unterwegs bin. Etwas verloren laufe ich durch den Ort. Die städtische Pilgerherberge mit Stockbetten ist nicht gerade einladend. Ich bin unruhig und will einfach los.

Am nächsten Morgen ist es so weit, und ich starte am Tor Saint Jacques meine 800 Kilometer lange Pilgerreise zum Grab des heiligen Apostels Jakobus. Es gießt in Strömen, auf den Bergen liegt meterhoch der Schnee. In der Herberge haben die Ortskundigen noch gewarnt, nicht über die Route Napoleon zu gehen, das wäre viel zu gefährlich. Daher wähle ich den Weg über die Landstraße, weniger steil, dafür umso länger. Je höher ich komme, desto kälter wird es, und neben mir türmen sich die Schneemassen. Es ist so windig, dass mir mein kleiner Schirm, der mich wenigstens ein wenig vor dem seitwärts prasselnden Regen schützen soll, ständig um die Ohren fliegt. Kaum hat die Reise angefangen, kommen mir Zweifel, und ich frage mich, was ich hier eigentlich tue.

Meine Wanderschuhe sind neu, und das Einlaufen gestaltet sich als sehr schmerzhaft. Bald bilden sich die ersten Blasen an beiden Fersen, und selbst die Fußsohlen bleiben nicht verschont. Mein



Beate Steger entfernt noch ein Steinchen aus dem Wanderschuh, bevor es bergauf geht über La Faba (mit einer Herberge des Vereins „Vltreia e.V.“ aus Stuttgart) nach O Cebreiro auf 1.300 Metern Höhe.



Brücke der Königin wird die markante Überquerung über den Fluss Arga im gleichnamigen Ort Puente la Reina genannt; die Kirche Santa Maria in O Cebreiro ist die älteste Kirche am Jakobsweg, ihre Ursprünge reichen zurück bis ins 9. Jahrhundert; mit den Pilgerinnen Claudia und Ines ist Beate Steger (Mitte) viele Tage gemeinsam auf dem Weg; an schönen Plätzen wie einer Brücke bei Castrojeriz wird Rast gemacht; im Museumsdorf von O Cebreiro sind alte Pallozas, strohgedeckte Häuser der Keltiberer, zu sehen; zwei davon können im Rahmen eines Museumsbesuchs besichtigt werden.

Fotos: S.18 ob./re., Ander Arrieta / stock.adobe.com; mi., Beate Steger; un., lunamarina / stock.adobe.com; S.19; Beate Steger

Rucksack, in den ich zusätzlich noch 1,5 Liter Wasser gepackt habe, drückt unangenehm auf Schultern und Hüfte. In Gedanken habe ich mir das Pilgern schöner vorgestellt. Als ich in Roncesvalles ankomme und spanischen Boden erreiche, gönne ich mir statt einer Herberge den Luxus eines Hotelzimmers mit Badewanne. Eine gute Entscheidung – ich genieße den Komfort.

Doch Schritt für Schritt stellen sich mein Körper und mein Geist auf das Pilgern ein. Nach der ersten Woche sind die Blasen fast alle wieder weg. Die Schuhe sind mittlerweile eingelaufen und richtig bequem, mein Körper gewöhnt sich an die täglichen 20 bis 25 Kilometer Laufleistung. Am Anfang meiner Pilgerschaft ist mir meine Privatsphäre wichtig, gerade auch in Bezug auf meine Unterkünfte. Ich nehme Zimmer in Pensionen oder kleinen Landhäusern in Anspruch. Dort zahle ich deutlich mehr als in den günstigen Pilgerunterkünften, doch ich brauche diese Zeit für mich und für mein Wohlbefinden. Alleine reisen ist nicht immer einfach. Vor allem ohne Begleitung in ein Restaurant zu gehen, ist für mich in den ersten Tagen sehr ungewohnt.

In Puente la Reina habe ich schon knapp 90 Kilometer in den Beinen. Zeit für eine Entscheidung: Ich suche ein Postamt auf und schicke einen Teil mei-

nes Gepäcks nach Hause. Unter anderem ein zweites Paar Schuhe, das ich eigentlich für abends eingepackt habe. Doch die letzten Tage haben mir gezeigt, dass das unnötiger Ballast ist, von dem ich mich jetzt entdedige. Ab Puente la Reina, dem Ort mit der wunderschönen Brücke, ändere ich meine Reisegewohnheiten und suche nach Übernachtungsmöglichkeiten in den sogenannten Albuerges, wie die Pilgerunterkünfte auf spanisch genannt werden. Hier herrscht ein buntes Treiben. Ich lerne andere Pilger kennen, wir kochen zusammen und tauschen uns aus.

### Das Geheimnis des Jakobsweges

Wie wohl es tut, von den anderen zu erfahren, dass auch sie anfangs mit Schmerzen gelaufen sind. Oder die Gründe ihrer Pilgerschaft kennenzulernen. Trennungen sind neben schweren Erkrankungen oder dem Tod geliebter Menschen einer der häufigsten Gründe, sich auf Pilgerschaft zu begeben. Neben der Suche nach Gott und dem Sinn des Lebens natürlich.

Mittlerweile macht mir das Pilgern immer mehr Spaß. Tagsüber laufe ich gerne alleine, doch nachmittags oder abends treffe ich in den Herbergen altbekannte Gesichter. Das Reduzieren aufs Wesentliche, schlafen, essen und ge-

hen, und die feste Struktur lassen meinen Geist zur Ruhe kommen. Ich denke zwar viel nach über das, was war und auch, wie es weitergeht, wenn ich wieder zu Hause bin. Aber irgendwie stellt sich so ein Gottvertrauen ein. Immer wieder zeigen mir die netten Begegnungen mit anderen Pilgern, dass ich nicht alleine bin. Ich spüre für mich, dass wir alle auf eine gewisse Art und Weise verbunden sind und die gleichen Bedürfnisse haben.

Der Austausch mit den Pilgerinnen und Pilgern ist etwas ganz Besonderes. Es ist das Salz in der Suppe und macht diesen Weg so einzigartig. Denn sicher ist der Jakobsweg nicht der schönste Weg der Welt. Oft führt die Strecke durch Industriegebiete, viele Kilometer verlaufen auf asphaltierten Wegen oder entlang vielbefahrener Straßen. Wer nur ein schönes Wandererlebnis sucht, wird sich für einen anderen Weg entscheiden. Das Geheimnis des Jakobsweges liegt in seiner ganz besonderen Atmosphäre. Allein der Gedanke an die vielen tausend Pilger, die vor mir auf diesem Weg waren, hier ihr Heil gesucht haben, um Vergebung baten, ihre Nöte mit auf den Weg gebracht haben, berührt mich.

Vor der Meseta, der kargen Hochebene zwischen Burgos und León, die ich nach 280 Kilometern erreiche, haben mich im Vorfeld viele Pilger gewarnt. Eine ein- »



## Wegvarianten zum Camino Francés

Der französische Weg, der von den Pyrenäen kommend nach Santiago führt, ist seit dem 11. und 12. Jahrhundert der beliebteste Jakobsweg in Spanien. Zwei Wege führen zum Camino Francés hin. Im Winter ist der Camino Invierno eine Alternative.



tönige, endlose Weite erwartet mich. Ich bin im April unterwegs, und mir macht nicht unbedingt die Hitze, sondern vor allem der Wind zu schaffen. Doch das gleichmäßige Gehen durch diese Einöde macht mich ruhig, und es fühlt sich wie eine lang andauernde Meditation an. Für mich wird die Meseta zu einem der besten Abschnitte des gesamten Weges.

Kurz vor León, in der Herberge in Boadillo del Camino, lerne ich Ines und Claudia aus Berlin kennen. Wir freunden uns an und treffen uns fortan jeden Abend in einer Herberge. Manchmal gesellen sich noch andere hinzu und wir kochen gemeinsam, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Nach den Pyrenäen gleich am Anfang des Camino Francés und nach der Meseta stehen zwei weitere Herausforderungen an. Zuerst geht es hinauf zum Cruz de Ferro, dem Eisenkreuz, der höchste Punkt dieses Jakobswegs, den ich nach 530 Kilometern erreiche. Für viele Pilger ein besonderer Platz: Hier legt man einen Stein ab, den man aus der Heimat mitgebracht hat. Im Mittelalter stand der Stein für die zurückgelassenen Sünden, heute kann er für etwas stehen, das man loslassen möchte.

Der zweite Pass führt nach O Cebreiro. Hier war ich auch während meiner Fahrradweltreise. Damals regnete es in Strö-

men und es herrschte Weltuntergangsstimmung. Diesmal habe ich Glück. Bei angenehmen Temperaturen laufe ich durch die wunderschöne Landschaft bis zum Museumsdorf O Cebreiro. Hier stehen noch jede Menge Pallozas, strohgedeckte Häuser der Keltiberer aus vorrömischer Zeit. Pfarrer Elías Valiña Sampedro wirkte vor Ort in der Kirche Santa Maria, der ältesten Pilgerkirche am Jakobsweg. Sampedro war es, der den Jakobsweg erstmals mit den berühmten gelben Pfeilen markierte.

*Ich fühle mich einfach wohl*

Fast ist das tägliche Gehen, die Begegnungen, die innere Einkehr tagsüber auf dem Weg zu etwas Alltäglichem, aber Schönerem geworden. Ich fühle mich einfach wohl, das Leben ist so einfach geworden. Das Zuhause weit weg, alle Probleme zwar noch vorhanden, aber nicht mehr so schwer. Ich habe das Gefühl, ich könnte ewig so weitergehen, ich befinde mich im „Pilgerflow“.

Die letzten 100 Kilometer vor Santiago werden etwas belebter. Mehr und mehr Gruppen sind unterwegs, die ab Sarria starten, um die Compostela, die Pilgerurkunde, zu erhalten. Die Pilger, die wie ich schon länger unterwegs sind, werden be-

wundernd angeschaut und mit Komplimenten bedacht. Wie gut, dass mich niemand von ihnen in der ersten Woche gesehen hat, denke ich mir insgeheim.

Je näher ich Santiago komme, desto aufgeregter werde ich. Neben einem der großen drei Wallfahrtsziele der christlichen Welt ist Santiago auch eine Großstadt mit knapp 100.000 Einwohnern. Dementsprechend bin ich auf den letzten Metern im Trubel der Stadt entlang vielbefahrener Straßen unterwegs. In der Altstadt bedarf es keiner Wegzeichen mehr, ich folge nur den Strömen von Pilgern, die mich zum Praza do Obradoiro leiten, dem sogenannten schönsten Platz der Welt. Er gibt den Blick frei auf die Kathedrale von Santiago de Compostela, dem Ziel meiner Pilgerreise. Kurz zuvor auf dem Monte Gozo, dem Berg der Freude, konnte ich schon die Türme der Kathedrale sehen.

Jetzt stehe ich zum zweiten Mal in meinem Leben vor der Kathedrale und bin unendlich glücklich, dass ich es zu Fuß geschafft habe. Fünf Wochen war ich für die Strecke von 800 Kilometern unterwegs. Auf dem Platz sammeln sich die Pilger aus aller Welt, viele von ihnen habe ich auf dem Weg kennengelernt. Ich bin überwältigt von diesem Augenblick. Es ist ein solches Glück, ich könnte die ganze Welt umarmen. ☺

### Camino Aragonés oder Camino de Navarra

Zwei Wege führen zum Camino Francés. Der sogenannte französische Weg startet genau genommen erst in Obanos, kurz vor Puente la Reina. Der navarrische Weg beginnt in Saint-Jean-Pied-de-Port (Bild links oben) noch auf französischer Seite und führt weiter über Roncesvalles und Pamplona nach Obanos. Dies ist die Wegvariante, die am häufigsten gewählt und oft dem Camino Francés sprachlich zugeordnet wird. Insgesamt ist man 85 Kilometer unterwegs. Der aragonische Weg beginnt am Somport Pass auf 1.632 Metern an der Grenze zu Frankreich. Hier geht es die ersten Etappen eher abwärts und nicht gleich stark bergan wie auf dem Camino Aragonés. Der navarrische Weg ist allerdings deutlich länger und führt über 161 Kilometer durch die Pyrenäen bis nach Obanos. Dabei kommt man durch die mittelalterliche Stadt Jaca, die Ursprung der Grafschaft Aragon war, und zum sagenhaften Felsenkloster San Juan de la Peña (Bild in der Mitte). Der Weg ist deutlich weniger frequentiert als der navarrische Weg und sehr empfehlenswert, wenn man etwas Zeit hat.

### Camino duro auf dem Camino Francés

Auf dem sogenannten Hauptweg gibt es immer wieder die Möglichkeit, eine kürzere Route zu wählen. Da muss die Entscheidung getroffen werden: der direkte Weg oder eine Alternative mit Abstecher zu einer Sehenswürdigkeit. So kann man beispielsweise kurz vor Puente la Reina einen kleinen Umweg zur Kirche von Eunate machen.

Eine absolut empfehlenswerte Wegvariante ist der „harte Weg“, der Camino duro. Gleich nach Villafranca del Bierzo, dem Ort, der im Mittelalter Klein-Santiago genannt wurde, weil hier Kranke und Schwache bereits den Ablass erhielten, wenn sie die weitere Strecke nach Santiago nicht mehr schaffen konnten, kann der Pilger wählen: entweder durchs Valcarcetal, zum Teil neben vielbefahrenen Straßen, oder hoch in die Berge, länger und steiler auf dem harten Weg. Auf der Strecke erwarten die Pilger blühende Wiesen, eine himmlische Ruhe und Vogelgezwitscher. Ein traumhafter Weg!

### Camino Invierno – der Winterweg

Der Winterweg, auf Spanisch Camino de Invierno, ist eine Variante des Camino Francés, den die Pilger bereits früher in der kalten Jahreszeit genommen haben, um die schwierige Passage über den schneebedeckten Cebreiro-Pass vor dem Erreichen der Region Galicien zu vermeiden. In Ponferrada muss man sich entscheiden, entweder weiter auf dem Hauptweg oder nach links zum Camino Invierno abzubiegen. Die 210 Kilometer lange Strecke folgt dem Lauf des Flusses Sil (Bild rechts oben) und kreuzt den archäologischen Park von Las Médulas, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Außerdem passiert man die Ribeira Sacra, das Heilige Ufer, an dem sich die größte Anzahl von romanischen Kirchen in Galicien befindet. Der Weg wird noch sehr wenig begangen und ist eher für erfahrene Pilger geeignet.