



Frankfurter
Selbsthilfe
Zeitung
Winter 17/18

Werde, wer Du bist!



Pilgern als Form der Selbsthilfe

Der folgende Artikel handelt davon, warum für viele Menschen das Pilgern eine großartige Form der Selbsterfahrung, im weitesten Sinne also Selbsthilfe, darstellt und echte Chancen birgt, zu werden, wer man ist.

Selbsthilfe kann auf vielerlei Arten stattfinden. Im „Fachlexikon der sozialen Arbeit“ wird unter „Selbsthilfe“ 1980 die „Chance, eigene Probleme aus eigener Kraft bzw. gemeinsame Probleme mit gemeinsamer Anstrengung zu lösen ...“ verstanden. Die Selbsthilfe realisiere sich einerseits im privaten und familiären Alltag, andererseits „über die Problemlösungs- und Problembearbeitungsfähigkeit organisierter Situationsgruppen“ und verstehe sich als bewusstes Gegenkonzept zu professioneller Fremdhilfe (1). Rund zwanzig Jahre später, in der Ausgabe von 2002, werden aus der „Chance“ die „Kompetenz“ und der „Kontext der Beobachtung, Bearbeitung und Bewältigung“ und aus „eigenen Problemen“ werden „eigene Sorgen“ (2). Die Definition sowie die diversen Formen der Selbsthilfe sind in Bewegung und vervielfältigen sich.

Ich finde es großartig, dass es die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt gibt, die dabei hilft, mit den eigenen Anliegen weiter zu kommen und sich mit anderen vernetzen zu können. Die Vielfalt dieser Selbsthilfegruppen ist dabei beeindruckend. Wenn auch in anderem Gewand, so sehe ich das Pilgern auf dem Jakobsweg als eine Möglichkeit der Selbsthilfe an.

Dr. Antje Goy

Werde, wer Du bist!

von Dr. Antje Goy

Viele Menschen träumen von Veränderungen. Sie möchten persönliche Entwicklungen, heil oder zumindest gesund werden, Schicksalsschläge überwinden, neue Sichten auf das Leben gewinnen, näher zu sich selbst finden oder einfach das Leben in all seiner Pracht auskosten können. Sie wählen zur Realisierung dieser Vorhaben eine Pilgerschaft auf dem Jakobsweg – um sich selbst zu helfen, sich neu zu entdecken.

Die Aussage „Werde, die oder der Du bist!“ ist eine der Grundaussagen, die im Zusammenhang mit dem Pilgern zu finden ist. Es geht darum, den Mut zu haben, Du selbst zu sein und bewusst in ein pralles Leben einzutauchen, es quasi mit Haut und Haaren zu verkosten: sich selbst zu entdecken, sich näher zu kommen, eigene Potenziale weiter zu entfalten, herauszufinden, was in einem steckt und dabei ungeahnte Welten zu entdecken.

Für eine Entscheidung, sich in der Regel alleine auf den Jakobsweg zu begeben, gibt es zahlreiche Gründe: Umbrüche im Leben, große Entscheidungen, die zu treffen sind, das Verkräften des Todes einer geliebten Person, Auseinandersetzung mit Themen aus den Bereichen Beruf oder Partnerschaft, Rückbesinnung auf das Wesentliche im Leben, erlittene Krankheiten, spirituelle Fragen und vieles mehr.

»Häufig ist die Motivation für den Beginn des Camino wieder mehr zu sich selbst zu finden und sich dabei neu kennen zu lernen.«

Zahlreich sind auch jene Pilgernde, die sich auf den „Camino de Santiago“, den Jakobsweg, begeben, bevor gravierende Schicksalsschläge ihr Leben aus der Bahn werfen: Bei ihnen genügt bereits ein sich verstärkendes Unbehagen, eine Zunahme an innerer Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation, um sich auf

den Weg zu machen. Häufig ist die Motivation für den Beginn des Camino, wieder mehr zu sich selbst zu finden, der persönlichen Entfremdung entgegen zu wirken, sich intensiv in der Bewegung wieder zu finden und sich dabei neu kennen zu lernen. Damit wird nicht selten die Hoffnung verbunden, Sorgen und Nöte des Lebens hinter sich lassen zu können, diese quasi „abzulaufen“, um in der Folge wieder oder vielleicht auch das erste Mal im Leben, zu werden, wer man ist.

Was würdest Du tun, wenn Du keine Angst hättest?

Was zahlreiche Menschen davon abhält, einfach zu tun, wonach ihnen ist, ist Angst: Angst, etwas zu verlieren, wie z.B. Anerkennung, Status, Vermögen. Angst vor Dingen, die einem zustoßen können, wie z.B. Entbehrungen, Verletzungen, Gewalt. Angst zu versagen. Oder auch die Angst, die die Mehrheit der Frauen mit der Muttermilch aufsaugt und die sie täglich begleitet, Angst, dass hinter jedem Busch ein Übel lauert, das Frauen Gewalt antut. Die Angst, die vor allem Frauen oft davon abhält, Dinge zu tun, die sie gerne tun würden. Diesen Ängsten kann man auf dem Jakobsweg in die Augen schauen.

Ich selbst wollte mich meinen mir selbst gesetzten Beschränkungen stellen und trotz Bedenken mutig sein. Trotz meiner Ängste wollte ich neue Wege entdecken, neue Erfahrungen zulassen. Ich wusste, ich würde meinen ganzen Mut zusammennehmen müssen. Denn ich war im Wandern und auch im Pilgern völlig unerfahren, konnte meine eigene Leistungsfähigkeit kaum einschätzen und war eher ein Stadt- als ein Naturkind. Genau vor diesem Hintergrund suchte ich mir den Jakobsweg für meine neuen Lernerfahrungen aus: Der Weg ist gut ausgeschildert, es gibt zahlreiche Unterkünfte und Hilfsstationen und es laufen dort genug andere Menschen, die mir im Zweifelsfall helfen könnten.

Angst begrenzt uns ja nicht nur, sie birgt gleichermaßen ein Geschenk: Sie liefert uns Hinweise für echte Gefahren. Echte Gefahren von denen, die wir für solche halten, unterscheiden zu lernen, war mein Ziel. Die Leitfrage, die mich auf meinem Weg dabei begleitete und noch bis heute prägend für mich ist, lautet: Was würdest Du tun, wenn Du keine Angst hättest? Die aufrichtige Beantwortung dieser Frage führt mich zuweilen zu spannenden und unplanbaren Erlebnissen. (3)

Schrittwechsel – Seinen eigenen Rhythmus wieder finden

Pilgern, so die landläufige Meinung, sei ein reumütiger Bußgang zur Vergebung unserer irdischen Sünden. Also ein gleichzeitiges Beten und Laufen. Die Bedeutung und zugeschriebene Assoziation zum Pilgern hat sich in den letzten dreißig Jahren stark differenziert: Pilgern heute kann durchaus zur Klärung, zur Reinigung, zur Begegnung, zum Spaß und aus zahlreichen anderen Gründen unternommen werden. Aber was genau unterscheidet eigentlich Pilgern von Wandern? „Also: Pilgern ist nicht wandern! Wandern bedeutet vor allem ruhiges Vorankommen; Pilgern ist ein bewegtes Innehalten. Wandern ist die äußerliche Unternehmung; Pilgern ist der innere Vorgang. Oder, anders ausgedrückt: Man wandert mit den Füßen, aber man pilgert mit dem Herzen! Während einer Bergwanderung kann einem so mancher kleine Stolperstein zu schaffen machen. Auf einer Wallfahrt sind es eher die inneren Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Wer sich auf eine Pilgerreise begibt, hat die erste, vielleicht die höchste Hürde schon genommen. Wer es wagt – eventuell sogar ganz ohne vertraute Beteiligung – aus seinem gewohnten Umfeld auszubrechen, hat den entscheidenden Schritt bereits getan und ist gedanklich quasi schon am Ziel seiner äußeren und vor allem inneren Reise angekommen.“ (4)

Sich also auf den Weg zu machen, bedeutet die Überwindung eigener Bedenken und Ängste: Befürchtungen entgegenzutreten, sich darin auszuprobieren, den eigenen Weg zu gehen, den eigenen Rhythmus zu finden, neue Erfahrungen zu machen, die einen näher zu sich selbst bringen.

»Sich also auf den Weg zu machen, bedeutet die Überwindung eigener Bedenken und Ängste...«

Sich selbst treu bleiben zu können, in einem Leben voller Irrungen und Wirrungen, braucht zuweilen die eigene Veränderung. Nur wer sich selbst verändert, kann sich im Kern treu bleiben. Denn die Umwelt, die Welt verändert sich ständig, tun wir es nicht, verlieren wir möglicherweise den Anschluss. Besonders in der inneren Veränderung liegt der Schlüssel für ein reiches, zufriedenes und glückliches Dasein. Vor diesem Hintergrund bietet das Pilgern auf



dem Camino reichlich Chancen: eigene Grenzen zu erweitern, Handlungsspielräume selbst zu bestimmen. Das Leben noch mehr in die eigenen Hände zu nehmen und Dinge zu tun, die bisher entweder undenkbar, auf jeden Fall aber ungetan geblieben sind. Den persönlichen Jakobsweg so zu gestalten, dass es möglichst wenige Kompromisse braucht. Durch das langsame Pilgern auf dem Camino seinen eigenen Rhythmus und seine eigene Stärke wieder zu finden – bis ans Limit der Belastbarkeit oder der Orientierung.

Gerade an diesen Grenzerfahrungen kann man auf dem Jakobsweg großartig wachsen. Denn eine häufige Beobachtung von Pilgernden ist die, dass zur rechten Zeit die benötigten Personen oder Hilfen da sind, quasi einem Wunder gleich. In solchen Situationen fühlt es sich gut an, Hilfe und Unterstützung zu erhalten, gerade wenn man das Gefühl hat, an die eigenen Grenzen gestoßen zu sein.

Nicht auf den Weg, sondern wie wir die Schritte setzen, darauf kommt es an

Neue Wege zu entdecken, meine Flügel zu spreizen und den Mut aufzubringen, mehr und mehr ich selbst zu sein, das waren die Ziele meines eigenen Veränderungsprozesses. Ich wusste, ich muss mir dabei selbst helfen und darf von Zeit zu Zeit auf die Unterstützung anderer hoffen. Ich wusste, dass ich lernen muss, mir selbst noch mehr Halt und Zuversicht zu geben. Je stabiler und stärker ich werde, je mehr ich selbst für mein Heil Sorge, umso mehr kann



sofort, oft später. Ich habe gelernt, was es bedeutet, selbstwirksam zu sein – etwas zu tun und die Wirkungen des eigenen Handelns direkt selbst am eigenen Leib zu erfahren. Ich wurde bewusster, reflektierter und stärker und konnte dabei die Schritte meines Weges immer besser selbst bestimmen. Ein großartiges Gefühl!

Selbsthilfe meint, sich selbst zu helfen und andere zu inspirieren

Von Anfang an hatte ich geplant, nicht nur mir selbst zu helfen, sondern andere daran teilhaben zu lassen. Ich wollte ein Buch über meine Erfahrungen und mein eigenes Veränderungsmanagement schreiben. Zu diesem Zweck kaufte ich mir einen ganz kleinen Laptop und schleppte ihn den gesamten Weg in meinem Rucksack mit. Immer wenn er mir mal wieder zu schwer wurde, haben andere Pilgernde mir geraten, dieses Gerät unbedingt zurück nach Hause zu schicken, mich von meinem Ballast zu befreien.

»Von Anfang an hatte ich geplant, nicht nur mir selbst zu helfen, sondern andere daran teilhaben zu lassen«

ich andere daran teilhaben lassen, den eigenen Weg zu gehen, ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Manchmal müssen wir Kompromisse eingehen. Doch oft, so hat mich mein Jakobsweg gelehrt, machen wir dies nur, um nicht alleine zu gehen oder zu stehen. Dabei verirken wir häufig unsere eigenen Möglichkeiten und Potenziale, unser Glück. Ich habe mich auf meinem Jakobsweg manchmal Menschen angeschlossen, in Rhythmus und Weggestaltung. Ich konnte dabei lernen, wann ich meinen eigenen Weg verlassen habe und wie hoch der Preis dafür war. Denn jede Entscheidung hat Konsequenzen, für jede Entscheidung zahlen wir einen bestimmten Preis, manchmal

Doch für mich und meinen Weg ging das nicht. Ich wollte meine Erfahrungen so direkt und „frisch“ wie möglich für andere festhalten. Täglich fertigte ich Aufzeichnungen des Tages an und am Ende habe ich noch in Spanien die Rohfassung meines Buches geschrieben. Im Anschluss wurde es veröffentlicht und ich halte bis heute Lesungen dazu. Zwischenzeitlich hat sich eine Hessische St. Jakobusgesellschaft gegründet, in der ich mitwirke. Wir haben kürzlich Frankfurt mit Jakobswegsignalen beschildert und führen am 24. Februar 2018 zum zweiten Mal die Frankfurter Pilgerbörsen Vamonos (Infos unter www.jakobus-hessen.de) in der Region durch. Hier tauschen alle Beteiligten ihre Erfahrungen aus und geben diese gerne an Interessierte weiter.

Literatur

1. Fachlexikon der sozialen Arbeit (1980). Herausgegeben vom Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge anlässlich seines 100jährigen Bestehens. (Eigenverlag des Deutschen Vereins) Frankfurt am Main.
2. Fachlexikon der sozialen Arbeit (2002). Herausgegeben vom Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge. 5. Auflage. (Kohlhammer) Stuttgart/Köln.
3. Goy, Antje (2011): Schrittwechsel – Mein Veränderungsmanagement via Jakobsweg. (Verlag Abenteuerschule) Frankfurt am Main, www.goyorga.de
4. Kerkeling, Hape (2008): Pilgern, Was ist das eigentlich? In: Feldweg, Bettina (Hrsg.) (2008): Losgehen, um anzukommen. (Piper) München.