

## 4. Traue ich mich? Sicherheit, Ängste & Bedenken

Jeder, der zum ersten Mal (oder zum wiederholten Mal) alleine pilgern geht für mehrere Wochen in einem fremden Land, hat Ängste. Das ist menschlich und „normal“. Es hilft, sich selbst mit seinen Unsicherheiten und Ängsten anzunehmen. Dazu gibt es einen passenden Spruch: „Mut ist nicht keine Angst zu haben, Mut ist Angst plus einen Schritt“.

In diesem Kapitel versuche ich dir Antworten auf einige der häufigsten Fragen rund um den Camino Francés zu geben. Zusätzlich kann es eine gute Idee sein, wenn du alleine pilgern gehst, dir vorab zu Hause einen Freund/eine Freundin/Familienmitglied/Coach zu suchen, mit dem du ausmachst, dass du dich in Notsituationen jederzeit bei ihm/ihr melden kannst als Auffangnetz. Alleine das Wissen darüber, dass jemand da ist und dir am Telefon zuhören kann, solltest du mal an deine persönlichen Grenzen stoßen unterwegs, kann sehr beruhigend sein.

Doch vielleicht kann ich dir schon ein paar Ängste vorab nehmen, indem wir die folgenden Fragen durchgehen:

**Ich...**

**...habe Angst, den Camino Francés körperlich nicht zu schaffen.**

Hol' dir Sicherheit, indem du vor deinem Aufbruch von Zuhause schon einige Übungswanderungen in deiner Heimat machst – im besten Fall mit vollgepacktem Rucksack. So bekommst du ein Gefühl dafür, wie es ist, mit vollem Trekkingrucksack unterwegs zu sein, und auch ein Gefühl dafür, ob du „gut“ gepackt hast oder zu viel Gepäck dabei hast. Sollte dein Rücken schmerzen, bedeutet dies: Gepäck reduzieren auf das absolut Nötigste (siehe dazu auch das Extra-Kapitel zur Packliste). Was die paar wirklich anspruchsvollen Bergetappen auf dem Camino Francés angeht, gilt: Langsam laufen, genug Wasser und Nahrung mitnehmen, kein unnötiges Gepäck mittragen. Zudem bieten sich oft Optionen, die schweren Etappen etwas zu „splitten“, indem du - nicht wie im Pilgerführer vorgeschlagen – die gesamte Etappe an einem Tag läufst, sondern in die Herberge unterwegs einkehrst und die Strecke auf zwei Tagesstücke aufteilst.



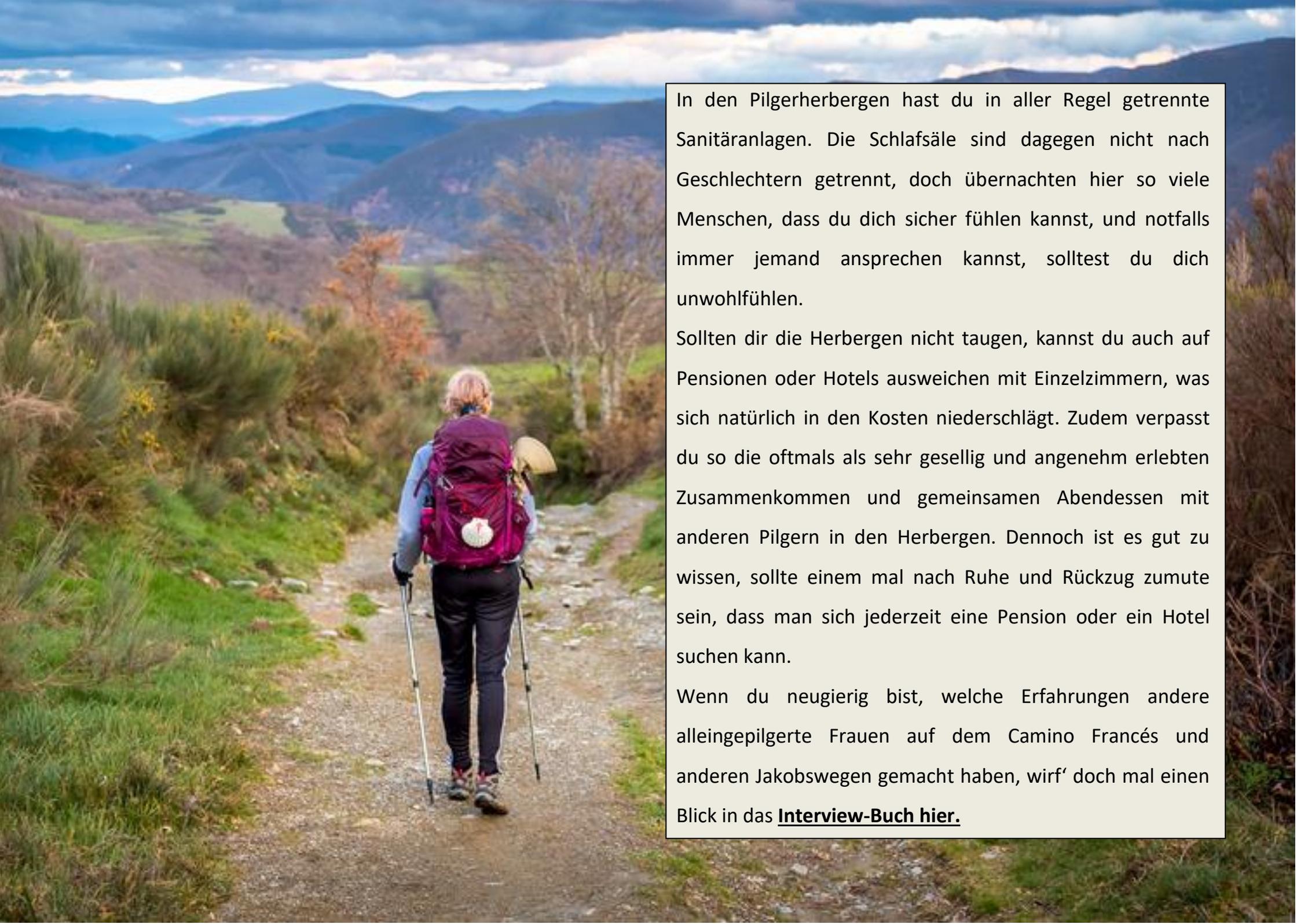
### **...habe Angst, mich zu verlaufen.**

Dies ist eine häufige Angst von Neupilgern. Was den Camino Francés angeht, kann ich dir deine Sorge jedoch nehmen: Der Weg ist sowas von gut ausgeschildert und markiert, dass es fast nicht möglich ist, sich zu verlaufen. Sollte dies wider Erwarten trotzdem passieren, so hilft: Durchatmen, und langsam wieder zurückgehen und orientieren, bis du zurück auf dem Camino bist.

### **...habe Angst, den Weg alleine als Frau zu gehen.**

Immer mehr Frauen gehen alleine den Jakobsweg pilgern. Unterwegs findest du schnell Anschluss, da viele Pilger alleine unterwegs sind und daher in der Regel offen sind für Kontakt. Alternativ kannst du auch eine gute Freundin mitnehmen und ihr könnt euch vor Ort immer wieder trennen und jeder für sich pilgern und dann wiedertreffen und verabreden im nächsten Ort beispielsweise.





In den Pilgerherbergen hast du in aller Regel getrennte Sanitäreanlagen. Die Schlafsäle sind dagegen nicht nach Geschlechtern getrennt, doch übernachten hier so viele Menschen, dass du dich sicher fühlen kannst, und notfalls immer jemand ansprechen kannst, solltest du dich unwohl fühlen.

Sollten dir die Herbergen nicht taugen, kannst du auch auf Pensionen oder Hotels ausweichen mit Einzelzimmern, was sich natürlich in den Kosten niederschlägt. Zudem verpasst du so die oftmals als sehr gesellig und angenehm erlebten Zusammenkommen und gemeinsamen Abendessen mit anderen Pilgern in den Herbergen. Dennoch ist es gut zu wissen, sollte einem mal nach Ruhe und Rückzug zumute sein, dass man sich jederzeit eine Pension oder ein Hotel suchen kann.

Wenn du neugierig bist, welche Erfahrungen andere alleingepilgerte Frauen auf dem Camino Francés und anderen Jakobswegen gemacht haben, wirf' doch mal einen Blick in das [\*\*Interview-Buch hier.\*\*](#)

**...habe Angst, mich nicht verständigen zu können.**

Um dir diesbezüglich mehr Sicherheit zu holen, kann es hilfreich sein, ein paar Wochen vor deiner Pilgerreise ein klein wenig Spanisch zu lernen. Mittlerweile gibt es auch gute Apps und andere Möglichkeiten, auf eine halbwegs spielerische und kurzweilige Art, in eine neue Sprache hineinzuschnuppern. Ich habe bei meinen eigenen Pilgerreisen auch immer ein kleines Büchlein dabei mit den wichtigsten Phrasen in Spanisch sowie einem Deutsch-Spanisch und Spanisch-Deutsch-Wörterbuch.

Abgesehen davon wirst du auf dem Camino Francés oftmals auch mit Englisch gut durchkommen, und ab und zu sogar mit Deutsch: Denn unterwegs gibt es immer wieder Mitpilger, die Englisch oder gar Deutsch sprechen, und im Notfall übersetzen können. Zudem ist die Infrastruktur des Camino Francés extra auf Pilger-Neulinge und „Pilger-Tourismus“ ausgerichtet, was die Verständigung und Orientierung erleichtert.



**...habe Angst, kein Bett mehr zu bekommen in den Herbergen.**

Diese Sorge pilgert ab und zu mit, das kann dir leider keiner nehmen. Und gerade in der Ferienzeit und im Sommer kann es theoretisch zu Situationen kommen, wo Herbergen voll sind („Completo“) und du gezwungen bist, zu improvisieren. Was kannst du also tun?

Zunächst kannst du, was deinen Reisezeitraum angeht, eine andere Zeit, als die Hauptsaison und Ferienzeit wählen. Falls dies nicht möglich ist bzw. zusätzlich kannst du in der Regel in privaten Herbergen (nicht aber in öffentlichen) ein Bett vorreservieren, indem du abends vorher oder am Morgen vorher kurz anrufst und danach fragst.

Drittens sollte dich der Fakt beruhigen, dass der Camino Francés mit großem Abstand über die beste Infrastruktur verfügt, was Unterkünfte angeht, im Vergleich zu allen anderen Jakobswegen. Du hast hier auf dem Camino Francés wirklich eine sehr gute Auswahl an privaten Herbergen, öffentlichen Herbergen, sowie Pensionen und Hotels. Auch sind die Distanzen zwischen den Unterkünften oft nur

wenige Kilometer, sodass man im Worst Case einigermaßen schnell zu einer anderen Unterkunft gelangt (Ausnahme: die Etappe durch die Meseta).



**...habe Angst, dass der Camino Francés überlaufen ist.**

Zu diesem Thema gibt es ein Extra-Kapitel in diesem Buch, wo ich dir einen Großteil deiner Sorgen nehmen kann durch einen genauen Blick auf die Statistiken. Ein beachtlicher Anteil der Pilger läuft nämlich nur die letzten 100 der insgesamt 800 Kilometer. Zudem ist es beruhigend sich klarzumachen, dass zwar auf dem Camino Francés wesentlich mehr Pilger als auf anderen spanischen Jakobswegen unterwegs sind, es jedoch zugleich auch wesentlich mehr Unterkünfte und Herbergen hier gibt, als auf anderen Wegen.

**...habe Angst, nicht zum Startpunkt zu finden.**

Zur Anreise und Abreise vom Camino Francés findest du ein Extra-Kapitel in diesem Buch. Notfalls kannst du zudem immer Mitreisende im Flugzeug, Zug oder Bus fragen. Plane deine Anreise vorab sorgfältig, druck dir notfalls sämtliche Karten und Wegbeschreibungen aus, sodass du gut vorbereitet startest.

