

Von der Kunst der Rückkehr

# Wo immer ich bin, ich bin auf dem Pilgerweg

Nichts ist mehr so wie vorher. Die Pilgerwanderung nach Santiago de Compostela hatte auf Sibylle Waters Leben unerwartete Nebenwirkungen.

**Ü**ber Jahre hinweg hatte Sibylle Waters den Traum mit sich herumgetragen, zu Fuss um die Welt zu gehen. Dann waren die Söhne erwachsen und die Möglichkeit war da. Als ihr jemand vom Jakobsweg erzählte, blieb dieser Satz besonders hängen: «Du läufst dort der Sonne nach.» Verlockend war auch die Aussicht, auf dem vorgezeichneten Weg mit vorhandener Infrastruktur zu gehen und dadurch die Möglichkeit zu haben, ganz bei sich sein zu können. 2005 machte sich Sibylle Waters erstmals auf den Jakobsweg, ausgehend von der eigenen Haustüre, bis über die Pyrenäen nach Spanien, zehn Wochen lang. Dabei hat sie viel erlebt. Weit mehr als Schnee, Regen und schmerzende Füsse.

«Was mir auf dem Weg zum grössten Geschenk wurde, war die Erfahrung: Ich habe keine Angst mehr vor anderen Menschen.»

Was ich zu erzählen habe, ist ganz einfach. Nicht zu verwechseln mit simpel. Was mir auf dem Weg zum grössten Geschenk wurde, war die Erfahrung: Ich habe keine Angst mehr vor anderen Menschen. Es war mir plötzlich möglich, ganz frei auf andere zuzugehen. Es war nicht wichtig, wie die Person angezogen war, was sie beruflich macht ... Es

zählte nur die Begegnung im Augenblick.

Als ich dann wieder zurück war in St. Gallen und dort täglich den Bus benützte, wurde mir bewusst, dass meine erste Begegnung mit Menschen vor allem über die Augen läuft. Ich stellte fest, dass es nur ganz wenige Menschen gibt, die einem direkt in die Augen schauen. Es ist, als ob sich da immer etwas dazwischen stellen würde. Das hat mich sehr beschäftigt. Als ich dann durch einen Park ging, in dem afrikanische Asylbewerber sassen, und da dieser Augenkontakt ganz natürlich einfach stattfand, war ich erschüttert.

Eine zweite grosse Erfahrung ist jene: wie wichtig Rhythmen im Leben sind. Wenn ich in meinem persönlichen Rhythmus gehe, bin ich in voller Kraft. Das ist im Alltag eine grosse Herausforderung, weil wir alle ja sehr schnell unterwegs sind. Früher bin ich am Morgen schnell aus dem Bett gesprungen, habe geduscht und war schon wieder aus dem Haus. Ich war total stolz darauf, so schnell unterwegs zu sein und die Fähigkeit zu haben, drei, vier Dinge gleichzeitig zu tun. Es ging mir nicht schlecht damit. Bloss: Ich kannte die andere Qualität noch nicht.

Die Ankunft in Spanien war dann allerdings ein Schock. Nachdem sie in der Schweiz und in Frankreich oft tagelang allein unterwegs gewesen war und sie dies sehr geschätzt hatte, herrschte jenseits der Pyrenäen ein richtiger Rummel. Sibylle Waters entschied sich, nach Hause zurückzukehren. Irgendwie liess sie der Jakobsweg aber nicht los. Sie lernte weiter Spanisch. Anfangs 2009 plante sie dann für den 13. April den Start der Schlussetappe ein.

Als ich in Pamplona ankam, regnete und schneite es. Die Pilgerherberge war voll von Menschen. Und ich war – zu meiner Überraschung – drei Tage lang konfrontiert mit meinen inneren Widerständen. Das ging so weit, dass ich mir meinen Fuss übertrat. Ich war in dieser Menschenmenge total allein, ich lernte auch niemanden kennen.

Am dritten Tag sagte ich mir: So nicht, Sibylle. Entweder sagst du jetzt ganz Ja, oder du reist wieder zurück nach Frankreich. Am nächsten Morgen war es klar: JA. Von da an war alles nur noch ein Fest. Das tönt jetzt etwas klischeehaft. Aber es war genau so. Es geschahen viele Begegnungen, und jede Begegnung war ein Geschenk. Während auf meiner ersten Etappe – vor allem in der Schweiz – das Alleinsein wunderschön und richtig war, sind mir auf dem Weg

# Wo immer ich bin, ich bin auf dem Pilgerweg

in Spanien die Menschen ganz wichtig geworden. Ich habe eine neue Familie bekommen, die «Camino»-Familie. Es sind Menschen aus der ganzen Welt, mit denen ich immer noch in Kontakt bin. Wir teilen eine gemeinsame Sehnsucht nach einer friedvolleren Welt, nach einem Miteinander der verschiedenen Kulturen. Der Jakobsweg ist wie ein Modell dafür. Er zeigt beispielhaft, wie es möglich sein könnte. Vielleicht sollten alle Staatschefs mal zusammen auf den Jakobsweg gehen.

«Ich habe erfahren:  
Wenn ich in Bewegung  
bin, bewegt es sich.  
Und zwar so, wie wenn es  
wüsste, wohin es sich  
bewegen soll.»

*Durch viele Landschaften ist Sibylle Waters gegangen. Dabei hat sie erlebt, wie ihre inneren Prozesse mit dem Äussern in Resonanz gegangen sind oder umgekehrt.*

Der spanische Teil des Jakobswegs hat eine ganz besondere, starke Energie. Hier bin ich ganz in meine Kraft gekommen. Mir wurde klar: Ich lebe im Alltag auf einer

Sparflamme von bloss dreissig Prozent. Das hängt damit zusammen, dass ich mir zu wenig Zeit für mich selbst und für Rückzüge nehme. Ich habe das so stark erlebt, dass es zu einem inneren Auftrag wurde. Ich hätte das Gefühl, mich selbst zu verraten, wenn ich heute weiterleben würde wie vor meiner Pilgerwanderung. Mir ist bewusst geworden: Wo immer ich bin, ich bin auf dem Pilgerweg. Ich wandere immer auf etwas zu.

Beim Gehen fängt man an, Energien wahrzunehmen. So habe ich zum Beispiel in der Schweiz erlebt, wie unterschiedlich die Schwingungen der einzelnen Kantone sind und die der Menschen, die dort leben. Landschaften scheinen eine starke Wirkung auf Menschen zu haben.

Jedes Land, jede Region hat auch in mir andere Themen anklingen lassen. Diese Pilgerwanderung war die billigste, aber nachhaltigste Psychotherapie für mich. Es kamen Themen, Gefühle auf, sie durften einfach da sein. Ich bin mit ihnen gegangen, im wahrsten Sinne der Worte. Manchmal habe ich stundenlang geweint. Es war einfach gut, so wie es war. Ich



Unterwegs ist man schnell Teil der Camino-Familie.



Pilgerinnen scheuen auch Regenwetter nicht.

habe erfahren: Wenn ich in Bewegung bin, bewegt es sich. Und zwar so, wie wenn es wüsste, wohin es sich bewegen soll. So haben sich die Dinge – als wunderbare Nebenwirkung – von ganz alleine gewandelt.

*Am Ziel der Reise, in Santiago und dann in Finisterre, fühlte sich Sibylle Waters nicht wirklich angekommen. Erst in Muxia, einer Tageswanderung weiter, an einem keltischen Platz, konnte sie ihren Pilgerweg abschliessen.*

Der Blick zurück zeigte mir: Ich bin meine Angst losgeworden. Ich bewerte nicht mehr. Ich bin nur noch dankbar. Das klingt vielleicht banal. Es ist schwer, in Worte zu fassen. Und wichtig war vor allem diese Erfahrung: Das Glück geschieht in der Akzeptanz von dem, was ist, und dies öffnet mich für die Welt. Dadurch erlebte ich eine Fülle, die ich fast nicht halten konnte.

*Auch dem Rückweg hat Sibylle Waters grosse Bedeutung gegeben. Zuerst wanderte sie der Atlantikküste entlang. Die langen Asphaltstrecken waren aber nicht das, was sie sich vorgestellt hatte. So entschied sie sich, lediglich das letzte Teilstück ab Schwarzenburg über Flüeli-Ranft bis nach Luzern noch zu Fuss zu gehen.*

*Vieles hat sich verändert, seit Sibylle Waters wieder zurück ist. Die am Anfang der Wanderung noch vorhandenen Ängste, die Shiatsu-Klientinnen und -klien-*

*ten würden ausbleiben, haben sich nicht bestätigt. Im Gegenteil. Sibylle Waters hätte fast Tag und Nacht arbeiten können. Wenn da nicht dieser innere Auftrag gewesen wäre ...*

Anfänglich musste ich aufpassen, nicht zu missionieren. Ich war so erfüllt von meinen Erfahrungen. Am liebsten hätte ich jeden Menschen, der nicht mit leuchtenden Augen durch die Welt ging, auf den Jakobsweg geschickt. Jeder Mensch hätte das Potenzial zu diesem Leuchten. Und die Welt bräuchte das so dringend.

Gleichzeitig ergab es sich, dass der elterliche Bauernhof leer stand. Schnell wurde klar: Ich möchte da einen Ort schaffen, der Menschen beim Entdecken und Leben ihres Potenzials unterstützt. Refugium soll er heissen. Das ist die Umsetzung meines Pilgerwegs. Und dort stehe ich heute: Das Visionspapier ist geschrieben. Aber: Wie ich beim Pilgern gelernt habe – ich kann immer nur Schritt für Schritt tun.

■ Gesprächsaufzeichnung: Ruth Eberle

**Sibylle Waters** ist Shiatsu-Therapeutin in St. Gallen.

Das Refugium Winikon wird am 13. Mai mit einem 2-tägigen Dialog zum Thema «Seid selbst der Wandel, den ihr in der Welt sehen wollt» eröffnet. [www.refugium-winikon.ch](http://www.refugium-winikon.ch)