

## Einfach aufbrechen

Naturerlebnis, Suche nach sich selbst, das eigene Wohlbefinden steigern, einfach und ohne Zwänge unterwegs sein: Rund 40 Millionen Deutsche wandern. Einer der bekanntesten unter ihnen ist Entertainer Hape Kerkeling, dessen Buch "Ich bin dann mal weg" sich mehr als 1,1 Millionen Mal verkaufte. Kerkeling schildert darin seine Pilgerreise auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela - der wohl berühmteste Wanderweg in Europa. Auch Lüneburger nehmen ihn immer wieder in Angriff. Unter ihnen ist Harald Kurp, Hochschulseelsorger an der Universität Lüneburg. Zweimal im Jahr lädt er zu dieser besonderen Pilgerreise ein - doch bei ihm ist die Stadt Santiago de Compostela nicht das Ziel.



Die Lüneburger Pilger am Alto del Perdón, wo eine eiserne Skulpturen-Gruppe eines Pilgerzugs steht. Der Alto del Perdón ist der Übergang des Jakobswegs über die Sierra del Perdón in der Autonomen Gemeinschaft Navarra. Foto: kurp / nh

Ich brauche nicht unbedingt den Jakobsweg, um Ruhe und Besinnung zu finden". Heinrich Schulz\* aus Reppenstedt ist sich sicher, dass er sich bei seinen geliebten Urlauben in Norwegen genauso entspannen kann. Und dennoch: Im vergangenen Jahr war der 42-Jährige auf dem Jakobsweg unterwegs. "Ich hatte mir anfangs nicht so viel davon versprochen, doch ein positiver Effekt war da. Ich wollte mir in erster Linie Klarheit darüber verschaffen, wie die Zukunft aussehen soll. Jetzt weiß ich: Ich werde selbstständig arbeiten und mich weiterhin politisch auf Kreisebene engagieren."

Claudia Peters\*, 32 Jahre alt, hatte von dem ganzen Rummel von Hape Kerkelings Buch gar nichts mitbekommen. "Ich war einfach unzufrieden mit meiner Situation, ich war unentschlossen und wusste nicht genau, wie es beruflich weitergehen soll. Ich hatte einen Job als Sekretärin, aber den wollte ich nicht weitermachen. An der Uni habe ich dann ein Angebot gesehen: 'Coaching auf dem Jakobsweg'. Das fand ich ganz interessant. Und ich habe mitgemacht. Mittlerweile studiere ich Wirtschaftspsychologie und bin sehr zufrieden damit."

Was sich bei Heinrich Schulz\* und Claudia Peters\* wie das Ergebnis einer Erweckungsbewegung anhört, hat eine ganz einfache Erklärung: Coaching. Die Branche setzt sich langsam auch in Deutschland immer mehr durch, trifft sie doch in einer immer schneller werdenden Zeit auf eine parallel steigende Klientel: Die Menschen haben immer weniger Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der Alltag versinkt in Vorschriften und Zwängen. Eben diesen Alltag und die eigene Person mit Abstand zu betrachten, eine Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten - das ist Coaching.

"Besonders beim Wandern wird man auf das Wesentliche beschränkt und man bekommt ein Gefühl dafür, was wirklich wichtig ist. Dabei hat jeder einen ganz individuellen Impuls, der ihn auf den Weg schickt - aber am Ende haben die meisten etwas gefunden, was sie zuvor noch gesucht hatten", erklärt Harald Kurp, Lüneburger Hochschulseelsorger und Diplom-Supervisor.

Der Jakobsweg ist für viele Menschen der klassische Weg zum Aufbruch. Seit mehr als 1000 Jahren lockt er Pilger aus aller Welt an. Mehr als 800 Kilometer gilt es zu überwinden, wobei der Marsch alles andere als ein Spaziergang ist: Schroffe Gebirgspfade und verschiedene Klimazonen sind zu bewältigen. Santiago de Compostela, das Ziel, ist nach dem Apostel Jakob benannt (Santiago bedeutet Sankt Jakob), der im ersten Jahrhundert nach Christus in jene Region kam, um die Bevölkerung zum Christentum zu bekehren. Seine Überreste sind in der Kathedrale in der Stadt zu besichtigen - das Ziel der Pilger. Seit den 70er-Jahren des

vergangenen Jahrhunderts hat der Jakobsweg einen wahren Aufschwung erlebt. Wurden im Jahr 1982 noch gut 3000 Pilger registriert, so waren es im Jahr 2003 mehr als 74 000, im Jahr darauf, dem Heiligen Compostolanischen Jahr, waren es sogar fast 180 000 Pilger.

"Ich war überrascht, wie viel mir diese Reise gebracht hat", erzählt Claudia Peters\*. "Die Reise bestand ja eigentlich nur aus marschieren, schlafen, waschen, essen. Und während des Marschs hatten wir Coaching-Gespräche. Dabei lässt man sich überraschen, irgendein Gedanke kommt immer." Die 32-Jährige schätzt besonders, dass sie durch das Wandern und durch die Gespräche sich "abarbeiten" konnte. "Heute gibt es immer noch Momente, in denen ich mich an bestimmte Situationen auf der Reise erinnere - und die mir dann helfen."

Coaching wird heutzutage in erster Linie im beruflichen Zusammenhang angeboten, es zielt darauf ab, die Balance zwischen Privatleben und Beruf herzustellen. Entscheidend ist dabei, dass verdeckte Fähigkeiten und Potenziale sichtbar gemacht werden, die der Einzelne im Anschluss an die Coaching-Arbeit für sich nutzbar machen kann. Der Dialog mit sich selbst soll aufzeigen, welche Veränderungen anstehen können - und dass es gar nicht so schwer ist, sie umzusetzen.

"Die Kernfrage beim Coaching lautet: Wer will und wer kann ich sein? In erster Linie entwirft man mit dem Klienten ein Zukunftsbild, das dann Zugkraft für künftiges Lernen und Handeln ist. Die Frage ist nur: Welche Schritte liegen dazwischen? Die Antwort darauf kann am Ende nur der Betroffene selbst liefern, der Coach leistet im Hintergrund Hilfestellung", erklärt Karsten Fischer\*, Coach aus Lüneburg. Er hat auch Klienten, die sich beispielsweise ändern müssen, weil sie Richtung Führungsebene streben. "Es gibt dann verschiedene Bereiche, die weiterentwickelt werden müssen, also etwa: pünktlicher sein, mehr delegieren. Oftmals vergisst der Klient dabei aber die Frage: 'Will ich das überhaupt?' Denn es bringt nichts, sich zu verstellen", so Kristen.

So war die Reise der Lüneburger auf dem Jakobsweg auch nur der erste Anreiz: Anders als viele anderen marschierte die Gruppe "lediglich" die ersten 100 Kilometer des Pilgerwegs, 20 Kilometer am Tag, fünf Tage lang. "Es ging darum, auf den Geschmack zu kommen, ein Gefühl für diese Art der Selbstbesinnung zu finden", so Harald Kurp. Für Heinrich Schulz\* lösten die 100 Kilometer noch etwas anderes aus: Er wird dort weitergehen, wo er aufgehört hat. Zwei Wochen lang will er mit seiner Frau den Pilgerweg weiter beschreiten.

Er zieht auch gerne Parallelen zur Lüneburger Heide. "Man wird mittlerweile auch auf dem Jakobsweg unerbittlich mit der Moderne konfrontiert: Da schießen Autobahnen aus dem Boden, die sogar den Namen 'Jakobsweg' tragen, das ist ziemlich absurd. Die Verantwortlichen dort dürfen aber nicht vergessen, dass sich Verkehrsprojekte nicht mit sanftem Tourismus vertragen - die Region wird darunter leiden. Wer sich ausmalen möchte, was eine A 39 im Naturpark Lüneburger Heide auslösen würde, muss sich nur bestimmte Regionen Nordspaniens anschauen, wo der Jakobsweg verläuft."

Apropos Lüneburger Heide: Hochschulseelsorger Harald Kurp ist davon überzeugt, dass es nicht immer der Jakobsweg sein muss, um zu sich selbst zu finden. "Unsere Region ist doch wie geschaffen dafür, mal einen ganzen Tag auf 'Pilgerreise' zu sein." Man müsse nur den Aufbruch wagen. . . . thorsten lustmann

© Copyright liegt bei der Landeszeitung

\* Die Namen wurden anonymisiert