



6. Ängste & „Steine im Weg“

In einer Welt, in der es für alles, was wir besitzen, eine Garantie und Versicherungen gibt, ist es vollkommen normal, etwas Angst vor dem Ungewissen zu haben. Damit stehst du nicht alleine da. Auch wir hatten Angst und mussten über unseren Schatten springen, um den ersten Schritt zu gehen. Wir garantieren dir jedoch, dass du diesen ersten Schritt nicht bereuen wirst. Folgende “Steine im Weg” finden wir immer wieder in Gesprächen mit Menschen, die zum ersten Mal das Abenteuer Jakobsweg in Angriff nehmen wollen, sich aber noch nicht trauen.



Ich...

...habe Angst, den Weg nicht zu finden.

Der Weg ist durchgehend mit gelben Pfeilen und Muschelsymbolen markiert. In Porto, zu Beginn deiner Reise, musst du vielleicht etwas genauer hinschauen. Das liegt aber nicht an Porto, sondern ist in Städten keine Seltenheit. Dort sind die Markierungen manchmal etwas versteckt und du wirst mehr von den Sehenswürdigkeiten abgelenkt. Im Zweifel hilft es, einen Einheimischen zu fragen: *“Donde esta el Camino Santiago?”*. Das bedeutet: *“Wo ist der Jakobsweg?”*. Um die Antwort zu verstehen: *“Izquierda”* bedeutet *“links”*, *“derecha”* steht für *“rechts”*,

und *“recto”* bedeutet *“geradeaus”*. Bisher haben alle Menschen den Weg gefunden, zur Not mal einen kleinen Umweg gemacht. Zur Sicherheit: Im Pilgerführer von Raimund Joos des Conrad-Stein-Verlags ist der Weg Satz für Satz beschrieben.

...will als Frau alleine pilgern. Ist das sicher?

Ja, Pilgern auf Jakobswegen ist sicher. Wenn du dich in Deutschland sicher fühlst, ist Angst in Portugal / Spanien fehl am Platz. Getrennte Sanitäreanlagen sind in den Herbergen die Regel, getrennte Schlafsäle nicht. Das ist jedoch kein Problem, da du (außer in der absoluten Nebensaison) meist in einer Gruppe von Pilgern



übernachten wirst. Im Zweifel kannst du dir auch Pensionen oder Hotels suchen, in denen du ein Einzelzimmer bekommst. Dort zu übernachten ist etwas teurer. Wenn du jedoch anders nicht zur Ruhe kommst, ist das sicherlich eine Überlegung wert.

Eine weitere Möglichkeit, um deine Angst zu besiegen, ist das Mitnehmen einer Freundin. Ihr könnt euch, wenn ihr wollt, auf dem Jakobsweg trennen, um alleine zu gehen und euch dann an verabredeten Orten wiedertreffen.

Wenn du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, schau doch mal [auf Christophs Blog](#) vorbei. Er hat sich dort auch mit dem Thema "Alleine als Frau Pilgern" beschäftigt.

...hab Angst, mich nicht verständigen zu können

Natürlich ist es hilfreich, ein bisschen Portugiesisch oder Spanisch zu sprechen. Einige der älteren Portugiesen und Spanier sprechen kein oder nur sehr wenig Englisch.

Dennoch musst du nicht zwingend eine der beiden Sprachen beherrschen. Einer von uns beiden, Dominik, ist selbst einer der Pilger, die kein Wort Portugiesisch bzw. Spanisch sprechen konnten und trotzdem gut und wohlbehalten angekommen sind.

Wir empfehlen dir, auf deinem Smartphone eine Wörterbuch-App zu installieren und die beiden Sprachen für den Offline-Betrieb herunterzuladen. So benötigst du



keine Internet-Verbindung und kannst notfalls per Handy kommunizieren.

Falls dein Smartphone zu Hause bleibt, tut es natürlich auch ein klassisches Wörterbuch – diese gibt es mit den wichtigsten Wörtern auch im Taschenformat. Statt des Wörterbuchs kannst du auch unseren Spanisch- & Portugiesisch-Spicker mit den wichtigsten Wörtern und nutzen und sie dann in der Praxis (z.B. beim Bestellen des Frühstücks im Café) ausprobieren und einüben.

Eine weitere Möglichkeit ist es, vorab einen Sprachkurs an der VHS zu belegen, oder einen solchen Kurs online zu absolvieren, z.B. beim renommierten Anbieter [Babbel](#).

Mit jedem gesprochenen Wort wirst du sicherer und nach ein paar Tagen hast du die wichtigsten Ausdrücke im Kopf. Im Zweifel besteht immer noch die Möglichkeit “mit Händen und Füßen” zu kommunizieren. Auch das funktioniert besser, als du vielleicht denkst. Probier' es aus und Sieh' es als schöne Herausforderung und Teil der Reise.

...hab Angst, vom Flughafen nicht zum Jakobsweg zu finden.

Porto hat ein sehr gutes Bahnnetz mit einer perfekten Anbindung des Flughafens an die Innenstadt. Oft stehen Hilfskräfte der Bahn an den Ticketautomaten und können dir beim Ticketkauf helfen. Sie sprechen in der Regel ein



wenig Englisch. Sollte dies nicht der Fall sein: Die Portugiesen sind ein sehr gastfreundliches Volk. Wenn du dich nicht zurechtfindest, sprich einfach jemanden an. Generell lässt sich sagen, dass vom Flughafen die Linie E in Richtung der Innenstadt von Porto fährt und dafür 25 Minuten benötigt. Von Santiago aus kommst du per Direktbus zurück zum Flughafen von Porto.

...hab Angst, dass ich die Kilometer falsch kalkuliere und die Etappen nicht schaffe.

Das kann passieren, ist aber kein Beinbruch. Hier gilt, wie in sehr vielen Situationen auf dem Jakobsweg: Hör auf deinen

Körper und dein Gefühl und kürze die Etappe lieber ab, als dich zu überlasten. Das ist einer der entscheidenden Aspekte des Abenteuers Jakobsweg: Du lernst deinen Körper "neu" kennen bzw. wieder kennen und wirst mit der Zeit fühlen, was dir guttut und was nicht.

Hör' nicht auf die Pilger, die nur Kilometer zählen und ihren Leistungsanspruch auf dich übertragen. Weniger ist manchmal mehr. Hör' auch nicht auf die Pilger, die sagen, dass du "schummelst", "cheatest" oder wie auch immer sie das nennen: Wenn du verletzt bist oder dein Körper dir zu verstehen gibt, dass er nicht mehr weiterwill, nimm' lieber den Bus oder besorg' dir ein Taxi. Denke auch an Pausen!



Das Busnetz ist auf dem Caminho Português leider nicht so gut ausgeprägt, wie beispielsweise das Bahnnetz auf dem Camino del Norte. Bevor du deine Reise abbrechen musst, spar dir lieber zweimal das Pilgermenü und nimm' dafür ein Taxi – selbst Kochen spart sehr viel Geld!

...hab gelesen, dass der Weg im Sommer überlaufen sein soll. Ist es trotzdem schön, dann zu gehen?

Ja, kann es sein. Vielen Mitpilgern zu begegnen hat ebenso seinen Reiz wie die Einsamkeit. Wenn du sehr viel Zeit für dich alleine möchtest, solltest du den Weg zu Randzeiten gehen oder einen komplett anderen Weg wählen. Der Caminho Português ist, wie oben beschrieben, nach dem

Camino Francés der am stärksten frequentierte Weg. Das spürst du vor allem im Sommer, jedoch auch zu anderen Zeiten. Wenn du ein wenig Improvisationstalent mitbringst und bereit bist, ggf. auch auf dem Boden zu schlafen oder weiterzugehen, wenn eine Herberge belegt ist, ist der Sommer eine tolle Zeit für den Jakobsweg. Wenn nicht, solltest du ein Zelt mitnehmen oder die Monate von Mai bis Anfang September meiden.

...habe von ekligen Bettwanzen gehört. Was ist da dran?

Die Frequenz, mit der die Herbergsbetten von verschiedenen Menschen belegt werden, ist maximal hoch – bis auf Ausnahmen wechselt der Übernachtungsgast



täglich. Da kann es schon mal vorkommen, dass Ungeziefer wie Bettwanzen seinen Weg in eine Herberge findet.

Dominik ist beispielsweise auf seinen 3.500km auf Jakobswegen von Bettwanzen sogar komplett verschont geblieben. Das zeigt dir vielleicht, wie verbreitet die Bettwanzen sind und dass viele der Horrorgeschichten sehr übertrieben sind. Lass' dich davon nicht abschrecken.

...habe Angst, dass ich in Massenherbergen nicht schlafen kann.

Das ist verständlich. Unser Vorschlag: Probiere es aus und sammle deine Erfahrungen. Falls es gar nicht geht, kannst

du fortan auf Pensionen oder Hotels ausweisen, oder auch mit Zelt pilgern, falls das eine Option für dich ist.

Unsere Erfahrung ist, dass die Pilgerherbergen auf dem Caminho Português lange nicht so riesig und groß sind, wie die Massenschlafsäle auf dem bekannten Camino Francés. Hilfreich ist es, jeweils vorab nachzuschauen, über wie viele Betten und Zimmer die einzelne Herberge verfügt, denn auch da kann es große Unterschiede geben.

Wer mag, kann Ohropax mitnehmen und sich damit schützen. Eine weitere Option ist es, in der Nebensaison zu pilgern, wo nicht so viele andere Menschen auf dem Weg unterwegs sind.