

## Wie geht es weiter?



*Schon während meines Studiums kamen mir öfter Zweifel, ob es wirklich das ist was ich will?*

*Woher komme ich, wohin gehe ich?*

*Was ist mir wichtig, was kann ich?*

*Welche Werte habe ich, was sind meine Ziele?*

*Mit diesen Fragen suchte ich Andreas Salzer auf. Da ich ein Naturmensch bin, war mir schnell klar, das Jakobswegcoaching ist das Richtige für mich. Allein schon deshalb, weil es ein lang gehegter Traum war, ihn eines Tages ein längeres Stück zu gehen. Unterwegs zu sein hat den Vorteil, dass man vorwärtsgeht, statt in einem Raum gefühlt auf der Stelle zu treten.*

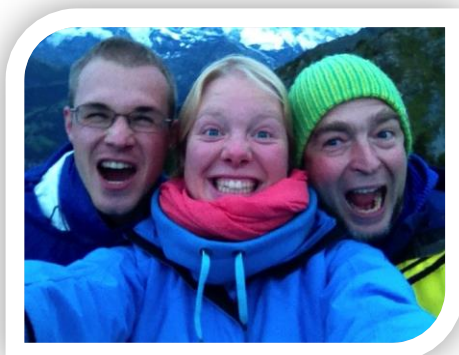
*Die ersten Herausforderungen kamen gleich am Anfang: Andi war im Urlaub und so musste ich alle Unterkünfte, weil ich sehr knapp dran war, selber telefonisch buchen. Zu telefonieren kostete mich einiges an Überwindung, zumal es Telefonate in die Schweiz waren. Packen kam als nächstes, nie gerne von mir getan, zudem so wenig wie möglich. Ich lud mehr ein als nötig, am Ende merkte ich erst mit wie wenig man auskommt und wie viel glücklicher man dabei ist. Es ist wie im Seelenleben, statt nur das Nötige mitzunehmen schleppt man zu viel Ballast herum, den man nie wieder braucht, statt nur das Wesentliche mitzunehmen.*

*Wir starteten die Pilgerreise im mir unbekanntem Einsiedeln. Ich fühlte mich fremd, ein wenig verloren. Doch ich war nun da und musste mich zurechtfinden. Herausgerissen aus meiner bekannten Umgebung, meinen Freunden, meinem Alltag stand ich da.*

*Wie sehr wir auf andere angewiesen sind und wie sehr wir vertrauen auf andere wurde mir hier bewusst. So erkundete ich das unbekanntem Einsiedeln. Abends trafen wir uns (Andi, Pia und ich) gemeinsam zum Abendessen.*

*Am nächsten Tag war der Start auf den Jakobsweg, allein, jeder für sich. Pilgern, was ist das? Das durfte ich lernen. Es bedeutet bewusst zu gehen, langsam, sich umschauchen, innerlich ruhiger werden. Es geht um einen selber, die*

*Menschen um einen herum sind zweitrangig, man kann es Entschleunigung nennen.*



*Wie die Berge und Wiesen an mir vorbeiziehen, kommen Gedanken. Ich überdenke mein bisheriges Leben. Hinterfrage es. Ist es bisher nur an mir dahingeplätschert wie ein kleiner Bach hinterm Haus?*

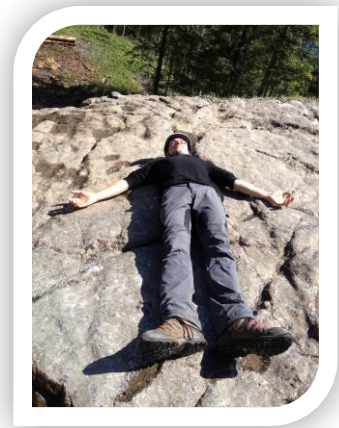
*Wo habe ich selber eingegriffen? Habe ich nur funktioniert auf Arbeit?*

*Daneben überkommt mich immer wieder das Staunen über die Schönheit der Natur. Plötzlich stehe ich da und versuche den Eindruck tief in mir aufzunehmen.*

*Die Coachingeinheiten und guten Gespräche bringen mich bei meinem riesigen Puzzle weiter. Mehr und mehr trage ich Bruchstücke zusammen. Manchmal muss ich mutig in meiner Tiefe suchen und das aushalten.*

*Mit der Zeit erfahre ich viel über meine eigene Geschichte, meine Werte, meine Begabungen, Fähigkeiten. Ich werde entspannter, bin einfach ich.*

*Als ich eines Tages geknickt und alleine meine Tagesetappe laufe, begegnet mir eine Katze. Mir fällt auf dass ich nicht alleine bin und streichle sie. Das Leben ist lebendiger als gedacht. Später kommen noch andere Tiere hinzu. Es ist als merke die Natur, dass man jemanden braucht.*



*Erneut komme ich an einer Kapelle vorbei. Wie es wohl drinnen aussieht? Ich gehe hinein und nehme mir ein paar Minuten der Ruhe. Manchmal bete ich.*

*Erst nach 3 Tagen fällt mir auf wie viele Kapellen am Wegesrand stehen. Das wäre mir vor meiner Pilgerreise nicht aufgefallen.*

*Unterwegs wird man freundlich begrüßt und ist überall herzlich aufgenommen.*

*Abends bin ich gesund müde, den ganzen Tag auf den Beinen. So gut habe ich schon lange nicht mehr geschlafen.*

*Ich merke, durch die Gemeinschaft, das gute Essen, ringsum Natur, vor allem aber die guten Gespräche auf der Wanderung, fühle ich mich glücklich.*

*Selbst das Lachen kommt nicht zu kurz, nicht nur weil es so lustig ist, sondern da es einfach aus einem herausbricht.*

*Den Schluss bildete der Aufstieg auf eine Alm von der man den Eiger, Mönch und die Jungfrau sieht. Dieses Panorama hat sich mir in die Erinnerung gebrannt. Am letzten Tag heißt es Abschied, Aufbruch, Altes hinter sich lassen. Ich fühle mich gesammelt.*

*Ich habe viel erkannt für mich: Pilgern heißt Zeit für und mit sich zu haben.*

*Vom Weg darf ich abkommen um Dinge jenseits des Weges zu erforschen. Ich entschlüpfte dem Alltag. Ich stelle mich mir selbst und höre meiner inneren Stimme zu.*

*Du kannst nicht vor Dir fliehen oder Dich ablenken und Du bist in der Natur unterwegs. Ich tausche Fragen und Zweifel durch „**Ich darf sein**“ ein. Es entstehen Vorsätze und ein Plan.*

*Am Ende der Pilgerwoche bin ich braun gebrannt, glücklich und vor allem innerlich aufgeräumt. An diese Woche und alle Erlebnisse werde ich mich noch lange erinnern.*

*Ich blicke zuversichtlich in die Zukunft. Ich habe gelernt und zusammengetragen woher ich komme und weiß jetzt besser wohin es gehen wird.*

