

The image shows a weathered, blue-painted wooden door with a diamond-shaped decorative pattern. The door is slightly ajar, revealing a lush green landscape with tall grass and trees. In the foreground, a dark blue backpack with a white patch and black laces sits on the ground, along with a pair of dark brown hiking boots. The overall scene suggests a journey or pilgrimage.

Christina Bolte

kostenloses
eBook

Den Jakobsweg ins Leben nehmen

Christina Bolte

**Den Jakobsweg
ins Leben
nehmen**

**Das kostenlose eBook
für Deine ersten Schritte
auf dem Weg
von Santiago de Compostela
zurück in Dein Leben**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort.....	4
Über die Autorin	5
Für wen ist dieses eBook?	6
Was Dir dieses eBook bringen kann:	7
Nachgefragt	8
Tipps & Impulse für die ersten Tage nach der Rückkehr.....	9
Taten.....	9
Reflexion	11
Fragen zur Integration	12
Zu guter Letzt: Abschluss & Wünsche für Deinen Weg.....	16
Nebel	16
Die 10 Ge(h)-Bote des Pilgers.....	17
Nachwort	18
Abbildungsverzeichnis	20
Weblinks	20
Literatur-Verzeichnis	20

Vorwort

„Der Weg von der Erde zu den Sternen ist nicht eben.“ (Seneca)

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft: Sie sind Hunderte von Kilometern auf dem Jakobsweg bis nach Santiago gelaufen, Sie haben körperlich sicherlich einiges geleistet, von dem Sie niemals geahnt hätten, dass Sie dazu imstande sind. Sie sind Widrigkeiten und Wind & Wetter zum Trotz Ihren Weg gegangen, manchmal schneller, manchmal langsamer. Sie haben viel erlebt und gesehen.

Nach all diesen Strapazen und anderen Denkwürdigkeiten sind Sie nun also am Ziel Ihres Weges – in Santiago de Compostella – angekommen oder womöglich laufen (oder fahren) Sie auch noch weiter nach Finisterre oder Muxia bis ans Ende der Welt.

Egal was Sie dort tun – ob Sie feiern (was ich Ihnen sehr wünsche und empfehle!), sich erholen oder Ihre Kleidung verbrennen – die schwierigste Etappe steht Ihnen nun noch bevor: Der Weg zurück nach Hause und der Weg zurück ins Leben.

Denn nun heißt es, die besonderen Schätze des Weges mit in Ihr Leben zu nehmen. Dieses Buch soll Sie bei der Umsetzung möglicher Impulse, die Sie auf Ihrem Weg erhalten haben, begleiten. Wie der Reiseführer, den Sie möglicherweise während Ihres Jakobsweges permanent in Griffweite hatten, empfiehlt es sich, auch dieses Büchlein immer mal wieder zur Hand zu nehmen. Und ja, es ist ein Arbeits-Buch – denn es bedeutet schon einige Arbeit, wenn Ihre Jakobsweg-Erfahrungen nicht im Alltag verloren gehen sollen – und zwar ein sehr persönliches: Ihres.

Weil man sich als Jakobsweg-Pilger im Allgemeinen duzt (zumindest habe ich es immer so erlebt), gehe ich nun ebenfalls zum vertrauensvollen „Du“ über. Und danke Dir für Dein Vertrauen, dass ich Dich einen Teil Deines nun vor Dir liegenden Weges begleiten darf!

Ultreya & Buen Camino

wünscht Christina Bolte

Über die Autorin

Für **Christina Bolte** war der 2007 mehr zufällig und in ihrer damals üblichen Manier "rastlos" per Fahrrad absolvierte Jakobsweg Ausgangspunkt für eine radikale Wende im Leben.

In ihrem ersten Buch „[Burnout – Vom Jakobsweg zurück ins Leben](http://amzn.to/1KVbe2r)“ (<http://amzn.to/1KVbe2r>) erzählt sie humorvoll und selbstkritisch, wie es zu dieser Wendung kam. Sie berichtet dort von ihrem Camino und von ihrem Leben, das sie damals in einen Burnout geführt hatte. Und sie beschreibt – für die Leser nachvollziehbar – die weiteren Schritte auf ihrem Erkenntnisweg, die sie dahin brachten, ihren Lebenswandel von Grund auf zu verändern.

In ihrer aktuellen Tätigkeit als Beraterin für Unternehmens-Gesundheit verbindet sie ihre Kenntnisse aus ihrem früheren Wirtschaftsingenieur-Studium und Erfahrungen in der Industrie mit denen aus ihrer Tätigkeit als Heilpraktikerin und Balance-Lotsin®. Darüber hinaus ist sie ausgebildete Pilgerbegleiterin und absolviert derzeit ein nebenberufliches Studium in Spiritueller Theologie.



Abb. 1: Autorin Christina Bolte

Ferner bringt sie auch ihre Erfahrungen ein, die sie als Pilgerbegleiterin oder selbst als Pilgerin auf spanischen oder einheimischen Jakobswegen oder auf anderen Pilgerwegen gewann. Ihr Motto, das sie durch unsere heutige ergebnisorientierte wie veränderungsreiche Lebensrealität begleitet, hat sie auf dem Jakobsweg gelernt. Nämlich: Der Weg ist das Ziel!

Gerne unterstützt sie Dich (und natürlich andere Pilger) mit diesem eBook und mit weiteren Angeboten, wie beispielsweise einem Podcast oder einem Online-Kurs. Denjenigen, die Wert auf einen persönlichen Kontakt legen, bietet sie im Rahmen von Tagespilgerwanderungen

oder Wochenend-Seminaren die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erlebnisse vom Jakobsweg zu vertiefen.

Mehr Infos über ihre Angebote findest Du im Anhang auf Seite 22.

Für wen ist dieses eBook?

Pilgern auf dem Jakobsweg erfreut sich steigender Beliebtheit. Wenn man sich unter seinen Mitpilgern so umhört, wird man feststellen, dass so mancher sich auf den (Jakobs-)Weg gemacht hat, weil innere oder äußere Rahmenbedingungen nach einer freiwilligen oder unfreiwilligen Veränderung riefen.

Egal, welches Deine Beweggründe sind oder waren, die Dich – im besten Sinne des Wortes – bewegt haben, auf den Camino zu gehen: Es werden gute Gründe sein. Und vermutlich werden Dich genau diese Gründe auch weite Streckenabschnitte unterwegs begleitet und bewegt haben.

- Wenn Dir nun, nach Deiner Ankunft in Santiago, der Gedanke an „Zuhause“ – was auch immer Du damit verbindest und wer oder was auch immer dort auf Dich wartet – ein komisches Gefühl verursacht: Dann bist Du hier genau richtig.
- Wenn Du nun, nach Deiner Rückkehr nach Hause – zu Deiner Familie, Deiner Partnerschaft, Deinem Job, Deinen Freunde oder ... – das Gefühl hast, „im falschen Film“ zu sitzen... Ja, auch dann bist Du hier genau richtig!
- Wenn Du den Wunsch verspürst, die ganzen Gedanken, Impulse, Inspirationen und Anregungen, die Dir auf dem Jakobsweg oder auf welchem Wege auch immer zugelaufen sind, quasi als Souvenir für Deinen weiteren Lebensweg mit nach Hause zu nehmen – fühle Dich herzlich willkommen – dann bist Du hier genau richtig.

Was Dir dieses eBook bringen kann:

Dieses eBook ist ein Arbeitsbuch – das heißt, dass Du, lieber Leser¹, eingeladen bist mitzuwirken. Mitzuwirken am Drehbuch Deines weiteren Lebensweges, Deine neue Biografie. Somit wird dieses Buch zu einem ganz einmaligen Werk – das genau so einmalig ist wie Du.

„Wege, die in die Zukunft führen, liegen nie als Wege vor uns. Sie werden zu Wegen erst dadurch, dass wir sie gehen.“ (Franz Kafka)

Im besten Fall gelingt es Dir, ein Stückchen Camino in Deinen Alltag einzubauen und Dir damit Dein individuelles Leben ein Stückchen angenehmer, entschleunigter oder was auch immer zu machen. So hast Du den Camino immer in Deinem Leben dabei – und macht Dein Leben interessanter, geistreicher und erfüllter.



Abb. 2: Endlich da – Willkommen in Santiago

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Text nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind aber immer sowohl Männer als auch Frauen angesprochen.

Nachgefragt

Mit den nachfolgenden Fragen möchte ich Dich unterstützen, Deine Rückkehr möglichst bewusst zu gestalten. Wenn der Platz nicht ausreichen sollte, nimm Dir einfach noch ein paar Blätter Papier zur Hand.

Daher beantworte bitte die Fragen so klar wie möglich, damit Du Dich auch noch später erinnern kannst, was Du gemeint hast.

1. Was waren oder sind gerade Deine größte Hoffnungen bzw. Erwartungen für die Zeit nach Deiner Rückkehr? (z. B. bestimmte Personen, Ziele, Wünsche...)

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Wer oder was kann Dich dabei unterstützen, dies(e) bestmöglich zu realisieren?

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Was waren oder sind gerade Deine größten Ängste bzw. Befürchtung(en) für die Zeit nach Deiner Rückkehr? (z. B. bestimmte Personen, Situationen, eigene Gedanken oder Verhaltensmuster...)

- _____
- _____
- _____
- _____

4. Wer oder was kann Dich dabei unterstützen, dies(e) bestmöglich zu verhindern oder zu vermeiden?

- _____
- _____
- _____

Tipps & Impulse für die ersten Tage nach der Rückkehr

Nun bist Du also wieder zu Hause angekommen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Verlockung, all die zu Hause liegengelassenen Dinge, wie Wäsche, Post, Emails am liebsten sofort zu erledigen ziemlich groß sein kann (es sei denn man hat das Glück, dieses delegieren zu können).

Mit dem Freiraum zum Nachschwingen lassen gibst Du Deiner Jakobsweg-Erfahrung die Möglichkeit zu wachsen, sich auszudehnen und zu entfalten – so in etwa, wie Schmetterling, der sich aus seiner Puppe freikämpft, aber ein bisschen Zeit braucht, bevor seine Flügel voll entfaltet und tragfähig sind.

Taten

Um Dir die Rückkehr in Deinen Alltag zu erleichtern – oder (je nachdem wie Du willst) noch länger von Deinem Jakobsweg-Virus befallen zu sein, kannst Du nun einiges tun – nämlich Dir Deine persönlichen Jakobsweg-Momente in den Alltag einbauen.

Es handelt hier nur exemplarisch um zwei Möglichkeiten vor – sollten Dir weitere einfallen, Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Erinnerungen



Abb. 3: Kathedrale in Santiago de Compostella

Kreiere Dir – wie es zwei Engländerinnen, die ich Padrón in der Pilgerherberge traf, einmal nannten – Deine „persönliche Memory-Box“. Sammele Deine schönen Momente, Erinnerungen, Bilder, Postkarten oder Gedanken entweder in Deinem Kopf oder auch real, zum Beispiel in einem kleinen Büchlein.

Diese Memory-Box und/oder das Tagebuch dient dazu, dass Du sie dann in stressigen oder schwierigen Zeiten herausholen und Dich wieder an die schönen, starken, positiven oder kraftvollen Momente des Jakobswegs erinnern

kannst, um wieder Kraft für Deine Aufgaben im Alltag zu schöpfen.

Außerdem könntest Du beispielsweise ein paar schöne Fotos von Deinem Pilgerweg als Bildschirmschoner auf dem PC verwenden bzw. schaust sie Dir über einen [digitalen Bilderrahmen](#) an.

Wenn Du schon ein wenig Übung hast in der Anwendung von Coaching-Techniken, kannst Du Dir diese schönen Momente auch mental, z. B. über eine Meditation oder Bewusstseinsübung in Deinem Körper verankern.

Reflexion

Für die erste Zeit nach Deiner Rückkehr macht es Sinn, regelmäßig einen kleinen „Realitätsabgleich“ zu machen. Wobei natürlich der Begriff Realität sehr subjektiv ist. In diesem Fall geht es um Deine persönliche Realität, und beim Abgleich geht es um Deine innere und Deine äußere Realität.

Dazu macht es Sinn, sich gemütlich irgendwo hinzusetzen – ob auf die Couch, ins Bett, auf eine grüne Wiese – oder wo auch immer Du Dich wohlfühlst. Am besten ist Dein persönlicher Lieblingsplatz geeignet. Ob Du etwas dazu etwas essen bzw. knabbern möchtest oder Dich das nur ablenken würde, entscheidest Du selbst.



Abb. 4: Kann auch gemütlich sein – die regelmäßige Reflexion

Wichtig ist, dass Du es regelmäßig umsetzen kannst. Denn es soll Dir und Deinen Gedanken später auf die Sprünge helfen.

Fragen zur Integration

Tag 1 nach der Rückkehr:

Heute ist _____ (hier bitte das Datum eintragen).

Heute habe ich mir Zeit genommen und folgende Dinge gemacht, um mich an meine Erlebnisse & Erfahrungen auf den Jakobsweg zu erinnern:

- _____
- _____
- _____

und habe Folgendes unterlassen, um nicht so schnell im Alltagstrott zu versinken:

- _____
- _____
- _____

Tag 2 nach der Rückkehr:

Heute ist _____ (hier bitte das Datum eintragen).

Heute habe ich mir Zeit genommen und folgende Dinge getan, um mich an meine Erlebnisse & Erfahrungen auf dem Jakobsweg zu erinnern:

- _____
- _____
- _____

und habe Folgendes unterlassen, um nicht so schnell im Alltagstrott zu versinken:

- _____
- _____
- _____



Abb. 5: Spanische Tapas: ¡Que aproveche!

Tag 3 nach der Rückkehr:

Heute ist _____ (hier bitte das Datum eintragen).

Heute habe ich mir Zeit genommen und folgende Dinge getan, um mich an meine Erlebnisse & Erfahrungen auf dem Jakobsweg zu erinnern:

- _____
- _____
- _____

und habe Folgendes unterlassen, um nicht so schnell im Alltagstrott zu versinken:

- _____
- _____
- _____

Heute habe ich mich an folgende Dinge oder Personen von meinem Camino erinnert:

- _____
- _____
- _____

Und dann Folgendes getan:

- _____
- _____
- _____

Tag 4 nach der Rückkehr:

Heute ist _____ (hier bitte das Datum eintragen).

Heute habe ich mir Zeit genommen und folgende Dinge getan, um mich an meine Erlebnisse & Erfahrungen auf dem Jakobsweg zu erinnern:

- _____
- _____
- _____

und habe Folgendes unterlassen, um nicht so schnell im Alltagstrott zu versinken:

- _____
- _____
- _____

Heute habe ich mich an folgende Dinge oder Personen von meinem Camino erinnert:

- _____
- _____
- _____

Und dann Folgendes getan:

- _____
- _____
- _____

Zu guter Letzt: Abschluss & Wünsche für Deinen Weg

Die ersten paar Tage nach Deinem Jakobsweg sind nun geschafft. Ob Dich das freut oder eher erschreckt – ich hoffe jedenfalls, dass Dir dieses kleine eBook ein Stück weit geholfen hat.

Falls Du jetzt gerade oder auch in der kommenden Zeit das Gefühl bekommst, dass Dein Leben gerade so verläuft, wie an einem nebligen Tag auf dem Camino – und Dir völlig die Orientierung fehlt... Oder Dir die tiefhängenden Wolken und die schlechte Sicht Schwierigkeiten bereiten, die gelben Pfeile, Muschel-Wegweiser oder andere Zeichen zu entdecken, die Dir die richtige Richtung anzeigen – und Du fast, oder vielleicht sogar ganz, falsch abgebogen oder in die Irre gelaufen bist?

Nebel

„Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber man muß es vorwärts leben.“ (Sören Kierkegaard)

In der Tat ist es auch in vielen Situationen des Lebens so, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen. Mit dem *Unterschied* (!), dass wir zumindest später im Leben, wenn der NEBEL sich schon längst gelichtet hat, irgendwann entdecken, mit welchen Geschenken er unser LEBEN bereichert hat.

Falls Du weiter dran bleiben möchtest, empfehle ich Dir mein „echtes“ Buch „[Den Jakobsweg ins Leben nehmen](http://www.weg-zurueck-ins-leben.de/das-buch)“ (<http://www.weg-zurueck-ins-leben.de/das-buch>), das Dich auch noch ein paar weitere Monate begleitet – und Dir hilft, Deine Visionen und Impulse von Deinem Camino dauerhaft in Dein Leben mitzunehmen.

So bist Du auf dem richtigen Weg in Dein glückliches und erfülltes neues Leben.

Die 10 Ge(h)-Bote des Pilgerns

Quelle: Ein Zettel in der Kathedrale Le Puy-en-Velay, Stand vom 12.11.2013

1. Geh

Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Nur Gehen! Darum geht es.

2. Geh langsam

Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du kommst doch immer nur bei dir selber an.

3. Geh leicht

Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.

4. Geh einfach

Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen, ja, sie ist sogar die Voraussetzung dafür.

5. Geh alleine

Du kannst besser in dich gehen und offener auf andere zugehen.

6. Geh lange

Auf die Schnelle wirst du nichts kapieren. Du musst tage-, wochenlang unterwegs sein, bis du dem Pilgerweg allmählich auf die Spur kommst.

7. Geh achtsam

Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen, wie er ist. Dies zu begreifen, ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.

8. Geh dankbar

Alles – auch das Mühsame – hat seinen tiefen Sinn. Vielleicht erkennst du diesen erst später.

9. Geh weiter

Auch wenn Krisen dich an deinem wunden Punkt treffen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht.

10. Geh mit Gott

Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes gehst. Wenn Gott für dich in weite Ferne gerückt ist, könnten dir die Geh-Bote 1 bis 9 helfen, das Göttliche in dir wieder zu entdecken.

Nachwort

Für Deinen weiteren Weg möchte ich Dir noch diese kleinen (Schutz-) Engel mit auf den Weg geben. Sie sind mir in Santiago auf dem Dach der Kathedrale begegnet – Dir auch?



Abb. 6: Schutzengel auf Deinem Weg

Sind Dir in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten auch ein paar dieser „Engel“ über den Weg gelaufen (oder viel mehr hinter Dir her geflogen)? Die Dir in scheinbar ausweglosen oder schwierigen Situationen zu Hilfe gekommen sind oder in Situationen, in denen Du fast oder sogar ganz vom Weg abgekommen bist?

Hast Du Dich schon bei ihnen bedankt? Tu es, damit sie Dich gerne weiter begleiten...

Zum Abschluss wünsche ich Dir mit diesen Worten des bekannten persischen Sufis und Dichters Rumi (1207-1273):

„Ich habe die ganze Welt
auf der Suche nach Gott durchwandert
und ihn nirgendwo gefunden.

Als ich wieder nach Hause kam,
sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen.
Und er sprach: »Hier warte ich auf Dich seit Ewigkeiten.«
Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen.“

Dass Du in Dir immer ein friedvolles Zuhause finden mögest –
und dass Du von genau jenem Ort Dein Licht in die Welt scheinen lässt.

Alles Gute wünscht Dir

Christina Bolte

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Autorin Christina Bolte	5
Abb. 2: Endlich da – Willkommen in Santiago	7
Abb. 3: Kathedrale in Santiago de Compostella	10
Abb. 4: Kann auch gemütlich sein – die regelmäßige Reflexion.....	11
Abb. 5: Spanische Tapas: ¡Que aproveche!	13
Abb. 6: Schutzengel auf Deinem Weg	18

(Copyright Bilder:

Soweit nicht anders gekennzeichnet: Alle Fotos aus eigenem Bestand)

Weblinks

Pilger-Informationen

Pilgerstammtische in Deutschland:

<http://www.jakobus-info.de/jakobuspilger/plan02.htm>

Literatur-Verzeichnis

Christina Bolte, [Den Jakobsweg ins Leben nehmen](#),
2015, Books on Demand, ISBN-13: 978-3734776380

Weitere Literatur-Hinweise findest Du auf meiner Webseite unter:

<http://geh-heim-weg.de/index.php/geh-heim-tipps/literatur-empfehlungen>

Diese Liste wird laufend erweitert.

Außerdem erhältst Du weitere Impulse über meinen Podcast, der verfügbar ist unter:

<http://www.weg-zurueck-ins-leben.de/podcast>.

In eigener Sache:

Weitere Informationen zur Autorin Christina Bolte findest Du auf ihrer persönlichen Webseite: <http://www.christina-bolte.de/>, von der Du zu weiteren Informationen über ihre Tätigkeiten im Einzelnen weitergeleitet werden kannst.

Wenn Du zur Aufarbeitung Deiner Erlebnisse und Erfahrungen von Deinem Jakobsweg noch weitere Unterstützung suchst – bist Du herzlich eingeladen, Dich auf meiner Webseite über weitere Möglichkeiten und Angebote zu informieren:

<http://www.weg-zurueck-ins-leben.de>.

Dort findest Du weitere Links und Literaturhinweise und kannst:

- Meinen Podcast hören
- Dich für meinen kostenlosen Newsletter registrieren oder
- Online-Impulse abonnieren

Darüber hinaus unterstütze ich Dich gerne auf und mit:

- Tagespilgerwanderungen im süddeutschen Raum sowie
- persönlichen Wochenend-Seminaren zur Integration und Vertiefung des Erlebten,
- mit Einzel- oder Gruppensitzungen und
- weiteren Angeboten.

Auf der Webseite findest Du immer die jeweils aktuellen Termine.

Natürlich freue ich mich sehr, Dich persönlich kennenzulernen und den direkten Dialog mit Dir zu führen.

Alles Gute bei der Umsetzung Deiner Träume & Ziele

wünscht Dir

Christina Bolte

