

# Monatsgespräch

Im Gespräch mit Arthur W. Müller

## Unterwegs nach Santiago de Compostela

Die Leserinnen und Leser von *vita sana sonnseitig leben* kennen Arthur W. Müller als Herausgeber und Autor des Editorials zur jeweiligen Ausgabe der Zeitschrift.

In der vorliegenden Ausgabe und ebenso im Juni und Juli/August berichtet er von seiner Wanderung, die ihn letztes Jahr von Reinach BL auf alten Pilgerwegen nach Santiago de Compostela geführt hat.

**Herr Müller, welche Bedeutung hatte Santiago de Compostela für Sie, als Sie noch überhaupt nicht über eine mögliche Wanderung dorthin nachdachten?**

Ich wusste bloss, dass Santiago de Compostela vor allem im Mittelalter für unzählige Pilger ein wichtiges Ziel war, weil dort die Gebeine des hl. Jakobus ruhen sollen. Da ich nicht katholisch bin, stand jedoch für mich der religiöse Aspekt der ganzen Pilgerbewegung nicht im Vordergrund. Übrigens sind längst nicht nur Katholiken, sondern Menschen aus verschiedenen Glaubensrichtungen und mit unterschiedlichen Weltanschauungen unterwegs nach Santiago de Compostela.

**Weshalb haben Sie sich denn entschlossen, aufzubrechen und die Wanderung auf dem Jakobsweg aufzunehmen?**

Dieser Entschluss ist ganz langsam gereift. Und im Grunde weiss ich heute noch nicht ganz genau, was mich auf diesen Weg geführt hat. Im Nachhinein kann ich immerhin mit Sicherheit sagen, dass ich kein Abenteuer gesucht habe – denn bei einer abenteuerlichen Unternehmung will



Arthur W. Müller unterwegs nach Santiago de Compostela

man ja seine eigenen Grenzen erfahren.

Mitgespielt hat wohl eine gewisse Neugier, auch Fernweh.

**Wäre es um Fernweh gegangen, hätten Sie sich ja irgendwo in der weiten Welt ein Ziel wählen können.**

Wenn ich von Fernweh spreche, hat es in diesem Fall einen besonderen Hintergrund. Wenn Menschen in früheren Jahrhunderten eine Reise unternahmten, waren sie während Wochen, ja Monaten unterwegs. Denken wir an Mozart, der für die Reise von London nach Mailand gut zwei Wochen brauchte – heute dagegen ist London von Mailand eine Flugstunde entfernt. Man kann sich aber auch an römische Legionäre erinnern, die von Rom aus in

Fussmärschen ferne Ziele erreichten. Ich wollte erleben, wie sich das anfühlt, wenn man lange Zeit zu Fuss unterwegs ist und so auch Orts- und Kulturwechsel mitbekommt. Wie verhält man sich auf der langen Wanderung? Welche Begegnungen erlebt man?

Vielleicht kann ich hier auch noch erwähnen, dass ich Blutgruppe B habe. Man sagt, dass diese Blutgruppe auf asiatische Nomadenvölker zurückgehe, die es naturgemäss gewohnt waren, zu marschieren. Mag sein, dass bei mir eine genetische Prägung mitspielt.

**Wie haben Ihre Familie und Ihr Freundeskreis reagiert, als Sie Ihr Jakobsweg-Projekt bekannt gaben?**

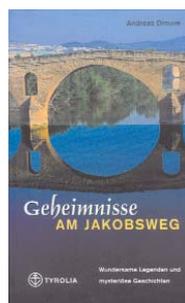
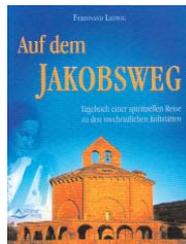
Im Freundeskreis hiess es, dass man mich beneide und auch gerne so etwas machen möchte. Meine Frau wäre gerne mit mir gekommen, fand dann aber doch, dass die Anstrengungen wohl zu gross seien. Nachdem ich feststellen konnte, dass sich sogar körperbehinderte Menschen auf den Pilgerweg begeben, denke ich, dass ihn wirklich jedermann gehen kann. Es ist eine Frage des



Es sind längst nicht nur Katholiken, sondern Menschen aus verschiedenen Glaubensrichtungen und mit unterschiedlichen Weltanschauungen unterwegs nach Santiago de Compostela.

Zeitbudgets. Man kann sich ja wirklich Zeit gönnen und sich eine Wanderdauer von 10 km pro Tag vornehmen. Unter Umständen haben ältere Frauen auf dieser Wanderung Probleme mit den nicht unbedingt komfortablen sanitären Einrichtungen. Man muss sich den Gegebenheiten anpassen – und damit kommen Männer, die einmal eine Rekrutenschule erlebt haben, eher besser zurecht. Ein Schlafsaal mit 20 Männern und Frauen und für alle eine einzige Toilette: Das ist nicht jedermanns Sache. Ich konnte auch deshalb mit einfachen Verhältnissen gut zurecht-

kommen, weil ich auf Bergtouren immer wieder in sehr einfachen SAC-Hütten übernachtete.



Die Bücher «Ich bin dann mal weg», «Auf dem Jakobsweg» und «Geheimnisse am Jakobsweg» können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

### Gibt es denn nicht Ausweichmöglichkeiten?

Gewiss, aber das bedeutet, dass man – müde, wie man schon ist – noch eine Stunde oder länger weiterwandern muss, bis man eine andere Unterkunft findet.

### Sie haben bereits erwähnt, dass die Motivation für Ihren Marsch auf dem Jakobsweg für Sie keinen religiösen Hintergrund gehabt habe. Geht von diesem Weg aber nicht unweigerlich eine religiöse Schwüfung aus?

Auf der Wanderung bin ich Menschen begegnet, die von einem starken religiösen Motiv beseelt waren – sei es, dass sie ein Gelübde abgelegt hatten oder dass sie Sühne erlangen oder sich ihr Seelenheil sichern wollten. Wenn mir solche Beweggründe fremd sind, heisst dies nicht, dass ich nicht auf andere Art ebenfalls religiös wäre. Auf dieser Wandschaft sind mir Kräfte zugeflossen und ich habe eine Kraft gespürt, die sich nicht mit konfessionellen Bekenntnissen deklarieren lässt.

Interview: Meta Zweifel



Beatrice Daub  
Dipl. Atempädagogin  
Praxis WellNetz in  
Basel

**Energieausgleich im Alltag** hilft ihnen jung und beweglich zu bleiben; ein Training das sie leicht in ihren Alltag integrieren können (z.B. im Büro, im Haus und auf der Reise). Unter dem Thema „**Stop and Relax**“ lernen sie einfach Übungen zum Anhalten, Auslüften und Auftanken kennen.

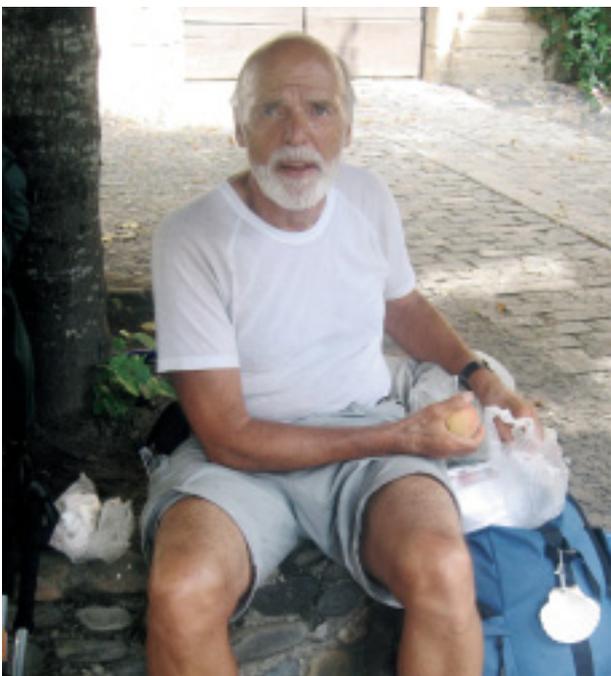
**31.5 in Bern**  
**07.6. in Zürich**  
Preis: Fr. 170.-  
inkl. Buch  
Stop and Relax

# Monatsgespräch

Im Gespräch mit Arthur W. Müller

## Unterwegs nach Santiago de Compostela

Im Monatsgespräch vom Mai erzählte *vita sana sonnseitig leben* - Herausgeber Arthur W. Müller von der vielschichtigen Motivation, die ihn auf den langen Weg zum weltbekannten spanischen Pilger-Ort geführt hat. Im folgenden Gespräch wird unter anderem die Rede sein vom ersten Aufbruch zu einer ersten Wanderung, die jedoch jäh unterbrochen wurde.



Nach Möglichkeit vermied Arthur W. Müller die grossen, von Pilgern überlaufenen Zentren.

**Arthur Müller, wollten Sie mit Ihrer Wanderung vielleicht sich selbst und anderen beweisen, dass Sie gut trainiert und überdurchschnittlich leistungsfähig sind?**

Nein, überhaupt nicht, ich brauchte keinen Beweis. Von Anfang an war ich überzeugt, dass ich den Anforderungen gewachsen sein würde. Mein Vorsatz war, die Strecke in 100 Tagen zurückzulegen, was einem Tagesdurchschnitt von 20 km entsprechen hätte. Ich brauchte aber lediglich 80 Tage und marschierte täglich rund 30 km. Und im Gegensatz zu einem Wiener Ehepaar, das täglich 40 km zurückgelegt hat, habe ich mir Zeit genommen für sehenswerte kunsthistorische Stätten.

**Haben Sie einen strikten Marschplan eingehalten oder haben Sie sich auch manchmal ein bisschen treiben und überlassen lassen?**

Teils ging es nach Plan, es waren aber auch durchaus Abweichungen möglich. Es stehen verschiedene gute Pilgerführer zur Verfügung, denen man entnehmen kann, wo es Schlafmöglichkeiten und wo es interessante Dinge zu sehen gibt. Am Morgen früh

wusste ich nur ganz selten, wo ich mich am Abend zum Schlafen niederlegen würde. Manchmal war die Zahl der zurückgelegten Kilometer geringer als ich mir vorgenommen hatte, zuweilen legte ich 50 km zurück.

**Nicht zu wissen, wo man die Nacht verbringen wird: Dies muss eine seltene Erfahrung sein, weil wir ja meist auf Reservation und Absicherung verpflichtet sind.**

Ja, auch diese Erfahrung ist Teil der Pilgerwanderung. Übrigens habe ich nach Möglichkeit die grossen, von Pilgern überlaufenen Zentren gemieden. Unter Umständen bin ich noch eine Stunde oder zwei Stunden weitergewandert, um dann ganz allein in einer Herberge zu übernachten.

**In einem alten Handwerksburschenlied heisst es: «Mancher hat auf seiner Reis/ausgestanden Müh und Schweiss und Not und Pein/das muss so sein. Gehören zu einer Pilgerwanderung notwendigerweise auch «Müh und Pein»?**

Als Mühe habe ich meine Wanderschaft nie empfunden, ich empfand sie im Gegenteil im-

mer als Privileg. Allerdings erlebte ich schon auch schwierige Situationen. Ich erinnere mich an ein Hagelwetter. Weit und breit gab es keinen Unterstand, ich stellte mich unter einen Baum und die Hagelkörner prasselten auf mich nieder. Es gab auch Tage, an denen es regnete und empfindlich kühl war. Und weil wiederum nirgendwo ein Unterstand zu sehen war, unter dem man sich hätte niederzusetzen und sich verpflegen können, musste man einfach ohne Pause weiterwandern.

**Kamen Sie in solchen Situationen nicht in Versuchung, das Unternehmen Pilgerweg aufzugeben?**

Nein, solch ein Gedanke ist mir überhaupt nie gekommen. Ich habe das, was war, akzeptiert. Etwas Mühe hatte ich zuweilen mit dem Start am Morgen. Bei schlechtem Wetter hätte ich mich manchmal gerne nochmals auf meinem Lager gedreht, statt aufzustehen und in der Dunkelheit loszuwandern. Ich wollte aber auf keinen Fall dem Beispiel vieler anderer Pilger folgen, die erst am Nachmittag losziehen und dann entsprechend spät am Tagesziel ankommen. Dank meines frühen Aufbruchs konnte ich mich noch bei Tageslicht am Ort umschauen und auch für meine Verpflegung sorgen.

**Wollten Sie denn nicht schon ein Jahr früher auf dem Jakobsweg unterwegs sein?**

Ich bin tatsächlich schon 2006 losgewandert, aber nach etwa einer Woche wurde mir meine ganze Habe mitsamt den Ausweisen gestohlen. Ich hatte meinen Rucksack am Rand eines abgelegenen Weges hingestellt, um meinen wenige Meter entfernten liegenden Regenschutzhut aufzuhe-



*Ein besonders interessanter Aspekt der Wanderschaft sind die vielen Begegnungen mit fremden Menschen. Am Tisch sitzen eine Kanadierin aus Montreal, eine Französin aus Paris und ein Münchner.*

ben, der mir entglitten war. Da brauste ein Auto heran, mein Rucksack wurde geschnappt – und ich stand da, mit lediglich 4 Euro in der Hosentasche.

**Hat dieses höchst unangenehme Ereignis bei Ihnen eine Jetzt erst Recht- Reaktion ausgelöst?**

Durchaus nicht, ich nahm den Vorfall eher zum Zeichen, dass ich von meinem Plan absehen sollte, weil möglicherweise dafür die Zeit noch nicht reif war. Die Sache schien abgeschlossen zu sein. Wehalb ich mich dann dennoch entschlossen habe, auf die Wanderschaft zu gehen – ich weiss es nicht. Vielleicht musste ich etwas vollenden, was ich schon in einem früheren Leben hatte unternehmen wollen? Auf jeden Fall hatte ich das Gefühl, von einer höheren Macht aufgefordert worden zu sein. Und ist es nicht seltsam, dass ich ein Jahr zuvor meine Wanderung an einem 1. August hatte abbrechen

müssen – und ein Jahr später setze ich mich am 2. August wieder in Bewegung? Im Übrigen bin ich der Meinung, dass jeder Mensch einem Lebensplan folgen muss, der für ihn angelegt worden ist und dem er zu folgen hat. Und so bin ich denn auf diesem Pilgerweg gewandert, auf diesem uralten Kulturweg, auf dem schon die Römer und vor ihnen die Kelten unterwegs gewesen waren.

*Interview: Meta Zweifel*



Die Bücher «Geheimnisse am Jakobsweg» und «Pilger-Ratgeber» können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

# Monatsgespräch

Im Gespräch mit Arthur W. Müller

## Unterwegs nach Santiago de Compostela

Von seiner Wanderschaft könnte *vita sana sonnseitig leben*-Herausgeber Arthur W. Müller noch sehr viel erzählen, und es gäbe auch noch viele weitere Fragen zu stellen. In diesem letzten Beitrag in der Pilgerweg-Trilogie wird unter anderem gefragt, ob solch eine mehrmonatige Wanderung auf uralten Pfaden einen Menschen in gewisser Weise verändere.

*Sie haben sich diese Wanderung von 80 Tagen von Reinach/Baselland bis Santiago de Compostela zugestanden und ermöglicht. Aber was macht jemand, der beruflich in einem System eingebunden ist, das ihm solch freie Zeitplanung nicht ermöglicht?*

Wenn der Wunsch gross genug ist, wird er sich auch verwirklichen lassen, davon bin ich überzeugt. Für mich war es ja auch nicht ganz einfach, mir Zeit zu nehmen. Aber ich habe verstanden, dass zur Realisierung des Wunsches unter anderem gehört, dass man gewisse Dinge loslassen und sie vertrauensvoll jemandem übertragen kann. Selbst ein Manager kann sich diese Wanderung erlauben, wenn er bereit ist, zu delegieren und seinen Mitarbeitern Vertrauen zu schenken. Häufig böte sich die Möglichkeit eines unbezahlten Urlaubs – immer auf dem Hintergrund eines wirklich drängenden Wunsches. Wer zu viele Bedenken hat oder eine Menge Hindernisse vor sich sieht, braucht vermutlich all dies aus Ausflucht.

*Der berühmte Jakobsweg ist für viele so genannte Sinnsuchende zu einer Pflicht-Route*



Abendessen im Pilgerzentrum der Abtei Conques. Rechts Jakob aus dem Rheintal, mein Begleiter während 2 Tagen.

*geworden. Hat sich da so etwas wie eine spirituelle Massenbewegung angebahnt?*

Ich habe gelesen, dass vergangenes Jahr 80.000 Pilger in Santiago angekommen sind und ihren Pilgerpass in Empfang genommen haben, ihr Diplom sozusagen. Von diesen 80.000 Menschen haben vielleicht etwa 2000 wie ich den ganzen Pilgerweg abgeschritten, während andere in Etappen unterwegs waren. Man weiss, dass im Mittelalter jedes Jahr etwa 500.000 Pilger unterwegs waren. Manchen Leuten wurde statt einer Gefängnisstra-

fe der Pilgerweg auferlegt, weil man wusste, dass auf dieser Route viele durch Überfälle zu Tode kommen würden. Und sehr viele Menschen des Mittelalters nahmen die Strapazen der Wanderschaft um ihres Seelenheils willen auf sich.

Da der ganze Weg zur Liste der UNESCO-Weltkulturgüter gehört, halten auch viele Kulturschaffende und an Kultur Interessierte die Wanderung für unverzichtbar. Dass sich sehr viele religiös orientierte Menschen auf den Weg machen, muss wohl kaum ausführlich begründet werden.



Wunderschöne und abwechslungsreiche Wege machen das Wandern kurzweilig.

**2006 hat der deutsche Entertainer Hape Kerkeling seinen Pilgerreisebericht in Buchform herausgegeben. Weshalb ist «Ich bin dann mal weg» mit über zwei Millionen verkauften Exemplaren noch immer ein Bestseller?**

Von Burgos aus wanderte Kerkeling praktisch immer in Begleitung zweier Frauen, die er kennen gelernt hatte. Diese Fixierung auf eine Wanderbegleitung halte ich für eine Einschränkung der Erlebnistiefe. Was ich hingegen sehr schätze, ist Kerkelings «Erkenntnis des Tages», die Quintessenz der jeweiligen Tageserlebnisse. Dies hat mich inspiriert, sodass ich meine Tagebuchaufzeichnungen immer auch mit solch einer Quintessenz habe ausklingen lassen.

**Also nicht bloss mit der Beschreibung eines besonders schönen romanischen Kirchenportals oder mit dem Hinweis auf eine besonders interessante Begegnung?**

Nein, Quintessenz bedeutet ja «das eigentlich Wesentliche». So beschreibt Kerkeling an einer Stelle seinen Weg durch den nebligen Pyrenäenwald, bei dem ihm der Blick auf den Gipfel verwehrt ist. Die «Erkenntnis des Tages» lautet so, dass er wisse,

dass Gott existiere, obwohl er ihn nicht sehen könne.

**Können Sie ein eigenes Quintessenz-Beispiel nennen?**

Gut, ja, ich kann von einem verfallenen Dorf berichten, dessen Ruinen vom einstigen Leben im Dorf zu erzählen schienen. Als Quintessenz dieses starken Eindrucks schrieb ich ins Tagebuch: «Alles ist vergänglich. Aber jeder Mensch hinterlässt eine Spur.»

**Im Grunde könnte man ja auch aus irgendwelchen Alltagserlebnissen und Beobachtungen jeden Tag eine «Erkenntnis» destillieren. Braucht man unbedingt den Impuls einer solchen Pilgerreise?**

Auf meiner Wanderung sind mir solche Quintessenz-Gedanken erstaunlicherweise einfach zugeflossen, ich musste mich nicht darum bemühen. Dies hat gewiss auch damit zu tun, dass ich aus dem gewohnten Alltag herausgehoben war.

**Möchten Sie diese Wanderschaft nochmals machen, allenfalls auf einer anderen Route?**

Schwierig zu beantworten... Immerhin sehe ich für den Herbst vor, verschiedene schöne Orte mit dem Auto anzufahren und auf kleineren Wanderungen meiner Frau zu zeigen. Da sie aus gesundheitlichen Gründen die Pilgerreise nicht mitmachen konnte, habe ich ihr täglich telefoniert und meine Eindrücke geschildert. Schon damals sagte sie, dass sie dies oder jenes auch gerne sehen möchte, etwa Conques, Moissac oder Leon. Und nachdem ich nun meine vielen Bilder zu einer Schau zusammengestellt habe, ist meine Frau vollends begeistert.

**Wie fühlt man sich, wenn man in Santiago de Compostela ankommt und also am Ziel ist?**

Dies empfindet selbstverständlich jeder wieder anders. Ich habe es so eingerichtet, dass ich an einem Sonntag ankam; da trägt doch jede Stadt ihr Sonntagskleid. Viele Pilger spüren, am Ziel angekommen, eine Leere. Sie empfinden auch eine gewisse Enttäuschung. Lange sind sie unterwegs gewesen und haben Strapazen auf sich genommen – und jetzt, am Ende des langen Weges, ist niemand da, der sie empfangen oder begrüßen würde, keiner klatscht. Hier spielt ein anderer Mechanismus als etwa bei einem Marathonlauf, wo die Leistung der Läufer am Ziel von den Zuschauern mit Applaus gewürdigt wird. Bei den Pilgern stellt sich jedoch in den Tagen nach der Ankunft in Santiago de Compostela zunehmend eine grosse innere Befriedigung ein.

**Hat Sie diese Pilgerwanderung in eine neue Denkrichtung geführt?**

Ich habe mir auf dieser Wanderung gar nie Sorgen um mein Wohlergehen, um Unterkunft oder den nächsten Tag gemacht und eine ganz besondere Form der Sorglosigkeit erlebt. Oder anders gesagt: Ich habe ein Urvertrauen gespürt, das mir sagte, dass unser Leben einen Sinn hat, und dass wir behütet bleiben, wenn wir uns einer höheren Macht anvertrauen.

Wir Schweizer haben die Tendenz, uns nach allen Seiten hin meinen absichern zu müssen. Zum Urvertrauen gehört die Gewissheit, dass es immer einen Weg oder eine Lösung gibt. Unser Lebensplan ist vorgezeichnet, was geschehen muss, wird geschehen. Diese Haltung ist selbstverständlich weit entfernt von Fatalismus, von geistiger Trägheit oder mangelnder Einsatzbereitschaft. Es geht um das Urvertrauen. Um die tiefe Gewissheit, dass sich letztlich alles



Ein von vielen Pilgern ersehnter Augenblick ist das Erlebnis eines Sonnenuntergangs in Finistera.

so fügen wird, wie Gott es für einen jeden von uns vorgesehen hat.

Mir ist auch klar geworden, dass das bekannte Motto «Der Weg ist das Ziel» so nicht ganz stimmt. Meines Erachtens müsste es heissen: «Ohne Ziel ist jeder Weg bedeutungslos.» Ist unser Leben nicht auch mit einem Weg vergleichbar? Das Geschick eines jeden Tages ist ungewiss. Aber wir gehen unseren Weg, um schliesslich am Ende unseres Lebens am Ziel anzukommen. Dieses Ziel bedeutet vielleicht Erlösung. Oder wir können zumindest sagen, dass wir ein gutes oder sinnvolles Leben geführt haben.

Interview: Meta Zweifel



Die Bücher «Geheimnisse am Jakobsweg» und «Pilger-Ratgeber» können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44

# Ferienwettbewerb

## 1. Preis:



KENWOOD SWISS  
The Spirit of Taste

Ein Dampfgarer Kenwood 8200 Attitude im Wert von Fr. 670.– Dieser hochwertige Dampfgarer wird den höchsten Ansprüchen gerecht.

## 2. Preis:



Ein SOLIS Juice Fountain Premium im Wert von Fr. 279.– Nur ein Entsafter mit der Note «sehr gut» der SOLIS Juice Fountain Premium war der Testsieger.

## 3. Preis:

3 Flaschen Olivenöl im Wert von Fr. 103.50

## 4. Preis:

100 Visitenkarten von Dörig Visitenkarten im Wert von Fr. 65.–

## 5. + 6. Preis:

je 4x1 kg Tomaten mit Basilikum im Wert von Fr. 39.50

## 7. – 9. Preis:

je ein Buch «Weisheit und Menschlichkeit» im Wert von Fr. 30.–

## 10.–18 Preis:

Ein Buch gesponsort von pro sana GmbH

## 19.–30. Preis

je ein Abonnement *vita sana sonnseitig leben*

So gewinnen Sie beim Sommerwettbewerb: Zählen Sie die Sonnenblumen in diesem *vita sana sonnseitig leben*.



Einsendeschluss für alle Rätsel: 4. August 2008

Im *vita sana sonnseitig leben* finden sich \_\_\_ Sonnenblumen

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich bin AbonnentIn von *vita sana sonnseitig leben*.

Einsenden an: *vita sana sonnseitig leben*, «Rätsel», Postfach 227, 4153 Reinach, Fax 061 715 90 09, [www.vita-sana.ch](http://www.vita-sana.ch), E-Mail: [leserservice@vita-sana.ch](mailto:leserservice@vita-sana.ch)  
Die Lösung der Rätsel finden Sie auf [www.vita-sana.ch](http://www.vita-sana.ch)