

ZUM THEMA

## Beim Laufen zu sich selbst finden

Jena. „Was ich nicht wusste habe ich mir erwardert“, sagte einst Alexander von Humboldt. Er scheint sich der seelenheilenden Wirkung einer langen Wanderung bewusst gewesen zu sein. Viele Menschen leiden heute unter der Lebensgeschwindigkeit der modernen westlichen Gesellschaft. Sie arbeiten am Limit, fühlen sich wie der sprichwörtliche Hamster im Lauftrad. Hartmut Pönitz, 2003 selbst einem Burn-Out nahe, ver-

schrieb sich selbst ein Jahr Auszeit und bereiste zur Behandlung mit dem Motorrad die Andenkette in Südamerika. Pönitz ist auch bekannt als Sahara-Durchquerer und Schneeschuhwanderer in den Alpen. Er empfiehlt mit seinem Vortrag den Camino de Santiago als idealen Einstieg ins regenerative, heilende Reisen. Schöne Städte, mittelalterliche Dörfer und herrliche Landschaften sind dabei nur eine Seite der Pilgermedaille.

Noch interessanter ist, während der 800 Kilometer-Wanderung der permanente Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten und die Wiederentdeckung der eigenen Seelenlandschaften. Hartmut Pönitz gibt mit seinem Vortrag am 2. Februar um 20 Uhr in der Lichtbildarena in Jena die Antwort auf die Frage, warum der Jakobsweg einen so großen Zulauf hat. Er präsentiert sozusagen ein „Handbuch für die Auszeit“.



Unwirkliche Schattenrisse: Seit mehr als 1000 Jahren wandern Pilger zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela. Fotos (3): Hartmut Pönitz

schließlich gerade erst begonnen.

Der Kreislauf wird für die nächsten Kilometer auf „Drehzahl“ gebracht. Jeder marschiert in seinem Tempo weiter. Kurz hinter Viscarret bekomme ich das Déjà-Vu, auf das ich schon eine Weile gewartet habe. Ich erreiche die Stelle, an der der Camino hinter einer Kurve kurz die Straße touchiert, um sich dann, der Muschel mit Pfeil folgend, gleich wieder nach rechts in die Büsche zu schlagen. Ich halte kurz an und lasse die Situation auf mich wirken. Ähnliche Uhrzeit, ähnliches Wetter, und doch ist alles ganz anders. Minutenlang kommt niemand vorbei, dann ein Einzelner, der mich keines Blickes würdigt. Nicht jeder ist gleich am zweiten Tag offen wie ein Scheunentor. Mir wird mal wieder klar: Wäre ich vor sechs Wochen nur zehn Minuten später an der Stelle gewesen, hätten sich die folgenden vier bis zehn Wochen und damit mein persönlicher Jakobsweg ganz anders abgespielt.

### Öfter mal aus der Spur treten und das Treiben betrachten

Das Leben ist permanent im Fluss, anders ausgedrückt: ein Langstreckenschwimmer. Der Jakobsweg stellt darin für mich

ein Stück Treibholz dar. Schon auf früheren Auszeiten ist mir klar geworden, dass es mich persönlich weiter bringt, öfter mal aus der Spur zu treten, um sich den Wahnsinn auf der „Rennstrecke“ von der Seite angucken zu können. Nur so kann man mal in Ruhe entscheiden, ob man das wirklich will, oder ob man sich einen anderen Weg suchen muss. Ansonsten bleibt man ferngesteuert.

### Ein jeder Pilger läuft sein eigenes Tempo

Gedankenversunken, immer schön im Schatten der Bäume und Sträucher, laufe ich die etwa drei Kilometer bis Linzoain. Ich genieße den leichten schattigen Anstieg durch den Wald zum Alto de Erro. Hinter einer Kurve entdecke ich 100 Meter vor mir Arnold aus Limburg. Ich laufe zu ihm auf und sofort entwickelt sich mit dem angenehmen Zeitgenossen wieder ein zwangloser Small-Talk. Für Arnold ist es der zweite Tag, für mich der zweitletzte. Unsere Tempi bekommen wir nicht harmonisiert. Nach einem gegrinten: „Man sieht sich“, bringe ich schnell wieder einige Meter zwischen uns.

Oben auf der „Höhe von Erro“ kreuzt der Weg die Landstraße N-135. Den Parkplatz querend stelle ich fest: Der Teufel steckt nicht nur im Detail, sondern auch im Eisverkäufer. Seinen VW-Bus hat er strategisch clever direkt am Fußweg geparkt. Er hat es sich wohl zur Aufgabe gemacht zu demonstrieren, wie leicht selbst der asketischste Pilger auf dem Weg zum Heiligen Jakobus in Santiago zu korrumpieren ist. Fast alle machen bei ihm Zwischenstopp. Ich natürlich erst recht, denn Eis konnte ich schon immer arktisweise in meinem Mund abschmelzen lassen. Es ist Nachmittag, ich habe seit dem Frühstück nichts gegessen, bin müde und von Selbstkasteiung an der Grenze zum Fanatismus halte ich eh' nichts. So eine Auszeit soll ja auch Lustgewinn bringen. Schinderei muss belohnt werden. Mit der Aufnahme von Eis, Brot, Wasser, Oliven und Salami füllt mein Bäuchlein die Siesta.

### Angenehme Ankunft in Zubiri

Bis Zubiri sind es noch maximal fünf Kilometer, schätze ich. Und dann geht es auch noch bergab. Na, das wird doch ein Kinderspiel. Ich genieße es, endlich einmal über relativ weichen Waldboden zu gehen. Rechts

unterhalb des Hanges, auf dem wir alle unterwegs sind, kommt Zubiri in Sicht. Ich nehme die Brücke über den Rio Arga und stehe auch schon mitten im Ort. Viele Bekannte sind da, einige Pensionen bereits ausgebucht

und die eigentliche Herberge noch geschlossen. Im Supermarkt hole ich mir zusätzliche „Kühlflüssigkeit“ in Form von Joghurt, spüle mit kalter Cola nach und entscheide mich weiter zu gehen.

ZUR SACHE

## Ein internationales Reise-Show-Festival

Jena. Eine Flucht aus dem Alltag, der Dunkelheit und der winterlichen Kälte – hinein in spannende Reiseabenteuer auf außergewöhnlichen Routen! Die Vortragsreihe „Lichtbildarena spezial“ 2012/2013 entführt in wildromantisch-einsame Winkel der Erde, überwältigende Landschaften, pulsierende Metropolen, in die mediterrane Lebensart, die afrikanische Hitze und endlosen Weiten der mongolischen Steppe. Ob zu Fuß, per Fahrrad, Kanu oder Kamel – ein außergewöhnlicher Blickwinkel auf Land und Leute ist garantiert. Präsentiert in ausdrucksstarken Bildern und fesselnden Berichten, auf Großleinwand projiziert, live kommentiert und musikalisch untermalt. Die Lichtbildarena ist aus dem vielfältigen Kulturprogramm der Stadt Jena schon lange nicht mehr wegzudenken. Sie begeistert Menschen jeden Alters. Die beiden Jenaer Reise-Journalisten Barbara Vetter und Vincent Heiland laden auch in dieser Saison zu vielen kleinen „Kurzurlauben auf Großleinwand“ ein.

Samstag, 2. Februar, 20 Uhr: „Auf Spuren alter Legenden zu sich Selbst finden“, vorbei an mittelalterlichen Dörfern und herrlichen Landschaften – das hat Hartmut Pönitz auf dem „Jakobsweg“ erlebt.

Sonntag, 3. Februar, 17 Uhr: „Mit Kindern und Kamelen unterwegs im Nomadenland“ waren Barbara Vetter und Vincent Heiland fünf Monate lang u. entführen die Besucher bei der Premiere (!) ihrer Show in die Mongolei. Für die Wiederholung am Samstag, den 9. November um 20 Uhr – mit Live-Musik der mongolischen Band „Egshiglen“ im Rahmen des Lichtbildarena-Festivals 2013 – sind bereits Karten erhältlich.

Samstag, 10. Februar,

16 Uhr: Auf den Spuren von Michelangelo, des schmackhaften Chianti, der Lagunenstadt Venedig und hausgemachter Pasta ist Reiner Harscher. Er lässt die „Romantik in Terracotta“ spüren bei seiner Reise in die „Toskana und Venedig“

Sonntag, 10. Februar, 19 Uhr: In großen Bildern mit überlegener Brillanz und Schärfe lässt Reiner Harscher am Abend den „Mythos südlicher Afrika“ lebendig werden: u.a. die malerisch rote Sanddünen, das Tierparadies Etosha-Pfanne und den märchenhaften Köcherbaumwald in Namibia!

Samstag, 2. März, 20 Uhr: Mit ihrem Rückblick „Nomaden auf Zeit“ berichten die Gründer der Lichtbildarena, Barbara Vetter und Vincent Heiland, über 13 Jahre Abenteuer und eröffnen das „Weltreise-Wochenende“!

Sonntag, 3. März, ab 11 Uhr: Zwölf Nachwuchsfotografen, reiselustige und ambitionierte Amateure präsentieren in 15-minütigen Foto-Reportagen ihre Berichte aus der ganzen Welt. Die Lichtbildarena-Jury entscheidet, welche fünf Referenten in das Finale des traditionellen „Wettbewerbs der Kurzvorträge“ im November einziehen.

Sonntag, 3. März, 19 Uhr: 48 Länder auf sechs Kontinenten, 96300 Kilometer mit dem Fahrrad, 4300 Kilometer im Kanu und mehr als 1500 Kilometer zu Fuß – die spannenden Geschichten und atemberaubenden Bilder, die hinter diesen Zahlen und „sieben Jahre Weltreise“ stecken, zeigen Nadine Puschkasch und Martin Lunz.

Ticket-Hotline: 03641 - 230 750 (Di. 16-18 Uhr u. Do. 10-12 Uhr)

Weitere Infos unter: [www.lichtbildarena.de](http://www.lichtbildarena.de)



Auf dem Weg der Erkenntnis: „Das Leben ist ein Geschenk und leider oft zu kurz. Man sollte früh anfangen, für sich das Beste daraus machen.“ Hartmut Pönitz nutzte die zehnmönatige Auszeit, um zu sich selbst zu finden.

reits alles. Ich schaue kurz rein und hoffe auf die zweite. Dort fragt mich Jean-Pierre zur Fotografie aus und erzählt mir, dass er in Kanada bei der Post im Marketingbereich gearbeitet

hat. Jahrelang kamen sein Sport und seine Familie zu kurz, das holt er jetzt alles nach. Ach, bei den Stopps muss man immer aufpassen, dass man sich nicht verquatscht. Der Tag hat

## Hartmut Pönitz ist den Jakobsweg 800 Kilometer gewandert

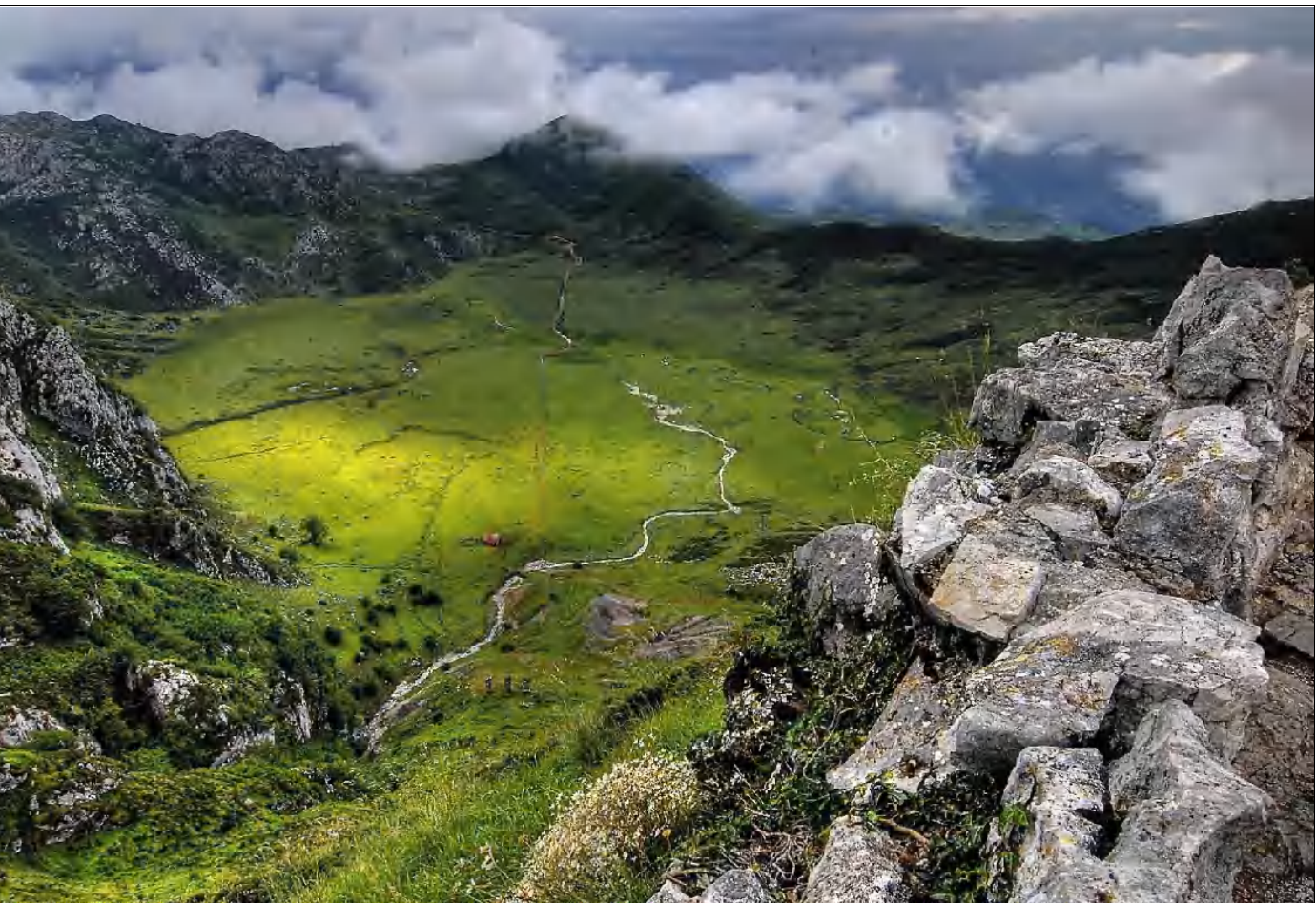
Von Hartmut Pönitz

Meinen „Anfängerfehler“ muss ich mit kostbaren Minuten Schlafbezahlen: Keine Ohrstöpsel eingesetzt! Man glaubt ja gar nicht, wie viel Krach so ein 40 Liter-Rucksack machen kann, wenn er gestartet wird. Morgens 5.30 Uhr! Obwohl die Pforte nach draußen (auf der Rennbahn nennt man sie Startklappe) erst um 6 Uhr geöffnet wird, das heißt: Vorher kommt eh keiner raus. Und das hat auch einen Grund: Man möchte nämlich vermeiden, dass Pilger zu früh aufstehen, anfangen am Rucksack rumzukramen und so womöglich die anderen wecken.

### Mit einem Händedruck auf die Route

Um kurz vor sieben Uhr trete ich raus in die Dämmerung. Josef steht am Gebäude und gibt jedem noch ein Lächeln und vielen einen Händedruck mit auf den Weg. Obwohl so viele jetzt starten, ist es fast andächtig still auf den ersten Metern. Ein paar Schritte weiter steht links das gotische Steinkreuz aus dem 14. Jahrhundert an der Straße. „Mei, wer da scho' ois vorbei ganga is“, höre ich noch die Dame mit dem orangefarbenen Kleid und den Ketten um den Hals sagen, mit der ich bereits am Abend vorher „herrliche“ Konversation geführt hatte. 35 Minuten lang genieße ich die Ruhe im Wald bis der Weg auf die Straße trifft, die nach Burgwette rein führt.

Endlich Frühstück! Vor der ersten Bar „knubbelt“ sich be-



Beeindruckende Landschaften, schöne Städte, mittelalterliche Dörfer: Der Jakobsweg beginnt an der spanisch-französischen Grenze und ist etwa 800 Kilometer lang.