

meine Freiheit und das Leben (wieder) zu genießen und für mich zurückzugewinnen.

In meine Entscheidung, sich mit oder trotz einer Angststörung auf den Weg zu begeben, fließen folglich unzählige Komponenten ein. Ein Leben mit der Angst kann man schwer mit dem Leben anderer mit ihren Ängsten vergleichen. Es gibt jedoch stets gemeinsame Nenner, die den Kern aller Angstbetroffenen in einer gemeinsamen Basis vereint: Die Angst davor, keinen Weg aus der Angstspirale zu finden und nicht mehr imstande zu sein, das Leben führen zu können, das sich jeder für sich wünscht.

Das Leben mit einer Angststörung ist ein Weg, den jeder für sich gehen muss. Und ebenso unterschiedlich wie die Angstgefühle sind auch die Möglichkeiten, wenn es darum geht, die eigenen Wege aus der Angst zu finden. Der eiserne Wille ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen. Jeder für sich wird spüren, wenn man so weit ist, diese Etappe auf seinem ganz eigenen Weg zu gehen. Der Camino war mein Weg.

## Erste (gedankliche) Reisevorbereitungen

Eine Reiseliste zu erstellen, ist nicht immer leicht. Insbesondere wenn es sich nicht um eine Pauschalreise handelt, bei der man einfach alles mehr oder weniger unüberlegt in den Koffer schmeißen kann. Es geht beim Jakobsweg um eine Reise, bei der man sich materiell minimalistisch begrenzt. Als selbstorganisierte Pilgerin geht es beim Packen üblicherweise um das Praktische und die Frage, was ich wirklich brauche. Schließlich muss ich sehr viele Kilometer tagtäglich mit meinem Rucksack auf dem Rücken zurücklegen. Und hier fängt das Dilemma im Leben mit einer Angststörung an. Ich plane gerne, noch bes-

ser ist es, wenn ich weiß, was passiert oder wo ich morgen schlafe. Ich behalte gerne die Kontrolle und dazu gehört es, dass ich dazu tendiere, lieber zu viel als zu wenig einzupacken.

Daher kann ich euch leider keine präferierte Packliste für den Jakobsweg zusammenstellen, denn ich bin ein sehr schlechtes Beispiel, was das Packen angeht. Ich habe zum Beispiel bereits nach dem ersten Tag ein Paket nach Hause gesendet, da ich viel zu viele Klamotten eingepackt hatte. Ich habe alles ignoriert, was in den empfohlenen Packlisten aufgeführt wird, und sicherheitshalber eine Sache oben drauf gesetzt – anstelle von zwei Paar Hosen nahm ich drei mit, anstelle von drei Shirts waren es vier; anstelle von einem Paar Schuhe kamen meine Turnschuhe dazu, um die ich am Ende aber froh war. Zum einen dachte ich mir, dass Klamotten nicht so viel wiegen können (haha) und zum anderen wollte ich einfach sichergehen. Ich fühlte mich damit wohler. Diese Sicherheitsgedanken sind bei mir stark an meine Ängste gekoppelt.

Abseits der materiellen Dinge beschäftigte ich mich sehr lange mit meiner gedanklichen Packliste. Was es mir unglaublich schwer machte, war nämlich nicht die Frage nach dem physischen Gepäck, sondern nach der psychischen Last, die sich bereits in meinem Kopf aufbaute. Das waren zunächst Fragen, mit denen sich wohl die meisten Menschen vor einer Reise beschäftigen, wie beispielsweise die Frage nach der Verständigung und der Sprache im Land. Reicht mein Englisch? Wie ist das Gesundheitssystem? Folglich traf ich erstmal ganz „normale“ Vorbereitungen.

Mit meiner Angststörung beachtete ich ein paar Dinge zusätzlich anders. In Bezug auf eine Alleinreise auf dem Jakobsweg kamen unzählige andere Fragen in meinen Kopf. Wie plane ich meine Etappen? Schaffe ich die ge-

planten Distanzen über einen längeren Zeitraum – auch mental? Was ist, wenn ich keinen Schlafplatz finde und auf einer Parkbank schlafen muss? Wie verhalte ich mich, wenn ich unterwegs eine Panikattacke bekomme und niemand bei mir ist? Was mache ich, wenn ich die gelben Pfeile nicht finde und mich verlaufe? Schaffe ich es, mich zu orientieren oder verlaufe ich mich schon am Flughafen? Apropos Flughafen. Was ist, wenn ich im Flugzeug, in einem engen Raum voller Menschen, eine Panikattacke bekomme?

All diese Fragen und noch einige mehr gingen mir als Angstmensch durch den Kopf. Es ist die Angst vor der Angst, dem Ungewissen. Für meine Reise versuchte ich die Angst zu einem bestimmten Grad, bis zu dem ich mich wohlfühlte, miteinzubeziehen. Schließlich hatte ich keine Angststörung mehr, nur weil ich diese Reise plante. Ich konnte meine Ängste demzufolge auch nicht einfach ignorieren und zu Hause lassen.

Im Grunde ging es für mich darum, die Balance zu finden. Ich wollte mir einen halbwegs sicheren Rahmen geben, um loszugehen. Dazu gehörte es für mich, diese angst-einflößenden Szenarien gedanklich durchzuspielen. Auch wenn es schwer war, versuchte ich diesem Teil im Vorfeld nicht allzu großes Gewicht zukommen zu lassen. Meine Ängste haben mich schon viel zu oft daran gehindert, zu tun, was ich gerne machen wollte. Ich war bereit, das Loslassen zu lernen – von dem Gewicht der Angst und all meinen mir auferlegten Sicherheiten. Daher war da ein Gedanke, an dem ich letztendlich stärker festhielt als an meinen Sorgen: Was ist, wenn all dies nicht passiert? Was ist, wenn es gut wird?

## Von den Gedanken in die Praxis

*„Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern“*

Sparky Anderson,

US-amerikanischer Baseballspieler

Selbstverständlich ist es immer ein himmelweiter Unterschied, etwas nur gedanklich durchzuspielen und dann in die Tat umzusetzen. Der Camino hatte mich eigentlich schon lange zuvor gerufen. Es war bereits über ein Jahr vergangen, in dem das Covid-19-Virus das Leben von uns allen auf den Kopf stellte. Im Frühjahr 2020, als das Virus ausbrach, saß ich fast schon auf meinem gepackten Rucksack. Damals wollte ich den Camino Francés laufen und musste meine Pläne, wie viele andere, nur einige Tage vor dem Start über den Haufen werfen. Bis sich die Möglichkeit einer Umsetzung wieder ergab, verging sehr, sehr viel Zeit. Zudem musste ich die Pläne für die Dauer meines Caminos noch einmal anpassen, denn ich war zwischenzeitlich in einem neuen Arbeitsverhältnis, sodass es sich für mich leider nicht ergab, diese Variante des Weges zu gehen. Ich entschied mich ziemlich kurzfristig für den Camino Portugues, dessen Routen von Porto bis Santiago de Compostela verlaufen. Immerhin hatte ich für die geplanten 260 Kilometer knapp drei Wochen Zeit, wobei ich in der Planungsphase noch davon ausging, ebenfalls den Weg zum Kap Finisterre, dem Ende der westlichen Welt, dranhängen zu können.

Da ich schon alle wichtigen Dinge wie Schlafsack, Wanderschuhe und Rucksack bei meinen letzten Überlegungen organisiert hatte, belief sich meine Vorbereitung auf die konkrete Etappenplanung, die ich mithilfe der bekannten Apps wie „Buen Camino“ und „Camino Ninja“ gut bewerkstelligen konnte. Zudem überprüfte ich vorab, auf

