

# ZUG – ALTER ( N ) – a k t i v

## STATEMENT

---

### DER (JAKOBS)WEG ALS ZIEL

Hans Egli, Buchrain

Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ ist der Titel eines kleinen Büchleins von Bruno Dörig. Ein Psychiater ergänzt darin: „Es geht nicht darum, den Problemen aus dem Weg zu gehen und davon zu laufen, sondern um die einfache Tatsache, dass körperliche Bewegung etwas verändern kann und zur seelischen, zur ganzheitlichen Gesundheit beiträgt.“ Nachdem ich nun einen Teil des Camino gegangen bin, kann ich dem Psychiater nur beipflichten.

Abschiednehmen vom Berufsalltag mag in vielen Fällen eine Befreiung bedeuten. Andere durchlaufen einen langen Prozess, vor allem dann, wenn der Abschied unvorbereitet, plötzlich – aus welchen Gründen auch immer – kommt. Viele Ratschläge werden an die Glücklichen oder Betroffenen herangetragen. Ich selber habe viele Ratschläge gehört. Einige habe ich befolgt, einer aber hat mich fasziniert: Der Jakobsweg. Ich habe mich für ihn entschieden, weil ich

- meine körperliche Fitness testen,
- einen Abschnitt meines Lebens beenden und mich für den weiteren Weg fit machen und
- Zeit haben wollte, um zu hören und zu sehen, was in mir passiert.

Ich bin den Jakobsweg in Etappen gegangen. Ich bin noch nicht in Santiago angelangt. Santiago selber ist mir nicht mehr so wichtig, vielmehr der Weg. Ich werde ihn immer wieder unter die Füsse nehmen. Die Freude, der Frieden, die Genugtuung nach jeder Etappe macht reich.

Kontakt: [heg@mediat.ch](mailto:heg@mediat.ch)