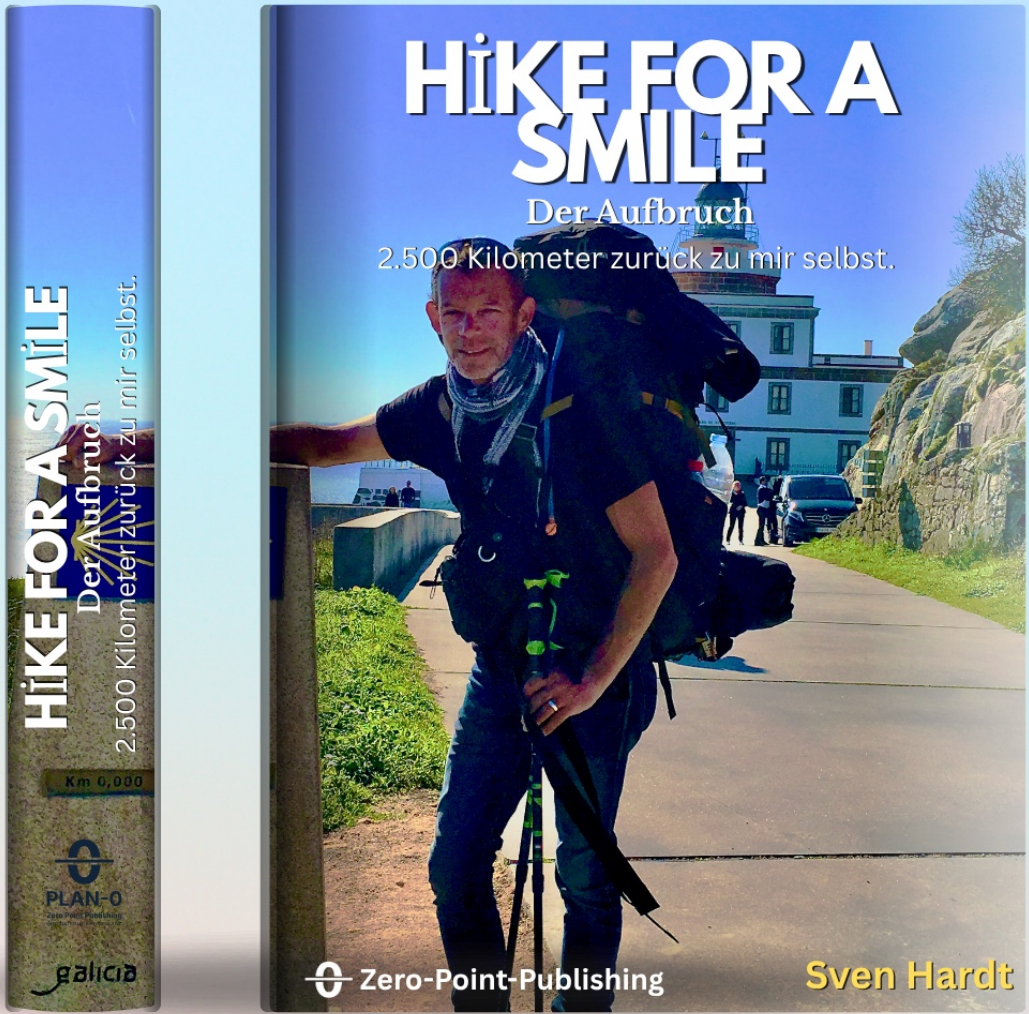
HIKE FOR A SMILE
Der Aufbruch
2.500 Kilometer zurück zu mir selbst.
Km 0,000
PLAN-0
galicia
HIKE FOR A SMILE
Der Aufbruch
2.500 Kilometer zurück zu mir selbst.
Zero-Point-Publishing
Sven Hardt

Das Impressum

Herausgeber, Verleger & Medieninhaber:

Sven Hardt | Zero-Point-Publishing
c/o Patrick Hardt
Markelfinger Str. 4a
78476 Allensbach am Bodensee
E-Mail: contact@zero-point-publishing.com
Website: zero-point-publishing.com

Titel: Hike for a Smile
Untertitel: Der Aufbruch - 2.500 km zurück zu mir selbst
Auflage: 1. Auflage 2026

Autor & Fotos: Sven Hardt
ISBN: 978-3-9828862-0-6

Urheberrecht:

Alle Inhalte, Grafiken, Layouts und Fotos in diesem Werk sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung des Autors und Verlegers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anonymisierungshinweis:

Dieses Werk ist eine autobiografische Erzählung. Zum Schutz der Privatsphäre, der Intimsphäre und der Persönlichkeitsrechte dritter Personen wurden alle Namen (außer jener des Autors), spezifische Ortsangaben, Daten sowie zeitliche Abläufe verändert, verfremdet oder anonymisiert. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sowie realen Institutionen sind, sofern sie über die Kernbiografie des Autors hinausgehen, rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Haftungsausschluss:

Dieses Buch dient ausschließlich der Information, der persönlichen Weiterbildung und als Erfahrungsbericht. Die Inhalte, insbesondere die beschriebenen Übungen im „Resilienz-Dreieck“, wurden vom Autor mit größter Sorgfalt erstellt. Die philosophischen, systemischen und entspannungspädagogischen Impulse stellen ausdrücklich keine medizinische Diagnose, Lebensberatung im gesetzlichen Sinne oder psychotherapeutische Behandlung dar. Sie können eine notwendige ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Betreuung bei klinischen Krankheitsbildern (wie z. B. Depressionen oder Burn-out) nicht ersetzen. Die Anwendung erfolgt auf vollkommen eigene Verantwortung des Lesers. Eine Haftung des Autors oder Zero-Point-Publishing für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT | Die Anatomie des Wandels

PROLOG | Die Inventur der Stille

(Der radikale Bruch und der Entschluss)

Akt 1 Disruption & Dissonanz

Kapitel 1: Der Nullpunkt

(Der Abschied, der Schwarzwald und die schwarze Narbe) S. 15

Kapitel 2: Der Sarg auf Schienen

(Die Fast-Kapitulation und der Exorzismus) S. 25

Kapitel 3: Die Anatomie des Abstands

(Die Flucht im TGV und die Ankunft am Rande der Pyrenäen) S. 31

Kapitel 4: Die Brücke zwischen den Welten

(Die Nacht von St. Jean und die unverschlossene Tür) S. 41

Kapitel 5: Über die Grenze

(Die Pyrenäen, der Riss zwischen den Welten und die Ankunft im Kloster) S. 49

Akt 2 Dekonstruktion & Konfrontation

Kapitel 6: Das Sakrament des Kaffees

(Die Demut des Geldmangels und der steinige Weg nach Zubiri) S. 61

Kapitel 7: Die Bruderschaft des Biwaks

(Der Kampf durch die Dunkelheit und das Ultimatum des Lichts) S. 71

Kapitel 8: Der Takt der Stille

(Die Wächter des Windes und das goldene Licht der Gemeinschaft) S. 77

Kapitel 9: Rioja – Die Alchemie des Schmerzes

(Der saure Wein von Irache und der Lauf gegen die Vergangenheit) S. 85

Kapitel 10: Die Tränen der Templer

(Der Sonnenuntergang, das unsichtbare Seil und das Airbnb der Geborgenheit) S. 91

Kapitel 11: Das Frühstück der Freiheit

(Der Regenbogen der Rioja und der Tunnel der Sehnsucht) S. 99

Kapitel 12: Die Weisheit der blauen Palette

(Belorado, das Kind in den Sternen und die Umdeutung des „Abstands") S. 107

Kapitel 13: Das Tribunal der Schatten

(Der Albtraum von Burgos und die gnadenlose Flucht in die Meseta) S. 117

Akt 3 Resonanz & Umdeutung

Kapitel 14: Die Oase im Nichts

(Zwei verwitterte Herzen im Staub und das Tor aus reinem Licht) S. 123

Kapitel 15: Das versunkene Dorf der Zuversicht

(Hontanas, die nackte Wahrheit und die Heilung durch Begegnung) S. 131

Kapitel 16: Die Architektur der Freiheit

(Die Ruinen von San Antón und das Spalier der einundzwanzig Milane) S. 137

Kapitel 17: Die Metamorphose der Senda

(Die endlose Gerade, das Orakel von Sahagún und die Rückkehr der Farben) S. 143

Kapitel 18: Der Fall des Strategen

(Mansilla, die defekte Bankkarte und der bedingungslose Fall in die „Cloud") S. 147

Kapitel 19: Die Spiegel der Stille

(Das Refugium von León, Lucas Weisheit und die Magie der Gemeinschaft) S. 155

Kapitel 20: Der Aufbruch in den Berg

(Astorga, die abgeworfene Rüstung und das Märchenschloss des kleinen Sven) S. 161

Kapitel 21: Das Ritual der Stille

(Das Cruz de Ferro, der Stein der Vergangenheit und das Ertragen der Leere) S. 169

Akt 4 Selbstwirksamkeit & Integration

Kapitel 22: Zwei Fremde, ein Schicksal

(Die wortlose Allianz mit Hutch und der berauschende Flug nach Ponferrada) S. 175

Kapitel 23: Die Entdeckung der Gegenwart

(Die Kunst der Entschleunigung und die Wiederkehr im Ave Fenix) S. 185

Kapitel 24: Der Riss in der Realität

(Der digitale Dolchstoß, die Wut von O Cebreiro und das Ende der Illusion) S. 191

Kapitel 25: Die vertikale Prüfung von Sarria

(Der Treppen-Aufstieg, Juan als Spiegel und der längste Kilometer der Reise) S. 197

Kapitel 26: Die Brücke von Portomarín

(Der CEO auf dem Pfad, die Auflösung der Strukturen und die letzte Reinigung) S. 205

Kapitel 27: Das Ende ist der Anfang

(Die Glocken von Santiago, das Meer von Fisterra und der nullte Kilometer) S. 213

NACHWORT | Dein Kompass nach 2.500 Kilometern S. 227

ANHANG

A: Die Methodik | Das Resilienz-Dreieck S. 231

B: Über den Autor | Peregrino Sven S. 235

C: Engagement | Ein Euro für ein Lächeln S. 237

DANKSAGUNG | Wegbegleiter und Herzensmenschen S. 239

Vorwort & Sensibilitätshinweis

DIE ANATOMIE DES WANDELS

Ein Kompass für die Finsternis

Dieses Buch ist kein klassischer Reisebericht. Es ist kein Tagebuch eines Mannes, der auszog, um ein bisschen frische Luft zu schnappen oder die malerische Schönheit Galiziens zu fotografieren. Wenn du nach einer heroischen Wander- oder Pilgergeschichte suchst, in der am Ende alles mit einem einfachen Lächeln gut wird, dann lege dieses Buch bitte wieder weg.

Was du hier in den Händen hältst, ist die nackte Dokumentation eines radikalen Systembruchs und die mühsame, oft verzweifelte Neukonstruktion eines Lebens aus seinen eigenen Trümmern. Wenn du diese Seiten aufschlägst, betrittst du die Baustelle meiner Existenz. Du begleitest mich nicht nur über 2.500 Kilometer Asphalt und Schotter, sondern durch das Dickicht einer Seele, die aus ihren eigenen Scherben neu erstehen muss.

Eines möchte ich vorab klären: Dies ist keine Betriebsanleitung für das schnelle Glück. Das Universum liefert keine Patentrezepte für den Schmerz, und ich besitze sie erst recht nicht. Ich bin kein Guru, der auf einem Berggipfel sitzt und die Wahrheit verkündet. Ich bin ein Wanderer, der im Matsch lag und lernte, wie man wieder aufsteht, wenn die Knochen vor Erschöpfung zittern. Betrachte meine Geschichte daher nicht als Landkarte, denn eine Karte zeigt dir einen fertigen Weg, den andere bereits geebnet haben. Betrachte sie stattdessen als einen Kompass. Ein Instrument, das die Richtung weist, während du deinen eigenen, ganz persönlichen Weg durch dein eigenes Gestrüpp suchst. Ich will dir nicht sagen, wohin du gehen sollst. Ich will deinen Blick darauf weiten, was möglich ist, wenn der Boden unter dir plötzlich nachgibt. Wenn die Welt, wie du sie kanntest, über Nacht aufhört zu existieren.

Wichtiger Sensibilitätshinweis (Der Mut zur Wahrheit)

Als Autor und Mentor ist es meine Pflicht, dich darauf hinzuweisen, dass die folgenden Kapitel tiefgreifende systemische Ängste thematisieren. Wir sprechen hier nicht von kleineren Sorgen. Wir sprechen von der lähmenden Angst vor dem Verlust der familiären Identität, von der existenziellen Furcht vor dem totalen Alleinsein und jener psychischen wie körperlichen Überlastung, die einen Menschen bis auf das nackte Skelett abträgt. Es geht um den Moment, in dem das Bild, das man von sich selbst hatte, der starke Vater, der unerschütterliche Partner, der erfolgreiche Macher, wie ein Kartenhaus im Sturm in sich zusammenbricht.

Solltest du dich aktuell in einer instabilen Lage befinden, lies dieses Buch mit besonderer Achtsamkeit für dich selbst. Wir steigen hier tief in den Abgrund hinab. Aber vergiss nie: Dies ist vor allem eine Geschichte über die Resilienz über jene geheimnisvolle Kraft des Lichts, die man erst dann findet, wenn man lernt, mitten im freien Fall die Richtung zu ändern.

An jenem Januarmorgen, als ich die Haustür hinter mir ins Schloss zog, war die Luft im Schwarzwald so kalt, dass sie in meinen Lungen brannte. Das Ziel war klar definiert: Santiago de Compostela. Doch dieses Ziel war nur eine geografische Ausrede für die verzweifelte Not, jenen „Abstand“ zu begreifen, der mein gesamtes inneres System zerrissen hatte. In diesem Moment wusste ich nicht, ob meine Füße mich jemals bis ans Ende der Welt tragen würden. Ich wusste nur eines mit einer mörderischen Klarheit: Ich musste losgehen. Ich musste diesen Mann suchen gehen, den ich irgendwo im tobenden Sturm meines Lebens verloren hatte.

Dies ist der Anfang von allem. Der Moment, in dem das Schweigen lauter wurde als jeder Schrei

PROLOG

Die Inventur der Stille

Bevor wir den ersten Schritt in den tiefen Schnee des Schwarzwalds setzen, bevor die unerbittliche Kälte meine Knochen erreicht und das Adrenalin den Schmerz betäubt, möchte ich die Zeit für einen Wimpernschlag anhalten. Ich möchte dir eine Frage beantworten: Wer war dieser Mann, der an jenem 10. Januar um Punkt 10:00 Uhr die Tür hinter sich ins Schloss zog und alles auf eine einzige, verzweifelte Karte setzte?

Wenn du mich einen Monat zuvor gefragt hättest, wäre die Antwort klar gewesen. Ich war ein Mann, der funktionierte. Ein Ehemann, ein Ernährer, ein Vater, der das Gewicht der Welt trug, ohne mit der Wimper zu zucken. In den Augen meiner Kinder war ich das Monument in der Brandung, der unbesiegbare Riese, der jeden Sturm abwehrt. Ich hatte mir mit bloßen Händen eine Welt erschaffen, in der jede Schraube an ihrem Platz saß, in der das Fundament aus unerschütterlichen Sicherheiten gegossen war. Zumindest glaubte ich das. Ich war der Architekt meiner eigenen Illusion.

Nur wenige Wochen vor diesem eisigen Morgen klangen Worte wie reines Gold in meinen Ohren.

„Ich möchte mit dir alt werden."

Es gibt Sätze, die legen sich wie ein warmer, schwerer Mantel um deine Seele. In jenem Moment, im Novembernebel, fühlte ich mich sicher, verankert und absolut unzerstörbar. Ich wähnte mich im sicheren Hafen eines Lebens, das nach Plan verlief.

Doch das Schicksal hat ein grausames, atemloses Tempo. Es kennt keine Vorwarnung. Kaum waren die Silvesterböller verhallt, kaum hatte das neue Jahr seinen ersten Atemzug getan, wurde das Gold in meinen Händen zu giftigem Blei. Ein einziger Satz reichte aus, um das Fundament meines Seins in Stücke zu reißen:

„Ich brauche Abstand."

Dieser Abstand war keine leise Bitte um Raum. Er war ein Urteil. Ein Schwertstreich, der das unsichtbare Gewebe unserer Familie durchtrennte. Natürlich hätte der Verstand dutzende Auswege gewusst. Ich hätte mir eine kleine, anonyme Wohnung ein paar Straßen weitersuchen können, um den schönen Schein aufrechtzuerhalten. Ich hätte die Fassade des starken Mannes weiterspielen können. Doch tief in meinem zertrümmerten Inneren spürte ich eine nackte Wahrheit: Wenn ich jetzt nicht radikal gehe, werde ich in der unmittelbaren Nähe zu den Trümmern meines alten Glücks qualvoll ersticken. Die Luft in meinem eigenen Leben war aufgebraucht.

Ich hatte diese Reise nicht gesucht. Der Jakobsweg war kein Lebenstraum, den ich mir romantisierend erfüllen wollte. Diese Flucht wurde mir von der grausamen Dissonanz dieser zwei gegensätzlichen Sätze diktiert. Freiwillig unfreiwillig entschied ich mich, dem Wunsch nach Abstand nicht nur nachzugeben, sondern ihn bis zum fernen Horizont auszuweiten. Ich wusste nicht, ob ich in Santiago de Compostela ankommen würde. Ich wusste nicht einmal, ob ich die Pyrenäen überlebe. Ich wusste nur, dass ich losgehen musste. Getrieben wurde ich von einer einzigen, verzweifelten Hoffnung, die lauter schlug als mein eigenes Herz: Dass jeder staubige Kilometer, den ich zwischen uns lege, das zerrissene Band vielleicht wieder flicken und am Ende alles zum Guten wenden würde.

Vielleicht fragst du dich, warum dieser Weg den Namen „Hike for a Smile" trägt. An jenem Januarmorgen, als ich den Rucksack schulterte, war mein eigenes Lächeln nur noch eine brüchige, schmerzhafte Maske aus Fleisch und Blut. Ich ging nicht los, um mich selbst strahlen zu sehen.

Ich ging los für das Lächeln der Hoffnung. Ich wollte dieses unschuldige Leuchten in den Augen meiner Kinder wiederfinden, dass ich durch meine eigene wachsende Verzweiflung für immer zu begraben drohte. Was ich an diesem Morgen an der Haustür noch nicht ahnte: Um dieses reine Lächeln der Kinder wiederzufinden, musste der Vater erst lernen, die tiefste eigene Dunkelheit zu küssen.

Dies ist die Geschichte eines Aufbruchs, bei dem auf hartem Asphalt alles entschieden wurde. Es war nicht nur ein 2.500 Kilometer langer Marsch nach Santiago, es entpuppte sich als eine blutige, archäologische Grabung in meiner eigenen Seele. Unter dem Rhythmus meiner Schritte stieß ich auf Schichten, die ich längst für zersetzt und begraben hielt. Verletzungen aus meiner Jugend, Einsamkeiten, die wie alte, rostige Blindgänger tief unter der Oberfläche meines Bewusstseins auf ihre Entschärfung warteten. Ich zog aus, um eine verzweifelte Lösung für meine Ehe zu suchen und fand im Staub der Landstraßen stattdessen den Schlüssel zu einer Tür in mir, von deren Existenz ich nicht einmal wusste.

Bist du bereit? Ich lade dich ein, mich zu begleiten. Aber sei gewarnt: Nicht als Tourist, der eine schöne Landschaft sucht, sondern als Zeuge einer gnadenlosen Häutung. Ich werde dir nicht nur vom bestialischen Brennen meiner Füße erzählen oder dem bohrenden Schmerz im Rücken, der mich fast in den Wahnsinn trieb. Ich werde dir von dem Moment berichten, als mein alter, verkrusteter Stolz im ewigen Eis des Schwarzwaldes jämmerlich erfror – nur um endlich Platz zu machen für mein wahres Ich.

Begleite mich auf einer Reise, die eigentlich ganz anders enden sollte. Lass uns gehen. Der Schnee da draußen wartet nicht.

Kapitel 1

Der Nullpunkt

(Der Abschied, der Schwarzwald und die schwarze Narbe)

Es ist der 10. Januar, 10:00 Uhr. Die Luft im Haus ist starr, als habe die Zeit selbst Angst, auszuatmen. Die Welt draußen nimmt längst den Rhythmus des neuen Jahres auf, während ich an einer Schwelle stehe, die all meine bisherigen Koordinaten auslöscht. Den Sohn fahre ich zur Schule, ein letzter Gruß an einen Alltag, der ab heute keiner mehr ist. Ich gehe diesen Weg, weil das Fundament meines Lebens Risse zeigt, die ich nicht länger ignorieren kann.

In mir hallt das Echo vom November nach:

„Ich möchte mit dir alt werden."

Ein Satz wie eine Lebensversicherung. Doch kaum bricht das neue Jahr an, gefriert dieses Gold zu bleierner Kälte. Ich höre den Satz, der mir den Boden unter den Füßen wegreißt:

„Ich brauche Abstand."

Ich nehme sie beim Wort. Wenn sie Abstand braucht, dann bekommt sie ihn, so radikal und weit, wie es nur geht.

„2.500 Kilometer weit. Mein Weg soll mich nach Santiago de Compostela führen, weiter bis nach Fisterra, an das Ende der Welt",

um schließlich den Weg zurück nach Hause zu finden, als ein anderer Mann. Ich gehe, um in der Ferne die Klarheit zu finden, die uns zu Hause

abhandenkommt. Ich gehe, getrieben von der Hoffnung, dass dieser Raum eine Brücke baut, über die ich später zurück ins gemeinsame Glück finde.

In der Einfahrt steht meine Tochter. Fünf Jahre pure Lebensfreude, konzentriert in einem kleinen Menschen. In ihren Augen bin ich kein Mann in der Krise, ich bin ein Monument, ein unbesiegbarer Held. Ich beuge mich zu ihr. Beim Umarmen vibriert meine Brust wie ein Motor kurz vor dem Totalschaden. Ich sauge den Duft ihres Haares auf, dieses Gemisch aus Kindheit und blindem Vertrauen. In diesem Moment bricht das alte Ich entzwei.

„Tschüss, kleine Maus. Spätestens an deinem Geburtstag bin ich wieder zu Hause."

Ich flüstere diesen Schwur in ihr Ohr. Er ist mein goldener Faden. Mein heiliger Eid. Ich gehe nicht weg von ihr. Ich gehe für sie. Ich gehe, um das Bild des Helden zu retten, dass sie in mir sieht.

Als ich mich löse und den Rucksack schultere, drückt er mich wie ein Fremdkörper zu Boden. Ich mache die ersten Schritte aus dem Hof. Am Ende der Einfahrt drehe ich mich um. Da steht sie. Ein kleiner, leuchtender Punkt im weiten Hof. Sie winkt mir zu. Dieses Lächeln ist kein Abschied, es ist eine Entsendung.

Die schwarze Narbe

Im Rathaus drückt der Bürgermeister den Stempel in mein Pilgerheft. Das erste Siegel auf einem Plan, der mich fast erdrückt. Das erste Knirschen des Schnees unter meinen Stiefeln markiert den Takt einer neuen Zeitrechnung. Die Landschaft liegt da wie ein Märchen aus Weiß. Doch mit jedem Meter weicht die Romantik der Realität. Der tiefe Neuschnee mutiert zur zähen Masse. Bei jedem Schritt sinke ich bis zu den Waden ein. Es ist kein Gehen mehr, es ist ein Waten gegen den Widerstand einer weißen Welt, die mich Energie kostet, die ich nicht zu

haben glaube. Der Schweiß unter meiner Kleidung brennt erst heiß, dann peitscht der Wind durch die Fasern und die Nässe gefriert zu Eis. Mein Rücken beginnt zu brennen. Die Riemen des Rucksacks graben sich wie stumpfe Messer in meine Schultern. Der Held merkt schmerzhaft: Sein Wille mag eisern sein, doch sein Körper besteht aus schmerzenden Sehnen.

Ich halte inne. Die Stille des Waldes verliert ihren Frieden, sie wird erdrückend. Vor mir gabelt sich der Weg. Rechts verliert sich der Pfad in unpassierbaren Verwehungen. Links führt ein steiler Hang hinunter zur Landstraße. Ich sehe den Asphalt. Er glänzt schwarz und abweisend, eine harte Narbe in der Unendlichkeit des Weiß.

Aus Verzweiflung flüchte ich auf diesen Asphalt. Doch kaum spüre ich den harten Boden, schlägt die Angst um. Ich bin nun ein winziger Punkt, ganz in Schwarz gekleidet, ein Schatten gegen das unbarmherzige Grau des Winters. Die Straße gleicht einer engen Rinne zwischen Schneemauern. Ein Grollen nähert sich. Ein LKW donnert an mir vorbei, eine Wand aus Stahl und Fahrtwind, die mich fast von den Füßen reißt. Dreckiger Schneematsch spritzt über mich hinweg. Ich bin kein Pilger mehr. Ich bin ein Fremdkörper. Ein Hindernis.

Aus geplanten 17 Kilometern werden durch diesen Umweg 38. Jeder aufheulende Motor verspottet mich:

„Wo willst du hin? Du gehörst hier nicht her!“

Aber dann sehe ich das Gesicht meiner kleinen Maus. Wie sie im Hof steht. Für sie bin ich der Held. Und ein Held gibt nicht auf, nur weil die Straße eng wird und der Wind nach Diesel riecht. Ich ziehe den Kopf ein

und setze einen Fuß vor den anderen. 38 Kilometer. Wenn das der Preis für den Wandel ist, dann zahle ich ihn.

Die Währung der Gnade: Das Licht in der Finsternis

Die Dunkelheit kommt an diesem ersten Tag nicht schleichend. Sie fällt. Wie ein schweres, nasses Tuch legt sie sich über die Tannen des Schwarzwalds und raubt mir die Sicht. Ich bin am Ende. 38 Kilometer Asphalt verwandeln meine Fußsohlen in rohes Fleisch, doch es ist die Kälte der Einsamkeit, die meine Seele mürbe macht. Vor mir ragt das Eisentor des Campingplatzes auf. Es ist verschlossen. Das Metall ist eiskalt, so unnachgiebig wie die Realität.

Geschlossen. In meinem Kopf hämmert nur ein Wort: Endstation. Ich stehe im Nirgendwo. Der Schweiß auf meinem Rücken gefriert unter der Jacke zu einer dünnen Schicht aus Eis. In dieser Sekunde verblasst der Mann, der auszog, um die Welt zu besiegen. Ich schrumpfe zu einem kleinen Jungen, der sich im Wald verirrt. Weit weg von dem „Helden", den meine kleine Maus am Morgen verabschiedete.

Dann ein Lichtschein. Ein schwacher, gelber Fingerzeig am Ende der Straße. Eine Gaststätte. Die letzte offene Tür in einer Welt, die sich gegen mich verschwört. Ich trete ein. Das Klingeln über der Tür schrillt wie ein Alarmsignal durch die warme Stille. Drinnen riecht es nach Gebratenem und Zwiebeln. Unsere Augen treffen sich über der Theke. Der Gastwirt sieht den Riss in meiner Seele. Er sieht das Zittern meiner Hände.

„Ich... ich suche eine Alternative. Low Budget. Mehr als 15 Euro kann ich mir nicht leisten."

Ich schäme mich für diese Zahl. Doch der Mann nickt nur. Er verschwindet in der Küche, murmelt mit seiner Frau. Es fühlt sich an, als entscheide sich dort drinnen mein Schicksal, nicht nur über ein Bett, sondern über meinen Glauben an das Gute.

„Komm rein“, sagt er, als er zurückkehrt. „Du bekommst ein Gästezimmer. Und eine warme Suppe. Für die 15 Euro.“

Später, als ich vor der dampfenden Schale sitze, mischen sich meine Tränen in die Brühe. Ich weine nicht vor Erschöpfung. Ich weine vor Dankbarkeit. Das Leben nimmt uns manchmal alles, um uns zu zeigen, dass wir nichts besitzen müssen, um gehalten zu werden. Ich verliere die Kontrolle, aber ich finde die Gnade.

Die erste Markierung

Als ich am nächsten Morgen die schwere Holztür der Gaststätte hinter mir schließe, schlägt mir die Kälte entgegen. Doch die Welt sieht anders aus. Der Blick ist klarer. Ich lasse die Fahrbahn der LKWs hinter mir und wechsle auf den Radweg. Hier bleibt der Asphalt hart, aber der mörderische Druck der Giganten fehlt.

Und dann sehe ich sie zum ersten Mal. An einem Pfosten am Wegrand prangt sie: die gelbe Muschel auf blauem Grund. Die Strahlen, die in einem Punkt zusammenlaufen. Mein Herz macht einen Sprung, den meine müden Beine eigentlich gar nicht mehr zulassen dürften. Das ist sie, die Markierung, der ich über tausende Kilometer folgen werde. In diesem Moment wird aus meiner Wanderung offiziell eine Pilgerreise. Ich fahre mit den behandschuhten Fingern über das Zeichen.

„Jetzt geht es wirklich los“, flüstere ich in die kalte Luft.

Die Route führt mich weg vom Lärm. Der Weg nach Waldkirch reift zu einem Dialog zwischen mir und dieser Muschel. Sie taucht immer genau dann auf, wenn der Zweifel an der nächsten Kreuzung nagen will. Sie ist

ein stummer Begleiter, der mir sagt: Du bist richtig. Geh weiter. Ich bin kein Schatten mehr, der am Rand einer Arena um sein Leben kämpft. Ich bin ein Pilger, der seine Spur findet.

Der Fall der inneren Mauer

Der Ortseingang von Waldkirch fühlt sich an wie eine Schleuse. Mein inneres System schwankt als instabiles Kartenhaus. Die Begegnung mit dem Küster wird zum ersten echten Altar. Wir sitzen bei Kaffee und Wasser in einer Stille, die keinen Platz für Oberflächlichkeiten lässt. Als er mich nach meinem „Warum" fragt, bricht die letzte Sperre meiner Fassade. Ich erzähle ihm alles: von dem „Abstand", der sich wie eine Amputation ohne Narkose anfühlt, von der Sehnsucht, die mich nachts frisst, und von dem Schwur für meine Tochter.

Wieder fließen Tränen. Es ist eine reinigende Auswaschung. Jede Träne spült eine Schicht meines alten, funktionierenden Ichs weg. Bevor ich gehe, hält er mich fest. Er bringt mir keine Bibel. Er bringt mir pragmatische Nächstenliebe: eine Tube Voltaren und 50 Euro von einer alten Dame aus der Region.

„Für die Schmerzen, die kommen werden", sagt er mit feierlicher Schwere.

Ich halte die Tube wie eine Reliquie. Sie ist die Bestätigung: Der Weg weiß bereits, wo es mir wehtun wird, noch bevor ich die Pyrenäen erreiche. Mit diesen 50 Euro gewinne ich Zeit. Zeit, um die Heilung zuzulassen.

Ein Stempel aus Licht

Freitagabend, 19:00 Uhr. Freiburg empfängt mich mit einer Klarheit, die direkt unter die Haut kriecht. Mein Ziel ist rein funktional: Das Freiburger Münster. Ich suche keine Erleuchtung, ich suche nur Tinte auf Papier. Einen Pilgerstempel als Beweis meiner Schritte.

Doch der Weg führt Regie. Das gewaltige Portal öffnet sich, und die Wucht der Atmosphäre drückt mich in die Knie. Weihrauch hängt wie ein Vorhang im Raum. Ich bleibe, weil die Energie des Ortes mich fesselt. Dann beginnt der Pfarrer zu sprechen. Thema: „Heilung von Körper und Geist." Er erzählt von einem Suchenden, einem Mann ohne festen Glauben, gezeichnet von Leid. Er spricht davon, wie dieser Mann auf seinem einsamen Weg nicht nur physische Heilung findet, sondern den Glauben an sich selbst wiederentdeckt. Jedes Wort ist ein Projektil aus Licht, das genau in meine Wunden einschlägt. Er spricht nicht über einen Suchenden. Er spricht zu mir.

Nach dem Gottesdienst gehe ich nach vorne. Der Pfarrer empfängt mich mit einer Ruhe, die mir den Atem nimmt. Er drückt das Siegel in meinen Pass. Es ist mehr als Tinte, es ist die feierliche Beglaubigung meines neuen Weges. Das Blei in meiner Brust beginnt sich zu verwandeln. Ich bin noch kein Gold, aber ich fühle mich nicht mehr wie Schrott. In dieser Nacht schneit mein Zelt unter zehn Zentimetern Neuschnee ein. Das dünne Stoffdach hält stand. Mein Vertrauen wächst.

Das Labyrinth der Kälte

Der Samstag ist kein Tag. Er ist eine Zerreißprobe aus Eis und Blei. Wieder Schnee. Wieder Absagen. „55 Euro", sagt eine Stimme hinter einer halbgeöffneten Tür. Die Zahl klingt wie ein hämisches Lachen. In meiner Tasche stecken 15 Euro. In meiner Brust schreit ein gnadenloses Vakuum. Ich irre durch die Dunkelheit von Bad Krozingen. Der Ort empfängt mich nicht, er stößt mich aus. Jedes „Besetzt", jede abweisende Geste donnert als Hammerschlag gegen mein ohnehin brüchiges Fundament. Die Erschöpfung sitzt mir wie ein schwerer, nasser Mantel in den Knochen. Der Mut verlässt mich wie die Luft aus einem geplatzten Reifen. Ich stehe am Bahnhof. Es gibt kein Vorwärts mehr. Doch bevor ich den letzten Schritt zum Gleis gehe, suche ich Schutz in der Stille meines Mobiltelefons.

Der Anker vom Bodensee

Ich wähle die Nummer eines engen Freundes am Bodensee. Seine Stimme in meinem Ohr wirkt wie ein vertrauter Anker in der stürmischen See meiner Verzweiflung. Wir sprechen lange. Ich lege die Karten offen auf den Tisch: *„Ich breche ab. Der Schnee, die Kälte, die Ablehnung – das System lässt mich nicht durch."* Er hört zu. Er urteilt nicht. Gemeinsam versuchen wir, die Trümmer meiner Planung zu ordnen. Wir prüfen Landkarten, suchen nach Scheunen, nach einem letzten Funken Licht. Wir suchen nach einer Logik, die den Abbruch verhindern kann. Doch während er spricht, begreife ich tief in mir: Es geht nicht mehr um eine Unterkunft. Es geht um die schmerzhafte Erkenntnis, dass dieser spezifische Weg, zu Fuß direkt von der eigenen Haustür aus, exakt hier an sein Ende kommt. Das Telefonat ist der letzte Versuch meines alten Ichs, die Kontrolle zu behalten. Als wir auflegen, steht die Entscheidung. Sie ist kein Zorn. Sie ist eine erschöpfte, eiskalte Klarheit.

Erst jetzt betrete ich den Bahnsteig.

…