

ULTREREÏA

No 68 ◀ Novembre 2021

**Gesundheit
unterwegs**

**La Santé sur
le Chemin**

**Les Amis du Chemin de St-Jacques
Die Freunde des Jakobsweges
Amici del Cammino di Santiago**



ULTRÉIA

Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung der Freunde des Jakobsweges
Publication officielle de l'Association helvétique des Amis du Chemin de St-Jacques

Herausgeber / Editeur

Les Amis du Chemin de Saint-Jacques
Die Freunde des Jakobsweges
Amici del Cammino di Santiago
Association helvétique
Bd James-Fazy 4, Case postale 2066
1211 Genève 1

Postkonto / Compte postal 17-276098-4
Les Amis du Chemin de St-Jacques
1211 Genève 1

Redaktionsleitung

Rédactrice en chef

Doris Klingler
Steimürli 4, 8224 Löhningen
dklingler49@hotmail.com

Redaktionsteam

Equipe de rédaction

Béatrice Béguin
Jacqueline Bernhard-Ménier
Laure Bovy
Anahée Bregnard
Hans Dünki
Bernard Walter
Maya Wicky

Lektorat / Relecture

Jacqueline Bernhard-Ménier
Otto Dudle
Doris Klingler

Ultreia-Archiv / Archives d'Ultreia

Otto Dudle, odudle@bluewin.ch
www.viajacobi4.ch/Archives/Ultreia.htm

Couverture : saint Jacques le Majeur, statue de Hans Gieng, vers 1525/30, provenant de l'ancien hôpital des Bourgeois, Fribourg. © Musée d'art et d'histoire, Fribourg

Design / Graphisme

Béatrice Béguin, www.cheminer.org

Layout / Mise en page

Gerhard und Verena Eichinger
www.eichinger.ch

Druck / Impression

Sailer Druck Medien, Winterthur

Versand / Expédition

Brühlgut-Stiftung, Winterthur

Auflage / Tirage

2250 Ex.

Der Abdruck einzelner Artikel, ganz oder auszugsweise, bedarf ausdrücklicher Genehmigung.
Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation.

Inhalt

Editorial	4
Gruss aus dem Vorstand	6
Kurzmitteilungen	8
Generalversammlung 2021 in Yverdon	10
Agenda	13
Gesundheit unterwegs	14
Sorge um versehrte Pilger im Mittelalter	14
Orte mit Heilkraft	20
Eine alternative Reiseapotheke	22
Der Fieberstein von Le Puy-en-Velay	26
Medizinische Tipps eines pilgernden Arztes	28
Vom Gewicht des Alters und des Rucksacks	32
Wahl der richtigen Rucksackgrösse	36
Marianne mit den falschen Schuhen	38
Zeichen aus einer anderen Zeit?	40
Mit Morbus Parkinson auf dem Weg	42
Pilgern hält gesund an Leib und Seele	44
Habt ihr einen Kühlschrank?	46
Pilgern	48
Erinnerungen an die <i>Via Francigena</i> (II)	48
Erinnerungen an meinen Weg	52
Der Rucksack als Weggefährtin	56
Trouvailles jacquaires	58
Beeindruckende Fassade in Romont	58
Pestalozzi am Jakobsweg	60
Rundschau	66
Mein Rucksack – mein Haus	66
Schweizer Offiziere auf dem Jakobsweg	68
Der traurige Bernhardiner	72
„Das war <i>Saint-Jacques</i> “	74
Literatur	76
Pilgerstamm	82
Kontakte	83

Sommaire

Editorial	5
Billet du comité	7
En bref	9
Assemblée générale 2021 à Yverdon	11
Agenda	13
Santé sur le Chemin	15
Soins prodigués aux pèlerins du Moyen Âge	15
Des sites thérapeutiques	21
Une trousse très douce	23
La Pierre-des-Fièvres au Puy-en-Velay	27
Bobologie du pèlerin	29
À quatre, comment composent-elles ?	33
Comment choisir la taille de son sac à dos ?	37
Marianne avec les mauvaises chaussures	39
Des gestes d'une autre époque ?	41
Sur le chemin avec Morbus Parkinson	43
Pèlerin – bon pour la santé	45
Avez-vous un frigo ?	47
Pèlerinage	49
Conseils et souvenirs : <i>Via Francigena</i> (II)	49
Des souvenirs de mon <i>Camino</i>	53
Le sac à dos, compagnon de notre chemin	57
Trouvailles jacquaires	59
A Romont, façade évocatrice	59
Pestalozzi sur le Chemin de Saint-Jacques	61
Poème choisi par Laure Bovy	64
Histoire de mon sac à dos	65
Tour d'horizon	67
Mon sac à dos – ma maison	67
Des officiers suisses sur le Chemin	69
Le malheureux Saint-Bernard	73
« C'était Saint-Jacques »	75
Littérature	81
Rencontres jacquaires	82
Contacts	83

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Sebastian Kneipp

■ Wer auf Jakobswegen unterwegs ist, tut ganz selbstverständlich etwas Gutes für die Gesundheit von Körper und Psyche. Voraussetzung ist eine ernsthafte Vorbereitung und eine gute Ausrüstung sowie ein achtsamer Umgang mit seinem Körper.

Trotz aller Vorsicht kommt es vor, dass kleinere oder grössere Beeinträchtigungen die Pläne des Pilgers durchkreuzen. Blasen machen jeden Schritt zur Qual, Arthroseschmerzen erschweren das Gehen, eine Magenverstimmung zwingt uns, eine Ruhepause einzuschalten oder schlimmer: diffuse Herzbeschwerden müssen in einer Klinik unterwegs abgeklärt und die Pilgerreise möglicherweise abgebrochen werden.

Glücklicherweise ist heutzutage eine medizinische Versorgung fast überall gewährleistet. Apotheken finden sich in jeder grösseren Ortschaft. Für allfällige Kosten kommt die Kranken- und Unfallversicherung auf.

Für Pilger im Mittelalter war die Erhaltung der Gesundheit unterwegs ein grösseres Problem (s. Beitrag „Sorge um versehrte Pilger“, S. 14).

Lesen Sie auch, was heutige Pilger zu unserem aktuellen Thema „Gesundheit unterwegs“ berichten!

Übrigens meine Notfallapotheke enthält drei Dinge, über die ein Arzt vielleicht den Kopf schüttelt, die mir

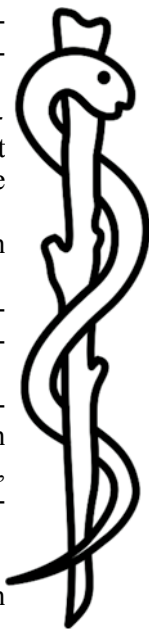
auf über 5000 km Jakobswegen jedoch sehr hilfreich waren:

- *Compeed-Blasenpflaster* – nach Möglichkeit anwenden, bevor die Blase akut schmerzt.
- *Kytta-Salbe* – gegen Muskelschmerzen, Verspannungen, Sonnenbrand, Entzündungen.
- *Pastis* (in einem Flachmann) – in kleinen Schlucken genossen, hilft er mir bei Magen- und Darmproblemen.

Schreiben Sie gerne? Dann schreiben Sie für *Ultreia*, denn schreiben ist gesund (s. Beitrag „Schreiben ist Trainingsgelände für die Seele“, S. 77).

In unserer nächsten Ausgabe geht es um „**Türen auf dem Weg**“ – Türen und Portale, deren kunstvolle Gestaltung wir bewundert haben; Türen, die sich auftun; Türen, die manchmal verschlossen sind; Türen, die von aussen nach innen leiten; Türen, die zu einem Ziel führen. Das Thema animiert zum Schreiben von konkreten, realen, aber ebenso von philosophischen Texten. Wir freuen uns über Ihre Gedanken und Erfahrungen, die Sie uns möglichst bald, jedoch spätestens bis 31. Januar 2022 zustellen wollen an: ultreia@viajacobi4.ch.

Doris Klingler



« *Qui ne fait rien quotidiennement pour sa santé, devra un jour sacrifier beaucoup de son temps pour la maladie.* » D'après Sebastian Kneipp

■ Il est évident que la marche a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale du pèlerin, à condition toutefois que celui-ci soit bien préparé, dispose d'un bon équipement et ménage son corps.

Malgré tout, il peut arriver que des déficiences plus ou moins importantes contrecarrent cette entreprise. Notamment des ampoules se faisant cruellement ressentir à chaque pas, des souffrances arthrosiques rendant la marche difficile, une indigestion obligeant à faire une pause, ou pire encore : des problèmes cardiaques diffus devant être examinés dans une clinique et pouvant même entraîner une interruption du pèlerinage.

Il existe heureusement de nos jours une assistance médicale presque partout. On trouve des pharmacies dans chaque commune. Les frais éventuels sont couverts par l'assurance maladie et accidents.

Pour les pèlerins au Moyen Âge, rester en bonne santé représentait un souci fondamental (voir la contribution « Soins prodigués aux pèlerins du Moyen Âge », page 15).

Nous vous invitons également à lire ce que les pèlerins actuels relatent sur le thème de ce numéro « La Santé sur le Chemin » !

A propos, ma pharmacie de secours contient trois produits qui laisseraient peut-être un médecin perplexe, mais

qui, au cours de mes 5000 km sur le Chemin de Saint-Jacques m'ont été d'une grande utilité :

- *des pansements pour les ampoules aux pieds* – *Compeed* – à utiliser si possible avant que la douleur ne soit trop forte ;
- *de la pommade Kytta* – contre les douleurs et tensions musculaires, les coups de soleil, les inflammations ;
- *du Pastis* (dans un flacon plat) – à savourer par petites gorgées, soulage en cas d'indigestion.

Aimez-vous écrire ? Alors écrivez pour *Ultreia* car écrire est bon pour la santé (voir sous *Littérature* : « *Schreiben ist Trainingsgelände für die Seele* », p. 77).

Dans notre prochaine édition, il sera question de « **Portes sur le Chemin** » – de portes et portails dont nous avons admiré la facture artistique en chemin ; de portes qui s'ouvrent ; de portes qui parfois sont fermées ; de portes qui conduisent de l'extérieur vers l'intérieur ; de portes qui mènent à un but, etc. Ce thème incite à la rédaction de textes à des niveaux divers (expériences, symboles, philosophie).

Nous nous réjouissons et vous remercions de vos réflexions et témoignages que vous nous enverrez aussi tôt que possible, mais au plus tard le 31 janvier 2022 à : ultreia@viajacobi4.ch.

Doris Klingler
Traduction Jacqueline Bernhard-Ménier

Liebe Leserinnen und Leser

„Ein Gästehaus für Körper, Geist und Seele“ – so lautete die Überschrift über einen Bericht zum Tag der offenen Tür in der Pilgerherberge Brienzwiler, erschienen in der *Jungfrau-Zeitung* vom 17. Mai 2021.

Da sein für die Gäste ... in diesem Geist empfangen und verwöhnen die Gastgeberinnen und Gastgeber die Pilger an der Dorfstrasse 4 in Brienzwiler.

Mit Stolz und Dankbarkeit verwalten wir unsere Pilgerherberge. Ich wünsche mir, dass sich jedes einzelne Mitglied unserer Vereinigung mit Freude bewusst ist, Miteigentümer dieser wunderschönen Pilger-Oase zu sein.

Viele Freiwillige haben sich zum wiederholten Mal gemeldet, um während einer Woche die einkehrenden Pilger zu betreuen. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten wegen der coronabedingten Einreisebestimmungen konnten schliesslich alle *Hospitaleras* und *Hospitaleros* ihren Dienst antreten. Während einer Woche waren beispielsweise zwei Österreicherinnen aus der Nähe von Wien als *Hospitaleras* tätig. Sie hatten die lange Anreise keineswegs gescheut. Mit sehr viel Engagement und Liebe – mit österreichischer Kulinarik und Charme – wurden die einkehrenden Pilger verwöhnt und das Haus blitzte vor Sauberkeit.

„Ich mag es einfach, Pilger zu verwöhnen“, war die kurze Antwort von Maria auf meine Frage, was sie denn zu ihrem Einsatz angetrieben habe.

Helferinnen und Helfer sowie die Gäste sind begeistert von der gut eingerichteten Herberge. Das Haus wird geputzt, die Wäsche wird gewaschen, der Garten gepflegt und reichhaltiges, gesundes Essen zubereitet.

Die Pilger freuen sich besonders über den warmherzigen Empfang, die heimelige Atmosphäre, die gute Infrastruktur, das Zusammensein mit Gleichgesinnten und die guten Gespräche.

Viel Zuspruch hat auch das *Rustico* erhalten, das Kellerzimmer ohne Komfort, mit nackten Steinmauern und nur einem winzigen Fenster. Früher war das Zimmer nur als Notlösung für Pilger mit Hund gedacht, doch heute suchen manche genau diese Einfachheit und wünschen im Keller zu schlafen.

Es ist mir und meinem Team eine grosse Freude und Ehre, im Namen der *Vereinigung der Freunde des Jakobsweges* die Verantwortung für das Pilger-Zuhause zu tragen.

Jedermann und jedefrau ist in diesem gastfreundlichen Haus herzlich willkommen, sei es für eine Übernachtung (wenn möglich vorher anmelden: s. Kontakte S. 83), oder auch nur für einen Kaffeehalt.

Die Gastgeber freuen sich über jeden Besuch.

Ruth Schläppi
Rechnungsführerin und Verantwortliche für die Pilgerherberge Brienzwiler

Chères lectrices, chers lecteurs,

« Une auberge pour le corps, l'âme et l'esprit », c'est le titre que le *Journal de la Jungfrau* a donné à son article sur l'auberge de pèlerins de Brienzwiler.

Être présent pour les pèlerins... Les hospitalières et hospitaliers reçoivent leurs hôtes à la Dorfstrasse 4 à Brienzwiler dans cet esprit. L'auberge de notre association est gérée avec fierté et gratitude. Je souhaite que chaque membre soit heureux d'être copropriétaire de cette magnifique oasis pour les pèlerins.

Cette année, de nombreux volontaires se sont à nouveau inscrits pour prendre soin des pèlerins pendant une semaine. Malgré les difficultés dues au coronavirus, tous ont finalement pu assurer leur service. Par exemple, deux Autrichiennes sont venues de Vienne pour travailler comme *hospitaleras* pendant une semaine. Elles n'ont pas hésité à faire le voyage, pourtant long. Grâce à leur engagement plein d'amour – ainsi qu'à leurs talents culinaires – les pèlerins ont été choyés et la maison a étincelé de propreté.

« J'aime tout simplement gâter les pèlerins », a répondu Maria quand je lui demandais ce qui l'avait poussée à s'engager. Les hôtes sont ravis de cette auberge bien aménagée. La maison est nettoyée, le linge est lavé, le jardin est entretenu et des aliments riches et sains sont préparés.

Quant aux pèlerins, ils se disent heureux de l'accueil cordial, de l'am-



Le Rustico

biance chaleureuse, de la qualité des infrastructures, tout comme de retrouver d'autres pèlerins et de discuter avec eux.

Le *Rustico*, la chambre du sous-sol sans confort, avec des murs de pierre nue et une fenêtre minuscule, a également suscité beaucoup d'intérêt. Autrefois, la chambre était conçue comme une solution de secours pour les pèlerins avec chien. Mais aujourd'hui, certains recherchent la simplicité et insistent pour y dormir.

Pour mon équipe et moi, c'est un grand plaisir et un grand honneur de gérer cette auberge au nom de l'Association des Amis du Chemin de St-Jacques.

Chacun est bienvenu dans cette maison accueillante, que ce soit pour une nuit (en s'inscrivant si possible à l'avance, voir les Contacts à la page 83) ou simplement pour passer prendre un café. Les *hospitaleros* se réjouissent de chaque visite.

Ruth Schläppi
Trésorière et responsable de l'auberge de pèlerins de Brienzwiler

Traduction Béatrice Béguin

Kurzmitteilungen

NORBERT WALTI ÜBERSETZUNG ANAHÉE BREGNARD

Heiliges Jahr 2021-2022

Ein Heiliges Jahr wird dann ausgerufen, wenn der Jakobstag vom 25. Juli auf einen Sonntag fällt – das geschieht in unregelmässigen Abständen und ist schwer verständlich. Der Schlüssel lautet 6-5-6-11 Jahre (manchmal 7 oder 12 Jahre, um das letzte Jahr eines Jahrhunderts, das kein Schaltjahr ist, auszugleichen). Wichtig ist, dass ein Heiliges Jahr 14 Mal innert eines Jahrhunderts stattfindet. Das erste Heilige Jahr wurde 1122 von Papst Calixtus II. für das Jahr 1126 ausgerufen. Die letzten Heiligen Jahre waren 1993, 1999, 2004 und 2010. Nach 11 Jahren ist es nun 2021 wieder soweit. Auf Grund eines päpstlichen Dekrets wird das Heilige Jahr wegen Covid-19 bis 2022 verlängert. Das ist das erste Mal, dass sich ein Heiliges Jahr über zwei Jahre erstreckt.

Hermann König von Vach

Der in der Nähe von Fulda geborene Mönch ist Autor des ältesten deutschsprachigen Pilgerführers *Die walfart und Straß zu sant Jacob (1495)*. Von Einsiedeln aus pilgerte König über die *Obere Strasse* durch Helvetien und Frankreich. Sein Ruf reichte bis nach Spanien.

In Galicien wird demnächst ein neuer Abschnitt eingeweiht. Unter dem Namen *Via König* verläuft die Route ab Vega de Valcarce (wo König auf sei-

nem Weg vorbeikam) über Pedrafita do Cebreiro und Baralla bis nach Lugo, wo sie auf den *Camino Primitivo* trifft.

Neues Leben in Foncebadón

Vor zwanzig Jahren war Foncebadón ein kleines, verlassenes, gespenstisches Dorf, verloren im Nebel zwischen Rabanal del Camino und El Acebo de San Miguel (Castilla y León). Dann hat die gemeinsame Anstrengung von Organisationen und Freiwilligen diesen Weiler wieder zum Leben erweckt. Herbergen wurden eröffnet, sogar die alte Kirche ist ... eine Pilgerherberge geworden (siehe *Ultreia* Nr. 66, Seite 50).

Diese Dynamik wurde durch die bis 2021 anhaltende Corona-Pandemie erschüttert. Zum ersten Mal in der tausendjährigen Geschichte des *Camino* wurden alle Pilgeraktivitäten eingestellt. Eine Katastrophe für alle, die, vor allem in ländlichen Gebieten, von Pilgerdiensten leben. Die Badische St. Jakobusgesellschaft hat eine Spendenaktion gestartet, um Foncebadón und sein Lebensmittelgeschäft mit der Pilgerberatungsstelle, die *tienda El Trasgu*, zu unterstützen. Miguel Angel und José Luis sind dringend darauf angewiesen. Foncebadón hat also eine Zukunft! ■

Jakobusblättle Nr. 46, Dezember 2020

En bref

NORBERT WALTI

Année Sainte 2021-2022

Les années jacquaires saintes correspondent aux années où le 25 juillet tombe un dimanche, à intervalles irréguliers et difficiles à comprendre. La clé est de 6-5-6-11 ans (parfois 7 ou 12 ans, pour compenser la toute dernière année d'un siècle qui n'est pas bissextile). L'important est que cette célébration ait lieu 14 fois par siècle.

La première Année Sainte fut décrétée par le pape Calixte II en 1122, pour l'année 1126. Les dernières ont marqué les années 1993, 1999, 2004 et 2010. Plus 11 ans, 2021 est bien une Année Sainte – mais elle se prolongera en 2022 suite à un décret papal pris pour contrer l'épidémie covid-19. C'est la première fois que l'Année Sainte s'étendra sur deux ans !

Hermann König von Vach

Né près de Fulda, ce moine est l'auteur du plus ancien guide pour pèlerins en allemand, *Die walfart und Straß zu sant Jacob (1495)*. Parti d'Einsiedeln, König emprunta la *Obere Strasse* à travers l'Helvétie et la France. Il a porté sa réputation jusqu'en Espagne.

En Galice, en effet, un nouveau tronçon est en voie d'homologation. Déjà nommé *Via König*, il récupère le parcours qui démarre à Vega de Valcarce (sur le chemin de König depuis son

pays) et continue par Pedrafita do Cebreiro et Baralla, jusqu'à Lugo, où il rejoint le *Camino Primitivo*.

Foncebadón renaît

Il y a une vingtaine d'années, Foncebadón était encore un petit village abandonné et fantomatique, perdu dans le brouillard entre Rabanal del Camino et El Acebo de San Miguel (Castilla y León). Puis les efforts conjugués d'associations et de bénévoles ont fait renaître ce hameau. Des gîtes se sont ouverts, même l'ancienne église est devenue... une auberge (voir *Ultreia* No 66, page 51).

Cet élan a été brisé par la crise épidémique qui se prolonge en 2021. Pour la première fois dans l'histoire millénaire du *Camino*, toutes les activités liées au pèlerinage ont été suspendues. Un désastre pour tous ceux qui vivent des services aux pèlerins, particulièrement dans les régions rurales. L'association de St-Jacques du *Land* de Baden-Württemberg a lancé une opération de levée de fonds pour soutenir Foncebadón et son magasin d'alimentation et de services aux pèlerins, la *tienda El Trasgu*. Miguel Angel et José Luis en ont bien besoin. Ainsi Foncebadón est-il promis à la vie ! ■

Jakobusblättle No 46, décembre 2020

Generalversammlung 2021 in Yverdon

DORIS KLINGLER

Nicht Petrus, sondern der heilige Jakobus war offensichtlich für das Wetter während des Wochenendes vom 10./11. Juli zuständig. Und er hat seine Aufgabe perfekt gelöst: Der Empfang der rund 120 Pilgerinnen und Pilger beim Schloss Yverdon, der Spaziergang dem See entlang an der grössten Menhir-Stätte der Schweiz (Menhirs von Clendy) vorbei nach Champ-Pittet, wo wir zu einem feinen Imbiss erwartet wurden, sowie der Apéro nach

der GV fanden bei angenehmen Sommertemperaturen statt.

Die statutarischen Geschäfte der GV – sie fand im Tagungssaal des Schlosses statt – konnten problemlos abgewickelt werden. Dem strahlenden Wetter draussen entsprachen die strahlenden Gesichter drinnen, als die erste Erhöhung des Mitgliederbeitrags seit 33 Jahren um Fr. 10.- pro Person ▼▼▼



Begrüssungsapéro neben dem Schloss



Unterwegs zu den Menhiren



Besichtigung der Menhire von Clendy



Stadtbesichtigung, Markt vor dem Schloss

Assemblée générale 2021 à Yverdon

DORIS KLINGLER TRADUCTION NORBERT WALTI

Ce n'est certainement pas saint Pierre, mais bien plutôt saint Jacques qui était responsable de la météo du weekend des 10 et 11 juillet, et il s'en est acquitté avec beaucoup de compétence. Toutes les activités se sont déroulées par d'agréables températures estivales. L'accueil a enregistré quelque 120 pèlerin.e.s devant le château d'Yverdon-Bains. La marche nous a fait longer le lac par le site de menhirs de Clendy (le plus grand de Suisse) jusqu'à Champ-Pittet, où nous attendait une excellente collation.

Les opérations statutaires se sont déroulées sans problème dans l'Aula Magna du Château. Le temps resplendissant de cette journée se reflétait à l'intérieur sur les visages radieux de l'assemblée, qui a accepté une augmentation de la cotisation annuelle de fr 10.-... la première en 33 ans. Les comptes bouclent avec un gain de fr 1042.-.

Le président Pierre Leuenberger est confirmé dans sa fonction ainsi que les membres restants du Comité, que rejoint Regula Müller, nouvelle secrétaire pour la Suisse alémanique. Ont été élu.e.s membres d'honneur avec mention et reconnaissance pour leur long engagement pour la cause des pèlerins, Claire-Marie Nicolet, Bernard Favre, Hermann Heiter et Jean-Daniel Dessonnaz.

L'apéro a mis de la chaleur dans les retrouvailles.

Le dîner du samedi soir, la visite guidée de la cité ainsi que le service religieux rehaussé par les accords d'excellents musiciens (à l'orgue, au piano, à l'accordéon et aux instruments à vent) ont constitué les points forts de ces journées, de même que l'apéro devant l'église et le repas du dimanche dans le boulodrome.

Un cordial et grand merci s'adresse aux organisatrices Claire-Marie Nicolet, Murielle Favre, Anne Rochat et Katherine Schmid ainsi qu'à tous les bénévoles qui ont contribué au succès de ces journées dans une belle ambiance amicale. ■



Déjeuner à Champ-Pittet



Der Vorstand



Die aufmerksamen Mitglieder



Regula Müller, die neue Sekretärin für die Deutschschweiz



Apéro nach dem Gottesdienst auf dem Pestalozzi-Platz

Fotos: Gerhard Eichinger

▲▲▲ angenommen wurde. Die Rechnung schloss mit einem Gewinn von Fr. 1042.-.

Der Präsident, Pierre Leuenberger, sowie der verbleibende Vorstand mit der neuen Sekretärin für die Deutschschweiz, Regula Müller, wurden einstimmig bestätigt.

Die neuen Ehrenmitglieder Claire-Marie Nicolet, Bernard Favre, Hermann Heiter und Jean-Daniel Dessonnaz durften die entsprechende Urkunde in Empfang nehmen, als Dank für ihr langjähriges, grosses Engagement für die „Freunde des Jakobsweges“.

Das Nachtessen, die Stadtführung am Sonntag sowie der Gottesdienst, bereichert durch das Spiel hervorragender Musiker (Orgel, Klavier, Akkordeon und Bläser), der Apéro vor der Kirche und das Mittagessen im *Boulodrome* waren weitere Höhepunkte.

Den Organisatorinnen Claire-Marie Nicolet, Murielle Favre, Anne Rochat, Katherine Schmid sowie allen Helfern, die zu diesem gelungenen Anlass in freundschaftlicher Atmosphäre beigetragen haben, gebührt ein herzlicher Dank! ■

Agenda

Über Angebot und Durchführung von Aktivitäten der Schweiz. *Vereinigung der Freunde des Jakobsweges* gibt www.viajacobi4.net Auskunft.

Concernant l'offre et le déroulement des activités de l'*Association des Amis du Chemin de St-Jacques* veuillez consulter www.viajacobi4.net

Auskunft zur **Ausbildung Pilgerbegleiterin/-begleiter**, von Mai bis September 2022, gibt www.jakobsweg.ch

Formation romande EJW pour les accompagnateurs/trices de pèlerins : juin-octobre 2022. Renseignements : 079 503 65 27

Generalversammlung / Assemblée générale 19./20. 3. 2022, Brienz

Programm Pilgerzentrum St. Jakob am Stauffacher, Zürich
Auskunft: Pfr. Michael Schaar
044 242 89 86 / jakobspilger@zh.ref.ch
www.jakobspilger.ch

Auskunft über Angebot und Durchführung von **Aktivitäten des Pilgerstamms St. Gallen** gibt www.pilgerherberge-sg.ch/news



Design : Ernst Jacob Jaberg

Sorge um versehrte Pilger im Mittelalter

OTTO DUDLE

Gott, du hast deinen Knecht Abraham auf allen Wegen unversehrt behütet. Du hast die Söhne Israels auf trockenem Pfad mitten durch das Meer geführt. Durch den Stern hast du den Weisen aus dem Morgenland den Weg zu Christus gezeigt. Geleite auch diese hier versammelten Gläubigen auf ihrer Pilgerfahrt zum heiligen Jakobus. (...) Schütze sie vor allen Gefahren und bewahre sie vor jedem Unfall. Führe sie glücklich ans Ziel ihrer Fahrt und lass sie wieder unversehrt nach Hause zurückkehren. (...)

Mit der mehr als tausend Jahre alten Segensformel, die unser *Credential* zielt, werden Pilger bis heute im Gottesdienst von ihrer Gemeinde verabschiedet. Dass ein Pilger unversehrt – gesund, heil, unbeschadet – vom fernen Pilgerziel zurückkehrte, war im Mittelalter alles andere als selbstverständlich. Zu vielen Gefahren, die die Gesundheit bedrohten, war er oder sie auf dem Weg ausgesetzt: verunreinigtes Trinkwasser, verdorbenes Essen, verschmutzte Latrinen lösten Durchfall und andere Übel aus; Körperkontakte übertrugen ansteckende Krankheiten; Flöhe, Läuse und anderes Ungeziefer gehörten zu den ständigen Begleitern; Verletzungen führten zu eitrigen Infektionen, Regen und Kälte zu fiebrigen Erkältungen; in Sumpfbereichen drohte Malaria.

Hoffnung auf Heilung

Die Zahl jener, die zu einer Pilgerreise aufbrachen, weil sie sich vom Besuch

einer „heiligen Stätte“ Heilung von körperlichen oder seelischen Gebrechen erhofften, war im Mittelalter immens. Der mittelalterliche Pilgerführer, Buch V des *Codex Calixtinus* oder *Liber Sancti Jacobi*, hebt bei der Beschreibung der unterwegs zum Besuch empfohlenen Reliquienstätten und insbesondere des Jakobsgrabes (Kap. 8+9) denn auch den Wunsch nach Wiedererlangung der Unversehrtheit als Pilgermotiv ausdrücklich hervor. Heiligenreliquien, zumal von Aposteln, wurde Wunderkraft zugeschrieben; diese zog Leidende von weither an die Orte ihrer Verehrung. Das Mirakelbuch, Buch II des *Codex Calixtinus*, berichtet von mehreren Heilungswundern, die sich auf die Fürsprache des heiligen Jakobus ereignet haben sollen. So erzählt etwa das Kapitel 21 von einem „Mann aus Burgund namens Guibert“, der „unter einer solchen Schwäche seiner Gliedmassen litt, dass er keinen Schritt tun konnte“ und den seine Angehörigen nach Santiago gebracht hatten. Dort erhielt er „im Spital des Apostels“ im Schlaf die Weissung, „er solle so lange in der Kirche des seligen Jacobus im Gebete verharren, bis dieser seine gelähmten Glieder gestreckt hätte“. Als er in der Basilika des Apostels die dritte Nacht in Folge inbrünstig ins Gebet versunken war, „kam der selige Jacobus, fasste ihn an der Hand und richtete ihn auf. Der Mann fragte ihn, wer er sei. ‘Ich bin’, sagte er, ‘Jacobus, der Apostel Gottes.’ Danach war der Mann geheilt.“ ▼▼▼

Soins prodigués aux pèlerins du Moyen Âge

OTTO DUDLE TRADUCTION JAQUELINE BERNHARD-MÉNIER

O Dieu qui as fait partir Abraham de son pays et l'as gardé sain et sauf à travers ses voyages, accorde à tes enfants la même protection. Soutiens-nous dans les dangers et allège notre marche. Sois-nous une ombre contre le soleil, un manteau contre la pluie et le froid. Porte-nous dans nos fatigues et défends-nous contre tout péril. Sois le bâton qui évite les chutes et le port qui accueille les naufragés : ainsi, guidé par Toi, nous atteindrons avec certitude notre but et reviendrons sains et saufs à la maison.

Avec cette prière plus que millénaire ornant notre *credential*, les pèlerins sont, aujourd'hui encore, bénis dans leur paroisse avant le départ. Qu'un pèlerin revienne indemne – sain et sauf – du lointain pèlerinage n'était vraiment pas évident au Moyen Âge. Il était exposé sur le Chemin à maints dangers menaçant la santé, comme de l'eau non potable, des aliments avariés, des latrines souillées susceptibles de provoquer diarrhées et autres maux ; des maladies contagieuses étaient provoquées par la promiscuité ; des puces, poux et autres vermines partageaient le voyage ; des blessures causaient des infections purulentes, la pluie et le froid des refroidissements et de la fièvre ; dans les zones de marécage menaçait la malaria.

Espoir de guérison

Le nombre de personnes partant en pèlerinage vers un « lieu saint » dans l'espoir de guérir de maux physiques

ou psychiques était immense à cette époque. Le guide médiéval, livre V du *Codex Calixtinus* ou *Liber Sancti Jacobi*, souligne expressément le désir de recouvrer la santé comme motif de départ en recommandant les sanctuaires à visiter sur le Chemin, spécialement le tombeau de Saint-Jacques (ch. 8+9). L'on attribuait des pouvoirs miraculeux aux sanctuaires, notamment aux sanctuaires d'apôtres ; ces derniers attiraient les pèlerins souffrants, venus parfois de très loin pour se rendre sur le lieu de leur vénération. Le livre II du *Codex Calixtinus*, relate plusieurs miracles de guérison qui se seraient produits par l'intercession de Saint-Jacques. Ainsi, dans le chapitre 21 se lit le récit d'un « homme de Bourgogne dénommé Guibert dont les membres étaient si faibles qu'il ne pouvait faire un pas. À l'hôpital de l'apôtre, il reçut dans son sommeil l'instruction de prier dans l'église de Saint-Jacques jusqu'à ce que celui-ci ait étiré ses membres paralysés ». Alors qu'il priaient ardemment pour la troisième nuit de suite dans la basilique de l'apôtre, apparut saint Jacques qui lui prit la main et le releva. L'homme lui demanda qui il était. « Je suis Jacques, l'apôtre de Dieu ». Sur ce, l'homme fut guéri.

Dans beaucoup d'églises de pèlerinage, des *ex-voto* (offrandes votives) sous forme de béquilles, de moulages corporels en cire, etc. témoignent de la reconnaissance de pèlerins guéris sur place. Quand bien même la médecine moderne estime une guérison ▼▼▼

▲▲▲ In vielen Wallfahrtskirchen zeugen seit dem Mittelalter Votivtafeln oder -gaben, z.B. Körperteile, aus Wachs geformt, Krücken usw., von dankbaren Pilgern, die am Ort Genesung erfahren haben. Auch wenn die moderne Medizin Spontanheilungen für möglich hält, etwa die Lösung von Verkrampfungen infolge intensiven Erlebens, und auch wenn der Glaube starke Widerstandskräfte zu wecken vermag, die selbst schwere körperliche Leiden überwinden können, ist dennoch davon auszugehen, dass die meisten Versehrten keines Wunders teilhaftig wurden. Tatsächlich starben viele auf dem Pilgerweg; die Eintragung „Blieb auf Sanct Jacobs Strassen“ findet sich in Pfarrbüchern häufig. Sterben war Teil des Lebens.

Brunnen des heiligen Jakobus

Unabdingbar für Pilger war sauberes, keimfreies Wasser, ersatzweise auch Wein. Der Verfasser des mittelalterlichen Pilgerführers warnt in Kapitel 4 eindringlich vor dem „todbringenden Wasser“ einiger Flüsse in Navarra. Zugleich wird auf jene Flüsse hingewiesen, „deren Wasser mild und gut zum Trinken ist“. In geradezu hymnischen Tönen preist der Verfasser in Kapitel 9 das Wasser des Jakobsbrunnens in Santiago, der bis zu dessen Zerstörung im 15. Jahrhundert vor dem Nordportal der Basilika stand, gegenüber dem „Hospital der armen Pilger des heiligen Jakobus“: „Es ist ein wunderbarer Brunnen, der auf der ganzen Welt nicht seinesgleichen findet. Er ruht auf einem dreistufigen Sockel, welcher ein wunderschönes Steinbecken trägt; dieses ist wie eine Schale oder Schüssel rund und hohl und so gross, dass, wie ich glaube, fünfzehn Menschen bequem darin baden können.“ Vier Wasserfontänen, „Löwenmäulern entsprungen“,

fließen in ein steinernes Becken, „um die Jakobspilger und die Einwohner zu erfrischen“, Von dort „fließt es durch eine Öffnung in der Schale und verschwindet unter der Erde. So kann man weder sehen, woher das Wasser kommt, noch kann man sehen, wohin es geht. Es ist jedoch ein weiches Wasser, kräftig und gesund, klar und sehr gut; im Winter ist es warm, im Sommer frisch.“

Hospitäl oder Hospize

Im Lobpreis auf den Jakobsbrunnen wird das „Hospital der armen Pilger des heiligen Jakobus“ erwähnt, dessen Gründungsjahr wir nicht kennen, von dem wir aber wissen, dass es von Erzbischof Diego II. Gelmírez 1105 und 1138 zweimal restauriert und mit zusätzlichen Einkünften dotiert wurde. Zu Beginn des Kapitels 4 heisst es: „Drei unabdingbare Säulen hat der Herr in dieser Welt errichtet, um die Armen zu unterstützen: das Hospiz zu Jerusalem, dasjenige auf dem [Grossen] St. Bernhard und das Hospiz von Santa Cristina auf dem Somport. Diese Häuser sind dort aufgestellt, wo sie nötig waren; es sind heilige Orte, Häuser Gottes, den Pilgern zur Erquickung, den Ermatteten zur Ruhe, den Kranken zum Trost, den Toten zum Heil und den Lebenden zur Hilfe.“ Ob der Pilgerführer von „Hospital“ oder von „Hospiz“ spricht, gemeint ist immer dasselbe: ein gastfreundliches Haus, eine Herberge.

Die karitative Einrichtung des Hospitals oder Hospizes geht auf die spätrömische Zeit des 4. Jahrhunderts zurück. Sie fusst auf dem Gebot christlicher Nächstenliebe und ist ein Werk der Barmherzigkeit. Zu den Hilfsbedürftigen, deren Unterstützung das Evangelium gebietet, zählen Mittel- ▼▼▼

▲▲▲ spontanée possible dans certaines circonstances, il faut admettre que la plupart des malades ne pouvaient vivre ce miracle. En réalité, beaucoup d'entre eux mouraient sur le Chemin ; l'inscription « Resta sur le chemin de Saint-Jacques » se trouve fréquemment dans les registres des paroisses. Le risque de mourir faisait partie de la vie de pèlerin.

Fontaine de Saint-Jacques

De l'eau pure, remplacée à défaut par du vin, était indispensable aux pèlerins. L'auteur du guide médiéval les met en garde au chapitre 4 contre « l'eau mortelle » de quelques rivières de Navarre. Parallèlement, il y est signalé des rivières « dont l'eau est douce et bonne à boire ». Sur un ton quasiment hymnique, l'auteur vante au chapitre 9 l'eau de la fontaine de Saint-Jacques à Santiago, fontaine qui, jusqu'à sa destruction au XV^{ème} siècle, se situait devant le portail nord de la basilique, face à « l'Hôpital des pèlerins pauvres de Saint-Jacques » ; « C'est une fontaine merveilleuse qui n'a pas sa pareille dans le monde entier... Elle repose sur un socle à trois niveaux soutenant un bassin si grand qu'une quinzaine de personnes pourraient s'y baigner. Des quatre jets surmontés de têtes de lions jaillit de l'eau pour désaltérer les pèlerins et les habitants » dont on ignore d'où elle vient et où elle va. « C'est néanmoins une eau douce, énergétique et saine, claire et très bonne ; elle est chaude en hiver et fraîche en été ».

Hôpitaux ou hospices

Dans le chapitre faisant l'éloge de la fontaine, Saint-Jacques est mentionné « l'Hôpital des pèlerins pauvres de Saint-Jacques » dont l'année de fondation est inconnue, mais dont nous savons qu'il fut restauré à deux reprises,



L'hospice allemand de l'Ordre de Saint-Jean à Jérusalem perpétue la tradition de l'hospice des pèlerins du Moyen Âge

en 1105 et 1138, et doté de revenus supplémentaires par l'archevêque Diego II Gelmírez. Il est rappelé au début du chapitre 4 que Dieu construisit trois piliers indispensables pour soutenir les pauvres de ce monde : l'hospice de Jérusalem, l'hospice du Grand Saint-Bernard et celui de Santa Cristina au col du Somport. Ces maisons de Dieu se trouvent là où elles étaient nécessaires et destinées à restaurer les pèlerins, faire se reposer qui était épuisé, consoler les malades, apporter le salut aux morts, aider les vivants. Que le guide emploie le terme « hôpital » ou « hospice », il s'agit toujours d'une maison hospitalière, d'un refuge.

La fonction caritative de l'hôpital ou de l'hospice remonte à la fin de l'époque romaine, au IV^{ème} siècle. Elle repose sur le commandement chrétien de l'amour du prochain et est une ▼▼▼

▲▲▲ lose, Pilger, Frauen, Kinder und Waisen. Zahlreiche Hospitalgründungen erfolgten im Anschluss an die von Kaiser Ludwig I., dem Frommen, 816 eingeführte „Aachener Regel“, die den Klöstern den Betrieb eines Hospitals vorschrieb, wodurch die Barmherzigkeit institutionalisiert wurde. Der berühmte St. Galler Klosterplan aus dem 9. Jahrhundert sieht denn folge-



Dreischiffiger Krankensaal, links für Frauen, rechts für Männer, in der Mitte der Altar. Holzschnitt

richtig auf dem Klosterareal, neben dem Gästehaus, auch ein Hospital vor. Gemäss Kapitel 53 der Benediktregel sollen „alle, die kommen, aufgenommen werden wie Christus (...). Allen erweise man die angemessene Ehre, besonders den Brüdern im Glauben und den Pilgern. (...) Vor allem bei der Aufnahme von Armen und Fremden zeige man Eifer und Sorge, denn besonders in ihnen wird Christus aufgenommen.“ Entlang von Jakobswegen entstand vom 10. Jahrhundert an eine erhebliche Zahl neuer Klöster, die dem Reformorden von Cluny angehörten und deren Aufgabe die Betreuung der Pilger war.

Die von Klöstern unterhaltenen Hospitaler wie auch die von Adeligen, Bischöfen oder von der Bürgerschaft städtischer Kommunen gegründeten Armen- oder Pilgerhospize waren mit

einem heizbaren Aufenthaltsraum, geschlechtergetrennten Schlafsälen und einer Kapelle ausgestattet. Die Fürsorgepflicht für Pilger umfasste neben der Verköstigung und Beherbergung zudem die Pflege von Kranken, gegebenenfalls bis zu deren Tod. Nach der Eroberung Jerusalems durch die Kreuzritter 1099 entstand der Ritterliche Orden Sankt Johannis vom Spital zu Jerusalem (Johanniter), dessen Angehörige – Geistliche und Laien – sich um das leibliche wie seelische Wohl von Kranken und Pilgern kümmerten. Zur Zeit der Kreuzzüge und der *Reconquista* entstanden nach dem Vorbild der Johanniter weitere ritterliche Spitalorden, die nebst dem Kampf gegen Ungläubige sich vorab der Pilgerannahmen. Lag die Krankenpflege anfänglich vorwiegend in Männerhand, ging später diese Aufgabe zunehmend an Frauen über.

Mochten die Hospitaler am Weg oft bescheiden eingerichtet sein, wichtiger als der Komfort war für Abertausende Pilger die Tatsache, dass es solche Häuser in genügender Zahl gab. Ohne Hospize am Weg hätten Frauen und Männer, zumal versehrte, nicht zu ferneren Zielen aufbrechen können. ■

Quellen:

- Herbers, Klaus, *Der Jakobsweg: mit einem mittelalterlichen Pilgerführer unterwegs nach Santiago de Compostela*. Tübingen, 1986
- Herbers, Klaus (Hrsg.), *Libellus Sancti Jacobi: Auszüge aus dem Jakobsbuch des 12. Jahrhunderts*. Tübingen, 1997
- *Lexikon des Mittelalters: „Hospital“*
- Ohler, Norbert, *Pilgerstab und Jakobsmuschel: Wallfahren in Mittelalter und Neuzeit*. Zürich, 2000

▲▲▲ œuvre de miséricorde. Les pauvres, les pèlerins, les femmes, les enfants et les orphelins sont des personnes vulnérables qu’il revient à l’Evangile de protéger. Maints hôpitaux furent fondés suite à la promulgation du décret d’Aix-la-Chapelle en l’an 816 par l’empereur Louis I^{er}, dit Louis le Pieux, qui obligeait les monastères à tenir un hôpital, institutionnalisant ainsi le concept de miséricorde. En conséquence, le célèbre plan de l’abbaye de Saint-Gall datant du IX^{ème} siècle, prévoit, outre des bâtiments destinés à l’hospitalité, un hôpital.

Conformément au chapitre 53 de la règle de Saint-Benoît, « on doit recevoir les Hôtes comme Jésus-Christ lui-même » (...). Il faut leur rendre à tous l’honneur qui leur est dû (...). Surtout, que l’on ait un soin tout particulier de recevoir les pauvres et les voyageurs : car on reçoit plus Jésus-Christ en eux que dans les autres. « A partir du X^{ème} siècle, un nombre important de monastères clunisiens surgit le long des chemins de Saint-Jacques dans lesquels les moines avaient pour mission le soutien prodigué aux pèlerins.



Infirmierie à l’Hôtel-Dieu de Beaune (Bourgogne)

Les hôpitaux, ainsi que les hospices fondés pour les pauvres et les pèlerins par des nobles, des évêques ou des municipalités disposaient d’une salle commune chauffée, de dortoirs séparés selon les sexes et d’une chapelle. Outre le couvert et le logis, le devoir d’assistance aux pèlerins comprenait les soins aux malades et, si nécessaire, jusqu’à leur mort. Après la conquête de Jérusalem par les Croisés en 1099, fut créé l’ordre des Chevaliers de Saint-Jean de l’Hôpital de Jérusalem dont les membres – des religieux et des laïcs – s’occupaient du bien-être physique et psychique des malades et des pèlerins. Au temps des croisades et de la *Reconquista* apparurent d’autres ordres sur le modèle des Chevaliers de Saint-Jean qui, conjointement à la lutte contre les mécréants, veillaient en premier lieu sur les pèlerins. Si les soins aux malades incombaient principalement à l’origine aux hommes, ce devoir passa progressivement aux femmes.

Les hôpitaux sur le Chemin étaient certes souvent modestement aménagés, mais, pour des milliers de pèlerins, le fait qu’il existât de telles institutions en nombre suffisant était plus important que le confort. Sans hospices sur le Chemin, il eût été impossible à beaucoup, essentiellement aux personnes souffrantes, hommes et femmes, de partir pour de lointaines destinations. ■

Orte mit Heilkraft

PIERRE und ELISABETH BARRAS ÜBERSETZUNG GEORGES MÄDER

Der Pilger auf dem Jakobsweg trägt oft das Bild von kranken Menschen aus seinem Umfeld im Herzen: von Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten. Vielleicht schreibt er ihre Namen auf einen Zettel und legt ihn in der Basilika von Le Puy-en-Velay in die Urne, aus der ihn danach ein unbekannter Pilger, eine Pilgerin mitnimmt, um beim Gehen an die kranke Person zu denken. Der Verfasser der Notiz selbst wird zweifelsohne an der morgendlichen Pilgermesse ebenfalls einen Zettel aus der Urne mitnehmen, darauf die Namen von einem oder mehreren Kranken.

Der Pilger wird auf seinem Weg auf die Überreste der vielen Hospize des Johanniterordens treffen, welche einst der Krankenpflege entlang des Wegs gewidmet waren: Erwähnenswert ist beispielsweise die berühmte *Dômerie d'Aubrac*, die von einem flämischen Pilger des 12. Jahrhunderts gegründet wurde.

In Bourg-Argental (75 km vor Le Puy-en-Velay) präsentiert das Portal aus dem gleichen Jahrhundert den heiligen Jakobus persönlich (ohne Kopf!), eine lange Schriftrolle in Händen mit dem Text (in Latein) aus seinem Brief: „Ist einer von euch krank? Dann rufe man die Priester der Kirche, damit sie für ihn beten ...“ (Jak. 5,14).

Auf dem Weg durch die französisch-

sprachige Schweiz und Frankreich passiert man verschiedene Orte, die für ihre „speziellen Heilkräfte“ bekannt sind:

- Die Kapelle von Posat zwischen Fribourg und Romont, im 17. Jahrhundert von den Jesuiten wieder aufgebaut, grenzt an einen Brunnen, von dem es heisst, er heile Augenkrankheiten.
- In Le Puy-en-Velay reicht die Pflege der Kranken weit zurück, ist doch der „Fieberstein“ (in der Kathedrale links vom Chor) wahrscheinlich ein Überbleibsel eines vorchristlichen Dolmens, ▼▼▼



Capelle des mittelalterlichen Siechenhauses von Cajarc

Des sites thérapeutiques

PIERRE et ELISABETH BARRAS

Le jacquet prenant le Chemin de Compostelle emporte souvent dans son cœur l'image de malades proches de lui : membres de la famille, amis, connaissances. Il inscrira peut-être leurs noms sur un billet qu'il déposera dans l'urne de la basilique du Puy-en-Velay, qu'un autre pèlerin ou pèlerine anonyme emportera pour penser au malade tout en marchant. Le rédacteur du billet lui-même en tirera sans doute un autre à la messe des pèlerins du matin, avec un ou plusieurs autres malades à porter avec lui.

En chemin, les médecins ou soignants emmènent avec eux toutes celles et ceux qu'ils côtoient dans leur travail, dont certains seront peut-être décédés à leur retour...

Le jacquet rencontrera sur son chemin les vestiges des nombreux hospices des Chevaliers de Saint-Jean consacrés autrefois au soin des malades le long du Chemin, on peut citer par exemple la fameuse *Dômerie d'Aubrac*, fondée par un pèlerin flamand du XII^{ème} siècle.

A Bourg-Argental (75 km avant Le Puy-en-Velay), le portail du même siècle nous présente saint Jacques en personne (sans tête !), tenant en mains la longue prescription (en latin) tirée de son épître : « *Y a-t-il un malade parmi vous ? Qu'on le conduise aux prêtres de l'Eglise et qu'ils prient...* » (Jc 5,14).



Portail à Bourg-Argental

Parcourant le Chemin à travers la Suisse romande et la France, on passe par divers lieux réputés pour des « spécialités thérapeutiques » :

- La chapelle de Posat (entre Fribourg et Romont), rebâtie par les jésuites au XVII^{ème} siècle, jouxte une fontaine censée guérir les maladies des yeux.
- Au Puy-en-Velay, le soin des malades remonte à bien longtemps avec la « pierre des fièvres » (à gauche du chœur de la basilique), vestige probable d'un dolmen préchrétien sur lequel, en s'y étendant, on pourrait obtenir (de la Vierge noire ?) une guérison, ▼▼▼

▲▲▲ dem heilbringende Wirkung (von der Schwarzen Madonna?) auf jene zugeschrieben wird, die sich auf ihm ausstrecken.

- In Cajarc (Lot) wurden Aussätzige untergebracht. Vom mittelalterlichen Siechenhaus ist nur noch der Chor der Maria Magdalena gewidmeten *Capelette* übrig.
- Nach Betreten des Departements Gers gelangt man zum alten Hospiz von St-Antoine mit der Kirche aus dem 13. Jahrhundert mit einem mozarabischen Portal. Die Antonitermönche behandelten dort nicht nur das sogenannte „Antoniusfeu-

er“ (Ergotismus, Mutterkornvergiftung), eine Krankheit, über die heutzutage kaum noch gesprochen wird.

- „Und was gibt es gegen eine Pandemie?“, fragen Sie. Warum es nicht mit dem heiligen Rochus versuchen, der Arzt war? An vielen Orten am Weg ist er dargestellt mit seiner Pestbeule (Pestgeschwür) am Oberschenkel und seinem treuen Hund zur Seite, so zum Beispiel im Oratorium und in der Kapelle am Übergang ins Departement Lozère, nach der *Domaine du Sauvage*. ■

▲▲▲

- A Cajarc (Lot), ce sont les lépreux qu'on hébergeait : de la léproserie médiévale, il ne reste que le chœur de la « capelette » dédiée à Marie-Madeleine.
- En entrant dans le Gers, on passe à l'ancien hospice de St-Antoine, avec son église du XIII^{ème} siècle au portail mozarabe. Les religieux antonins n'y ont pas seulement soigné le bien nommé « feu de saint Antoine » (ergotisme), une maladie dont on ne parle guère de nos jours.

- « Et contre une pandémie ? », demandez-vous. Pourquoi ne pas essayer saint Roch, médecin, représenté en de nombreux lieux du Chemin avec son bubon pestueux (ulcère pestilentiel) à la cuisse et son chien fidèle, par exemple à l'oratoire et la chapelle où l'on entre en Lozère après le domaine du Sauvage ? ■

Eine alternative Reiseapotheke

BÉATRICE BÉGUIN ÜBERSETZUNG MAYA WICKY

Welche Heilmittel soll man auf den Weg mitnehmen, wenn man naturheilkundliche Alternativmedizin bevorzugt? Ich habe Antoinette Thierry, Apothekerin FPH und Wanderfreundin, dazu befragt. Die von ihr zusammengestellte Reiseapotheke basiert auf homöopathischen Mitteln, ätherischen Ölen und Bachblüten. Sie enthält alles Notwendige, um die gängigsten Beschwerden auf dem Weg zu behandeln.

Bei chronischen Beschwerden vorher mit dem Hausarzt absprechen, um Arzneimittelunverträglichkeiten zu vermeiden!

Inhalt der Reiseapotheke

Homöopathie: Globuli-Röhrchen

- Apis mellifica 9CH
- Arnica montana 9CH
- Cantharis 9CH
- Ledum palustre 9CH
- Nux vomica 9CH

Zusammengesetzte Mittel, in der Apotheke zu bestellen:

Arnica montana / Rhus toxicodendron / Ruta graveolens / Symphytum officinale / Hypericum perforatum 9CH

Rescue (Bachblüten Notfalltropfen) 10 ml ▼▼▼

Une trousse très douce

BÉATRICE BÉGUIN

Si l'on préfère les médecines douces, quels remèdes emporter en chemin ? Pour répondre à cette question, nous avons fait appel à Antoinette Thierry, pharmacienne FPH et randonneuse, que nous remercions de ses précieux conseils.

La petite pharmacie qu'elle nous propose, basée sur l'homéopathie, les huiles essentielles et les Fleurs de Bach, est réduite au minimum, mais elle permet de faire face rapidement aux maux les plus courants rencontrés sur le Chemin. En cas de problème de

santé chronique, vérifier avec son médecin qu'il n'y ait pas d'incompatibilité et ne pas hésiter à consulter si les symptômes persistent.

Contenu de la trousse à pharmacie

Homéopathie : tubes de granules de

- Apis mellifica 9CH
- Arnica montana 9CH
- Cantharis 9CH
- Ledum palustre 9CH
- Nux vomica 9CH

Formule composée à commander en pharmacie spécialisée en homéopathie : ▼▼▼



Ätherische Öle (5 oder 10 ml):

- Lavandula officinalis
- Tea tree (Teebaum)

Anwendungen

Blasen

Zusätzlich zur lokalen Behandlung, täglich 3 x 3 Globuli Cantharis 9CH bis zur Abheilung einnehmen.

Sonnenbrand, Verbrennungen

Einige Tropfen Lavendelöl auftragen. Bei grossflächigen Verbrennungen, vermischt mit etwas Olivenöl (dieses ist einfach zu finden in den Herbergen und tut zur Not seinen Zweck). Bei Verbrennungen mit Blasenbildung 3 x 3 Globuli Cantharis 9CH einnehmen.

Muskeltater, Gliederschmerzen, Sehnen, Bänder und Knochen

Vorbeugend: Arnica montana 9CH, 3 x 3 Globuli pro Tag, 1 Tag vor der Abreise und an den folgenden 2-3 Tagen. Unterwegs: gleiches Mittel, gleiche Dosis bei Schlägen, Stürzen, Gliederschmerzen, Muskeltater. Bei anhaltenden Schmerzen 3 x 3 Globuli pro Tag einnehmen vom obgenannten zusammengesetzten Mittel. Ätherisches Öl von Wintergrün oder Eukalyptus citriodora (je nach Wahl) kann einmassiert werden.

Verdauungsschwierigkeiten

Nux vomica 9CH, 3 x 3 Globuli pro Tag.

Langanhaltende Anstrengung, starkes Schwitzen

Um den Mineralsalzverlust zu kompensieren, salziger als gewohnt essen. Bei Krämpfen, Müdigkeit, etc. Magnesium einnehmen. Zu beachten: Die handelsüblichen Magnesiummittel haben nicht alle die gleiche Wirksamkeit! Unsere Empfehlung: Schüssler Salz Magnesium phosphoricum D6.

Leichte Infektionen

Das ätherische Teebaumöl ist virus-, bakterien- und pilzhemmend; es wirkt gut als Desinfektionsmittel. Kann direkt auf die verletzten Stellen appliziert werden (Haut, Mundschleimhaut bei Aphthen, etc.).

Bienen- und Wespenstiche

Sofort nach dem Stich: Apis mellifica 9CH, 3 Globuli alle ¼ Stunden während einer Stunde, dann alle ½ Stunden während 2 Stunden, dann 3 x pro Tag bis abgeheilt. Achtung, nicht warten bis es anschwillt, einnehmen sobald man gestochen wird!

Insektenstiche

Bei Stichen: Ledum palustre 9CH, 3 Globuli 3 x pro Tag.

Um Bettwanzen fernzuhalten:

1 Tropfen ätherisches Lavendelöl an jeder Ecke des Bettes oder Schlafsacks.

Stress, Ängste

Vor der Abreise oder unterwegs, 3 Tropfen Rescue (Bachblüten) auf die Zunge so oft wie nötig (bei starkem Stress max. jede ¼ Stunde). Lavendelöl ist ebenfalls empfehlenswert bei Ängsten. Ein paar Tropfen auf die Handgelenke geben. ■



Beutel mit Produkten der Alternativmedizin



Arnica montana / Rhus toxicodendron / Ruta graveolens / Symphytum officinale / Hypericum perforatum 9CH

Rescue (remède d'urgence des Fleurs de Bach) 10 ml

Huiles essentielles (flacons de 5 ou 10 ml) :

- Lavande officinale
- Tea tree

Indications

Cloques

En complément des soins locaux, prendre chaque jour 3 x 3 granules de Cantharis 9CH jusqu'à complète guérison.

Coups de soleil, brûlures

Étendre quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande officinale sur la blessure. Si elle est étendue, diluer dans un peu d'huile (l'huile d'olive, facile à trouver dans les gîtes, convient très bien en dépannage). En cas de fort coup de soleil avec ampoules, prendre 3 x 3 granules de Cantharis 9CH.

Courbatures, douleurs des muscles, tendons, os et ligaments

En prévention : Arnica montana 9CH, 3 x 3 granules par jour à prendre 1 jour avant le départ puis les premiers 2-3 jours. En route : même remède, même posologie pour soigner les coups, les chocs, les courbatures et les douleurs. Si les douleurs persistent, prendre 3 x 3 granules par jour de la formule composée ci-dessus. L'huile essentielle de Gaulthérie ou celle d'Eucalyptus citriodora (à choix) peut être appliquée en massage.

Digestion difficile

Nux vomica 9CH, 3 x 3 granules par jour.

Effort de longue durée, forte transpiration

Pour compenser la perte de sels minéraux, ne pas hésiter à manger plus salé qu'habituellement. En cas de crampes, fatigue, etc., prendre du magnésium. Attention : les magnésiums du commerce n'ont pas tous la même efficacité ! Notre recommandation : Sels de Schüssler Magnesium phosphoricum D6.

Petites infections

L'huile essentielle de *Tea tree*, qui est virucide, bactéricide et fongicide, agit comme un puissant désinfectant. Elle peut être appliquée pure sur la blessure (peau, bouche en cas d'aphtes, etc.).

Piqûres de guêpe et d'abeille

Dès que l'on se fait piquer : Apis mellifica 9CH, 3 granules tous les ¼ d'heure pendant une heure, puis toutes les ½ heure pendant 2 heures, puis 3 x par jour jusqu'à guérison complète. Attention, ne pas attendre que cela enfle et intervenir dès la piqûre !

Piqûres d'insectes

En cas de piqûre : Ledum palustre 9CH, 3 granules homéopathiques 3 x par jour. Pour éloigner les punaises de lit : une goutte d'huile essentielle de Lavande officinale à chaque coin du lit ou du sac de couchage.

Stress, peurs

Avant de partir ou en chemin, prendre 3 gouttes de Rescue (Fleurs de Bach) sur la langue aussi souvent que nécessaire (maximum tous les ¼ d'heure en cas de stress intense). L'huile essentielle de lavande officinale est également utile en cas d'angoisses. Appliquer quelques gouttes sur les poignets. ■

Der Fieberstein von Le Puy-en-Velay

GEORGES MÄDER

In einem Artikel der Schriftstellerin Helene Luise Köppel, fand ich folgenden Angaben:

La Pierre des Fièvres: „Beim sogenannten Fieberstein von Le Puy-en-Velay handelt es sich um den schwarzen Deckstein eines Dolmens, der sich einst auf dem Mont Anis (Name des Vulkankegels, auf dem die Kathedrale steht) befand. Der Stein, der früher auf dem Hochaltar lag, soll im Jahr 430 n. Chr. eine Witwe von einem bösartigen Fieber geheilt haben.“ Heute steht der Fieberstein in der nördlichen Seitenkapelle neben der Apsis.

Ich stöbere gern in alten Reiseführern. In einem von ihnen las ich über den Fieberstein Folgendes:

„Nach Meinung einiger Gelehrter handelt es sich bei diesem Stein um Reste eines alten Druidenaltars, der einer gallischen Göttin geweiht war, die jungfräulich gebären musste.“ Diese Auffassung besitzt einige Wahrscheinlichkeit dadurch, dass in Gallien tat-

sächlich an mehreren Orten die Verehrung einer jungfräulich gebärenden Göttin in vorchristlicher Zeit bekannt war ...

Der wundertätige Stein von Le Puy-en-Velay war also schon seit frühester Zeit Anziehungspunkt für fromme Pilger.

Andere Legenden besagen, dass das erste christliche Heiligtum auf dem Mont Anis von Engeln eingeweiht wurde – woher sich im Mittelalter die Bezeichnung *Chambre Angélique* für die Apsis der Kathedralen von Le Puy herleitet. ■

Aus Wikipedia:

Ein Dolmen ist in der Regel ein aus grossen, unbehauenen oder behauenen Steinblöcken errichtetes Megalithgrab. Es besteht aus drei oder mehr aufrecht stehenden Tragsteinen, auf denen eine oder mehrere Deckplatten ruhen.



Der Fieberstein

La Pierre-des-Fièvres au Puy-en-Velay

GEORGES MÄDER TRADUCTION NORBERT WALTI

Un article de l'auteure Helene Luise Köppel fournit l'indication suivante sur *La Pierre-des-Fièvres*, ainsi qu'on l'appelle au Puy : « Il s'agit de la dalle de couverture noire d'un dolmen, qui se trouvait autrefois sur le Mont Anis (le nom du pic volcanique sur lequel s'élève la cathédrale). En l'an 430, la pierre, qui était autrefois posée sur le maître-autel, guérit prétendument une veuve d'une mauvaise fièvre. De nos jours *la Pierre-des-Fièvres* a trouvé sa place dans la chapelle latérale nord, à côté de l'abside.

J'aime beaucoup fureter dans d'anciens guides de voyage. J'y ai trouvé l'information suivante sur *La Pierre-des-Fièvres* : « Selon l'avis de certains érudits, il s'agit des restes d'un ancien autel druidique dédié à une déesse gauloise qui devait enfanter tout en étant vierge ». Cette interprétation est vraisemblable. En effet plusieurs lieux de

Gaule étaient connus pour leur culte à une jeune déesse vierge, qui enfantait – bien avant le début de l'ère chrétienne...

La pierre-miracle du Puy-en-Velay a donc dû attirer de pieux pèlerins déjà en des temps reculés.

Selon d'autres légendes, le premier sanctuaire chrétien sur le Mont Anis fut consacré par des anges. De là provient l'expression médiévale *Chambre angélique* désignant l'abside de la cathédrale du Puy. ■

Wikipedia donne le renseignement suivant : *De manière générale, un dolmen est une tombe mégalithique faite de gros blocs de pierre taillés ou bruts. Ce monument funéraire est constitué de trois ou plusieurs piliers verticaux qui soutiennent une (ou plusieurs) dalle de couverture.*



Le dolmen, une tombe mégalithique

Medizinische Tipps eines pilgernden Arztes

JEAN-NOËL ANTILLE ÜBERSETZUNG PIERRE MÖSLI / HANS DÜNKI

Häufige Erkrankungen der unteren Gliedmassen

Was Blasen, Sehnenscheidenentzündungen, Verstauchungen oder Hämatome unter den Fussnägeln betrifft, werde ich mich auf einige einfache Ratschläge beschränken und verweise auf die ausgezeichneten Artikel von Dr. Blaise Courvoisier in *Ultreia* Nr. 58 und 59, welche auf unserer Webseite abrufbar sind.

Blasen können durch bequeme Schuhe, einem Marschtraining vor der Wanderung, dem Wechseln von nassen Socken und allenfalls einer vorbeugenden Anwendung eines Blasenpflasters Compeed auf die Reibe- und Druckstellen vermieden werden. Wenn sie trotz allem auftreten, desinfiziert man sie mit Betadine, öffnet sie mit einer kleinen Schere und deckt sie mit einem Verband ab.

Eine leichte **Verstauchung** behandelt man mit einem elastischen Kompressionsverband über dem Knöchel und dann so früh wie möglich, während etwa 20 Minuten, mit Eis. Dieses kommt in ein feuchtes Tuch und nie direkt auf die Haut, weil sonst Blasen durch Erfrieren auftreten können! Ein entzündungshemmendes Mittel, wie Diclofenac (Voltaren oder ein Generikum, 25-50 mg, 3 x täglich), sofern in der medizinischen Vorgeschichte kein Magengeschwür, keine Gastritis oder Hypertonie vorhanden sind, kann erleichternd wirken, ebenso die loka-

le Anwendung eines entsprechenden Gels (Voltaren, Sportusal etc.).

Eingewachsenen Nägeln der grossen Zehen beugt man durch einen geraden Nagelschnitt vor. Wanderer machten zudem die Erfahrung, dass durch Feilen der Nageloberfläche Hämatome unter den Grosszehennägeln vermieden werden können, weil diese dadurch weicher werden.

Muskelfaserrisse benötigen sofortige Ruhe, Eisapplikation und entzündungshemmende Medikamente, sofern keine Gegenindikation vorliegt.

Bisse von Tieren werden durch Auswaschen, Desinfektion und Anwendung einer antibiotischen Salbe (z. B. Fucidin) behandelt; bei Katzenbissen ist häufig die orale Einnahme eines Antibiotikums erforderlich. Auf jeden Fall wird eine Auffrischung der Tetanusimpfung vor der Pilgerfahrt empfohlen, wenn die letzte Auffrischung mehr als 10 Jahre zurückliegt.

Sonnenstich und **Hitzschlag** wird vorgebeugt durch Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme mit hohem Sonnenschutzfaktor) und genügender Flüssigkeitszufuhr.

Hautkrankheiten

Infizierte Wunden oder Blasen werden durch Desinfektion mit Betadine, eventuell Anwendung einer antibiotischen Salbe (Fucidin oder andere) und Verband behandelt. Wenn sich die Rötung gegen die Basis ▼▼▼

Bobologie du pèlerin

JEAN-NÖEL ANTILLE

Affections courantes des membres inférieurs

Concernant les cloques, tendinites, entorses et hématomes sous-unguéaux, je me limiterai à quelques conseils simples et vous renvoie, pour plus de détails, aux excellents articles du Dr Blaise Courvoisier *Les affections courantes des membres inférieurs* parus dans les bulletins *Ultreia* No 58 de novembre 2016 et No 59 de mai 2017 page 61 (viajacobi4.ch – archives – bulletins *Ultreia* – sélectionner le No).

Les **cloques** peuvent être prévenues par le choix de chaussures confortables, l'entraînement à la marche avant de partir, le changement de chaussettes lorsqu'elles sont trop humides, éventuellement l'application préventive de Compeed sur les points de friction. Si elles surviennent malgré tout, désinfecter à la Bétadine, ouvrir la cloque avec de petits ciseaux et recouvrir d'un pansement.

Le traitement d'une **entorse bénigne** repose sur la compression de la cheville par une bande élastique et l'application de glace dès que possible pendant environ 20 minutes (mettre la glace dans un linge humide, ne jamais poser la glace directement sur la peau, car risque de gelure avec cloques). La prise d'un anti-inflammatoire comme le Diclofenac (Voltarène ou générique, 25 à 50 mg 3 x par jour pour autant qu'il n'y ait pas d'antécédents d'ulcère d'estomac, de gastrite ou d'hyperten-

sion) peut apporter un soulagement, de même que l'application locale d'un anti-inflammatoire (Sportusal, Voltarène gel, Fastum gel, etc.).

Pour prévenir les **ongles incarnés** des gros orteils, couper l'ongle sans arrondi pour éviter qu'une pointe d'ongle ne vienne s'enfoncer dans le rebord unguéal.

Certains marcheurs ont pu éviter l'**hématome sous-unguéal des gros orteils** en limant avant le départ toute la surface de l'ongle: en réduisant l'épaisseur de l'ongle, on le rend plus souple et on diminue le risque d'hématome

Les **claquages musculaires** imposent le repos immédiat, l'application de glace et la prise d'anti-inflammatoires s'il n'y a pas de contre-indication.

Les **morsures d'animaux** se traitent par lavage, désinfection et application d'une pommade antibiotique (par exemple Fucidine); en cas de morsure de chat, la prise d'un antibiotique par voie orale est souvent nécessaire. En tous les cas, un rappel antitétanique avant le départ est recommandé si le dernier rappel date de plus de 10 ans.

Les **coups de soleil et coups de chaleur** peuvent être prévenus par une protection contre le soleil (chapeau, crème solaire avec un bon indice de protection) et par une bonne hydratation. ▼▼▼

▲▲▲ des betroffenen Gliedes ausbreitet, wenn ein geschwollener, schmerzhafter Lymphknoten getastet werden kann, wenn Fieber auftritt, ist wahrscheinlich eine Antibiotikum-Behandlung erforderlich. Deshalb ist in solchen Fällen ein Arzt oder Apotheker aufzusuchen.

Die **Intertrigo** („Wolf“) ist eine Reizung der Gesässhautfalten, begünstigt durch Reibung und Schwitzen. Es ist eine gutartige, aber sehr hinderliche Erkrankung. Erleichterung verschafft die Anwendung der Multilind Baby-Heilsalbe.

Insektenstiche können durch die präventive Anwendung von Antibrumm-Spray (auch wirksam gegen Zecken) vermieden werden. Bei starker Reaktion kann die Einnahme eines Antihistaminikums (Telfast 180mg oder Fexofenadine 180 mg, 1 Filmtablette täglich) nützlich sein.

Vor langer Zeit habe ich die Aspivenin-Pumpe empfohlen, um das Gift von **Schlangen** und Wespen abzusaugen. Ich nahm sie immer mit, habe sie aber nie gebraucht. Sie wäre auch wenig wirksam.

Erkrankungen des Verdauungstraktes

Trotz guter Lebensmittelhygiene kann es zu Durchfallerkrankungen kommen. Wenn man sich der Wasserqualität nicht sicher ist, desinfiziert man das Wasser mit Micropure (1 Tablette für 1 Liter Wasser; während zwei Stunden vor dem Trinken einwirken lassen). Die Behandlung der **Diarrhö** erfolgt durch den Verzehr von Reis, Karotten und Bananen sowie die Einnahme von Imodium lingual (erste Dosis 2 Schmelztabletten, dann 1 nach jedem

Durchfallstuhlgang, maximal 8 Tabletten pro 24 h).

Bei **Sodbrennen** 1 oder 2 Beutel Riopan einnehmen, allenfalls ½ Kaffeelöffel Backpulver mit etwas Wasser.

Erbrechen wird mit 1 Tablette Primperan oder Motilium lingual 1-3 x täglich behandelt.

Augenprobleme

Bei einer **Bindehautentzündung** (gerötete Augen, Tränen, Augenbrennen) legt man einige Male täglich Kompressen mit kaltem Schwarztee auf. Im Fall von Eiterbildung gibt man 1 Augentropfen eines Antibiotikums mehrmals täglich bzw. nach Vorschrift ins Auge (z.B. Fucithalamic).

Prophylaxe Vor der Abreise

Schwere Erkrankungen (Infektionen, Brüche, etc.) sind bei gesunden Pilgerinnen und Pilgern relativ selten. Trotzdem kann es nützlich sein, vor dem Start eine Rückreiseversicherung abzuschliessen.

- Covid-19-Impfung.
- Auffrischung der Tetanusimpfung, falls diese länger als 10 Jahre zurückliegt.
- Marschtraining und Fusspflege (Nägel schneiden und feilen).

Während des Marsches

- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, wenn möglich im Schatten wandern).
- Hitzschlag vorbeugen (genügend trinken).
- Trinkwasser desinfizieren (Micropure).
- Schutz vor Insekten und Zecken (Antibrumm). ▼▼▼

Maladies de la peau

Les **plaies ou cloques infectées** se traitent par désinfection à la Bétadine, application de pommade antibiotique (Fucidine ou autre) et pansement. En cas d'extension de la rougeur vers la racine du membre, de l'apparition d'un ganglion ou de fièvre, un traitement antibiotique sera probablement nécessaire et un avis médical auprès d'un médecin ou d'un pharmacien s'impose.

L'**intertrigo** est une irritation des plis interfessiers, favorisée par le frottement et la transpiration ; affection bénigne mais très inconfortable, elle est remarquablement soulagée par l'application de pâte pour bébés Multilind.

Les **piqûres d'insectes** peuvent être évitées par l'application préventive de spray Antibrumm (également efficace contre les tiques). En cas de forte réaction, la prise d'un antihistaminique (Telfast 180 ou fexofenadine 180 1 cp/jour) peut être utile.

Il y a fort longtemps, je conseillais d'emporter un petit appareil appelé Aspivenin destiné à aspirer le venin des **serpents** ou des guêpes ; j'en avais toujours un dans mon sac, je ne l'ai jamais utilisé et j'ai fini par le perdre. Les serpents sont rares et fuient à l'approche de l'homme, donc pas de recommandation pour cet instrument du reste peu efficace.

Troubles digestifs

Des **diarrhées** peuvent survenir malgré une bonne hygiène alimentaire ; si vous n'êtes pas certains de la qualité de l'eau, désinfectez-la avec du Micropure (1 cp pour 1 litre d'eau ; laissez

agir pendant une heure avant de la boire). Le traitement de la diarrhée se fait par la consommation de riz, de carottes et de bananes, ainsi que la prise d'Imodium lingual (1^{ère} dose ; 2 cp, puis 1 cp après chaque diarrhée, maximum 8 cp par 24 h).

Pour les **brûlures d'estomac**, croquer 1 ou 2 cp de Riopan ou, à la rigueur, buvez ½ c. à c. de bicarbonate de soude dilué dans un peu d'eau. Si votre estomac est délicat, 1 cp de Pantoprazol 40 mg 1 à 2 x par jour sera plus efficace.

Les **vomissements** sont traités par 1 cp de Primpéran ou de Motilium lingual 1 à 3 x par jour.

Problèmes oculaires

Pour la **conjonctivite** (rougeur des yeux, larmolement, sensation de brûlure), l'application de compresses de thé noir froid plusieurs fois par jour est la mesure la plus simple et la plus efficace. En cas d'écoulement purulent, mettre sur l'œil 1 goutte de collyre antibiotique plusieurs fois par jour (par exemple Fucithalamic).

Prophylaxie Avant le départ

Nous ne parlerons pas des affections sévères (infections, fractures ou autres), relativement peu probables chez des pèlerins en bonne forme physique. Par précaution, il est néanmoins utile de conclure avant le départ une assurance de rapatriement (livret ETI, Intertours, etc.).

- Vaccin contre le Covid-19
- Rappel antitétanique (si le dernier date de plus de 10 ans)
- Entraînement à la marche et préparation des pieds, couper et limer les ongles. ▼▼▼



- Fusspflege (Socken wechseln, Füße lüften, Compeed anwenden)

Inhalt der Pilgerapotheke

- Einen genügenden Vorrat an **persönlichen Medikamenten** mitnehmen, dabei auch mögliche Verlängerung der Wanderung einberechnen.
- Wenn **starke Reaktionen nach Stichen** von Hautflüglern (Bienen, Wespen) in Form von Blutdruckabfall, Atemproblemen, Angioödem (Schwellungen im Gesicht) bekannt sind, sollte vor der Reise der Hausarzt aufgesucht werden. Dieser kann eine automatische Adrenalinspritze (z.B. Epipen Auto-Injektor), Antihistamin-tabletten (Telfast 180mg) oder ein Cortisonprodukt (Prednison 20 mg oder Dexamethason 1 mg) verordnen.

- 1 Pinzette zum Entfernen von Fremdkörpern, 1 kleine Schere, 1 Feuerzeug, 1 elastische Binde (10 oder 12 cm breit), 1 kleines Fläschchen Betadine, 1 kleine Schachtel steriler Kompressen (5 x 5 cm), Dermoplast.
- 1 Beutel Compeed, 1 Spray Antibrumm, einige Beutel Micropure, Sonnencreme, Talk, 1 kleine Tube Multilind, 1 Fucidine-Crème und 1 Sportusal-Gel.
- Da der Platz im Rucksack begrenzt ist, nehme ich jeweils Tabletten der Notfallmedikamente für 2 bis 3 Tage mit: Diclofenac 25 mg, Imodium lingual, Telfast 180 mg, Paracetamol 500 mg, einige Beutel Backpulver (in jedem Lebensmittelladen erhältlich).
- Allenfalls Antibiotika-Tabletten (müssen vom Hausarzt rezeptiert werden). ■



Durant le pèlerinage

- Protection contre le soleil (chapeau, écran solaire, recherche de l'ombre)
- Protection contre le coup de chaleur (boire suffisamment)
- Désinfection de l'eau si nécessaire (Micropure)
- Protection contre insectes et tiques (Antibrumm)
- Soins des pieds (changer de chaussettes, aérer les pieds, Compeed)

Médicaments à prendre

- Ne pas oublier les **médicaments habituels** et prévoir une petite réserve pour l'éventualité d'une arrivée retardée
- Si vous faites de **fortes réactions aux piqûres d'hyménoptères** (abeilles, guêpes) sous forme de chutes de pression, difficultés respiratoires, angio-œdème, n'oubliez pas de demander conseil à votre médecin et de vous faire prescrire une seringue d'adrénaline (Epipen auto-injecteur), des

antihistaminiques (Telfast 180) et de la cortisone (Prednison 20 ou Dexametasone 1 mg)

- 1 pincette à corps étranger, 1 petite paire de ciseau, 1 briquet, 1 bande élastique de 10 ou 12 cm de largeur, 1 petit flacon de Bétadine, 1 petite boîte de compresses stériles 5 x 5 cm, des dermaplast, 1 sachet de Compeed, 1 spray Antibrumm, quelques cp de Micropure, 1 tube de crème solaire, du talc, 1 petit tube de Multilind, de Fucidine, et de gel Sportusal ou autre.
- Pour les médicaments oraux, étant donné que la place dans le sac est limitée, je mets dans une petite trousse quelques comprimés de médicaments d'urgence suffisant pour 2 à 3 jours de traitement : Diclofenac 25 mg, Imodium lingual, Telfast 180, paracétamol 500 mg, ainsi que quelques sachets de bicarbonate de soude que l'on trouve dans tous les magasins d'alimentation.
- L'adjonction de comprimés d'antibiotique pourrait se discuter. ■

Vom Gewicht des Alters und dem des Rucksacks

MARLYSE SCHINDELHOLZ ÜBERSETZUNG ANAHÉE BREGNARD

Kaum sind wir in Compesières aus dem Bus ausgestiegen, weisen uns Jakobs-muscheln den Weg nach Compostela. Wir überqueren die Grenze zu Frankreich, Marie mit Wanderschuhen, Monique mit Sportsandalen und ich mit *Trail-Sneakern*. Die Sonne geht bereits

unter an diesem 26. August 2016. Der Aufstieg von Neydens zur Kapelle Notre-Dame-de-la-Paix scheint mir endlos. Von den Viehweiden blicken wir noch einmal zurück auf Genf in der Ferne. Unsere Freundin Danielle hat unser Gepäck mit dem Auto ▼▼▼

À quatre, comment composent-elles ?

MARLYSE SCHINDELHOLZ

Dès notre descente du bus à Compesières, les coquilles Saint-Jacques balaient notre Chemin de Compostelle. Nous traversons la frontière franco-genevoise, Marie en souliers montants, Monique en sandales de sport et moi

en baskets de trail. Ce 26 août 2016, le soleil tombe. La montée de Neydens jusqu'à la Chapelle de Notre-Dame-de-la-Paix me paraît interminable. Du haut des pâturages, nous revoyons au loin Genève. Arrivée en ▼▼▼



▲▲▲ nach Beaumont gebracht und gesellt sich nun zu uns im Restaurant. Auf der schattigen Terrasse duftet es nach Ferien. Die Ruhe wird durch die reichlich überheblichen Fragen eines in ein rotes Poloshirt gezwängten „Oberpilgers“ gestört: „Ein Auto trägt euer Gepäck? Aber ... ihr kommt trotzdem sehr langsam voran! Wann werdet ihr in Santiago ankommen?“ Er, aufgeblasen wie sein Rucksack, versichert uns, dass er in weniger als drei Monaten dort sein wird. Da es zwecklos ist, ihm unsere vorhandenen gesundheitlichen Probleme klar zu machen, die Danielles „Besenwagen“ mobilisiert haben, ersparen wir uns einen Disput mit ihm.

Am 3. Juni 2017 beschleunigen wir unsere Schritte und überqueren die Brücke, die den Savière-Kanal überspannt. Blitze spiegeln sich im dunklen Wasser. Ein Wolkenbruch trifft das Dorf Chanaz. Frisch gemacht und hungrig, setzen wir uns kurze Zeit später an den grossen Tisch in der *Gîte El Camino*.

Es ergibt sich ein angenehmer, generationenübergreifender Gedankenaustausch. Das Ehepaar, das uns und die anderen Pilger willkommen heisst, versteht, dass uns die Gesundheit vorgeht, vor zurückgelegten Kilometern und mitgeschleppten Kilos.

Ein blondgelockter Sechzehnjähriger, der seit Genf alleine unterwegs ist, klagt über Kopfschmerzen. Wir raten ihm zu Hausmitteln aus der Homöopathie, zu kürzeren Tagesetappen und zu viel Schlaf. Zudem soll er sich Zeit nehmen für seine mitgeführte Gitarre und Musik machen. Beim Frühstück am Pfingstsonntag taucht der Junge nicht wieder auf. Was hat wohl obsiegt: sein Vorwärtsdrang oder seine Musik?

Am 14. September 2017 sind wir seit gut zwei Stunden im strömenden Regen unterwegs. Plötzlich erhellt die Sonne die Savoyer Weinberge und hellt ein Glas Weisswein, angeboten von einem Winzer, unser Gemüt auf. Zur Krönung des Tages steigen wir noch den steilen Hang hinauf nach Jongieux-le-Haut, wo wir übernachten und Danielle uns mit dem Gepäck erwartet.

Zurück in der Schweiz, sehe ich an einem Pilgerstamm von weitem einen Mann im roten Poloshirt. Könnte es wohl der Besserwisser vom letzten Jahr sein? Tatsächlich, er ist es! Wir kommen ins Gespräch und er muss eingestehen, dass er den Weg wegen eines Gesundheitsproblems unterbrechen musste. Ich enthalte mich einer Bemerkung zum Gewicht des Alters und dem des Rucksacks ... ■

▲▲▲ voiture à Beaumont, notre amie Danielle a déposé nos bagages et nous a rejointes au restaurant. Notre soirée fleurit bon les vacances sur la terrasse ombragée. Une quiétude dérangée par les interrogations d'un brin fanfaronne d'un puriste de la randonnée, boudiné dans son polo rouge : « Comment ça, une voiture transporte vos bagages ? Mais... vous avancez lentement ! Vous arriverez quand à Santiago ? » Lui, aussi gonflé que son sac à dos, nous assure qu'il y sera dans moins de trois mois. Avec lui, inutile de dégainer de mauvaises excuses, ni les vrais problèmes de santé qui ont mobilisé notre voiture-balai.

Le 3 juin 2017, nous accélérons le pas, traversons le pont qui enjambe le canal de Savière. Les éclairs se miroitent dans l'eau assombrie par la noirceur du ciel. Des pluies torrentielles s'abattent sur le village de Chanaz. Séchées, toiletées et affamées, nous prenons place autour de la grande table du gîte *El Camino*.

C'est l'occasion de sympathiques échanges intergénérationnels. Le couple qui nous accueille et les autres pèlerins comprennent bien que notre santé prime sur la quantité de kilomètres parcourus et de kilos portés. Un blondinet bouclé de seize ans, parti seul de Genève, se plaint de maux de tête. Nos remèdes de grand-mère l'orientent vers l'homéopathie et une bonne nuit de sommeil. Nous lui suggérons de prendre le temps de gratter les cordes de sa guitare trimbalée sur son dos, quitte à raccourcir son parcours du lendemain. Le jeunet n'a pas réapparu au petit déjeuner du dimanche de Pentecôte. Qui l'a emporté : sa cavalcade ou sa musique ?

Le 14 septembre 2017, nous marchons deux bonnes heures sous une pluie battante. Le soleil éclaire soudain les vignobles savoyards, agrémentés d'un verre de blanc offert par un vigneron. Pour terminer la journée en beauté, il nous reste à gravir la pente caillouteuse, puis à monter au sommet du coiteau pour dormir à Jongieux-le-Haut où Danielle nous rejoindra en voiture.

Lors d'une rencontre jacquaire en Suisse, j'aperçois de loin un homme en polo rouge. Serait-ce possible que ce soit le donneur de leçon croisé l'année dernière ? C'est bien lui. Il s'assied à ma table, avoue avoir interrompu le Chemin à cause d'un pépin de santé. Je me retiens de lui faire une remarque sur le poids des ans et de celui du sac à dos... ■



Wahl der richtigen Rucksackgrösse

BÉATRICE BÉGUIN ÜBERSETZUNG ANAHÉE BREGNARD

Für ausgedehnte Wanderungen ist es wichtig, einen guten, soliden, leichten und vor allem an Körpergrösse und -gestalt angepassten Rucksack zu haben. Beim Kauf sich zurechtzufinden zwischen den verschiedenen Grössen S, M und L, sowie den Marken, die Damenmodelle anbieten, und anderen, die dies nicht tun, ist nicht so einfach.

Zur Beantwortung dieser Frage stützen wir uns auf die Fachleute von Cami-

noloc. Diese Geschäftskette in Frankreich, an der GR 65 in Cahors und Condom gelegen, wurde von Pilgern für Pilger gegründet. Neben fachlicher Beratung und Pilgerrabatten bieten Serge, Mahdi und Philipp in sozialen Netzwerken verschiedene Videos an, die sich mit Wanderausrüstung befassen. Eines dieser Videos widmet sich der Wahl der Grösse des Rucksacks. Nachfolgend einige Tipps unserer Experten:

Messen Sie Ihren Rücken:

		
1. Suchen Sie Ihren C7-Wirbel. Dies ist der Knotenpunkt an der Basis des Halses, wo sich Ihre Schultern treffen. Neigen Sie den Kopf nach vorne zur leichteren Identifizierung.	2. Legen Sie Ihre Hände an die Hüfte, damit Sie Ihre Beckenknochen spüren können. Übertragen Sie diesen Punkt auf die Wirbelsäule.	3. Messen Sie die Länge zwischen dem C7-Wirbel und der Höhe Ihres auf die Wirbelsäule übertragenen Punktes. Neigen Sie den Kopf ein wenig nach vorne und dehnen Sie die Wirbelsäule.

Feststellen der richtigen Grösse

Die folgende Tabelle dient zur Orientierung und basiert auf einer Zusammenstellung verschiedener Marken. Klicken Sie die Webseiten der einzelnen Marken an, um die in Frage kommen-

den Modelle festzustellen. Die Messmethode gilt für alle Rucksäcke. (Siehe Tabelle im französischen Text!)

Anprobieren

Unabhängig von der empfohlenen Grösse ist es notwendig, die ▼▼▼

Comment choisir la taille de son sac à dos ?

BÉATRICE BÉGUIN

Pour marcher loin et longtemps, il est crucial d'avoir un bon sac, solide, léger et surtout adapté à sa taille et à sa morphologie. Mais, au moment de l'achat, comment s'y retrouver entre les différentes tailles, entre S, M et L et entre marques avec des modèles femmes et marques qui n'en proposent pas ?

Pour répondre à cette question, nous nous référons aux experts de Cami-

noloc. Ce magasin, installé en France sur le GR 65, à Cahors et à Condom, a été créé par des pèlerins pour des pèlerins. Outre des conseils généraux et des rabais pour les pèlerins, Serge, Mahdi et Philippe proposent de nombreuses vidéos dédiées au matériel de randonnée sur les réseaux sociaux. L'une d'entre elles a été consacrée au choix de la taille du sac à dos. Voici les conseils de nos experts :

Mesurer son dos

1. Localisez votre vertèbre C7. Il s'agit de la bosse osseuse située à la base de votre cou, à la jointure de vos épaules et de votre cou. Inclinez la tête en avant pour l'identifier plus facilement.
2. Placez vos mains au-dessus de vos hanches de sorte que vous sentiez vos crêtes iliaques, qui forment la « butée de la hanche ». Reportez ce point sur la colonne vertébrale.
3. Mesurez la longueur entre la vertèbre C7 et la hauteur de vos crêtes iliaques reportée sur la colonne vertébrale. N'hésitez pas à pencher un peu la tête en avant et assurez-vous de bien longer la colonne vertébrale.

Repérer sa taille

Le tableau ci-après est indicatif et est basé sur une compilation de différentes marques. N'hésitez pas à consulter les sites internet des marques pour vérifier précisément les modèles qui vous intéressent, sachant que la manière de mesurer est valable pour tous les sacs.

36-42 cm	S
42-50 cm	M
50 cm +	L

Essayer

Quelle que soit la taille recommandée, il est nécessaire d'essayer individuellement et de vérifier que le portage soit pleinement confortable. On conseille de tester le sac en le chargeant de 4 à 9 kg, soit un poids équivalent à celui que l'on prévoit d'emporter. N'hésitez pas à essayer plusieurs marques et plusieurs tailles avant de faire un choix définitif, votre dos vous en sera reconnaissant jour après jour !



▲▲▲ einzelnen Modelle anzuprobieren und zu überprüfen, ob der Tragkomfort gewährleistet ist. Dabei soll der Rucksack mit 4-9 kg gefüllt werden, was dem Gewicht entspricht, das Sie später tragen möchten. Zögern Sie nicht, mehrere Marken und Grössen anzuprobieren, bevor Sie eine endgültige Entscheidung treffen. Ihr Rücken wird es Ihnen Tag für Tag danken.

Bei Marken, die Modelle für Männer und Frauen anbieten, können Frauen ein Modell für Männer wählen und umgekehrt, wenn dies der Länge des Rückens besser entspricht. Der Unterschied liegt normalerweise bei den Schultertragriemen und dem Hüftgurt. Diese zwei Dinge sollten besonders beachtet werden.

www.caminoloc.com ■

▲▲▲ Dans les marques qui proposent des modèles homme et femme, les femmes peuvent choisir un modèle homme et inversement si la taille du dos correspond mieux. La différence

porte généralement sur les bretelles et la ceinture ; il faut alors vérifier le confort du sac particulièrement sur ces deux points.

www.caminoloc.com ■

Marianne mit den falschen Schuhen

ESTHER JAKOB

Marianne ist mit ihrem Mann, einem Arzt, und einem befreundeten Ehepaar für eine Woche unterwegs auf dem Jakobsweg. Immer wieder vernehme ich laute Rufe: „Marianne, Marianne ...!“

Mit der Zeit komme ich der Sache auf die Spur. Immer wenn ein Bach, ein Tümpel, ein Teich oder Brunnen zu sehen ist, ruft die Freundin: „Marianne!“ Marianne zieht dann Schuhe und Socken aus und hält ihre Füsse ins kühle Nass. Mit der Zeit realisiere ich, dass sie jeweils vor dem Fussbad, ein Pflaster von den Fersen reisst!

Der Zufall will, dass wir am gleichen Ort rasten. Marianne zieht Schuhe und Socken aus, zerrt das Pflaster von den Fersen und erklärt: „Die Abreise von

daheim erfolgte ziemlich hektisch. Ich habe die erstbesten Schuhe angezogen und später festgestellt, dass ich die Schuhe meiner Tochter erwischte habe: sie sind mir zu klein, deshalb die Blasen!“

Ich frage sie, warum sie jedes Mal die Pflaster entferne. Ihre Antwort: „Um zu kontrollieren, ob die Blasen schon abgeheilt sind!“ Ich meine, dass es doch spezielle Blasenpflaster für solche Fälle gebe. Ihr Mann, der Arzt, zieht die Augenbrauen hoch – und sagt nichts.

Heute, wenn ich unterwegs an einem Gewässer vorbeikomme, rufe ich leise: „Marianne!“ ■

Marianne avec les mauvaises chaussures

ESTHER JAKOB TRADUCTION LAURE BOVY

Marianne, avec son mari médecin et un couple d'amis, est pour une semaine sur le Chemin de Saint-Jacques. J'entends continuellement un appel à voix haute « Marianne, Marianne... ! ». Avec le temps, j'apprends ce qu'il en est. Chaque fois que l'on aperçoit un ruisseau, une mare, un étang ou une fontaine, l'amie s'écrie : « Marianne ! » Et Marianne défait ses chaussures, ôte ses chaussettes et met ses pieds dans l'eau fraîche.

Petit à petit, je réalise aussi qu'avant chaque bain de pied, elle enlève un pansement aux talons. Le hasard veut que nous fassions halte au même endroit. Marianne enlève ses chaussures et ses chaussettes, arrache un panse-

ment de ses talons et m'explique : « Le départ de la maison a été quelque peu mouvementé. J'ai enfilé les premières chaussures que j'ai trouvées et, par la suite, j'ai constaté que c'était celles de ma fille qu'elles sont trop petites pour moi et que j'ai donc des ampoules ! »

Je lui demande pourquoi elle enlève à chaque fois le pansement, ce à quoi elle me répond : « pour vérifier que les ampoules cicatrisent ». Je lui dis qu'il existe des pansements spéciaux pour les ampoules. Son mari médecin lève les yeux au ciel et ne dit mot.

Aujourd'hui, lorsque je croise un plan d'eau en marchant, je murmure doucement : « Marianne ! » ■

Zeichen aus einer anderen Zeit?

GEORGES M. COURTIN ÜBERSETZUNG ANAHÉE BREGNARD

«Suche keine Antworten im Weg, der Weg ist die Antwort.»

Der Weg nach Santiago de Compostela war für mich ein grosses menschliches Abenteuer, das ich am 23. April 2019, im Alter von 75 Jahren, startete. Zwischen St-Julien und Les Sétoux traf ich zum zweiten Mal Patrick, 63, aus der Haute-Savoie ... und so entstand unser Team aus Solidarität und Freundschaft. Am 14. Juli kamen wir nach 2000 km und 70 Tagen gemeinsamen Unterwegssein in Compostela an.

Die folgende Episode ereignete sich am Ende einer überlangen Etappe (36 km), die mich nach Chavanay führte. Voller Optimismus, wie ich war, wurde es ein Tag der Übertreibung. Erschöpft suchte ich nach der *Gîte communal*, aber sie war geschlossen. Was sollte ich tun, ausser sämtliche in *Miam Miam Dodo* aufgeführten Telefonnummern anzurufen? Nichts zu machen, jede Unterkunft war belegt. Verzweifelt ob all der Absagen rief ich nochmals die Dame an, die mir zu Beginn meiner Suche erklärt hatte – obwohl bei ihr auch alle Betten vergeben waren – dass sie eine Lösung finden würde, sollten alle „Stricke reissen“. Sie sagte, ich solle vorbeikommen – und bot mir ihr eigenes Bett an. Welch liebenswürdige und grossherzige Seele ist mir da begegnet!

Eine weitere Episode unterwegs in Frankreich war die Begegnung mit jener Dame, die ich bat, meine Wasserflasche aufzufüllen, und die mich stattdessen ins Haus einlud, um mich auszuruhen und einen Kaffee zu trin-

ken. Sie fand meine Flasche zu klein und suchte im Kühlschrank nach einem Getränk, das ihr zweckmässig erschien: einer grossen Flasche *Schweppes*, die ich mit Freude annahm. Ihr Angebot, mich mit dem Auto ans Tagesziel zu fahren, lehnte ich dann aber ab.

Das Wetter spielte verrückt: Kälte, Regen, und Wind waren meine Begleiter. Am Fusse eines grossen Baumes hatte eine Frau freundlicherweise warme Getränke und Kuchen bereitgestellt. Leider hatte das Gewitter das kleine Buffet durchnässt und ungeniessbar gemacht. Kurzerhand lud uns die gut-herzige Frau auf ihren Bauernhof ein und servierte uns Kaffee und Kirschkuchen. Gesättigt durften wir noch ein grosszügig zubereitetes Lunchpaket entgegennehmen, bevor wir uns mit getrockneten Kleidern wieder auf den Weg machten.

Ende Mai beunruhigten mich eines Nachts starke Schmerzen in der Brust. In den frühen Morgenstunden fanden mein Wegbegleiter und ich es angebracht, sofort in die Notaufnahme des Spitalzentrums in Moissac zu gehen. Dies führte zu einem Tag im Krankenhaus auf der Beobachtungsstation, ausgefüllt mit Untersuchungen: zweimal EKG, zweimal Blutentnahme, Röntgen. Als feststand, dass mein 8 kg schwerer Rucksack der Grund der Schmerzen war, durfte ich am Spätnachmittag das Spital verlassen. Mein Herz war gesund und in keiner Weise betroffen. Warm war es mir ums Herz geworden, als am Nachmittage eine besorgte Gruppe von Pilgern mich besuchen kam. ■

Des gestes d'une autre époque ?

GEORGES M. COURTIN

« Ne cherche pas de réponses dans le chemin, le chemin est la réponse. »

Le Chemin pour moi fut avant tout une grande aventure humaine.

Le 23 avril 2019, à 75 ans, je me lançais dans l'aventure de Compostelle. Entre St-Julien et Les Sétoux, je croisais pour la deuxième fois Patrick, 63 ans, originaire de la Haute-Savoie... et ainsi l'équipe fut fondée, solidarité et amitié jusqu'au bout. Le 14 juillet nous arrivions à Compostelle, après 70 jours de partage et 2000 km.

L'épisode raconté ici se produisit à la fin d'une étape exagérée (36 km) qui me conduisit à Chavanay. Chargé d'optimisme bien sûr, ce fut une journée d'exagération. Epuisé et sans réservation, j'étais à la recherche du gîte communal, mais il était fermé. Que faire sinon téléphoner à toutes les suggestions du *Miam Miam Dodo*. Mais rien à faire, tout était complet. A noter que dans tous les refus reçus, au début une dame – bien que n'ayant plus de place – me confia que si éventuellement plus personne ne pouvait m'héberger, elle saurait trouver une solution. Au final, désespéré, je la rappelai pour connaître cette dernière solution, elle m'offrit alors tout simplement son lit. Cette gentillesse devenait générosité extrême, j'avais rencontré une grande âme. Un autre épisode sur les chemins français, cette dame qui – interpellée pour remplir ma bouteille d'eau – refusera ce geste trop simple et m'invita chez elle à me reposer et boire le petit café. Elle trouva ma bouteille trop pe-

tite et chercha dans son frigo une autre boisson plus opportune : une grande bouteille de Schweppes, qui fut joyeusement acceptée. Je dus refuser son offre de transport, elle voulait aussi me porter en voiture jusqu'à l'arrivée de l'étape du jour.

La météo était déchaînée : froid, pluie, vent et comme surprise sur le Chemin, au pied d'un grand arbre, une gentille dame avait préparé boisson chaude et gâteaux. L'orage avait bien sûr surpris ce petit buffet et le tout était bien sûr trempé et immangeable. Nous voyant approcher, cette brave dame d'un certain âge, toute désolée, nous invita au chaud dans sa ferme et nous servit en abondance café et tarte aux cerises. Séchés et rassasiés, on dû prendre son petit panier repas si généreusement apprêté.

Il me reste à raconter cet épisode médical du 27 mai, à la suite de mes fortes douleurs thoraciques. Au petit matin, mon compagnon de voyage et moi-même trouvons opportun d'aller immédiatement au service d'urgence du centre hospitalier de Moissac. Cela généra une journée d'exams sur lit d'hôpital, en observation : consultation générale, deux électrocardiogrammes, deux prises de sang, radiographie, etc. Je fus libéré en fin d'après-midi seulement. Finalement le responsable devait être mon sac à dos de 8 kg, le cœur n'était nullement concerné si ce n'est la visite dans l'après-midi d'un groupe de pèlerins solidaires qui bien sûr me fit chaud au cœur. ■

Mit Morbus Parkinson auf dem Weg

DETLEF SACHSE

Krankheiten können einem Pilger das Leben schwermachen. Schon mit einer Krankheit zu starten und unterwegs zusätzlich zu erkranken, hat so mancher Pilgerreise ein vorzeitiges Ende beschert. Erschwerend kommt hinzu, dass Pilger oft die lokale Sprache nicht beherrschen. Dann ist es beruhigend zu wissen, dass medizinische Hilfe bereitsteht.

Ich habe Morbus Parkinson. Durch das Pilgern erhoffte ich, im Glauben an Gott einen Anker zu finden, der mir hilft, mit der Krankheit umzugehen. Tückisch an Parkinson ist, dass man nie weiss, wann die Krankheit „zuschlägt“, wann sie mich – schlimmstenfalls – bewegungsunfähig machen würde. Bei meiner Pilgerreise nach Santiago de Compostela auf dem *Camino Francés* im Mai 2015 lernte ich, die Hilfe spanischer Gesundheitszentren zu schätzen.

In O Cebreiro erwischte mich eine heftige spastische Bronchitis mit starkem, tiefsitzendem Husten, mit Kopf- und Gliederschmerzen. Meine Hustenattacken konnten es mit dem lautesten Schnarcher aufnehmen. Mit letzter Kraft schleppte ich mich in das Gesundheitszentrum in Triacastela. Mein Zustand war so desolat, dass ich als Erstes über eine Gesichtsmaske mit Sauerstoff versorgt wurde. Die behandelnde Ärztin untersuchte mich gründlich, erklärte mir meinen Zustand und

verordnete mir starke Antibiotika in einem Redeschwall, dem mein Spanisch nicht gewachsen war. Ich hatte Angst, dass ich ins Krankenhaus eingeliefert würde und ich meine Reise abbrechen müsste. Mit Hilfe einer Apothekerin, bei der ich die angeordneten Medikamente kaufte und die Englisch sprach, versuchte ich, den Behandlungsvorschlag der Ärztin nachzuvollziehen. An Gehen war nicht mehr zu denken, und ich bestellte mir ein Taxi zur nächstgrösseren Stadt Sarria, wo ich eine Ruhepause einlegte.

Die Bronchitis ging jedoch trotz Antibiotikum nicht zurück. Voller Sorge betrat ich in Arzúa noch einmal ein *Centro de Salud*. Auch hier untersuchte mich der Arzt sorgfältig, klärte mich in fliessendem Englisch ausführlich über meinen Gesundheitszustand auf und beruhigte mich.

So lernte ich das spanische Gesundheitssystem kennen und schätzen und fühlte mich in guter Hand. Angenehmer Nebeneffekt: der Service war für mich kostenlos, die Gesundheitskarte reichte aus. ■

*Nähere Informationen finden sich in meinem Tagebuch „**Krankheit – Glaube – Zuversicht**“. Mein Jakobsweg mit Parkinson“, ISBN 978-3-7504-9797-9*

Sur le chemin avec Morbus Parkinson

DETLEF SACHSE TRADUCTION BERNARD WALTER

Les maladies peuvent rendre la vie dure au pèlerin. Se mettre en chemin avec une maladie, et en attraper une autre en chemin a déjà causé une fin prématurée au pèlerinage. Une difficulté supplémentaire vient du fait que souvent les pèlerins ne maîtrisent pas la langue locale. Alors il est rassurant de savoir qu'une aide médicale existe.

J'ai la maladie de Parkinson. Par le pèlerinage, j'espérais, dans ma foi en Dieu, trouver un support qui m'aide à vivre avec la maladie. Ce qui est perfide avec le Parkinson, c'est que l'on ne sait jamais quand la maladie « frappe », quand – au pire des cas – elle va me rendre incapable de bouger. Lors de mon pèlerinage à Santiago de Compostelle sur le *Camino Francés* en mai 2015, j'ai pu apprécier l'aide offerte dans les centres de santé espagnols.

À O Cebreiro, je fus saisi d'une violente bronchite spastique, avec une forte et profonde toux et des maux de tête et des douleurs articulaires, ces attaques de toux pouvant atteindre le niveau sonore du ronfleur le plus bruyant. Avec ma dernière énergie, je me traînai jusqu'au centre de santé de Triacastela. Mon état était tel que l'on me mit d'emblée un masque à oxygène sur le visage. La docteure traitante fit un examen approfondi m'expliqua mon état et me prescrivit de forts antibiotiques, dans un discours qui dépassait mes capacités linguistiques d'espagnol. Je craignais d'être hospitalisé, et de devoir ainsi interrompre mon voyage. Avec l'aide d'une pharmacienne auprès de qui je me procurai les

médicaments et qui parlait anglais, je m'efforçai de suivre l'ordonnance de la docteure. Il n'était plus question de penser à la marche, et je pris un taxi jusqu'à Sarria, la ville la plus proche, pour m'y reposer.

Malgré les antibiotiques, la bronchite ne recula pas. Très soucieux, je me rendis encore une fois dans un *Centro de Salud*, à Arzúa. Là aussi, un médecin m'examina complètement et me renseigna, dans un anglais parfait, de façon approfondie sur mon état de santé, et il me rassura. C'est ainsi que je fis connaissance du système de santé espagnol, que je pus l'apprécier, et je me sentis entre de bonnes mains. Et puis un agréable complément: le service a été pour moi gratuit, ma carte de santé suffisante. ■

*Pour plus d'information, voir mon journal « **Krankheit – Glaube – Zuversicht** ». Mein Jakobsweg mit Parkinson », ISBN 978-3-7504-9797-9*



Peu avant Viana

Pilgern hält gesund an Leib und Seele

STEFANIE RANDON

Im Mittelalter ist man für sein Seelenheil gepilgert – auf dass die Seele gesund in der Ewigkeit ankomme. Manchen ist heute der Glaube in dieser Form abhandengekommen. Wir sind schon zufrieden, wenn wir im Erdenleben gesund über die Runden kommen.

Pilgern ist heilsam: Man ist dauernd in Bewegung, hält sich den ganzen Tag an der frischen Luft auf, hat einen gesunden Appetit, baut Muskeln auf und Fettpölsterchen ab. Abends ist man rechtschaffen müde und schläft nachts erholsam durch, sofern es das Schnarchkonzert im *Dormitorium* zulässt.

Auf dem *Camino* findet man viele Erste-Hilfe-Stationen und Überreste von Spitälern aus früheren Zeiten. Beispiele sind etwa die Ruine von San Antón bei Castrojeriz oder andere ehemalige klösterliche Hospitäler, die heute zum Teil als *Refugios* ausgebaut sind.

Auf langen Pilgerwegen können sich, vor allem am Gehapparat, sehr unangenehme Störungen bemerkbar machen, von der Hüfte bis zur Zehenspitze. Wir haben solche Schmerzen vielleicht auch selbst schon erlitten oder bei Mitpilgern miterlebt. Harte Sportler wurden gezwungen, wegen einer Sehnenscheidenentzündung eine mehrtägige Rast einzulegen und viele Pilger mussten sogar ihre Reise vorzeitig beenden.

Selbst harmlose Blasen an den Füßen können sehr hinderlich sein. Ein hinkender Pilger ist kein seltenes Bild.

Den meisten kann unterwegs geholfen werden, oft dank den Erste-Hilfe-Stationen. Manche Pilger fühlen sich durch solche positiven Erlebnisse geradezu moralisch gestärkt.

Man hört auch von Leuten, die ein vorhandenes Leiden „wegpilgern“ möchten, was bei körperlichen Gebrechen wohl eher problematisch sein dürfte.

Falls es sich hingegen um ein psychisches Leiden handelt, könnte der Pilgerweg genau die richtige Therapie sein. Nichts ist besser geeignet eine kranke Seele wieder „in Gang“ zu bringen, als ein wochenlangem Marsch mit allen Strapazen auf ein Ziel hin: unter sengender Sonne, bei Hitze, Wind oder Regen. In Erinnerung ist mir das stundenlange Gehen über die Meseta in heisser, flirrender Luft unter tiefblauem Himmel. Vor mir erstreckte sich die endlos weite Ebene. Wenn Schritt für Schritt als einziges Geräusch der spröde Kies unter den Schuhen knirscht, kommt man ins Meditieren und beginnt sich selbst neu zu entdecken. Überraschend öffnet sich der Horizont und der Blick fällt auf ein grünes Tal und ein Dörfchen, bevor es auf der anderen Seite wieder weiter über die karge Hochebene geht ... Hochs folgen auf Tiefs, fast so wie im richtigen Leben.

Die Meseta vermittelt das heilsame Gefühl des Ausgesetztseins und des Sichfindens; dies kann helfen, ein Trauma, eine seelische Verletzung, zu verarbeiten. ■

Pèlerinier – bon pour la santé

STEFANIE RANDON TRADUCTION LAURE BOVY

Au Moyen Âge, on pèlerinait pour le salut de son âme, pour que celle-ci atteigne l'éternité en bonne santé. Pour beaucoup d'entre nous, cette forme de croyance s'est aujourd'hui perdue. Nous sommes déjà satisfaits lorsque nous consacrons notre santé pendant notre parcours terrestre.

Pèlerinier, c'est bon pour la santé : on est constamment en mouvement, toute la journée en plein air, on a bon appétit, on se fait des muscles et on élimine les poignées d'amour. Le soir, on est légitimement fatigué et on dort d'un sommeil réparateur pour autant que le concert des ronfleurs du dortoir le permette.

Sur le Chemin, on trouve beaucoup de postes de premiers secours de même que des vestiges d'anciens hospices. Ainsi en est-il par exemple, des ruines de San Antón à Castrojeriz ou d'autres anciens hôpitaux de monastères, transformés en refuges.

Sur des longues étapes du Chemin, ce sont les membres de l'appareil locomoteur, des hanches aux doigts de pied, qui sont le plus souvent source de douleurs très désagréables. Il se peut que nous ayons été personnellement confrontés à de tels maux ou que nous en ayons été témoins pour d'autres pèlerins. Les sportifs de haut niveau sont contraints, en raison d'une tendinite, de faire une pause de plusieurs jours et, il arrive même à beaucoup de pèlerins de devoir interrompre prématurément leur périple.

D'innocentes ampoules au pied peuvent s'avérer très gênantes. Il n'est pas rare

de rencontrer un pèlerin qui boîte. La plupart des pèlerins peuvent être soulagés en route, souvent grâce aux postes de premiers secours. Beaucoup d'entre eux se sentent moralement renforcés par de telles expériences positives.

On rencontre aussi des personnes, qui, en proie à une souffrance tenace, désirent l'éradiquer en pèlerinant, ce qui peut s'avérer plutôt problématique en présence de handicaps physiques.

S'il s'agit en revanche d'une souffrance psychique, le pèlerinage peut être la thérapie idoine. Rien n'est plus approprié pour remettre une âme malade à flot qu'une marche de plusieurs semaines, laquelle, avec toutes ses difficultés, conduit à un but : sous un soleil de plomb, par la chaleur, le vent ou la pluie. Je me souviens d'une étape de plusieurs heures à travers la Meseta, dans une chaleur aussi étouffante que brûlante, sous un ciel magnifiquement bleu. Devant moi s'étendait la vaste plaine interminable. Quand seul le bruit du gravillon crisse sous nos pas, on entre en méditation et on commence à se redécouvrir soi-même. Alors, de manière surprenante, l'horizon s'ouvre et surgit l'image d'un vallon verdoyant et d'un petit village, avant que, de l'autre côté de l'image, on retrouve à nouveau la plaine aride... Aux bas succèdent des hauts, presque comme dans la vraie vie.

La Meseta transmet le sentiment salutaire du lâcher prise et du retour sur soi-même ; cela peut aider à guérir un traumatisme, une blessure de l'âme. ■

Habt ihr einen Kühlschrank?

NORBERT WALTI ÜBERSETZUNG DORIS KLINGLER

Die plötzliche Frage eines Pilgers „Gibt es hier einen Kühlschrank?“ ist ziemlich unpassend angesichts der Umstände und des Ortes, wo sie gestellt wird: in der Pilgerherberge Belorado im Jahre 2002.

Wir befinden uns für die Dauer der Sanierungsarbeiten an der Kirche Santa María in der behelfsmässig eingerichteten Unterkunft im Erdgeschoss eines Gebäudes, 100 m von der an die Kirche angrenzenden Herberge entfernt. Für 40 bis 50 Pilger steht in dieser primitiven Unterkunft eine einzige Dusche zur Verfügung, die nur zeitweise funktioniert. Ein Rechaud auf dem Geländer, das das Trottoir abgrenzt, mit Kartonwänden vor dem Wind geschützt, dient als Küche. Eine kleine Erste-Hilfe-Apotheke, 30 bequeme und sauber bezogene Etagenbetten, zusätzlich ein gutes Dutzend Matratzen zum Schlafen auf dem Boden sowie einige weitere Gegenstände befinden sich im Raum.

Aber ein Kühlschrank? Na, klar haben wir einen Kühlschrank. In der Küche der im Moment nicht benutzbaren *Albergue* steht einer, verstaubt zwar, aber er funktioniert. Die Arbeiter benützen ihn für ihr Bier. Doch „unserem“ französischen Pilger ist damit geholfen: Er kann sein Insulin-Set kühl lagern und Eiswürfel für den nächsten Tag machen.

Heutige Technik und Medizin ermöglichen wahrhaft grosse Dinge. Vor allem empfinden wir enormen Respekt und Bewunderung für diesen Pilger, der trotz Diabetes hartnäckig seinen Weg geht, wie auch für alle anderen, die uns begegnet sind, die wir gegrüsst, bewundert und ermutigt haben – Diabetiker, Beinamputierte, Menschen mit MS, Übergewichtige, und so viele weitere mit irgendwelchen Gebrechen. Alle sind sie gute Beispiele von Kraft, Mut, Glauben und Entschlossenheit. ■

Avez-vous un frigo ?

NORBERT WALTI

Formulée abruptement par ce pèlerin qui arrive, cette question « Avez-vous un frigo ? » a un côté incongru au vu des circonstances et du lieu : le *Refugio de Belorado* en 2002.

Nous sommes dans un campement rudimentaire au rez-de-chaussée de l'immeuble à 100 m de l'*Albergue parroquial*, pendant les travaux de réfection de l'église Santa María. Notre installation primitive tient à disposition bien des choses : une seule douche pour 40 à 50 personnes, qui fonctionne avec des ratés ; un réchaud qui sert de cuisine, en équilibre sur la balustrade au bord du trottoir et protégé du vent par des parois de carton ; une petite pharmacie de premier secours ; une trentaine de lits confortables et propres (sur deux ou trois niveaux !), avec une bonne douzaine de matelas pour dormir sur le sol... et plusieurs autres objets.

Mais un frigo ? Eh bien oui, nous avons un frigo. Dans la cuisine de l'*albergue*, couverte de poussière – et le frigo fonctionne ! Plus pour les ouvriers et leur bière que pour les pèlerins. « Notre » pèlerin français est soulagé. Il va pouvoir mettre au frais sa poche d'insuline et faire sa provision de glaçons pour l'étape du lendemain.

Les techniques et pratiques médicales et sanitaires actuelles permettent vraiment de grandes choses. Nous éprouvons surtout énormément de respect et d'admiration pour ce pèlerin diabétique qui s'obstine à continuer, et à travers lui, pour tous ceux que nous avons côtoyés, salués, admirés et encouragés – diabétiques, unijambiste, sclérosés, en surpoids, et tant d'autres éclopés. Que de beaux exemples de force, de courage, de foi et de détermination ! ■

Erinnerungen an die *Via Francigena* (II)

HANS DÜNKI / ANTOINETTE CAVEGN

San Miniato Alto

Übernachtung im *Convento S. Francesco*. Auch dieses Kloster wurde vom Orden 2016 verlassen. Die Herberge wird vom katholischen Wiedereingliederungsprojekt *Nuovi Orizzonti* geführt. Schöne Zimmer, gemeinsames Abendessen.

Chianni/Gambassi Terme

Empfehlenswert ist das *Hostello Sigerico*.

San Gimignano

Empfehlenswert ist das Hotel *A la Casa de Potenti*, Piazza delle Erbe im Zentrum.

Colle Val d'Elsa

Wir wählten nach San Gimignano die Variante über dieses Städtchen. Die Abzweigung vom Hauptweg ist schlecht markiert. Auch später sind die Markierungen spärlich.

Hotel la Vecchia in der Unterstadt. Netter Empfang, ruhig, geeignet für einen Rasttag. Ein Lift verbindet die Unter- mit der Oberstadt.

Siena

Für die Turmbesteigung werden Eintrittskarten mit Zeitfenster ausgegeben. In der Kathedrale finden seit 2019 keine Gottesdienste mehr statt. Sie ist nur noch Museum.

B&B Siena in *Centro-Diffuso*, Zimmer in verschiedenen Häusern.

Siena – Rom (Sept./Okt. 2019)

Buonconvento

Herzlicher Empfang mit extra für uns gebackenem Kuchen durch Rosanna im *Poder Crocifisso* (vor dem Städt-

chen, kurz vor dem Zusammentreffen von *Via Francigena* und Hauptstrasse).

Bolsena

In einer „*Casa del Pellegrino*“ darf man normalerweise Gastlichkeit erwarten, doch wurden wir recht unfreundlicher empfangen. Warmwasser gab es, obwohl wir uns angemeldet hatten, erst eine Stunde nach dem Eintreffen, Die Wäscheständer zu benutzen war verboten.

Positiv: das Essen im *Ristorante da Picchietto*.

Montefiascone

Hotel *Le Erbe, Guest House*, in der historischen Altstadt. Sehr schöne Zimmer zu moderatem Preis, phantastische Aussicht.

Für die folgende Etappe genügend Zeit einrechnen, da man auf die am besten erhaltenen Abschnitte der alten Römerstrasse gelangt. Sie laden zum Fotografieren oder Zeichnen ein.

In den *Terme del Bagnaccio* genossen wir eine wahre Erholung. Für Pilger und Pilgerinnen freier Eintritt. Nach dem ausgiebigen Bad hat sich eine Autofahrerin unser erbarmt und hat uns nach Viterbo mitgenommen. Allenfalls könnte man auch ein Taxi bestellen.

Viterbo

Historisch und kulturell interessanter Ort. An Wochenenden schwierige Unterkunftssuche. Geeignet für einen Rasttag.

Vetralla

Übernachtung im Kloster *Regina Pacis*. ▼▼▼

Conseils et souvenirs : *Via Francigena* (II)

HANS DÜNKI / ANTOINETTE CAVEGN TRADUCTION JACQUELINE BERNHARD-MÉNIER

San Miniato Alto

Nuitée au *Convento S. Francesco*. Ce monastère a également été quitté, en 2016, par les religieux. Le gîte est géré par le projet catholique de réinsertion *Nuovi Orizzonti*. Belles chambres, dîner en commun.

Chianni/Gambassi Terme

L'*Hostello Sigerico* est à recommander.

San Gimignano

A conseiller est l'Hôtel *A la Casa de Potenti*, Piazza delle Erbe dans le centre.

Colle Val d'Elsa

Nous avons choisi la variante par cette petite ville après San Gimignano. La bifurcation du chemin principal est mal indiquée. Le balisage qui suit également.

Hotel la Vecchia dans la ville basse. Accueil amical, calme, conseillé pour un jour de repos. Un ascenseur relie la ville basse et la ville haute.

Siena

Pour monter à la tour, des tickets sont remis avec un créneau horaire.

Aucune messe n'a plus lieu depuis 2019 dans la cathédrale qui n'est plus que musée. B&B Siena au *Centro-Diffuso*, chambres dans différentes maisons privées.

Siena – Rom (sept/oct 2019)

Buonconvento

Charmant accueil accompagné de gâteaux spécialement confectionnés pour nous par Rosanna au *Poder Crocifisso* (avant d'atteindre la bourgade, juste avant la jonction de la *Via Francigena* avec la rue principale).

Bolsena

Dans une « *Casa del Pellegrino* », on peut normalement attendre de l'hospitalité, Or l'accueil fut assez antipathique. Bien que nous étions inscrits, il n'y eut de l'eau chaude qu'une heure après notre arrivée ; de plus, il était interdit d'utiliser les séchoirs à linge. Positif : le repas au *Ristorante da Picchietto*.

Montefiascone

Hotel *Le Erbe, Guest House*, dans la vieille ville historique. Très belles chambres à un prix modéré, vue fantastique.

Pour les étapes suivantes prévoir suffisamment de temps pour admirer les parties les mieux conservées de la voie romaine qui invitent à photographier ou à dessiner.

Au *Terme del Bagnaccio*, nous jouissons d'une véritable détente. Entrée gratuite pour les pèlerin(e)s. Après un long bain bienfaisant, une automobiliste nous a gentiment conduits à Viterbo. Il serait toutefois possible de commander un taxi. ▼▼▼

▲▲▲ Strecke Capranica – Sutri

Der Outdoor-Führer warnt vor dem *percorso naturalistico*. Dieser Weg ist jedoch saniert und zu empfehlen. Magnesium einnehmen. Zu beachten:

Monterosi

Schöne Unterkunft und herzlicher Empfang im B&B *I tre Olivi*

Campagnano di Roma

Etwa 5 km nach dem Ort stösst man auf die Abzweigung zum *Santuario Madonna del Sorbo* (Eberesche). Entgegen dem Outdoor ist sowohl das Eingangstor zur Anlage wie der *Santuario* offen. Es wohnt sogar ein Priester hier und empfängt Besucherinnen und Besucher. Die Kapelle lädt zur Einkehr und der Vorplatz zum Picknick ein.

Formello

Das *Hostello Maripara* wird saniert und ist deshalb geschlossen. Die Gastfreundlichkeit der Angestellten im Touristenbüro ist einmal mehr erwähnenswert. Wir kamen bereits vor Mittag an und hofften so, problemlos eine Unterkunft zu finden. Wegen eines grossen Golfturniers war jedoch im weiteren

Umkreis alles ausgebucht. Nach vielen Telefonaten hat uns schliesslich die Dame mit ihrem Wagen 14 km weiter nach **La Storta** ins *Istituto Suore delle Poverelle* gefahren.

Rom

Sehr schöne Zimmer in der *Casa per Ferie S. Emilia de Vialar*, Via Paolo III 16, ca. 15 Minuten vom Petersplatz; Gartenanlage, Blick auf den Petersdom. Moderater Preis.

Auf dem Weg von der *Casa per Ferie* zum Petersplatz: *Ristorante Papa Rex*. Wir wurden Stammgäste.

Rückreise

Entgegen der in der Schweiz verbreiteten Meinung, verkehren in Italien sehr schnelle, sehr komfortable und zuverlässige Züge. Man sollte allerdings in Mailand mindestens 20 Minuten Umsteigezeit einrechnen. Die Perrons sind lang und es gibt keine Unterführung in der Mitte.

Bewegende Heiligsprechung

Am 11. Oktober waren wir am Ziel. Rom war voller Touristen und Pilger, denn zwei Tage später sollten fünf Menschen heiliggesprochen werden. Antoinette erhielt von einem Gardisten überraschend zwei Karten für einen Sitzplatz auf dem Petersplatz. So durften wir beide im vordersten Block der Laienbesucher, unter strahlend blauem Himmel, inmitten von 50'000 Besuchern am Geschehen teilnehmen. Die perfekte liturgische Inszenierung, die Musik, die Vorstellung der neuen Heiligen hat uns sehr bewegt. Der Papst hob speziell hervor, dass die Schweizerin Marguerite Bays (1815-1879) als einzige der fünf neu Kanonisierten nicht geistlichen Standes war. Im Zentrum der stundenlangen Zeremonie und fast als Gegensatz zum riesigen Aufwand, stand die Predigt des Papstes. In einer ruhigen, einfachen Sprache wandte er sich an sein Volk. Es wirkte auf ▼▼▼

▲▲▲ Viterbo

Endroit historiquement et culturellement intéressant. Logement difficile à trouver le *week-end*. Indiqué pour un jour de repos.

Vetralla

Nuitée au monastère *Regina Pacis*.

Tronçon Capranica – Sutri

Le guide Outdoor met en garde contre le *percorso naturalistico*. Or, ce chemin a été assaini et est à conseiller.

Monterosi

Bel hébergement et accueil chaleureux au B&B *I tre Olivi*

Campagnano di Roma

Environ 5 km après cet endroit, on rejoint la jonction menant au *Santuario Madonna del Sorbo*. Contrairement à ce qu'écrit Outdoor, aussi bien la porte d'entrée au site que le *Santuario* sont ouverts. Un prêtre habite ici et reçoit les visiteurs. Une chapelle invite à y entrer et le parvis à pique-niquer.

Formello

L'*Hostello Maripara* est en rénovation et donc fermé. L'amabilité des agents touristiques doit être une fois encore mentionnée. Nous arrivâmes avant midi et espérions trouver ainsi à nous loger sans problème. En raison d'un tournoi de golfe, tout était occupé loin à la ronde. Après maints appels téléphoniques, la dame nous a finalement véhiculés 14 km plus loin jusqu'à **La Storta** à l'*Istituto Suore delle Poverelle*.

Rome

Très belles chambres à la *Casa per Ferie S. Emilia de Vialar*, Via Paolo III 16, à environ 15 minutes de la place Saint-Pierre ; espace jardin, vue sur la

basilique Saint-Pierre. Prix modéré. Sur le chemin entre la *Casa per Ferie* et la place Saint-Pierre : *Ristorante Papa Rex*. Nous sommes devenus des habitués.

Retour

Contrairement à l'opinion répandue en Suisse et soutenue par les CFF, des trains très rapides, très confortables et très fiables circulent en Italie. L'on devrait cependant prévoir au minimum 20 minutes pour changer de train. Les quais sont longs et il n'y a pas de passages souterrains au milieu.

Émouvante canonisation

Nous atteignîmes notre but le 11 octobre. Rome était envahie de touristes et de pèlerins en raison de la canonisation deux jours plus tard de cinq personnes. Antoinette reçut de façon inattendue d'un garde suisse deux billets d'entrée pour une place assise sur la place Saint-Pierre. C'est ainsi que nous pûmes tous deux, installés dans la première section réservée au public laïc, sous un ciel bleu rayonnant, au milieu de 50'000 visiteurs, participer à l'événement. La parfaite chorégraphie liturgique, la musique, la présentation des nouveaux saints nous ont très impressionnés. Le pape souligna spécialement que la Suisse Marguerite Bays (1815-1879) était la seule des cinq à ne pas avoir appartenu à un ordre clérical. Au cœur de la cérémonie longue de plusieurs heures et presque en contraste avec les moyens énormes employés, se tint l'homélie du Pape. Il s'adressa à son peuple d'une voix calme, dans un langage simple. C'était comme s'il était assis à notre table, à côté de nous. A la fin de la cérémonie, le pape circula dans son mobile ouvert dans les passages entre les carrés ▼▼▼



Petersdom Rom von SW
(Casa S. Emilia de Vialar)

▲▲▲ uns, wie wenn er neben uns am Tisch sitzen würde. Am Ende der Zeremonie fuhr der Papst im offenen Mobil durch die Gassen zwischen den abgetrennten Gevierten des Platzes. Antoinette bekam den Eindruck, dass er

sie ganz persönlich angeschaut habe. Nicht undenkbar bei der menschlichen Wärme, die dieser Mann ausstrahlte. Es war ein berührendes Geschenk und ein wunderschöner spiritueller Abschluss unserer Reise nach Rom. ■

▲▲▲ séparés de la place. Antoinette eut la sensation qu'il l'avait regardée personnellement. Pas impossible avec la chaleur humaine dont cet homme

rayonne. Ce fut un cadeau profondément touchant et une magnifique finale spirituelle de notre pèlerinage à Rome. ■

Erinnerungen an meinen Weg

INGE GERREBRANDS ÜBERSETZUNG HANS DÜNKI

Es ist spannend, just während der Corona-Zeit in die Erinnerungen an meinen *Camino* einzutauchen, jetzt, da wir in unseren Häusern eingeschlossen und in unserer Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt sind. Die Worte, die mir dabei in den Sinn kommen, sind: Freiheit, Leben, Friede, Bewegung, Stille, Freundschaft und Schönheit. Es gibt nichts, das ich mehr liebe, als in Bewegung zu sein, neue Orte zu entdecken, neue Menschen kennenzulernen, Gerichte und Wein aus der Gegend zu kosten und schöne Landschaften zu durchqueren. Dazu gehört, am Morgen beim Anziehen der Schuhe nicht zu wissen, was der Tag bringt und wo man schlafen kann.

Der *Camino* hat mir gezeigt, wie wichtig im Leben ein stetes Gleichgewicht ist, wie alles fließt und zurückfließt, wie Menschen ankommen und manchmal weitergehen, wie man einen Draht

zu einigen findet und zu anderen nicht. Ich bin sehr dankbar für diese Lektionen, die mich weiterhin inspirieren. Es war für mich eine magische Erfahrung und ich kann schlecht ausdrücken, wie sehr sie mir gerade jetzt fehlt.

Auf dem *Camino* habe ich gelacht und geweint. Ich habe in einer Grotte und in Klöstern geschlafen, Rotwein aus dem Fass getrunken und konnte die Geburt eines Kalbes beobachten. Ich habe meine diversen Blasen verarztet und wunderbare Picknicks in idyllischer Landschaft genossen, habe Museen besucht, von deren ich sonst nicht einmal gewusst hätte, dass es sie gibt. Ich begegnete interessanten Menschen aus allen Lebensbereichen und habe alle *Pintxos* (die baskische Version von *Tapas*) gekostet. Offen für Überraschungen und unvorhersehbare, neue Erfahrungen, so versuche ich mein Leben zu leben. ▼▼▼

Des souvenirs de mon Camino

INGE GERREBRANDS TRADUCTION BERNARD WALTER

Note de la rédaction : L'auteurice de cet article est une amie du traducteur. Le texte français est basé sur la version originale anglaise.

Il est intéressant de se replonger dans les souvenirs de mon *Camino* au moment où nous sommes tous confinés dans nos maisons et où nos déplacements sont circonscrits dans un périmètre très étroit. Les mots qui me viennent à l'esprit quand je pense au *Camino* sont liberté, vie, paix, mouvement, silence, amitié, beauté. Il n'y a rien que je n'aime plus que d'être en mouvement, découvrir de nouveaux endroits, rencontrer de nouvelles personnes, goûter aux mets et vins du terroir, traverser les beaux paysages sans savoir où chaque journée me mène.

Le *Camino* m'a montré comment approcher la vie, comment il y a toujours besoin d'un équilibre entre les choses, comment tout est constamment flux et

reflux, comment les personnes arrivent et parfois repartent, comment vous trouvez un lien avec certains et pas avec d'autres. Je suis très reconnaissante pour ses leçons, et il continue de m'inspirer. Ce fut pour moi une expérience magique, et je ne peux pas dire à quel point il me manque juste en ce moment.

Ce qui me vient à l'esprit c'est l'idée du réveil le matin, quand tu mets tes souliers de marche et que tu ne sais pas ce que la journée va t'apporter, ni où tu vas dormir. Sur le *Camino*, j'ai ri et j'ai pleuré. J'ai dormi dans une grotte, j'ai bu du vin rouge du tonneau et j'ai vu un petit veau qui venait de naître. Je me suis soignée de multiples cloques, j'ai dormi dans des couvents, j'ai pris des lunchs bucoliques avec sous les yeux de merveilleux paysages. J'ai visité des musées dont je n'aurais sinon pas connu l'existence. J'ai rencontré des gens intéressants de tous ▼▼▼

▲▲▲ Die momentane coronabedingte Situation in sozialer Isolation erscheint den meisten von uns sehr fremd. Mir jedoch helfen einige Weisheiten, die der *Camino* mich lehrte. Ich weiss, dass ich mich nach einer Wanderung durch den Wald stets besser fühle. Ich höre den Wind und nehme wahr, wie jeder Baum verschieden vom anderen ist, wie alle ihre eigenen Lebenszyklen durchlaufen. Ich spüre, wie die Stille wohlthuend sein kann und dass es viele Möglichkeiten gibt, sich mit anderen zu verbinden, auch wenn wir Distanz halten müssen.

2017 wuchsen wir zu einer harmonischen Pilgergruppe zusammen und noch bevor ich mir dessen bewusst war, wurden diese Leute meine wirklichen Freunde. Wir hatten alle einen je eigenen Rhythmus. Manchmal nahmen wir verschiedene Wege, die uns trennten, manchmal traf ich erst in der Herberge wieder auf einen Gefährten aus unserem Kreis. Hier genoss ich die Momente, in denen wir uns vertieft kennenlernen konnten.

Das Interessante am Wandern auf dem *Camino* ist, dass jede und jeder seinen eigenen Weg gehen kann. Unsere Gruppe war einfach grossartig, weil alle sehr eigenständig waren und respektvoll miteinander umgingen. Wir akzeptierten uns gegenseitig, ohne Ansprüche und Erwartungen an die anderen zu haben. Ich marschiere manchmal gerne allein, aber auf dem Weg freute ich mich jedes Mal, bei einer Pause oder nach Ankunft in der Herberge ein bekanntes Gesicht wiederzusehen.

Diese *Camino*-Freundschaften sind vielleicht für Aussenstehende schwer zu erklären.

Auf dem Weg ist jeder irgendwie nackt. Man trifft die Menschen in ihrer ursprünglichen Art, alle haben ihr heimatliches soziales Umfeld verlassen. Die Unterhaltungen verlaufen anders als bei einer alltäglichen zufälligen Begegnung. So wuchs in mir in wenigen Tagen eine starke Bindung an die Gruppe.

In meinem Zimmer hängt ein Foto. Darauf posieren wir auf der *Praza do Obradoiro* in Santiago de Compostela. Das Bild wurde noch vor dem fantastischen Nachmittag aufgenommen, an dem wir unsere Ankunft mit Aperitifs und Kartenspiel feierten. Wenn ich dieses Bild heute betrachte, muss ich lächeln. Denn obwohl ich Stunde um Stunde allein mit meinen Gedanken unterwegs war und ich viel über mich erfahren hatte, waren es die Freundschaften, die den *Camino* besonders auszeichneten. Ich lernte wertvolle Menschen kennen und ich bin unglaublich dankbar dafür, diese heute meine Freunde nennen zu dürfen. ■

▲▲▲ horizons et j'ai goûté à tous les *pintxos* (version basque des *tapas*). Cette ouverture aux surprises, aux expériences neuves et imprévisibles, c'est ainsi que j'essaie de vivre ma vie. La situation actuelle de ne pouvoir se balader à sa guise et d'être isolé socialement, nous paraît à la plupart d'entre nous assez étrange. Eh bien pour moi, certaines leçons du *Camino* m'aident maintenant. Je sais que je me sentirai toujours mieux après une marche en forêt, à écouter le vent et à voir comme chaque arbre est différent, comme tous traversent leurs cycles. Je sais maintenant que le silence peut être réconfortant et qu'il y a beaucoup de façons d'établir des liens même si nous devons tenir nos distances.

Cela réchauffe mon cœur d'avoir des nouvelles de mes chers amis rencontrés sur le *Camino* en 2017. J'ai toujours des liens forts avec eux, même si nous ne nous parlons pas souvent. Nous formions un groupe, un mélange inattendu de personnes, c'était au début de mon deuxième *Camino*. Très rapidement nous avons formé un groupe équilibré et avant que je le sache, ces personnes devinrent mes vrais amis. Nous avions chacun notre rythme, parfois nous empruntions des chemins différents qui nous séparaient un moment, parfois je ne rencontrais que l'un d'entre eux le soir au gîte, et là, j'adorais ces moments où l'on peut se connaître plus profondément, ce qui dans un groupe n'est pas toujours possible.

La chose intéressante à propos des groupes sur le *Camino*, c'est que chaque individu va sa propre route. Vouloir s'attacher au groupe et ain-

si prolonger la joie d'être ensemble peut mener à des contradictions avec son voyage personnel. Ce groupe était magnifique parce que chacun était très indépendant et respectueux du chemin de l'autre. Nous nous acceptions mutuellement sans faire de projections ou avoir des attentes de l'un ou de l'autre. Parfois je préfère marcher seule, mais j'étais toujours pleine de joie de revoir le visage de mes amis lors d'une pause au café ou au gîte en fin d'après-midi.

Ces amitiés du *Camino* sont vraiment particulières et difficilement explicables pour d'autres. Sur le *Camino*, chacun est en version dépouillée de lui-même. Vous rencontrez les gens exactement comme ils sont, car chacun a quitté son cadre social habituel. Et les conversations prennent un tour différent de ce qu'elles sont normalement lorsqu'on rencontre quelqu'un sur sa route. C'est ainsi qu'en quelques jours seulement a grandi en moi un fort attachement au groupe.

Dans ma chambre, j'ai une photo du groupe que j'ai rencontré sur le *Camino del Norte*. Le groupe pose sur la *Praza do Obradoiro* à Santiago de Compostela. Elle a été prise avant une après-midi parfaite où nous avons célébré notre arrivée par des cocktails et des jeux de cartes. Quand je vois cette photo, je ne peux m'empêcher de sourire. Même si j'ai beaucoup appris sur moi-même en passant des heures et des heures avec mes pensées sur ce *Camino*, ce sont les amitiés qui s'y sont faites qui l'ont rendu si spécial. J'ai appris encore plus de ces belles personnes, et je suis tellement reconnaissante de les appeler mes amis. ■

Der Rucksack als Weggefährte

NICOLE SOTTAS ÜBERSETZUNG MAYA WICKY

Lauter Fragen und Überlegungen stellen sich bei der Wahl eines Rucksacks: Welche Marke, welches Volumen, wie schwer, was einpacken, Schlafsack, Zelt, Tarp oder Matte, Trinkflasche oder Wasserbeutel, wie viele Slips und Socken?

Der Rucksack ist nicht nur ein Zubehörartikel auf unserem Weg, dessen Farbe und Form wir auswählen, sondern unser im wahrsten Sinn des Wortes nächststehender Weggefährte, unser Schneckenhaus – unser Haus, das alles Notwendige mitträgt.

Eines ist sicher: es ist vorteilhaft, den Rucksack, beladen mit 5-7 kg Gewicht, vor dem Kauf auszuprobieren, damit der Rücken, die Schultern und auch die Füße ihre Zustimmung geben können! Denn sie sind es, die während Stunden bei Regen, Wind und Hitze beansprucht werden. Das Modell sollte folglich der Körpergestalt angepasst sein.

Es gilt einen Kompromiss zu finden zwischen Leichtigkeit und Komfort. Wichtig ist, den Rucksack richtig anzupassen, damit er auf den Hüften sitzt und die Tragriemen entsprechend eingestellt sind. Die Anzahl Aussentaschen und eventuell eine Bauchtasche sind eine persönliche Wahl.

Um den eigenen Rucksack auf einfache Weise zu erkennen (zum Beispiel in Herbergen), kann ein persönliches Erkennungszeichen hilfreich sein.

Es ist ein Privileg und reines Vergnügen, auf dem Weg die Zeit zu genießen mit nur dem Wichtigsten auf dem Rücken. Jeder Tag bringt uns ein Stück weiter.

Könnte unser Rucksack sprechen, hätte er viel zu erzählen, denn der *Camino* ist ein Lebensweg, vergleichbar mit einem Leben in Zeitraffung. Es gibt Höhen und Tiefen, freudige Zeiten, aber auch Entmutigungen, Begegnungen, Gemeinsamkeit und Trennung.

Im Einklang mit der Natur erleben wir eine Auszeit, die uns ganz bewusst den gegenwärtigen Augenblick genießen lässt. Der Bär Balu sagt im *Dschungelbuch*:

„Es braucht wenig, sehr wenig, um glücklich zu sein. Frisches Wasser und etwas Grün, womit die Natur nicht geizt, das genügt, dazu einige Honigwaben und ein paar Sonnenstrahlen.“ ■

Le sac à dos, compagnon de notre chemin

NICOLE SOTTAS

Que de questions et de réflexions sur le sac à dos ! Car sur le Chemin, le sac à dos n'est pas qu'un accessoire dont on choisit la couleur et le *look*, c'est notre plus proche compagnon, notre maison ambulante, puisque tel un escargot, on transporte tout notre vital avec nous.

On se pose beaucoup de questions à son sujet, quelle marque, quel volume, quel poids, que mettre à l'intérieur, sac à rêves ou sac de couchage, tente, tarp ou matelas, poche à eau ou gourde ? Combien de slips et de chaussettes ?

Une chose est sûre, il faut (en tout cas faudrait), avant de l'acheter, l'essayer et le lester de quelque 5-7 kg, pour que le dos, les épaules, et même les pieds vous donnent leur accord ! Car ce sont eux qui seront sollicités pendant des kilomètres et des heures, par pluie, vent et chaleur. Ce n'est pas parce qu'une marque et qu'un modèle convient à votre voisin qu'il vous conviendra à vous. Chaque morphologie est différente. Personnellement, je ne supporte pas les filets dans le dos ; j'ai l'impression que je suis tirée en arrière et cela me fait mal au dos, alors que beaucoup adorent cette forme.

Trouver un compromis entre légèreté et confort est prioritaire. Savoir ajuster son sac sur les hanches, régler les bretelles et optimiser l'emplacement des choses lourdes est aussi essentiel.

Le choix du nombre de poches et d'une banane ventrale ou non, est personnel,

mais tout de même plus importante que la couleur ! Bien que d'avoir son sac personnalisé par une coquille ou autre babiole, par exemple de petites médailles achetées en route, c'est se donner toutes les chances de le reconnaître au premier coup d'œil quand il est en compagnie de ses semblables, en file indienne, à faire la queue pour un hébergement !

Sur les chemins, c'est un vrai plaisir, un privilège, de se laisser vivre différemment, avec juste le nécessaire, de se dire qu'on avance, chaque jour un peu plus loin, avec sa maison sur ses épaules.

Et s'il avait la parole, notre sac à dos en aurait aussi à raconter, car ce Chemin de Compostelle est un chemin de vie, comparable à une vie en accéléré. Une vie faite de bas et de hauts, de moments de joie et de découragement, de partage, de rencontres et de séparations, de rire, de communion avec la nature, une parenthèse dans notre vie qui nous fait prendre conscience de profiter de l'instant présent, tout simplement, sans chichis.

Car comme le disait Baloo dans *Le Livre de la jungle* :

« Il en faut peu pour être heureux, vraiment très peu pour être heureux. Il faut se satisfaire du nécessaire : un peu d'eau fraîche et de verdure, que nous prodigue la nature, quelques rayons de miel et de soleil... » ■

Beeindruckende Fassade in Romont

HÉLÈNE SAVOY ÜBERSETZUNG ANAHÉE BREGNARD

Auf dem Jakobsweg von Fribourg kommend, erklimmen wir den Hügel von Romont und bewundern die prächtige Stiftskirche. Wir erreichen eine kleine Gasse, in der wir ein Wandgemälde bewundern können: das Werk des Jakobspilgers Jean-Pierre Demierre. Der Künstler erklärt es folgendermassen: „Die Gasse St-Jacques hat mich am meisten beeindruckt! Auch, dass sich die Eigentümer entschieden haben, an dieser Stelle ein Wandgemälde zu realisieren, zeigt, dass sich das Thema Jakobspilgern über alle Jahrhunderte erhalten hat“.

Das Gefälle der Gasse wurde in der Komposition genutzt für eine grosse Jakobsmuschel, die dieser Neigung folgt und dabei die Winkel des europäischen Symbols berücksichtigt, mit dem der Weg markiert wurde. Die Oberfläche des Motivs zeigt ein unregelmässiges und unwahrscheinliches Schachbrettmuster, das die Pilgerfahrt mit ihren Überraschungen symbolisiert. Die grafische Bearbeitung ähnelt der Glasmalerei-Technik auf einheitlichen Oberflächen, um an Romont, die

Stadt der Glasmalerei, zu erinnern und dem Werk gleichzeitig einen modernen und zeitlosen Charakter zu verleihen. Die Farbpalette Ocker und Ockergelb sowie Blau ist sehr hell und weich; sie öffnet den engen Raum der von zwei grossen Gebäuden begrenzten Gasse. Die Darstellung der von Hans Gieng (um 1520) geschaffenen St.-Jakobsstatue befindet sich in der Mitte der Komposition. Früher im Bürgerspital *Notre-Dame de Fribourg* ausgestellt, sollte sie die dort untergebrachten Pilger schützen.

Mittelalterliche Figuren gehen der Gestalt des Jakobus voraus und führen uns mit zwei Pilgerinnen in die Moderne. Einer von ihnen steht uns gegenüber und will uns auf eine Reise einladen. Die Grösse der Darstellungen ist unterschiedlich, um die Perspektive stärker zu betonen und sie so gut wie möglich in die Steigung zu integrieren.

Ein Vater und sein Sohn setzen das Wanderabenteuer in Richtung einer offenen und freien Zukunft fort, in der jeder seinen Platz finden kann. ►



A Romont, façade évocatrice

HÉLÈNE SAVOY

Sur le chemin de Saint-Jacques, arrivant de Fribourg, nous grimpons sur la colline de Romont pour y admirer sa magnifique collégiale. Nous empruntons une petite ruelle où nous admirerons une peinture murale, œuvre d'un pèlerin jacquaire, Jean-Pierre Demierre. Voici la présentation de l'artiste :

« La Ruelle St-Jacques, le nom est des plus évocateurs ! Ainsi, quand les propriétaires proposent de réaliser une peinture murale à cet endroit, le thème des pèlerins de St-Jacques de Compostelle à travers les âges s'est imposé ».

La pente de la ruelle a servi à la composition animée par une grande coquille St-Jacques qui épouse l'inclinaison tout en respectant les angles du symbole européen utilisé pour jalonner le Chemin. Les surfaces du motif dessinent un damier irrégulier et improbable comme l'est le pèlerinage avec ses aléas. Le traitement graphique s'apparente à la technique du vitrail, en surfaces uniformes, pour rappeler Romont, cité du vitrail et donner à l'œuvre un caractère moderne et intemporel à la fois. La gamme de cou-

leurs, ocre et ocre jaune, bleu se veut très lumineuse et douce pour ouvrir l'espace étroit de la ruelle bordée par deux grands bâtiments. La représentation de la statue de Saint-Jacques créée par Hans Gieng (environ 1520), siège au milieu de la composition. Autrefois, installée à l'hôpital Notre Dame de Fribourg, elle était censée protéger les pèlerins hébergés dans ce lieu.

Des personnages moyenâgeux la précèdent et nous guident vers la modernité avec deux pèlerines dont l'une nous fait face pour nous convier au voyage. La dimension des représentations diffère pour accentuer la perspective et les intégrer au mieux dans la pente.

Un père et son fils continuent l'aventure pédestre, vers un avenir ouvert et libre où chacun peut trouver sa place. Dans un geste d'invitation empreint de confiance, le père invite son fils à poursuivre son propre chemin. Ainsi, les zones de la conque qui tirent vers un point de fuite convient chaque futur pèlerin ou passant de la Ruelle St-Jacques à se mettre en route, en quête de son étoile. *Ultreïa* ! ■

◄ In einer Geste des Vertrauens lädt der Vater seinen Sohn ein, den eigenen Weg fortzusetzen. So passen die Zonen der Muschel, deren Strahlen sich einem Fluchtpunkt nähern, zu je-

dem zukünftigen Pilger, der sich von der *Ruelle St-Jacques* auf den Weg macht, auf die Suche nach seinem Stern. *Ultreïa*! ■

Pestalozzi am Jakobsweg

HANS DÜNKI

Auf der *Via Jacobi* erreichen Pilgerinnen und Pilger Stans, den stolzen Hauptort des Kantons Nidwalden. Der Weg führt am Kapuzinerinnenkloster St. Klara vorbei. Eine Gedenktafel und auch der Name einer Schulanlage im Dorf erinnern an den Schweizer Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), der in den Räumen des Klosters ein halbes Jahr lang wirkte.

Unbeugsame Nidwaldner

1798 überrollten die Truppen Napoleons die Schweiz. Sie wurden von den einen als Befreier begrüßt, von den anderen erbittert bekämpft. Bald war der militärische Widerstand gebrochen. Nur in Nidwalden wollte man weiterkämpfen. Die Webseite des Kantons schildert die damaligen Ereignisse (www.nw.ch): „Fanatisiert durch ultrakonservative Geistliche, stürzten sich die Nidwaldner Truppen am 9. September 1798 (im Alleingang) in eine aussichtslose Schlacht gegen die französische Armee. Rund 100 Nidwaldner ... fielen im Kampf, und weitere gut 300 Nidwaldnerinnen und Nidwaldner kamen bei den anschließenden Massakern ums Leben.“ Die Dörfer wurden verwüstet. Neben den Toten waren zahlreiche Menschen zu beklagen, die zu Halbweisen, Waisen oder obdachlos geworden waren. Es musste geholfen werden.

In dieser Situation reichte Pestalozzi dem Direktorium (der Regierung der

von 1798 bis 1803 bestehenden Helvetischen Republik) ein Projekt für eine Armen- und Industrieschule ein. Der Zürcher war durch seine Schriften, vor allem die Romanfolge *Lienhard und Getrud*, weitherum bekannt. Seine Ideen überzeugten die Verantwortlichen und Pestalozzi konnte im Kloster St. Klara ein Armenhaus einrichten. Bedürftige Mädchen und Knaben sollen darin im Geiste der Aufklärung zu nützlichen Bürgern erzogen werden.¹

Anstalt im Kloster

Der Umbau des Klosters wurde umgehend an die Hand genommen und im Januar 1799 waren bereits 45 Kinder im Haus, in welchem auch die Nonnen bleiben konnten. Es muss eine bunte und zum Teil verwahrloste Schar gewesen sein. In seiner wichtigen pädagogischen Schrift, dem erst später entstandenen *Brief aus Stans*, blickt Pestalozzi zurück und schreibt, dass er am Anfang einen Teil der armen Kinder wegen mangelnder Betten des Nachts habe heimschicken müssen. Diese seien dann am Morgen voller Ungeziefer zurückgekommen.

Trotz gutem Willen und dem enormen Engagement von Pestalozzi zogen über der Anstalt bald Wolken auf. ▼▼▼

¹ Die Ausführungen stützen sich auf den Aufsatz von Marita Haller-Dir, „Johann Heinrich Pestalozzis Zeit im Kapuzinerinnenkloster St. Klara in Stans vom 7.12.1798 bis 8.6.1799“, in: Der Geschichtsfreund, 168. Band, 2015, S. 245 - 283

Pestalozzi sur le Chemin de Saint-Jacques

HANS DÜNKI TRADUCTION BERNARD WALTER

Par la *Via Jacobi*, les pèlerines et les pèlerins parviennent à Stans, la fière capitale du canton de Nidwald. Le chemin passe devant le couvent des Capucines de Sainte-Claire. Une plaque commémorative et également le nom d'un établissement scolaire du village rappellent le souvenir du pédagogue suisse Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), qui fut actif durant une demi-année dans les salles du couvent.

Les indomptables Nidwaldiens

En 1798, les troupes de Napoléon envahirent la Suisse. Ils furent salués par les uns comme des libérateurs, et combattus avec acharnement par les autres. Bientôt, la résistance militaire s'effondra. Il n'y eut qu'à Nidwald que l'on voulut continuer le combat. Le site web du canton raconte les événements d'alors (www.nw.ch) : «Fanatisées par des ecclésiastiques ultraconservateurs, les troupes nidwaldiennes se lancèrent le 9 septembre 1798 (en solitaires) dans une bataille sans issue contre l'armée française. Environ 100 Nidwaldiens (...) tombèrent au combat, et 300 Nidwaldiennes et Nidwaldiens furent les victimes des massacres qui s'ensuivirent ». Les villages furent ravagés. Outre les morts, on déplora de nombreuses personnes devenues orphelines et sans abri. Il leur fallait de l'aide.

Dans cette situation, Pestalozzi fit parvenir au Directoire (le gouvernement

de la République helvétique de 1798 à 1803) un projet pour une école des pauvres et de l'industrie. Ses idées convainquirent les responsables, et Pestalozzi put établir une maison des pauvres dans le couvent de Sainte-Claire. Filles et garçons nécessiteux devaient y être instruits dans l'esprit des Lumières afin de devenir des citoyens utiles.

L'établissement dans le couvent

Les travaux d'aménagement du cloître furent immédiatement entrepris et en janvier 1799, il y avait déjà 45 enfants dans la maison, dans laquelle les nonnes pouvaient également séjourner. Cela devait être une cohorte bigarrée et vivant partie dans le dénuement. Dans son texte pédagogique important, *La lettre de Stans*, écrit plus tard, Pestalozzi raconte qu'il avait dû au début, faute de place, renvoyer une partie des pauvres enfants dormir chez eux. Le lendemain, ceux-ci étaient revenus pleins de poux.

Malgré la bonne volonté et l'engagement énorme de Pestalozzi, des nuages ne tardèrent pas à apparaître sur l'établissement. Un rapport des Autorités décrivit l'organisation de Pestalozzi comme chaotique et exigea des changements immédiats. La grande troupe d'enfants ne pouvait être maîtrisée par les seuls témoignages d'amour de son directeur. Mais Pestalozzi, dont la femme n'était pas venue à Stans ▼▼▼

▲▲▲ Ein Bericht der Behörden bezeichnete Pestalozzis Organisation als chaotisch und verlangte, dass Änderungen unverzüglich einzuleiten seien. Die grosse Kinderschar war alleine durch die Liebesbezeugungen des Leiters nicht zu bändigen. Pestalozzi – seine Frau war ihrer Gesundheit wegen nicht nach Stans gekommen – lehnte jedoch jede personelle und fachliche Unterstützung ab. „Auf Gottes Erdboden zeigte sich niemand, der in meine Gesichtspunkte für den Unterricht und die Führung der Kinder hätte eintreten wollen“, blickt er später zurück.²

Am 8. Juni 1799, also bereits nach einem knappen halben Jahr, wurde Pestalozzi entlassen. 22 Waisen konnten vorderhand bleiben. Die Stanser Kapuziner übernahmen den Unterricht, der Ortspfarrer die Gesamtverantwortung. Bald darauf wurde die Anstalt im Frauenkloster ganz aufgelöst.

Falsche Konfession

Es waren wohl nicht nur die unterschiedlichen Ansichten über die Führung der Anstalt, die den Pädagogen scheitern liessen. Pestalozzi wurde zwar von den Behörden eingesetzt, war jedoch bei der Bevölkerung nicht nur willkommen.

2005 wurde die Turmkugel auf der Kirche von Buochs geöffnet. Darin fand sich ein Dokument aus jener Zeit in welchem beklagt wird, dass „ein reformierter Lehrer mit Namen Pestalozzi“ nach Stans geschickt worden sei.³ Der Ärger ist verständlich. Obwohl es in Nidwalden kaum Reformierte gab, war das Misstrauen zwischen Katholiken und Reformierten gross. Dies zeigte sich ein halbes Jahrhundert später in den kriegerischen Auseinandersetzungen des Sonderbundskriegs (1847). Albert Anker hat sein 1870 geschaffenes Gemälde „Pestalozzi und die Waisenkinder in Stans“ (Kunsthaus Zürich) in eher düsteren Farben gehalten. Ob er damit auf dessen schwierige Situation hinweisen wollte?

Neues Leben im Männerkloster

Die Gemeinschaft der Stanser Kapuzinerinnen lebt bis heute weiter. Das Männerkloster des Ordens wurde 2003 aufgelöst. In seinen Gebäuden pflegt heute das *Culinarium Alpinum* das kulinarische Erbe der Region. Es bietet auch den Pilgern eine – allerdings sehr gehobene – Gastlichkeit. ■

▲▲▲ pour des raisons de santé, refusait tout appui personnel et professionnel. « Sur la terre de Dieu, il ne se montrait personne qui aurait voulu partager ma conception de l'enseignement et de la direction des enfants », a-t-il écrit plus tard.

Le 8 juin 1799, après juste une demi-année donc, Pestalozzi fut licencié. 22 orphelins purent provisoirement rester. Les Capucins de Stans se chargèrent de l'enseignement et le curé du lieu reprit la direction générale. Et peu après, l'établissement dans le couvent des femmes fut fermé.

Fausse confession

Ce n'étaient pas seulement les avis divergents sur la direction de l'établissement qui conduisirent à l'échec du pédagogue. Pestalozzi avait certes été engagé par les autorités, mais du côté de la population, il n'était pas le bienvenu.

En 2005, le globe surmontant le clocher de Buochs fut ouvert. Il s'y trouva un document de l'époque dans lequel on se plaint qu'« un maître réformé du nom de Pestalozzi » avait été envoyé à Stans. Cette colère est compréhensible. Bien qu'il n'y ait pratiquement pas eu de réformés à Nidwald, la méfiance était grande entre catholiques et réformés. Cela se révéla au grand jour un demi-siècle plus tard, lors de la guerre du Sonderbund (1847). Albert Anker a peint son tableau « Pestalozzi et les orphelins de Stans » (1870) dans des couleurs plutôt sombres. Voulait-il par là évoquer cette situation difficile ?

Une nouvelle vie dans le couvent des hommes

La communauté des Capucines de Stans est toujours vivante aujourd'hui. Le couvent des hommes de l'Ordre a été dissout en 2003. Dans ses murs, il y a maintenant le *Culinarium Alpinum*, qui maintient l'héritage culinaire de la région. Il offre également aux pèlerins un accueil – à vrai dire, de grande classe. ■



Monument de Pestalozzi à Yverdon

Photo : Gerhard Eichinger

² J. H. Pestalozzi über seine Anstalt in Stans. Weinheim, Berlin, Basel: Beltz, 1971, S. 10

³ Der Schatz auf dem Kirchturm: Dokumente in der Turmkugel St. Martin. Buochs, Kath. Kirchgemeinde, 2005, 88 S., zu beziehen bei der Pfarrei

Poème choisi par Laure Bovy

L'hiver

C'est l'hiver sans parfum ni chants.
 Dans le pré, les brins de verdure
 Percent de leurs jets fléchissants
 La neige étincelante et dure.

Quelques buissons gardent encore
 Des feuilles jaunes et cassantes
 Que le vent âpre et rude mord
 Comme font les chèvres grimpantes.

Et les arbres silencieux
 Que toute cette neige isole
 Ont cessé de se faire entre eux
 Leurs confidences bénévoles.

Bois feuillus qui, pendant l'été,
 Au chaud des feuilles cotonneuses
 Avez connu les voluptés
 Et les cris des huppés chanteuses.

Vous qui, dans la douce saison,
 Respiriez la senteur des gommes,
 Vous frissonnez à l'horizon
 Avec des gestes qu'ont les hommes.

Vous êtes las, vous êtes nus,
 Plus rien dans l'air ne vous protège,
 Et vos cœurs tendres ou chenus
 Se désespèrent sur la neige.

Et près de vous, frère orgueilleux,
 Le sapin où le soleil brille
 Balance les fruits écaillés
 Qui luisent entre ses aiguilles.

Anna de Noailles, *Le cœur innombrable*

Histoire de mon sac à dos

FRANÇOISE BLUM

Sur le chemin
 dès le matin,
 tu es mon fidèle compagnon
 tout comme mon bâton.

Avec lui, tout y est,
 je le sais.

Chemin faisant en l'ouvrant,
 j'y trouve à boire, à grignoter,
 à manger, à soigner, à me protéger,
 à m'abriter, à méditer,
 à lire, écrire.

J'en suis dépendante au fil du temps.

Chaque soir je le prépare,
 afin qu'au petit matin,
 nous repartions bon train.

Merci mon fidèle ami du chemin.



Mein Rucksack – mein Haus

FRANÇOISE RUFFIEUX ÜBERSETZUNG DORIS KLINGLER

Obwohl immer zu schwer, ist mein Rucksack ein echter Wanderbegleiter. Ein Haus in Miniformat.

Denn wenn ich packe, komme ich in allen Zimmern meines Hauses vorbei: im Schlafzimmer packe ich die Ersatzwäsche ein, im Badezimmer meine Toilettensachen und die Medikamente, in der Küche irgendwelche Utensilien sowie einige Energieriegel, in der Waschküche etwas Waschpulver und zwei Wäscheklammern, im Büro mein Tagebuch, Spielkarten, Lektüre, Pilgerpass, Schreibzeug und Meditationstexte, im Abstellraum lege ich Sportartikel bereit: Wanderstöcke, Wasserflasche, Schuhe, Pantoffeln, etc. Es geht darum, „so viel wie nötig und so wenig wie möglich“ einzupacken, d. h., jeder Gegenstand will wohlüberlegt ausgewählt und genau gewogen sein.

Wie in einem Haus kommt jeder Gegenstand an „seinen Platz“, nach dem Prinzip: „jedem Ding ein Platz“. Es gibt wohl kaum einen Pilger, der nicht befürchtet, sein „Haus“ könnte irgendwann nass werden, deshalb verstau ich meine Sachen in verschiedene Plastikbeutel, was zugleich das Ordnenhalten erleichtert. Und auch der Rucksack selbst hat sein „Haus“, die Regenhülle.

Ein Pilger erkennt sich in seinem Rucksack wieder. Mein Rucksack ist Teil meiner Identität. Ich trage ihn, halte ihn aus und manchmal verwün-

sche ich ihn sogar. Trotzdem bringe ich ihm grossen Respekt entgegen, denn er lehrt mich, auszukommen mit dem Unentbehrlichen, mich auf wenige Kilos am Rücken zu beschränken.

Wenn ich ihn abends nach einem langen Marsch abstelle, blicke ich mit Erleichterung und Dankbarkeit auf meinen treuen Begleiter. Vom wertvollen Inhalt packe ich aus, was ich brauche, bevor ich es wieder versorge. So kann ich anderntags meinen Weg in Ruhe fortsetzen. ■



Mon sac à dos – ma maison

FRANÇOISE RUFFIEUX

Bien que toujours trop lourd, mon sac à dos est un vrai compagnon de route.

Une maison en miniature. Oui, car lorsqu'il s'agit de le remplir, je passe dans chaque pièce de ma maison : chambre à coucher pour préparer les habits de rechange, salle de bain pour mes trousseaux de toilette et de pharmacie, cuisine pour quelques ustensiles et barres énergétiques, buanderie pour préparer un peu de poudre et deux pinces à linge, bureau pour le carnet de bord, les cartes à jouer, un livre, les papiers d'identité, argent, credentials, stylo, textes à méditer, local de rangement des accessoires de sport et de chaussures pour les bâtons, gourde, pantoufles, etc. Il s'agit d'emporter « autant que nécessaire et aussi léger que possible », donc chaque objet est choisi, pesé, réfléchi, un exercice tout en finesse.

Comme dans une maison, « chaque chose à sa place, une place pour chaque chose », voilà le principe. Avec une crainte particulière qui habite sans doute plus d'un pèlerin : celle que sa « maison » prenne l'eau, d'où l'emballage de chaque catégorie dans son sachet plastique, ce qui facilite également l'ordre dans le sac. Ce souci fait qu'il a lui-même sa propre « maison », la pèlerine en cas de pluie.

Un pèlerin se reconnaît à son sac, loin à la ronde. Lorsque je parcours le chemin, le sac fait partie de mon identité. Je le porte, le subis voire le maudis parfois, mais j'ai le plus grand respect



pour lui car il m'apprend à vivre avec l'indispensable, réduit à quelques kilos sur le dos. Lorsque je le dépose au soir d'une longue marche, j'éprouve du soulagement et de la gratitude à l'égard de ce compagnon fidèle dont le précieux contenu une fois déplié et utilisé, puis replié le lendemain me permet de poursuivre ma route. ■



Mon sac à dos à Santiago

Schweizer Offiziere auf dem Jakobsweg

JOSEF BERNADIC

Wer sich auf den Jakobsweg begibt, erkennt die Pilger leicht an der Jakobsmuschel am Rucksack. Auch die Mitglieder der im Jahr 2019 gegründeten *Vereinigung der Jakobsoffiziere* machen da keine Ausnahme. Gestartet wurde das Pilgerprojekt von Armeeseelsorgern unter dem Motto „Offiziere auf dem Jakobsweg“. Ihr Ziel ist, gemeinsam als Armeeangehörige auf dem Jakobsweg zu gehen, Einfachheit zu erleben, Menschen und neue Orte kennenzulernen, Zeit anders wahrzunehmen, als Diskussions- und Weggemeinschaft kameradschaftlich unterwegs zu sein.

Seit dem 7. September 2019 sind die Offiziere monatlich ein- bis zweimal unterwegs auf Etappen des Schweizer Jakobswegs. Zwischen Konstanz und Genf wurden bereits der „Schwabenweg“, der „Innerschweizer Weg“, der „Berneroberränder Weg“ und der „Weg der Romandie“ begangen. Da die Grenze zu Frankreich, trotz friedlicher Absichten, coronabedingt nicht überschritten werden konnte, planen die Jakobsoffiziere, 2021 auf dem „Schaffhauser-Zürcher-Weg“ und dem „Appenzeller Weg“ zu wandern. Zudem lockt ein besonderes Ziel! Mit der Öffnung der Heiligen Pforte in der innen frisch renovierten Kathedrale von Santiago de Compostela am 31. Dezember 2020 wurde zugleich das „*Año Santo Compostelano*“ eröffnet. Das Heilige Jahr wird ausgerufen, wenn

der Jakobstag am 25. Juli auf einen Sonntag fällt. So wollen die Jakobsoffiziere mit einer offiziellen Delegation (würdig vertreten mit ihrer Standarte mit Schweizerkreuz, Jakobsmuschel und Santiagokreuz) an den Feierlichkeiten, an denen König Felipe VI. und Königin Doña Letizia erwartet werden, teilnehmen. Da Papst Franziskus wegen der besonderen Situation der Weltlage dieses Heilige Jahr bis ins Jahr 2022 verlängert hat (was bisher noch nie vorgekommen ist), könnte die Teilnahme der Jakobsoffiziere an der Feier in Santiago auch erst im nächsten Jahr erfolgen.

Die Jakobsoffiziere fallen auf, weil sie in ausserdienstlicher Tätigkeit, als Mitglieder einer militärischen Organisation unter dem Dach der Schweizerischen Gesellschaft für Armeeseelsorge in Uniform, also im Tarnanzug mit Béret, unterwegs sind. Dies führte zu berührenden Begegnungen, etwa jenem Gespräch mit einem jungen Paar, das sich auf dem Jakobsweg kennengelernt hatte. Sie kam von Kreuzlingen, er von Paris. Er betonte sogleich, dass er bei den „*parachutistes spécialisés*“, einer französischen Fallschirm-Elite-truppe, war. Oder da war das Gespräch mit einem Geschäftsmann bei Brienz, der mit Kirche, Staat und Militär auf Kriegsfuss stand, der beim Abschied trotzdem wünschte: „*Häbet immer Gott vor Ouge*“. Und da war auch das Rentnerehepaar, das uns bei ▼▼▼

Des officiers suisses sur le Chemin

JOSEF BERNADIC TRADUCTION NORBERT WALTI

Une marque distinctive portée sur le sac à dos par les pèlerins de St-Jacques est la coquille. Les membres de l'*Association des officiers de St-Jacques* ne font pas exception à cet usage. Fondée en 2019, cette association veut promouvoir une présence spirituelle sous la devise « Des officiers sur le Chemin de St-Jacques » en proposant à ses membres des sorties sur le Chemin, dans un esprit de simplicité et de découverte de lieux neufs, en privilégiant la rencontre avec les gens et avec une perception différente du temps.



Consultation avec le capitaine Wolfgang Keller

Depuis le 7 septembre 2019, les officiers intéressés parcourent une ou deux fois par mois des étapes du Chemin de St-Jacques suisse. Entre Kreuzlingen et Genève, quatre itinéraires ont déjà été explorés. Au programme en 2021 : le chemin de Schaffhouse à Zurich, le chemin appenzellois – plus un objectif très spécial. En effet l'ouverture de la Porte Sainte à la cathédrale de Santia-

go rénovée, le 31 décembre 2020, a eu lieu au seuil de l'année sainte de Compostelle. L'idée a donc germé de participer aux festivités en présence des souverains espagnols, en envoyant une délégation officielle d'officiers de St-Jacques (munie de son étendard portant croix suisse, coquille de St-Jacques et croix de St-Jacques). Or, le Pape François a décrété le prolongement de cette année sainte jusqu'en 2022. Selon la situation sanitaire mondiale, la participation des officiers suisses aux festivités de Santiago pourrait être reportée à 2022.

Membres d'une organisation militaire, les officiers de Saint-Jacques frappent l'attention par leur équipement – treillis et béret – portés même lors d'une activité hors service. Cela crée des situations touchantes, comme ce couple franco-suisse, lui de Paris, précisant tout de go qu'il appartient à une unité d'élite de « parachutistes spécialisés ». Ou cette discussion avec un citoyen en pétard avec l'Eglise, l'Etat et l'armée, et qui nous souhaite finalement quand même (en bon dialecte) « Ayez toujours Dieu en point de mire ».

Une autre particularité de l'équipement réside dans le sac à dos, militaire ! Pour une étape d'un jour (environ 20 km), on opte pour le petit sac, conformément au règlement « Habillement et paquetage, No 51009, valable dès 2004 ». Pour des étapes de trois jours, ▼▼▼

▲▲▲ Fribourg begegnete und sich amüsiert zeigte über die „*armée en promenade*“. Noch eine Besonderheit zeichnet die Jakobspilger in Uniform aus: ihr Militärrucksack. Gemäss militärischem Reglement „Bekleidung und Packung, Nr. 51009, gültig ab 2004“, trägt der erfahrene Jakobsoffizier für die Tagesetappe (rund 20 km) den kleineren Tagesrucksack und für Dreitagesetappen den mit unzähligen Riemen und Taschen versehenen Kampfrucksack. Der Schlafsack darf zuhause bleiben. Die Offiziere beziehen ein Hotel auf ihrem Weg, wie sie es auch von Wiederholungskursen gewöhnt sind.



Der praktische, im unscheinbaren graugrünen Farbton gehaltene Militärrucksack leistet dem Jakobsoffizier gute Dienste, enthält er doch das vermeintlich „Überlebensnotwendige“:

Sonnenbrille (man(n) will doch aussehen wie Kampfpilot Tom Cruise), Äpfel und *Smoothies* (frau will sich doch gesünder ernähren als die mitmarschierenden Kameraden), Hautcrème und 007-Parfum. Die Uniform und die Unterwäsche zum Wechseln machen keinen grossen Unterschied zwischen den Geschlechtern: Mann oder Frau Offizier schwitzen beide darin. Aber ein Schweizer Offizier kennt weder Hunger noch Hitze und ist wasserresistent. Und wenn es denn doch sein muss, dann wird die wasserdichte, die

zivile Umgebung verwirrende Regenpelerine hervorgeholt.

Zeichen der Verbindung mit pilgernden Landsleuten in Zivil sind das Schweizerkreuz und die Jakobsmuschel. Das erstere ist auf der Uniform unübersehbar, auch wenn die offizielle Bezeichnung „Suisse“ gelegentlich bei den der französischen Sprache unkundigen Jakobspilgern im hohen Norden, in „Sweden“ angesiedelt wird. Der Schweizer Offizier ist jedoch der helvetischen Höflichkeit und Offiziersehre verpflichtet und angehalten, selten zu korrigieren ...

Das zweite verbindende Zeichen ist die Jakobsmuschel und findet am Militärrucksack ihren gebührenden Platz. Sie wird wie das sich „in die Bekleidungsformation korrekt einordnende“ Militärmaterial, wie Kartentasche, Maskenbehälter, Schuhputzzeug oder Wäschesäcklein, reglementskonform „verschlaufft“ und symmetrisch ausgerichtet. Der Ordnungssinn liegt Angehörigen des Berufs- und Milizkaders der Schweizer Armee ja gleichsam im Blut.

Die Jakobsoffiziere sind unterwegs auf dem Jakobsweg in friedlicher Absicht, motiviert und bewegt durch ihre Gemeinschaft und Kameradschaft, manchmal stöhnend unter der Last, aber dankbar, dass es ihn gibt, vor allem bei der Mittagsrast und jeder Pause: den unscheinbaren, mausgrauen, jeden anderen Wander- und Bergrucksack in den Schatten stellenden, unersetzbaren Militärrucksack! (*Hauptmann Josef Bernadic steht der Vereinigung der Jakobsoffiziere vor, die Kollektivmitglied unserer Vereinigung ist.*) ■

▲▲▲ c'est le sac de combat, muni de multiples poches et courroies. Pas besoin de sac de couchage, les officiers vont à l'hôtel (comme pendant les cours de répétition...). Dans sa teinte gris-vert, ce sac rend bien des services et abrite tout le « nécessaire à la survie » : des lunettes de soleil si l'on souhaite avoir un *look* de pilote de chasse à la Tom Cruise, des pommes et des smoothies (plutôt pour les collègues féminines, plus regardantes à leur santé ?), de la crème pour les mains et du parfum 007, etc. Au final, pas de distinction de genres : homme ou femme, un officier suisse ne connaît ni la faim, ni la chaleur et il/elle résiste à la pluie – pour ça existe la pèlerine réglementaire.

La croix suisse et la coquille Saint-Jacques font le lien avec les pèlerins « en civil ». On ne peut pas manquer la croix imprimée sur l'uniforme, même si à l'occasion le terme officiel « Suisse » est détourné par des gens du grand Nord, ignorants du français, et passe pour « Sweden ». L'officier suisse est cependant tenu à la politesse helvétique et à la dignité allant avec son rang – et tenu à rarement corriger les erreurs.



L'autre signe apparenté au pèlerinage est la coquille. Celle-ci a sa place étudiée sur le sac. Elle fait partie du matériel militaire au même titre que la sacoche pour cartes, l'étui pour le masque (à gaz), les menus objets pour l'entretien des chaussures ou le sachet de linge à laver – le tout minutieusement rangé en observant la symétrie et les directives imposées par le Règlement. Cadres professionnels et cadres de milice de l'Armée suisse partagent le même sens génétique de l'ordre.

Les officiers arpentent le Chemin de St-Jacques dans un état d'esprit pacifique. Leur motivation prend sa source dans le collectif et la camaraderie. Parfois ils renâclent sous le poids de la charge, mais ils sont reconnaissants des services qu'il rend, particulièrement à la pause de midi et aux autres haltes, ce sac militaire discret, gris-souris et irremplaçable, qui relègue dans l'ombre tous les autres sacs de randonnée et de montagne !

(*Le commandant Josef Bernadic préside l'Association des Officiers de St-Jacques, qui est membre collectif de notre Association.*) ■

Les officiers de l'Association de St-Jacques à leur destination, Tobel.

Der traurige Bernhardiner

ALEX SCHÖNENBERGER

Eine wahre Geschichte, aufgeschrieben für „meine“ Schülerinnen und Schüler in Kriens, wo ich als Senior im Klassenzimmer engagiert bin:

Vorausschicken muss ich, dass ich Hunde eigentlich nicht sehr liebe. Trotzdem ist mir das Erlebnis mit dem grossen, schweren und tollpatschig wirkenden Bernhardiner mit geflecktem Fell unvergesslich.

Nachdem ich bereits während vierzehn Tagen auf Jakobswegen durch die Schweiz gewandert war, war ich nun schon den achten Tag unterwegs auf dem *Chemin de St-Jacques* durch das hügelige Zentralfrankreich Richtung Pyrenäen.

Es geschah an einem nebligen und feuchten Tag im August. Nach vier Stunden Wanderung machte sich allmählich der Hunger bemerkbar. Weiter unten im Tal sah ich eine Kirche. Dort, so nahm ich mir vor, würde ich eine Rast einlegen und Mitgeführtes essen und trinken.

Neben der Kirche gab es eine steinerne Bank unter einem von Flechten bewachsenen Steinkreuz. Meinen fünfzehn Kilogramm schweren Rucksack stellte ich ab, entnahm ihm meine Brötchen und die Trinkflasche. Ohne grosse Begeisterung biss ich ins fade Sandwich. Ein Bernhardinerhund gesellte sich zu mir. Gern trat ich ihm ein wenig von meinem Sandwich ab.

Da begann es zu regnen. Zuerst fielen nur schüchtern ein paar Tropfen, dann setzte leichter Landregen ein. Wohin mit meinen Sachen? Ich nahm das Sandwich, das Portemonnaie und den Wanderführer und trug sie in die Kirche. Dort legte ich alles schön aufeinander auf eine Kirchenbank – das Sandwich zuoberst. Nun holte ich den Rucksack, die Trinkflasche und den Wanderstock in die Kirche. Dieser sollte noch eine Rolle spielen.

Als ich mich dem Kirchenportal näherte, traf mich beinahe der Schlag! Der Bernhardiner, den ich eben noch gefüttert hatte, trottete aus der Kirche, in seiner geifernden Schnauze meinen „Sandwich-Portemonnaie-Wanderführer-Burger“! Rasch erholte ich mich vom ersten Schrecken und versuchte ruhig Blut zu bewahren. Nur nicht überhastet reagieren! Wenn ich den Hund verfolgte, würde er vor mir in den nahen Wald fliehen und dann wären alle meine Sachen verloren. Das von ihm angebissene Sandwich wäre ja noch zu verkraften. Aber der Verlust meines Portemonnaies mit den Kreditkarten, der Identitätskarte und dem Bargeld wäre eine Katastrophe!

Eigenartigerweise blieb der Bernhardiner stehen und schaute mich aus seinen Trifflaugen schuld bewusst an. Ich näherte mich langsam dem traurigen Hund. Er wich nur wenig schleifend zurück. Da schlug ich unvermittelt mit meinem Wanderstock mit grosser Wucht knapp vor dem Hund auf den Boden, ohne Absicht, ihn zu treffen. Er erschrak aber so sehr, dass er meine kostbaren Sachen fallen liess und davonrannte.

Mit klopfendem Herzen, aber erleichtert las ich alles auf. Das Sandwich war erwartungsgemäss ungeniessbar. Die anderen Sachen waren jedoch rasch gesäubert. Zufrieden über den glücklichen Ausgang der Begegnung mit dem traurigen Bernhardiner, kehrte ich in die Kirche zurück, kramte ein zweites Brötchen hervor und beruhigte mich im Dunkel der Kirche nach kurzer Zeit.

So endete mein Zusammentreffen mit dem traurigen Bernhardiner, den ich seither Jacques nenne, in Erinnerung an meinen *Chemin de St-Jacques*. ■

Le malheureux Saint-Bernard

ALEX SCHÖNENBERGER TRADUCTION LAURE BOVY

Ceci est une histoire vraie, écrite pour mes élèves de l'école de Kriens où je suis engagé comme senior.

D'emblée, je dois avouer que je n'aime pas trop les chiens. Néanmoins, je garde un souvenir impérissable d'une expérience avec un Saint-Bernard, gros, lourdaud, complètement maladroit, au pelage tacheté.

Alors que j'avais déjà marché pendant 14 jours sur le Chemin de Saint-Jacques en Suisse, j'étais maintenant au huitième jour de marche sur le Chemin de Saint-Jacques, à travers les collines du centre de la France en direction des Pyrénées. C'était une journée d'août, brumeuse et humide. Après quatre heures de marche, je commençais à avoir faim. J'avisai alors une église, en contrebas, dans le vallon. Là-bas, me dis-je, il y aura moyen de faire une halte et de pique-niquer. A côté de l'église se trouvait un banc de pierre sous une croix en pierre recouverte par des lichens. Je posai mon sac à dos lourd de 15 kg et en sortis mon sandwich et ma gourde. Sans grand enthousiasme, je mangeais mon sandwich plutôt insipide. Un Saint-Bernard se présenta à moi. Je lui donnai volontiers un morceau de mon sandwich.

Il se mit alors à pleuvoir. D'abord, quelques gouttes par ci par là, puis la pluie s'installa pour de bon. Où aller avec mes affaires? Je pris le sandwich, le porte-monnaie et le guide et les portai dans l'église et empilai soigneusement le tout sur un banc, le sandwich par-dessus. J'apportai ensuite le sac à dos, la gourde et le bâton de marche dans l'église. Ce dernier devait encore jouer un rôle.

Alors que je m'approchais du porche de l'église, j'eus un choc! Le Saint-Bernard que je venais de nourrir, sortait de l'église, avec dans sa gueule mon « sandwich-porte-monnaie-guide ». Je me remis rapidement de ma première frayeur et tentai de garder mon sang froid. Ne pas réagir dans la précipitation! Si je poursuivais le chien, il s'enfuirait dans la forêt proche et toutes mes affaires seraient perdues. Qu'il dévore mon sandwich serait encore un moindre mal, mais la perte de mon porte-monnaie avec les cartes de crédit, ma carte d'identité et l'argent liquide serait une catastrophe!

Curieusement le chien restait debout et il me regardait tristement, conscient d'avoir fait une bêtise. Je m'approchai lentement de lui. Il recula légèrement. C'est alors que je donnai un coup très fort avec mon bâton de marche, juste devant le chien, sans l'intention de le frapper. Il eut tellement peur qu'il laissa tomber mes précieuses affaires et s'enfuit. Le cœur battant mais soulagé, je ramassai mes affaires. Comme prévisible, le sandwich n'était plus mangeable. Je nettoyai rapidement les autres objets.

Content de l'heureuse issue de la rencontre avec le malheureux Saint-Bernard, je retournai à l'église, tirai un second sandwich du sac et rapidement, je retrouvai ma tranquillité dans la pénombre de l'église.

Ainsi se termina ma rencontre avec le malheureux Saint-Bernard, que depuis j'appelle Jacques, en souvenir de mon Chemin de Saint-Jacques. ■

„Das war Saint-Jacques“

HANS RUDOLF SCHÄRER

Die Jahre, während deren Giovanni zusammen mit Josephine im Pilgerbüro in Saint-Jean-Pied-de-Port als Freiwilliger Pilgerpässe stempelte und Auskunft erteilte, liegen schon etwas weiter zurück. Josephine, aus Bordeaux stammend, beherrschte neben Esperanto auch Spanisch und nahm sich meist der vielen Besucher aus Spanien und Südamerika an, die ihre Pyrenäenüberquerung als erste Etappe planten. Erst kürzlich jedoch kam sie auf eine ebenso spannende wie merkwürdige Begebenheit zu sprechen, wie Pilgerinnen und Pilger sie manchmal auf ihrem Weg erleben.

Josephine reiste vor Jahrzehnten nach Marseille. Während der Bahnreise setzte sich ein schlanker Mann zu ihr ins Abteil. Aus seiner Kleidung erriet sie seine Bestimmung: Mönch. Dieser, so erfuhr sie aus dem sich entwickelnden Gespräch, engagierte sich für die Bewohner in einem vernachlässigten Aussenquartier im Norden von Marseille, wo auch Zugezogene islamischen Glaubens Unterschlupf fanden. Zusammen mit zwei weiteren Mönchen helfe er Kindern bei ihrem schulischen Fortkommen und erkläre ihnen sowohl das Christentum als auch den Islam. Die parallel existierenden Religionen bereiten den Kindern keine Schwierigkeiten.

Das Treffen mit dem Mönch beeindruckte Josephine sehr. Wie glücklich musste doch der Mönch sein, so sagte sie sich, dass er einem göttlichen Ruf folgen konnte, alles Bisherige aufgab und für einige Jahre in einem savoyischen Kloster der Zisterzienser lebte. Nach ihrer Rückkehr schrieb sie ihre Gedanken über die sehr berührende Begegnung in Form eines Gedichts nieder

und sandte die Zeilen nach einigem Zögern zwecks Publikation einem Verlag in Paris, denn vom Mönch kannte sie weder seinen genauen Aufenthaltsort noch seinen Namen.

Nach Jahren erhielt sie – die Begegnung auf der Bahnreise war längst vergessen – eine Nachricht aus Paris. Dem inzwischen als Bestsellerautor bekannten Mönch hatte der Verlag, wie sie im Nachhinein erkennen musste, das Gedicht Josephines weitergereicht. Er bedankte sich für ihre Anerkennung und sandte ihr das jüngste seiner Bücher zu. Da Weihnachten nahte, wollte Josephine dem lesehungrigen Giovanni aus der Schweiz eine Freude bereiten, bestellte beim Verlag ein weiteres Exemplar und bat, sofern möglich, um eine Widmung des Autors zugunsten Giovanni. Nur wenige Tage später entnahm sie ganz überrascht das Gewünschte aus ihrem Briefkasten. Trotz Corona-Restriktionen hatte der Mönch vermutlich das Verlagshaus in Paris besucht, wo er, der Bitte von Josephine nachkommend, ein Exemplar seines Werks^{*)} mit einer Widmung – *Pour Giovanni, ce livre en forme de pèlerinage vers l'Invisible à travers nos routes humaines !* – versah, signierte und wieder nach Marseille zurückkehrte. Rechtzeitig vor Weihnachten gelangte das Buch über den Umweg via Bordeaux in den Briefkasten von Giovanni. Die Koinzidenz von ursächlich nur lose zusammenhängenden Ereignissen mit einem wundervollen Ausgang überrascht. Aufmerksame Pilgerinnen und Pilger sind für solche Erlebnisse auf ihrem Weg sehr dankbar und wissen um das Geheimnis: „C’était Saint-Jacques“. ■

^{*)} Henry Quinson, *Et l’Homme devient Dieu, Le Passeur*, Paris 2020.

« C’était Saint-Jacques »

HANS RUDOLF SCHÄRER TRADUCTION BERNARD WALTER

Les années au cours desquelles Giovanni, comme bénévole avec Joséphine, délivrait des crédenciales au bureau des pèlerins à Saint-Jean-Pied-de-Port et y donnait des informations remonte à un passé déjà un peu lointain. Joséphine, qui venait de Bordeaux, maîtrisait outre l’esperanto également l’espagnol, et de ce fait s’occupait surtout des nombreux visiteurs d’Espagne et d’Amérique du Sud qui avaient prévu la traversée des Pyrénées comme première étape. Mais ce n’est que récemment qu’elle raconta un épisode étonnant.

Il y a quelques dizaines d’années, Joséphine voyageait en train pour Marseille. Pendant le trajet, un homme mince s’assit dans son compartiment. Elle vit d’après ses vêtements qu’il était moine. Celui-ci lui apprit qu’il s’était engagé au service des habitants d’un quartier délaissé du nord de Marseille, où avaient également trouvé abri des personnes de confession musulmane. Avec deux autres moines, il aidait les enfants pour leurs devoirs scolaires et leur expliquait aussi bien le christianisme que l’islam. Qu’il puisse exister deux religions ne posait aucun problème aux enfants.

Cette rencontre avec le moine impressionna fortement Joséphine. Quel bonheur cela devait être pour le moine, se disait Joséphine. A son retour, elle écrivit ses pensées sur cette rencontre très touchante sous forme d’un poème, et après quelques hésitations, envoya le

texte à un éditeur à Paris, car du moine, elle ne connaissait ni le lieu de séjour ni le nom.

Des années plus tard, elle reçut une nouvelle de Paris. L’éditeur avait transmis le poème de Joséphine au moine, qui était entretemps devenu un auteur de bestsellers connu. Celui-ci la remerciait de son témoignage et lui envoyait un exemplaire de son dernier livre. Comme Noël approchait, Joséphine voulut faire un plaisir à Giovanni, qui était un grand lecteur, et elle commanda à l’éditeur un deuxième exemplaire du livre, en demandant dans la mesure du possible une dédicace de l’auteur pour Giovanni. Quelle ne fut pas sa surprise de trouver quelques jours plus tard le document désiré dans sa boîte aux lettres. Malgré les restrictions dues au coronavirus, l’auteur s’était sans doute rendu chez l’éditeur à Paris, il avait signé un exemplaire de son ouvrage avec une dédicace – *Pour Giovanni, ce livre en forme de pèlerinage vers l'Invisible à travers nos routes humaines !* – puis il était retourné à Marseille. Le livre arriva à temps pour Noël, après un détour par Bordeaux, dans la boîte aux lettres de Giovanni. Cette coïncidence d’événements n’ayant au départ pas de liens étroits et qui ont une merveilleuse issue est surprenante. Les pèlerins attentifs sont très reconnaissants quand de tels événements surviennent sur leur route, et ils en connaissent le secret : « C’était Saint-Jacques ». ■

Faszination des Pilgerns auf Jakobswegen

Schönauer, Josef, **Pilgern erdet und himmelt**: Geschichte, Spiritualität, Symbolik des Pilgerns – illustriert mit Erlebnissen auf dem Jakobsweg. Schwellbrunn: FormatOst, 2021. 240 S., Ill.

Josef Schönauer, katholischer Theologe, Seelsorger, Betreiber der Website www.pilgern.ch und Mitglied unserer Vereinigung, nähert sich in seinem Buch dem Phänomen des Pilgerns aus verschiedenen Perspektiven. „Einmal Pilger, immer Pilger“ gilt nicht nur nach vollbrachter Pilgerreise, sondern für die seelische Verfasstheit des Menschen als Gast, als Pilgerin und Pilger auf dieser Erde. Denn Pilgern erdet und himmelt.“

Der Schlusssatz, der dem Buch den Titel gab, ist gleichsam die Quintessenz der Erfahrungen, die der Autor, der seit über 30 Jahren auf Jakobswegen unterwegs ist, als Pilger, Pilgerbegleiter und als Mitarbeiter der deutschsprachigen Pilgerseelsorge in Santiago, gemacht hat. Der Pilgerweg als Lebensweg, Pilgern als Sinnbild und Grundform menschlicher Existenz – das Thema zieht sich wie ein roter Faden durch die einzelnen Kapitel. Religiös-spirituelle Elemente, konstitutiv fürs Pilgern, machen das Mehr aus, das Pilgern vom blossen Wandern unterscheidet. Die Jakobswege, seit über 1000 Jahren von Millionen von Pilgern begangen, sind gesäumt von baulichen Zeugnissen, die zum Unesco-Welterbe zählen. Wer sich auf diese Wege begibt, taucht ein in einen Traditionsstrom, der vergangene und zukünftige Generationen miteinander verbindet.

„Pilgern erdet und himmelt“ ist nicht mehr und nicht weniger als eine Phä-

nomenologie des Pilgerns. Was ist Pilgern, welches sind die Motive, die Menschen zum Aufbrechen bewegen, gibt es typische Erfahrungen, die Pilgernde unterwegs machen?

Antworten findet Schönauer bei sich selber sowie in den Erfahrungen anderer Pilgerinnen und Pilger. Pilgern lehrt, Ballast abzuwerfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren; Pilgern vermag so das Leben nachhaltig zu wandeln. Das Thema Pilgern wird in all seiner Vielseitigkeit abgebildet: Dazu zählen etwa Einrichtungen der Gastfreundschaft, einst und heute, die Symbolik der Pilgerausrüstung, usw. Zum Pilgeruniversum gehören ebenso die Legenden zum Jakobsweg sowie die Informationen aus der Bibel zur Person des Apostels Jakobus, dessen wundersame Grabauffindung – 800 Jahre nach seinem Märtyrertod – den Pilgerstrom nach Santiago ausgelöst hat. Was haben die ägyptischen Wüstenväter des 3.-5. Jahrhunderts oder die irischen Wandermönche des 7.-9. Jahrhunderts mit der Spiritualität des Pilgerns gemein? Welche Auswirkungen hat die Pilgerreligiosität auf die Kirchen von heute?

Schönauer bedient sich durchwegs einer einfachen Sprache. Stets ist sein Engagement als Pilger, Pilgerbegleiter und Seelsorger spürbar, dem es um den Vollzug des Pilgerns geht, um das Tun, die Praxis, nicht um Theorie.

Otto Dudle

Schreiben ist Trainingsgelände für die Seele

Meier-dell'Olivo, Rosemarie, **Die Leichtigkeit des Schreibens**: Anregungen und Methoden für Tagebuch und freies Schreiben, mit einem Notizheft als Beilage. Paderborn: Junfermann, 2020, 128 S., auch als e-book erhältlich.

Viele Pilgerinnen und Pilger greifen zur Feder. Sie halten für sich Erinnerungen fest oder lassen mit Berichten, Artikeln oder gar Büchern andere an ihren Erlebnissen teilhaben. Manche möchten zwar gerne schreiben, aber der Bleistift will sich auf dem leeren Blatt Papier nicht bewegen. Sie kommen nicht vom Fleck und geben auf.

Rosemarie Meier-Dell'Olivo hilft weiter. Sie macht Mut aufzuschreiben, was im Alltag passiert, Erlebtes festzuhalten oder gar regelmässig Tagebuch zu führen. Ihr neues Buch entstand aus ihren langjährigen Erfahrungen als Leiterin von Schreibkursen für Erwachsene. Sie will Lust und Freude am Schreiben wecken. Das Buch soll anregen und Begleiter sein, wenn sich Gedanken im Kreis drehen und man nicht weiss, wie man dem Strudel entgehen kann.

Ins Zentrum stellt Meier-Dell'Olivo das Tagebuchschreiben. Weshalb nicht gerade auf der nächsten Reise damit beginnen? Die Pilgerin und begeisterte Weitwanderin aus Winterthur unterstützt Sie dabei.

Soll aus den eigenen Texten später gar ein Buch entstehen? Dafür bietet sich das Projekt *Edition Unik* an. Es unterstützt Schreibbegeisterte bei diesem

Vorhaben. Die Teilnehmenden werden durch einzelne Schritte auf dem Weg zum Ziel geführt und können ihre Texte mithilfe einer einfachen *App* zusammenstellen und gestalten. So halten sie am Ende ein schönes Werk in den Händen. Halbjährlich beginnt eine Schreibrunde. Informationen im Netz unter <http://www.edition-unik.ch/projekt>. Eigene Erfahrungen mit der *Edition Unik* gibt der Verfasser gerne weiter (h.duenki@bluewin.ch).

Hans Dünki



Wenn einer eine Reise tut ...

Herbers, Klaus, **Der Reisebericht des Hieronymus Münzer**: ein Nürnberger Arzt auf der „Suche nach der Wahrheit“ in Westeuropa (1494/95). Tübingen: Narr Francke Attempto, 2020. 327 S., Ill., Karte.

Mit seinem jüngsten Werk legt der Historiker und Mediävist Klaus Herbers, ein hervorragender Kenner vorab der Geschichte Iberiens, des Jakobuskults und des Pilgerwesens, zudem Präsident der Deutschen St. Jakobus-Gesellschaft, das lateinisch abgefasste *Itinerarium siue peregrinatio [...]* des Nürnberger Arztes Hieronymus Münzer (1437/47?-1508) erstmals vollständig in deutscher Übersetzung vor. Die Textedition wird ergänzt durch eine Fülle hilfreich erklärender Anmerkungen sowie durch ein Orts- und Personenregister. Der Reisebericht ist nur in einem einzigen Exemplar erhalten, in einer Abschrift, erstellt von Hartmann Schedel, Münzers Freund, Verfasser der berühmten (*Schedelschen*) *Weltchronik*, erschienen 1493. Im Titel *Itinerarium oder Pilgerreise ...* wird deutlich, dass der Humanist Münzer auch, aber nicht nur, eine Pilgerfahrt unternahm. Frömmigkeit, Pilgerorte, Reliquien gehören zu seinen Reiseindrücken.

Geboren in Feldkirch, studierte Münzer ab 1464 an der Universität Leipzig die Sieben Freien Künste (*artes liberales*), 1470 wurde ihm der Magistertitel verliehen. Daneben studierte er auch Medizin, das Fach, in dem er 1477 in Pavia zum Doktor der Medizin promovierte. Ab 1478 Stadtarzt in Nürnberg, heiratete er 1480 eine Patriziertochter und erwarb das Bürgerrecht. In einem Nürnberger Humanistenzirkel, zu dem

auch Schedel, Martin Behaim und andere bekannte Gelehrte gehörten, beschäftigte er sich mit Kosmografie und Astronomie.

Als 1494 in Nürnberg die Pest ausbrach, floh er am 2. August vor ihr, indem er sich auf eine Reise nach „Spanien, Gallien und ganz Westeuropa“ begab. Reisemotiv war aber nicht allein die Furcht vor der Pest, sondern mindestens ebenso sehr die „Suche nach der Wahrheit“, sein Interesse, Neues zu erfahren, sein Wissen zu erweitern. Die Reise erstreckte sich über 7000 Kilometer und dauerte bis zum 15. April 1495. Münzer unternahm die Reise zusammen mit drei Gefährten, Kaufmannsöhnen aus Augsburg bzw. Nürnberg; diese verfügten über Kontakte mit ansässigen Handelsleuten vor Ort und auch über Fremdsprachenkenntnisse. Die Reiseroute, die die Gruppe zu Pferd zurücklegte, führte von Nürnberg über Zürich und Genf nach Lyon, Arles, Barcelona, Valencia, Granada, Sevilla, Lissabon, Coimbra nach Santiago de Compostela. Auf dem Rückweg besuchten die vier Salamanca, Guadalupe, Toledo, Madrid, Saragossa, Toulouse, Tours, Paris, Rouen, Brügge, Gent, Antwerpen, Köln, Mainz, Worms. Die von Münzer geschilderten Begegnungen und seine Beobachtungen naturkundlicher, historischer und religiöser Gegebenheiten lesen sich spannend wie ein Roman.

Otto Dudle

„Schläft ein Lied in allen Dingen“

Schneller, Wolfgang Maximilian, **Der Weg umarmt mich wieder ...**: Poesie auf dem Jakobsweg, Inspirationen für Pilger. Lindenberg i. Allgäu: Kunstverlag Josef Fink, 2020. 132 S. mit Zeichnungen des Autors. Ausgabe Deutsch-Spanisch

„Pilgern ist nicht nur eine Sache der Füße, sondern vielmehr des Herzens“, schreibt Wolfgang Schneller im Geleitwort zum zweisprachigen Gedichtband, der auf eine Anregung des Domdekans der Kathedrale von Santiago zurückgeht und für dessen spanische Fassung die Übersetzerin Sylvia Lindwedel verantwortlich ist.

Die 60 Gedichte, mehrheitlich gereimt, sind ebenso wie die Zeichnungen Wolfgang Schnellers auf dem Jakobsweg entstanden. Wer die vielfältigen Eindrücke beim Pilgern wachen Sinnes auf sich wirken lässt, wird offen und hellhörig auf Stimmen und Melodien, die im Alltag kaum wahrnehmbar sind. „Es ist das ‘Lied in allen Dingen’, das in Pilgern zur ‘Poesie’ werden kann“, schreibt der Autor zum Geleit. Damit ist jene Verzauberung gemeint, die Pilgernde erleben, wenn sie sich ganz auf den Weg einlassen. Der Weg wird dann zum vertrauten Freund, der den Pilger „umarmt“, jeden Tag aufs Neue. Jenen, deren Herz offen ist, gibt der Weg sein Geheimnis preis: seine Leben verändernde Wirkkraft. Menschen, die biografisch an einem Scheideweg stehen, finden mittels Orientierung, neue Sicherheit. Das Suchen und Fragen er-

hält unterwegs Antworten. Gefühle und existenzielle Erfahrungen dieser Art verwandeln sich dem Autor in Lyrik, in Sprachbilder.

Der Übersetzerin ist es meisterhaft gelungen, Ton und Stil des Originals ins Spanische zu übertragen.

Otto Dudle



Biblische Texte als Pilgerproviant

Stiksel, Reinhard, **Pilgern mit der Bibel**, Innsbruck: Tyrolia, 2021. 224 S., Ill



Der österreichische Theologe und erfahrene Pilger Reinhard Stiksel schreibt in der Einleitung zu seinem Buch „Pilgern mit der Bibel“: „Die Bibel ist zwar kein moderner Bibel-Guide, ihre Erzählungen, Briefe und Weisheitstexte können trotzdem zum Kompass werden für jene, die sich auf die Suche machen nach sich selbst, nach Sinn, Gemeinschaft und den Spuren Gottes in ihrem Leben.“

Eine Pilgerreise zu Fuss ist ein Prozess, der gewöhnlich von einem ersten visionären Gedanken ausgeht, der sich im Geist allmählich zu einer konkreten Idee formt. Ist der Entschluss zum Aufbruch einmal

gefasst und ist der Pilger, die Pilgerin auf dem Weg, wechseln sich oft ganz unterschiedliche Gefühle ab: Auf Irr- und Umwege folgen Enttäuschung und Mutlosigkeit; Einsamkeit oder grosse körperliche Strapazen können die gute Laune verderben; umgekehrt erzeugen das Meistern von Krisen oder die Freude über Begegnungen auf dem Weg eine euphorische Stimmung. Verzweiflung und Sternstunden liegen nahe beieinander.

Durch all diese Erfahrungen begleitet der Autor die Pilgerinnen und Pilger mit jeweils passenden Texten aus der Bibel – Texten, die ermuntern, stärken, Mut machen. Denn auch die Bibel ist „bevölkert“ von Menschen, die aufbrechen, sich auf den Weg machen, um sich Herausforderungen zu stellen oder neue Orientierung zu finden. So erzählt sie vom Aufbruch Abrahams in eine unbekannte neue Heimat, vom Ausgebranntsein des Propheten Elias oder von den Gipfelmomenten auf dem Berg Tabor. Die ausgewählten Bibeltexte stammen aus dem Ersten wie aus dem Neuen Testament.

Reinhard Stiksel verknüpft den spirituellen „Proviant“ für die einzelnen Wegstücke mit persönlichen Pilgererfahrungen. Zum einen geht es um eine Interpretation der biblischen Texte, zum andern richtet sich der Blickwinkel auf den Weg und die persönlichen Pilgererfahrungen. «Pilgern mit der Bibel» regt an, sich als Pilgerin oder Pilger selbst mit biblischen Texten auseinanderzusetzen und aus ihnen Kraft für den eigenen Weg zu schöpfen.

Otto Dudle

La richesse de la *Via Jacobi*

Pèlerins sur le Chemin suisse de Saint-Jacques et ses itinéraires de liaison, Jakobsweg.ch/Werdverlag.ch, 2021, 612 p.

Plus de 600 pages, 320 photographies et 140 cartes, près de 1,3 kg, ce nouveau guide du Chemin suisse de St-Jacques est celui de tous les superlatifs ! Publié en allemand à 3000 exemplaires il y a trois ans, il a déjà été réédité à deux reprises et en est maintenant à sa 3^e édition.

Devant un tel succès, l'éditeur Werd Verlag a souhaité le publier également en français. Grâce à la traduction de Bernard Zighetti, c'est chose faite et le présent ouvrage vient de paraître en 2021.

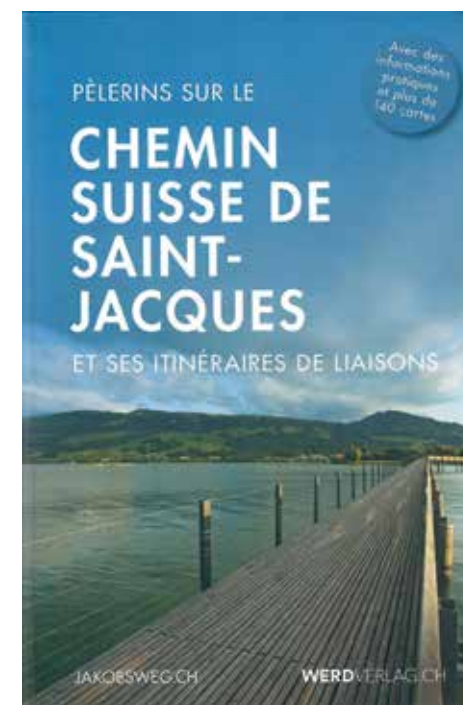
Si son poids ne le destine pas à être emporté dans le sac à dos, ce guide a tout pour plaire lorsqu'il s'agit de s'informer et de se préparer. Les tronçons sont décrits de manière détaillée, avec longueur, dénivelé, particularités, profil en long et, surtout, une description de chaque étape et de chaque section.

Les illustrations, particulièrement nombreuses et bien mises en valeur, reflètent la richesse patrimoniale de la *Via Jacobi* et sont une source constante d'émerveillement.

Outre le chemin principal de Constance ou de Rorschach à Genève, le guide traite des nombreuses variantes et liai-

sons telles que les chemins de Lucerne, du Vorarlberg en Appenzell, des monastères thurgoviens, des Grisons, de Bâle, des Trois-Lacs, du Tessin, Rhin-Reuss-Rhône et enfin l'itinéraire pour les cyclistes.

Béatrice Béguin



Pilgerstamm

Basel

Erster Dienstag im Monat
ab 19:00
Restaurant Bundesbahn,
Hochstrasse 59
Gregor Ettl
078 760 78 99
gregor.ettlin@gmx.ch

Bern

Erster Freitag im Monat
ab 18:00, ausg. Juli/Au-
gust
Casa d'Italia, Bühlstr. 57
Marc und Ursula Jenzer
079 773 22 35
maujenzer@bluewin.ch

Graubünden (Chur)

Erster Montag im Monat
ab 18:00
Restaurant No Name,
Gürtelstr. 45, Chur
Vreni Thomann
081 630 31 17
vrenithomann@bluewin.ch

Luzern

Letzter Dienstag im
Monat ab 18:00
Rest. Bacio della Mamma
Pilatusstr. 5
Hansruedi Heer
041 360 96 73
h-heer@hispeed.ch

St. Gallen

Letzter Dienstag im
Monat ab 19:00
Spanischer Klub
Klubhausstrasse 3
Markus Jud
071 524 70 64
stamm@
pilgerherberge-sg.ch

Solothurn (Olten)

Daten auf Anfrage,
jeweils ab 19:00
Restaurant Kolpinghaus,
Ringstrasse 27, Olten
Sascha Kamber
062 752 50 96
pilgerstamm@bluewin.ch

Winterthur

Erster Dienstag im Monat
ab 18:00
Treffpunkt Vogelsang,
Untere Vogelsangstrasse 2
Otto Dudle
052 212 96 18
odudle@bluewin.ch
pswinti.jimdofree.com

Zürich

Erster Freitag im Monat
ab 18:45
Cramerstrasse 7,
Pilgerzentrum St. Jakob
Michael Schaar, Pfarrer
044 242 89 15
pilgerzentrum@
reformiert-zuerich.ch

Ticino (Bellinzona)

Daten auf Anfrage,
jeweils ab 19:00
Ristorante Casa di Popolo,
Bellinzona
Hermann Heiter
079 393 39 64
h.heiter@gmail.com

Rencontres jacquaires

Fribourg

Dernier lundi du mois dès
19:00
Café du Gothard
Emmanuel Chappuis
079 930 91 10
emmanuel.chappuis@
gmail.com

Genève

Dernier lundi du mois
dès 17:30
Da Toni
Place du Lignon 4
1219 Le Lignon
Adrien Grand
022 757 36 55
librairie.romande
@viajacobi4.ch

Neuchâtel

Premier lundi du mois
dès 17:00
Crêperie,
Rue de l'Hôpital 7
Anne Walder Pfyffer
076 316 98 66
pelerin.neuchatel@
bluewin.ch

Valais (Sion)

Sur demande, dès 19:00
trois fois par année
Hôtel du Rhône, rue du
Scex 10, Sion
Bernard Knupfer
078 619 42 03
bernard.knupfer@netplus.ch

Vaud (Lausanne)

Premier mardi du mois
dès 18:00
Restaurant Le Milan
Bd de Grancy 54
Katherine Schmid
079 479 25 53
mazurka@vonet.ch

Kontakte Contacts

Geschäftsstelle Adresse officielle

Association helvétique des
Amis du Chemin de Saint-
Jacques
Bd James-Fazy 4
Case postale 2066
1211 Genève 1
022 909 27 88

Präsident Président

Pierre Leuenberger
1950 Sion
079 628 08 95
presidence@viajacobi4.ch

Vizepräsidentin Vice-présidente

Doris Klingler
8224 Löhningen
052 685 18 77
079 271 36 56
vice-presidence@viajacobi4.ch

Rechnungsführung Trésorerie

Ruth Schläppi
3860 Meiringen
078 862 90 48
tresorier@viajacobi4.ch

Protokollführung Greffière

vakant
greffiere@viajacobi4.ch

Sekretariat deutsche Schweiz & Pilgerberatung

Regula Müller
3073 Gümliigen
079 568 00 82
sekretariat@viajacobi4.ch

Secrétariat romand et service aux pèlerins

Murielle Favre
1291 Commugny
079 395 79 55
secretariat@viajacobi4.ch

Ultraia

Doris Klingler
8224 Löhningen
052 685 18 77
079 271 36 56
ultraia@viajacobi4.ch

Koordination der Stämme Coordinations des stamms

Jean-Marc Perrin
1974 Arbaz
079 637 34 39
stamm@viajacobi4.ch

Koordinator Weg-Unterhalt Coordinateur du chemin

Hermann Heiter
6968 Sonvico
076 393 39 64
unterhalt@viajacobi4.ch
entretien@viajacobi4.ch

Webmaster

Sulaxna Kurbet
1200 Genève
076 531 77 21
(ad interim)
webmaster@viajacobi4.ch

Kommunikation Communication

vakant
communication@
viajacobi4.ch
facebook@viajacobi4.ch

Werden Sie Mitglied!

Kontaktieren Sie Regula
Müller, Sekretariat
deutsche Schweiz:
079 568 00 82

Unterkunft Deutschschweiz

Urs Sager
8005 Zürich
079 406 04 78
unterkunft@viajacobi4.ch

Hébergement Suisse romande

Claire-Marie Nicolet
1291 Commugny
022 776 12 08
hebergement@viajacobi4.ch

Pilgerherberge Brienzwiler

Ruth Schläppi
3860 Meiringen
078 862 90 48
pilgerherbergebrienzwiler@
viajacobi4.ch

Refugio Belorado

Wolfgang Sieber
7320 Sargans
081 723 69 90
belorado@viajacobi4.ch

Librairie romande

Adrien Grand
1233 Bernex
022 757 36 55
librairie.romande
@viajacobi4.ch

Buchhandlung zum Jakobsweg GmbH

P. u. G. Schachtler
9000 St. Gallen
071 422 70 71
info@shop-jakobsweg.ch

Devenez membre !

Appelez Murielle Favre du
Secrétariat romand :
079 395 79 55



Unsere Website www.viajacobi4.ch

Sie finden auf der *Website* Informationen aller Art über das Pilgern und über die Jakobswegrouten nach Santiago de Compostela, in der Schweiz wie auch im Ausland.

Notre site www.viajacobi4.ch

Vous trouverez sur le site web des informations de toutes sortes sur le pèlerinage et les chemins de Saint-Jacques de Compostelle, en Suisse et ailleurs.

Unser Newsletter

Er informiert über aktuelle Aktivitäten der Vereinigung. Er wird all jenen Personen zugestellt, die ihre Mailadresse für die Verteilerliste freigegeben haben.
Email: membres@viajacobi4.ch.

Notre newsletter

Elle informe des activités actuelles de l'association. Elle est transmise à toutes les personnes inscrites sur la liste des intéressés.
Email : membres@viajacobi4.ch.

Der *Newsletter* steht allen Mitgliedern offen, die eine Information mit andern teilen möchten, z. B. um einen Pilgergefährten, eine Pilgergefährtin zu finden.
Email: webmaster@viajacobi4.ch.

La *newsletter* est ouverte à tout membre souhaitant partager des informations, comme p. ex. pour trouver une compagne ou un compagnon de route.
Email : webmaster@viajacobi4.ch.

Ultreia Nr 69 • Mai 2022

Themenschwerpunkt
Türen am Weg

Gerne erwarten wir Ihre Texte!
Redaktionsschluss 31. Januar 2022

Ultreia no 69 • mai 2022

Thème principal
Les portes du Chemin

Nous attendons vos textes !
Délai rédactionnel 31 janvier 2022