



Der Jakobsweg für Manager/innen

Eine Abenteuerreise zu sich selbst

Immer mehr Manager und Managerinnen stehen derartig unter Druck, dass sie nach neuen Wegen suchen, wie sie mit der dauerhaft hohen Arbeitsbelastung besser zurecht kommen und generell ihre Work-Life-Balance optimieren können in Richtung zu mehr innerer Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit. Aber was können gestresste Führungskräfte tun, um runter zu kommen, Abstand zu gewinnen und wieder mehr die innere Stimme zu hören? Ist es etwa ein Strandurlaub oder ein Wellness Wochenende, eine Ayurveda- oder eine Fastenkur oder ein Yoga Retreat? Die einfache Antwort lautet: Gehen Sie zwei Wochen auf den Jakobsweg! Der bietet Ihnen die Möglichkeit, Ballast abzuwerfen, sich selbst neu zu erfahren, flexibler zu werden und ganz einfach ein tägliches Abenteuer zu erleben.

Der Camino – also der Jakobsweg – ist ein Weg, der eine Art Plattform für eine Selbstreinigung und persönliche Neuausrichtung bietet. Dies findet einerseits durch einen Eigendialog statt und andererseits durch die täglichen Erlebnisse und die zahlreichen Gespräche mit Pilgern aus der gesamten Welt, die zu über 90% nicht aus religiösen, sondern aus persönlichen Motiven den Camino laufen. Dieser Austausch ist enorm bereichernd und man lernt außerdem, einfache Dinge wieder mehr wertzuschätzen, eine tiefe Dankbarkeit und eine viel engere Anbindung an die Natur zu empfinden.

Es gibt verschiedene Jakobswege, wobei alle nach Santiago de Compostella im Nordwesten Spaniens führen. Der bekannteste ist der über 800 km lange spanische Jakobsweg, der in den französischen Pyrenäen in St. Jean-Pied-de-Port beginnt und interessanterweise in Spanien Camino Francés heißt. Hier spürt man förmlich, dass dies kein normaler Wanderweg, sondern etwas ganz Besonderes ist, denn hier laufen seit über 1.000 Jahren Pilger entlang.

Anfangs ist alles noch recht ungewohnt, aber man lernt schnell, den gelben Pfeilen oder den Schildern mit der gelben Jakobsmuschel zu folgen, die den Weg nach Santiago de Compostella zeigen. Man kann also eigentlich nicht verloren gehen, aber manchmal passiert es halt doch, dass man sich verläuft und ein Stück zurücklaufen muss – ganz so wie im richtigen Leben, wo man auch manchmal Rückschritte oder Umwege in Kauf nehmen muss.

In den ersten Tagen des Weges durchzucken den Pilger alle möglichen Gedanken, die sowohl mit zu Hause, dem Job als auch dem Camino zu tun haben, und die man am besten ganz traditionell in ein Reisetagebuch aufschreibt, damit der Denkkapparat irgendwann zur Ruhe kommt und sich eine angenehme Leere und Stille ergibt. Gerade wenn man längere Zeit alleine durch die Natur läuft, gelingt es einem wieder mehr, in sich hinein zu horchen, seinen Impulsen und seiner Intuition zu folgen und auch wieder ein Stück näher bei sich selbst zu sein – alles

Dinge, die im Geschäftsalltag häufig verloren gegangen sind, aber immer wichtiger werden, um eine noch engere Verbindung aus Geschäft und Mensch herzustellen.

Der Jakobsweg ist auch ein Prozess, sukzessive Planung und Kontrolle aufzugeben und einfach dem Weg zu vertrauen. Anfangs ist der Pilger Novize aus dem Management dazu geneigt, die Tagesetappen und die Übernachtung wie zu Hause möglichst genau durchzutakten und im Voraus Übernachtungen zu reservieren. Dann lernt man andere Pilger kennen, die einfach loslegen und so weit laufen, so lange sie Lust haben und darauf vertrauen, dass sie eine passende Unterkunft finden – was auch funktioniert. Das schlimmste, was passieren kann, ist, dass man keine Einzelunterkunft mehr findet und in einer Herberge mit anderen in einem Raum übernachten muss. Aber auch das ist sehr hilfreich, denn dann kann man ein eigenes Zimmer wieder wesentlich mehr wertschätzen.

Ein weiterer Lernprozess ist das Abwerfen von Ballast. Jeder, der zum ersten Mal auf dem Jakobsweg unterwegs ist, hat tendenziell einen zu schweren Rucksack dabei. Es ist Teil der Übung, sich nach einigen Tagen von bestimmten Dingen zu trennen, sie zu verschenken, zurück zu lassen oder per Post nach Hause zu schicken. Dies ist natürlich auch übertragbar auf das Leben zu Hause – sowohl geschäftlich als auch privat. Denn ein Leben mit leichtem Gepäck fühlt sich eben genau so an – leicht!

Wenn man längere Zeit auf dem Camino unterwegs ist, lernt man nicht nur, sich von materiellen Dingen zu trennen, sondern sich auch von alten Vorstellungen, Bewertungen, Erwartungen und Konditionierungen zu lösen, wodurch Platz geschaffen wird für einen viel engeren Kontakt zu sich selbst sowie ein hohes Maß an Maß an Gelassenheit und Flexibilität. Täglich unbekannte und neue Wege zu gehen schafft ein tiefes Vertrauen, dass das Richtige schon kommen wird.

Es ist erstaunlich, wie viele Pilger hier alleine unterwegs sind – sowohl männlich, als auch weiblich. Ansonsten ist bei Frauen der Gang mit einer Freundin sehr beliebt und Fahrradpilger sind häufig in Kleingruppen unterwegs, zum Teil mit identischen Trikots. Aber selbst wenn man sich alleine auf den Weg gemacht hat, man fühlt sich nicht alleine, weil man ständig andere Pilger aus der gesamten Welt trifft und man das Gefühl hat, mit all diesen Menschen und der Welt verbunden zu sein. Dies sorgt für eine gegenseitige Fürsorge und Hilfsbereitschaft, die sich zu Hause gegenüber Freunden, Kollegen und Mitarbeitern fortsetzt.

Besonders spannend ist die Diskussion mit anderen Pilgern aus aller Welt über ihre Motive, den Jakobsweg in Teilen oder komplett zu laufen. Die meisten suchen nach neuen Impulsen für ihr Leben oder haben eine konkrete Frage zu klären. So wie die junge Chinesin, die sich nach ihrer Promotion die Frage stellt, ob sie eine Industrie- oder eine Forschungskarriere einschlagen soll. Oder Thomas, ein 45-jähriger Vorstand einer großen Firma in Deutschland, der mit sich ein wichtiges Thema klären möchte, oder die 48-jährige HR-Managerin Lorena aus Mexiko, die sich vor dem Wechsel in eine andere Firma eine sechswöchige Auszeit gönnt und ein intensives Gefühl der Dankbarkeit empfindet und verbreitet.

Der Camino ist ein intensives Erlebnis aus Natur, Wärme und Kälte, Freud und Leid, physischem Workout bis an die Grenzen, internationalem Pilger Publikum und spiritueller Entwicklung – ein tägliches Abenteuer und eine ganz einmalige Sache. Es ist ein Weg, der reinigt, befreit und eine neue Verbindung zu sich selbst und dem eigenen Weg schafft. Eine ganz wunderbare Erfahrung, die auch Top-Führungskräfte für sich nutzen können, um sensibler und feinfühlicher zu werden, mehr Achtsamkeit zu empfinden und die eigenen Führungsfähigkeiten weiter zu entwickeln.

Dr. Bernd von Eysmond
Senior Advisory & Executive Coaching
Blumenstr. 8
D-60318 Frankfurt am Main
fon: +49 69 770 33 833
mobil: +49 172 611 4438
mail: bernd@eysmond.com
web: www.eysmond.com

