

### Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

#### Träger:

St. Marien Hospital Eickel  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Marienstr. 2  
44651 Herne

#### Angebote des Trägers und Verankerung des Projektes in den Angeboten des Trägers:

Das St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, leistet seit 40 Jahren akutpsychiatrische Pflichtversorgung für die Stadt Herne mit einem strikt offen geführten Behandlungskonzept, das auf eine Aufnahmestation verzichtet und sich auszeichnet durch konsequent offenen Türen und diagnostisch heterogene Stationen. Das Herner Modell einer Psychiatrie mit offenen Türen beruft sich unter anderem auf Konzepte der Gesundheitsförderung. Im Rahmen eines Visitengesprächs 1996 entstand die Idee, sich auf den Jakobusweg zu machen.

Mit viel Engagement wurde hier eine therapeutische Wandergruppe initiiert, die die Außenorientierung der Klinik wörtlich nahm: Hinaus aus dem Krankenhaus, Therapie auf dem Weg und schließlich sogar im Ausland. Die Gruppe organisierte ihre ersten Wanderungen zunächst in der näheren Umgebung. Schon bald wurde das Interesse an dieser neuartigen Form der Therapie größer. Immer mehr Patienten nahmen an den Wanderungen teil und blieben der Gruppe auch über die Entlassung hinaus treu. So traute man sich 1996 an die erste Jahresetappe heran: 200km wurden auf dem Jakobsweg von Köln bis Trier erwandert mit einer Gruppe von Patienten und therapeutischem und ärztlichem Personal des Hauses. In jedem Jahr wurden weitere etwa 200km ab dem Endpunkt der Vorjahresetappe Richtung Santiago de Compostela gewandert, so dass man schließlich 2010 am großen Ziel der Jakobspilger ankam. Aufgrund der großen Begeisterung wurde die Therapie fortgeführt und im Jahr 2011 eine zweite Auflage in Görlitz gestartet.

Diese sozio- und bewegungstherapeutische Gruppentherapie ist fester Bestandteil des breiten Therapieangebots des St. Marien Hospital Eickel.

#### Titel des Projektes:

Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel 2019



## Schilderung des Projektes

### Anzahl der Teilnehmer\*innen:

Die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel besteht aus etwa 30 Teilnehmer\*innen, die im Jahresverlauf stetig an der Gruppe und ihren Aktivitäten teil nehmen. Dazu kommen weitere Patient\*innen, die während ihres stationären und tagesklinischen Aufenthalts die Gruppe besuchen, einige bleiben auch nach ihrem Aufenthalt noch eine Weile dabei.

Die Jahresetappe, das zweiwöchige Pilgern auf dem Jakobsweg, wurde in diesem Jahr von 15 Teilnehmer\*innen und vier Profis bestritten.

### Start - Ende des Projektes:

Als seit 1995 bestehende Wandertherapie am St. Marien Hospital Eickel fanden auch in diesem Jahr durchgängig Aktivitäten rund um unseren Jahreszyklus statt.

### Situation zu Beginn des Projektes:

Zu Jahresbeginn setzte sich die Jakobusgruppe vor allem mit einer gewissen Unzufriedenheit und geringem Engagement bezüglich der Aktivität innerhalb der Gruppe der Teilnehmer auseinander. Im Verlauf des Frühjahrs wurde die Stimmung innerhalb der Gruppe besser. Das Engagement und die Einsatzbereitschaft nahmen wieder zu. Dies führte zu einer verbesserten Stimmungslage in der Gesamtgruppe und zu einem gestärkten Vertrauen aller Beteiligten in die Tragfähigkeit der therapeutischen Gruppe und die Stabilität der therapeutischen Beziehungen innerhalb der Gruppe.

Parallel nahm zu Beginn des Jahres die Kartengruppe ihre Arbeit auf und beschäftigte sich mit der Planung der Jahresetappe 2019. In diesem Jahr war hier die besondere Herausforderung die Grenzüberquerung nach Frankreich etwa auf der Hälfte der Etappe. Dies hatte unter anderem zur Folge, dass das zweite Gruppenhotel in Frankreich liegen sollte – Hotelanfragen mussten also auf Französisch gestellt werden! Auch die Recherche stellte sich als schwieriger heraus, als wir es aus den Vorjahren der Etappen durch Deutschland gewohnt waren. Alle Schwierigkeiten wurden jedoch bewältigt, so dass im Mai wie gewohnt die Vortour stattfinden konnte. Eine kleine Delegation aus zwei Teilnehmerinnen und einer Therapeutin testeten die Hotels, machten sich mit der Gegend vertraut, erkundeten wichtige Anlaufpunkte, informierten sich über Möglichkeiten für das kulturelle Programm an den Ruhetagen, organisierte eine Pilgersegnung, in deren Rahmen auch das Vortragen der Fürbitten/Gebetsanliegen stattfinden sollte und so weiter.

Gestärkt aus diesen Erfahrungen nahm die Gruppe in den Sommermonaten sprichwörtlich wieder Fahrt auf, das große Ziel der Jahresetappe kam so langsam in Sicht. Hierzu trug sicherlich auch ein gemeinsamer Kinobesuch, bei dem die Gruppe sich einen eigenen Kinosaal mietete und im Rahmen des Forums für Interessierte inner- und außerhalb der Klinik den Film „Pilgern auf Französisch“ zeigte, einen Teil bei.



Aufgrund personeller Entwicklungen in der Klinik übernahm kurzfristig ein Physiotherapeut den Platz der Oberärztin. Auch diese Veränderung nahm die Gruppe flexibel und tragfähig an.

Die große Vorfreude und das Vertrauen in die Gruppe zeigten sich in diesem Jahr besonders in der – verglichen mit den letzten Jahren auffallend – schnellen Anmeldung: 15 Teilnehmer\*innenplätze waren innerhalb von zwei Wochen vergeben.

### Projektziele:

Die Ziele und Anliegen in der Jakobusgruppe sind vielfältig und zahlreich, einige wichtige, die für die Jahresetappe gelten, seien hier genannt:

- das Erreichen des Etappenziels,
- individuelle therapeutische Förderung trotz heterogener Gruppe im Hinblick auf die Diagnosen und die breite Altersspanne mit ihren Stärken und Grenzen als Begleitphänomene,
- Integration neuer Mitglieder,
- Stärkung der Motivation zum Engagement für persönliche Anliegen im Alltag,
- Stärkung der Zuversicht in die Bewältigbarkeit von Anforderungen,
- langfristige Einbindung neuer Mitglieder in ein Bewegungs- bzw. soziotherapeutisches Projekt,
- Erfahrungen mit der eigenen psychophysischen Belastbarkeit, Erfahrungen in der Selbstregulation und deren Transfer in den Alltag,
- Aufbau einer tragenden Tagesstruktur, auch über die Etappe hinaus,
- Zugewinn an Handlungsspielraum und Rollenalternativen,
- Stärkung der eigenen Identität,
- Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich und den Gruppenmitgliedern sowie der Gruppe als solche.

### Leitung:

Von Seiten der Klinik wird das Projekt durch vier Mitarbeitenden begleitet: Ein Oberarzt, ein Physiotherapeut und eine Bewegungstherapeutin, federführend geleitet von Dr. Beate Brieseck, ebenfalls Bewegungstherapeutin und Abteilungsleiterin der Abteilung für Ergo-, Kreativ- und physikalische Therapien. Von entscheidender Bedeutung für das Gelingen dieser Therapie ist jedoch die maßgebliche Einbeziehung der Teilnehmer\*innen, die in abgesteckten Bereichen, ggf. durch die Profis unterstützt, ein großes Maß an Verantwortung und Führung übernehmen (Kartengruppe, Planung der Trainingswanderung, Vorbereitung der Vorträge, Planung des Weihnachtssessens etc.).

Entscheidungen bezüglich der Gruppe werden in den zweiwöchentlichen Treffen gemeinsam besprochen und getroffen, so dass man hier von einer Leitung auf Augenhöhe in gegenseitiger Kooperation sprechen kann.



## Aktivitäten:

Unter den oben beschriebenen Voraussetzungen startete die Gruppe also am Montag, den 02. September 2019 zur Jahresetappe.

Im Vorfeld stand in guter Tradition die feierliche Verabschiedung der Jakobusgruppe an. Hier wurde die Gruppe von Patient\*innen und Freund\*innen der Jakobusgruppe gebühlich auf den Weg geschickt. In einem feierlichen Programm, das gerahmt wurde durch musikalische Unterstützung des Musikprojekts St. Marien Hospital Eickel und der therapeutischen Trommelgruppe, kamen Gruß- und Geleitworte sowie auch die Vorstellung der Etappe durch die Pilger nicht zu kurz. Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr sicherlich die Vorstellung der für den Pilger typischen Insignien – zum Teil zur Darstellung von einem Pilger handgenäht – wie Mantel, Tasche und Hut, nicht zu vergessen die allseits bekannte Jakobsmuschel. Auch bereits etabliert ist die Gelegenheit, der Jakobusgruppe Fürbitten bzw. Gebetsanliegen mitzugeben.

Auch kulinarisch machte die Gruppe sich ihre Gedanken: So wurde jeder Gast mit selbstgebackenen Muschelplätzchen sowie frischen Mirabellen (einer Spezialität der zu durchwandernden Region in Frankreich) verwöhnt.

An der Jahresetappe nahmen in diesem Jahr 15 Pilger teil, davon 10 Frauen und 5 Männer, darunter drei erstmalige Teilnehmer\*innen.

Ihre erste Station machte die Gruppe in Blieskastel, einer hübschen kleinen Stadt im Saarland, von wo aus sie die Etappe am Endpunkt des letzten Jahres begann, in diesem Jahr also in Erlenbach bei Dahn.

Dass die Gruppe sich sehr schnell einspielte trug sicherlich seinen Teil dazu bei, dass in diesem Jahr alle Tagesziele problemlos erreicht wurden und das Wandertempo durchaus hoch war. Die Möglichkeit, Teilstrecken mit dem Begleitbus zu fahren, wurde auch in diesem Jahr wieder gerne genutzt.

Am ersten Ruhetag wurden im Rahmen einer kleinen Andacht in der Kapelle in Blieskastel die mitgebrachten Fürbitten und Gebetsanliegen, die in der Klinik und im Rahmen der Verabschiedung eingesammelt wurden, vorgetragen.

Am gemeinsamen Wandertag, also dem Tag, an dem alle vier Profis anwesend waren, wurde die Grenze zu Frankreich überquert. Für viele der Teilnehmer\*innen ein besonders denkwürdiges Moment.

Auch sprachlich wurde es nun herausfordernder. Nun wurde auch das zweite Hotel in Forbach, Frankreich bezogen.

Die gute Vorbereitung und Planung der Kartengruppe (und die gute Lage der Hotels, die jeweils direkt am Jakobsweg lagen) ermöglichte es uns in diesem Jahr, die Tagesetappen jeweils an den Hotels zu beenden und am nächsten Tag dort wieder zu beginnen.

Besondere Bedeutung gewannen kleine impulsgebende Rituale wie das gemeinsame morgendliche Horoskoplesen im Bulli, das Ziehen von Tageskarten (in diesem Fall die Kleiner Yogi-Glückskarten) und das schon traditionelle abendliche Vorlesen einer gedankenregenden Geschichte, die in diesem Jahr gerne und viel im Anschluss diskutiert und besprochen wurde.



Auch das gemeinsame Abendessen war ein wichtiger tagesstrukturierender Bezugspunkt für viele Teilnehmer\*innen, die das gemeinsame Sitzen und sich Austauschen bei gutem Essen sehr genossen. Das anvisierte Etappenziel, die Stadt Metz mit dem Schlusspunkt an der eindrucksvollen Kathedrale, wurde wie geplant und bei bestem Wetter erreicht. So konnte die Gruppe am Montag, den 16. September 2019 mit vielen bereichernden Erfahrungen im Gepäck die Heimreise antreten.

Im Anschluss fand das im letzten Jahr eingeführte ‚Nachtreffen‘ eine gute Woche nach der Rückfahrt erneut statt. Sämtliche Teilnehmer\*innen nahmen diesen Termin wahr und empfanden ihn als sehr stabilisierend. Insgesamt entstanden sehr starke Beziehungen nach der Wanderung, so dass große Teile der Gruppe sich regelmäßig zu weiteren Aktivitäten wie Wandern und Essen gehen trafen.

Schon kurz darauf gingen die Vorbereitungen für den Vortrag, der in jedem Jahr im Anschluss an die Etappe im Rahmen der Forums-Veranstaltung der Klinik gehalten wird, los. Der Vortrag setzt in diesem Jahr deutliche Akzente auf die Landschaft, das gemeinsame, auch (im weitgefassten Sinne) spirituelle Erleben im Sinne von Sinnerleben (Rituale, die Predigt des Mönchs bei der Übergabe der Fürbitten/Gebetsanliegen) und die kulturellen Highlights der an den Ruhetagen besichtigten Städte.

Aktuell befindet sich die Gruppe in den Vorbereitungen für den Adventsbasar, an dem handgearbeitete Werkstücke der Pilger\*innen und Patient\*innen für den guten Zweck von der Jakobusgruppe verkauft werden. Als Abschluss des Jahres wird es wieder ein gemeinsames Weihnachtsessen bei selbstgekochten Spezialitäten der durchwanderten Region geben (Das Rezept der wunderbaren Zucchini-Suppe der Köchin des ersten Restaurants liegt bereit...).

**Presseberichte** (wenn vorhanden, als PDF anhängen):

- 9. Etappe der Jakobuspilger halloherne.de

## Erreichte Ergebnisse

### Zielbeschreibung:

Zur Beschreibung der erreichten Ziele wollen wir an dieser Stelle gerne die von den Teilnehmer\*innen erfassten Rückmeldungen zur Jahresetappe am letzten Abend und zwei Wochen später bei einem Nachtreffen einfügen.



Person	Rückmeldung Abschlussrunde	Rückmeldung Nachtreffen
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„Von vorne bis hinten supergut“, Landschaft, Gruppe</li> <li>•danke an Kartengruppe und Bullifahrer</li> <li>•beide Profi-Teams super</li> <li>•gerne noch Woche bleiben, Landschaft und Menschenschlag gefallen ihr super</li> <li>•„erreicht, was ich erreichen wollte“, „weiß genau, was ich nicht will“</li> <li>•Gespräche toll</li> <li>•geht gut, erleichtert nach Hause</li> <li>•Selbstsicherheit durch jahrelange Therapie und Teilnahme an Gruppe gewonnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•gut angekommen und empfangen worden, jetzt Ruhe genießen</li> <li>•unwahrscheinlich gut erholt“</li> <li>•so viel gelungen, woran Jahre lang gearbeitet – stolz und glücklich</li> <li>•was wirkt? „alles gut gefallen“</li> <li>•gerne wieder nächstes Jahr</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>•überraschend gut“, wie schnell Gruppe zusammengefunden hat (war ihre Sorge vorher)</li> <li>•Landschaft „total super“, bergauf und –ab, „hat’s ausgemacht“, abwechslungsreich</li> <li>•wollte eigentlich alles mitlaufen, dann krank geworden, „Knick“, davor alles super, danach „geföhlt nicht mehr so richtig dabei“</li> <li>•mit allen vier TherapeutInnen schön</li> <li>•Danke für viele nette Gespräche</li> <li>•Freude auf zu Hause</li> <li>•„am Anfang überraschend gut drauf“, wollte dieses Jahr nicht wie sonst mittendrin nach Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Krise vor der Wanderung wegen Arbeit, vor der Wanderung geschafft gut zu bewältigen</li> <li>•1. Woche „echt super“, gut, dass schon etwas gestärkt vorher, entspanntere Beziehung zu Frau Brieseck, Hilfe gesucht und angenommen bei Schwierigkeiten, positive Erfahrung</li> <li>•ganze Zeit nicht an Arbeit gedacht</li> <li>•2. Woche „Knick“, „mehr auf mich aufpassen müssen“, konnte dann wegen Krankheit „nicht so wie ich wollte“</li> <li>•Verbesserung: keinmal dringender Wunsch nach Hause zu fahren</li> <li>•Freude über kleine Gesten</li> <li>•geföhrt, dass gruppe sich danach schon oft gesehen hat</li> <li>•Geschichte vorgelesen bei Treffen mit allen</li> <li>•wieder arbeiten ok, Wunsch homeoffice erfüllt, muss sich jetzt einspielen</li> <li>•Themen aus 2. Woche noch offen, muss noch dran arbeiten</li> <li>•insgesamt gut gefallen</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Danke für als Bullifahrerin entgegengebrachtes Vertrauen</li> <li>•dieses Jahr „schlechtestes Jahr“ von allen, umso mehr Dank an Gruppe</li> <li>•jeder hat seinen Platz in der Gruppe, immer füreinander da</li> <li>•„immer jemand da“, Gespräch, oder auch Lächeln oder Schweigen</li> <li>•Gruppe hat ihr großen Halt gegeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„Ankommen abenteuerlich“</li> <li>•Hund und Pferd wiedersehen – Mischung aus Traurigkeit und Freude</li> <li>•Bruder hat schönen Abend vorbereitet</li> <li>•Überlegungen, Studium abzubrechen</li> <li>•diese Woche AU</li> <li>•Wanderung „in Päckchen gepackt“, muss nach Klausuren angucken, „hoffen, dass es besser wird“</li> <li>•Positives rausziehen</li> </ul>

D	<ul style="list-style-type: none"> <li>•tägliche Wanderungen haben viel Spaß gemacht</li> <li>•morgens oft Anstiege in den Etappen, anstrengend, aber Bewältigen habe auch Freude gemacht, danach erst recht motiviert, nie keine Lust empfunden</li> <li>•Konnte erst Anfang der zweiten Woche richtig loslassen von Sorgen von zu Hause</li> <li>•„super schön“ mit Mitpilgern</li> <li>•beide Wochen sehr unterschiedlich aber „richtig Freude“ gemacht mit allen Therapeuten</li> <li>•richtig reflektieren könne man beim Nachtreffen mit etwas Abstand</li> <li>•Wunsch: so lange wie möglich davon zehren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•besser als letztes Jahr zu Hause angekommen, über eigene Wohnung gefreut</li> <li>•Tour gut gefallen</li> <li>•habe sich im Vorfeld vertan: Vieles mitgeschleppt auf die Wanderung, erste Woche viele Grübeleien, hinterher gelegt</li> <li>•Jetzt im Nachhinein habe er vieles erledigt</li> <li>•nächstes Jahr wolle er es anders machen und vorher einiges erledigen</li> <li>•Das vorbereitende Französisch lernen habe sich gelohnt, größte Freude der Etappe</li> <li>•gerne wieder mit</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1. Mal dabei</li> <li>•danke dafür, dass gut aufgenommen in Gruppe</li> <li>•Danke für Einführung in die Gruppe, an Zimmernachbarin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•konnte nicht zu Hause ausruhen da kein Rückzugsort, Erholung schnell weg</li> <li>•in Gedanken noch viel bei Wanderung</li> <li>•gerne wieder nächstes Jahr</li> <li>•was wirkt? In Gemeinschaft sein können, konnte sie zulassen, vorher schwierig</li> </ul>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>•bedankt sich bei TherapeutInnen und Bullifahrerinnen</li> <li>•zwei gute, aber unterschiedliche Wochen</li> <li>•Für ihn selbst „wellenförmige Zeit“, wie die Landschaft auch, mit Stimmungshochs und –tiefs</li> <li>•einiges erfahren, gelernt und vielen an Ballast zurückgelassen</li> <li>•Abschied mit Wehmut und Freude auf's nächste Jahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•hektisches Ankommen an Klinik</li> <li>•zu Hause „überraschend gut“ aufgenommen/angekommen</li> <li>•Umstellung wieder allein zu sein, bißchen schwierig</li> <li>•Erschöpfung gespürt, jetzt geht es wieder</li> <li>•Fotos schon sortiert</li> <li>•tat und tut gut, bei vorheriger Unsicherheit froh dabei gewesen zu sein</li> <li>•fühle sich besser, energievoller, schlechtes dagelassen</li> <li>•Stimmung gut, teils besser, keine schlechte Stimmung, „geht im Moment weniger nach unten“</li> <li>•Antrieb im Gegensatz zu vorher da, „seltsam weil ungewohnt“</li> <li>•dieses Jahr hält positive Wirkung länger als letzte Jahre</li> </ul>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>•bedankt sich bei BullifahrerInnen, TherapeutInnen, Zimmernachbarin</li> <li>•vor Abfahrt sehr gehadert, ging nicht gut, Angst, wie sie aufgenommen werde</li> <li>•erste Woche anstrengend, Ballast und Überarbeitung mitgebracht, „Warum tu ich mir das hier an?“</li> <li>•zweite Woche ganz viel abgefallen, freier, „Herz und Seele konnten sich befreien“</li> <li>•Sehr wohl gefühlt in Gruppe</li> <li>•gut gestärkt nach Hause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•gut zu Hause empfangen worden</li> <li>•freien Tag danach ruhig genossen und zu Psychotherapeutin</li> <li>•Fahrt positiv reflektiert</li> <li>•1. Woche: sehr angestrengt, 2. Woche: genießen, Weite, viel spüren, gut</li> <li>•aktuell wieder viel Stress auf der Arbeit, weiter anstrengend, erschöpft; Abends Ausgleich Freunde/Familie</li> <li>•körperliche Kondition „danach super“</li> <li>•beide Wochen hängen nach, „auf und ab“</li> <li>•Gruppe gut gefallen, weiterhin Kontakt, gut</li> </ul>

H	<ul style="list-style-type: none"> <li>•harmonische Gruppe, sehr schnell eingespielt</li> <li>•habe wie jedes mit Entscheidung über Teilnahm gehadert, sei froh, dass mitgefahren</li> <li>•alles durchgelaufen, Stolz</li> <li>•habe viele tolle Rückmeldungen bekommen, das gebe Hoffnung</li> <li>•hoffe, zu Hause die Fortschritte auch „durchzuhalten“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1. Abend zu Hause richtig gut</li> <li>•sofort wieder arbeiten zu gehen ebenfalls gut</li> <li>•danach paar „trantütige“ Tage, nicht ganz zufrieden</li> <li>•„hoffe es wird besser“</li> <li>•was war gut? Bewegung, Gesellschaft, mich besser kennen lernen, war noch nie so entspannt</li> <li>•Projekt abnehmen gut geklappt</li> </ul>
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>•4. Mal dabei</li> <li>•Kathedrale in Metz „wie Belohnung“</li> <li>•Danke an Zimmernachbarn</li> <li>•Gruppe harmonischer als sonst, gelegentliche kleine „Zickenkriege“ seien gut mit Humor lösbar gewesen</li> <li>•Sein Vortrag im Kloster Hornbach, genau die richtige Anforderung, „gut bestanden“, es sich beweisen, im Alltag sonst nicht so viele derartige Herausforderungen „geht noch“, „kann das noch abrufen“)</li> <li>•erstes Mal mit Smartphone, viel eFotos gemacht, Freude daran, mögliches Hobby</li> <li>•viele schöne Szenen und interessante Gespräche mit allen TeilnehmerInnen</li> <li>•Reden über Bedeutsames, viel Neues gelernt, neue Anregungen um sich weiter mit beschäftigen könnte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•mit fast allen aus Gruppe schöne geführt</li> <li>•selber gemerkt, dass wieder „mehr funktioniert“, sensibler, „wieder mehr ich“</li> <li>•erkennt nach jeder Wanderung Verbesserung/Fortschritt (jetzt 4. Mal)</li> <li>•dieses Mal. mehr Selbstwertgefühl, positiver/optimistischerer Perspektivwechsel</li> <li>•wichtig war „Prüfung“, bestimmte Fähigkeiten noch geblieben, hatte Zweifel daran, gut, dies wieder zu erfahren</li> <li>•Landschaft wichtig, andere Atmosphäre, tolle Kathedrale Metz</li> <li>•Freude, dort wieder zu starten nächstes Jahr</li> <li>•gut, dass Gruppe sich danach wieder getroffen hat</li> <li>•benutze jetzt Whatsapp</li> </ul>
J	<ul style="list-style-type: none"> <li>•gut gefallen</li> <li>•Hornissen gut überstanden, Therapeuten haben gut geholfen</li> <li>•sei immer der Letzte gewesen, „bin halt nicht der Schnellste“</li> <li>•habe früher viel Stress gehabt (privat, Arbeit) und wolle sich das jetzt nicht mehr antun</li> <li>•insgesamt schöne Zeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•danach erkältet</li> <li>•gut gefallen, erste Woche besser bevor Hornissen-Vorfall</li> <li>•trotzdem weiter in den Wald gegangen, keine Angst entwickelt</li> <li>•Essen in beiden Wochen gut</li> <li>•was wirkt? Wanderungen schön, Gruppe toll, rundum gut</li> <li>•gerne nächstes Jahr wieder, wenn Alter/Gesundheitszustand es zulässt</li> <li>•danach muss man sich erstmal erholen</li> </ul>
K	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„langsame Schnecke“, schwer hinzunehmen</li> <li>•total froh, mitgefahren zu sein</li> <li>•genießt Zusammensein mit Gruppe</li> <li>•Freude, dass Gruppe verjüngt, neuer Schwung durch jüngere TeilnehmerInnen</li> <li>•Probleme „in Wanne gelassen“, nicht viel drüber nachgedacht</li> <li>•konnte nicht so viel laufen, dafür Hilfestellung geben, tröstet über gefühltes versagen hinweg</li> <li>•Gruppe weiterhin wichtig, „selbstgewählte Familie“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„eigentlich gut“ angekommen</li> <li>•komme nicht in die Gänge, außer Arztbesuche</li> <li>•nächstes Jahr gerne wieder mit, daher jetzt schon anstrengen mit Arztbesuchen, damit es klappt</li> <li>•Gruppe noch nie so schnell zusammengewachsen</li> <li>•Kontakt zieht sich durch, jeden Tag Kontakt über Whatsapp</li> <li>•Was wirkt? Gemeinschaft, gemeinsames Essen, reden</li> <li>•tägliches Laufen fehlt</li> </ul>



L	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Zufrieden, dass mitgekommen</li> <li>•schonmal vor Jahren dabei, schön, dass Weg zu gruppe wieder gefunden (nach Klinikaufenthalt kurz vorher)</li> <li>•erleichtert, nicht mehr an Probleme gedacht</li> <li>•„gefremt, jeden Tag aufzustehen und zu gehen“</li> <li>•gruppe gut, gegenseitiges helfen</li> <li>•Freue sich auf nächstes Jahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„pure Erholung“, Wellness, alles vergessen</li> <li>•gut getan: reden und alleine gehen können</li> <li>•lehrreich: wenn Führung übernommen, „stressreiche Tage“</li> <li>•Gruppe „angenehm jung“</li> <li>•abends total schön, reden, gemeinsam essen, dabei entspannen können</li> <li>•Abendessen „richtig toll“, locker, alle gemeinsam, sich austauschen</li> <li>•gerne nächstes Jahr wieder</li> </ul>
M	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Bullifahren: Spaß, vor paar Jahren noch unvorstellbar, dass sie sich das zutraue</li> <li>•Danke für Vertrauen der MitfahrerInnen, an andere Bullifahrerin für Unterstützung bei der Navigation</li> <li>•wurde zunehmend selbständiger im Entscheiden und Navigieren</li> <li>•jede Pilgerreise habe sie bisher immer weitergebracht</li> <li>•„wie zwei verschiedene Menschen“ im Vergleich zu ihr selbst vor einigen Jahren, heute viel weiter, traue sich mehr (zu), Gruppe habe dabei geholfen</li> <li>•tolle, harmonische Gruppe</li> <li>•nachgedacht über Arbeitssituation; Gedanken, auch mal nach dem zu entscheiden, was sie WOLLE, „Recht, etwas nicht zu machen, was ich nicht will“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„so viel“</li> <li>•sehr gefremt, Hund zu sehen</li> <li>•Dienstag informiert beim Arbeitsamt (Jobwechsel?!)</li> <li>•Woche danach nicht so gut</li> <li>•Montag gearbeitet, „nicht gerne hingegangen“</li> <li>•was wirkt? Gemeinschaft, nicht alleine sein</li> <li>•Gefühle gehen noch „hoch und runter“</li> </ul>
N	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Landschaft gut gefallen</li> <li>•Zeit schnell vergangen</li> <li>•schöne Tage &amp; Abendrunden</li> <li>•Vorlesen abends und Impulskarten in Mittagspause gut gefallen und wirkte entspannend</li> <li>•Altersunterschied in der Gruppe groß, aber trotzdem hatte jeder für jeden Verständnis</li> <li>•Dankbar, dass Ehemann und Mitpilgerin sie zu Teilnahme „angestupst“ haben, beide wüssten dass es ihr gut tue</li> <li>•„hier viel losgelassen“</li> <li>•stellenweise „wie kleines Kind gefühlt“, an Kindheit in türkischem Dorf erinnert</li> <li>•Allerwichtigste sei Loslassen, sich leichter fühlen, raus aus dem Alltag kommen</li> <li>•Freude auf zu Hause, 14 Tage seien genau richtige Dauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•sehr gut gefallen</li> <li>•vorher viel Stress, konnte in der zweiten Woche richtig loslassen</li> <li>•zu Hause gut in Empfang genommen</li> <li>•viel Revue passieren lassen</li> <li>•gut erholt</li> <li>•viel zu tun zu Hause, trotzdem immernoch entspannt</li> <li>•Was wirkt? durch Bewegung Stress losgelassen, viel gelacht, Tiere, Ritual Tageskarte ziehen, abschalten vom Alltag</li> <li>•Wunsch: Rückbildung kreisrunder Haarausfall</li> <li>•weniger gestresst, reagiere weniger gereizt zu Hause</li> <li>•in Zimmer gut geklappt</li> </ul>
O	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1. Mal dabei</li> <li>•„schon ein bißchen stolz, dass so lange durchgehalten“</li> <li>•positiv überrascht, wie gut integriert in Gruppe</li> <li>•Gruppenzusammenhalt „obwohl jeder seine Macke hat“</li> <li>•Danke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ärgert sich, dass nicht abgenommen</li> <li>•„sehr, sehr gut getan“</li> <li>•was wirkt? Gemeinschaft gefestigt, Bewältigung der z. T. anstrengenden Strecke, kleine Erfolgserlebnisse</li> <li>•gerne wieder mit</li> </ul>

### **Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:**

Eine ganz besondere Herausforderung musste in diesem Jahr einer der erfahrensten Pilger meistern: Auf einem langen Wegstück durch den Wald, kurz nach Überquerung der deutsch-französischen Grenze, wurde er von einem Hornissenschwarm angegriffen und mehrfach gestochen. Nach einer kurzen Verschnaufpause bewältigte er die anstehenden weiteren drei Kilometer aus dem Wald heraus tapfer, wo er dann vom Begleitfahrzeug erst eingesammelt werden konnte.

### **Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?**

Die Rückmeldungen und sichtbaren Entwicklungen der Pilger\*innen zeigen immer wieder, dass die Jakobuswegtherapie wirkt.

Dies sei an einzelnen Entwicklungen beispielhaft aufgezeigt:

Bei der Führung der Tagesetappe kam ein Pilger stark an seine Grenze, was seine Frustrationstoleranz und Flexibilität anging, als die Gruppe nicht genau das tat, was er erwartete. In einem ausführlichen Gespräch konnten seine Glaubenssätze, Erwartungen und Ängste in der Situation besprochen und reflektiert werden, so dass sich in einer zweiten Tagesetappen-Führung in der nächsten Woche eine deutliche Entspannung zeigte. Außerdem habe er typische Muster von sich in der Situation wiedererkannt und wolle diese nun auch im Alltag weiter beobachten, bemerken und verändern.

Eine weitere Pilgerin, die seit einigen Jahren zum ersten Mal wieder dabei war, reflektierte für sich, dass sie in den Jahren der Teilnahme einiges an Kompetenzen und insbesondere Selbstbewusstsein erarbeitet hätte, was sie im Verlaufe der diesjährigen Etappe besonders stark und bestärkend erlebte.

Darüber hinaus entwickelte sich, wie oben bereits ausgeführt, ein starker Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und vertiefte (freundschaftliche) Beziehungen zwischen einzelnen Teilnehmer\*innen, die weit über die Therapiegruppe hinaus wirken.

## **Wirkung und Blick in die Zukunft**

### **Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?**

Die Gruppe führt zu einer Stabilisierung und sozialen Einbindung der Pilger\*innen, weit über die Teilnahme der Jahresetappe hinaus und auch unabhängig von dieser. Die Gruppe ist bestehender, regelmäßiger Anlaufpunkt und soziales Netz, gibt Struktur und Sinn. Die Pilger\*innen suchen sich ihre Aufgaben und Bereiche, in denen sie sich und ihre Stärken entwickeln können. Sie gewinnen an Zuversicht und Vertrauen in ihre Kompetenzen und Fähigkeiten, erarbeiten sich neue (oder auch alte) Ressourcen und lernen und erproben Bewältigungsstrategien auf allen Ebenen.



### Können Sie darauf aufbauen?

Das Bestehen der therapeutischen Wandergruppe seit gut 25 Jahren und deren feste Implantierung in der Klinik spricht an dieser Stelle für sich: Die Jakobuswegtherapie ist ein bei Patient\*innen wie Mitarbeiter\*innen gleichermaßen beliebtes und wertgeschätztes, in seiner Art einzigartiges therapeutisches Angebot, das erhalten werden und Jahr für Jahr weiterentwickelt werden soll.

Sina Allkemper

