



Seit einer guten Woche bin ich wieder mit meinem alten Mercedes-Bus unterwegs und erkunde diesmal den Norden Spaniens. Eine Reifenpanne hat mich dabei ganz ungeplant in der Nähe von Logroño festgesetzt — und mir gleichzeitig die Möglichkeit gegeben, diese Gegend ein bisschen kennen zu lernen.

So bin ich bei einer meiner Wanderungen unverhofft auf den Camino de Santiago - den Jakobsweg - gestoßen... und ihn ein Stück mitgegangen. Ich wusste zwar, dass er grob durch diese Region verläuft, aber als das erste Hinweisschild vor mir auftauchte, war ich doch überrascht.

Ab und an haben mich "echte" Pilger überholt. Die großen Jakobsmuscheln stolz an ihren Rucksäcken baumeln zu sehen, hat mich deutlich spüren lassen wie viel mehr das ist als eine sportliche Aktivität. Und auch wenn man keinerlei kirchlichen Hintergrund hat, macht so eine lange Wanderung mit jedem etwas.

Die viele Zeit mit sich allein, da kann man den Gedanken nicht entfliehen... und häufig sieht man am Ende des Weges einiges klarer.

*Warum nicht also so eine Langstreckenwanderung nach dem Abi machen?*

Es kostet nicht viel - die Pilgerherbergen z.B. sind ja bewusst preisgünstig. Es ist nicht so weit weg von zu Hause, so dass man im Notfall einfach in einen Bus oder Zug steigen könnte. Und ganz sicher macht es den Kopf frei.

Das klingt erstmal nach einer simplen Idee. Aber wenn ich mir anschaue, was in den letzten Monaten weltweit so los war, dann hat diese Idee gerade noch mal extra an Gewicht gewonnen.

**Kurz zur aktuellen Lage — weil die einen direkten Einfluss auf die Gap-Year-Planung hat.**

Die klassischen Übersee-Ziele haben sich verändert. Die USA sind seit Trumps Rückkehr bürokratisch anspruchsvoller geworden — strengere Einreisekontrollen, Social-Media-Screening, einzelne Fälle

von Einreiseverweigerung. Kein Reiseverbot, aber ein anderes Klima als früher.

Fernost und Australien sind durch den Iran-Krieg — gesperrte Lufträume über der Golfregion, Ölpreis hoch — deutlich teurer geworden. Frankfurt–Singapur kostete vor dem Krieg 400 bis 800 Euro, heute sind es über 2.000 Euro für Hin- und Rückflug; München–Delhi hat sich ähnlich entwickelt, Bangkok, Mumbai und Peking ebenfalls.

Australien hängt an denselben Routen — und hat zusätzlich seit 2024 einen deutlichen Anstieg der Lebenshaltungskosten erlebt: Mieten plus 30 Prozent, Krankenversicherung plus 39 Prozent.

Lateinamerika? Venezuela hast du sicher noch in Erinnerung — US-Luftschläge auf Caracas im Januar, Maduro festgenommen, Teilreisewarnung des Auswärtigen Amts. Das ist ein Extremfall, aber er zeigt, wie schnell sich eine Region dreht.

**Was das für Europa bedeutet:** Kein Visum, keine gesperrten Lufträume, kein Wechselkursrisiko. Man zahlt in Euro, schläft in Pilgerherbergen für unter zehn Euro, und kommt im Notfall in ein paar Stunden nach Hause — mit dem Zug, dem Bus, oder irgendwie anders. Für viele Eltern ist das der Unterschied zwischen Ja und Nein. Und für viele Jugendliche, wenn sie ehrlich sind, auch: Europa fühlt sich erreichbarer an. Nicht kleiner — erreichbarer. Und damit auch viel eher machbar als der große Traum von der Ferne.



*Eines der Schilder über die ich bei meiner Wanderung zufällig gestoßen bin...*

### **Aber welche Wege gibt es überhaupt?**

Der **Camino de Santiago** ist das Naheliegendste — und nicht ohne Grund. 2025 pilgerten über eine halbe Million Menschen nach Santiago de Compostela. Laut den Statistiken des Pilgerbüros sind etwa drei von zehn Personen, die die offizielle Urkunde beantragen, höchstens 30 Jahre alt (!). Die Infrastruktur ist das Dichteste, was es in Europa gibt: günstige Pilgerherbergen für unter zehn Euro, lückenlose Markierungen, alle paar Kilometer ein Café oder eine Bäckerei. Der klassische Camino Francés startet in St. Jean Pied-de-

Port in Frankreich und führt 800 Kilometer durch Nordspanien — also genau da, wo meine Reifenpanne mich gerade aufgehalten hat.

Der **Olavsweg** in Norwegen ist die Variante für alle, die lieber weniger Menschen begegnen. Der 643 Kilometer lange Weg führt von Oslo über den Mjøsa-See durch das Gudbrandstal und über das Dovrefjell-Plateau bis nach Trondheim zum Nidarosdom. Was ihn besonders macht: die Mischung aus vorhandener Infrastruktur und echter Einsamkeit — man trifft nur wenige andere Pilger auf der Etappe. Norwegen ist nicht billig, aber wer in Pilgerherbergen übernachtet und selbst kocht, kommt gut durch.

Die **Via Francigena** durch die Toskana ist die kultureichste der drei Optionen. Der historische Pilgerweg von Canterbury nach Rom ist über 2.000 Kilometer lang — aber der Abschnitt von Lucca nach Siena funktioniert auch als eigenständige Strecke. Über 550 Unterkünfte entlang des Weges, von April bis Oktober problemlos machbar — Kirchen und Klöster inklusive, Übernachtung gegen eine Spende zwischen fünf und 15 Euro. Der Weg führt durch San Gimignano und Siena, durch Landschaften, in denen man das Gefühl hat, in einem anderen Jahrhundert unterwegs zu sein.

Was alle drei verbindet: Man braucht wenig Gepäck, kein großes Budget und keine aufwendige Vorbereitung. Und man kommt mit sich selbst ins Gespräch — ob man will oder nicht. Schreib mir gern mal, ob das für dich oder dein Kind eine spannende Option sein könnte!

Herzliche Grüße aus dem Rioja-Tal 🇪🇸

Manja

P.S. Falls du neu hier bist und Lust hast, dir die Newsletter-Ausgaben der letzten Wochen anzuschauen, findest du sie hier:

<https://www.coaching-mit-aussicht.de/newsletter-archiv/>

Das ist quasi meine Gap Year-Wissens-Datenbank für dich :-)) Und zwischendurch auch immer ein Einblick in meine Arbeit.



Gesendet an: [hallo@coaching-mit-aussicht.de](mailto:hallo@coaching-mit-aussicht.de)

**Abbestellen**

Coaching mit Aussicht, Nikolaikirchplatz 1, 17489 Greifswald, Deutschland