

„Ich laufe, weil...“

Tine (37)

„... Papas Krankheit sichtbar werden muss“

Hinter Tine liegt die schwerste Zeit. Vor fünf Jahren starb ihr Vater an der neurologischen Erkrankung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). „Mein Papa hatte einen heftigen Verlauf“, erinnert sich die 37-Jährige. „Es war furchtbar mit anzusehen.“

Zwei Medikamente gibt es, die den Verlauf minimal verzögern

ALS ist selten und unheilbar. Die Nervenzellen in Gehirn und Rückenmark, die für die Muskelbewegungen zuständig sind, gehen zugrunde. Erst werden Arme und Beine schwächer, später versagen Schluck- und Atemmuskulatur – bei vollem Bewusstsein. „Unsere beiden Mädchen waren jeden Tag beim Opa. Er spürte unsere Nähe bis zum Schluss“, schildert Tine den schweren Abschied. Erst seit wenigen Wochen fühlt sie sich stark genug, ihr Herzensprojekt anzugehen.

Tine verbindet ihre Liebe zum Laufen mit sozialem Engagement. Für die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke sammelt sie Spenden, die der Forschung zugutekommen. „Ich hoffe, ich kann eine kleine Stimme sein, die Betroffenen und ihren Angehörigen Hoffnung auf neue Perspektiven schenkt.“

Nur das
Notwendigste hat
Cornelia dabei, als
sie zu ihrer Pilger-
reise aufbricht



Cornelia (60)

„... ich unterwegs neue

Sie ist 57, als Cornelia Koch erste Schritte in ein neues Leben wagt: Nach dem Tod ihrer Schwester und einer Trennung stellen sich ihr viele Fragen. „Ich wollte eine Art Rückschau halten, wollte verstehen, warum mein Leben so gelaufen ist, wie es gelaufen ist“, sagt die Journalistin.

Ihre erste Idee war, von Potsdam, wo sie wohnt, nach Bad Salzungen zu wandern, der Stadt, in der sie aufgewachsen ist. „Bei den Vorbereitungen las ich öfter über den Jakobsweg und beschloss, in meiner sechsmonatigen Auszeit bis

nach Santiago de Compostela zu gehen.“ Im April 2023 startet sie.

Von den fünfeinhalb Monaten, die sie unterwegs ist, wandert sie vier allein. Jede Woche legt sie 150 Kilometer der 3348 Kilometer zurück. „Mein Sohn und zwei Freundinnen sind je ein Stück mitgegangen. Ab Santiago lief ich mit einem guten Freund die letzte Etappe bis ans Meer“, erinnert sie sich.

Der Weg verändert sie. Sie kommt bei sich selbst an

Obwohl sie nicht sehr gläubig ist, beginnen Cornelias Tage mit stiller Ein-



Tine Dietrich
läuft gern und
viel. Auf ihrem
Instagram-
Profil
@tiny_steps
for good
sammelt sie
Spenden

Tine, Cornelia und Clare haben sich aus ganz unterschiedlichen Gründen auf den Weg gemacht



Diese Muschel ist das Pilgerzeichen



Endlich am Ziel! Das Cap Finisterre ist inoffiziell Schlusspunkt des Jakobswegs



Stempel von jeder Herberge und jedem Zwischenstopp zieren Cornelias Pilgerpass

Lebenskraft tanke“

kehr in einer Kapelle. Abends in den Pilgerherbergen fühlt sie sich zunächst oft einsam. „Innerlich bringt das Gehen viel in Bewegung. Das wollte ich ja. Unterwegs habe ich mich viel mit mir auseinandergesetzt, aber auch mit meinem Verhältnis zu Menschen, die nicht mehr in meinem Leben sind. Das war heilend.“

Für sie bedeutet Wandern heute Freiheit. „Mich aus eigener Kraft fortzubewegen, empfinde ich als extrem befriedigend. Es macht mich glücklich.“ Regelmäßig schnürt sie ihre Wanderstiefel. Und sie kündigt

nach 25 Jahren ihren Redaktionsjob. Cornelia will sich einen Traum erfüllen: ein Bed & Breakfast in Frankreich, ihrem Herzensland, dessen Sprache sie fließend spricht. Sie weiß: „Um zufrieden zu leben, brauche ich wenig.“



BUCHTIPP
Cornelia Koch schildert ihre Reiseerlebnisse in „Nach Santiago wollte ich nie“ (18,95 €, Dumont)

Clare (30)

„... man dabei neue Freunde finden kann“

Ein Spaziergang verbindet. Das erlebt die Münchenerin Clare Carington 2023 bei einem New-York-Aufenthalt. „Ich habe dort bei ‚Walk & Talk‘ rasch neue Freunde gefunden“, sagt die 30-Jährige, die im Finanzsektor arbeitet. „Man ist zwar in einer großen Stadt, aber vieles macht mehr Spaß, wenn man es mit anderen teilt.“

Nach ihrer Rückkehr im Jahr 2024 bringt sie das Konzept nach München. Über Instagram organisiert sie bis heute Walks von Frauen für Frauen (@munichgirlstalkingwalking).

Ähnliche Walks gibt es auch in anderen Städten

„Als ich auf Instagram den ersten Aufruf für einen Walk abgesetzt habe, war ich gespannt, was passiert“, erinnert sich die Münchenerin. Etwa 300 Frauen zwischen 18 und 45 Jahren kommen – und sind begeistert. Clare hat einen Nerv getroffen.

Mittlerweile finden die Spaziergänge regelmäßig an der Isar und im Englischen Garten statt. Manche Teilnehmerinnen suchen Anschluss. „Die Walks sind aber nicht nur gegen Einsamkeit gedacht“, erklärt Clare. „Viele Frauen wünschen sich auch Austausch, möchten Erlebnisse mit anderen teilen. Es geht um Verbindung, um gemeinsame Zeit und ja, auch um neue Kontakte – egal, ob man sich einsam fühlt oder nicht.“



Manchmal nehmen bis zu 300 Frauen an den öffentlichen Spaziergängen teil