

Tobias Schlegl: Nach dem Jakobsweg - Ein Aufbruch ins neue Leben!

Tobias Schlegl wandert 700 km mit seiner Mutter auf dem Jakobsweg und entdeckt neuen Familienzusammenhalt in seinem Buch.



Hamburg, Deutschland - Tobias Schlegl, 47 Jahre alt, ist ein prominenter Moderator und Notfallsanitäter in Hamburg. Sein Leben nahm eine besondere Wendung, als er sich entschloss, den Jakobsweg zu wandern. Zusammen mit seiner 73-jährigen Mutter legte er über 700 Kilometer zurück und erfüllte damit ihren lang gehegten Wunsch. Diese Reise hat nicht nur ihre Beziehung verändert, sondern auch Schlegl dazu inspiriert, ein Buch zu schreiben. Es trägt den Titel „Leichtes Herz und schwere Beine“ und wurde Anfang April im Piper-Verlag veröffentlicht.

Für Schlegl war die Wanderung jedoch keine Selbstverständlichkeit. Er ist nicht gerade ein Wanderfreund, hat

sich aber dennoch auf das Abenteuer eingelassen, um mehr über seine Mutter zu erfahren. Während der fast 40-tägigen Fußreise in den malerischen Landschaften Spaniens stellte er Fragen, die ihm schon lange auf der Zunge lagen. Durch diese intensive Zeit lernte er seine Mutter neu kennen und konnte eine neu gewonnene Verbundenheit erleben. Die Nächte in hellhörigen Schlafsälen und das Teilen einer Bettdecke führten zu tiefen Gesprächen und halfen, ungeklärte Emotionen aufzuarbeiten. Schlegl beschreibt auch die Bedeutung, als Erwachsener Zeit mit den Eltern zu verbringen, bevor es zu spät ist.

Reflexion und Ausmisten

Nach seiner Rückkehr vom Jakobsweg begann Schlegl, in seiner Wohnung auszumisten. Die Erfahrung hatte ihn dazu angeregt, sich von vielen Besitztümern zu trennen, unter anderem entsorgte er seinen VHS-Videorekorder. Schlegl ist überzeugt, dass er trotz dieser Entsorgung immer noch zu viele Dinge besitzt und möchte sich von weiteren überflüssigen Gegenständen trennen. Seine Mülltour zum Recyclinghof spiegelt sein Bedürfnis wider, sich von Ballast zu befreien und einen klaren Kopf zu bekommen.

Wie Schlegl selbst berichtet, ist die Beziehung zu seinen Eltern eine der prägendsten und wichtigsten sozialen Beziehungen in seinem Leben, was durch die erlebte Zeit auf dem Jakobsweg nur verstärkt wurde. Studien zeigen, dass solche Bindungen die psychische Gesundheit und emotionale Entwicklung sowohl der Kinder als auch der Eltern maßgeblich beeinflussen können. Ein stabiler Eltern-Kind-Beziehung ist notwendig für Vertrauen und Sicherheit in der Kindheit, und Schlegl hat erfahren, wie wichtig es ist, diese Beziehungen aktiv zu gestalten, auch im Erwachsenenalter.

Die Aufarbeitung, die Schlegl auf dem Jakobsweg durchlebte, könnte vielen als Anregung dienen, ähnliche Abenteuer zu wagen. Experten betonen, dass solche Erfahrungen nicht nur

das Bindungsverhältnis stärken, sondern auch die psychische Gesundheit fördern können. Die Qualität der Beziehung hat weitreichende Auswirkungen auf das Wohlbefinden aller Beteiligten. Schlegls Reise verdeutlicht, dass es sich lohnt, Zeit mit den Eltern zu verbringen, um nicht nur Erinnerungen zu schaffen, sondern auch um emotionale Themen zu klären und Trauer zu bearbeiten.

In „Leichtes Herz und schwere Beine“ geht Schlegl auch darauf ein, wie die elterliche Beziehung durch Offenheit und Empathie gestärkt werden kann. Offene und ehrliche Kommunikation fördert das Verständnis und hilft, respektvolle Beziehungen zu gestalten, die auch in Krisenzeiten halten können. In diesem Sinne stellt Schlegls Buch eine wertvolle Lektüre dar, die sowohl zur Auseinandersetzung mit familiären Beziehungen anregt als auch praktische Tipps bietet, um diese zu vertiefen.

In einer Zeit, in der digitale Ablenkungen oft im Vordergrund stehen, bietet die Geschichte von Tobias Schlegl und seiner Mutter ein erfrischendes Beispiel dafür, wie wertvoll gemeinsame Erlebnisse sind. Solche Abenteuer können schließlich nicht nur die Bindung stärken, sondern auch den eigenen Lebensraum bereichern und klären, was im Leben tatsächlich von Bedeutung ist.

Details	
Ort	Hamburg, Deutschland
Quellen	• www.tagesspiegel.de • www.beck-shop.de • power-child.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de