Wandern

Heute ein paar Gedanken zum Wandern.

Wandern zieht heute immer weitere Kreise. Wandern wird angepriesen als sinnvolle, erholsame und gesunde Freizeitbeschäftigung. Über den körperlichen Wert möchte ich nicht reden, das mögen jene tun, die davon mehr verstehen.

Es gibt aber auch eine menschliche und religiöse Seite des Wanderns. Dazu einige Gedanken.

Man wandert, um an ein Ziel zu kommen, man wandert, um unterwegs zu sein. Viele Menschen sind offensichtlich fasziniert von der Erfahrung des Auf – dem – Weg – Seins, die ihnen das Wandern vermittelt. Sie sehen darin ein Sinnbild des Lebens. Das Leben ist ein Weg. Schritt für Schritt geht jeder seinen Weg, trägt seine Lasten mit. Es gibt Umwege, Irrwege, Durststrecken, beschwerliche und leichte Wege. Man geht miteinander, aufeinander zu. Man geht Wege, die andere vorausgegangen sind. Sie haben Wegzeichen aufgestellt, damit wir unseren Weg finden.

Weg, übertragen auf unser Leben umgreift alles, was uns begegnet und geschieht, was wir erkunden und erleiden, was wir entwerfen und erreichen. Etwas bewegt uns. Wir setzen uns in Bewegung, wir haben Beweggründe und handeln verwegen. Wir wandeln Wege und deshalb wandeln wir uns. Weggefährten gehen mit uns. Wegzehrung brauchen wir und Wegweiser. Was wir ausgeschritten haben, wird uns zur Erfahrung. Wir setzen etwas in Gang, wollen Fortschritt und Wandel.

Beim Wandern wird Gemeinschaft neu erfahrbar. Die körperliche Anstrengung verbindet miteinander, stärker als das manchmal Gespräche vermögen. Menschen verschiedenster Prägung wachsen beim Wandern zusammen, sie werden solidarisch, Weggefährten. Wandern formt den Menschen mit Leid und Seele. Alle Sinne werden angesprochen. Der ganze Mensch ist einbezogen, er erfährt sich auf dem Weg, lebendig, noch fähig für eine Wandlung. Er wird sich als Ganzer erfahren, als Ganzer gewandelt.

Das Wandern hat für mich auch eine religiöse Dimension. Ich bin überzeugt: Man kann den Glauben auch lernen, wenn man auf seinen Leib hört, sich im Leib einübt in das rechte Atmen, in die rechte Gebärde. Wenn der Glaube in der Bibel mit Begriffen wie „ausziehen“ (Abraham), „pilgern“ (nach Jerusalem), „unterwegsein“ (Volk Israel in der Wüste)“ aufgedrückt wird, so kann man etwas vom Wesen des Glaubens verstehen, indem man sich auf den Weg macht.

In diesem Sinne ist das Gehen ein Versuch, den Glauben einzuüben, sich den Glauben zu ergehen.

Man kann das Gehen selbst als Meditation nehmen. Darum habe ich es auch nicht so gern, wenn beim Gehen geredet wird.
Man versucht, ganz bewusst zu gehen und im Gehen zu spüren, was man da eigentlich tut. Im Gehen übe ich den Glauben ein, wie ihn die Hl. Schrift beschreibt als Ausziehen, Unterwegssein, Auf-Gott-hin-pilgern.

Man kann mit einem Wort gehen. Dieses Wort oder dieser Satz oder der Text eines Liedes begleitet einem. Natürlich ist es notwendig, vorher frei zu werden von dem, was einem bewegt, was einem bedrückt. Ich selber habe viele bedrückende Erfahrungen auf dem Weg zurückgelassen und bin frei geworden für Neues, Erhebendes und Lebenspendendes.

Beim Gehen kann ich auch die Erfahrung machen, dass mein ganzes Leben ein Gehen ist, ein Gehen von der Geburt zum Tod. Auch das Gehen ist ein ständiges Abschiednehmen von dem Ort zum anderen hin.

All diese Erfahrungen und Einsichten bleiben nicht nur im Kopf, sondern fließen im Gehen auch in den Leib, und damit in den ganzen Menschen. Darum ist für mich das Gehen, das Wandern eine ganzheitliche Erfahrung und ein ganzheitliches Erleben.

Was für mich dabei noch sehr beglückend ist, ist das Wahrnehmen der Schöpfung in ihrer Vielfalt, das ich aufnehme wie einen reichen Gabentisch, wie viele unverdiente Geschenke. Darum hat sich auch mein Gehen, mein Wandern gewandelt vom „ Leistungssport“ in ein Schauen und Staunen.

Diese Erfahrung wünsche ich euch allen.