



Glaubenssachen

Sonntag, 19. Juli 2020, 08.40 Uhr

Der Weg beginnt vor deiner Tür
Vom Wandern, Pilgern und Spazieren
Von Kirsten Westhuis

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Autorin:

Zweieinhalbtausend Kilometer haben meine Wanderschuhe unter den Sohlen. Sie trugen mich nach Santiago de Compostela zum Grab des Apostels Jakobus, nach Manresa in Katalonien, wo ich auf den Spuren des Heiligen Ignatius pilgerte. Sie begleiteten mich auf norddeutschen Wanderwegen, etwa dem Heidschnuckenweg durch die Fischbeker und die Lüneburger Heide. Und sogar für den ausgedehnten Sonntagsspaziergang durch den Moorgürtel am südlichen Stadtrand von Hamburg schnürte ich gelegentlich die schweren Lederschuhe. Nun muss ich mich von ihnen trennen: die Sohle ist eingebrochen, die Nähte lösen sich - Materialermüdung. Das ist normal nach dieser Anzahl von Kilometern, und trotzdem macht es mich etwas wehmütig: Denn meine Wanderschuhe tragen in ihren Sohlen nicht nur die Belastung von zweieinhalbtausend Kilometern zu Fuß, sondern auch meine Erinnerungen und Erfahrungen vieler Stunden des Wanderns, des Pilgerns, des Gehens und Nachdenkens. Es sind Erfahrungen von Erschöpfung und Stärke, Verzweiflung und Mut, Freiheit und Abenteuer, Zweifel, Gelassenheit, Glück und völliger Zufriedenheit. Ich kann sogar sagen: Die Erfahrung von Transzendenz. Das alles vermag das Gehen auf zwei Beinen auszulösen, das Reisen zu Fuß durch die Natur:

Zitat:

Das regelmäßige Fuß-vor-Fuß-Setzen bei gleichzeitigem Rudern der Arme, das Ansteigen der Atemfrequenz, die leichte Stimulierung des Pulses, die zur Bestimmung der Richtung und zur Wahrung des Gleichgewichts nötigen Tätigkeiten von Auge und Ohr, das Gefühl der vorüberwehenden Luft auf der Haut – all das sind Geschehnisse, die Körper und Geist auf ganz unwiderstehliche Weise zusammendrängen und die Seele, auch wenn sie noch so verkümmert und lädiert ist, wachsen und sich weiten lassen.

Autorin:

So beschreibt der Schriftsteller Patrick Süskind in seiner Novelle „Die Taube“ die Wirkung des Gehens auf Körper und Seele. Sportmedizin und Psychologie bestätigen die positiven Effekte des Gehens und die wechselseitige Beeinflussung von Körper und Geist. Mit dem englischen Begriff *Embodiment* wird wissenschaftlich beschrieben, dass der Geist im Zusammenhang mit dem Körper steht, eingebettet, quasi verkörpert ist. So fasst es die Autorin Sabine Claus zusammen in ihrem jüngsten Buch über das Spaziergehen:

Zitat:

„Der Geist wird zum Spiegel des Körpers. Wenn sich der Körper bewegt, regt sich auch der Geist. Der umgekehrte Fall ist ebenso möglich: Der Körper wird sprichwörtlich zum Spiegel der Seele. Wenn wir niedergeschlagen sind oder etwas uns stark belastet, leiden wir auch körperlich.“

Autorin:

Gehen beeinflusst den Körper positiv. Wie geht`s? Es geht mir gut – verrät auch unsere Alltagssprache die Zusammenhänge. Doch macht es einen Unterschied in der Wirkung, ob ich nun wandere, gehe, laufe oder spaziere? Nein, meint Sabine Claus. Der

Unterschied zeige sich nur in der persönlichen sprachlichen Verwendung der Begriffe. Die einen sprechen vom Laufen, wo andere gehen, andere nennen Wandern, was für nächste Spazieren ist und so dürfe jeder selbst entscheiden, ob er spazieren geht, wandert oder läuft, meint die passionierte Spaziergängerin Claus. Von den segensreichen Effekten auf Körper und Geist profitierten alle.

Ein besonderes Potential aber habe das Weitwandern, das Wandern von mehreren Tagen, gar Wochen am Stück, ist Christine Thürmer überzeugt. Die ehemalige Managerin hat 49.000 Kilometer zu Fuß in den vergangenen zwölf Jahren zurückgelegt und gilt damit als meist-gewanderte Frau unter denen, die ihre Kilometer öffentlich und medienwirksam zählen:

Zitat:

Der große Unterschied zwischen Wandern und Weitwandern liegt jedoch nicht in irgendwelchen Zahlen, sondern in dem, was es mit Ihnen macht. So werden Sie sich auch auf kurzen Touren erholen, Stress abbauen und fit werden, doch Langstreckenwandern hat noch ein ganz anderes Potenzial: Es wird Sie lehren, Ihren Körper zu lieben. Es wird Ihnen Zukunftsängste nehmen und dafür Selbstvertrauen und Freiheit schenken. Es wird sogar Ihre Werte und Einstellungen verändern. Vor allem aber wird es eines bewirken: Es wird Sie zu einem glücklicheren Menschen machen.

Autorin:

Christine Thürmer brachten zwei Schicksalsschläge auf den Weg. Ein unerwarteter Jobverlust und der Schlaganfall eines Freundes ließen sie aufhorchen und umdenken. In ihrem neuen Buch „Weite Wege wandern“ beschreibt sie, wie dankbar und zufrieden sie durch das Weitwandern geworden sei. Jeden Abend, so berichtet sie, liege sie dankend, wenn nicht sogar jubelnd vor Freude auf ihrer Isomatte im Zelt. Mit nur fünf Kilo Gepäck kommt sie mehrere Monate aus. Ultraleicht nennt man diese Form der Ausstattung, bei der jedes Gramm zählt.

Zitat:

Diese Reduktion auf das Wesentliche macht mich extrem dankbar für alles, was über meinen niedrigen Komfortlevel hinausgeht. Dinge, die früher ganz selbstverständlich waren, empfinde ich heute als Luxus: Weil ich mich unterwegs meistens im kalten Fluss wasche und auf einer schmalen Isomatte schlafe, freue ich mich über eine warme Dusche oder ein weiches Bett wie zuvor über eine Gehaltserhöhung. Während meine Ansprüche in meinem vorigen Leben mit zunehmendem Alter und Einkommen immer mehr gestiegen sind, hat meine Zeit als Weitwanderin genau das Gegenteil bewirkt: Meine Glücksschwelle hat sich drastisch gesenkt – und zwar so weit, dass mich jetzt schon ein Plumpsklo entzückt.

Autorin:

Und, so berichtet die 53-Jährige, sie liebe am Weitwandern besonders, dass es ihr die Zeit gebe, hemmungslos nachzudenken. So schwärmte auch der französische Philosoph und bekennende Spaziergänger Jean-Jaques Rousseau im 18. Jahrhundert von seinen Reisen:

Zitat:

Nie habe ich so viel gedacht, nie bin ich mir meines Daseins, meines Lebens so bewusst, nie, wenn ich so sagen darf, so ganz ich gewesen wie auf denen, die ich allein und zu Fuss gemacht habe.

Autorin:

Diese Erfahrung des Ich-Seins fehlt vielen heute. In unserer Gesellschaft haben Menschen immer weniger Zeit, sich auf das zu besinnen, was ihnen wichtig ist, sagt die Psychologieprofessorin Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck. Die Sinnforscherin hat empirisch untersucht, mit welchen Motiven Pilgerinnen und Pilger auf den Jakobsweg gehen und wie die Reise zu Fuß ihr Sinnerleben beeinflusst. Aus religiösen Gründen sind demnach nur die wenigsten Pilger unterwegs. Zwei Drittel der befragten Personen gaben an, sie seien in einer kritischen Lebenssituation und erhofften sich von der Auszeit, dass es zur Klärung kommt. Nach Hörsturz und Gallen-OP befand sich auch Hape Kerkeling in einer Sinnkrise, als er sich 2001 auf den Jakobsweg aufmachte und anschließend mit seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ für den sogenannten Kerkeling-Effekt sorgte: den deutlichen Anstieg der Zahl der deutschen Pilgerinnen und Pilger auf dem Camino de Santiago.

Die Ergebnisse ihrer Studie seien für sie unglaublich gewesen, berichtet die Professorin Tatjana Schnell. Die Sinnkrisen waren nach dem Pilgern vollständig verschwunden. Das Sinnerleben war signifikant erhöht. Und zwar substanziell – so betont die Forscherin ausdrücklich – der Effekt habe sich gehalten bis zur weiteren Befragung vier Monate später.

Die alte Wanderweisheit „Es löst sich im Gehen“ bewahrheitet sich – und die Sinnforscherin kann sie empirisch belegen. Das Mittel der Wahl bei einer Sinnkrise sei eigentlich die Psychotherapie, meint die Psychologin. Doch die Studien dazu seien nicht so eindeutig positiv wie die Ergebnisse aus der Pilgerforschung. Also Pilgern als Therapie? Auf jeden Fall kann Pilgern das Sinnempfinden verstärken. Und das auch für nicht-religiöse Menschen, die nicht auch an einen einsamen Wanderprediger aus Galiläa in der Wüste denken, wenn sie mutterseelenallein kilometerweit einen Fuß vor den anderen setzen. Vielleicht liegt hierin eine interessante Begründung, warum das Interesse an den spanischen Jakobswegen so ungebrochen hoch ist. Aus den Statistiken des Pilgerbüros in Santiago de Compostela geht hervor, dass 2017 zum ersten Mal die Marke von 300 000 Pilgern im Jahr überschritten wurde, Tendenz steigend.

Zitat:

Nach Jerusalem wandert man, um Jesus zu finden.
nach Rom geht man zum Papst,
doch auf dem Pfad nach Santiago der Compostela sucht man sich selbst.
(Sprichwort aus Spanien).

Autorin:

Der Lockdown in diesem Jahr kam zum Saisonstart. Spanien gehört zu den in Europa am stärksten von der Pandemie betroffenen Ländern. Regionale Hotspots gab es bis vor kurzem noch unter anderem in der Provinz Kastilien und Leon, durch die der

Jakobsweg einmal quer hindurchläuft. Seit dem 1. Juli hat die Kathedrale von Santiago de Compostela ihre Türen wieder für die Pilgerinnen und Pilger geöffnet. Die Herbergen am Rande des Weges sind teilweise offen, mit weniger Auslastung und verstärkten Hygieneauflagen. Das Pilgerbüro stellt die Compostela aus, die begehrte Urkunde, den Weg gemeistert zu haben. Und der digitale Pilgerzähler auf der offiziellen Internetseite des Camino zählt wieder die Angekommenen pro Tag – im niedrigen dreistelligen Bereich lagen die Zahlen zuletzt. Die Pilger werden wiederkommen – es kann sogar angenommen werden, dass es mehr sein werden, als vor der Pandemie. Denn das Virus konfrontiert viele Menschen mit der existenziellen Frage: wie will ich leben? Die ein oder andere Sinnkrise oder zumindest die Anfrage an die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens wird sicherlich auf das Konto des Virus gehen. Doch unabhängig davon ist 2021 wieder ein sogenanntes Heiliges Compostellanisches Jahr, ein Jakobusjahr, das immer dann stattfindet, wenn der 25. Juli, der Festtag des Apostels, auf einen Sonntag fällt. Das war zuletzt 2010 der Fall. Die katholische Kirche lockt religiöse Pilger mit einem großen Ablass, der Sündenvergebung, und das Galicische Tourismusbüro lockt säkulare Pilger mit großangelegten Marketingaktionen. 350.000 Pilgerinnen und Pilger werden erwartet – so die Prognose vor der Pandemie.

Doch was genau geschieht beim Pilgern auf dem Jakobsweg, wenn sogar die empirische Forschung belegen kann, dass sich Krisen lösen und Sinnerleben steigt? Die Psychologieprofessorin Tatjana Schnell erklärt es neuro-psychologisch: Pilgerinnen und Pilger erleben eine starke Reizdeprivation. Wer stundenlang durch die ewig gleichen Weizenfelder der Meseta geht, im monotonen Rhythmus seiner eigenen Schritte, der bringt sein Gehirn in einen Zustand der De-Automatisierung. Das Gehirn also verlässt den gewohnten, schnellen, da evolutionär überlebenswichtigen, Modus von Wahrnehmung – Interpretation – Reaktion. Der gehende Mensch gelangt in eine *andere* Wahrnehmung, in ein anderes Bewusstsein. Er erlebt Bedeutsamkeit, erklärt die Psychologin.

Diese Reizdeprivation erfährt auch der Wanderer. Dennoch gebe es einen Unterschied zwischen Wanderwegen und Pilgerwegen, sagt die Professorin: Pilgerwege bieten Symbole und Rituale an, die den Pilger in diesem besonderen Zustand erreichen, indem er offen ist für ein intensiveres Einlassen. Die gelben Pfeile und Muscheln, die den Weg markieren, die Steinmännchen am Wegesrand, die vorangegangene Pilger gebaut haben, das Cruz de Ferro, wo Menschen symbolisch ihre Last und ihre Sorgen ablegen – all diese Symbole haben einen Bedeutungsüberschuss, so die Psychologin, sie können dann mehr sein, als eine Wegmarke. Je nach Auge des Betrachters.

Bei den wissenschaftlichen Befragungen der Pilgerinnen und Pilger durch die Sinnforscherin kam heraus: Pilgern macht vielleicht nicht fromm, aber gläubig. Der Wert der Spiritualität war in den Umfragen stark angestiegen und auch am nachhaltigsten erhöht. Tatjana Schnell gibt zu, dass der Begriff eigentlich eine genauere Definition verlange, sie ihn aber in dieser Untersuchung bewusst offen gehalten habe.

In der Studie der Pilgerforscherin sticht ein weiterer Wert hervor, der sich als besonders sinnstiftend erwiesen hat: das Erleben von Gemeinschaft. Auf dem Weg

werden die sozialen Rollen abgelegt, Beruf und Status sind unwichtig, soziale Unterschiede kaum sichtbar, wenn alle verschwitzt in kurzen Hosen wandern. Auf dem Weg sind alle gleich. Das ist eine Erfahrung, die ganz andere Begegnungen und Gespräche ermöglicht als der Alltag. Viele der Befragten gaben an, dass sie in Zukunft mehr Energie in das Erleben von Gemeinschaft und in Freundschaften investieren wollten, berichtet die Professorin.

Nun kann und will und muss ja auch nicht jeder nach Santiago pilgern. Auch das Langstreckenwandern, sei es auf der Via Baltica, die sich von den baltischen Staaten über Usedom bis nach Osnabrück erstreckt, dem schwedischen Kungleden oder dem nordamerikanischen Pacific Crest Trail, sind nicht jedermanns Sache. Und doch hält die lange Pilgertradition ein geflügeltes Wort bereit, das auch in dieser Zeit der durch Corona ausgelösten neuen Heimatverbundenheit zum Aufbruch ermutigt: *El camino comienza en su casa – Der Weg beginnt in Ihrem Haus*. Oder, anders gesagt: Da, wo du jetzt stehst, beginnt die kürzeste Reise der Welt: nämlich einmal um den Block, sagt die Autorin Sabine Claus und hält ein leidenschaftliches Plädoyer für den gewöhnlichen Spaziergang:

Zitat:

Ein Spaziergang ist etwas Einfaches, etwas Alltägliches, etwas Unspektakuläres. Gerade in unserer Zeit der Reizüberflutung und des rasanten technologiegetriebenen Wandels ist es von großer Bedeutung, sich täglich dem Einfachen, dem Normalen zu widmen. Einfach spazieren gehen, ohne etwas zu wollen oder etwas Bestimmtes zu erwarten.

Autorin:

Diese aktuellen Zeilen von Sabine Claus aus ihrem Buch „Auf dem Weg – 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden“ haben den Anklang einer alten monastischen Weisheit über die Kontemplation. Sie erinnern an den Dominikaner-gelehrten Meister Eckhart, der die Notwendigkeit der Absichtslosigkeit betonte, das Nicht-wollen-Wollen. Oder an die buddhistische Gelassenheit moderner Lehrer wie Thich Nhat Tanh, der das bewusste Fuß-vor-Fuß-Setzen als hilfreiches Instrument versteht, aufmerksam in den gegenwärtigen Moment zu gelangen und Achtsamkeit zu üben.

Und so kann mit jedem bewussten Schritt auch der schlichte Spaziergang zur Quelle von Urlaubsgefühl, Gelassenheit und Glückserleben für Daheimgebliebene werden:

Zitat:

Er ist die Miniaturausgabe einer Reise und steht zu den großen Ferien in Beziehung wie ein kleines Appetithäppchen zu einem mehrgängigen Abendessen.

Autorin:

Als Grundeinstellung für den Alltag empfiehlt Sabine Claus die Devise „Ich bin dann mal kurz draußen“, quasi als Appetithäppchen zur großen Pilgererfahrung von „Ich bin dann mal weg“. Die Autorin regt auch das Spiel mit den Schritten an: Fersenlaufen, Zehengehen, auf den Ballen, auf den Spitzen, kleine oder ausladende Schritte,

langsam, schnell, schlurfend, hüpfend, schleichend, barfuß – das alles kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur und macht schlichtweg Spaß.

Doch von den starken Beinen noch einmal zurück zur gestärkten und geweiteten Seele, die der Schriftsteller Patrick Süskind beschrieb: Zu den positiven Auswirkungen des Gehens zählt auch die Stärkung der Widerstandskraft, der Resilienz, gegen Stress und Depression. Das könnte in diesem Sommer ein Effekt sein, der nach den langen Wochen der Kontaktbeschränkungen und der steten Verunsicherung durch die Corona-Pandemie nicht zu geringgeschätzt werden darf. Die von außen auferlegten Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen zur Eindämmung des Virus vermitteln vielen Menschen das Gefühl, das eigene Handeln nicht mehr selbst zu bestimmen. Das Wandern im Freien, allein oder zu zweit oder mit Abstand auf den Wegen entspricht nicht nur den Corona-Regeln, es stärkt ganz automatisch die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Der Publizist Ulrich Grober pries lange vor der Pandemie die Zeit einer Wanderung als eine Phase weitgehender persönlicher Autonomie. Ziel und Richtung, Gangart und Pausen bestimme man selbst. Alles, was man braucht, trage man tunlichst bei sich. Das zwingt zur möglichst präzisen Bestimmung der eigenen Grundbedürfnisse.

Zitat:

Die Erfahrung von Autarkie hat eine stärkende und befreiende Wirkung. Sie reicht tief in den Alltag hinein: Du bist, wenn du nur deine Kräfte mobilisierst – jederzeit Herr – oder Herrin – der Lage. An die Stelle der fremdbestimmten Steuerung der Bewegungen und der Abhängigkeit von kurzfristiger Rundumversorgung tritt die „Selbstsorge“.

Autorin:

Von der Selbstsorge schrittweise zur Seelsorge - Gehen, damit es einem gut geht. Auch für berühmte Dichter und Denker war das Gehen ein Ausdruck von ganzheitlicher Selbstsorge, ein wohltuendes Ritual. Immanuel Kant trat verlässlich täglich um 15 Uhr 30 seinen Spaziergang an, Henry David Thoreau liebte den Gang durch die frühen Morgenstunden. Johann Wolfgang von Goethe, Joseph von Eichendorff, aber auch Hermann Hesse oder Robert Walser - sie alle gaben im Wandern der Sehnsucht nach Alltagsferne nach, sie alle fanden auf ihren Wegen Inspiration und Klarheit der Gedanken.

In Wilsede, dem kleinen autofreien Dorf mitten in der Lüneburger Heide, das nur per Kutsche oder per Pedes zu erreichen ist, steht auf dem Balken über dem Eingang der Milchhalle ein Zitat des Schriftstellers, Dichters und Spaziergängers Johann Gottfried Seume: „Alles ginge besser, wenn man mehr ginge.“ Dieses bodenständige Zitat ist mehr als 200 Jahre alt und nimmt doch in seiner Aussage die zahlreichen positiven Auswirkungen des Gehens vorweg, welche die Forschung aus Sportwissenschaft, Medizin und Psychologie in jüngster Zeit bestätigt. Alles, ja, wirklich alles, wird im Gehen besser. Das klingt nicht übertrieben, sondern überzeugt. Es ist eine drängende Ermutigung zum Aufbruch mit einer verblüffenden Aktualität: Egal, was dieser Sommer 2020 auch mit sich bringt oder an Herausforderungen bereithält und wo man ihn verbringt – es gilt, erst einmal, die Schuhe zu schnüren und den Fuß vor die Tür zu setzen.

Ich weiß, wie gut mir das Gehen tut. Doch manchmal vergesse ich es und dann erinnern mich meine alten Wanderschuhe daran. Noch ist es mir nicht gelungen, mich endgültig von ihnen zu trennen: sie stehen an der Haustür und stehen damit für Geschichten von zweieinhalbtausend Kilometern des Pilgerns, Wanderns und Spazierens. Nun werde ich mir neue Wegbegleiter zulegen – in deren Sohlen ich dann wieder mit jedem Schritt das Glück des Gehens sammeln kann.

* * *

Zur Autorin:

Kirsten Westhuis ist Journalistin und arbeitet u.a. für den ökumenischen Verein „Andere Zeiten“ in Hamburg

Literaturhinweise:

Tatjana Schnell und Sarah Pali, Pilgrimage today: the meaningmaking potential of ritual, Mental Health, Religion & Culture (2013)

Sabine Claus, Auf dem Weg, 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden. Jungfermann 2020

Christine Thürmer, Weite Wege wanden, Malik 2020

Hape Kerkeling: Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg. Malik, Piper Verlag 2006.

Ulrich Grober, Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst. Rowohlt Taschenbuch Verlag 2011.