

Von der Kraft des Gehens

Beim Wandern verlässt der Mensch die eigene Starre
Evangelische Sonntagszeitung, 08. Juli 2012 – Von Regina Westphal

Von der Kraft des Gehens

Beim Wandern verlässt der Mensch die eigene Starre

Evangelische Sonntagszeitung, 08. Juli 2012

Von Regina Westphal – Redaktion: Christian König

»Wenn es nicht mehr weiter geht, dann gehe!« Diesen Rat gab mir eine kluge Frau, als ich nicht mehr weiter wusste. Dieser Vorschlag ist einfach und doch ist viel dran. Wenn ich gehe, wandern meine Gedanken mit. Indem der Mensch sich aufmacht, verlässt er seinen festen Stand und geht aus seiner Starre hinaus. Ich zwingen mich, eine neue Perspektive einzunehmen, bringe mich in Gang.

Beim Gehen kann man viel erleben. Zunächst hängen die Gedanken fest, die Probleme kreisen in meinem Kopf. Vielleicht fallen die Schritte anfangs schwer, Erleichterung stellt sich nicht ein. Gedanken kommen hoch, die ich lange weggedrängt habe. Auf einmal ist ja Zeit vorhanden, und sie dürfen sich entfalten. Vielleicht sind es auch alltägliche Probleme, die ich nun endlich in meinem Kopf sortieren und bedenken kann. Ich gehe immer weiter, die Alltagsgedanken fliehen, fliegen davon. Immer tiefer kann ich in meine Seele schauen, wenn das Gehen endlich nur noch Gehen ist.

Manchmal hilft auch der Weg beim Denken: Die anfangs unüberwindbare Steigung liegt auf einmal hinter mir und ich schaue in die Weite. Oder ich gehe einen Umweg und bin froh, weil diese Variante des Weges eigentlich viel schöner war und mir Ein- und Ausblicke eröffnet hat. Eine Quelle sprudelt munter und ein Bach bahnt sich seinen Weg. Aus dem Schreiten wird beschwingtes Gehen.

Plötzlich tauchen neue Bilder auf – ganz unerwartet und klar. Aus der Tiefe – oder vielleicht auch von ganz oben, erreichen sie das Bewusstsein und ich bin erstaunt und freue mich. So habe ich die Dinge noch nie gesehen! Wo war dieser Gedanke vorher, wohin sind die schwer hängenden Wolken und das Dickicht an Gedanken, durch das ich mich anfangs kämpfte? Diese Erfahrung ist nicht planbar, nicht immer funktioniert dieser befreiende Durchgang. Aber oft erscheint es wie ein Geschenk, wenn ein Weg, der steinig schien, auf einmal geglättet wird und sich neue Abzweigungen zeigen.

Von der Kraft des Gehens

Beim Wandern verlässt der Mensch die eigene Starre
Evangelische Sonntagszeitung, 08. Juli 2012 – Von Regina Westphal

»Aus Gnade seid ihr selig geworden durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es«, heißt es im Wochenspruch. Im Glauben daran, dass es Antworten auf die Rätsel des Lebens gibt, zieht der Mensch immer wieder los. Gehen ist wie ein Gebet. Nicht immer wird es erhört, doch manchmal lassen sich Antworten erwandern, unerwartet. Der Gedankenknoten löst sich auf. Die Schritte federn und die Sorgen bleiben auf dem Weg zurück.



Regina Westphal ist Pfarrerin in Seligenstadt und Mainhausen. Mit Georg Magirus bietet sie seit 2009 spirituelle Tages-Wanderungen in Odenwald, Rhön, Spessart, Steigerwald und im Fränkischem Weinland an. Zuletzt von ihr erschienen:

Mystische Orte

Wanderungen durch Unterfranken Echter Verlag Würzburg 2012.

<http://georgmagirus.de/gangart.htm>