

**„Himmlisch schön und gut und uralt einfach
ist es ja, zu Fuß zu gehen.“**

Robert Walser (Schweizer Schriftsteller, 1878–1956)

Immer war Wandern auch oder sogar vor allem Sinnsuche. In der Antike, als die Menschen zu heiligen Stätten und Orakeln wanderten. Im Mittelalter, als unzählige Christen nach Santiago de Compostela, Rom oder sogar Jerusalem pilgerten. Und heute, wo die Menschen nach dem Sinn des Lebens suchen – dem Sinn jenseits von Karriere, Eigenheim und Hobbys. Wo sie den Bedarf nach Entschleunigung von Alltagsstress, Großstadtlärm und High-Speed-Internet spüren. Meditationswege, spirituelle Wanderungen, Kraftplätze – was nach alternativem, modernem Lifestyle klingt, regt schlicht zur Besinnung auf den eigenen Lebensweg an. Und schon eine mehrtägige Wanderung, von Hütte zu Hütte in den Bergen oder auf dem Münchner Jakobsweg zum Bodensee, lässt Menschen nachweislich ruhiger werden, aus dem Hamsterrad des Alltags ausbrechen. Auf dem großen Jakobsweg nach Santiago pilgerten in den Siebzigerjahren noch ein paar Hundert, mittlerweile aber ein paar Hunderttausend Menschen pro Jahr. Viele von ihnen glauben gar nicht unbedingt, dass am Zielort wirklich der heilige Apostel Jakob liegt. Sie schätzen die Gemeinschaft, die Begegnung mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturen, die innere Einkehr im Rhythmus der Wandertage. Für sie ist, frei nach Konfuzius, der Weg das Ziel.

Christian Rauch

Denkengehen

Text: **Bertram Weisshaar**

Unsere Gewohnheit ist, im Freien zu denken, gehend, springend, steigend, tanzend, am liebsten auf einsamen Bergen oder dicht am Meere, da wo selbst die Wege nachdenklich werden.“ Diese Worte von Friedrich Nietzsche machen deutlich: Er dachte beim Gehen. Er ging, um zu denken. Allein nur jenen Gedanken, die im Gehen zustande kommen, sollte man nach Nietzsche Vertrauen schenken. Das „Sitzfleisch“ sei die eigentliche Sünde der Menschheit. In den Bibliotheken finden sich zahlreiche Kronzeugen, die in ihren Büchern geradezu einen flammenden Eid darauf ablegen: Das Gehen beflügelt das

Denken! Als einer ihrer prominentesten Wortführer bekannte sich Jean-Jacques Rousseau zu seinen ergangenen Gedanken: „Im Gange liegt etwas, das meine Gedanken weckt und belebt; verharre ich auf der Stelle, so bin ich fast nicht imstande zu denken; mein Körper muss in Bewegung sein, damit mein Geist in ihn hineintritt.“

Glaubt man den Vermutungen der Evolutionsbiologie, so konnte sich das menschliche Gehirn überhaupt erst ausprägen auf der Grundlage des entwickelten aufrechten Gangs. Hätte die Evolution uns nicht zum Gehen verholfen, so könnten wir demnach gar nicht denken. So gesehen kann man ►

1 Vorübergehende Auszeit vom „eigentlichen“ Leben: Pilgern auf dem Jakobsweg

2 Die Wälder der Mittelgebirge haben ihren besonderen Reiz.

3 Auf solchen Wegen finden die Füße von alleine ihren Tritt – und schon schweifen die Gedanken in die Weite.



denken und gehen kaum noch getrennt denken. Beethoven beispielsweise kann man sich als einen Menschen vorstellen, bei dem diese beiden Vorgänge oft zu einem wurden. So wurde er einmal etwa vierzig Kilometer entfernt von seiner Wohnung aufgegriffen und verhaftet. Man hielt ihn für einen Landstreicher. Den ganzen Tag über war er derart selbstvergessen und in Gedanken seine Musik komponierend vor sich hin gegangen, dass er am Abend nicht wusste, wo er war.

Von vielen berühmten Schriftstellern, Musikern und Denkern ist überliefert, dass sie das Gehen in ihren Schaffensphasen nutzten, teilweise exzessiv. Ihnen war und ist das Gehen eine notwendige körperliche Tätigkeit, eine Verfassung, die sie zumindest phasenweise einnehmen müssen, um mit

ihren Gedanken weiterzukommen. Dem Schriftsteller ist das Wandern durch die Welt zudem vielfach eine sprudelnde Quelle der Inspiration, indem er unterwegs an Ereignissen oder an Existenzen teilhat, denen er eigentlich nicht zugehört. Er schaut die Schönheit der Welt – sieht aber auch die Schwere des Daseins, ohne dass er dieser selbst ausgesetzt wäre: „Schön ist es, die Dinge anzuschauen, nicht aber, die Dinge zu sein.“ Der Philosoph Wolfgang von der Weppen hat solcherlei Zusammenhänge herausgearbeitet in seinem tiefsinnigen Band *Der Spaziergänger. Eine Gestalt, in der Welt sich vielfältig bricht*. Und der Journalist Alexander Knecht versammelt in *Die Kunst des Wanderns* gar über fünfzig wandernde Schriftsteller. Auch der Band *Durch Welt und Wiese* des Schriftstellers Ilija Trojanow beleuchtet niedergeschriebene Gedankenschritte vieler berühmter Autoren. Schier unzählige ähnliche Bücher könnten noch angeführt werden, in denen sich auch Erhellendes findet zur Schule der Peripatetiker – jener frühen griechischen Philosophen, die ihre Gespräche vornehmlich im Umhergehen führten. Bei derartigen Gedanken-Gängen ist nun aber nicht unerheblich, in welcher Umgebung diese ablaufen: Wo lässt es sich freier und weiter denken? Im quirligen Getriebe der Großstadt, auf den kunstvoll geschwungenen Wegen ausgedehnter Parkanlagen oder in der Wildnis eines Naturreservats? Oder auf verwegenen, alpinen Gebirgspfaden mit Blick auf ein überwältigendes Panorama? Schwer zu sagen. Auf Pfaden, wo jeder Fehltritt einen tödlichen Sturz bedeuten würde, klebt die Konzentration allerdings an der Sohle – der Geist ist währenddessen gänzlich eingenommen von der Koordination der Bewegungsab-

läufe, bleibt gefangen. Beflügelnder für die Fantasie sind vermutlich eher die einfacheren Wege, auf denen es sich oft wie beiläufig geht, etwa in den Mittelgebirgen oder in weiten, sanft gewellten Landschaften. Die anhaltend gleichmäßige, rhythmische Bewegung, die keine Konzentration für die einzelnen Schritte abverlangt, fördert die geistige Entspannung. Es geht beinahe von allein. Das „Gehzeug“ bewegt sich da unter dem Rumpf vor und zurück und trägt den Kopf durch die Welt – man ist fast wie unbeteiligt. Und schon schweifen die Gedanken umher, öffnen sich für Zufälle. Etwas unerwartet Bemerktes kann urplötzlich den Impuls für eine Überlegung oder eine neue Frage auslösen. Es kommt zu einer Art Pendelbewegung zwischen der Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt. Möglicherweise fallen wir gar ins Tagträumen – ein unterschätzter, kreativer Prozess, der meist nach vorne, in die Zukunft gerichtet ist. Eben darum ist es nicht unerheblich, durch welche Umgebungen wir wandern: Die *Gegend* heißt so, „weil sie das gegnet, freigibt, was es für das Denken zu denken gibt“ (Martin Heidegger). Wo aber finden sich nun solche Wege, die für unser

Denken anregend sind? Wo stoßen unsere Augen auf jene Fragen, die uns dicht auf den Fersen sind? Wo erhalten wir Impulse, die uns nachhaltig zu denken geben? Wer von solcher Sehnsucht angetrieben ist, sucht nicht lediglich nach tradierten Sehenswürdigkeiten, sondern findet zu ganz anderen „Würdigkeiten“ – den Denk-Würdigkeiten. Solche finden sich beispielsweise entlang dem vom Autor entworfenen „Denkweg“. Im Sinne eines (um)weltlichen Pilgerweges führt dieser von Aachen bis Zittau quer durch das Land und die Themen. Die Route beabsichtigt ein Wechselspiel aus Schönheit und Schrecken: Neben „Wanderparadiesen“ werden auch einige ansonsten ausgeblendete Rückseiten unserer Kultur in den Fokus gerückt, beispielsweise Abraum- oder Salzhalden. Und um eine Auseinandersetzung mit den Alltagsumgebungen, die zumeist durch die industrialisierte Landwirtschaft überformt sind, kommt eine solche Querschnitts-Route ohnehin unmöglich umhin.

Eine derartige fragende Durchwanderung des Landes und der Gegenwart ist dabei gar nicht einmal neu – sie trieb auch die frühe Arbeiterjugendbewegung ►



Es gibt unzählige philosophische und literarische Bücher übers Wandern und Gehen.



Fotos: Seite 34/35 nickolya/Adobe Stock 1 Enrique G. Cárdenas/Adobe Stock 2+3 Bertram Weisshaar

Beflügelnder für die Fantasie sind eher die einfacheren Wege.

schon um. Diese Jugend-Bewegten wollten die gesellschaftlichen Realitäten der durchwanderten Landschaften bewusst wahrnehmen. Sie folgten der Idee des „sozialen Wanderns“. Ihnen ging es nicht „nur“ um den Naturgenuss oder ein Gemeinschaftserlebnis, sondern auch um ein „gesellschaftliches Schauen“. Dieser Ansatz wird noch heute von der Naturfreunde-Bewegung verfolgt. Man würde sich wünschen, die Wanderverbände und die Protagonisten im Tourismusmarketing würden sich diese Aspekte des Wanderns sehr viel mehr zu eigen machen. Ist es doch so, dass Wanderer noch viel Wertvolleres als den begehrten Umsatz mit sich bringen: Aufmerksamkeit, öffentliches Interesse und Austausch. Neben Umsatz- und Übernachtungszahlen sind auch diese Aspekte mitzudenken als wichtige Ziele der Unterstützung des ländlichen Raums. Wie der Blick nach außen, so kann auch der Blick nach innen zu einem Aufbruch bewegen. Überraschend viele Menschen begeben sich auf einen spirituellen Weg und vertrauen dabei auf die alten Pilgerwege. Diese über Jahrhunderte hinweg von Gläubigen und „Sinnsuchenden“ begangenen Routen erleben seit Jahren eine nicht vorhergesehene Renaissance. Häufig entspringt der Impuls zu einer Pilgerreise aus einem bedeutsamen Umbruch in der eigenen Biografie – oder aber aus der Sehnsucht nach einem solchen. Mitunter ist der Auslöser auch ein gravierender Verlust, etwa ein Todesfall im nahen Familien- oder Freundeskreis. In diesem Sinne kann das Pilgern auch zu einem Übergang zu



einer anschließend anders gelebten Alltagspraxis werden.

Einer breiten Öffentlichkeit allgemein bekannt wurde insbesondere der klassische Jakobsweg. Vermutlich selbst jedem nichtgläubigen Nichtwanderer ist dieser Name heute ein Begriff. Pilgern ist *in*. Da wundert es nicht, dass zum Lutherjahr 2017 vielerorts Lutherwege oder ökumenische Pilgerwege kreiert wurden. Luther selbst allerdings äußerte sich als entschiedener Gegner des Pilgerns: „Laß raisen wer da will, bleib du dahaim.“ In frühen Jahren selbst einmal nach Rom gepilgert, legte er später Wert auf Pflichterfüllung im Alltag – der Christ solle sich bewähren in Beruf, Familie und seiner Gemeinde, keineswegs aus dem Alltag fliehen. Und nun? Die, die dennoch losziehen, kontern galant mit einem alten Leitspruch: „Geh deinen Weg und lass die Leute reden.“

Fotos: Bertram Weisshaar



Überraschend viele Zeitgenossen ziehen los und erhoffen eine Begegnung mit dem Göttlichen – doch bei weit mehr Wanderern ist sicher der Wunsch nach Naturerfahrung das zentrale Motiv. Und viele folgen dabei der Annahme, je abgelegener von der Zivilisation der Wanderweg verläuft, umso näher führe dieser an die Natur heran. Ein Gedanke, der gewaltig humpelt.

So kann etwa die Beobachtung von Weidetieren zu einem eindrücklichen Naturerlebnis werden: Die Weidetiere bemerken, dass da ein Mensch in ihrer Nähe auftaucht, und sie reagieren darauf. Manche kommen näher, andere laufen weg, manche geben Laute von sich. Das wiederum bemerkt der Wanderer, was dann bei ihm etwas auslöst – es geschieht also ein gegenseitiges Voneinander-Notiz-Nehmen und ein Aufeinander-Reagieren. In den Worten des Soziologen Hartmut Rosa ist dies eine Resonanzerfahrung. Die Tiere als eigenständiges Gegenüber „antworten“ auf unser Erscheinen. Sie tun dies aus sich heraus, nicht weil wir dies etwa „einschalten“ könnten. Solche Momente über eine längere Wanderung hinweg fast täglich zu erfahren, lässt einen spüren, dass man

Eine mehrtägige Wanderung versetzt in eine vorübergehende Auszeit aus dem „eigentlichen Leben“.

nicht das Gegenüber der Natur, sondern selbst Teil dieser ist und dass es jenseits des Verstandes noch eine andere Verbindung zur Natur geben mag. Vielleicht keimt auch der Gedanke, alle lebenden Wesen könnten gleichermaßen Teil des großen Ganzen sein, wobei dann kein Wesen über einem anderen stünde. Gut, wenn der Weg dann noch lang ist und viel Zeit zum Nachdenken bleibt.

Eine mehrtägige Wanderung versetzt mehr und mehr in eine vorübergehende Auszeit aus dem „eigentlichen Leben“. Man ist unterwegs nur mit dem, was man auf dem Buckel trägt. Über Tage hinweg lebt man von dem, was sich einem entlang des Weges so bietet – oder eben auch nicht bietet. Und je länger man geht, je mehr verinnerlicht man die vielzitierte Weisheit von Aristoteles: „Wie zahlreich sind doch der Dinge, derer ich nicht bedarf.“

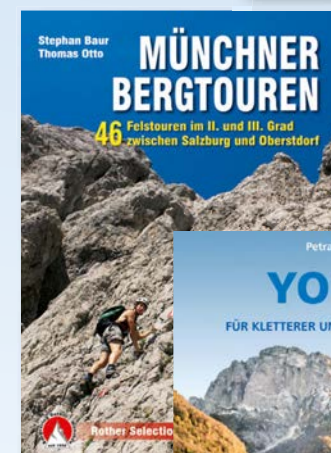
Sicher, am Ende der Wanderung kehrt man wieder in seine gewohnte Umgebung zurück, die Wohnung mit all den Möbeln ist noch dieselbe. Aber man bringt etwas mit: die anhaltende Erinnerung an die tief empfundene Erfahrung, wie gut es sich anfühlte, mehrere Tage mit beinahe nichts auszukommen. Was in Diskursen zu einem nachhaltigen Lebensstil unter *Suffizienz* verhandelt wird, ist beim Wandern unmittelbar einsichtig: Das Weniger geht einher mit mehr persönlicher Bewegungsfreiheit, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Eine Freiheit, die niemand nehmen kann. Hinzu kommt die ebenfalls bewusst erlebte Steigerung der eigenen körperlichen Kondition, eine Art Selbstermächtigung, die man ganz aus sich selbst heraus erwirkt. Beide Erfahrungen durchdringen und verstärken sich gegenseitig und sind im Effekt so heilsam wie manches fromme Gebet, etwa gegen die Versuchungen unserer heutigen Konsumwelt. Angesichts dieser würde uns der dänische Philosoph Søren Kierkegaard vermutlich erneut seinen Rat geben: „Bleibt man so am Gehen, so geht es schon.“ ■



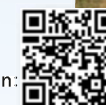
Bertram Weisshaar (57) studierte Landschaftsplanung und lernte dabei die Spaziergangswissenschaft von Lucius Burckhardt kennen. Seither geht er durch Braunkohletagebaue, urbane Schluchten, suburbane Wüsteneien, Alltagslandschaften und hie und da auch durch „normale“ Wanderparadiese. – denkweg.net; atelier-latent.de

WANDERGLÜCK

mit dem Bergverlag Rother



Gleich loslegen:



ROTHER TOUREN APP:
geprüfte Touren, kein Abo
e-shop.rother.de



www.rother.de
Bergverlag Rother