

VOM WANDERN

Ein Gastbeitrag von Ulrich Grober

Der CO₂-Ausstoß auf 100 Kilometer ist minimal, die Sauerstoffaufnahme intensiv. Zu Fuß gehen ist gewiß nicht die bequemste Art der Fortbewegung, aber in jeder Hinsicht wohltuend und ziemlich „nachhaltig“. Schließlich ist Muskelkraft eine erneuerbare Energie. Sie speist sich aus nachwachsenden Rohstoffen.

Wir sind Bewegungswesen. Das Wandern steckt uns in den Genen. 99 Prozent seiner Zeit auf dem „blauen Planeten“ war Homo sapiens nur zu Fuß unterwegs. Jagend und sammelnd, tragend und flüchtend. Der aufrechte Gang sicherte sein Überleben auch in einer feindlichen Umgebung. Der Fuß, der Schritt, der Radius von vier, fünf Kilometern pro Stunde bestimmten das menschliche Maß von Raum und Zeit. Aufrechter Gang und die Beweglichkeit des Kopfes öffneten uns die Spielräume. Wir überblicken den Raum und schauen voraus. Bis zum Horizont. Wir blicken nach oben. In den Himmel, zu den Sternen. Immer schon und in allen Kulturen der Welt gab es Formen des Wanderns, die nicht ökonomischen Zwecken dienten, sondern dem Seelenheil.

Der Mensch des 21. Jahrhunderts geht im Durchschnitt noch täglich 0,4 bis 0,8 km zu Fuß. An die 90 Prozent unserer Zeit verbringen wir in geschlossenen Räumen. Wir bewegen uns fort, während wir in Fahrzeugkabinen sitzen, und navigieren – ebenfalls sitzend – durch die virtuellen Räume des Internet. Gleichzeitig beschleunigt sich das Lebenstempo. Aktivitäten, Arbeitsvorgänge, Erlebnisse verlaufen schneller und flüchtiger. Die Kombination von rasender Beschleunigung und fataler Bewegungsarmut tut uns nicht gut. Das merken wir täglich.

Die alte Kunst des Wanderns ist heute Einspruch gegen das Diktat der Beschleunigung. Das Gehen in der Landschaft nimmt das Tempo aus dem Ablauf des Alltags. Die fließende Bewegung im Freien tritt an die Stelle des erstarrten Sitzens. Der langsame, stetige Strom der Eindrücke ersetzt die mediale Sturzflut der Bilder. Im Gelände navigierend, bilden und schulen wir unseren Orientierungssinn, die Fähigkeit, die eigene Position zu bestimmen, Ziele festzulegen, Übersicht zu bewahren und Kurs zu halten.

„Zu Fuß kann man besser schauen“, sagte der Maler Paul Klee, der viel vom Schauen verstand. Freilich ist der Raum, in dem wir uns bewegen, nicht nur Blickfeld. Wir fühlen, riechen, hören ihn. Wir spüren ihn unter den Fußsohlen, mit Haut und Haaren. Wir nehmen seine Stimmung wahr, äußern unsere Stimmung in ihn hinein. Das können wir nicht durch die Windschutzscheibe.

Wer zu einer Wanderung aufbricht, tauscht den thermischen Komfort der Bürotürme, Einkaufszentren und Wohnungen mit der frischen Luft der Wälder, die feinstaubbelastete Luft der

Ballungszentren mit dem Reizklima der Küsten und Berge oder dem Schonklima der Mittelgebirge. Festen, weichen, federnden Boden unter den Füßen spüren. Wieder lernen, die Blicke ruhig und frei schweifen zu lassen. Einen Bach plätschern hören, die blühende Landschaft riechen. Das alles kann man noch auf den Wegen durch das Land. Wer die Farbenpracht eines herbstlichen Laubwaldes bewußt erlebt hat, nutzt die Farbskalen seiner Designer-Software souveräner. Ohne die direkte Erfahrung der begehbaren Nahräume bleibt die Wahrnehmung der besehbaren globalen Räume oberflächlich. Es geht nicht allein um den pfleglichen Umgang mit der Natur, sondern ebenso um die Ökologie der Sinne.

Trendforscher sprechen von der Exotik der Nähe. Ist der Zauber der Landschaft, den es hierzulande – und in dieser ganz besonderen Ausprägung nur hier – einmal gab, noch wirksam? Der kleinteilige, reich gegliederte, bunte Flickenteppich unserer Kulturlandschaft, das ganz spezifische Licht des Himmels, das Aroma der Jahreszeiten? Unsere Landschaft hat sich in den letzten 50 Jahren stärker verändert als in den 5000 Jahren zuvor. Um zu entdecken, wie schön sie immer noch sein kann, bedarf es der langsamen Annäherung. Die Kreidefelsen von Rügen, Goethes Hütte im Thüringer Wald, die Loreley, die Klöster der Reichenau und all die anderen Erinnerungsorte unserer Kultur sollte man tunlichst nicht vom Besucherparkplatz aus ansteuern, sondern aus der Tiefe des Raumes. Wanderparadiese findet man dort, wo sich exquisite Natur mit exquisiter Kultur verbunden hat.

Wanderglück ist nicht käuflich. Es hängt nicht von der Funktionskleidung aus den Retorten der Chemieindustrie ab. Auch nicht von dem zertifizierten und narrensicher markierten Premium-Weg. Wesentlicher ist und bleibt die Durchlässigkeit für die Eindrücke von außen und – nicht zuletzt – die Offenheit für den Klang der inneren Stimme.

Wandern ist vielerlei: Freizeitspaß, sanfter Natursport, Kultur-Tourismus, geselliges Beisammensein. Alles hat seine Berechtigung. Ich plädiere für ein leichtfüßiges, frei schweifendes, entdeckendes Wandern. Mich interessiert die nach oben offene Skala der Möglichkeiten. Die fließenden Übergänge, wo das Wandererlebnis in eine neue Erfahrung von Natur und Kultur – und von Spirituellem – mündet. Wo die Kunst des Wanderns übergeht in Lebenskunst und deren Kern, Selbsterfahrung und Selbstsorge. Wo beim Gehen das Tagträumen einsetzt – und die Sinnsuche. Eine gelungene Wanderung macht Lust auf ein Leben, das weit ausgreift.

Impressum:

© Manufactum, Hiberniastr. 5, 45731 Waltrop, Tel. 02309/93900, Fax 02309/939800