

Spaziergehen

Im Unterschied zur Wanderung ist ein Spaziergang normalerweise kürzer. Bei einer Wanderung müssten festes Schuhwerk und Kleidung den Besonderheiten wie Witterung oder unwegsamem Gelände Rechnung tragen. Trotzdem bedarf es auch bei einem Spaziergang einiger Vorüberlegungen: Will man allein gehen? Zu welcher Tageszeit? In welcher Gegend? Wie lange will man unterwegs sein? Vor allem sollte die Absicht klar sein. Die Gesundheit spielt da natürlich eine vorrangige Rolle. Bewegung tut gut. Der Bewegungsapparat wird gestählt und dem Rückgrat hilft es, wenn man sonst meistens einer sitzenden Beschäftigung nachgeht. Wenn der Energievorrat angezapft wird, dann baut der Körper Depots ab. Da die meisten Menschen heutzutage übergewichtig sind und man mit zunehmendem Alter ohnehin an Gewicht zulegt, ist der regelmäßige Spaziergang eine Ausgleichsmaßnahme.

Ein Spaziergang bedeutet aber auch Regeneration. Geist und Seele können entspannen. Unser Geist und unsere Seele werden inzwischen ja immer mehr zugemüllt. Wir werden täglich mit viel zu vielen Informationen bombardiert. Durch Digitalisierung, weltweite Vernetzung und die technischen Möglichkeiten wie I-Phone oder Medien bekommen wir permanenten Zugang zu allen nur erdenklichen Informationen. Ob in der Bahn, auf dem Fahrrad, im Auto oder beim Joggen für viele Zeitgenossen ist durchgehend Beschallung auf unseren

Hörapparat – auch durch die „Ohrstöpsel“ – garantiert. Der Geist kommt nicht zur Ruhe. Wir sind permanent in Betrieb oder im Standby. Unser Gehirn ist zwar so ausgelegt, dass es einen sehr großen Speicher hat, aber der Prozessor, der für die Verarbeitung zuständig ist, kommt nicht nach. Anders als beim PC können wir im Gehirn aber keinen schnelleren Prozessor einbauen. Wenn dann noch zu wenig Schlaf hinzukommt, dann sind wir geistig gesehen ein Messie. Es fehlt die Zeit zum Aufräumen und Ausräumen. Und irgendwann wird einmal alles zu viel. Das bleibt auch nicht folgenlos für unsere Seele.

Der Kapitalismus hat mindestens zwei Zivilisationskrankheiten hervorgebracht: Er kennt nur die Gier und hat nie Zeit. Zeit ist Geld. Und wenn Geld den höchsten Stellenwert im Leben einnimmt, dann muss die zur Verfügung stehende Zeit zum Geldverdienen genutzt werden. Das aber bedeutet Stress. Und Gier will ich hier einmal umschreiben mit „den Hals nicht schnell genug voll kriegen“. Auch das setzt unter Strom. Ob ein Mensch sich selbst unter Druck setzt oder ob er von anderen unter Druck gesetzt wird, ist gleichgültig: Überall und dauernd stehen wir unter Druck. Meine Großmutter hätte gesagt: „Das hält auf die Dauer selbst der stärkste Ackergaul nicht aus.“ Unsere Seele ist so ein feinführendes Organ, dass sie sensorisch reagiert.

Zu viel Müll schadet den Weltmeeren, schadet im Haushalt und der Umwelt, aber er schadet auch Geist und

Seele des Menschen. Deshalb tut es uns geht, wenn wir uns in gewissen oder regelmäßigen Abständen davon befreien. Ein Spaziergang kann in solch ein Chaos Ordnung bringen. Er kann gedankliche und gefühlsmäßige Klarheit schaffen. Aber vor allen Dingen verschafft ein Spaziergang Geist und Seele Ruhe. Bei einem Spaziergang können wir abschalten.

Das setzt aber voraus, dass wir uns Zeit nehmen zu einem Spaziergang und dann am besten mit uns allein sind in der Natur. In unserer Nähe liegt das Geitelder Holz. Das kleine Wäldchen ist in etwa fünfzehn Minuten zu Fuß zu erreichen. Schon der Weg dorthin schafft Distanz zu all dem, was man so mit sich herumträgt. Der Höhenweg führt auf der einen Seite an wunderbar gepflegten Gärten der Reihenhäuser vorbei. Auf der anderen Seite des Weges folgen auf einen Blühstreifen Felder mit Gerste, Weizen und Raps. Schon allein die vielen Farben jetzt im Juni sind wohltuend für die Seele. Und je nach Tageszeit oder Witterung strahlen die Farben in unterschiedlichen Schattierungen. Meistens begleitet den Wanderer der Gesang der Feldlerchen.

Am Waldrand liegt das Dorf mit den geteerten Straßen, gepflasterten Wegen und den Gebäuden hinter dem Spaziergänger. Von der Anhöhe zum Wald hin hat der Weg Gefälle. Am Waldrand wird es wieder eben. Und wer den Wald betritt, taucht ein in eine andere Welt.

Das Blätterdach hat einen Schutzschirm gegen die Sonnenstrahlen ausgebreitet. Das verströmt eine angenehme Kühle. Der Waldboden dämpft die Schritte. Und die Tritte werden federnder. Jetzt drücken keine Steine mehr durch die Sohlen. Für die Füße eine spürbare Erholung. Nur Barfußgehen wäre jetzt schöner. Mit jedem Schritt in den Wald hinein spürt der Spaziergänger die Atmosphäre dieses besonderen Raumes. Die Nase nimmt ganz andere Gerüche wahr. Die Luft ist würzig. Das Auge sieht das Licht, das sich im Blätterwerk von Bäumen und Pflanzen entfaltet und auf den Boden dringt. Die Ohren müssen sich erst an die Stille gewöhnen. Aber dann nehmen sie die andere Welt wahr: Das Rauschen der Blätter, das Knorren der alten Eichen, wenn sich Äste aneinander reiben, oder die unterschiedlichen Laute und Gesänge der Vögel. Ganz in der Nähe arbeitet ein Specht. Er scheint hin und wieder anzuklopfen. Ob er die Larven unter der Rinde so hervorlocken will? Ein anderer Specht scheint eine Nisthöhle zu zimmern. In großer Entfernung hört man das Stakkato seines Klopfens. Wenn wir Menschen so etwas machen würden, hätten wir bald eine Gehirnerschütterung oder Schlimmeres. Was muss der für Stoßdämpfer haben? Und wie geht das überhaupt bei der Geschwindigkeit?

Die Amsel erkennt man sofort an ihrem Gesang. Auch die seltene Nachtigall mit ihren verzaubernden Weisen ist ab und an zu hören. Meisen und Finken schwirren von Ast zu Ast. Jetzt müsste man die Vogelsprache

beherrschen, denn mal scheint der Vogelgesang angstvoll vor einer Gefahr warnend, dann wieder erinnert die Tonfolge an ein Ständchen. Ob ein Gigolo seine Angebotete damit umwirbt?

Ich höre ein Rascheln auf dem Boden. Ist es ein Vogel oder eine Maus? Durch das Fernglas sehe ich eine kleine graubraune Maus. Die Äuglein scheinen mich zu fixieren. Wahrscheinlich habe ich mich zu abrupt bewegt, denn die Kleine verschwindet schnell unter dem Laub.

Mich hat der neue Raum gefangen genommen. Ich merke, dass ich jetzt ganz da bin. Nein, nicht da, sondern hier. Das „Da und Dort“ an alltäglichen Dingen, das, was mich vor dem Spaziergang bewegt hat, ist wie weggeblasen. Ich bin nur noch hier. Und es gefällt mir. Ruhig und entspannt, ohne Zeitdruck schlendere ich durch den Wald. Während andere Menschen jetzt vielleicht gehetzt durch die Straßen rasen, durch Geschäfte und Einkaufspassagen, oder in Büros oder am Computer einer Beschäftigung nachgehen und andere sich zumüllen lassen durch alle möglichen oder unmöglichen Informationen, genieße ich die Ruhe des Waldes, diese so ganz andere Atmosphäre.

Ich lasse meine Seele baumeln, mein Geist relaxt. Ob Körper, Geist und Seele nun entschlacken? Habe ich überhaupt abschalten können? Ich habe doch viele neue Eindrücke in mich aufgenommen. Aber ich empfinde sie nicht als Stress. Sie belasten mich nicht. Sie tun meiner

Seele und meinem Geist gut, und damit auch meinem Körper. Es ist als ob diese Eindrücke sich wie ein Schutzmantel heilend in meinem Körper ausbreiten. Der Mantel legt sich über Seele und Geist und verändert den Gemütszustand.

Ich fühle mich frei und beschwingt, wohltuend angefüllt. Es ist als ob ich meine Akkus wieder aufgeladen habe.

Wie schön, dass es das Geitelder Holz gibt! Vielleicht sollte ich das einmal dem Bezirksrat, der Stadtverwaltung oder jemandem anderen sagen.

Und wie schön, dass meine Sinne das noch wahrnehmen können. Und wie schön, dass ich mich noch aufmachen kann und dass mich meine Füße und mein Körper noch bis hierher tragen, dass ich das erleben kann.

Dank dem, der das alles geschaffen hat. Und Dank dem, der mich das alles erleben lässt.