

Die befreiende Kraft des Gehens

Wer aufsteht und geht, bemerkt seine Größe sofort

Evangelische Zeitung für den Norden, 12. April 2015 – Dossier Gehen

Von Georg Magirius - Redaktion: Sven Kriszio

Der Mensch der Gegenwart ist ein Wanderer, selbst dann, wenn er seine Beine nicht bewegt. Er sitzt in Flugzeugen, Autos und rasenden Zügen. Das hohe Lebenstempo sorgt für Euphorie, macht viele jedoch auch atemlos. Das mag ein Grund sein, dass sich seit einigen Jahren eine Gegenbewegung beobachten lässt: Das Gehen erlebt eine Renaissance. Viele folgen damit einer Überzeugung, die der Schriftsteller Johann Gottfried Seume vor mehr als 200 Jahren ausgesprochen hat: „Ich bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge. Man kann fast überall bloß deswegen nicht recht auf die Beine kommen und auf den Beinen bleiben, weil man zu viel fährt.“

Beispielhaft für die gewachsene Gehfreude ist das Pilgern, speziell das auf dem Jakobsweg, der im spanischen Santiago de Compostela endet. In der 1970er Jahren waren oft weniger als 100 Pilger jährlich unterwegs. Im Vergleich dazu sprang von 2006 auf 2007, also innerhalb eines Jahres, die Zahl allein der deutschen Pilger von 8 auf 14 Tausend. Auf diesem Niveau hat sie sich eingependelt. Aber nicht nur auf dem Jakobsweg und anderen großen Routen ist man unterwegs, sondern in der Nachbarschaft. Es gibt Kapellen- und Waldbesinnungswege, Franziskusweg, Elisabethpfad, Bonifatius- oder Benediktweg. Man kann sogar auf einem Lutherweg zu berühmten Stätten des Reformators pilgern, auch wenn er selbst diese Form der Frömmigkeit abgelehnt hat.

Die neue Lust am Gehen gleicht einem frischen Wind, der allerdings auf alten Wegen weht. Denn die heutigen Pilgerrouen reichen mitunter bis in die vorchristliche Zeit zurück. Dieses Gehen ist also nicht ans Christentum gebunden. Das Buch der Psalmen aus der hebräischen Bibel kennt viele Wallfahrtslieder, vermutlich wurden sie gesungen, als man zum jüdischen Tempel zog. Auch Hindus, Buddhisten und Muslime pilgern. Zu den ersten Stätten innerhalb der christlichen Pilgertradition gehört Jerusalem, wo man das Grab Christi und den Ort der Kreuzigung besuchte.

Der religiös motivierte Aufbruch ist oft zugleich ein *Ausbruch*, der das gesamte Leben umfassen kann. Es war nicht zuletzt ein Protest gegen eine geschäftige Kirchlichkeit, als im 3. Jahrhundert Christen in die Wüste pilgerten. Dort suchten sie Gott – allein. Nach und nach bildeten die Einsiedler Kolonien, später entstanden Klöster. Damit war das Mönchtum an einen festen Ort gebunden, das Ideal der Pilgerschaft aber nicht verschwunden. Im übertragenen Sinn versteht man die mönchische Lebensweise nach wie vor als ein Gehen, als einen Auszug aus gewohnten Bindungen. Aber nicht nur im spirituellen Sinn blieb das Ideal lebendig: So wanderten in der Ostkirche oder im iroschottischen Bereich Mönche tatsächlich ins Ausland. Fern der Heimat wollte man sich für ein himmlisches Land bereit machen.

Die Entdeckung des Windes

Wer heute auf Pilgerwegen unterwegs ist, muss nicht religiös sein, es kann rein sportliche oder kulturgeschichtliche Gründe haben. Umgekehrt kann das Wandern und selbst das Spaziergehen eine religiöse Farbe bekommen. Wer durch Wälder oder Felder streift, sehnt sich womöglich nach einem Sinn, den man im normalen Gang des Lebens zu verlieren droht. Im wörtlichen Sinn ist jede Wanderung spirituell. Denn das lateinische *spiritus*, das auf das hebräische *ruach* zurückgeht, lässt sich nicht nur mit Geist übersetzen, sondern auch mit Atem oder Wind.

In jedem Spaziergang gleich einen religiös-spirituellen Akt sehen zu wollen, wirkt vielleicht überzogen. Spiritualität in diesem wörtlichen Sinn zu verstehen, gewinnt jedoch an Plausibilität, wenn man sich klar macht: Der urbane Mensch verbringt an die 90 Prozent seiner Lebenszeit in geschlossenen Räumen. Er atmet fast nur noch Luft, die erwärmt oder gekühlt, gefiltert und klimatisiert ist. Ein Viertel der weltweit erzeugten Energie wird für thermische Behaglichkeit aufgewendet, schätzen Experten. Kein Moment mehr, in dem man frieren oder schwitzen soll! Fenster dienen nicht mehr der Belüftung, sondern der sogenannten optischen Transparenz. Die frische Luft ist zunehmend aus dem Leben verbannt worden. Die Zeit, als man in Zügen oder Autos noch den Fahrtwind spüren konnte, wirkt wie eine abgeschlossene Episode der Vergangenheit. Was einst banal erschien, wirkt jetzt auf luxuriöse Weise elementar: So gibt es in der Rhön Wanderungen, die eine Erfahrung mit dem Wind zum Inhalt haben. Das Gehen jedenfalls kann innerhalb weniger Stunden zu grund-

legenden Bedürfnissen zurückführen: Sich an der frischen Luft zu bewegen, sie tief einzuatmen, stundenlang – darin liegt ein wesentlicher Impuls zum Wandern und zum Pilgern. Sonne, Wind, Trockenheit, Feuchtigkeit und Gerüche sind unmittelbar zu spüren.

Es lockt eine Kraft, die sich zu Hause nicht immer spüren lässt. Man will Lähmung, Trott oder auch die Flut der Reize und die Raserei beenden. Im Sitzen fühlt man sich oft klein, übersehen, nicht für voll genommen. Wer aufsteht und geht, bemerkt seine Größe sofort. Der Körper bekommt den Raum, den er zumindest manchmal dringend



benötigt. Wer viel sitzt, geht selten los, dafür aber in Behandlung. Kaum jemand muss zur Krankengymnastik, weil er zu viel gegangen ist. Das Pilgern ist nur eine Form der neuen Lust am Gehen. Schon das Aufstehen kann ein Aufstand sein. Es ist eine Befreiungsbewegung, inspiriert von der Lust, die dauerhafte Existenz als Bürostuhlroulinier und Sitzgruppenteilnehmer zu überlisten.

Georg Magirius ist Theologe, Schriftsteller und Begründer von GangART. Buchtipp: Schritt für Schritt zum Horizont. Pilger-Werkbuch, Herder Verlag 2015, 17,99 Euro, www.georgmagirius.de