

## „Ich bin ein Spaziermeditier“

Lorenz Marti im Gespräch Ev. Zeitung für den Norden, 12. April 2015 Dossier Gehen

### **Lorenz Marti**

*ist Schriftsteller und lebt in Bern.*

*Buchtip: Mystik an der Leine des Alltäglichen, Herder Verlag 9,99€*

*www.lorenzmarti.ch*

*Foto: (c) www.lorenzmarti.ch*



**Georg Magirius: Sie bezeichnen sich als leidenschaftlichen Spaziergänger. Dabei klingt Spazierengehen eher unspektakulär.**

Für mich nicht. Ich könnte auch sagen, ich sei ein Wanderer. Aber das gefällt mir nicht so sehr, weil man da gleich wieder an lange Strecken denkt, da schwingt etwas Leistungsmäßiges mit. Wandern klingt nach Sport und Ziel. Ich gehe auch schnell. Dennoch hat das Spazierengehen etwas Gemächliches für mich, man nimmt sich Zeit. Es hat etwas Zielloses.

**Wenn Ihr Gehen ziellos ist, haben Sie dann überhaupt vorher eine bestimmte Strecke im Kopf? Gehen Sie immer neue Wege und wissen gar nicht, wo Sie am Ende herauskommen?**

Ich habe schon gewisse Vorstellungen, ändere sie aber beim Gehen. Heute war ich in der Stadt bei der Physiotherapie und habe auf dem Hinweg gemerkt: Jetzt habe ich noch 20 Minuten Zeit. So bin ich vom direkten Weg abgewichen und habe einen schönen Bogen gemacht.

**Was ist der Gewinn, wenn man ziellos unterwegs ist?**

Die Freiheit. Ich genieße es, frei zu sein im Gehen. Ich kann, wenn ich Zeit habe, gehen, wohin ich will. Da ist diese Leichtigkeit. Und ich kann davonlaufen. Es hat ja

einen schlechten Ruf, wenn jemand davonläuft. Für mich ist es befreiend: Ja, ich muss mir immer wieder einmal davonlaufen, das ist eine Entlastung. Ich befreie mich im Gehen von mir selbst und nehme mich dann nicht mehr so wichtig.

### **Kann Gehen auch etwas Religiöses oder Meditatives haben?**

Für mich hat es schon etwas Meditatives. Ich komme leichter zur Ruhe als im Sitzen, das vielen als klassische Meditationshaltung gilt. Ich kann schlecht stillsitzen, da bin ich zu unruhig. Das Gehen ist für mich ideal. Aber ich nehme es mir nun auch nicht vor, sage nicht: Ich will jetzt meditieren. Es ist ein vitales Bedürfnis. Ich frage mich nicht, ob ich rausgehen will. Ich gehe einfach.

### **Kann das Gehen nicht auch etwas Beunruhigendes sein? Viele suchen nach einem festen Stand, nach Sicherheit. Es gilt als stark, einen festen Standpunkt zu haben.**

Wir müssen akzeptieren, dass sich alles ändert. Ich bin eher konservativ. Mir gefällt es gar nicht, sehen zu müssen, dass sich alles ändert und wandelt. Das ist für mich oft schwierig. Aber noch schwieriger wäre es, auf einem festen Standpunkt beharren zu wollen. Wenn ich gehe, kann ich mich einlassen auf die Natur, mich einstimmen auf den Wandel, die Veränderungen, auf den Wechsel der Jahreszeiten. Ich erlebe es dann als stark, in diesen Wandel eingebunden zu sein. Das Gehen ermöglicht mir, einen guten Rhythmus zu finden. Fester Standpunkt? Das hat oft so etwas Rigides.

### **Gehen Sie lieber allein oder mit anderen?**

Ich gehe sehr gern allein.

### **Dem haftet aber etwas Negatives an.**

Für mich nicht. Das ist doch etwas Gutes! Es bedeutet, dass jemand nicht stehenbleibt, sondern geht, seinen Weg geht. Längere Wege gehe ich aber zusammen mit meiner Frau. Im letzten Herbst sind wir den Heidschnuckenweg in der Lüneburger Heide gewandert, von Celle nach Hamburg. Da habe ich die Kargheit der Landschaft genossen – karg im Vergleich zu uns in der Schweiz, wo die Landschaft immer gleich so dramatisch ist, schön, aber eben dramatisch schön. Mir gefällt, wenn einem einmal nichts ins Auge springt. Ich gehe auch mit Freunden, aber nur zu zweit, nie in

Gruppen. Diese plaudernden Gruppen! Diese Wandervereine. Wenn sie da mit ihren karierten Hemden und roten Socken kommen, diese Lautstärke! Aber wenn zwei Einzelgänger auf dem Weg sind, geht es. Dann kann man die Einsamkeit miteinander teilen, es ist eine geteilte Einsamkeit.