



Die neue Lust am Wandern



„Draußen zu Hause“ lautet der griffige Reklamespruch der Outdoorbranche. Er beschreibt ein Kontrastprogramm zum urbanen Alltag: Büromenschen gehen im Durchschnitt drei bis fünf Kilometer pro Woche zu Fuß. Die Jäger und Sammlerinnen vormoderner Kulturen gingen 20 bis 40 Kilometer am Tag. Dafür ist unser Körper bis in die feinsten Nervenbahnen hinein angelegt. Wir bewegen uns sitzend in Fahrzeugkabinen oder in den virtuellen Räumen des Internets. Gleichzeitig beschleunigt sich das Lebenstempo. Aktivitäten, Arbeitsabläufe, 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 und – ebenso wichtig – eine Strategie gegen die rapide Entsinningung des Alltags.

Es geht nicht um einen Ausstieg aus der Informationsgesellschaft, sondern um eine neue Balance zwischen begehbaren und besehbaren Räumen wie dem Cyberspace. Wandern ist die natürlichste Form der Entschleunigung. Ich nehme für eine bestimmte Zeit das Tempo aus meinem Alltag, ich reduziere es auf

das menschliche Maß. Der Fuß, der Schritt, die vier bis fünf Stundenkilometer Schrittempo sind wieder der Maßstab – wie in den Anfängen der Evolution, als unsere Vorfahren den aufrechten Gang entdeckten. Bei jedem Aufbruch zu einer Tour in die freie Natur merken wir: Aus der Sturzflut der Bilder wird ein langsamer Strom von Eindrücken. Es regnet. Ich werde nass. Die frische Luft macht süchtig. Der Boden unter meinen Füßen federt – oder er ist steinig. Bei jedem Schritt kann sich ein neuer Klangraum, ein neues Duffeld auf tun. Ich werde offen für das Unerwartete und Unverfügbare.

Wer schon einmal frei schweifend gewandert ist, schätzt den Kontrast zum reglementierten Stop-and-go-Verkehr der Metropolen. Wer die Farbenpracht eines herbstlichen Laubwaldes gesehen hat, nutzt die Farbskalen der Designersoftware souveräner. Ohne die direkte Erfahrung von Nahräumen, so scheint es, bleibt die Wahrnehmung globaler Räume oberflächlich. Ich lege, indem ich wandere, einen Vorrat an verarbeitungsfähigen Erfahrungen an. Mit diesem Vorrat kehre ich in den Alltag zurück – mit einer größeren Souveränität. Ohne das eigene Erleben in begehbaren Räumen ist man den medial vermittelten Bildern ausgeliefert. Virtuelle Realitäten werden nur im Gegenlicht von realen Erfahrungen produktiv. Erst im Pendeln zwischen den Welten, in der Kontrasterfahrung erschließt sich die ganze Fülle des Lebens.

Die Kunst des Wanderns besteht darin, die „Pforten der Wahrnehmung“, die doors of perception, von denen der englische Romantiker William Blake sprach, möglichst weit zu öffnen. Es geht um die Ökologie der Sinne. Nur wo du zu Fuß warst, warst du wirklich. Jeder Wanderer, jede Wanderin kennt das: Man blickt zurück und sieht den Waldrand, an dem man vor zwei Stunden rastete. Man schaut nach vorn zu der Kammlinie am Horizont, die man morgen erreichen wird. Eine mehrtägige Wanderung erzeugt ein ganz besonderes Raum-Zeit-Gefühl. Nah und fern bekommen wieder eine sinnliche Qualität. Und damit auch die kosmischen Zeitgeber: Sonnenaufgang, Himmelsbläue, Mittag, Sonnenuntergang, nächtliche Schwärze, Mond und Sterne. Unter freiem Himmel, weg von

den Lichtermeeren der urbanen Ballungsräume und dem Flimmern der Monitore, klinge ich mich in den Hell-dunkel-Rhythmus von Natur und Kosmos ein.

In diesem Licht bekommt der Raum um mich herum seine natürlichen Dimensionen wieder. Er gliedert sich in oben und unten, links und rechts, vorne und hinten. Die Sonne gibt die Himmelsrichtungen an. Diese werden auf die Koordinaten des eigenen Blickfeldes übertragen. Wo bin ich? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Wie komme ich dahin? Indem ich mich auf die Strukturen des Raumes und auf seine Landmarken einlasse, lerne ich wieder, mich selbständig zu orientieren. Die Praxis des Wanderns erfordert es, sich in fremder Umgebung zurechtzufinden, also in Gegenden, in denen man noch nie war. Das sollte man nicht als Belastung ansehen, sondern als einen großen Reiz des Unterwegsseins.

Die modernen Wanderleitsysteme und narrensicher markierten Wege sind gewiss oft hilfreich. Tagelang einem einzigen Logo durch eine Landschaft zu folgen, hat durchaus Vorteile: Man kann sich auf anderes konzentrieren, während man sich seinem Ziel nähert. Aber jedes Leitsystem ist auch eine Form der Gängelung, vor allem das GPS. Die Differenz zum urbanen Raum der Leitplanken und Reglementierungen sollte man nicht freiwillig einebnen. Seinen Weg selbst bestimmen, mal abweichen, spontan dem Sog eines anderen Weges oder der Anziehungskraft eines Ausblickes nachgeben – diese Freiheit ist kostbar.

„Ein guter Wanderer folgt keiner Spur“, sagt der chinesische Weise Laotse. Seine eigene Fähigkeit zur selbständigen Orientierung zu schulen gehört zu den lustvollsten Erfahrungen einer Wanderung und zu den dringendsten Erfordernissen des Alltags. Sie gilt es so weit wie möglich auf seine gesamte Lebensführung zu übertragen.

Strapazen gehören dazu. Ein nicht enden wollender Anstieg zur Hütte am Ende eines elend langen Wandertages in den Lechtaler Alpen. Der zweite Tag Dauerregen im Oberharz, die Wege verwandeln sich in Gießbäche. Gluthitze auf schattenlosen Weinbergpfaden am Mittelrhein. Nicht nur der Charakter von Landschaften offenbart sich in solchen Situationen. Sie fordern dazu heraus, alle Kraftreserven abzurufen, an die eigenen Grenzen zu gehen und manchmal ein kalkuliertes Stück darüber hinaus.

Indem wir uns auf die Herausforderungen von Weg und Terrain einlassen, im Hier und Jetzt aufgehen, für die Außenwelt durchlässig werden, kommen wir am ehesten in die Ausnahmezustände des Bewusstseins, die man als Flow-Erleben bezeichnet. Sigmund Freud sprach vom „ozeanischen Gefühl“ der Auflösung des Ichs in etwas Unbegrenztem. In diesen Momenten von völligem Einklang mit sich, seiner Umgebung und dem, was man gerade tut, erlebt man Wanderglück. Diese Augenblicke der Entrückung sind von meinem Zugriff unabhängig. Solche Glücksmomente und nicht der Punkt Omega am Ende einer Route sind das eigentliche Ziel jeder Tour.

Ulrich Grober

Ulrich Grober, Jahrgang 1949, hat Germanistik und Anglistik studiert. Er arbeitet als freier Journalist und Publizist und wandert leidenschaftlich gern. 2006 erschien sein Buch *Vom Wandern – neue Wege zu einer alten Kunst* (Zweitausendeins).

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Psychologie Heute-Buch ***Im Labyrinth der Seele – 100 Streifzüge durch die Psychologie*** (Beltz Verlag, Weinheim)