

**Interview-Fragen der Schweizer Zeitschrift „Glückspost“ (für „Besser Leben“ –
Seiten) 09/2014**

1. Ein Buch übers Wandern - braucht es dazu wirklich eine Anleitung?

ERMIN DÖLL (ED): Viele finden für sich „ihren“ Weg des Wanderns. Andererseits können die Erfahrungen, die andere macht haben, für einen selbst anregend und hilfreich sein, können helfen, eigene Fehler zu vermeiden und sich anregen zu lassen, sich auf ungewöhnliche Wege des Gehens und auf außergewöhnliche Erfahrungen einzulassen.

MARCUS HILLINGER (MH): Das meditative Gehen und Wandern ist eine ganz andere Art des Gehens, als wir es gemeinhin kennen. Es braucht eine Veränderung unserer Denk- und Wahrnehmungsweisen, damit der meditative Aspekt des Wanderns in seiner Tiefe erfahren werden kann. Wir müssen sozusagen gegen unsere Gewohnheiten „angehen“, und dafür ist eine entsprechende Anleitung sehr hilfreich.

2. Wandern ist quasi ein Volkssport geworden. Weshalb ist es so beliebt?

ED: Man hat wohl gelernt, dass die immer größere Beschleunigung nicht unbedingt befriedigend ist. Das Wandern dagegen ist vielleicht der einfachste Weg zum Glück.

MH: Wir leben in einer großen Distanz zur Natur und zu den natürlichen Zeitzyklen. Je stärker virtuelle Medien unser Leben und unsere Arbeitswelt bestimmen - ich denke an das Fernsehen, das Internet, das Leben in Großstädten, die Versorgungsbedürftigkeit -, desto stärker wird die Sehnsucht in uns, uns wieder mit unserer natürlichen Umwelt zu verbinden. Und das heißt auch, zum menschlichen Maß zurückzufinden: der Schritt als die uns angemessene Geschwindigkeit, die Tag- und Nachtrhythmen als die uns angemessene Einbettung in die Zeit, der Wechsel der Jahreszeiten als Verbindung zu den großen kosmischen Zyklen, die unser Leben bestimmen. Beim Wandern docken wir also wieder an die natürlichen Erdrhythmen und -zyklen an, darum erfahren wir beim Gehen so große Befriedigung. Und wir erfahren uns als autonome Wesen, die ihren Weg ohne technische Hilfsmittel gehen.

3. Macht Wandern wirklich glücklich?

ED: Dann, wenn ich das Glück nicht so sehr davon erwarte, wo ich gehe, in welcher Umgebung, also von außen. Es hängt mehr davon ab, wie meine eigene Einstellung, meine eigene innere Verfassung beim Gehen ist.

MH: Nun, die Frage ist, ob das meditative Wandern aufs Glückliche abzielt? Kursteilnehmer/innen berichten immer wieder von – manchmal außerordentlichen – Glückserfahrungen beim Gehen, manche machen aber auch Erfahrungen, die sie in Kontakt mit ungelösten inneren Konflikten bringen. Diese Begegnung mit inneren Widersprüchen wird selten als ‚Glückserfahrung‘ empfunden. Die Frage ist wohl, was mit Glück gemeint ist. Wenn es ein tiefempfundenes Gefühl der Ausgeglichenheit, Harmonie, Gelassenheit, zunehmender Wachheit und Sensibilität meint, dann macht Wandern wirklich glücklich. Glück ist nicht das Ziel von Zen, aber Zen kann ein Weg zum Glück sein, wenn man sich von der Glückserwartung löst.

4. Was ist der Unterschied vom „normalen“ und dem „meditativen“ Wandern?

ED: Meditation ist ein Weg nach innen. Da spielt das äußere Ziel und der äußere Zweck des Wanderns eigentlich keine Rolle. Das Gehen selbst, das sich selbst Erfahren beim Wandern steht im Mittelpunkt. Es ist ein Gehen um des Gehens, ein Wandern um des Wanderns willen.

MH: Beim ‚normalen‘ Wandern stehen Fitness, körperliches Training, oder auch Bedürfnisse wie ‚Kraft tanken‘, Entspannung, Abschalten im Zentrum. Sogar wenn mir nur der Müßiggang beim Wandern vorschwebt, habe ich ein Ziel, einen Zweck definiert. Meditatives Wandern aber ist ein ganz und gar absichtsloses Gehen. Und weil unser Gehen keinem Zweck dient, ist es ein freies Gehen. Frei von Leistungsansprüchen, von Hoffnungen, von Erwartungen. Man empfindet eine große Leichtigkeit, ja ein Aufatmen, endlich das Konkurrenzdenken hinter sich lassen zu können, das ja auch den Freizeitbereich beherrscht. „Schneller, höher, weiter...“, diese Maximen der Leistungsgesellschaft werden beim meditativen Wandern außer Kraft gesetzt.

5. Muss man dafür Buddhist sein?

ED: Um Zen zu üben, um eine spirituelle Erfahrung zu machen, muss ich kein Buddhist werden.

MH: Achtsamkeit und Gewahrsein, das bei-sich-Sein ist an keine Konfession gebunden. Das bringt die Verbindung des meditativen Wanderns mit Zen so schön zum Ausdruck. Wohl kommt es beim meditativen Wandern zu spirituellen Erfahrungen, die aber nicht an eine bestimmte Glaubensrichtung gebunden sind.

6. Braucht es besondere Fähigkeiten dafür, wenn ja welche?

ED: Zen ist etwas sehr Einfaches. Jeder kann es praktizieren. Es verlangt nur die richtige Einstellung.

MH: Ja, die Einstellung ist entscheidend. Man sollte sich ausreichend Zeit für das meditative Gehen nehmen, d.h. sich wirklich zeitlich frei machen können. Die Wirkung des meditativen Gehens zeigt sich am besten, wenn man verlangsamt geht, so dass man guten Kontakt mit dem Boden, zur Natur hin hat. Und: in Stille gehen, entweder allein oder mit Kameraden, wo das Schweigen während des Gehens möglich ist, oder eben in einer Gruppe, die sich explizit fürs meditative Wandern zusammen findet. Zusammenfassend kann man sagen, es geht um die ungeteilte Präsenz im Hier und Jetzt.

7. Was ist der Sinn des meditativen Wanderns?

ED: Die Suche nach dem Sinn bleibt so lange unbefriedigend, solange ich den Sinn im Außen oder bei anderen suche. Der Sinn des meditativen Wanderns erschließt sich mir bei meinem eigenen Gehen, mit meiner eigenen Erfahrung.

MH: Der Sinn ist, bei sich selber anzukommen. Antwort finden auf die grundlegende Frage: Wer bin ich? Diese Frage lässt sich nicht ohne weiteres beantworten. Man muss schon sehr lange gehen, um sich darüber wirklich klar zu werden. Im Vordergrund steht die Übung, das Gehen, der Sinn jedoch erschließt sich von jenseits des Verstandes.

8. Wie beginne ich mit dem meditativen Wandern?

ED: Entweder ich mache mich allein auf den Weg oder ich suche das Angebot einer Anleitung.

MH: Grundsätzlich kann ich jederzeit und überall damit beginnen. Es empfiehlt sich allerdings, vor allem zu Beginn des Übens, eine förderliche Umgebung aufzusuchen,

einen ruhigen Park, einen Flusslauf, einen Waldweg, wo man möglichst in Stille unterwegs sein kann. Mit den Übungsanleitungen, die wir in unserem Buch geben, kann man jederzeit losgehen. Es kann auch hilfreich sein, ein Seminar zum achtsamen meditativen Gehen und Wandern zu besuchen und die Anleitungen eines erfahrenen Leiters in Anspruch nehmen.

9. Kann ich auch in einer Gruppe meditativ Wandern?

ED: Ich kann auch in einer Gruppe meditativ wandern, wenn auch diese das stille und schweigende Wandern zu schätzen weiß.

MH: Gerade in einer Gruppe kann die Erfahrung des meditativen Wanderns besonders intensiv sein. Eine spirituelle Leitung erleichtert die Sache sehr, weil dann die Gruppe einen für alle verbindlichen Rahmen hat und alle Dinge, die vom eigentlichen Gehen ablenken, einem abgenommen sind. Wenn man sich einer Führung anvertraut, stellt sich die Frage nach dem Weg, den Pausen, der Gehgeschwindigkeit etc. nicht, denn das ist alles vorgegeben. Der Vorteil ist, dass ich mich ganz und gar dem Eigentlichen, dem meditativen Gehen widmen kann, ohne durch äußere Anforderungen abgelenkt zu sein. Dazu kommt, dass in einer Gruppe, die meditativ unterwegs ist, auch ohne viel zu reden intensive Beziehungen entstehen können. Man macht dann die Erfahrung, dass man von der Gruppe getragen wird, dass man an der Energie der Gruppe teilhat. Gerade dieses Gemeinschaftsgefühl – nämlich in der Gruppe UND ganz bei sich zu sein - ist für viele Menschen eine ganz neue und ungewöhnliche Erfahrung.