

ZEN DES GLÜCKLICHEN WANDERNS

Wie das *Gehen nach Innen* zur Meditation wird

Ermin Döll

Marcus Hillinger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

DER WEG ZUM GLÜCK

- I. GEHEN – Einfach nur gehen
Übung 1: Das Einfach-nur-Gehen
- II. IM RHYTHMUS DES ATEMS – Gehen im Rhythmus von Atem und Schritt
Übung 2: Verbindung von Atem und Schritt
- III. WER GEHT – Wer ist es, der geht
Übung 3: Gehen mit der Frage: „Wer ist es, der da geht?“
- IV. IN STILLE UND FRIEDEN – Gehen mit einem Wort
Übung 4: Gehen mit einem Wort
- V. ES GEHT – Die Dinge bewegen sich auf mich zu
Übung 5: Die Dinge auf sich zukommen lassen
- VI. AUS DER MITTE – Konzentration auf die Leibmitte
Übung 6: Wo liegt beim Gehen der Konzentrationspunkt
- VII. SCHAUEN – Das meditative Schauen
Übung 7: Meditativ schauen
- VIII. HÖREN – Das meditative Hören
Übung 8: Meditativ hören - „Wer ist es, der hört?“
- IX. IN DER NATUR – Gehen und Wandern in freier Natur
Übung 9: In Beziehung treten zu Erde, Stein und Baum
- X. PILGERN – Der Pilgerweg
Übung 10: Spirituell unterwegs sein mit einem Mantra
- XI. PIRSCHEN
Übung 11: Weglos Gehen im Wald
- XII. DAS FASTEN DES HERZENS
Übung 12: Abschied nehmen beim Gehen

EINLEITUNG

Immer mehr Menschen machen sich zu Fuß auf und entdecken für sich das Gehen und Wandern neu. Immer mehr Wanderwege entstehen. Alte Pilgerwege werden wieder erschlossen und neue kommen dazu. Obwohl es viel bequemer ist, weite Strecken mit einem Fahrzeug zurückzulegen, entscheiden sich viele für das doch auch mühsame eigene Gehen. Und obwohl überall Erlebnistouren mit interessanten Sehenswürdigkeiten angeboten werden, gibt es die, die als Alternative das stille, nach innen gewandte Gehen und Wandern suchen. Wer diese Erfahrung einmal gemacht hat, weiß um die besondere Qualität eines *Gehens nach innen*, das wie von selbst zur Meditation wird.

Die folgenden Texte und Anleitungen zum Gehen und Wandern sind aus langjähriger Praxis der Zen-Meditation und des meditativen Unterwegsseins entstanden und möchten zur eigenen Erfahrung anregen.

DER WEG ZUM GLÜCK

Wandern ist vielleicht der einfachste und natürlichste Weg zum Glück. Wandern in freier Natur, einen Fluss entlang, durch ein stilles Tal, im Wald, in den Bergen... braucht es dafür noch eine Anleitung? Die Tatsache, dass immer wieder neue Bücher über das Glück des Wanderns erscheinen, weist auf ein allgemeines Bedürfnis, eine unerfüllte Sehnsucht hin. Worin besteht nun der besondere Weg des Zen zum Glück? Was hat es mit dem Zen des glücklichen Wanderns auf sich?

Wer kennt das nicht: Man hat sich auf den Spaziergang, auf die Wanderung gefreut – und dann beginnt es zu regnen, es zeigt sich, dass man das falsche Schuhwerk gewählt hat, es kommt zum Streit mit den Weggefährten über den richtigen Weg, schließlich stellt man fest, dass man eine Abzweigung verpasst hat und kommt in die Nacht... Ein andermal scheint alles zu passen: das Wetter könnte nicht besser sein, die Kameraden sind gut aufgelegt, man schafft den Gipfel – aber das erwartete Gipfelglück will sich nicht einstellen.

Zen sagt uns, dass es, um glücklich zu sein, nicht so sehr darauf ankommt, was uns umgibt, was um einen herum vorgeht, was man sieht und wahrnimmt und erlebt, sondern *wie* man etwas erlebt, sieht und wahrnimmt, wie es also um einen selber steht, was in einem selber vorgeht. Es kommt nicht so sehr auf die äußeren Umstände als auf die eigene innere Verfassung und Einstellung an. Wie die äußeren Umstände sich uns darstellen, haben wir meist nicht in der Hand. Aber in welcher Stimmung und Bewusstheit wir selber sind und wie unsere Beziehung zur Umgebung ist, das liegt bei uns.

Sicher fällt es uns leichter, uns glücklich zu fühlen, wenn alles rundherum passt, das Wetter, die Landschaft, die Gefährten. Aber wenn wir in niedergedrückter Stimmung sind, wenn uns ein Ärger zu schaffen macht, dann können wir selbst das Glitzern der Tautropfen in der Morgensonne, die vielen Blumen um uns herum oder das Blühen der Bäume nicht mehr genießen.

Auf die eigene Einstellung also kommt es an. Erst wenn Äußeres und Inneres zusammen kommen und Einklang entsteht, bekommt alles, was man erlebt und tut, Sinn und Bedeutung.

Drei Schritte helfen uns, unabhängig von äußeren Umständen Glück und Frieden beim Gehen und Wandern zu erfahren.

Erstens Sehen, was ist und wie es ist. - Zen lehrt uns das unmittelbare Sehen und Wahrnehmen. Das unmittelbare Schauen ist ein ursprüngliches Wahrnehmen, bevor noch Gedanken sich einstellen. Unmittelbares Wahrnehmen meint ein Wahrnehmen, wo nichts zwischen den Schauenden und das Wahrgenommene tritt; wo keine Voreingenommenheit und keine Absichten den Blick trüben. Denn Gedanken, Vorstellungen und das Fixiertsein auf ein zu erreichendes Ziel engen uns ein und verhindern die volle Freiheit und Offenheit. Alles hängt davon ab, in welchem Bewusstsein wir uns auf den Weg machen. Ein freischwebendes Bewusstsein öffnet unseren Blick. Der alte Taoist Dschuang Dsi spricht von einem „freien und unbeschwertem Umherstreifen“, das nicht nach einem Nutzen fragt. Es ist ein Umherwandern „ohne Warum“. Wer ohne bestimmte Absicht und ohne festes Ziel durch die Gegend wandert, nimmt wahr, was er sieht und was sich zeigt, anstatt nur das zu sehen, was man „gesehen haben muss“ oder was „sehenswert“ ist.

Wenn ich also sehen kann, was ist und wie es ist, und nicht wie es nach meiner Meinung und vorgefassten Einstellung zu sein hat, dann kann der zweite Schritt erfolgen.

Annehmen, was ist und wie es ist. - Indem ich, was um mich ist, annehme so wie es ist, entsteht zwischen mir und der Umgebung eine wirkliche Beziehung und Harmonie. Das setzt allerdings voraus, dass ich den Dingen und der augenblicklichen Situation ohne bestimmte Erwartung begegne. Zen lehrt uns, ganz ohne Erwartungshaltung zu gehen. Erst wenn ich gelernt habe, die tatsächliche Situation, so wie sie ist, anzunehmen und mich darauf einzulassen, werde ich fähig sein, den besonderen Reiz des Gehens im Regen oder den Zauber der Landschaft im Nebel wahrzunehmen... werde ich offen sein für das Spiel des Lichtes und der Farben des Himmels. Gerade überraschende Situationen und Herausforderungen wie unerwartete Hindernisse auf dem Weg können, wenn ich mich auf sie einstelle, zu intensiverem Erleben führen und sogar ein tieferes Glücksgefühl in mir wecken. Ich kann die entscheidende Erfahrung machen, dass das Glück weniger von den äußeren Gegebenheiten abhängt als von meiner eigenen Einstellung und offenen Wachheit.

Annehmen, was ist und wie es ist, bedeutet, sich auf die gegebene Situation einzustellen, ohne gleich auf den Gedanken einzuspringen, wie man die Situation verändern oder verbessern könnte. Dabei geht es natürlich nicht darum, sich einfach mit allem abzufinden. Auch wenn es ansteht, etwas zu verändern, setzt das voraus, dass man sieht, was ist und wie es ist, und die Situation so annimmt, wie sie ist. Und dann kann man daran gehen, sie zu verändern.

Nur wenn ich die augenblickliche Situation annehme, so wie sie ist, und wenn ich mich selbst annehme, so wie ich bin, kann ich mich ganz in der Gegenwart einfinden. Glück wird nur in der Gegenwart erfahren, im Augenblick des Hier und Jetzt.

Wenn ich sehen und annehmen kann, was ist und wie es ist, kann auch der dritte Schritt erfolgen.

Schätzen, was ist und wie es ist. – Es geht um die Wertschätzung dessen, was ist und einfach weil es ist. Das öffnet eine neue Qualität des Erlebens. Es führt zu einem unmittelbaren Erleben, wo ich mich nicht mehr frage: angenehm oder unangenehm, leicht oder schwer, schön oder weniger schön, ob ich mich glücklich fühle oder nicht. In solcher Unmittelbarkeit bin ich fraglos glücklich. Wenn ich das, was um mich ist, wirklich wahrnehme und kennenlerne, werde ich es auch schätzen. Nur was ich kenne, kann ich schätzen und lieben. Nur wenn ich ohne vorgefasste Meinung und übernommene

Wertschätzung an die Dinge herangehe und wenn meine Wahrnehmung frei und der Geist leer ist, ist meine Wertschätzung weit und uneingeschränkt. Das öffnet eine neue Qualität des Erlebens. Was wir auf diese Weise wirklich und direkt wahrnehmen, werden wir auch zu schätzen wissen. Und was wir kennen, werden wir auch lieben. Und was wir lieben, macht uns glücklich.

Eine kleine Geschichte von Anthony De Mello veranschaulicht, worauf es ankommt.

Warum der Schäfer jedes Wetter liebt. - „Ein Wanderer trifft nach langen Stunden des Gehens einen Schäfer. Er fragt ihn: 'Du bist doch Tag und Nacht hier draußen... Kannst du mir sagen, wie das Wetter morgen wird?' Darauf der Schäfer, nach kurzem Zögern: 'Das Wetter wird so, wie ich es gerne habe.' Der Wanderer ist verduzt. 'Woher wisst Ihr, dass das Wetter so sein wird, wie Ihr es liebt?' 'Nun, ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb weiß ich, dass das Wetter morgen so sein wird, wie ich es mag.'“

Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen. David Steindl-Rast nennt diese Haltung zum Glück „that kind of happiness that doesn't depend on what happens“.

„Glück ist das Gefühl des Angekommenseins“, hat jemand gesagt. Wenn sich nach stundenlangem Wandern das Gefühl einstellt, ganz bei sich zu sein, bei sich angekommen zu sein, dann, ja dann ist man wohl glücklich. Glück besteht in der Harmonie, im Gefühl des Einklangs mit sich selbst und mit der Umgebung. In dieser Erfahrung des Angekommenseins und des Aufgenommenseins bei sich selbst und des Angenommenseins von allem, was einen umgibt, der Verbundenheit mit allem Lebendigen, mit dem ganzen Kosmos – darin liegt wohl das tiefste Glück. Im Bewusstsein, Teil von etwas Größerem zu sein; im Gefühl der Zugehörigkeit zum Ganzen des Universums. Daraus ergibt sich von selbst das Streben nach Übereinstimmung mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten. Man ist, wie der taoistische Weise, bereit, dem „Lauf des Wassers“, dem Lauf des Flusses zu folgen, und damit dem Fluss des Lebens, dem Lauf der Dinge. Wir gehen in Harmonie mit dem Ganzen; unnötig scheint es, gegen etwas anzugehen, sich gegen den Lauf der Dinge zu richten. Im Gegenteil: Man schwingt die eigene Bewegung ein in die Bewegung des Ganzen. Wie das Wasser im Flussbett den besten Weg findet, so folgt der Weise dem Lauf der Dinge und findet so seinen Weg.

Glück ist nicht das Ziel von Zen. Aber Zen ist ein Weg zum Glück.

GIPFELERFAHRUNGEN – Berichte von Gehenden

Die zwölf vorgestellten Methoden des *Gehens nach Innen* werden von den Autoren in Seminaren zum achtsamen meditativen Gehen im Rahmen von Zen-Kursen vermittelt, zu allen Jahreszeiten – so auch das Wandern mit Schneeschuhen im Winter - und in verschiedenen Regionen und Ländern auf Pilgerwegen und thematischen Wanderungen.

Wir danken den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Kurse, die bereit waren, ihre persönlichen 'Gipfelerfahrungen' (*peek experiences*) beim *Gehen nach Innen* mitzuteilen. So vielfältig und komplex die individuellen Eindrücke sind, so erstaunlich ist auch der verbindende Grundton der Erfahrungen. An der Quelle, so könnte man sagen, trinken alle aus demselben Becher. Und zuletzt ist es der Alltag, in dem sich jede spirituelle Einsicht bewähren muss: in der Familie, in der Arbeit, in der Schlange an der Kaufhauskasse.

„Der Alltag ist der WEG“, sagen die alten Meister.

„Ich nahm erstmals 2005 an einem Seminar „Zen und Wandern“ teil. Unser Leiter hatte uns für unterwegs zu einer Übung eingeladen: 'Atme hin zur Erde, zu den Blumen, zum Berg.' Am Fuße des Hochkönigs in über 1500 Metern Höhe angekommen, legten wir eine längere Rast ein. Mit Blick auf das Bergmassiv des Hochkönigs streckte ich mich im weichen Gras aus und lauschte auf meinen Atem. Nach einiger Zeit erfüllte mich ein inniges Gefühl von Verbundenheit mit dem Hochkönig. Ich spürte eine tiefe innere Beziehung. Ich, die Betrachterin, und das Betrachtete, wurden mehr und mehr eins. Ich spürte das Leben in ganzer Fülle und es kam mir vor, als würde der Berg zu mir sprechen:

'Siehst du, wie viel Leben in mir ist: Wasser in Hülle und Fülle; es sprudelt nur so. Ich habe Wasser für dich, für euch, für Tiere und Menschen. Vielen Wesen gebe ich ein Zuhause: den Kühen, den Schafen, den Gämsen, den Murmeltieren, den Pferden, den Schmetterlingen, den Bienen, den Vögeln, den Fliegen, Schnecken und Ameisen; Würmern, Fischen, Kröten, und auch den Menschen. Meine Felsen sind geschmückt mit einer wunderbaren Vielfalt an bunten Blumen; verschiedenste Gräser, köstliche Früchte, Pilze aller Art und Bäume können sich entfalten.'

Stauend, mit großer Demut und tiefer Dankbarkeit ging ich weiter.“

„'Der eine Urgrund enthält alle Gründe' hieß es im morgendlichen Vortrag vor dem Aufbruch. Ich will immer alles verstehen, und daran scheitere ich mitunter. Insofern ist das meditative Gehen eine heilsame Übung für mich. Im Nur-Gehen ist das All-Eine vielleicht am ursprünglichsten gegenwärtig... wo nur mehr Raum und Weite sind, da komme ich zum Grund meines Seins, zum Urgrund meines Daseins und zur größten Freiheit des Lebens.

Niemand kann den Weg für uns gehen! Wir können nur unsere eigenen Erfahrungen machen!
Niemand kann für uns oder statt uns das Loslassen einüben, vertrauensvoll den Weg beschreiten und in der Spur bleiben. Wir können einander begleiten, aber jede und jeder geht für sich.

'Ein Wort, wirklich erfahren, übertrifft Millionen Jahre der Übung.' Es gibt also Hoffnung! *Ein Wort...* nicht mehr und nicht weniger!“

„Das Herzensgebet wird mir in der Wanderwoche zu einem lieben Begleiter. In der Meditation, beim Gehen, im Zendo, bei Tisch, vorm Einschlafen. Ich bete es so oft wie möglich, immer in Verbindung mit dem Atem.

Es ist ein heißer Nachmittag, Nach vielen Stunden des Gehens steht noch der Anstieg zur Unterkunft an. Der letzte Hang ist recht steil, die Sonne brennt und meine Kräfte lassen nach. Ich bin so erschöpft, so müde, meine Beine sind schwer. Ich will den Abstand zu der Frau, die vor mir geht, nicht größer werden lassen. Ich will nicht zurückfallen. Immer wieder das Herzensgebet und tief atmen. Das hilft mir. Meine Aufmerksamkeit ist beim kräftigen Aus- und Einatmen, beim Beten und in meiner Leibmitte. Ich kann weitergehen, ich schaffe es! Und auf einmal spüre ich meine Müdigkeit, meine Erschöpfung und meine Unlust nicht mehr. Freude kommt auf. Neue Energien und Kräfte kommen mir zu. Ich bin sehr dankbar. Ja, ich kann mit dem Tempo mithalten, durchhalten. Juchu, geschafft! Diese Erfahrung stärkt mich unheimlich.

Mein Atem ist wie eine Säule durch meinen Leib. Aus der Erde durch mich durch Richtung Himmel, und zur Erde zurück. Auf und ab. Der Atem berührt alle Chakren. Ich werde gereinigt und sauber gemacht, so wie ein Kamin durchgeputzt wird.

Jeder Atemzug streift mein Herz, berührt mein Herz, als würde es gestreichelt. Gut so, welche Wohltat! Gedanken sind nicht mehr wichtig und verschwinden lange Zeit überhaupt.“

„Das achtsame Wandern hat mich lebendig gemacht, das haben auch meine Lieben zu Hause bemerkt - jeder auf seine Art: die Jüngeren glaubten, ich sei ganz besonders raffiniert geschminkt und gestylt, als sie mich am Tag nach meiner Rückkehr sahen. Meine weise alte Freundin spricht heute noch davon, dass sie mich selten so strahlend gesehen hat wie am Abend nach der Rückkehr von dieser 'anstrengenden' !!! Bergtour.

Das Tote Gebirge war mein Himalaya... und ich bin immer noch voll Freude über das Erlebte; es war ein ganz unerwartetes Geschenk.“

„Im Zustand des achtsamen Gehens nehme ich alles um mich herum viel intensiver wahr... als ob ein Schleier von der Landschaft, auch von den Menschen weggezogen würde: alles erscheint klarer, leuchtender. Alles berührt mich intensiver: das Rauschen in den Bäumen, jedes Glitzern einer Wasserpfütze, das Sonnenlicht auf den Blättern... auch der Blick oder die Geste eines Mitwandernden.“

„Wenn ich im Rhythmus von Atem und Schritt gehe, spielt es keine Rolle, wie das Wetter ist, wie weit der Weg schon war oder noch sein wird. Ich gehe im Hier und Jetzt, da kommt keine Müdigkeit oder Erschöpfung auf. Ich fühle mich nach sechs Stunden noch ebenso heiter und gesammelt wie zu Beginn.“

„Beim Schneeschuh-Wandern im Schweigen war ich müde und erschöpft. Plötzlich öffneten sich meine Ohren in der prallen Mittagssonne dem Rhythmus der Schritte vor und hinter mir. Mit einem Mal fühlte ich mich getragen wie in einer Hängematte, in der Gemeinschaft aller, die da mit mir unterwegs waren, und ich wusste nichts mehr von Müdigkeit und Erschöpfung. Ich dachte auch nicht mehr an die Strecke, die wir schon hinter uns hatten und auch nicht an die, die noch vor uns lag.“

„Wenn ich schweigend im Rhythmus des Atems und der Schritte unterwegs bin, kann es geschehen, dass ich mich überdimensional wahrnehme: weit über die Baumwipfel hinausragend und mit meterlangen Beinen dahin schreitend, mit der Kraft eines gewaltigen Tiers im Bauch.“

„Wieder einmal atmete ich beim Gehen durch meine Fersen tief hinunter in die Erde und weit hinaus in die Baumwurzel-Geflechte am Rande des Weges. Da wurde mir plötzlich bewusst, wie ich auf der Straße meiner Innenwelt gehe... der Weg verläuft hinauf, hinunter, wie im Inneren einer Kugel, aber ich verliere nicht den Boden unter meinen Füßen.“

„Als ich mich einmal in der Stille des Gehens vor einem herabstürzenden in der Sonne leuchtenden Gebirgsbach verneigte, überwältigte mich ein bisher unbekanntes Glücksgefühl, sodass ich meinte, die tiefe Freude würde mich zersprengen. Ich schüttete diese Freude über alle, die mit mir unterwegs waren, weil ich meinte, nur so könne ich es ertragen.“

„Beim Achtsamen Wandern kann ich viel größere Herausforderungen bezüglich Wegstrecke und Schwierigkeitsgrad riskieren, als wenn ich in gewohnter Weise plaudernd mit Freunden durch die Lande ziehe. Das stille und konzentrierte Gehen führt mich in einen Zustand von Mühelosigkeit und aufmerksamer Wachheit.“

„Manchmal tauchen ganz tief in meinem Wesen verborgene Erfahrungen auf, die ich dann gleich in der Konzentration des Gehens verarbeiten kann. So kamen bei meiner letzten Wanderung Erinnerungen aus meiner frühesten Kindheit an die Oberfläche, und plötzlich fand ich mich in einem innigen Zwiegespräch mit meiner lange verstorbenen Mutter. Ich meine, dass diese Stunden im Zwiegespräch den Wert von einigen psychotherapeutischen Sitzungen bei weitem übertroffen haben.“

„Der Gipfel ist das Ziel-der Weg ist das Ziel. - So viele Gemeinsamkeiten und doch: welcher fundamentaler Unterschied! Alle Kräfte und alle Aufmerksamkeit sind auf das Erreichen des Gipfels ausgerichtet. Das erreichte Ziel: ein Augenblick der Erfüllung! In die Leere des Abstiegs der Gedanken an den nächsten Gipfel, die Wiederholung dieses Erfülltseins.- Eine Perlenschnur, unendlich lang, aber keinen Kreis umschließend.

Der Weg ist das Ziel; nicht irgendein Weg, sondern einfach d e r Weg, Schritt für Schritt, ein Fuß vor den andern. Paradox, weil eben kein Ziel in Sicht ist, das Maß des Schrittes aber die Ziellostigkeit ausschließt. Alle Aufmerksamkeit dem Schritt und dem Atem zugewandt; kein Erwarten, keine Absicht, mehr eine Leere, die aber nicht Mangel an etwas ist. Nicht die Uhr, sondern der Einklang von Atem und Schritt bestimmt das Maß der Zeit, hebt sie in gewissem Sinn auf. Der Kreis aus Atem und Schritt erweitert sich allmählich in konzentrischen Ringen. Eine Ahnung von unendlicher Erfüllung.“

„Ein riesiges, von Stürmen und Borkenkäfern zerstörtes Waldstück am Nordkamm. In der Achtsamkeit des Schweigens, Gehens, Atmens überfällt meine Seele unvermutet der alte, kaum auszuhaltende Schmerz über die Verwüstung der Natur, über den unwiederbringlichen Verlust so vieler Schönheiten unserer Erde. Wie oft konnte ich ihm nichts entgegensetzen außer der Verzweigung an der Sinnlosigkeit des Daseins in seinen verschiedenen Spielarten. Im Schweigen, Gehen, im Fühlen des Schmerzes und dem Wahrnehmen der Verwüstung sehe ich plötzlich nur mehr die vielen grünen Bäumchen zwischen den toten Stämmen, den neuen, gesunden Wald, dem der alte abgestorbene Platz gemacht hat. Und ich erfahre ein Einschwingen in das Gesetz des Werdens und Vergehens, ein Ja zur Sinnhaftigkeit aller Seinsformen und ihrer Wandlungen. Das Erahnen einer schöpferischen Kraft, die aller Evolution innewohnt und uns trägt, in der Erschaffen und Zerstören zusammenfallen in etwas, wofür es keinen Begriff gibt.“

„Total erschöpft und schweißnass sitze ich in der Mittagshitze an den Stamm einer Fichte gelehnt. Fühle nur die Schwäche, mag nicht trinken, essen, nichts sehen, denken....

Ein oft erlebter Zustand, den ich immer so rasch wie möglich beenden wollte, weil ich ihn als erniedrigend, beängstigend, mich und andere störend erlebe. Normalerweise! Aber was ist schon „normal“ beim „Grenzgehen“? Ich bin einfach schwach und sonst nichts, lasse mich schwach sein und schaue mir dabei zu, ohne Ärger, ohne Angst. Und entdecke, dass Schwäche nicht das minderwertige Gegenstück zu Stärke ist. Dass meine oft gehasste Schwäche förmlich aufatmet, weil ich sie annehme und nicht verurteile. In diese Erfahrung hinein fällt plötzlich eine Wolke schwarzer Fliegen, die sich begeistert auf meiner schweißbedeckten Haut niederlassen. Ein paar Abwehrbewegungen - sinnlose Kraftvergeudung, weil der aufgeschreckte Schwarm sofort wieder auf meiner Haut Platz nimmt, sobald ich aufhöre. Ich lasse die Fliegen auf mir sitzen, nehme ihren Eifer, das salzige Nass zu saugen, wahr, ihr Gekitzel, Gekrabbel, Gesumme, lasse alles ruhig geschehen, was ich „normalerweise“ nie ruhig geschehen lassen würde. Auf einmal sehe ich mich eins werden mit einem frischen Kuhfladen, den schwarze Fliegenschwärme ebenso emsig bearbeiten und freue mich innig bei dem Gedanken, dass die von uns verächtlich „Schmeißfliegen“ genannten Insekten auf diese Weise an der Transformation aller Formen mitarbeiten.“

„Teichrast – Binsen am Ufer, eine spiegelglatte Wasserfläche, in der Mitte eine kleine Insel Wasserknöterich, über der ein Wölkchen rosaroter Blüten schwebt. Auf der silbrigen Oberfläche des dunklen Wassers schießen Wasserläufer hin und her. Ein Gewirr, das mich schwindlig macht, weil sich jeden Augenblick die Szene ändert und der ruhige Wasserspiegel sich in immer andere Kreise, Linien, Punkte auflöst. Das ruhige Hinschauen wird schwierig, weil es dauernd durchkreuzt wird von der Wahrnehmung ständiger, chaotisch wirkender Veränderungen, über denen die rosarote Blütenwolke unbewegt schwebt. Allmählich weicht der Schwindel, das aufgeregte Hin und Her bleibt, aber stört nicht mehr, der Blick wird weit, ruhig und klar. Unvermittelt bin ich in dem Gewirr der Wasserläufer, sehe sie aufeinander zulaufen, sich kurz berühren, wieder weiterlaufen, sich abermals berühren oder kurz vor der Berührung abdrehen. Ihre Spuren erzeugen kleine Wellen, die in immer weiter werdende Linien ausschwingen, sich kreuzen, allmählich verschwinden und neuen Konstellationen Platz machen. Alles ist mit allem verbunden, kein wirres Durcheinander mehr... reines klares Sein.“

„Es war eine ganz besondere Zeit für mich, als ich meine erste Erfahrung mit dem Achtsamen Wandern machte. Zuerst dachte ich: 'Ach super, einfach mal ein bisschen langsamer gehen, kein Blick auf die Uhr, du musst nicht nach dem Weg schauen, kein Smalltalk, lass Dich drauf ein und widme dich der 'Aufgabe', die Dich auf dem heutigen Weg begleitet.'

Aber so einfach war das gar nicht! Das langsame Gehen ist durchaus eine Herausforderung für mich, die es gewohnt ist, im Laufschrift durch den Wald zu jagen. 'Kein Blick auf die Uhr', ja, und wie spät ist es denn nun? Machen wir bald Pause? Wo sind wir und wie verläuft die Route auf der Karte?

Nicht reden zu müssen ist durchaus eine Erleichterung, aber es bedeutet auch, dass der innere Rohrspatz, der laut fluchend nach einer Pause ruft, still vor sich hin fluchen muss und kein Gehör findet.

Sich einer Aufgabe zu widmen, wenn einen ständig Fragen beschäftigen, ist keineswegs einfach, sondern eher frustrierend. Aber nach ein paar Tagen fiel mir das Loslassen von verinnerlichten Gewohnheiten leichter und für das Wahrnehmen der Achtsamkeit beim Gehen war plötzlich mehr Raum. Ja, es hat sich etwas bewegt in dieser Zeit!

Wenn ich jetzt einen Wanderurlaub im Kleinwalsertal mache, durch die Fußgängerzone gehe oder nach Feierabend den Einkauf nach Hause trage, erinnere ich mich an das achtsame Gehen, und schalte einen Gang zurück... und es funktioniert! Dann ist plötzlich auch Zeit für ein freundliches Wort für die Verkäuferin oder die Mutter mit ihrem Kind, die in der Schlange an der Kasse wartet!“