

## **EIN SPAZIERGANG**

Mystik, Spiritualität - ach, diese Worte wiegen so schwer! Für meinen Geschmack etwas zu schwer. So mag ich meine Spaziergänge nicht damit belasten, obwohl ich das Spazieren gelegentlich als Meditation bezeichne. Und das hat einen einfachen Grund: Weil ich es nie geschafft habe, ruhig auf einem Kissen zu sitzen, erkläre ich das Gehen zu meiner Meditation. Eine Verlegenheitslösung vielleicht, aber keine schlechte.

Immerhin steht am Anfang fast aller grossen religiösen Traditionen ein Wanderer: Abraham, Moses und Jesus - aber auch Mohammed und Buddha. Sie alle waren zu Fuss unterwegs, die ständige Wanderschaft war Teil ihrer Lehre. Später wurden ihre erwanderten Weisheiten in feste Lehrgebäude eingemauert, was ihnen nicht unbedingt gut getan hat. Wer wieder auf den Geschmack kommen will, muss sich auf den Weg machen.

Für mich gehört der Spaziergang seit Jahrzehnten ganz selbstverständlich zu meinem Tageslauf. Ich muss gehen, um mich nicht zu verlieren. Oder vielmehr: Ich lasse mich gehen, in aller Freiheit, beflügelt vom Glück der Gegenwart. Manchmal auch bedrückt von Sorgen, die aber mit jedem Schritt an Gewicht verlieren.

Im Gehen eröffnen sich neue Räume. Der Horizont weitet sich. Schritt für Schritt wird mir ein Stück Welt geschenkt. Der Atem geht frei, der Fluss der Gedanken verlangsamt sich, der müde Geist wird durchlüftet. Die Bilder von Weite, Atem und Wind verbinden sich in biblischer Tradition mit dem Wort Spiritualität. Doch eigentlich will ich nichts als gehen. Da braucht es keine weitere Erklärung. Ich gehe, weil ich gehe.

© Lorenz Marti / wendekreis 2009