

Kirche in WDR 2 | 25.04.2018 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

Spaziergehen

Spaziergehen hält gesund! 10.000 Schritte am Tag empfehlen die Gesundheits-Experten. Jeder, der ein Smartphone hat, kann das genau nachverfolgen. Ich war ein wenig erschrocken, als ich jetzt gesehen habe, dass mein Handy das ohnehin schon tut. Ohne mein Wissen.

Also: Spaziergehen ist zurzeit "in". Früher war das für mich allerdings ganz schrecklich. Wenn die Eltern sonntags zu uns Kindern sagten, und das war fast jeden Sonntag der Fall: "Kommt, wie gehen Spazieren!" Die neue Gesundheitswelle – handy optimiert – kann mich aber auch nicht wirklich motivieren.. Das wirkt auf mich auch schon wieder zwanghaft.

Außerdem geht es gar nicht um Gesundheit, sondern um Konsum. Ich auf jeden Fall brauche keine neuen "super Walking-Schuhe"! Für mich hat Spaziergehen etwas zu tun mit Gott begegnen. In der Bibel wird nämlich erzählt: Gott begegnet Mose beim Spaziergehen. Oben auf dem Berg Sinai, als er ihm die 10 Gebote übergibt. "Im Vorübergehen" heißt es in der Bibel.

Gehen öffnet die Seele. Das ist der Grund, warum fast jedes Kloster einen Klostergarten und einen Kreuzgang hat. Hier kann man in Ruhe wandeln und nachdenken. Ohne Ziel. Der Weg ist das Ziel. Denn wenn ich mit Muße wandere, ist das immer auch ein Weg nach innen.

Spaziergehen kommt von "Spatium". Das ist Latein und bedeutet "freie Zeit". Spaziergehen ist geschenkte Zeit. Ein Stück Freiheit. Das gefällt mir. Dazu will ich nicht gezwungen werden oder es nur machen, um meine Gesundheit zu optimieren.

Es geht mir auch nicht ums Tempo. "Wer langsam geht, geht weit", habe ich in einem

Pilgerbuch gelesen. Und ich erlebe auch, dass die Gespräche mit Menschen, die Sorgen haben, viel leichter fallen im Gehen, als wenn wir irgendwo sitzen. Das ist kein Zufall. Gemeinsam gehen verbindet und lässt auch die Gedanken leichter laufen.

Ich habe mir fürs Frühjahr vorgenommen: Jeden Tag gehe ich 15 Minuten. Wie viele Schritte ist mir egal! Ich wandere ziellos um den Block, durch den Park um die Ecke. Ich schenke mir diese freie Zeit und bin gespannt, was passiert. Gott zeigt sich im Vorübergehen. Und ich, ich lasse mich einfach gehen ...