

Kirche in WDR 2 | 02.11.2022 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

Entschleunigung

Hoch oben im Gebirge, jenseits der Baumgrenze sind wir unterwegs. Wie jedes Jahr im Herbst. Mit einer kleinen Gruppe, für drei Tage einfach mal raus. Auf halber Strecke am Berg haben wir dieses Mal einen Bergführer gebucht. Und das ist ein Segen! Denn er sagt: Geht langsamer. Nur halbes Tempo bitte.

Wir sind alle nicht wirklich gut trainiert für so eine Tour, 3000 Meter über Normalnull. Am ersten Tag aus dem Tal zur Hütte hinauf – noch ohne Bergführer – habe ich, haben wir die Grenzen schon deutlich gespürt. Doch den Aufstieg haben wir in anvisierten vier Stunden geschafft. Puuuuh!

Ab jetzt heißt es aber: Halbe Geschwindigkeit! Schritt für Schritt. Und das Wunderbare: Alle kommen bestens mit. Und auch meinen Knien tut das spürbar gut. Entschleunigung: Das ist die Lehre am Berg. Langsamer ist besser. Auch wenn es einen Augenblick dauert, bis ich mich auf diese verordnete Gruppen-Entschleunigung eingestellt habe. Im Gänsemarsch geht es den Berg hinauf. Und je steiler der Weg, umso kleiner die Schritte bitte – geht doch!

Ist schon komisch: Ich fühle mich immer wieder irgendwie getrieben: von gnadenlosen Erwartungen an meine Leistungsfähigkeit. Aber auch davon, dass ich mich selbst überschätze: Ich nehme mir oft zu viel vor oder meine, ich müsste bestimmte Dinge innerhalb einer bestimmten Zeit zwingend erledigen oder erreichen. Doch, der mich da antreibt, bin ich meistens selbst.

Am Berg ist es zuerst kaum anders: "4 Stunden bis zur nächsten Hütte" steht auf dem Schild. – Aber warum muss das sein? Warum gilt das für mich? Was will ich mir eigentlich beweisen? Vor allem, wenn ich abends mit dem letzten Atemzug nur noch wie tot ins Bett falle?

Langsamer gehen heißt bewusster gehen, hat uns der Bergführer gezeigt. Das habe ich gelernt. Und das verändert viel: Auf einmal fange ich an, die schöne Aussicht zu genießen.

Und der Atem geht mit, er wird gleichmäßiger, er wird ruhiger.

"Meine Zeit steht in Gottes Händen" (Psalm 31,16). Das ist ein sehr frommer Satz, aber auch ein sehr weiser Satz, er steht in der Bibel. "Meine Zeit in Gottes Händen" – Am Berg spüre ich, was das bedeuten kann: Ich verlängere meine Lebenszeit nicht dadurch, dass ich sie selbst dauernd verkürze. Alles immer schneller, dichter, kompakter mache.

Ich rase dem Leben allzu oft davon. – Jetzt aber mache ich es anders: Langsam gehen, langsamer sein, langsamer denken, das heißt bedächtiger nachdenken. Und plötzlich nehme ich das Leben neu wahr. Und die Umwelt und meine Mitmenschen auch.

Und ich würde nach meinen drei Tagen Gebirgserfahrung sogar sagen: Wer langsamer geht, lebt länger und ist achtsamer. Nicht nur oben im Gebirge, sondern auch unten im Tal: im Beruf, im Miteinander in der Familie, unter Freunden. – Schön wäre jetzt noch so ein Bergführer hier unten im Alltag, der mich immer mal wieder daran erinnert.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze