



Sonntagsausflug

Na, haben Sie schon Pläne für den heutigen Sonntag? Vielleicht erst einmal ausgiebig frühstücken, dann ein Besuch bei den Verwandten oder ein Ausflug? Vielleicht zieht es Sie dabei in die Natur – so wie mich, denn ich werde zu einer Wanderung in die Eifel aufbrechen. Der Rucksack mit Proviant ist schon gepackt, die Wanderschuhe geschnürt – es kann losgehen!

Bei meinen Ausflügen in die Natur liebe ich die Weite, die mich dort erwartet. Anders als in der Stadt, wo ich nach ein paar Metern direkt gegen das nächste Gebäude schaue, kann ich hier meinen Blick hunderte Meter weit schweifen lassen. Von einem besonders großartigen Aussichtspunkt blicke ich über Wälder und Seen, Felder, Wiesen und kleine Dörfer. Ich spüre geradezu wie sich meine Augen dabei entspannen und mit ihnen mein Geist.

Dann fällt es mir auch leicht die Augen zu schließen, den sanften Wind auf meiner Haut zu spüren und dem fernen Vogelgezwitscher zu lauschen. Und ich merke, wie gut es tut, den Augen mal eine Pause zu gönnen und sich ganz auf seine übrigen Sinne zu konzentrieren.

Vor einiger Zeit habe ich ein Interview mit der Frau gelesen, die hierzulande wohl am meisten gewandert ist. Christine Thürmer hat in ihrem Leben über 33.000km zu Fuß zurückgelegt! Da fehlt nicht mehr viel bis zur Erdumrundung.

Christine Thürmer sagt, dass es zwei Typen von Wanderern gibt: Die einen, die im wahrsten Sinne vor etwas davonlaufen und die anderen, die eher auf etwas zuwandern, weil sie auf der Suche nach etwas sind.

Wenn auch Sie gerne wandern, zu welchem Typ würden Sie sich zählen? Also, ich habe mich schon öfter bei dem Gedanken erwischt, mir einfach meinen Rucksack zu schnappen und über alle Berge wegzuwandern, wenn es mir zu Hause zu bunt wurde. Meist hat es dann nur zu einer Runde um den Block gereicht – aber auch diese geringe Distanz zum Alltagstrubel hat oftmals schon gereicht mich zu beruhigen und wieder neue Tatkraft zu spüren.

Aber ich kenne auch den anderen Wandertypus: Menschen, die ohne Stress und Probleme daheim losgelaufen sind, auf der Suche nach Antwort. Sie laufen nicht vor etwas davon, für sie geht es nicht darum möglichst viele Kilometer zwischen sich und einem Problem oder sogar einem bestimmten Menschen zurückzulegen. Sie laufen auf etwas zu, wünschen sich Klarheit, die Beantwortung ganz konkreter Lebensfragen.

Wie oft haben wir in unserem Alltag die Möglichkeit uns ganz in Ruhe, ohne Ablenkung und Zeitdruck einem bestimmten Thema zu widmen? Ich würde mal behaupten, dass das äußerst schwierig ist.

Gerade wenn es um die "großen" Themen geht. Fragen, die man nicht mal eben im Vorbeigehen beantworten kann, deren Antworten weitreichende Konsequenzen auf unser Leben haben und vor denen wir uns gerne auch mal drücken.

Dann kann eine Auszeit mit viel Bewegung an der frischen Luft bewirken, dass sich die Gedankenwolken plötzlich lichten. Dass mit jedem weiteren Schritt des Weges nicht nur die Sicht in die Ferne klarer wird, sondern auch die Sicht nach innen. Der Weg ist das Ziel. Klar – der Satz klingt abgedroschen. Aber ich habe schon so oft die Erfahrung gemacht, dass die Einsicht nicht am Ende des Weges liegt, sondern meist irgendwo zwischen Schritt 10 und 11.000.