



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 08.01.2019 07:50 Uhr | Markus Potthoff

## Gehen

"Das Leben ist ein langer Fußmarsch." Das sagt der Norweger Erling Kagge.

Er hat ein kleines Buch geschrieben über das Gehen. Kagge war als Abenteurer in Eiswüsten zum Nord- und Südpol unterwegs, er hat den Mount Everest bestiegen, tagelang erforschte er Los Angeles und die Unterwelt Manhattans. Er läuft auch zu Fuß zur Arbeit, am Wochenende bricht er auf in die Natur, gleich hinter der Haustür.

Das Gehen berührt offenbar etwas sehr Fundamentales menschlicher Existenz: Etwa mit einem Jahr richtet sich das menschliche Baby auf. Es erobert noch unsicher und wackelig auf den Beinen die Welt. Damit beginnt im eigentlichen Sinne des Wortes der "Fußmarsch" durch das menschliche Leben – wohin auch immer die Füße tragen. Und wenn ich nicht mehr gehen kann, weil ich alt und unsicher auf den Beinen geworden bin, dann mündet der Weg in die Zielgerade des Lebens.

Das Gehen ist auf das Engste mit unserem Dasein verbunden: Wenn ich die Welt zu Fuß erkunde, dann nehme ich mich ja immer selbst mit. Die Erkundung der Welt führt damit stets auf mich selbst zurück. Hinzu kommt noch eine weitere Erfahrung: Wenn der Weg weit ist, liegt in der Anstrengung ihn zu gehen doch auch Erholung. Oft beginnen sich beim Gehen die Gedanken zu ordnen: der Kopf wird klar. Denn – so Kagge - "der Kopf braucht Bodenhaftung, die bekommt er durch die Füße". Manchmal ist damit auch ein echtes Glücksgefühl verbunden.

Der Rhythmus des Gehens, des Atmens und des Denkens sind innig verwoben. "Ich habe mir die besten Gedanken angelaufen", sagt Sören Kierkegaard, der dänische Philosoph. Diese Idee steht in einer alten Tradition, denn nicht ohne Grund nannte sich bereits die antike Schule des Philosophen Aristoteles die Schule der "Peripatetiker", die Schule der "Umherwandelnden". Im Gehen funktioniert das Denken eben am besten.

Es ist kein Wunder, dass im Zeitalter der hohen Geschwindigkeit das Gehen einen

Gegenakzent setzt: Gehen verlangsamt. Unsere Alltagserfahrung besteht wohl eher darin, dass wir sitzende Wesen sind, eingeklemmt in rollende Fahrzeuge oder gebannt vor flimmernde Bildschirme.

Dabei ist Gehen die beste Medizin des Menschen. Und das sagt schon ein anderer Vertreter aus der Antike: Hippocrates, der berühmte Arzt. Gehen ist also so etwas wie ein Therapeutikum, eine Kur für Leib und Seele.

Und so wundert es auch nicht, dass eine besondere Form des Gehens, das Pilgern, heute Hochkonjunktur hat. Zwar wird heute oft nicht mehr aus religiösen Motiven gepilgert; viele Menschen wollen einfach, auf Abstand gehen vom Alltag, den Kopf wieder freibekommen, sich eine Auszeit gönnen oder einen Schicksalsschlag verarbeiten.

Pilgern ist eine spirituelle Erfahrung. Im Gehen kommt der ganze Körper in Bewegung. Und: Ich muss mich einlassen auf das Hier und Jetzt. Genau das aber weitet das Herz und die Seele – im besten Fall auch für Gott. Pilgern heißt ja nichts anderes als "unterwegs sein", "wandern". Pilgern beschreibt eine Grunderfahrung des Menschen: Denn wir sind immer unterwegs. Pilgern bedeutet, jeden Tag aufs Neue ins Ungewisse gehen. Und als Christ weiß ich: In meinem Leben bin ich unterwegs mit Gott.

Unterwegs, noch nicht fertig, nicht am Ziel. Der spätantike Kirchenvater, der heilige Augustinus hat das einmal so formuliert: "Du hast uns zu dir hin geschaffen, und unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir".

Manchmal denke ich, vielleicht ist das Gehen nichts anderes als eine "kleine Form" des großen Pilgerns – alltäglich unterwegs auf dem Fußmarsch meines Lebens – meinem Ziel entgegen.

Aus Essen grüßt Sie Markus Potthoff.