Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Hörmal | 10.04.2023 07:45 Uhr | Klaus Nelißen

Heute: Spazierengehen!

Es gab ein Wort in meiner Kindheit, das war wie eine Drohung: "Spazierengehen“. Sonntags war der Tag fürs Spazierengehen. Und ich war jedes Mal froh, wenn schlechtes Wetter doch "Plan B“ zuließ: Torte essen, Heimatfilm im Fernsehen gucken – am liebsten Heinz-Erhardt-Filme.
Aber wenn die Sonne schien, dann fragten meine Eltern – natürlich rein rhetorisch: "Sollen wir nicht eine Runde spazieren gehen?“
Heute muss ich sagen: Es gibt wohl wenige Dinge, die so eine große Wandlung in meinem Leben erfahren haben, wie das Spazierengehen. Heute bin ich ein großer Fan davon! So oft es geht, gehe ich spazieren. Ich bilde mir ein: Ich kann sogar besser denken und mit anderen reden, wenn ich gehe.
Warum ich heute davon erzähle? Weil christlich gesehen heute der ultimative Tag zum Spazierengehen ist. Das liegt jetzt nicht so sehr an Goethe, in dessen "Faust“ spielt der Osterspaziergang ja eine zentrale Rolle. Nein, das liegt vor allem an dieser wunderbaren Geschichte, die heute landauf landab in den Kirchen vorgelesen wird – und über die schon so viel gepredigt wurde, dass ich mich fast nicht traue, sie noch mal nachzuerzählen. Ich meine die Geschichte vom "Gang nach Emmaus“. Am besten schlagen Sie mal eine Bibel auf und lesen die nach. Sie finden sie am Ende des Lukasevangeliums, Kapitel 24. Jedenfalls wird bei der Geschichte klar, wie ein gegangener Weg lebensentscheidend sein kann. Wie sich der Blick auf die Verhältnisse noch mal verändern kann, wenn man sich auf den Weg macht. "Brannte uns nicht das Herz?“ heißt es da. Und diese Formulierung trifft es für mich genau: So eine Erfahrung der Veränderung ist möglich – gerade beim Spazierengehen. Beim Reden.

Ich war bis Mitte März in einer Reha. Und die tiefsten Gespräche, die wichtigsten Einsichten, die habe ich während Spaziergängen gemacht – mit meinen Therapeuten, mit meinen Mitpatienten. Ich hätte die nie "Emmausgänge“ genannt – damit hätten meine Gegenüber nichts anfangen können. Aber für mich waren sie das: Intensive Gespräche auf einem gemeinsamen Weg, wo Veränderung passiert. Zum Beispiel, als ich mit Marc durch den Wald gegangen bin. Da haben wir uns von unseren Vätern erzählt, deren Tod noch nicht lange her war. Wir haben unsere Väter aufleben lassen in den Erinnerungen.
Wir haben von ihren großen Stärken gesprochen – was ja der Grund ist, warum wir sie so lieben und vermissen. Aber wir haben auch ins Wort gebracht, was unsere Väter uns nicht mitgeben konnten. Was vielleicht auch dazu geführt hat, warum unser Leben nicht nur gradlinig verlaufen ist. Der Weg hatte uns geholfen, voranzukommen in unseren Gedanken und Gefühlen. Noch heute bin ich über diesen "Väterspaziergang“ dankbar. Da hatte sich was gelöst.
Der Ostermontag ist der Tag zum Spazierengehen. Und das wunderbare ist ja: Er findet immer im Frühjahr statt! Wenn die Natur sich das Leben zurückerobert durch die Blüten und Knospen, für jedes Auge sichtbar. Dazu braucht es nur die Achtsamkeit für die Welt da draußen, die sich im Spazierengehen erschließt. Und daher mein gar nicht so frommer

Wunsch – sondern eher die freundliche Einladung: Nutzen Sie diesen Tag! Gehen Sie eine Runde spazieren. Es muss kein tiefsinniges Gespräch dabei stattfinden. Aber falls Ihnen etwas auf dem Herzen liegt, ist heute der perfekte Tag es etwas zu lösen!