

Eine Metamorphose meiner Einstellung zum Wandern

Wandern? - Das ist doch nur was für alte Leute, die zu viel Zeit haben und nichts Besseres mit sich selbst anzufangen wissen. Und für irgendwelche Natur-Junkies, die behaupten, sie könnten sich dort selbst finden, bloß, um etwas Besonderes zu sein. Niemand meiner Freunde geht Wandern. Warum auch? Es ist langweilig. Und jetzt muss ich zwei Wochen wandern. Dabei mag ich die Natur nicht mal, weil nach einer halben Stunde sowieso sofort meine Augen anfangen zu tränen und laufen ist auch nicht so meins, mir ist ja schon der Weg von der Bushaltestelle bis nach Hause zu lang. Und Wanderschuhe sehen auch blöd aus.

Also gehen wir los, meine Motivation befindet sich im Minus-Bereich und meine Füße beginnen nach den ersten 500 Metern schon mal prophylaktisch wehzutun. Nach dem ersten Anstieg läuft mir der Schweiß den Rücken herunter und ich wünsche mir nichts Sehnlicher, als eine kurze Pause, ein bisschen wieder zu Atem zu kommen, vielleicht auch einfach wieder umzukehren, mit dem Bus nach Hause zu fahren, mich in mein warmes Bett zu kuscheln und meine Lieblingsserie weiter zu gucken. Aber so läuft das leider nicht, also gehe ich weiter, meckere und fluche vor mich hin. Über meine schmerzenden Füße beschwere ich mich, über den steinigen Weg und über die Hitze. Immerhin habe ich heute ausnahmsweise mal keinen Heuschnupfen, aber auch das kann ich gerade nicht wirklich wertschätzen. Also verbreite ich ein bisschen schlechte Laune und setze meinen Weg fort.

Und dann verändert sich etwas. Ich werde stiller. Natürlich tun meine Füße immer noch weh, aber ich spüre sie immer weniger. Ich verliere mich mehr und mehr in meinen Gedanken, setze einen Fuß vor den anderen und lasse meinen Blick durch die Natur schweifen. Egal in welche Richtung ich blicke, nur Wald und der Weg, auf dem ich laufe. Das Grün beruhigt mich, ich glaube, es ist sogar bewiesen, dass Grün eine entspannende Farbe ist. Das glaube ich jetzt auch. Der Wind weht mir ein bisschen durch die Haare und wenn ich meine Hände ausstrecke, kann ich die Blätter durch meine Finger streifen lassen. Wo ich schon mal hier bin, kann ich mich auch voll darauf einlassen und gucken, was passiert, denke ich. Und plötzlich entdecke ich tatsächlich Gefallen am Wandern und am Wald, mit seinem leisen Blätterrauschen und dem weichen Waldboden. „Warum nicht einfach hierbleiben?“, frage ich mich. Weil, hier gibt es kein Gut und Böse. Hier ist alles ganz genau so, wie es sein muss. Hier scheint alles perfekt und am richtigen Ort zu sein, ganz anders, als in der lauten Stadt, wo alle es eilig haben und jeder kopflos durch die Straßen sprintet. Hier fühlt es sich fast an, als könnte man sein wie man ist, ohne sich jegliche Gedanken über die Reaktionen anderer zu machen. Es gibt kein richtig oder falsch, weil der Wald nicht urteilt. Und hier fühle ich mich gesund, als wäre alles in Ordnung und die Welt draußen, die kann doch warten, ich bleibe noch ein bisschen oder komme bald wieder. Hier ist es so friedlich, hier braucht man nicht über Kriege und Hungernöte nachzudenken, wenn man will, kann man sich für ein paar Stunden einbilden, alles wäre in Ordnung und dass zu Hause nicht noch ein riesiger Haufen Arbeit auf einen wartet. Kein Druck, kein Stress. Ich fühle mich als Teil von etwas ganz Großem, was Besonderem. Und ehrlich gesagt bin ich ziemlich verblüfft, über all das, was ich so beim Wandern denke. Und trotz meiner so schönen Gedanken, meckere ich noch ein bisschen weiter, weil mir Meckern Spaß macht. Und irgendwie ist es auch befreiend, einfach so ein bisschen vor sich hin zu grummeln und seinen Ärger an der Natur auszulassen, weil die fühlt sich nicht beleidigt und ist auch nicht wütend. Nie hätte ich gedacht, dass ich auch nur im Geringsten auf Wandern abfahren würde, aber es kommt ja immer anders als man denkt. Als ich wieder zu Hause bin, bin ich trotzdem erleichtert. Denn auch, wenn es schön ist, so strengt es doch an. Und für Anstrengungen bin ich eigentlich nicht gemacht. Aber ich werde wieder Wandern gehen und ich kann es jedem empfehlen, der sich ein bisschen reflektieren möchte und Abstand von all dem Stress gewinnen möchte. Auch, wenn es nur eine kurze Pause ist.