

23.07.2018 um 17:22 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Regina Westphal,  
Pfarrerin, Frankfurt

## Von der Kraft des Gehens – Wie das Gehen hilft, wenn man nicht mehr weiter weiß

„Wenn es nicht mehr weiter geht, dann gehe!“ Diesen Rat gab mir eine kluge Frau, als ich einmal nicht mehr weiter wusste.

Nach einem Trauerfall in meiner Familie ging es mir nicht gut. Alle meine Gedanken kreisten um den Menschen, den ich verloren hatte. Mein Rücken schmerzte. Ich wollte und konnte mich kaum noch bewegen. Ich war wie erstarrt, innerlich und äußerlich. Am liebsten hätte ich mich verkrochen. Eine Physiotherapeutin half mir, wieder auf die Beine zu kommen, indem sie mir diesen Rat gab: „Wenn es nicht mehr weiter geht, dann gehe!“ Am nächsten freien Wochenende gab ich mir einen Ruck und lief einfach los.

Dieser Vorschlag ist einfach und doch ist viel dran. Wenn ich gehe, wandern meine Gedanken mit. Ich mache mich auf, verlasse meinen festen Stand und gehe aus meiner Starre hinaus. Ich bringe mich in Gang und bekomme neue Perspektiven.

Wenn ich losgehe, erlebe ich es so: Zuerst hängen die Gedanken fest, die Probleme kreisen in meinem Kopf. Die Schritte fallen anfangs schwer. Gedanken kommen hoch, die ich lange weggedrängt habe. Auf einmal ist ja Zeit vorhanden und sie dürfen sich entfalten. Vielleicht sind es auch alltägliche Probleme, die ich nun endlich in meinem Kopf sortieren und bedenken kann. Ich gehe immer weiter, die Alltagsgedanken fliegen davon. Immer tiefer kann ich in meine Seele schauen, wenn das Gehen endlich nur noch Gehen ist und nichts

mehr ablenkt.

Manchmal hilft auch der Weg beim Denken, so wie er ist: Ein Berg fordert mich heraus. Erst denke ich, das ist mir zu steil. Auf einmal bin ich oben und schaue in die Weite. Oder ich gehe einen Umweg und bin froh: Diese Variante des Wegs ist eigentlich viel schöner und eröffnet mir neue Ausblicke. Eine Quelle sprudelt munter, und ein Bach bahnt sich seinen Weg. Ich fühle mich lebendig und unbeschwert. Ich gehe nun beschwingter.

Neue Bilder tauchen auf – ganz unerwartet und klar. Sie kommen aus der Tiefe – und vielleicht auch von ganz oben. Ich bin erstaunt und freue mich. So habe ich die Dinge noch nie gesehen! Wo war dieser Gedanke vorher? Das Dickicht an Gedanken verschwindet, durch das ich mich gekämpft habe. Die Lösung ist zum Greifen nah.

Diese Erfahrung ist nicht planbar. Nicht immer gelingt es. Aber oft erscheint es wie ein Geschenk, wenn ein Weg, der steinig schien, auf einmal geglättet wird und sich neue Abzweigungen zeigen. Oder wenn innerlich zur Ruhe kommen kann, was vorher im Kopf kreiste.

Für mich sind diese Eingebungen wie ein Geschenk von oben, eine unerwartete Wendung. Als würde mir Gott die Antworten einflüstern. Es gibt Antworten auf die Rätsel des Lebens. Im Glauben daran zieht der Mensch immer wieder los. Im Gehen sortieren sich die Fragen.

Gehen ist wie ein Gebet. Nicht immer wird es erhört, doch manchmal lassen sich Antworten erwandern, unerwartet.