

Slow Go – eine Wanderung für Langsam-Geher

Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen.

Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003,

Seite 96-109

Wie Slow Go entstand

Die Wanderungen für Langsam-Geher entstanden in der Arbeit mit PatientInnen einer Kur- und Reha-Klinik. Ganz oft fragten PatientInnen: „Kann ich da noch mit?“ Oder sie sagten resigniert „Schade, vor einem Jahr wäre das noch gegangen.“ Das Stichwort „Slow Goes“ aus einem Vortrag über AltenheimbewohnerInnen, gab dann die zündende Idee:

Es gibt Menschen, die nur noch langsam gehen können. Aber sie können gehen. Wir brauchen uns nur auf sie einzustellen und müssen den Weg ihren Möglichkeiten gemäß auswählen. Das wollten wir ausprobieren. Aber was heißt schon Slow Go – was ist langsames Gehen? Wir setzten ganz unten an. Rollstuhlfahrer, „No Goes“, sollten mitkommen können und PatientInnen, die sicher nur mit einem Rollator gehen können. Also musste es ein ebener gut befestigter Weg sein. An den geplanten Wegstationen sollte eine Bank stehen und wir wollten maximal eine Stunde unterwegs sein. Die Planung war schwierig, der Weg wurde immer kürzer. Zuletzt wurde ein etwa 1 Kilometer langer Weg gewählt. „Dafür eine Stunde? Ist doch ein Witz!“ schoss es mir durch den Kopf. Doch dann war es genau richtig. Der Erfolg war völlig unerwartet. Als „Slow Goes“ hatten sich zehn Prozent der Hausgäste eingestuft, aus den verschiedensten Gründen: es gab Gehbehinderte mit Krücken oder Rollator, es gab ältere Menschen, die unsicher zu Fuß waren, es gab Herz-Kreislauf-PatientInnen, die sich behutsam bewegen sollten und es gab vor allem Leute ab ca. 30 Jahren, die das Stichwort „langsam Gehen“ gelockt hatte. Die meisten TeilnehmerInnen aus dieser letzten Gruppe hätten leicht eine „normale“ zweistündige Wanderung machen können. Doch ihre Selbsteinschätzung ließ sie davor zurück schrecken. Ganz von selbst orientierten sich die schnelleren GeherInnen an den langsamsten der Gruppe.

Vorbereitung

Die Zielgruppe dieser Wanderung sind Menschen, die sich weite Wege und Wanderungen nicht zutrauen. Es wird langsam vorangehen auf dieser Wanderung. Der Weg für eine Slow-Go-Wanderung ist für einen Normal-Geher ganz kurz.

Wir haben etwa einen Kilometer geplant. Der Weg muss flach sein und sollte möglichst geteert oder eben sein. Schotterige oder unebene Stücke sind für unsichere Geher (Slow-Goes) nicht geeignet.

Auf dem Weg sollten an den geplanten Wegstationen Sitzgelegenheiten sein.

Die Wegstation „Umwege“ an einer Wegkreuzung kann zum Anlass genommen werden einen Weg einzuschlagen, oder nur auf Umwege hinzuweisen. Auch ein so kurzer Weg lädt zu einer kleinen Rast ein und es ist schön, wenn der Weg in der Ruhe einer Kirche enden kann.

Wenn der Ausgangspunkt der Wanderung nicht das Ziel der Wanderung ist, muss darauf geachtet werden, dass und wie alle TeilnehmerInnen wieder nach Hause kommen.

Am Ausgangspunkt

Am vereinbarten Treffpunkt (Sitzgelegenheiten!) wird die Gruppe begrüßt und an das Thema herangeführt (.....)

.... Aufrechtes Gehen ist nicht nur das augenfälligste Merkmal, das uns Menschen von anderen Tieren unterscheidet, es ist zugleich höchster Ausdruck unserer Individualität. Schon mit den ersten Schritten stellt sich bei jedem Geher ein ganz eigenes Tempo ein. Es gibt die schnellen Starter, die zuerst einmal ihrem Bewegungsdrang Lauf lassen und ihren Weg in erstaunlich schnellem Tempo beginnen. Die geübten Wanderer mit guter Kondition werden dieses Tempo auch lange beibehalten. Alle anderen fallen nach einigen hundert Metern in einen langsameren Schritt. Sie haben sich ausgetobt. Jetzt spüren sie ihren Körper, ihre Muskeln, ihre Atmung. Für sie stellt sich ein ausdauerndes Geh-Gefühl erst nach einem solchen Aufwärmersprint ein.

Ganz anders gehen die bedachten Planer ihre Wege an: Weil sie schon vor dem Losgehen genau wissen, was der Weg ihnen abverlangen wird, bemühen sie sich von Anfang an um ein Tempo, das sie dann auch den ganzen Weg beibehalten können. Mit einem inneren Grinsen lassen sie die Schnellstarter verschwinden. Sie wissen, dass sie in einer Stunde gelassen an ihnen vorbeiziehen und ihnen dann auf dem ganzen restlichen Weg nicht mehr begegnen werden.

Die Art des Gehens entspricht ziemlich genau den Charakteren, die uns auch sonst in unserem Leben begegnen.

Von einem, der um sein Leben läuft, erzählt uns die Bibel: Elia fürchtete sich, machte

sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba in Juda und ließ seinen Diener dort. Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. (1. Könige 19, 3-4)

Zwischenbemerkung

An dieser Stelle sei die hoffentlich einzige Ermahnung in diesem Buch gestattet. Unsere Geh-Erlebnisse mit Patientinnen und Patienten aus Rehakliniken haben uns dazu gebracht und es ist uns bitterernst damit: Herz-Kreislauf Patienten seien hier ernsthaft gewarnt! Sie gehören allzu oft zu den Schnellstartern und neigen dazu, bei diesem Sprint zu bleiben. Wer sich als kraftstrotzenden Power-Mann (manchmal sind es auch Power-Frauen) kennt, tut gut daran, sich nach bedachten Gehern als Begleiter umzuschauen, die ihr schnelles Grundtempo bremsen und die uns die netteste Form der Kontrolle anbieten, die es gibt: ein Gespräch beim Gehen. Wer sich auf seinem Weg unterhalten kann, geht immer in seinen Leistungsgrenzen. (....)

Wir gehen nun, jede in ihrem, jeder in seinem Tempo bis ... (kurze Wegbeschreibung). 10-15 Minuten

1. Wegstation: Langsam-Gehen (3 Minuten)

Hier an dieser Stelle (Sitzgelegenheiten!) wollen wir zum ersten Mal innehalten. Ich lese Ihnen einen Gebetstext aus Südafrika vor:

*Lass mich langsamer gehen, Herr,
entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.*

*Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
mit dem Blick auf die ewige Zeit der Ewigkeit.
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
die Ruhe der ewigen Berge.*

*Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.*

*Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,
die mich erneuert.*

*Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um eine Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.*

*Lass mich langsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.*

*Wir gehen nun wieder gemeinsam bis..... und genießen dabei ganz bewusst das
Langsam-Gehen.*

2. Wegstation: Das eigene Tempo finden (5 Minuten)

Die Station sollte die Möglichkeit bieten, dass die TeilnehmerInnen der Wanderung sich hinsetzen können.

Nie zu schnell werden die echten Slow Gos, die Langsam-Geher. Es gibt viele Gründe warum jemand nur sehr langsam Gehen kann. Für die allermeisten Langsam-Geher ist es ein langer Weg, dieses langsame Tempo zu akzeptieren. Die Wut auf die Schnelleren, die Trauer um die alte Leistungsfähigkeit, der Ärger über rücksichtslose Rempeler, die Ungeduld wegen der nun so langen Wege, das alles raubt eher den Mut sich wieder an das Gehen heranzutrauen.

*Die Bibel erzählt eine Geschichte von einem Menschen, der immer zu langsam ist:
Am Teich Bethesda lag ein Mensch, der seit 38 Jahren krank war. Jesus fragte ihn:
„Willst du gesund werden?“ Der Kranke antwortete: „Herr ich habe niemanden, der
mich zum Teich trägt, wenn sich das Wasser bewegt. Und wenn ich allein den Teich
erreichen will, ist immer schon ein anderer vor mir dort.“ Da sagte Jesus zu ihm:
“Steh auf, nimm deinen Strohsack und lauf!“ (Nacherzählt nach Johannes 5,5-8)*

*Der Weg zum Teich, das ist der Weg, den der Kranke nicht mehr schafft. Und wenn
er doch am Wasser ankommt, dann war er wieder zu langsam. So kann das ewig
gehen: der Maßstab für den Erfolg bleibt die Geschwindigkeit. Kein Tempo, kein
Erfolg, jahrelanger Frust.*

Jesus sagt dem Mann nicht: Geh zum Teich, dabei helfe ich dir. Jesus dreht den Kranken um. Der Weg ist nicht dort, wo er mit den anderen Kranken konkurrieren muss, wo Schnelligkeit gefragt ist. Auf dem neuen Weg lässt der Kranke den Wettkampf mit den anderen hinter sich. Hier geht er seinen Weg und sein Tempo.

Wir gehen nun in unserem je eigenen Tempo zur nächsten Station.... (10-20 Minuten)

3. Wegstation: Gehen (3 Minuten)

Wieder wählen wir eine Stelle am Weg, an der die TeilnehmerInnen sich hinsetzen können. Zunächst fragen wir in die Runde: „Wie geht’s?“, um dann anhand dieser Frage das Gehen zu thematisieren.

Wie geht’s - Comment allez vous - Come va?

In vielen Sprachen fragen sich Menschen gegenseitig wie es geht - und das ist nicht nur so dahin gesagt.

Wie es uns geht, hängt davon ab, ob und wie viel wir uns bewegen oder bewegen können. Genauer gesagt – um bei dem Wort „gehen“ zu bleiben, wie wir uns vorwärts bewegen, wie wir vorankommen. Es geht wirklich um das Gehen. Und am besten geht man einen Weg gemeinsam – zusammen mit anderen – so wie wir das jetzt machen. Untersuchungen haben ergeben, dass ein gemeinsamer Spaziergang, bei dem man sich unterhält, so wirkt, wie eine Kombination aus einer Gesprächs-, Bewegungs- und einer Atemtherapie.

Wir gehen nun nach.... und achten vielleicht einmal ganz besonders darauf, wie es uns beim Gehen geht?

4. Wegstation: Rast machen (8 Minuten)

Es ist schön, wenn diese Station unter bzw. an einem Wegkreuz oder mit Blick auf ein Wegkreuz stattfinden kann. Als Impuls lesen wir zwei Bibeltexte vor:

Elia stand auf, aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte. (1. Könige 19,8)

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.
Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,
dass ich gewiss nicht fallen werde.*

*Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele;
denn er ist meine Hoffnung.*

*Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz,
dass ich nicht fallen werde.*

*Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre,
der Fels meiner Stärke,
meine Zuversicht ist bei Gott.*

(Aus Psalm 62)

Es ist vielleicht die älteste geistliche Übung, die wir im Christentum kennen und die es in allen anderen Religionen auch gibt: Das Stillwerden vor Gott.

Es ist nicht gleich eine Meditation, nicht gleich ein Gebet. Stillwerden vor Gott, das ist wie eine Insel, ist ein Luftholen, eine kurze Unterbrechung. So wie wir innehalten in unserem Alltag um uns zu orientieren, um uns klar zu werden, was als nächstes zu tun ist.

Wir brauchen solche ganz kurzen Unterbrechungen. So ein Stillhalten und wir machen das ganz automatisch viele Male jeden Tag.

Das was wir Spiritualität nennen, ist aus solchen Situationen entstanden, die in unserem Alltag liegen.

Zuerst sind diese Pausen da, diese Unterbrechungen und später wurden sie mit Inhalt gefüllt. Die Pause ist nicht mehr nur Pause. Es ist ein Stillwerden vor Gott. Pausen und Unterbrechungen bekommen eine Ausrichtung, einen Ort und einen Namen.

Eine Pause vor Gott - dafür sind zum Beispiel unsere Wegkreuze entstanden. Sie laden uns zu so einer Pause ein, zu so einem Stillwerden vor Gott.

Im Islam hat diese Ausrichtung, dieses Vor-Gott-Stillwerden einen sichtbaren Ausdruck bekommen, wenn sich die Gläubigen nach Mekka verneigen. Bei uns ist diese Ausrichtung an den Wegkreuzen sichtbar. Wenn wir auf unseren Spaziergängen daran vorbeigehen und kurz innehalten – oder auch nur einen Moment langsamer gehen – dann heben wir den Kopf und schauen auf zum Kreuz. Das ist unser Stillwerden vor Gott: den Blick zu heben, zum Kreuz.

Das geschieht alles noch, bevor wir uns dessen bewusst werden. Die Ausrichtung ist in unseren Unterbrechungen oft schon vorher da, noch bevor wir uns bewusst vor Gott stellen.

Der Apostel Paulus hat dafür einmal einen guten Ausdruck gefunden. Er sagt, es liegt alles schon in einem unaussprechlichen Seufzen.

Und das kennen wir auch, dass wir uns zwischendurch mit einen Seufzer Luft machen. Das trägt unsere Situation schon vor Gott.

Es sind diese ganz kleinen Situationen, mit denen wir unseren Alltag vor Gott bringen. Das sind schon geistliche Übungen. Und es geht für uns vielleicht eher darum, uns diese Pausen, dieses Still werden vor Gott, immer wieder bewusst zu machen, als nach neuen und ungewöhnlichen Übungen zu suchen. Die kleinen Pausen und Seufzer, da steckt schon darin, dass wir ein Leben vor Gott führen.

Wir gehen nun bis zur Wegkreuzung (kurze Beschreibung des Zielpunkts). (10-20 Minuten)

5. Wegstation: Umwege (5 Minuten)

Diese Station findet am besten an einer Stelle statt, an der an einer Wegkreuzung zwei Wegweiser zum selben Ziel stehen mit unterschiedlichen Gehzeiten. Da wir auf dieser Slow-Go-Wanderung mit Langsam-Gehern unterwegs sind, werden wir wohl kaum den Umweg zum Zielpunkt ausprobieren können, doch an einer solchen Wegkreuzung lässt sich das Thema Wege und Umwege zum selben Ziel bedenken.

Auf dem Wegweiser steht zweimal der Name des Dorfes, zu dem wir unterwegs sind. Für den einen Weg sind zwei Gehstunden angegeben, für den anderen Weg sind es drei Stunden Wegstrecke.

Für welchen Weg würden wir uns entscheiden? Für den längeren oder den kürzeren? Der kürzere führt uns zwar schneller zum Ziel, aber vielleicht bietet der längere Weg mehr Abwechslung, schönere Landschaften, sanftere Anstiege, schöne Ausblicke....

Von einem Umweg berichtet auch die Bibel: Als nun er Pharao das Volk hatte ziehen lassen, führte sie Gott nicht den Weg durch das Land der Philister, der am nächsten war; denn Gott dachte, es könnte das Volk gereuen, wenn sie Kämpfe vor sich sähen und sie könnten wieder nach Ägypten umkehren. Darum ließ er das Volk einen Umweg machen und führte es durch die Wüste zum Schilfmeer. Und Israel zog wohlgeordnet aus Ägyptenland. (Exodus / 2.Mose13,17-18)

Manchmal fällt uns die Entscheidung leicht, welchen Weg wir nehmen sollen. Und oft genug fällt die Entscheidung für den kürzeren Weg. Einen Umweg machen, das

entspricht nicht unseren Alltagsentscheidungen. Da ist meist kein Platz für einen Umweg. Umwege erweitern die Ortskenntnis, sagt zwar ein Bonmot, aber wir rechtfertigen uns damit höchstens in der Rückschau einen Umweg.

Ein Umweg, weil Gefahr droht, das macht nicht nur Gott so, das scheint uns einsichtig. Aber einen Umweg über das Schilfmeer, das war, auf den ersten Blick jedenfalls, kein guter Umweg. Es war der Weg in die Sackgasse - zunächst jedenfalls. Wir kennen heute in der Rückschau wie die Geschichte weiterging. In der Rückschau wissen wir immer, ob sich ein Umweg gelohnt hat oder ob es vielleicht gar eine Sackgasse war.

Wir wollen nun nach (kurze Wegbeschreibung) gehen. Vielleicht haben Sie Lust, auf dem Weg dorthin über Wege, Umwege und Sackgassen in Ihrem Leben nachzudenken.

6. Wegstation: In einer Kirche oder Kapelle (mindestens 5 Minuten)

Schön ist es, wenn für den Abschluss unserer spirituellen Wanderung für Langsam-Geher eine Kirche oder Kapelle zur Verfügung steht. (...)

Wer sich nach seinem Weg nicht gleich in die nächste Aktivität stürzen will, kommt gut in einer Kirche an: Erst einmal hinsetzen, die Augen an den dunklen Raum gewöhnen, die Ruhe genießen...

Elia kam am Berg Horeb in eine Höhle und blieb dort über Nacht. Und siehe das Wort des Herrn kam zu ihm: Was machst du hier?

(1. Könige 19,9)

Wer aus dem Sonnenlicht kommt und eine Kirche betritt, den umfängt zuallererst die Dunkelheit. Die Geräusche des Tags bleiben draußen. Es ist wie in einer Höhle. Licht kommt durch die Fenster. Manchmal ist es buntes Licht. Was machst Du hier?, fragt Gott den Elia in der Höhle. Elia ist am Ende seiner Flucht angekommen. Wenn er aus der Höhle herauskommt, wird er wieder unter die Menschen geschickt. Er hört die Stimme Gottes und bekommt einen neuen Auftrag.

Was machst du hier? Die Kirche, in der ich langsam meine Augen an das Dunkel gewöhnt habe, ist wie eine Höhle. Sie ist kein Ort, um da zu bleiben.

Nur was ich selbst mit hinein bringe verbindet mich mit der Welt draußen. Hier bin nur ich. Die Höhle, die Kirche ist ein Raum der mich manchmal aufnimmt, eine Zwischenstation auf meinem Weg. Und manchmal erwarte ich mir auch einen Auftrag an diesem Ort, einen Wegweiser, einen Gedankenblitz, der mich begleitet,

wenn ich den Weg weitergehe.

(Verabschiedung und Dank....) Zum Abschied und am Ende des gemeinsamen Weges möchte ich Ihnen ein Segenwort mitgeben, einen Segen für den Weg, für Ihren Weiterweg:

Wenn wir jetzt auseinander gehen,

sei dir Gott Wort

Weisung

an jeder Kreuzung,

sei dir Gottes Verheißung

eine Macht

vor jedem Hindernis,

sei dir Jesu Kreuz

eine sichere Brücke

über jeden Abgrund,

sei dir der Engel der Gemeinde

Heimat

in jeder Fremde,

sei dir die Kraft des Heiligen Geistes

ein verlässlicher Trost

in jedem Leid,

sei dir das Gebet weltweit

wie ein Lied der Mutter

in schlafloser Nacht,

sei dir der Segen Gottes

die Weite,

in der du ruhst.

(Gerhard Engelsberger: Gebete für den Gottesdienst, Stuttgart 2002)