

SWR2 Leben

Immer der Nase nach – Von der Kunst des Wanderns

Von Martin Hecht

Sendung vom: 12.10.2023

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik

Autor

Wandern ist nicht gleich wandern. Wer es heraus hat, für den ist Wandern Philosophie, Lebenskunst, Selbsttherapie. Zu sich finden, sich innerlich neu einsortieren, sich neu ausrichten, Ballast abwerfen, frei werden. Was macht es mit uns, wenn wir losziehen und durch die Landschaft streifen? Mit Navi und vor allem: ohne? Was können wir uns „erwandern“? Ich habe es ausprobiert.

Mein Name ist Martin Hecht - und mit dabei sind heute drei andere, die sich bestens auskennen, wenn es darum geht sich herumzutreiben, sich treiben zu lassen, sich dem selbstgewählten Weg auszuliefern. Drei, die es immer wieder tun - und es nicht lassen können.

Ulrich Grober 1

Mein Name ist Ulrich Grober. Ich bin 73 Jahre alt, Journalist und Autor.

Albert Kitzler 1

Mein Name ist Albert Kitzler. Ich bin 67 Jahre alt und von Beruf Philosoph, betreibe eine philosophische Schule für antike Lebensweisheit.

Christine Thürmer 1

Mein Name ist Christine Thürmer, und ich bin 56 Jahre alt. Von Beruf bin ich Langstreckenwanderin, Bestsellerautorin, und ich halte auch Vorträge.

Autor 2

Christine Thürmer hat in ihrem Leben bisher sagenhafte 60.000 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, Bücher darüber geschrieben und gilt laut Wikipedia als die „meistgewanderte Frau“ der Welt, Albert Kitzler beschäftigt sich mit der Philosophie des Wanderns. Für ihn ist Wandern unterwegs sein - nicht nur zum nächsten Etappenziel, sondern zum eigenen Lebensglück. Und Ulrich Grober hat 2006 ein vielbeachtetes Buch geschrieben, Titel: „Vom Wandern, Neue Wege zu einer alten Kunst“. Alle drei lieben es zu wandern – und das meistens allein. Was war Ihr letzter Ausflug?

Ulrich Grober 2

Ich war auf dem Franziskus-Weg unterwegs auf den Spuren des grünen Heiligen, Franziskus von Assisi, von der Toskana nach Umbrien bis Assisi.

Albert Kitzler 2

Ich wohne in Reit im Winkel direkt, also in den Chiemgauer Alpen. Und da wandere ich eigentlich jeden Tag eine Stunde. Und die letzte war eine größere Rundwanderung zum Taubensee, der ist da in der Nähe, geht fünf Stunden mit Chiemsee- und Chiemgau-Wanderblick mit etlichen Hütten und einer schönen, wunderbaren, unberührten Natur. Und einem herrlichen See auf 1150 Meter. Das war sehr, sehr schön.

Christine Thürmer 2

Ja, ich wandere immer allein, und die letzte Wanderung, die hat mich nach USA geführt. Dort bin ich 1400 Kilometer auf dem Organ Desert Trail gewandert und dann

noch ein bisschen durch Minnesota auf dem Superior Hiking Trail.

Autor 3

Früher einmal konnte ich nicht verstehen, dass jemand ganz allein zum Wandern aufbricht. Einer, der allein wandert, wandert deswegen allein, weil er niemanden findet, der mit ihm geht, dachte ich. Dass sich Menschen freiwillig ohne Begleitung auf die Wanderschaft begeben, ja, dass man dem Alleinsein beim Gehen irgendetwas abgewinnen könne, wäre mir nie in den Sinn gekommen. Damals schien es mir auch, als sei die Kunst, es mit sich selbst auszuhalten, maximal eine Art schmerzhaftes Durchhalteübung. Fast schon so, wie wenn man in der Badewanne für eine möglichst lange Zeitspanne die Luft unter Wasser anhält. Dass es eine Form des Alleinseins gibt, in der man keinen Mangel fühlt, sondern sich voll und ganz genügt, erschien mir so unsinnig wie unmöglich. Dann bin ich mehr als tausend Kilometer durch Frankreich und Spanien gewandert – ein großes Erlebnis. Wann und wie haben Sie das Wandern für sich entdeckt?

Ulrich Grober 3

Zu Fuß sieht man mehr. Das ist ein Spruch von einem, der viel vom Sehen verstand, nämlich Paul Klee, dem Maler. Und allein zu Fuß unterwegs zu sein, das ist meine Erfahrung, da sieht man noch mehr.

Albert Kitzler 3

Also, ich komme aus sehr bescheidenen Verhältnissen, und wir haben keinen Urlaub gemacht und konnten auch nicht verreisen. So bin ich erst spät zum Wandern gekommen. Aber eine Freundin, deren Eltern begeisterte Wanderer waren, und als wir uns mal zusammen getroffen hatten, ich glaube, in der Schweiz war das, da sind wir mal so einen Alpenweg gewandert, und da war ich eigentlich hin und weg. Deshalb erinnere ich mich noch so gut daran.

Christine Thürmer 3

Nach meiner schicksalhaften Begegnung mit den ersten Langstreckenwanderern habe ich mich einfach nicht getraut, meinen gutbezahlten Job damals einfach hinzuschmeißen und loszuwandern. Und damit das passiert, hat das Schicksal mir tatsächlich zwei Tritte in den Hintern geben müssen. Der erste Tritt passierte wirklich wie im schlechten Film am letzten Werktag vor Weihnachten. Da bin ich nämlich in hohem Bogen aus meinem gut bezahlten Job geflogen. Ich saß da noch zu Hause, habe meine Wunden geleckt, als der nächste Schicksalsschlag gleich hinterher kam. Damals hat nämlich ein guter Freund von mir, auch so ein Yuppie, aus heiterem Himmel einen Schlaganfall erlitten. Den hat er zwar überlebt, aber mit irreparablen Hirnschäden. Er konnte also nicht mehr laufen, nicht mehr sprechen. Und als frischgebackene Arbeitslose hatte ich sehr viel Zeit. Ich habe den fast jeden zweiten Tag besucht, und irgendwann ist mir an seinem Krankenbett eben klar geworden, die wichtigste Ressource in meinem Leben, das ist nicht etwa Geld, sondern die wichtigste Ressource ist Lebenszeit. Das hat das Schicksal dieses Freundes mir klargemacht. Also habe ich einfach keinen neuen Job gesucht, sondern bin losgewandert mit der Erkenntnis, dass Lebenszeit einfach viel wichtiger ist als Geld. Denn Lebenszeit kann ich, anders als Geld weder planen noch vermehren.

Autor 4

Mein Impuls, alleine loszuziehen, war damals die bevorstehende Geburt meines Sohnes. Das ist über zwanzig Jahre her. Mich allein auf den Weg zu machen, war für mich, ja, eine Art männlicher Geburtsvorbereitungskurs.

Die ersten paar Tage waren sehr hart. Ich verdammt schon bald meinen Entschluss aufgebrochen zu sein. Es war anfangs alles sehr ungemütlich. Aber das legte sich. Spätestens bei einem warmen Sommerregen im Zentralmassiv drei Tage nach meinem Aufbruch war ich bei mir. Die Schönheit einer einsamen Zeit, ich habe sie erlebt – aber ich musste dazu durch eine Phase der Entbehrung, vielleicht durch einen Entzug. Warum ist das so?

Ulrich Grober 4

Das ist die Routine des Alltags, die einen in den Bann gezogen hat. Und die tut uns auf Dauer nicht gut. Wandern ist eine wunderbare Art, ein wunderbares Medium zu sagen, aus diesem beschleunigten Rhythmus des Alltags rauszukommen und sich wieder einzuklinken, sozusagen in die Zyklen und Rhythmen von Natur und sogar Kosmos. Dieses: jeden Morgen geht die Sonne auf, um es ganz elementar zu sagen. Aber für uns geht jeden Morgen das Smartphone an, leuchtet und beginnt zu vibrieren.

Albert Kitzler 4

Ja, das ist nicht nur ein Phänomen des Wanderns. Auch bei jedem Urlaub ist das eigentlich so. Die erste Woche, wenn ich im Urlaub fahr, jedenfalls falle ich erst einmal in ein Loch. Und das ist das, was auch beim Wandern passiert, wenn Sie den Alltag unterbrechen, den Schritt anhalten, was so wichtig und so notwendig und so gut tut, fallen sie erst einmal in ein Loch. Ah, das tut erst mal weh.

Christine Thürmer 4

Es ist ein anderer Modus, aber das ist keine Entbehrung, das ist auch nicht schwer. Ganz im Gegenteil. Ich genieße das total. Für mich ist diese Balance, sechs Monate im Jahr unterwegs zu sein und sechs hier in Deutschland, das ist für mich das perfekte Gleichgewicht, weil ich habe das Beste aus beiden Welten.

Autor 5

Meine Erfahrung ist: Wandern ist ein Achtsamkeitskatalysator. Es senkt die Schwelle der Empfindungen. Weil scheinbar nichts los ist, nehmen wir in der Natur bald Dinge wahr, die wir zuvor noch überhört oder übersehen hätten.

Ulrich Grober 5

Es sind die Sehräume, die wechseln, der Blick zum Horizont, der sich weitet, sobald wir aus dem Wald treten zum Beispiel und der sich wieder ganz nah auf das, was am Wegrand ist, fixieren kann. Es sind die Dufträume, die wir erleben. Es ist das Mikroklima, das sich ändert, wenn wir auf einem Weg durch die Natur unterwegs sind. Die Stille des Waldes, die wie ein Mosaik ist, aus einem vielfältigen, lauten Naturlauten - das ist wirklich erlebbar und erfahrbar, wenn wir allein unterwegs sind.

Albert Kitzler 5

Also ich höre besser, ich höre Fliegen, ich höre Vögel, merkwürdige Schreie, die ich nicht zuordnen kann. Dann das Licht. Ich bemerke, dass das Licht verschiedene Facetten hat, sich ständig ändert, auch und dann die Gerüche. Nicht auf jeder

Strecke, aber manchmal kommt einem dann so ein Blütengeruch zu. Alle sinnlichen Wahrnehmungen, finde ich, werden, geschärft und dann darüber hinaus natürlich klopft irgendwann das Selbst an. Aus dem Inneren kommen dann plötzlich Impulse oder Gedanken oder Ideen.

Christine Thürmer 5

Eine ganz spannende Entdeckung ist zum Beispiel, dass man, wenn man so lange wie ich unterwegs ist, also ich habe ja teilweise eine Woche lang keine Dusche. Das heißt, man stinkt dann schon ganz schön wie ein Iltis. Aber das nimmt man weder bei sich noch bei den Mitwanderern wahr. Aber wenn an mir auf der Straße ein Auto mit geschlossenem Fenster und 50 Km/h vorbeifährt, dann rieche ich trotzdem noch den Geruch des Wunderbaums im Auto. Oder ich kann andere Wanderer schon aus teilweise hundert Metern Entfernung am Geruch des Weichspülers in ihrer Wäsche wahrnehmen. Also der Geruchssinn schärft sich total.

Autor 6

Das Wandern, um das es mir geht, ist eigentlich ohne die Absicht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, Streckenrekorde aufzustellen, kein Leistungssport, kein Fitnessprogramm. Das Wandern, das ich meine, ist Selbstzweck. Man hat den ganzen lieben langen Tag nichts anderes zu tun als geradeaus zu gehen, ganz, wie man will. Aber die unverplante Zeit sorgt dafür, dass dieses Gehen etwas ganz und gar Wundersames mit einem macht.

Und immer bekommt man beim Alleinsein irgendwann Besuch, wie es der Schweizer Schriftsteller Robert Walser erlebt hat, und zwar, wie er schreibt: „Von alten Gespenstern und neuen, von Menschen, die einem vor langer Zeit begegnet sind, von Gefühlen, schönen, wie beängstigenden, traurigen wie euphorischen.“ Wandern bringt einen mit dem Leben, mit sich selbst in Kontakt.

Ulrich Grober 6

Also mein Stichwort heißt Tagträumen. Dieses Pendeln von der Aufmerksamkeit, die sich nach außen richtet, zu der inneren Welt. Das ist eine große Erfahrung des Wanderns und besonders eben des alleine Wanderns. Dieses freie Schweifen in der Landschaft ist gleichzeitig die Möglichkeit, der Möglichkeitsraum, für das freie Schweifen der Gedanken. Das Unbewusste übernimmt die Regie. Da kommen Erinnerungen, auch Zukunftspläne zum Tragen und werden wirksam und entfalten sich. Insofern ist das Tagträumen auch eine ganz wichtige Quelle der Kreativität. Und diese Fähigkeit zum Tagträumen, die nimmt in unserem Alltag, der von den Medien ja immer stärker dominiert wird, diese Möglichkeit des freien Entfaltens, des freien Schweifens der Gedanken nimmt im Alter immer mehr ab. Und während einer Wanderung haben wir diesen Raum, diese Freiheit, die Tagträume neu Regie übernehmen zu lassen.

Albert Kitzler 6

Das ist das Schöne, man spürt sich, man kommt sich näher und da ist eine Menge drin, da sind Erinnerungen drin, da sind unaufgearbeitete Begegnungen oder auch Probleme, und die melden sich. Und wenn man dann offen mit denen spricht, einen Dialog mit sich selbst führt, plappert mit sich selbst, dann ist Vieles belanglos. Und plötzlich haben Sie auch eine Einsicht. Und dann plötzlich haben Sie auch ein Gefühl, und Glück ist ohnehin, das wird durch die Glücksbotenstoffe, die durch die

anstrengende Bewegung in Gang gesetzt werden, ausgelöst. Und dann gibt es auch Glücksgefühle in der Unendlichkeit der Natur. Die Eindrücke, die einen umgeben, die sind, sie sind sehr fundamental. Man kehrt zurück zu seinem Ursprung. Und es ist ein bisschen paradiesischer Zustand, und den spürt man in ganz anderer Form wieder, wenn man in dieser Unendlichkeit der Natur, in dieser Schönheit, in dieser Harmonie, wenn man die sinnlich erfährt und richtig darüber meditiert - und das ist das, was man beim Wandern eigentlich tut.

Christine Thürmer 6

Wenn Sie wirklich Tausende von Kilometern laufen, dann drehen sich 90 Prozent der Gedanken um ein ganz profanes Thema, nämlich ums Essen. Und dahinter verschwindet erst mal alles andere. Und die restlichen zehn Prozent der Zeit genieße ich es total, die Gedanken, wirklich frei schweifen zu lassen. Also früher, als ich noch gearbeitet habe, hat ja der Arbeitgeber oder mein berufliches Umfeld darüber bestimmt, über was ich jetzt nachdenke. Und beim Wandern habe ich ja alle Zeit der Welt und bin auch nicht abgelenkt, weil ich muss so einfach nur einen Schritt von anderen setzen, ich muss nur mal einem GPS-Gerät folgen, und ansonsten bin ich mental nicht groß beschäftigt. Und ich genieße das total, über das nachzudenken, was ich wirklich Lust habe nachzudenken. Das ist in meinem Fall vor allen Dingen, was ich als Input über Hörbücher und Podcasts bekomme, die ich unterwegs voller Begeisterung stundenlang höre.

Autor 7

Mir wurde irgendwann klar: Wandern und Philosophie haben viel gemein. Mehr als man vielleicht denkt. Die Peripatetiker etwa, also die Schüler des Aristoteles in der Antike, pflegten beim Philosophieren zwar nicht zu *wandern*, aber zu *wandeln*, also spazieren zu gehen. Weil nach ihrer Überzeugung das Gehen die Gedanken ins Rollen brächte. Beim Wandern wie beim Denken ist man unterwegs. Wandern ist Selbsterfahrung, Selbstsorge, Selbstsuche. Was kann man da finden?

Ulrich Grober 7

Gewissheiten, die uns auch abhandengekommen sind. Und eine ganz schlichte, elementare Gewissheit ist: jeden Morgen geht die Sonne auf. Sich einklinken in die Zyklen, in die Rhythmen von Licht und Dunkelheit, zu erleben, dass die Sonne ihre Bahn macht über den Horizont, dass sie ihre Energie jeden Morgen neu auf die Erde sendet, in Hülle und Fülle und das Netz des Lebens speist, dass sich also die Erde weiterdreht und das Leben weitergeht. Das ist eine Gewissheit, die wir in dieser Zeit, wo, wie man so oft sagt, die Welt aus den Fugen zu sein scheint, die man unbedingt mit allen Sinnen erfahren sollte, auch wiederum um die Zuversicht in die Welt, das Vertrauen wiederzugewinnen. Und das ist elementar.

Albert Kitzler 7

Man kann Sinn finden. Vor allen Dingen kann man Entdeckungen machen. Man schaut etwas tiefer in sich hinein. Man gewinnt Distanz zum Alltag. Und wenn man in der Suppe einmal schwimmt, dann ist es schwer, das zu behandeln oder das zu erspüren. Erst aus der Distanz - deshalb ist Philosophie immer Distanz schaffen - da können wir die Dinge sehen, und dann werden sie handhabbar. Dann können wir sie erkennen. Und dann können wir mit ihnen umgehen. Wenn Sie dann länger unterwegs sind, können Sie auf Ihr Leben gucken und können sagen, das und das läuft nicht so gut, oder hier fühle ich mich entfremdet. Oder ich muss diesen Weg

gehen. Meine einjährige Wanderung hatte zum Ziel, in mich hineinzuhorchen. Bin ich nun Anwalt? Oder möchte ich lieber in die Filmbranche gehen, weil das eine große Leidenschaft war. Ich kam zurück und wusste, ich muss in die Filmbranche gehen - und habe dann auch mein Beruf gewechselt. Also, so können Sie den Alltags scannen, aus der Distanz heraus und spüren, na ja, diese Beziehung tut mir nicht gut, oder hier muss sich etwas ändern, oder das sollte ich mal aussprechen, das sollte ich mir mal genauer angucken, oder ich muss mal was ausprobieren. Sie kommen in Ihre Mitte zurück.

Christine Thürmer 7

Tatsächlich bin ich durch das Wandern zu einem viel, viel, viel glücklicheren Menschen geworden. Also ich war immer schon glücklich in der Welt, aber es hat sich wirklich total gesteigert durch das Wandern, weil wandern, senkt die Glücksschwelle, weil man sich unterwegs total reduziert. Also ich habe ja gerade mal fünf Kilogramm Ausrüstung dabei. Und das heißt, ich bin total reduziert auf das absolute Minimum, auf das Überlebensnotwendige. Und dabei wird natürlich jedes kleine Bisschen, was darüber hinausgeht, löst Wahnsinnsglücksgefühle aus. Und ja, man wird plötzlich total dankbar für die kleinen Dinge im Leben. Und das habe ich auch auf mein restliches Leben, was ich eben in sesshafter Form in Deutschland führe, total übertragen.

Autor 8

Wandern ist am Ende eine Lebenskunst. Man benötigt dazu, sagt Ulrich Grober, „nomadische Fähigkeiten“. Worin bestehen diese? Wie kann Wandern zur Lebenskunst werden?

Ulrich Grober 8

Die Fülle des Lebens wiederzugewinnen, den Tunnelblick auf die Krisen, die Katastrophen, den Horror, der uns tagtäglich medial überwältigt, diesen Tunnelblick zu überwinden, das Blickfeld wieder zu erweitern auf das ganze Bild, das größere Bild, die ganze Wirklichkeit, diese Erweiterung des Blickfelds, ich glaube, dass ist auch die Basis für das, was man als Lebenskunst bezeichnen kann.

Albert Kitzler 8

Indem Sie das, was Sie beim Wandern erleben, erfahren und worüber Sie nachdenken, mit in den Alltag hinüberbringen. Das heißt, wenn die Wanderung beendet ist, dass Sie dann ihr Leben verändern, in dem einen oder anderen Bereich und die Erfahrung, die Sie gemacht haben, mit sich, während der Wanderung, mit der Natur als Anlass nehmen zu einer kleinen oder größeren Transformation. Meine wichtigsten Lebensentscheidungen sind mir beim Wandern gekommen, aber die müssen dann umgesetzt werden. Oder die Schönheit, die Sie erleben, die müssen Sie dann auch im Alltag sehen. Sie müssen sich bemühen sie auch im Alltag zu sehen. Oder diese Sammlung, der Effekt, zu sich selbst zu kommen, die sollten Sie dann auch im Alltag praktizieren, indem Sie vielleicht mehr Pausen einlegen, über sich nachdenken oder kurz mal in dem Park ein paar Schritte machen und die Schönheit der Natur genießen - und zu sich zu kommen. Also und da kann man vieles lernen, auch die Harmonie und Vergänglichkeit. Ich habe in meinem Buch all die Aspekte beschrieben, die man dort lernen kann. Aber man muss sie im Alltag

lernen anzuwenden, dass die präsent sind. Desto mehr man wandert, denke ich, desto präsenter werden sie auch im übrigen Leben. Und deshalb ist wandern eigentlich eine Schule der Lebenskunst.

Christine Thürmer 8

Wandern kann tatsächlich zu einem Lebensstil werden. Also ich habe unterwegs auf der Tour ja eigentlich nie eine Tür, die ich komplett hinter mir zumachen kann, wenn mir alles zu viel wird. Ich kann maximal in ein Hotel gehen, aber auf den Weg selber kann ich mir mein Zelt aufschlagen, aber trotzdem ist zwischen mir, den wilden Tieren und anderen Menschen, dem Wetter so diese minimalistische Zeltplane. Und das bedarf wirklich sehr viel Übung und sehr viel, ja, auch mentale Anstrengung, dann zu lernen, sich trotzdem in sich zurückziehen und entspannen zu können.

Autor 9

Wer wandert, hat mehr vom Denken, sagt Albert Kitzler. Warum? Kommt aber auch der nicht als Philosoph geborene Mensch beim Wandern ins Philosophieren? Unter welcher Voraussetzung?

Albert Kitzler 9

Jeder, der über sein Leben nachdenkt, philosophiert. Und das macht eigentlich jeder, der nicht in der Gruppe wandert und ständig sich unterhält, sondern ein bisschen auch einmal die Eindrücke auf sich wirken lässt. Dann setzt das im Kopf etwas in Gang. Dann kommt da etwas in Bewegung. Wenn das ein bisschen was mit dem eigenen Leben zu tun hat, mit der eigenen Lebensführung, vielleicht auch kritisch, mal kritische Auseinandersetzung mit sich und seinem Leben - und das passiert, denke ich, auch bei den allermeisten -, dann finde ich, philosophiert man während dem Wandern und hat auch etwas davon und sieht auch den Nutzen des über sich Nachdenkens.

Ulrich Grober 9

Das Wandern ist was Inklusives. Reich, Arm, Mann, Frau, gebildet, bildungsfern. Jeder kann Zugänge zu dieser Tätigkeit des Wanderns finden. Und dieses Erlebnis, die Entdeckung der Nahräume und der weiten Räume, des Kosmos, des Nachhimmels zum Beispiel, die sind für jeden zugänglich, ich glaube, zugänglich auf eine direkte Weise.

Christine Thürmer 9

Beim Wandern gibt es ja noch gerade mal so ein bisschen Veränderungen der Landschaft, aber ansonsten ist man wirklich auf sich alleine zurückgeworfen und hat ganz wenig Input von außen. Das heißt, man schafft sie den Input von innen und kommt dadurch zwangsweise zum Nachdenken.

Autor 10

Ich selbst komme fast immer gut gestimmt von meinen Touren nach Hause. Ich bin dann ruhiger, gefasster, ausgeglichener und zuversichtlicher. Welchen Einfluss hat Wandern auf die Persönlichkeitsentwicklung, auf ein gelingendes Leben? Was ist der Lohn des Wanderns?

Ulrich Grober 10

Ich glaube, was jeder anstrebt in seinem Leben, ist die Erfüllung. Das Erleben der Fülle des Lebens, was auf diesem blauen Planeten möglich ist. Und ich glaube, dass eine Wanderung, das Wandern als tätig sein, als Tätigkeit ein Medium ist, um diese Fülle des Lebens auszukosten. Und davon kann man zehren, auch im hohen Alter noch.

Albert Kitzler 10

Man kommt eigentlich immer mehr in seine Mitte, wenn man die Erfahrung des bewussten Wanderns und bewussten „Über sich selbst Nachdenkens“ mit in den Alltag, in den Lebensbereich hineinnimmt und integriert und verinnerlicht. Dann kommt man in diesem Wechsel von Alltag, der einen teilweise entfremdet oder der einen bestimmte Gewohnheiten einnehmen lässt, die einem gar nicht guttun. Man geht raus, wandert und plötzlich kommt einem die Idee: Nein, das tut einem gar nicht gut. Man geht wieder zurück in den Alltag und korrigiert die Gewohnheit. Und so könnte man immer mehr in seine Mitte kommen. Und ich glaube, alle Menschen erleben das, Menschen, die viel wandern. Wenn man da mal eine soziologische Studie zu betreiben würde, wie gut fühlen die sich denn, wie zufrieden sind die mit ihrem Leben? Wie glücklich sind sie? Man würde zu einem zu dem Ergebnis kommen, dass die Menschen, die viel wandern, zufriedener sind.

Christine Thürmer 10

Der Lohn des Wanderns ist Zweierlei: Also man wird zu einem glücklicheren Menschen, weil man eben plötzlich die kleinen Dinge wieder wertschätzen kann. Und das Zweite ist, dass ich durch das Wandern ganz viele Zukunftsängste verloren habe. Menschen heutzutage haben ja sehr viel Angst, sie könnten arbeitslos werden, oder ihr Geld ist nicht mehr so viel wert, und sie haben Angst vor dem sozialen Abstieg oder sich Sachen nicht mehr leisten zu können. Wenn man jetzt so lange unterwegs gewesen ist wie ich, wo ich also von zehn Euro am Tag lebe, und alles, was ich brauche zum glücklich sein unterwegs wiegt gerade mal fünf Kilo, dann wissen Sie, wie wenig man eigentlich braucht. Und plötzlich werden so Ängste, die verlieren sich total, weil. Was soll mir noch passieren? Ich weiß, ich komme mit ganz wenig aus!

Musik