

Neue Wege gehen

*Geschichten und Gedichte
zum Überwintern*

it



insel taschenbuch 5025
Neue Wege gehen



Wenn mal nichts mehr zu gehen scheint, kann man immer noch eines machen: gehen. Dafür muss man bloß die alten Pfade verlassen und neue Wege beschreiten, denn nur so kann man seinen Kopf freibekommen, den Blick weiten und die Welt und sich dann mit anderen Augen sehen: »Zu gehen verschafft ein Gefühl von Freiheit.« (Erling Kagge)

Über das Glück des Gehens und »das große Geheimnis, das alle, die gehen, miteinander teilen«, über den Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen, Veränderung in der Liebe, in der Freundschaft, im Leben zu wagen und sich dabei selbst neu kennenzulernen und zu innerer Ruhe zu gelangen – davon erzählen und dazu ermuntern Isabel Allende, Peter Bichsel, Lily Brett, Sigrid Damm, Elena Ferrante, Hermann Hesse, Mascha Kaléko, Katherine May, Cees Nooteboom, Brian Sewell, Eva Strittmatter, Robert Walser u. v. a.

Neue Wege gehen

Geschichten und Gedichte zum Überwintern

Ausgewählt von Clara Paul

Insel Verlag



Erste Auflage 2023
insel taschenbuch 5025
Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2023
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Quellennachweise am Schluss des Bandes

Umschlagillustration: Henrike Wilson, Berlin

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-68325-4

www.insel-verlag.de

Inhalt

Das reine Gehen

- Antonio Machado, Der Wanderer 11
Robert Moor, Warum wandern wir? 12
Erling Kagge, Das große Geheimnis 14
Robert Moor, Das reine Gehen 21
Hans Magnus Enzensberger, Über die Unbelehrbarkeit
derer, die Edikte erlassen 29
Peter Handke, Gehsegen 31

Existenzielle Wegesucher

- Rainer Maria Rilke, Notizen zur Melodie der
Dinge 35
Robert Frost, Der unbegangene Weg 36
Robert Moor, Existenzielle Wegesucher 38
Hermann Hesse, Im Nebel 44
Sigrid Damm, Alleinsein als Kostbarkeit 45
Hermann Hesse, Weg nach Innen 48
Christian Morgenstern, An den andern 49
Hilde Domin, Neue Wege 50
Bertolt Brecht, Alles wandelt sich 51
Eva Strittmatter, Anbeginn 52

Erika Pluhar, Mehr denn je 54
Hermann Hesse, Lindenblüte 56
Cees Nooteboom, Der Wendepunkt 61
Rose Ausländer, Unendlich 64

Wahre Geschichten

Sigrid Damm, Die Initialzündung 67
Hanns-Josef Ortheil, Blumen pflücken 70
Chris Yates, Lichtkanten 74
Peter Bichsel, Wahre Geschichten 79
Katherine May, Eine Bewährungsprobe 84
Erling Kagge, Maria 94
Isabel Allende, Die Gemeinschaft von Kibison 97
Lily Brett, Zu Fuß unterwegs 102
Elena Ferrante, Scharfe Schnitte 110
David Van Reybrouck, Ode an das Wiedersehen 113
Chris Yates, Das Unbekannte 118
Andrzej Stasiuk, Last call 123

Es genügt, eine Seitenstraße zu beschreiten

Durs Grünbein, Psyche läuft 129
Marco Lodoli, Es genügt, eine Seitenstraße zu
beschreiten 130
Lily Brett, Geografische Zwischenfälle 132

Franz Hessel, Die Kunst, spazieren zu gehn 135
Robert Walser, Spazieren muss ich unbedingt 143

Auswege

Michael Buselmeier, Lob der Landschaftsmalerei 151
Eugen Roth, Ein Ausweg 152
Hans Magnus Enzensberger, Der Ausweg 153
Robert Walser, Schüler und Lehrer 154
Ludwig Hohl, 271 156
Brian Sewell, Mr B rettet ein Eselohlen 157
Mascha Kaléko, Für Chemjo zu Pessach 1944 163

Quellenverzeichnis 165

Das reine Gehen

»Folge deiner Spur! (Eins der 11. Gebote)«

Peter Handke

Antonio Machado
Der Wanderer

Wanderer, deine Spuren sind
der Weg, und sonst nichts;
Wanderer, es gibt keinen Weg,
der Weg entsteht im Gehen.
Im Gehen entsteht der Weg,
und wenn man den Blick zurückwirft,
sieht man den Pfad, den man
nie wieder betreten wird.
Wanderer, es gibt keinen Weg,
nur Kielwasser im Meer.

Robert Moor
Warum wandern wir?

Ich habe diese Frage vielen Wanderern gestellt und nie eine wirklich überzeugende Antwort bekommen. Offenbar gibt es viele Gründe, die sich teilweise überschneiden: um unseren Körper zu stärken, um mit Freunden zusammen zu sein, um in die Wildnis einzutauchen, uns lebendiger zu fühlen, zu erobern, zu leiden, zu büßen, nachzudenken, zu genießen. Allerdings glaube ich, was wir Wanderer am allermeisten suchen, ist Einfachheit – die Flucht vor den verzweigten Pfaden im Garten der Zivilisation.

Das Schöne am Wandern ist, dass es uns enge Grenzen setzt. Jeden Morgen habe ich nur zwei Möglichkeiten: weitergehen oder aufhören. Habe ich diese Entscheidung getroffen, ergeben sich alle anderen von selbst (wann ich esse, wo ich schlafe). Für die Kinder des Landes der unbegrenzten Möglichkeiten – die von allen Seiten vom »Auswahlparadoxon« bedrängt werden, wie es der Psychologe Barry Schwartz nennt – ist die neu entdeckte Freiheit von diesen Wahlmöglichkeiten eine enorme Erleichterung.

Diese Form der Freiheit ist wahrlich kurios, sie erweitert unsere Möglichkeiten und beschränkt sie zugleich. Seit Amerika seine Unabhängigkeit von England erklärt hat, inszeniert es sich als Heimat des Einzelnen und frei

Handelnden. Diese Ungebundenheit symbolisiert und verkörpert das Wandern. Thoreau hat das einprägsam in Worte gefasst: »Wenn Sie bereit sind, Vater und Mutter, Bruder und Schwester, Frau und Kind und Freunde zu verlassen und nie mehr wiederzusehen, wenn Sie Ihre Schulden bezahlt, Ihr Testament gemacht und alle Ihre Angelegenheiten geregelt haben, wenn Sie also ein freier Mann sind, erst dann sind Sie bereit, hinauszugehen.« Diese Reduzierung ist es, die das Wandern so befreiend macht. Wenn wir gehen, bekommen wir mehr von weniger.

Erling Kagge
Das große Geheimnis

Zu gehen verschafft ein Gefühl von Freiheit. Es ist das Gegenteil von »schneller, höher, weiter«. Alles bewegt sich langsamer, wenn ich gehe, die Welt scheint sanfter zu werden, und eine kurze Weile lebe ich nicht durch die alltäglichen Verrichtungen, wie daheim aufzuräumen, an Sitzungen teilzunehmen oder Manuskripte zu lesen. Zu gehen ist ein Freiraum. Die Meinungen, die Erwartungen und die Launen der Familie, der Kollegen und Bekannten werden für einige Minuten oder einige Stunden unwichtig. Ich spüre, dass ich das Zentrum meines eigenen Lebens bin, und kann mich gleich darauf selbst vollkommen vergessen.

Jeder glaubt zu wissen, dass Zeit gespart wird, wenn man von einem Ort zum anderen statt acht nur zwei Stunden unterwegs ist. Ja, mathematisch ist das sicher korrekt, aber meine Erfahrung ist eine andere: Die Zeit vergeht rascher, wenn ich das Tempo erhöhe. Die Geschwindigkeit, mit der ich unterwegs bin, passt sich an die Zeit an. Eine Stunde, die man gehend verbringt, vergeht schneller als eine Stunde auf der Uhr. Wenn ich mich unnötig beeile, kommt selten etwas Sinnvolles dabei heraus.

Wenn man mit dem Auto auf einen Berg zufährt und sieht, wie kleine Bäche, Hügel, Steine, Mose und Bäume

an einem vorbeisausen, wird das Leben kürzer. Man spürt den Wind, die Gerüche, das Wetter und die Veränderungen des Lichts nicht. Die Füße werden nicht wund. Alles geht ineinander über.

Nicht nur die Zeit wird eingeschränkt, sobald die Geschwindigkeit erhöht wird, auch das Gefühl für den Raum. Plötzlich ist man am Fuße des Berges. Das Erlebnis der Entfernung verschwindet. Am Ziel meint man möglicherweise, viel erlebt zu haben. Ich bezweifle es.

Wenn man dieselbe Strecke *geht* und einen Tag anstelle einer halben Stunde unterwegs ist, wenn man ruhiger atmet, lauscht, den Boden unter den Füßen spürt, wird es ein ganz anderer Tag. Stück für Stück wächst der Berg, und man hat das Gefühl, als würde die Umgebung größer. Mit all den Dingen um sich herum vertraut zu werden, braucht Zeit. Als würde man eine Freundschaft aufbauen. Der Berg dort vorn, der sich langsam verändert, je näher du ihm kommst, wird zu einem guten Freund, noch bevor du ihn erreichst. Deine Augen, Ohren, Nase, Schultern, Bauch und Beine sprechen zu dem Berg, und der Berg antwortet. Die Zeit dehnt sich aus, du zählst sie nicht mehr in Minuten und Stunden.

Und genau hier liegt das große Geheimnis, das alle, die gehen, miteinander teilen: Das Leben dauert länger, wenn man geht. Gehen verlängert jeden Augenblick.

*

Bei so vielen Dingen in unserem Leben geht es um hohes Tempo. Gehen tut man langsam. Und ist damit das Radikalste, was du tun kannst.

*

Ich habe mich so oft verirrt, dass ich mir Gedanken darüber mache, ob ich tief in meinem Inneren diese Unsicherheit nicht suche und das kleine Mysterium genieße, wenn ich nicht weiß, wo ich mich gerade befinde. Wenn ich Google Earth nutze, ist das meiste vorhersehbar. Bisweilen ertappe ich mich dabei, dass ich mehr auf das Display als auf meine Umgebung achte. Also lasse ich die Elektronik zu Hause und hebe stattdessen den Blick. So lerne ich meine Umgebung, eine Stadt oder einen Wald kennen.

Wie mein Bruder Gunnar es ausgedrückt hat – wir waren vielleicht acht und elf Jahre alt und hatten uns in der Østmarka verirrt: »Hier habe ich mich schon einmal verirrt, ich weiß jetzt, wo wir sind.«

*

Der Herzchirurg Magdi Habib Yacoub, ein in England lebender ägyptischer Einwanderer, geht jeden Tag spazieren. Eines Abends stießen wir auf dem Weg aus einem Hotel am Genfer See beinahe zusammen. Noch immer

kann ich mich an den Blick über den schönen, von Bergen umgebenen See im Abendlicht erinnern, wir blieben stehen und sahen es uns einfach an. Er erklärte, dass er drei bis vier Kilometer gehen müsse, bevor er sich schlafen lege, und ich hatte dasselbe vor. Also gingen wir gemeinsam.

Für mich war es ein Glücksfall.

Ich fragte Yacoub nach seiner Arbeit, und er erzählte, dass er ungefähr zwanzigtausend Operationen am offenen Herzen durchgeführt habe. Andere Ärzte sägen für ihn das Brustbein auf und ziehen den Brustkasten auseinander, dann wird das Herz und die Atmung des Patienten für kurze Zeit gestoppt, damit Yacoub die eigentliche Operation am Herzen ausführen kann, um dann den Operationssaal zu verlassen und zum nächsten Patienten zu gehen, der mit offener Brust auf ihn wartet. Normalerweise sind es fünf Operationen pro Tag.

Neun Jahre zuvor hatte er einem zwei Jahre alten Mädchen ein neues Herz eingepflanzt. Während der Operation hatte er ihr eigenes Herz abgetrennt, es aber in ihrem Körper belassen. Acht Jahre später stellte das neue Herz seine Tätigkeit ein. Erneut ging es um Leben oder Tod, und Yacoub wurde hinzugezogen. Er trennte das verpflanzte Herz ab und verband das eigene Herz des Mädchens wieder mit ihrem Kreislauf. Es war in der Zwischenzeit gewachsen und hatte sich in ihrem Körper erholt. Zum ersten Mal war eine derartige Operation gelungen. Das Mädchen war kurz darauf wieder

bei Kräften. Heute ist sie verheiratet und hat selbst Kinder.

Ich wollte wissen, was er durch sein Studium von mehreren tausend schlagenden menschlichen Herzen gelernt hatte. Yacoub warf mir einen raschen Blick zu und sagte dann prompt: »Jeden Tag spazieren gehen.« Er versicherte mir, dass dieser Ratschlag niemals aus der Mode kommen würde. Yacoub sagte eigentlich genau das, was auch meine Großmutter gespürt hat und die Menschen seit mehreren tausend Jahren wissen. Hippokrates, der Vater der modernen Medizin, hatte diese Erkenntnis bereits vor zweitausendvierhundert Jahren. Er warnte bereits damals vor falschen Medikationen der Ärzte und betonte, dass kein Medikament besser sei, als einen Fuß vor den anderen zu setzen. »Gehen ist des Menschen beste Medizin.« Ich halte es für selbstverständlich, dass das Gehen eine weit größere Bedeutung für die Volksgesundheit hat als alle Medikamente, die im Laufe der Zeit eingenommen wurden.

*

In einem Park oder einem Wald spazieren zu gehen, einen ruhigen Platz zu finden und mich auf den Rücken zu legen, wenn ich erschöpft bin, ist mitunter das Schönste, was es gibt. Die Bäume ansehen, die sich rundum erheben, und entspannen. In Japan wurde dieses Gefühl 1982 mit einem Begriff versehen. *Shinrin-yoku*. Wald-

baden. Eine Therapie, die Waldtherapie, um sich zu beruhigen. Alle fünf Sinne werden befriedigt: vom Zwitschern der Vögel, vom Aroma der guten Luft, vom Anblick grüner Blätter und der physischen Nähe von Bäumen, Pflanzen, Moosen und Gras und dem Geschmack von Beeren und Pilzen.

Wissenschaftler der Universität Chiba haben in den letzten Jahren sowohl die physischen wie die psychischen Effekte untersucht. Die Resultate zeigen, dass Waldbaden zu Wohlbehagen führt und sich mildernd auf Stress und Blutdruck auswirkt. »Wir sind geschaffen, um uns in natürlichen Umgebungen zurechtzufinden«, fasst es der Wissenschaftler Yoshifumi Miyazaki zusammen.

Zu meiner Überraschung fanden die Wissenschaftler auch heraus, dass durch die Zeit, die man unter Bäumen verbringt, das Immunsystem gestärkt, die Verdauung verbessert und der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann – es ist eine Art vorbeugende Medizin. Einzelne Bäume und Pflanzen geben Phytonzide ab, antimikrobielle ätherische Öle, die sie gegen Bakterien und Insekten schützen. Halten wir uns in der Nähe dieser Bäume und Pflanzen auf, nehmen wir diesen Stoff ebenfalls auf und erzielen einen ähnlichen Effekt. Auf der Basis dieser und anderer Forschungsergebnisse wurden in Japan eine Reihe sogenannter Therapiepfade angelegt, weitere sind in Planung.

Henry David Thoreau beschrieb *Shinrin-yoku* bereits,