



Körpererfahrung: Meine Füße sind immer da, wo ich gerade bin.

Geistliche Prozesse beim Pilgern

Auf dem Weg sein

Von Walter Wilhelm

Pilgerspiritualität gibt es nicht einfach so. Man kann tagelang wandern, ohne einen spirituellen Impuls zu erfahren. Aber es erstaunt nicht, dass sich beim Gehen auch spirituelle Prozesse ereignen.

Das andauernde Gehen öffnet mich: für Menschen, für mein Leben, für die Gegend, die ich durchschreite, für Gott. Es geht mir dabei wie einem Baum: Ich strecke mich nach dem Himmel aus, um daraus den lebenspendenden Regen zu empfangen, kann diesen aber vorwiegend nur über die Wurzeln aufnehmen, die in der Erde gegründet sind. Übersetzt heisst das: Als Mensch möchte ich mit Gott in einer Beziehung und Begegnung stehen, kann das aber nur über die Dimension des Leibes mit Seele, Geist und Körper gestalten.

Ich strecke mich nach dem Himmel aus

Empfindsam sein

Körpererfahrungen – Beispiele, die sich auf die Füße beziehen:

Eigentlich denke ich, dass Hornhaut die Füße schützt und sie so mit längerem Gehen dicker wird. Aber es ist umgekehrt. Die Fusssohlen werden geschmeidiger und – zugegeben – auch empfindlicher. Sie sind aber nicht rissig. Risse an den Füßen können tief gehen und schmerzen. Ein Bild für eine Lebenseinstellung: Wo meine ich, mein Leben, mein Herz, meine Gedanken, meine Beziehungen durch eine dicke Haut schützen zu müssen? Und doch kann harte Haut mich ja nicht vor schmerzhaften Rissen bewahren. Empfindsamkeit bringt mich dagegen durch eine stärkere Achtsamkeit Gott, den Menschen, mir und dem Leben näher.

Schützt eine dicke Haut?

Präsent sein

Das Gehen bewirkt auch, dass ich mehr bei mir sein kann. Wenn ich ausser mir bin, habe ich den Eindruck, dass zehn Dinge wie auf einer «Rössliritti» (Karussell) um mich herum kreisen und ich bei nichts richtig verweilen kann. Meine Gedanken können mir vorauslaufen oder hinter-

her hängen. Meine Füße sind dagegen immer da, wo ich bin, in der Gegenwart. Es hilft mir deshalb, manchmal bewusst darauf zu achten, auf welchem Untergrund meine Füße stehen und gehen. Die Konzentration auf diesen Tastsinn bringt mich ins Hier und Jetzt. Das stoppt die «Rössliritti» und ich kann wieder entscheiden, auf welches Gefährt ich mich jetzt setze.

Das stoppt die «Rössliritti»

Bei mir sein

Nicht die Körpererfahrung ist meine Spiritualität, aber ich erlebe, wie ich durch das regelmässige Gehen weniger blockiert, weniger «ausser mir» bin und dadurch «bei mir» – offener für das Anklopfen Gottes und die Begegnungen mit Menschen. ■

WALTER WILHELM

Ist als Pfarrer der EMK auf dem Bezirk Birsfelden tätig – und bietet regelmässig Pilgerwanderungen an.

www.pundw.ch