



# Wanderschaft Wandeln Wandlung

---

Michael Dillo

1. September 2013  
Solothurn

"D'ont do anything that isn't play"

Absurd, dieser Appell in einer Welt voller Gesetze, Vorschriften, geschriebener wie ungeschriebener Regeln?

Es ist ein Satz aus dem Vielen, was ich von Marshall Rosenberg genommen habe; ein Satz, der mir zur Orientierung geworden ist: "Tue nichts, das nicht Spiel ist".

Handeln in spielerischer Leichtigkeit - bedeutet das, ein Handeln ohne Anstrengung, ohne Schweiß, ohne Schmerz, frei von Angst? Oder kann ich Anstrengung, Schweiß, Schmerz, Angst zulassen und mich trotzdem spielerisch leicht erleben?

Es gibt Momente, in denen ich trotz aller Herausforderung ein "Ja" in mir höre, wenn ich Anstrengung, Schweiß, Schmerz und Angst erlebe. Dann, wenn ich den Weg wähle. Dann stellt sich selbst in schweren Momenten so etwas ein wie spielerische Leichtigkeit.

## Losgehen

Es hat sich abgezeichnet, dass ich tun würde, was ich für diesen Sommer angekündigt habe: Ich werde auf Wanderschaft gehen, werde laufen ohne Vorgabe, mit einem vagen zeitlichen Horizont - und weiss nicht, wie viel Geld ich für dieses Unternehmen zur Verfügung habe. Etwas verweigert sich, genauer zu prüfen, was realistisch, was realisierbar ist.

Oft habe ich die Frage nach dem Warum vor mich hingestellt. Was bringt mich dazu, einen Weg zu gehen, weg zu gehen. Wohin will ich gehen, was suche ich? Ich habe nicht im Sinn, möglichst viele Kilometer zu gehen, Schritte zu zählen oder bedeutende Orte anzuschauen. Ich möchte mich selbst erkunden, mich in unbekanntem erfahrung und erleben. Eine Ahnung sagt mir, dass die Erfahrungen und Erlebnisse dieser Wanderung mir über die Zeit des Wanderns hinaus den Weg weisen werden.

Ich könnte mich auflehnen gegen das, was mir diese Ahnung sagt. Darin habe ich

viel Übung. Über viele Jahre habe ich Dinge getan, die der Verstand, der Kopf (was und wer auch immer da entscheidet) von mir verlangten, die nicht wirklich "meine" waren. Zumindest gab es Teile in mir, die diese Weisungen nicht mitgetragen wollten. Oftmals habe ich Kämpfe gegen mich selbst ausgetragen.

"Könnte mich auflehnen", der Satz klingt jetzt wie ein hohler Nachklang aus vergangener Zeit; tatsächlich - es gibt diese Option längst nicht mehr. Es ist, als sei die Munition verschossen, keine Kraft mehr da, mich gegen mich selbst zu wenden. Es findet etwas in mir statt, dass ich, selbst verwundert, als Befriedung innerer Stimmen erlebe.

Jetzt ... im Schreiben erkennt mein Verstand die Antwort auf die Frage nach dem Warum: Am Ende des Weges werde ich wissen, warum ich ihn gegangen bin.

So wie ich auch erkennen kann, das all das, was mir im Moment des Erlebens schmerzhaft und unerträglich erschien, genau dazu da war, mich an den Ort zu führen, an dem ich jetzt stehe. Es gibt ein inneres "Ja" zu dem ganzen Weg, und zu der unbekanntem Fortsetzung, die er jetzt findet.

### Schreibend mich zeigen

Es scheint, als sei es ein Teil des vor mir liegenden Weges, dass ich mich zeige. Ich will sichtbar sein für die, die sich von meinem Weg angezogen finden. Im Teilen liegt die Chance, andere zu berühren, die Einsamkeit der Wege und die Unkenntnis über die Wege anderer in eine Gemeinsamkeit des Weges münden zu lassen.

### Scham

Das Schreiben, beim Schreiben komme ich an die Grenze, ist es Scham oder Angst - mich in meiner Verletzlichkeit zu zeigen, mich einem unsichtbaren, lesenden Gegenüber auszusetzen, mich nicht verstecken zu können hinter einem fiktiven Alter Ego? Wie viel mag ich herzeigen, werde ich mich morgen mit dem wohlfühlen, was ich heute als vorzeigbar, zumutbar empfinde?

Bleibe ich also lieber vage, verstecke ich mich ...

dann könnte ich das Projekt hier stoppen.

Noch kann ich es nur schemenhaft fassen, aber es scheint, als möchte ich genau die Grenze erfahren, sie begehen: wie gehe ich morgen mit meiner Scham um, wenn ich heute etwas schreibe, dass ich jetzt als stimmig erlebe.

Es ist diese neue Erfahrung, nach der ich verlange. Bis hierhin habe ich technische Berichte geschrieben und und stets gefürchtet, dass mir morgen jemand erklärt,

dieser und jener Punkt sei fehlerhaft. Das ist ein Schreiben über Fremdes, zwar in meinem Kopf erdacht, inhaltlich aber hat es nichts mit mir zu tun. Es bleibt ein für mich unverbindliches Gedankenspiel. Wenn ich aber jetzt über mich schreibe, gibt es kein Entrinnen. Ich schreibe mich. Bleibe ich "stehen", wenn ich höre, mein Schreiben sei banal, peinlich, unmöglich? Oder werden mich die Urteile erschüttern, zum Wanken bringen?

Ich habe Lust, - endlich - zu mir zu stehen. Bislang habe ich "gestanden", "meinen Mann" gestanden, wenn mir technische Fehler, Versäumnisse vorgehalten, nachgewiesen wurden. Es hatte etwas von Phantomschmerz, tat weh, kratzte an der Oberfläche, verletzte die Eitelkeit - gehörte aber scheinbar irgendwie nicht zu mir. Das gilt es zu ändern. Ich will berührt sein von dem, was ich tue. Ich bin mehr Leben als dieser Schein, den ich vor mir hertrage, mehr als der Prof. Dr.-Ing. auf meiner Visitenkarte.

Wenn es also für Dich liebe Leserin, lieber Leser unerträglich sein sollte, was ich hier schreibe, so lass es mich wissen. Ich möchte mein Gesicht in den Sturm halten, möchte mich spüren, möchte spürend lernen, wie ich mich anfühle, wenn ich aufhöre mit dem alten Versteckspiel.

## Heimat

Wie das Bild in der Bildstrecke belegt, war meine frühe Fussballtechnik noch verbesserungswürdig. Allerdings haben meine fussballerischen Qualitäten nie zu mehr als Schul- oder Strassenfussball gelangt. Und selbst da wurde mir häufig die verantwortungsvolle Rolle des Torhüters zugewiesen. Allerdings habe ich fast drei Jahre ein Gymnasium besucht, das nahezu in Sichtweite des Dortmunder Stadions "Rote Erde" gelegen war. Meine Mutter hat notiert, dass ich samstags als Dreizehnjähriger allein dorthin zu Fussballspielen des Ballspielvereins Borussia gefahren bin. Meine Erinnerungen sind schwach, doch spüre ich noch immer die körperliche Intensität der Spieler, wie ich sie damals in diesem nach heutigen Massstäben wohl winzigen Stadion noch ganz nah erlebt habe. Noch im gleichen Jahr habe ich die Schule gewechselt und damit war die günstige Fahrgelegenheit mit der Monatskarte passé. Ich verlor das Stadion aus den Augen, wengleich bei Abendspielen weiterhin das Flutlicht nahe von zu Hause aus sichtbar blieb.

Gut fünfzehn Jahre meiner Kindheit und Schulzeit habe ich im nahen Umkreis dieses Ortes verlebt und doch keine wirkliche Verbundenheit entwickelt. Dortmund, Herdecke – Namen von Orten, an denen ich gelebt habe, aber keine Wurzeln schlagen konnte. Nur die "rote Erde", die berührt selbst jetzt beim Schreiben Jahrzehnte später noch etwas in mir. Ich ahne, es hat etwas zu tun mit einem Gefühl von physischer Unmittelbarkeit, Bedürfnissen von Ehrlichkeit und Gesehenwerden. Beim Schreiben tauchen Bilder aus dem Film "Billy Elliot" auf, in dem sich

ein Junge aus der Arbeiterschicht gegen alle Widerstände seines Umfelds schliesslich den Traum seines Lebens erfüllt und Tänzer wird – und dafür zu Letzt noch die lang vermisste Anerkennung des Vaters erhält.

Noch erschliessen sich mir die Zusammenhänge nicht gänzlich, doch hat diese Aura, die das Umfeld dieses Ballspielvereins verströmt, bis heute seine Faszination für mich nicht verloren.

So nimmt mich ein so völlig unwichtiges und doch so bedeutendes Ereignis wie das Championsleague-Finalspiel vom Mai auf eine seltsame Art gefangen. Der Arbeiter-Ballspielverein Borussia hat sich fest in meine akademisch vorgespurte Seele eingenistet. Der Halbwüchsige in mir bebt und bangt und hofft mit ein paar Rasenmillionären, rasenden Millionären auf deren Triumph. Da kommt sogar ein nationalistisches Gefühlswindchen auf, den Bayern ihre strammen Lederhosen zu verhauen - eine wahre Preussenlust (wenn's denn Bayern wären). Es wäre ein absolut akzeptables Geschenk zu meinem Geburtstag gewesen, der sich wenige Stunden nach Spielende jährte.

Die Niederlage macht nicht glücklich, aber in dieser Form errungen, kann ich, aus der Ferne sehend, ganz gut damit leben.

### Konklave

Irgendwann einmal früh in diesem Jahr war die Idee wieder da, wandern zu gehen, vielleicht nach Santiago zu pilgern, vielleicht einen anderen Weg zu wählen - jedenfalls einen Weg zu gehen, um mich mir selbst zu nähern. Je klarer der Wunsch vor Augen stand, desto leichter wurde es, das Vorhaben zu kommunizieren. Immer wieder habe ich mich selbst erstaunt, wie unkompliziert ich davon reden konnte - keine Scham oder Unsicherheit mehr, selbst wenn es Menschen irritierte, sie ängstlich reagierten. Auch meine eigene Unsicherheit konnte ich zeigen, sie war Teil der Annäherung - es gibt nichts zu verstecken. So klar mir vor Augen stand, dass ich auf diese Wanderung gehen würde, so klar war mir auch der Wunsch, so abzuschliessen, dass ich - wo und wann immer ich zurückkehre - nicht von Unerledigtem eingeholt, zurückgeholt werde. Was immer ich über mich in den Wochen der Wanderung herausfinde, nach Abschluss der Wanderung möchte ich frei sein, diesen Erfahrungen Raum zu geben, etwas Neues damit zu beginnen.

Der 1. Juni war der einmal festgelegte Starttermin, obwohl von Anfang an fest stand, dass es Anfang Juni noch Termine und Verabredungen geben würde. Mit jedem Termin, jeder Verabredung aber habe ich etwas abgeschlossen, abgerundet - bis zum Schluss nur noch ein Berg unerledigter Arbeiten für „meinen“ Ingenieur blieben. Ich stand genau an der selben Stelle, an der ich schon einmal acht Monate zuvor gestanden hatte. Damals habe ich mir mehr als einen Monat Zeit genommen,

all diese mich quälenden Pendenzen mit meiner Strategie der kleinen und kleinsten Schritte abzuarbeiten - bis ich irgendwann einmal fertig war ...

Mir war klar, dass ich mit dieser Strategie meinen Wanderstart auf unabsehbare Zeit hinausschieben würde .... dann der Zusammenbruch, 24 Stunden Kopfschmerz ohne Grund. Weder Nikotin noch Alkohol im Spiel, vielleicht Schwankungen des Luftdrucks - jedenfalls keine Chance einen Gedanken zu halten - eine vom Körper selbstverordnete Auszeit. Ein klares Signal - etwas "muss" ändern, sonst verliere ich angesichts des unförmigen und unüberschaubaren Arbeitsberges die Energie, verliere den Antrieb mich auf den Weg zu machen. Andererseits zu Gehen und diesen Berg liegen lassen, wäre eine zu schwere Last gewesen.

Am nächsten Morgen noch immer das Dröhnen im Kopf, aber doch die Bereitschaft, wieder an die Arbeit zu gehen. Dann der Schlag ins Genick, ein Mail mit eindeutiger Botschaft - etwas in mir hat Zahlen verschoben, verdreht, gefälscht, mich betrogen. Habe irgendwelche widersprüchlichen Grundwassermessdaten herausgegeben und soll das nun klären.

Ich erkenne ihn sofort, meinen inneren Saboteur. Schon als Assistent an der Hochschule hat er mich wieder und wieder vor Wände laufen lassen. Es gab am Institut den sprichwörtlichen Dillo-Faktor - eine 10-er Potenz daneben. Unmöglich für mich diese Fehler zu erkennen - ein vollkommen blinder Fleck. Diese Sabotage schleicht sich ein, wenn ich etwas tue, was irgend ein Teil von mir "wirklich" nicht tun will. Mein innerer Kompass kreiselt, Panik, bodenloser Fall.

Ich gehe hinaus, laufe orientierungslos umher, kein Halt nirgendwo - ich will nicht mehr, ich habe diese Arbeit nie gewollt. Was tue ich mir da immer aufs Neue an, wie oft brauche ich diese Erfahrung noch, dass ich diese Arbeit nicht mehr machen will ... Ich pendle zwischen ohnmächtiger Wut und tiefer Verzweiflung, frage mich, wieso mir die Ingenieurkacke so an den Fersen klebt - ich mag einfach nicht mehr, nicht mehr, nicht mehr.

Irgendwo am Fluss taucht ein Gedanke auf - ein Konklave, ich ziehe mich zurück in die "frei räume", arbeite so langsam und in so kleinen Einheiten, wie es mein Zustand im Moment zulässt, gehe zurück an den Fluss und gehe wieder an die Arbeit. Bleibe dran, soviel ich ertrage, arbeite in dem mir möglichen Tempo ohne wirklich zu unterbrechen - bis mir der graue Qualm aus den Ohren steigt und ich fertig bin - und wenn es ewig dauert. Im Unterschied zum letzten Mal gebe ich mir keine Hintertür mehr, kein abendliches Ausspannen, kein Wochenende, keine Verabredungen.

Schon der Gedanke entspannt mich. Als ich der Welt meine Idee verkünde oder besser, mir die Erlaubnis gebe, nur das zu tun, was jetzt zu tun ist - da fällt Last von mir ab. Selbst wenn ich jetzt mit meinen Aufgaben noch immer nicht viel weiter bin als zuvor, so bleibe ich jetzt dran. Jetzt gelingt es mir, vorwärts zu gehen

und gleichzeitig langsam, Schritt für Schritt diese peinigen Pendenzen zu erledigen.

### Kippmoment

Sechs Tage hinter mir - Leben an der Grenze zum Überhitzen: Ein Konklave - ich mit mir allein - allein Wandern auf der Stelle. Arbeit, unterbrochen von Spaziergängen, um die innere Stabilität zu halten oder wieder zu erlangen. Alternativ zu den Spaziergängen spüre ich nach Innen, schreibe meine Wahrnehmungen in den Laptop, komme schreibend zurück zu mir. Abends nach der letzten Arbeitssequenz schlafe ich auf der Tatami-Matte - kurzer, unruhiger Schlaf; Aufstehen, Schreibtisch - Monotonie ohne Unterbrechung - bis zur letzten Zahl, zum letzten Bericht, zur letzten Rechnung.

Ein Moment bleibt im Gedächtnis haften. Morgens in der Dämmerung des dritten Tages werde ich mir im Liegen bewusst, dass meine Gedanken nur noch um die weitere Planung der Arbeit, um den nächsten Arbeitsschritt kreisen - kein "mich-selbst-Spüren" mehr in diesem Moment. Und doch ein Moment völliger Klarheit: wenn ich in dieser neuen Dynamik, mit dieser Energie weitergehe, dann verliere ich mich, dann bin ich ein Spielball meiner Arbeitsdynamik. Dies ist der Moment, in dem ich auf der Kippe stehe und wählen kann. Ich kann mich jetzt stoppen, zum Spüren zurückkehren und mit den Füßen auf den Boden kommen. Oder ich kann mich verlassen, abheben und mich vom Autopiloten steuern lassen.

Der Preis für die erste Wahlmöglichkeit wäre, die Arbeit erst in unabsehbarer Zeit abzuschließen und möglicherweise meine physische Wanderung erheblich abkürzen zu müssen. Den zweiten Weg zu wählen würde bedeuten, mich am Ende der Arbeiten wieder finden zu müssen. Dieser Prozess kann nach meiner Erfahrung lang dauern und ist wenig freudvoll, aber er liesse sich in meine Wanderung integrieren. Ich wähle den zweiten Weg.

Nach sechs Tagen lasse ich (Zigaretten-)Rauch aufsteigen und streife die Spannung mit Hilfe einer Falsche Wein ab. Die Arbeit ist getan.

Morgens gegen drei Uhr erwachte ich mit schwerem Kopf. Wann immer ich versuche, meine Anspannung mit Hilfe von Wein und Zigaretten zu lösen, regiert der Körper mit Schmerzterror. Mittlerweile braucht es erstaunlich wenig, um diese Erfahrung zu erleben, und doch trinke und rauche ich um abzuspannen, loszulassen. Es ist die gewohnte Dynamik, wenn ich mich nicht mehr spüre. Als ich in dieser Nacht mit pochenden Kopfschmerzen erwache, ist mir klar: „Ich habe diesen Weg bewusst gewählt, bin einverstanden mit dieser Wahl und akzeptiere die Konsequenz.“ Ich verurteile mich nicht für diesen Weg Irgendwie nimmt diese

Klarheit und Selbstzuwendung den Schmerzen die Spitze - ich bin mir in diesem Moment wieder einen grossen Schritt näher gekommen.

### Vor Wandertag eins

Vor meine Wanderung habe ich den Besuch der Eltern gestellt. Insbesondere war mir die Begegnung mit meinem Vater wichtig, den ich jetzt mehrere Monate nicht in seinem Pflegeheim besucht hatte. So war ich nicht mal sicher, ob er mich noch erkennen würde. Von weitem erkannte ich ihn an seinem Sturzhelm im Flur sitzend. Als ich auf ihn zuging, hob er den Kopf und seine Freude war bereits aus einiger Entfernung unübersehbar. Es begann den Umsitzenden sofort zu erklären, dass ich der "Alte" sei. Meinen Namen hat er schon vor Längerem gelöscht, aber die Zuordnung, dass ich sein Ältester bin, ist noch da und sie löst Freude bei ihm aus. Diese offene, ehrliche Freude habe ich vermutlich seit meinen Babytagen bei ihm nicht mehr so sehen können.

Immer wieder berühren mich die scheinbar inhaltsleeren, "sinnlosen" Gespräche, bei denen er vermutlich Themen aus seiner Kindheit verarbeitet. Gespräche, die meinerseits darin bestehen, sein Worte zu spiegeln, zu variieren: "Die müssen das tun!", "Ja die müssen das tun, bist du sicher?" "Ja, ja, natürlich!" "Kommt sonst alles durcheinander?" "Ja, sonst geht das nicht. Und wenn der dazu kommt, dann ist das gut." .... Und fast jede Bestätigung beantwortet er fröhlich, freundlich lächelnd, bejahend. Wenn er mit seinem Erleben Kindheitstage verarbeitet, dann muss es wohl eine glückliche Kindheit gewesen sein.

Diese Besuche beim Vater begleiten mich, werfen Fragen nach meinem Umgang mit dem Alter, dem eigenen Altern auf. Was lerne ich aus dem Beispiel, das er mir gibt? Wie werde ich damit umgehen, wenn ich eine ähnlich verlaufende Altersdemenz entwickeln sollte? Was lerne ich auch aus dem Ansehen der anderen Menschen im Pflegeheim, von denen ich nur wenige jemals lächeln und lachen sehe? Ich werde die Fragen und Bilder mit auf die Wanderung nehmen, werde sie in mir wirken lassen..

Bei der Suche nach einem möglichen Startpunkt meines Wanderns kam mir die Idee, noch einmal von dem Ort aus loszugehen, wo ich vor gut fünfundfünfzig Jahren gestartet bin. Diesem Plan folgend reise ich nach Hannover und suche mein "Geburtshaus" auf. Ich verspürte ein Kribbeln beim Zugehen auf diesen Ort, als sei er für mich mit einer speziellen Energie aufgeladen. Macht es etwas mit mir zu wissen, dass ich hier geboren wurde? Ist es das Wissen des Verstandes, oder

spielen sich auch andere, dem Verstand nicht zugängliche Prozesse ab, wenn ich an diesen Ort meiner Geburt zurückkehre?

Heute beheimaten die Gebäude das Niedersächsische Landesamt für Denkmalkunde, früher war sie Teil des Krankenhauses, das zum Vincenzstift gehörte. Überrascht stellte ich fest, dass ich vor fast zwei Jahren in der Mittagspause eines Seminars mit meinem Bruder unmittelbar neben dem Gebäude auf dem Gehweg gegessen habe. Damals wusste ich allerdings nichts von der Bedeutung, die dieser Ort einmal für mich gehabt hatte.

Heute gibt es drei Häuser weiter ein Café "Zurück zum Glück" - ich dachte mir, dass es meinem Projekt nicht schaden könne, dort vor dem Aufbruch etwas zu mir zu nehmen und ein paar Zeilen zu schreiben. Entgegen meiner ursprünglichen Idee, von Hannover aus los zu laufen, liess ich mich von der Bahn noch weiter nach Bremen fahren und gelangte von dort in einen östlich gelegenen Vorort. Es gab dort noch etwas in Sachen Familienforschung für mich zu erledigen.

### Wandertag eins

Habe am ersten Wandertag ein Trainingsetappe von ca. 3.5 Stunden Dauer durchs 'Teufelsmoor' östlich von Bremen gewählt. Diese Wanderung noch ohne Gepäck, aber mit neuen leichten Wanderschuhen erweist sich als äusserst sinnvoll.

In mir wogt die Diskussion, ob ich nun mit oder ohne Karte wandere, ob ich mich mehr leiten lasse oder meiner inneren Führung vertraue. Es wird schnell klar, dass ich ein Gebiet gewählt habe, das mir nicht wirklich eine Wahl in dieser Frage lässt. Der Teufel ist aus dieser ehemaligen Moorlandschaft wohl längst geflüchtet. Viel zu ordentlich dürfte hier für ihn mittlerweile alles parzelliert und bewirtschaftet sein. Allerdings durchzieht heute ein Raster aus mehr oder weniger breiten Entwässerungsgräben das ganze Gebiet, was ein Wandern ohne Karte nahezu unmöglich macht.

Mein Verstand rät mir daher dringend davon ab, weitere Experimente (wie in Sackgassen hinein zu laufen, dann über Stacheldrahtzäune zu steigen, in vernässten Wiesen zu versumpfen oder Entwässerungsgräben zu überspringen etc. - insbesondere dann mit 25 % erhöhtem Eigengewicht) zu unternehmen und empfiehlt, genaue Kartenwerke zu kaufen, um mich in dieser labyrinthähnlichen Landschaft zu orientieren.

Nicht nur die Wahl des Weges, auch die Länge des Weges erweist sich als hilfreich mit dem neuen Schuhwerk. Weiser geworden gegenüber früheren Jahren möchte ich mich mehr im Einvernehmen mit meinem Körper bewegen; im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation "Macht mit" praktizieren. Früher hat mein Verstand oftmals im Sinne von "Macht über" befohlen, welcher Pass mit dem Velo/Fahrrad zu

erklimmen ist oder welche Wegstrecke zu rudern, zu joggen, zu wandern ist - ohne dabei Rücksicht auf meinen aktuellen Trainingsstand zu nehmen. Der Preis dafür waren nicht selten völlige Erschöpfung im Moment und massive Muskelkater die Tage danach. Bei der jetzt gewählten Variante habe ich am Ende des Tages zwar deutlich müde Füße und Beine, aber noch sind keine Blasen zu verspüren und ein Muskelkater ist auch nicht zu erwarten.

### Wandertag zwei

An Tag zwei der Wanderung gehe ich jetzt erstmals unter Volllast. Das ganze Gehen fühlt sich noch unrund an, die Last drückt. Mein Körper reagiert mit Druckschmerz und Ziehen, zuweilen jagen mir Stiche in die Gelenke. Mir kommt der Vergleich mit dem Fasten in den Sinn, wo es auch zwei oder drei Tage dauert, ehe sich eine Normalität einstellt.

Am frühen Nachmittag nehme ich einen ersten Anflug von einem Hungergefühl wahr. Das löst bei mir fast Euphorie aus, habe ich doch in den vergangenen Wochen beim Arbeiten wieder viel aus Frustverdrängung gegessen - keine Spur von Selbstwahrnehmung. Nun spüre ich mich - meine Kraftstoffreserven gehen zur Neige und ich nehme es wahr. Das ist grandios - ein beglückender Moment der Verbundenheit mit mir. Zu allem Überfluss laufe ich auch noch wie an der Schnur auf die einzige Bank seit Kilometern zu. Sogar die dunkel drohenden Wolken machen während meiner einstündigen Pause gnädig einen Bogen um mich herum, allein der kalte Wind in ihrem Umfeld stört ein wenig meine Erholung.

Ich vermute, das Wandern wird ein einsames Erlebnis. Ich begegne kaum einem zu Fuss gehenden Menschen. Einzig in der Nähe besiedelter Gebiete sind vereinzelt Menschen mit Hunden unterwegs. Die Dörfer und Städtchen hier scheinen vor allem aus Einfamilienhäusern zu bestehen, die bei Tage wie ausgestorben wirken und abends von durchschnittlich von ein bis zwei Autos angesteuert werden; fühle mich an Schweizer Tourismusorte im Frühling oder Herbst erinnert. Frei gehende Menschen sind nahezu ausschliesslich im Umfeld von Geschäften und Supermärkten anzutreffen und dort im Wesentlichen mit Einkaufen beschäftigt.

### Wandertag drei

Am dritten "Wander-Tag" erwischt es mich dann doch. Am Nachmittag bin ich körperlich völlig zerschlagen, die Fusssohlen brennen bei jedem Bodenkontakt, als hätte ich glühende Kohle in den Schuhen, der ganze Körper spürt sich fiebernd heiss an. Auch kurzzeitiges Ausruhen bringt keine wirkliche Erholung mehr. Selbst der Kleine in mir hat längst aufgegeben zu fragen, wie weit es denn noch ist. Der Körper scheint zu rufen: nur noch ausstrecken, die Augen schliessen und alles

loslassen. Das wiederum liegt nicht drin, weil es seit Stunden im Wechsel nieselt oder regnet und ein gemein kalter Wind von Nordwesten bläst.

Es bleibt nichts als Schritt für Schritt weiter zu gehen, die Schritte so langsam, so behutsam gesetzt, als könne es im Zweifel endlos weitergehen. Bin unversehens mit meinen Gedanken wieder am Col des Mosses, vor zwanzig Jahren, als ich mit dem Velo, schwer bepackt von Bern Richtung Italien fahren wollte. Ich war kurz davor zu verzweifeln, damals, als ich die Alpen überqueren wollte und schon am zweiten "unbedeutenden" Pass zu scheitern drohte. Alles brannte, damals allerdings auch unbarmherzig die Sonne von oben. Das hat sich eingebrannt. Es gab kein vor und kein zurück. Schieben war keine Alternative, das Rad zu schwer, die Passhöhe noch viel zu weit. Irgendwann, nach ungezählten Unterbrechungen und Gedanken, Auswege aus der ausweglosen Situation zu finden dann der Versuch, so langsam - Tritt für Tritt - zu fahren, dass ich grade nicht vom Rad falle, mich aber doch mit dem geringstmöglichen Kraftaufwand bewege. Ich habe mir vorgenommen, das Tempo so zu wählen, dass ich notfalls "endlos" weiter fahren könnte. Irgendwann einmal habe ich die Passhöhe erreicht und habe damals vermutlich schon erlebt, wie es sich anfühlt, wenn Körper und Verstand an einem Strang ziehen. Wenn ich diese Verbundenheit erlebe, dann hat selbst ein so strapaziöser Moment etwas spielerisches.

In die Ermüdung hineingebracht habe ich mich an diesem dritten Tag, indem ich mich am Morgen mit dem Blick auf die Karte innerlich auf ein Ziel programmiert habe. Als sich dann noch der Regen einstellte, war es um meine Flexibilität geschehen. Ich war plötzlich auf das Ziel fixiert und das lag weiter entfernt, als es meine Kräfte momentan zulassen. Das scheint das Lernziel für die nächsten Etappen zu werden, trotz des weiterhin zweifelhaften Wetters immer wieder unterwegs den nächsten Schritt zu prüfen und gegebenenfalls auch im Regen im Freien ein trockenes Plätzchen zu suchen.

### Wandertag drei+1

Nach dem dritten Wandertag beschliesse ich, mir einen Tag "wanderfrei" zu geben. Das Grau des Himmels weckt in mir keinen lebendigen Impuls; der Körper spürt sich an, als wäre eine Grippe im Anzug; ist wohl mehr eine deutliche Schwächung meines ganzen Systems. Die Stimmung ist eindeutig, es macht Sinn erst mal zu unterbrechen, zu konsolidieren, den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Der Beschluss fällt ohne Widerspruch.

Es gibt Tage, die wollen nicht wach werden. Dies ist so ein Tag, gebremste Energie. Zeit zum Schreiben.

## Wandertag vier

Auch am nächsten Morgen zeigt sich keine Veränderung der Himmelsfärbung. Wobei, genau genommen kann von Farbe keine Rede sein. Ein gleichmässig verrührtes schwarz-weiss Gemisch hängt über mir. Oder legt sie sich mehr auf meine Schultern? Egal wie schwer die Last, heute ist (!) Wandertag, regne es was es wolle. Skeptische (milde formuliert) bis mitleidvolle Blicke begleiten mich beim Einkauf neuer Getränkevorräte. Eine alte, einäugige Frau, die ihr Fahrradvelo vor dem Supermarkt abstellt, fragt mich nach meinem Ziel. Ehrlich besorgt empfiehlt sie dem "jungen Mann", doch den Bus zu nehmen. Als wollte der Himmel den guten Rat bestätigen, verdoppelt er grad noch mal die Intensität des Duschstrahls. Doch heute tangiert mich das nicht und siehe da, nach einer halben Stunde gibt der Regen nach - jedenfalls deute ich es so für mich.

Ich wandere grad eine schöne deutsche Landstrasse entlang, bewundere die Gischtfahnen der vorbeizischenden Fahrzeuge, als mich eine Klingel aus der Meditation weckt und hinter mir die einäugige, alte Frau auftaucht. Sie steigt ab und begleitet mich die nächsten Meter. Es entspinnt sich ein richtiges Gespräch. Nach drei Tagen Minimalkommunikation über schlechtes Wetter und Ähnliches juble ich innerlich. Ich erfahre, dass sie als 16 jährige elternlos aus Schlesien geflohen ist. In letzter Minute habe sie sich durch den Zaun zwischen Ost und West hindurch gestohlen, bevor die Grenze endgültig dicht gemacht wurde, erzählt mir von dem hiesigen Bundeswehrstandort, der jetzt aufgegeben wird - ein kurzer und doch ein persönlicher Kontakt, der mich mit einem inneren Lachen weitergehen lässt. Wenn ich Menschen begegne, die trotz unübersehbarer Spuren des Lebens so lebendig und zugewandt im Kontakt sind, macht mir das Hoffnung. Die Gedanken wandern zum Altenpflegeheim des Vaters. Es gibt Alte, die lachen können, wenn auch, wie meine Begleiterin, fast zahnlos.

Ich ziehe weiter Richtung Westen, der Weser entgegen - weiterhin Weite, Wind & Wasser.

Gegen vier Uhr laufe ich auf einer Insel in der Weser schon ziemlich erschöpft auf einen Radarmasten des Wasser- und Schifffahrtsamtes zu und bleibe neben diesem umzäunten Turm stehen, um zu pausieren. Ein paar Schritte ohne Rucksack, im Gras liegen - einige Meter weiter nur das Ufer der Weser mit einem kleinen Sandstrand, etwas am Rand ein Mülleimer mit frischem Beutel - offenbar ein Ort, an dem Besucher willkommen sind, wenn auch weit und breit keine Häuser oder sonstige menschliche Spuren zu erkennen sind. Ich brauche mich nicht lange zu befragen, das ist der ideale Ort zum Verweilen, zumal zwischen Ufer und Strasse noch ein breiter Gürtel aus Bäumen und Sträuchern (sowie Brennesseln und Disteln) Schutz vor dem unentwegten Wind und den Blicken von der Strasse bietet. Der Entschluss zur ersten Freiluftübernachtung ist schnell gefasst. Es passt alles,

das Wetter hat umgeschlagen, die Sonne scheint zwischen weissen Cumuluswolken hervor und ich vergrabe die müden Füsse in weichem Sand. Ich beginne an einem guten geschützten Plätzchen aus meiner Plane ein Zelt zu bauen und bin dabei einigermaßen begeistert, wie leicht und schnell ich mir mein Nest einrichten kann. Dann wandert der Blick in die Umgebung und ich erblicke auf halber Höhe des Radarmastes eine Überwachungskamera, die (so zumindest scheint es mir) mehr oder weniger genau auf mich und meinen Zeltplatz gerichtet ist.

Mein Adrenalinpegel springt unmittelbar auf gefährliche Werte - meine Fantasie sieht irgendwo eine Leitstelle, wo jetzt Terrorismusalarm ausgelöst wird, weil sich jemand an der Radaranlage verdächtig verhält. Ab dem Moment erwarte ich jeden Augenblick das Eintreffen einer GSG-9 Einheit, sicher aber der Polizei, die mich zumindest vertreibt oder besser noch gleich in Gewahrsam nimmt. In meinem Kopfkino laufen Horrorstreifen und es fehlt nicht viel und ich verziehe mich von diesem Ort. Es ist die graue Mülltonne, die meiner inneren Stimme, die mich zum Verweilen anhält, das ausschlaggebende Argument liefert um bleiben zu können.

Ich beobachte meine panische Reaktion, aber ich kann in dem Moment wenig ausrichten. Mein Kopf sagt, dass die Räuberpistole, die ich da ausspinne, völlig überhissen und unverhältnismässig sei, aber in mir tobt blanke Panik. Während ich vor meinem Zelt lesend im Gras sitze, beruhige ich mich langsam, stelle aber fest, dass ich halbseitenweise nicht mehr weiss, was ich gelesen habe und also mehrfach von vorne beginne.

Ich beschliesse, mich nach einem frugalen Mahl in der Dämmerung in meine geniale Zeltkonstruktion, an der ich mich wirklich freue, zurückzuziehen. Immer wieder erlebe ich in den vergangenen Tagen Glücksmomente, wie gut und vorausschauend ich für mich gesorgt habe. Mein Rucksack ist sauschwer, aber ich habe nahezu alle Dinge, die ich brauche, eingepackt und bisher jetzt schon fast alles gebraucht, was ich dabei habe.

Im Schlafsack unter der blauen, blickdichten Plane eingerollt, packt mich wieder eine alte Angst: ich bin eingewickelt, eingesperrt und nicht handlungsfähig. Ein potentieller Angreifer kann sich bei dem Lärm, den der Wind in den Baumkronen ununterbrochen entfesselt, problemlos anschleichen. Ständig höre ich Stimmen. Spät in der Nacht habe ich einen "Stimmenproduzenten" enttarnt. Es ist der Rotor des Radars, der in regelmässigen Abständen ein "Schwüu, Schwüu" in die Nacht spricht. Jedes Knacken im Unterholz lässt mir den Puls hochjagen oder schreckt mich aus einem unruhigen Halbschlaf.

Es fällt mir extrem schwer, mit mir selbst in ein Gespräch über diese Angst zu kommen und so ein wenig Distanz zum Geschehen zu gewinnen:

*Ein sehr junger, kindlicher Teil schlottert einfach - wieder Panik, jedes Geräusch lässt ihn zusammenschrecken.*

*Ein anderer Teil - ich nenne ihn mal den Grossen - versucht die Oberhand zu halten. Es ist ein eher ruhiger, realistischer Teil mit einer fatalistischen Grundhaltung: Es gibt auf dieser Insel wirklich kaum frei herumlaufende Menschen. Wieso sollte ausgerechnet in dieser Nacht ein böser Angreifer kommen. Die Wahrscheinlichkeit ist minimal; auszuschliessen ist es natürlich nicht, aber dann ist es vom Schicksal gewollt, dann soll es wohl so sein.*

*Es gibt noch einen anderen, auch ziemlich verängstigten Teil, der sich am liebsten vor das Zelt setzen und Wache halten, es bewachen möchte - mir kommt das Bild eines Halbwüchsigen und jetzt ist es da, das Bild des siebzehnjährigen Vaters, der solche Situationen wohl am eigenen Leibe erlebt hat, damals im Winter '45. Und vielleicht wirken da auch die Erzählungen des in Kindertagen so heiss geliebten Grossvaters, dem sich als 17jährigen die Trommelfeuer an der Somme eingebrannt haben. Wie oft hat er mir vergilbte Bilder gezeigt und mir seine warnende Botschaft übergeben: Nie wieder Krieg!*

Und doch tobt in mir ein Krieg - im Unterholz schleichen sich unerkant unsichtbare Wesen an mich heran, drohen mich zu ergreifen.

Ich traue mich aus dem Zelt, muss (ungezählte Male) meine nervöse Blase erleichtern. Es ist niemand da, keine GSG-9 und auch sonst niemand in dieser dunklen, wenn auch nicht finsternen Nacht. Irgend einmal gewinnt der Teil in mir die Oberhand, der einfach nur müde ist und die Anstrengung des Tages in den Gliedern spürt, der mich schlafen lässt.

Die aufgehende Sonne weckt mich (bevor sie sich dann gleich wieder hinter grauem Gewölk versteckt) und lässt die Geister der Nacht als völlig wirr und unreal erscheinen. Die Kamera oben am Mast ist immer noch auf mich gerichtet. Sollte mir jemand zugeschaut haben, einen spannenden Plot jedenfalls habe ich den Betrachtern nicht geboten. Aber das Spannende entsteht ja im Kopf des Betrachters - wie ich eindrucksvoll an mir selbst erleben konnte.

### Wandertag fünf

Ich habe mich gerade von einem kleinen Personenschiff über die Weser schiffen lassen und stehe nun unvermittelt an einem trüben Sonntagmorgen in einem Ort, der ausser dem Flohmarkt, der mich am Anlegeplatz begrüsst, noch im Schlaf zu liegen scheint. Als ich von der Fähre steige, bin ich orientierungslos. Der Kopf will sich schon einen neuen Zielort wählen, aber innerlich gibt es dazu keine Zustimmung. Erlebe so was wie eine Sinnkrise. Morgens um halb elf ist das Tagesziel (meines Kopfes) vom gestrigen Tag erreicht. Ein neues, das mich für heute überzeugt, hat sich noch nicht gezeigt.

Streife unentschlossen ein paar Meter stromauf- und stromabwärts, beschliesse

erst einmal einen Ortsplan zu suchen, sehe den Hinweis zum Schwimmbad, was aber laut Radwegweiser 3.2 km entfernt liegt. Eine Dusche, ein paar Bahnen schwimmen wären für das körperliche Wohlbefinden nicht zu verachten. Streiche dann doch durch den Ort und finde ein offenes Café. Bin froh, einen Ort gefunden zu haben, wo ich ausruhen und "meine" Akkus laden kann - und auch schreiben mag. Neben dem Laufen scheint das Schreiben seinen Platz zu suchen.

Es ist gar nicht so einfach, zwei in sich so unterschiedliche Prozesse stimmig zu verbinden. Etwas in mir will laufen, sich bewegen. Das ist ein orientierter, sozusagen vektorieller Prozess: ich starte an einem Punkt und gehe zu einem anderen. Der andere Prozess ist nach Innen gerichtet, mein "Mich-Erleben", Wahrnehmen, Worte finden, Ausdrücken, Schreiben. Das ist ein Prozess der Ruhe und des Innehaltens.

Gestern habe ich eine gute, stimmige Balance gefunden zwischen zielorientiertem Gehen und Beachtung meiner Kraftreserven. Damit habe ich meinen Augenmerk genau auf das Thema gelegt, was mir am Tag zuvor wichtig gewesen war. Das neue Thema von heute scheint zu sein, die Ausgewogenheit zwischen Gehen und Verweilen zu finden.

Leise vernehme ich eine Stimme, die mir sagt, dass ich emotional in der letzten Nacht ziemlich an meine Grenze gegangen bin. Das sei gut fürs Wachsen, aber es brauche jetzt Ruhe zur Verarbeitung. Es wäre zuviel, jetzt neuerlich einen anstrengenden Tagesmarsch anzusetzen und die Verarbeitung des Erlebten auszulassen. - Also wenn die hier in dem Café nicht nur Ferienwohnungen (wie angeschrieben), sondern auch Zimmer hätten, dann werde ich nicht "Nein" sagen: Sie überlassen mir eine Ferienwohnung für eine Nacht und das noch zu einem Preis, der alle Pensionspreise bisher unterbietet. Es soll wohl sein.

Habe den Rest des Sonntags entspannt durch meinen kleinen Gastort schlendernd verbracht und eine Verabredung mit dem kleinen, verängstigten Kind in mir getroffen. Bei der nächsten Freiluftübernachtung werde ich einen Ort wählen, wo die Umgebung sicher ist, werde auf einem Hof nachfragen oder auf einem Campingplatz Zuflucht suchen. Ausserdem werde ich das "Zelt" so bauen, dass es mehr Ausblick gewährt. Was den Teil des wachenden Halbwüchsigen angeht, so wird mir das Erkennen helfen, ihn loszulassen, nicht ohne meinen Tränen freien Lauf zu lassen für die, die solche Ängste in realer Gefahr haben erleben müssen.

### Wandertag sechs

Liege in Zelt Nr. 2, rauche ein Zigarette und erzähle meinem iPhone von den Erlebnissen meines sechsten Wandertages. Es ist nicht, dass die Einsamkeit an mir nagt oder ich schon eigentümliche Marotten entwickelte. Die akustische Notiz hilft

mir, die Akkus des MacBooks zu schonen. Später werde ich sie als Erinnerungshilfe nutzen. Auch wenn ich weitgehend unabhängig von technischen Hilfsmitteln und Fortbewegungshilfen wandern möchte, greife ich gerne auf diese Unterstützung zurück. Es geht mir nicht um eine Selbstkasteiung, eher um einen bewussten Einsatz der Technik. Meine handschriftlichen Notizen sind mittlerweile mangels Übung so schwer lesbar, dass es keine Freude mehr ist unterwegs auf Handgeschriebenes zurück zu gehen.

Das Wetter hält, wenn es zwischendurch auch immer mal wieder dunkelgraue bis schwarze Wolkenfelder über mich hinweg nach Osten treibt. Wenn also das Wetter keine Unterhaltung bietet, muss ich halt selbst dafür sorgen. Heute schlage ich mich mit einer ersten, dafür ziemlich unangenehmen Blase unter dem rechten, kleinen Zeh herum. Im Laufe des Vormittags oder beim Laufen am Vormittag spüre ich zum ersten Mal, dass ich ein Hüftgelenk besitze. Es beginnt sich heiss anzufühlen, ein reibender, Schritt für Schritt zunehmender Schmerz stellt sich ein. Ich bekomme einen Schreck, als mir bewusst wird, dass ich meinen rechten Fuss schon und beim Gehen asymmetrisch belaste. Ich bin mir sicher; wenn ich so weitergehe, werde ich nicht mehr weit kommen.

Also beginne ich mit jedem Schritt laut zu zählen, mir einen Rhythmus vorzugeben. Aber mit Zählen funktioniert es nicht - immer noch dieser bum - bumm Gehrhythmus. Ich stoppe und sage mir jetzt in Zeitlupentempo das Alphabet auf, mit immer gleich langen Kontakten auf rechtem und linkem Fuss. Dabei dehne ich die Buchstaben überlang und verfolge das Abrollen der Füße bewusst mit - tauche immer wieder durch den Schmerzpunkt am kleinen Zeh hindurch.

Mittlerweile sage ich das Alphabet vollkommen flüssig auf, auch still in Gedanken. Erst gegen Abend stelle ich fest, dass ich wieder vermehrt stolpere (gedanklich - vorzugsweise über das N). Das scheint ein gutes Indiz, dass es Zeit für eine Pause ist. Der Hüftgelenksschmerz hat sich relativ schnell verzogen, die Blase allerdings nicht. Da werde ich wohl durch "müssen".

Die Nachmittagsunterhaltung ist der Karte geschuldet, die ich meiner eigenen Vorgabe folgend regelmässig konsultiere. Da es sich um eine Freizeitkarte für Velowanderer handelt (Wanderkarten sind für dieses Gegend nicht verfügbar), suche ich immer auch nach Alternativen abseits der Strassen. Ich erspähe auf der Karte einen Feldweg, der den Veloweg sogar noch abkürzt, bin aber skeptisch: wieso nutzt die Veloroute diesen Weg nicht?

Ich laufe trotzdem los und komme, wie auf den Karten verzeichnet, zu einem Hof, wo mir ein Bauer seine Kühe vor die Füße treibt. Er mustert mich erstaunt. Wohin ich denn wolle? Als ich ihm von der Karte und dem darin verzeichneten Weg berichte, meint er, dass dieser Weg auf dem letzten Drittel vor ein paar Jahren "aufgebagert" worden sei. Der Weg sei nun ein Graben, der jetzt vermutlich

überwuchert, möglicherweise auch mit Wasser gefüllt sei. Aber ich könne ja im Notfall über die Wiesen ausweichen, um an mein Ziel zu gelangen.

In diesem Moment ist meine Risikobereitschaft deutlich grösser als die Lust, den bereits zurückgelegten Weg wieder zurück zu gehen. Ausserdem war ich nun wirklich meiner selbstverordneten Vorgabe gefolgt und hatte die Karte befragt (Es spricht der aufbegehrende Halbwüchsige in mir - immer bereit zu kleinen Abenteuern!) Zur Absicherung lasse ich den blauen Punkt auf meinem iPhone "mitlaufen". Immer weiter verschiebt er sich auf der Satellitenaufnahme und meine Hoffnung wächst von Minute zu Minute - bis ich das letzte Gatter erreiche, durch welches ganz offensichtlich noch Kühe zur Weide getrieben worden waren. Dort weidet auch eine schöne Herde aus schwarzweiss gefleckten Kälbern, jeder Menge Kühen und einem prächtigen Bullen.

Direkt im Anschluss an dieses Gatter schmilzt meine Hoffnung rapide dahin. Die Betonplatten des Weges sind zunehmend überwuchert und ich habe noch nichtmal einen Stock, um die Disteln und Brennnesseln niederzudrücken. Nach geschätzten 100 m ist Schluss: alles mit Schilf und Brennnesseln überwuchert, ein Weitergehen unmöglich.

Jetzt kommt die zweite Variante - Weiterlaufen über die Weiden - in den Blick. Nur, würde ich Weiden finden, die untereinander verbunden, die vor allem "bullenfrei" sind? Vor Kühen habe ich (mit Stock jedenfalls) keine Angst, aber bei Bullen, da liegt die Sache anders. Seit ich als 18-jähriger einmal vier Wochen auf einem Bauernhof in Belgien arbeiten und diese Kraftpakete aus der Nähe kennenlernen durfte, teile ich mit denen sicher keine Weide mehr. Ich hangle mich also an den ersten Gattern und Wassergräben vorbei, und erblicke in noch sicherem Abstand eine Herde mit acht Tieren, sieben schwarz-weiss gefleckten und einem kräftigeren, hellbeigen Exemplar. Als es mich bemerkt, wendet es mir zu und schaut aufmerksam. Als ich der Gruppe dann näher komme, beginnen sie, auf mich zu zu galoppieren.

Ich werde unruhig und galoppiere nun ebenfalls - zurück - Richtung schützendes Gatter hinter mir (ein echtes Pamplona-feeling). Jetzt kommt zur Geschlechtsbestimmung eines der bisher noch nicht verwendeten Gerätschaften zum Einsatz - mein kleines Fernglas. Die Schwarzweissen sind - klar erkennbar - Kühe, nur das hellhäutige Tier? Es schaut mich immer noch frontal an - keine Chance auf einen Blick in die Unterbauchregion. Nun also doch 4 - 5 km Rück- und Umweg?

Ich schöpfe Hoffnung, weil die Gruppe den Aufgalopp abgebrochen hat. Vielleicht trennt uns ja doch ein schützender Graben. Ich taste mich vor. Die Herde ist sichtlich in Spiellaune, galoppiert mal nach rechts und dann wieder andersherum. Und nun offenbart sich mir auch die Hellbeige als Kuh. Ich setze also meinen Weg

fort und rette mich schliesslich in die Arme einer Bäuerin, die eine andere Herde heimholt. Ich versäume leider ihren Blick festzuhalten, als sie mich auf sich zuwandern sieht. Und doch entspinnt sich angesichts dieser extraterrestrischen Begegnung ein längeres Gespräch, das mir sogar noch mein bislang nicht befriedigtes Bedürfnis nach Austausch mit menschlichen Wesen an diesem Tag erfüllt.

So erfahre ich auch, dass in der näheren Umgebung keine Bed & Breakfast Angebote zu erhoffen sind und ich mich also auf eine Freiluftnacht einstellen kann. Diesmal mache ich alles richtig! Als mir durch mein inneres Stolpern signalisiert wird, dass ich nun genug Selbstalphabetisierung betrieben habe, finde ich eine Wiese, die mir als Schlafplatz ideal erscheint und frage den nächstgelegenen Bauern um die Erlaubnis, dort campieren zu dürfen. Seine anfängliche Skepsis kann ich entkräften, so dass ich nun einen autorisierten, windgeschützten Wiesenplatz mit Aussicht auf ein morgendliches Sonnenbad ergattert habe. Mein "Kleiner" ist vollauf zufrieden und ich freue mich auf eine warme, ruhige Nacht.

### Wandertag sieben

Ich habe an diesem Morgen bei wolkenlosem Himmel bereits die ersten 2.5 Kilometer erwandert und sitze im Einkaufsladen eines kleinen Dorfes - sozusagen ein shop-in-shop Café bestehend aus zwei Tischen und einer Kaffeemaschine. Ich schätze mich übergücklich, ohne Umwege genau auf die einzige Möglichkeit weit und breit für einen frischen Kaffee am Morgen zugelaufen zu sein. Und dazu bekomme ich sogar noch die Möglichkeit, meine Tagesration an Unterhaltung schon jetzt einzuziehen. Vorneweg aber noch einige Sätze zur vergangenen Nacht.

Die Nacht war nahezu völlig windstill, was die eine oder andere Mücke eingeladen haben dürfte, sich in meine Nähe zu wagen - welch ein Kontrast zu meiner ersten Freiluftnacht. Die nächtliche Stille wurde nur durch ein Kalb gebrochen, dass die halbe Nacht auf der Wiese neben meinem Nachtlager in regelmässigen Abständen blöckte. Von einer anderen Seite der Weide kamen gelegentlich Antwortrufe anderer Kälber der Herde und mir schien, das von Ferne ebenfalls die Reaktion einer Kuh zu hören war.

Ohne in der Sprache friesischer Kühe all zu versiert zu sein, war mühelos erkennbar, dass sich hier ein leidendes Wesen mitteilte. Angesichts des jämmerlich schreienden Kalbes hatte ich Mühe zu schlafen und somit wieder genügend Zeit, mir allerlei Gedanken zu machen, was sich da neben mir im Dunkeln wohl alles abspielen mochte. Die Lösung des Rätsels wurde mir jedoch erst am nächsten Morgen präsentiert, als ich mich beim Bauern verabschiedet habe und er mir erzählte, dass es das Kalb geschafft hatte durch einen der Gräben auf die nächstgelegene Wiese zu entwischen.

Mein inneres Kind war aber im Vergleich zur erste Nacht im Freien bestens ausgeruht und auch das erhoffte Bad in der Sonne stellt sich wie bestellt ein. Ein nahezu perfekter Morgen, wäre nicht die Blase gewesen, die mir einen ziemlich langsamen Start beim Gehen bescherte.

Nun sitze ich also bei Kaffee und Apfelstreuselkuchen, entlaste meinen rechten Fuss und schaue dem Ladenbesitzer beim Arbeiten zu. Er gehört zu den Menschen, denen ich gerne bei der Arbeit zuschaue, ohne das in irgendeiner Weise abfällig oder ironisch zu meinen. Ganz offensichtlich geht er in dem auf, was er tut. Und so findet er Zeit, sich zwischen verschiedenen Kunden mit mir zu unterhalten und ich erfahre ein paar Details aus seinem Leben, die mich inspirieren beim Nachdenken über meinen eigenen Weg. Etwas in mir jubelt: ich begegne nur wenigen Menschen, mit denen ich mehr als 3 Sätze wechsele, aber es gibt sie und ich finde sie!

Die nächsten Stunden sind einsam, sehr einsam und das ist wunderbar. Ich laufe auf das Meer, genauer den Jadebusen zu und überwinde zuletzt den Deich, der das Meer im Fall einer Sturmflut daran hindern soll, das ganze Land unter Wasser zu setzen. Und dann nun nur noch Weite. Das Auge kann gerade so die Umrisse des grossen Busens abtasten, dazwischen das Grün von Deich und Marschen. Ausser einzelnen Schafherden am Deich und wenigen Vögeln sind keine Lebewesen auszumachen.

Ich komme auf die Idee die Schuhe auszuziehen und zu versuchen, in dem kurz geschnittenen Gras am Deichfuss mit blossen Füessen zu laufen. Bin erst gespannt, ob die Füsse das mit dem schweren Gepäck tragen mögen und bin schon nach wenigen Metern restlos begeistert, wie gut sie das vermögen. Die zuvor noch schmerzenden Füsse laufen, als hätte sie die Evolution für nichts anderes gemacht. Erst drei Stunden später, als sich in das Gras vermehrt kleine, hinterhältige Disteln mischen, wird mir der Sinn von Schuhen wieder klarer.

Ein kleines Ereignis dieses Nachmittags sei noch vermerkt, da ich einen Begleiter gefunden habe. Schon seit meinen Begegnungen mit den Kühen schaue ich mich immer wieder nach einem verlässlichen Wanderstab um, mit dem ich mir im Zweifelsfall Respekt verschaffen kann. Am Deich gibt es zwar keine Kühe, dafür aber in regelmässigen Abständen endlos lange Elektrozäune. Ich habe nur einmal getestet, ob sie auch wirklich unter Spannung stehen. Als wollte mir das Schicksal zuzwinkern liegt nur wenige Meter neben der Stelle, wo ich mir diesen veritablen Stromstoss zugezogen habe, ein wunderbarer Birkenstab und ruft mich, ihn mitzunehmen. Seither gehe ich also mit diesem Stab und muss manche Frage beantworten, wozu er gut sei. Es wird sich weisen.

Über Wasser wandeln kann ich jedenfalls damit nicht. Ich bin daher auf ein kleines Fährschiff ausgewichen, das mich am Abend noch in die auf der anderen Seite des

Jadebusens gelegene Stadt Wilhelmshaven bringt, wo ich mal wieder mit müden Beinen freudvoll erfahre (ergehe), was es bedeutet, wenn mir ein Ort als zentral angekündigt wird. Ich ergehe mich also an diesem Abend über Wilhelmshaven und finde einen ziemlich speziellen Ort für die nächste Nacht.

### Wandertag sieben+1

Ich bin in der Gegenwart angekommen, womit ich sagen will, dass es Momente gibt, in denen ich wirklich froh bin, dass es Internet und Smartphones gibt. Ein solcher Moment ist gekommen, als ich beschliesse mich wandernd auf eine "grosse" Stadt einzulassen. Wenn ich an die Übernachtungsmöglichkeiten in einer unbekannten Stadt denke, kommen mir zwei grundsätzlich unterschiedliche Varianten in den Sinn - Hotel oder Parkbank. Hotel kann natürlich auch Jugendherberge, Pension oder Bed & Breakfast bedeuten, was es aber immer heisst: es muss gefunden werden, erstmal grundsätzlich und dann noch ganz physisch - zu Fuss ohne Stadtplan oder inneren Plan von einer Stadt, dazu mit einem Tagesmarsch in den Beinen - der blanke Wahnsinn.

Bleibt die Variante Parkbank: die lässt sich vergleichsweise einfach finden, ist kostenlos und garantiert einen miserablen Schlaf. Ich habe diese Variante vor nicht allzu langer Zeit erprobt, als ich nachts um halb zwei mit dem letzten Zug in Friedrichshafen am Bodensee einfuhr (und gerne mit einer Fähre in die Schweiz weitergereist wäre). Alle Hotels waren dunkel, die ganze Stadt war dunkel, die einzigen Menschen, die mir in dieser Samstagnacht begegneten, waren - klar - Menschen mit Hunden und mehr oder weniger angetrunkene Jugendendliche (aus meiner Perspektive Menschen mit einem geschätzten Alter unter fünfundzwanzig). Es blieb also nur die Suche nach einer Freiluftübernachtung (für die ich wirklich nicht ausgerüstet war). Ich erinnere mich an ziemlich frische Temperaturen und eben, einen miserablen, unruhigen Schlaf.

Kurzum, ich habe meine technischen Muskeln spielen lassen, eine Touristeninformation angerufen und mir eine preiswerte Übernachtungsmöglichkeit vermitteln lassen - wie schon berichtet, zentral gelegen. So zentral, dass ich die Stadt von Ost nach West auf beinahe ganzer Länge durchwandert habe. Habe aber mein einprogrammiertes Ziel dank dem blauen Punkt auf meinem iPhone ohne jeden Umweg auf dem kürzest möglichem Weg ansteuern können. Ohne diese Hilfe, hätte ich es an dem Abend nicht mehr geschafft, zumal meine Blase immer noch quälend schmerzte. Dafür erwartete mich ein Hotel, so preiswert, dass selbst eine Jugendherberge teurer gewesen wäre.

Ich bedauere es zu schreiben - ich würde dieses Hotel nicht wählen, wenn ich nur die Erholung suchte. Dabei kann ich es nur empfehlen. Ich spreche mit der Besitzerin, die mit ihrem Mann ein Konzept entwickelt hat, von dem sie leben

können (Zitat), das geprägt ist von ihrem persönlichen Engagement, einem individuellen Frühstück mit selbstgemachter, exzellenter Konfitüre. Als ich, eigentlich schon längst abgereist, noch einmal zurücklaufe wegen des freien WLAN-Zugangs, bekomme ich völlig ausserhalb der Geschäftszeit einen Kaffee serviert und ein wenig gratis Gesprächszeit - schon wieder eine Begegnung, für die ich mich glücklich schätze.

Das Haus ist in Wohnungen unterteilt, Bad und Küche stehen zur gemeinsamen Benutzung bereit, alles ist sauber geputzt und von einem kargen Charme. Die Strasse vor dem Haus ist reif für eine Filmkulisse. Im 2. Stock ist jedes Wort, das unten gesprochen wird, zu hören und es gibt immer etwas zu hören von morgens bis morgens, in verschiedenen Sprachen, mal ausgelassen, mal dramatisch. Es macht schon nur Spass die müden Beine zu entspannen und diesem Radioprogramm zu lauschen - allerdings nachts wähne ich mich zuweilen wie auf einer Parkbank.

Diese Stadt, Wilhelmshaven hinterlässt einen ganz speziellen Eindruck, mal fühle ich mich wie in Berlin zu Zeiten der Mauer, eine Eisenbahnlinie durchquert und zerteilt die Stadt auf halber Länge, es gibt zentral jede Menge freier Grundstücke, abrisssreife Gemäuer neben grade frisch sanierten Vorkriegsbauten, Weltkriegsbunker, dann wieder marode Hafenatmosphäre, beinahe hinter jeder Ecke wieder eine neue Kulisse - Babelsberg live. Abends höre ich von ferne Musik: Stones, Crosby, Stills & Nash und andere, die mir sehr vertraut vorkommt. Ich folge dem ansteigenden Pegel und laufe auf ein Freilichtkonzert in einem Kulturzentrum zu, Menschen meiner Generation hören 20+ jährigen Musikern zu, die "unsre" Musik spielen. Die Zuhörer schon ergraut, aber immer noch mit zum Teil schulterlangem Haar oder Zöpfchen, Bikerjacke, Sonnenbrille nach oben geschoben, spitzen Cowboystiefeln, der Flasche Bier in der einen, die Braut an der anderen Hand.

Ein Stunde später (das Konzert endet um 22 Uhr, sicher wegen der flächendeckenden "Lärmbelästigung") kommen sie mir wieder entgegen, paarweise, schlendernd, Hand in Hand. Ich schmunzle - die grosse Revolution ist ausgeblieben, die Recken sind müde, handzahn sozusagen - für einen Moment noch mal durch die Musik zu alten Heldentaten zurück geführt.

### Wandertag acht

Ziele haben eine eigentümliche Macht, einmal ins Auge gefasst, bündeln sie meine Aufmerksamkeit. Mein ganzes Handeln setze ich dann in Bezug zu diesen Zielen. Kann ich ziellos laufen? Ich möchte aus der Stadt hinausfinden, ohne mich ständig an den grossen Ausfallstrassen und deren Wegweisern zu orientieren. So folge ich meiner Idee nach Nordwesten (Richtung Nordsee) zu laufen, möchte mich vom Weg finden lassen.

Dank des Kompasses im iPhone und Musik aus den Ohrstöpseln laufe ich aus Wilhelmshaven heraus, ohne viel vom Verkehr zu sehen oder zu hören. Mir fällt bei der Gelegenheit auf, dass ich hier in der Stadt zum ersten Mal beim Gehen Musik höre. Unterwegs auf dem Land ist mir das bisher auch gar nicht in den Sinn gekommen. Ich nehme die Stöpsel auch wieder heraus, als ich die ersten Weiden entlang wandere. Irgendwie passt das akustische Abschotten dort für mich nicht.

Die Idee nach Kompass zu laufen zeigt ihre Tücken. Ich laufe auf ein Flüsschen zu und sehe und höre einige hundert Meter dahinter eine Autobahn oder Schnellstrasse. Flüsschen und Strasse verlaufen etwa senkrecht zu meiner Marschrichtung. Gott sei Dank gibt es Hunde und ihre Hüter, die mich darüber aufklären, wo ich beide Hindernisse überwinden kann. Ich beschliesse nun definitiv, meine Orientierungsübungen abubrechen. Es kommt hinzu, dass ich am Abend möglichst einen Ort anpeile, von dem aus ich am nächsten Tag gut einen Bahnhof erreiche (hierzu später mehr). Das hält mich auch davon ab, im Nirgendwo mein Zelt aufzuschlagen.

Am Nachmittag sind die Beine schon ziemlich müde, als ich im „schönsten“ Dorf Frieslands einlaufe. Allerdings scheint es in Schönheit zu sterben. Es findet sich keine einzige Übernachtungsmöglichkeit. Der Besitzer des Kolonialwarenladens mit angegliederter Kneipe, der geschätzt längst das Rentenalter erreicht hat, aber vermutlich weder von der Rente noch von seinem Laden leben kann, hat mir zum Trost eine Flasche kaltes Bier gratis überlassen. Ich vermute es war ihm einfach unangenehm, mich ins Nachbardorf schicken zu müssen.

Nun also noch einmal mindestens 5 km Weg vor mir bis zum nächsten Ort. Es sind lange saure Meter, Kilometer. Unterwegs passiere ich einen See, an den ein Weg heranzuführen scheint. Das wäre die Gelegenheit für ein erfrischendes Bad. Es scheint aber ein fataler Zusammenhang zu bestehen, dass die Lust Experimente oder Wagnisse einzugehen, mit der Erschöpfung meines Körpers abnimmt. So lasse ich aus, was mich vielleicht stärken würde. Es bleibt wie im Schockzustand nur noch die Minimalbewegung - Schritt vor Schritt vor Schritt vor Schritt. Es fühlt sich an, als hätten sich neue Blasen gebildet, unter den Zehen, nachdem die Alten kaum noch zu spüren sind. Die nächsten Kilometer nehme ich meine Umgebung kaum mehr wahr, gehe beinahe in Trance, nur mit dem nächsten Schritt befasst, rezitiere das Alphabet, um nicht wieder einseitig zu belasten.

Jetzt ist klar, ich gehe bis zur nächstgelegenen Bahnstation und wenn sich bis dahin keine Übernachtungsmöglichkeit auftut, setze ich mich auf den Bahnsteig und warte auf den ersten Zug am morgen.

Was mich wirklich erstaunt, neben allem Schmerz läuft immer noch eine Ebene mit, die mich beobachtet und eine Freude, ein Glücksgefühl verströmt: ich kann das tun,

ich tue was ich kann, ich schätze jeden Meter, den ich gehe - es braucht nicht mehr, ich spüre mich lebendig.

### Wandertag acht+1

Erwache und habe noch ein wenig Zeit bis zum Frühstück um acht Uhr. Liege noch im Bett des "Hotel zum Bahnhof", wobei beide Substantive übertrieben sind. Der Bahnhof besteht aus drei Gleisen und einem einzigen, mittleren Bahnsteig, das Hotel ist mehr eine Kneipe mit kleinem Zimmerangebot. Immerhin befindet sich die Örtlichkeit in Sichtweite zum "Bahnhof" und ich war am Vorabend unbeschreiblich froh um diese Herberge, die mir ein Dach über dem Kopf bot.

Hier liegend spüre ich einem Teil in mir nach, der sich ziemlich klein anfühlt. Die Tour am Vortag hat diesen Teil spürbar verschreckt, ihm einen kleinen Schock verpasst. So hat er mich die Nacht bis in den frühen Morgen wach gehalten, hatte so etwas wie Lampenfieber, wieder nach "Hause" zu fahren. Vage Erinnerungen an ein frühes Erlebnis werden wach, als ich mit drei oder vier Jahren für mehrere Tage ins Krankenhaus gebracht wurde, damit mir Polypen in der Nase entfernt werden konnten. Ich habe mich in dem Krankenhaus wohl so einsam und unwohl gefühlt, dass ich mich am Tag meiner Entlassung schon lange bevor ich tatsächlich abgeholt wurde, gestiefelt und gespornt an der Pforte eingefunden habe. Die Situation jetzt hat etwas von dieser Qualität.

Ich spreche mit diesem "kleinen" Teil; verspreche ihm, dass ich nach Wiederaufnahme der Wanderung mit kurzen Etappen beginnen werde, meine Kräfte achten will. Heute werde ich meine Wanderung für einige Tage unterbrechen. Ich habe vor, sie anschliessend am gleichen Ort wieder aufzunehmen.

Schon lange vor dem Beginn meiner Wanderung war klar, dass die Abiturübergabe und der "Abiturball" meines Sohnes in meine Wanderzeit fallen würden und ebenso war es mir klar, dass ich aus diesem Anlass meine Wanderung unterbrechen würde, um diesen Moment mit ihm zum feiern.

Auf dem Weg zum Sohn besuche ich noch den Vater, der sich immer noch jedes Mal freut, wenn er mich erblickt. Wir führen einen ununterbrochenen Dialog mit Worten, die (für mich) keinen Sinn ergeben und doch verbinden. Mir ist klar, dass meine Kräfte nicht reichen würden, diese Dialoge Tag für Tag zu führen. Ich bin froh, ihn nach ein oder zwei Stunden wieder verlassen zu können und zu wissen, dass für ihn gesorgt ist. Doch für diese zwei Stunden bin ich tief dankbar, auch wenn es bedeutet, ihm dabei zu helfen, Windeln zu wechseln. Vielleicht erinnert sich etwas in mir noch daran, dass auch er über seinen Schatten gesprungen ist, als er vor Jahrzehnten gleiches für mich getan hat - es soll ihm nicht leicht gefallen sein. Er lässt es

geschehen, lässt sich auch von mir an der Hand durch den Park begleiten, nicht ohne zu betonen, dass er das noch ganz gut allein könne.

Als ich am nächsten Morgen im Abitur-Gottesdienst die Worte eines Lehrers vernehme, der die Lesung des Evangeliums auslegt, trifft es mich ins Herz. Ich kenne diesen Lehrer nicht und doch hege ich eine grosse Wertschätzung für ihn. Er hat es im letzten Jahr einer Gruppe von Schülern und Schülerinnen ermöglicht, nach Südafrika zu reisen und dort tatkräftig an der Renovierung einer Schule in einem Township in Durban zu helfen. Ich habe seine Ansprache aufgezeichnet und abgeschrieben. Zumindest zu meiner Erinnerung werde ich sie in die Datei meiner Inspirationstexte aufnehmen.

Er zitiert Marc Chagall, der gesagt habe: "Die Elemente des Lebens, die nicht sichtbar sind, die will ich darstellen. Wenn ich das darstelle, was sichtbar ist, reproduziere ich nur die scheinbare Wirklichkeit." Das beschreibt ziemlich treffend meinen Antrieb hier immer wieder über mich zu schreiben.

Es ist ein wenig, als sei ich einer der Abiturienten, zu denen er spricht. Meiner eigenen Abiturfeier war ich aus Protest gegen den Ausschluss eines Mitschülers von der Zeugnisübergabe ferngeblieben und selbst wenn, wäre mein Vater wohl nicht zu dieser Feier erschienen. Es wurde damals nicht so viel Aufhebens wegen dieser eigentlich selbstverständlichen Sache "Abitur" gemacht. Und nun helfe ich am einen Tag dem Vater die Windel wechseln und am nächsten Tag gratuliere ich dem Sohn zu seinem Abitur. Irgendwie ist mir, als hätte auch ich gerade eine Art Reifeprüfung zu bestehen.

### Wandertag neun

Der Restart geht nicht ohne eine inneres Rumoren vor sich. In einer festen Behausung in einem bekannten Umfeld zu schlafen, lässt einen Teil in mir sagen: "Muss es denn sein, wäre es nicht viel angenehmer, sich hier auszuruhen und mit dem bekannten Leben weiterzufahren." Wie im Nebel nehme ich auch ein "zurück an die Front" wahr. Einmal bewusst gehört, verblase ich den Nebel und werde mir bewusst, dass da mehr ist als eine flapsige Floskel - wieder die alte Kriegsterminologie. Kaum bewusst angeschaut, steht bei diesem Spruch mein Grossvater vor mir und ich als kleiner Junge sitze auf seinem Schoss, lausche seinen Erzählungen. Die Beklemmung ist jetzt grad wieder so da, wie ich es erlebt habe, als ich vor einiger Zeit den Roman "Im Westen nichts Neues" von Erich Maria Remarque las. Obwohl diese Zeit nun fast 100 Jahre zurück liegt, scheint es, als wäre etwas davon in mir noch immer lebendig. Kann auch heute Hannes Waders Lied über den toten Soldaten in der Weite der Champagne nicht hören, ohne dass mir das Schlucken schwer wird, die Tränen in die Augen treiben: "Ja auch dich (toter Soldat) haben sie genauso belogen, so wie sie es mit uns heute immer noch

tun." - oder hat man im Irak auch nur eine der Giftfabriken des Saddam Husseins gefunden?

Im Zug hin zum Ort meiner Wanderunterbrechung blicke ich in die vorbeiziehenden Felder und sehe mich am Nachmittag von dort auf die "vorbeirauschenden" Züge schauen. Da stellen sich wieder Momente von Lust ein, jeden Schritt selbst bestimmen zu können, in der Bewegung beginnt die Vorfreude auf den kommenden Weg zu wachsen.

Wähle an meinem Ausgangsort das dritte Gleis, das ich bis anhin noch nicht genutzt habe und marschiere los. Aus den blank gescheuerten Innenseiten der Schienen und dem abgemähten Unkraut entnehme ich, dass das Gleis nicht so stillgelegt ist, wie ich an anhand meiner Karte vermutet hatte. So verlasse ich dieses Abstellgleis und folge weiter meiner ursprünglichen Orientierung Richtung Nordwest ans Meer.

Allerdings diesmal mit klarer Idee im Kopf, wo etwa ich mich durchtreiben lassen möchte. Habe die Verabredung mit dem schockierten, kleinen Teil in mir nicht vergessen. Nach zweieinhalbstündiger Wanderung durch ein in dieser Gegend gar nicht erwartetes Waldstück und eine Feldlandschaft laufe ich in den ersten grösseren Ort des Tages ein. Orientiere mich an der Kirchturmspitze, um in den Ortskern zu finden und laufe in einem Wohnviertel ganz unerwartet auf eine Pension zu. Ich bin sofort bereit, das als Fügung zu betrachten. Besser hätte ich nicht geführt sein können. Ich spüre meine Beine, ohne über die Grenze gegangen zu sein, bin wohltuend müde ohne zerschlagen zu sein. Das Nachtlager ist erschwinglich, ich füge mich meinem Schicksal.

### Wandertag zehn

Ich freue mich auf ein besonderes Experiment. Nachdem ich die Wanderung am Jadebusen mit blossen Füßen so euphorisch erlebt habe, bin ich während meines "Heimaturlaubs" in einem einschlägigen Geschäft auf spezielle Ersatzfüsse gestossen. Vom Verkäufer kunstgerecht vermarktet, habe ich zugriffen und will nun das Barfussgehen mit Gummihaut testen. Ich lege also meine "Schwarzfüsse" an und laufe los. Im Laufe des Tages stelle ich fest, dass es je nach Belag des Weges ein unterschiedlich angenehmes Laufen ist, wechsele auch wieder zu den gepolsterten Sohlen und bin einigermaßen begeistert. Sobald die alten Wanderschuhe zu drücken beginnen, wechsele ich und wie schon beim Gehen am Deich des Jadebusens sind alle Druckstellen Augenblicklich ruhig. Vor allem auf Asphalt melden sich dann schnell andere, aber da habe ich ja dann wieder den Pneu-Wechsel in petto.

Laufe wieder auf einen kleinen Ort zu, als meine Füße signalisieren, dass - egal welche Sohle ich benutze - jetzt langsam Schluss sei für den heutigen Tag ... und sehe tatsächlich ein kleines, schüchternes Schild "Zeltplatz". Es handelt sich um eine grosse Gartenwiese, die ich mir mit einem Dauercamper teile. Das kleine Freibad nebenan lädt mich noch zu einem kurzen Abkühlungsbade ein - unter den Blicken einiger Mütter des Dorfes, die ihre Liebsten beim Bade beaufsichtigen. Bei meiner Zurschaustellung unter der öffentlichen Kaltdusche (die ich ohne mit der Wimper zu zucken über mich ergehen lasse) stelle ich mit einiger Selbstzufriedenheit fest, dass Wandern dem Bauchumfang zuzusetzen scheint.

So erlaube ich mir am Abend noch ein kleines Abenteuer und gehe zum Essen in eine der beiden Kneipen, ein Erlebnis, das mich an alte Zeiten erinnert. Vier rauchende und biertrinkende Männer vor und einer hinter der Theke, dazu Bratkartoffeln, Spiegeleier und Bier für mich - dieser abendliche Treffpunkt wird wohl mit diesen Männern aussterben, vermutlich ein weiteres Dorf in dem es in absehbarer Zukunft keine Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeit mehr geben wird.

### Wandertag elf

Heute komme ich nicht umhin, mir das Ziel "Küste" zu setzen.

Seit Beginn der Wanderung orientiere ich mich häufig an den Hinweisschildern für RadfahrerInnen. Allerdings sind mir bisher unterwegs nur wenige Radfahrerinnen oder -wanderer begegnet. Die RadfahrerInnen sind nun, meist paarweise, die ersten Vorboten der sich nähernden Küste. Wie von der Wasserseite her die Vögel zeigen sie an, dass es nun nicht mehr weit sein kann. Mit meinem Rucksack und dem langen Wanderstab bin ich eine echte Attraktion, langsam mutiert meiner schweizerdeutscher "Hoi"-Gruss zum ortsüblichen "Moin", was genuschelt eh nahezu gleich klingt.

Je näher ich ans Meer, genauer an die Ortschaften am Meer heran laufe, desto mehr Menschen, gehende Menschen begegnen mir. Ich hatte den Tourismus allein auf den vorgelagerten Nordseeinseln vermutet, ihn aber nicht hier an der Küste erwartet. Doch bald stelle ich fest, dass sich die zu Fuss gehenden Menschen nicht allzu weit von den Parkplätzen ihrer Autos entfernen und die Velofahrerinnen sich auf den ausgeschilderten Routen sammeln.

Und nun, ein letzter Deich und der Blick ist frei, die ungebrochene Weite des Meeres, im Augenblick aber mehr Watt als Meer, am Horizont die nordfriesischen Inseln.

Ich ändere meine Orientierung und laufe nun dem Hauptdeich entlang Richtung Westen. Dabei muss ich feststellen, dass Übernachten hier schwierig werden

könnte. Auf der Seeseite bläst stetig ein zugiger Wind, dem ich mich nachts nur ungern aussetzen möchte und auf der Landseite verläuft allerorten durchgehend ein Entwässerungskanal, der ein Ausweichen ins Land unmöglich macht. Dazu verläuft am Deichfuss der Radweg. Mangels alternativer Übernachtungsmöglichkeit bin ich jetzt läuferisch ziemlich im roten Bereich, spüre Muskeln, von denen ich allenfalls theoretisch bei meiner Massageausbildung schon mal gehört hatte und bin bereit mich überall hin zu legen, Hauptsache ich bekomme bald benutzbare sanitäre Anlagen. Also laufe ich weiter bis zum nächsten Ort und finde einen idyllischen Grosscampingplatz ...

### Wandertag zwölf

Der heutige Tag beginnt eigentlich schon in der Nacht. Ich erwache irgendwann in den frühen Morgenstunden mit Kopfschmerzen. Ich suche gar nicht erst gross nach Erklärungen, jedenfalls höre ich jetzt das Schnarcheln meines Zelt Nachbar und auch das Baby, das einige Plätze weiter wohl nicht nur seine Eltern vom Schlaf befreit. So erwache ich früh am Morgen und noch immer dröhnendem Schädel. Wenn dieser Zeltplatz für mich nur ein wenig einladender wirken würde, wäre ich sofort bereit einen Tag zu ruhen, so aber stehe ich auf und besorge mir im Ort ein Frühstück. "Natürlich" finde ich nur eine Bäckerei von der Art, wo es dieses Flugzeugfrühstück gibt, alles ein wenig pappig, der Kaffee labberig, die Konfi reiner Zucker und dann noch der Gau: die Steckdose, die mein geschultes Auge sofort erblickt und zum Laden des iPhone nutzen will, ist abgeklemmt. Ich sehe den weiteren Tag bereits klar vor mir!

Wandern mit Kopfschmerzen ist kein Vergnügen. Auch wenn ich mich einer Schnecke ähnlich vorwärts bewege, ist doch jeder Schritt eine Erschütterung für die graue Masse in meinem Schädel. Dazu kommt die Sonne, die sich langsam aber unaufhaltsam durch die Wolkendecke arbeitet und der mir stetig von vorne rechts ins Gesicht blasende Seewind. Meine "Mittagspause" halte ich am Deich im nächsten Ort ab und schaue dabei wieder auf einen wunderbar idyllisch angelegten Campingplatz zwischen Deich und Meer herab. Es ist klar, ich muss weiter ... .

Beim Mittagessen werde ich wieder an den Vater und das Thema Altern erinnert, als ein Paar, unübersehbar fortgeschrittenen Alters, auf mich zuschleicht und den angebotenen Platz auf meiner Bank abweist. Ebenso weisen sie meine Unterstützung bei der recht steilen Stahltreppe den Deich hinunter zurück. Innerlich lächle ich noch, als ich in meinem Rücken einen Schmerzensschrei vernehme und dann beim Umwenden sehe, wie der Mann quer über den Schafübertritt (ich nenne das mal so, weil ich keinen besseren Begriff finde. Es sind eben grade nicht die Schafe, die übertreten können, sondern die Menschen, wenn sie denn können.) ausgebreitet da liegt. Nun eile ich hinzu und helfe, allem Widerstand zum Trotz. Es

kommen wortgleich die Sprüche, die ich so gut kenne: "Wir haben das jetzt jeden Tag gemacht, und immer ist es gut gegangen ... ."

Weiss ich eigentlich immer, wie realistisch ich meine Kräfte einschätze beim Wandern? Ich gehe ja auch immer wieder über meine Grenzen, weil gestern ging es ja noch ... . Das scheint mir in Ordnung, wenn ich die Verantwortung für mich übernehme und im Sinne des Wortes auf die Schnauze falle. Wo ich lernen kann ist, Hilfe anzunehmen, wenn sie mir denn angeboten wird oder, quasi die Steigerung, Hilfe zu erbitten, wenn ich irgendwo anstehe.

Zum Weiterwandern ziehe ich mir trotz Sonne meine Regenjacke an und ziehe die Kapuze tief ins Gesicht. Irgendwie möchte ich den ununterbrochen Windstrahl auf meinen schmerzenden Kopf abhalten. So sehe ich auch nicht die Blicke der vielen an mir vorbeiradelnden Menschen. Sie sind mir auch völlig egal. Nachdem ich ein oder zwei potentielle Outdoor-Schlafplätze verworfen habe, weil mir zu nah am Weg, komme ich schliesslich in einen kleineren Ort. Das hellt meine Stimmung etwas auf, weil ich kann grad keine blöd glotzenden Touries (pardon) vertragen, aber es macht die Quartiersuche auch nicht grade leichter. Nach einigem ziellosen Umhergehen sehe ich an der Durchgangsstrasse ein Schild mit "Zimmer und Ferienappartements frei", wappne mich innerlich mit der Bereitschaft ein "NEIN, BELEGT" zu hören und weiter zu gehen. Aber ich treffe auf einen Menschen mit Herz, der mich "doch nicht einfach so weitergehen lassen kann". Er überlässt mir sein Gartenhaus, mit Dusche und WC integriert im Schlafzimmerchen. So dusche ich nur noch und lege mich anschliessend schlafen, mit schmerzenden Kopf, grosser Erleichterung und tiefem Glücksgefühl. Langsam beginne ich meiner Führung zu vertrauen.

### Wandertag dreizehn

Mittlerweile spielt sich ein Wach-, Schreib-, Schlafrhythmus ein. Ich nutze die Morgenstunden zum Schreiben, sofern ich einen festen Tisch vor mir habe. Bekomme ich dazu noch einen Kaffee oder ein Frühstück serviert, ist meine Welt beinahe perfekt ausgestattet. So laufe ich an diesen Tagen am späten Vormittag weiter, je nach dem, wann mein kreatives Potential erschöpft ist. Das Packen des Rucksacks ist zur Routine geworden, jedes Beutelchen kennt seinen Platz und so bin ich jetzt fertig für die kommenden fünf oder sechs Stunden Tagesmarsch. Der vor mir liegende Tag wird ein "Deichtag" werden. Der Weg ist also weithin sichtbar vorgezeichnet in der Landschaft. Es ist mir recht.

Da gibt es keine Wahlmöglichkeiten bezüglich der Route. Die Auswahl an "Deichtagen" besteht daraus, auf der Seeseite (bei Nordwestwind windig), der Deichkrone (bei Nordwestwind am windigsten) und der Landseite (bei Nordwestwind windgeschützt) zu wandern - bei Südostwind gilt das Gegenteil.

Dann kommt der Wind von hinten, was selten vorzukommen scheint, aber zur Abwechslung sehr angenehm ist.

RadfahrerInnen kommen abschnittsweise auf See- und Landseite vor, Schafe meist auf der Dammkrone. Im Gegensatz zu den RadfahrerInnen machen sie fluchtartig den Weg frei, wenn ich ihnen zu nahe komme. Was Radfahrerinnen und Schafe verbindet ist, dass mit beiden nicht ins Gespräch zu kommen ist. Während ich mit Kühen problemlos Kontakt aufnehmen kann, ist dies mit Schafen nahezu unmöglich. Da kann ich noch so freundlich "määäh..."en, sie schauen mich hartnäckig verständnislos an (Was wiederum auch für die meisten RadfahrerInnen gilt). Ich bemühe mich, es nicht persönlich zu nehmen, auch nicht, dass sie schnell noch was fallen lassen, bevor sie mir den Weg frei machen (Dies gilt natürlich nicht für die RadfahrerInnen!).

Damit ist im Grossen und Ganzen schon alles Berichtenswertes zu einem "Deichtag" gesagt. Höchst selten kommt es unterwegs zu Begegnungen und Gesprächen, die dann über viele Kilometer tragen helfen. Es sind Gespräche, die über das Woher und Wohin, das Wielange-schon und Wielange-noch, das wie viele Kilo und Kilometer hinausgehen, etwas zum Schmunzeln oder gedanklichen Wiederkäuen für unterwegs bieten. So erfahre ich, dass ein Teil des Jakobswegs in Holland Pieterpad heisst und dass er rege begangen sei. In der Nachbarschaft meiner Informantin soll es eine Wegstrecke geben, wo sie ihren Hund kurz anleint, weil sich dort die von der Herberge kommenden Pilger jeweils ihre morgendliche Erleichterung verschaffen. Dieser Bericht inspiriert mich wechselnd, vielleicht doch mal in diesen Tross der Pilger einzutauchen, um zu erleben, wie es sich auf dem Jakobsweg wohl anfühlen würde oder doch lieber beim meinem exklusiven Gehen zu bleiben. Ich werde natürlich so auch viel mehr bestaunt, als wenn nur einer von Vielen wäre, die alle das Gleiche tun.

An diesem Tag werde ich abends keinen Ort erreichen, mache mir angesichts des Wetters auch keine Sorgen, am Deich oder im Vorland zu übernachten. Und so entscheiden meine Füsse gegen sechs Uhr, dass es jetzt genug sei und ich mich nach einem Plätzchen für die Nacht umschaue solle. Von weitem sehe ich eine Wiese mit Silageballen und stelle mir vor, dass es eine ruhigere Nacht werden könnte, wenn ich mich im Windschatten eines solchen Ballens ablege. Angesichts des wolkenlosen Himmels werde ich darauf verzichten, meine Plane als Zelt auszubauen und nur das Gepäck darin einwickeln.

So installiere ich mich an diesem lauschigen Örtchen, lege meine Matte aus, mache einen kurzen Vorabendschlaf, verzehre mein Abendessen und lese in einem meiner beiden Taschenbücher, die mir gleichzeitig leicht- und schwergewichtig genug erschienen waren, um mitgenommen zu werden. Allerdings kenne ich beide und ich hole mir Inspiration, indem ich immer mal wieder zufällig das eine oder andere

Kapitel lese. Sie sind aber keine Lektüre, die mich für Stunden fesselt. So lege ich das Buch aus der Hand und liege da, schaue in die Sonne und habe alles getan, was es hier zu tun gibt. Und weiss, dass es erst um elf Uhr relativ dunkel sein wird. Was mache ich mit mir, wenn es stundenlang "nichts" zu tun gibt. Selbst wenn ich jetzt schlafen könnte, weiss ich, dass ich nachts irgendwann aufwache, wach sein werde und dass es nicht angenehmer ist, ins Dunkel zu schauen als jetzt in die langsam wandernde Sonne.

Mein Geist, mein Denken sucht nach allen möglichen Auswegen aus dieser leeren Situation, es passiert nichts, dem Auge zeigt sich nichts, was sich ändern würde, der stetig leicht wehende Wind gibt das einzige Geräusch, das zu hören ist, ab und zu ein Vogelkreischen in der Ferne - sonst nichts, nichts als eine wunderschöne Umgebung.

Ich beobachte mein Fühlen, fühle mich satt, warm, ruhig - und weiter nichts, es ist halb neun (geschätzt, ich schaue gar nicht, es macht mir keinen Sinn).

Irgendwann, die Sonne steht immer noch ziemlich hoch, lege ich mich im Sonnen- und Windschatten in den Schlafsack und dämmere weg, erwache um viertel vor elf. Welch ein Erstaunen - grauer Nebel wabert im fahlen Dämmerlicht um mich herum. Und nun bin ich gut ausgeruht, die Nacht zu begrüßen. Es zeigt sich wieder, dass es die kleinen Dinge sind, die mich bewegen.

Jetzt ist selbst das Windgeräusch erloschen, völlige Stille in der Weite, nur um meinen Kopf herum suchen sich einige Mücken ihre Abendmahlzeit. Mein Denken empfiehlt mir, mich mit den Mücken abzufinden, weil in freier Natur Mücken zu jagen wohl wenig Sinn macht. Also übe ich mich in Langmut und werde erst aktiv, wenn ich sicher bin, dass eine gerade zum Aperitif ansetzt.

Die Zeit vergeht - langsam. Ich stelle fest, dass meine Angst vom ersten Freiluftlebnis nicht wieder zurück kehrt. Meine Gedanken sind ruhig, aber sie suchen nach Stoff zum Denken. Versuche zu meditieren, was mit an- und abschwellendem "SsssSSSSsssssssSSS" nicht gelingen will. Irgendwann schlafe ich dann doch ein. Erstaunlicherweise geben sogar die Mücken Ruhe, als es gegen Mitternacht richtig dunkel wird - und melden sich kurz nach vier mit dem ersten heller Werden des Himmels auch zuverlässig zurück.

### Wandertag vierzehn

Als ich morgens erwache, liegt immer noch die tiefe, graue Nebeldecke über mir. Trotzdem ist die Wiese nahezu trocken, kaum Tau zu spüren. Ich fühle mich wach und ausgeruht, packe in aller Ruhe zusammen, mache mich mit Waschlappen und einem halben Liter Wasser frisch, esse etwas aus meinen Vorräten und mache mich

auf. Es ist ein seltsames, noch nicht wirklich fassbares Gefühlsgemisch, wenn ich so einen unbehausten Ort verlasse.

Ich bin irgendwie bodenlos. Das Weiterlaufen geschieht nicht mit der gleichen inneren Energie und Vorfreude, wie an den Tagen, an denen ich von einem fixen Ort weggehe. Als ich im nächsten Ort ankomme, laufe ich ein wenig verloren herum, ähnlich wie damals nach meiner Nacht unter dem Radarturm. Es ist vielleicht so ein bisschen wie beim Laufen aus Startblöcken. Es hilft vielleicht einen klar definierten Startpunkt zu haben.

Jedenfalls ist heute der Tag, an dem ich reif bin für die Insel. Wenn es ein Ziel für diese Wanderung gegeben hat, so ist es die Insel Juist. Ich habe im letzten Jahr bei einem Kurzbesuch auf der Nachbarinsel festgestellt, dass es auf der Insel Juist eine Postleitzahl gibt, die meinem Geburtstag entspricht. Das hat die Idee in mir wachsen lassen, diese, meine „Geburtstagsinsel“ kennenzulernen. In Kindertagen war ich oft mit den Grosseltern auf dieser Nachbarinsel gewesen und verbinde sehr viele warme Erinnerungen an die lang zurück liegenden Tage und Wochen. Und nun liegt diese "meine" Insel direkt daneben und ich kenne sie nicht einmal. Nun also stehe ich am Fährschiff und werde Juist erkunden.

Auf dem Schiff, das wegen der geringen Wassertiefe nur bei Flut und damit höchstens ein oder zweimal am Tag verkehrt, komme ich mit zwei Menschen ins Gespräch, die mit mir die anderthalbstündige Fahrt auf dem übervollen Sonnendeck stehend oder auf dem Abfallkübel sitzend (ich) verbringen. Dabei erfahre ich einiges über die vor uns liegende Insel. Sie ist Teil des Nationalparks Wattenmeer. Die Frau ist beauftragt als Biologin eine Pflanzenkartierung an einem gefährdeten Süßwassersee vorzunehmen. Es ist spannend bei diesen Gespräch mit diesen zufällig angetroffenen Menschen zu beobachten, dass immer da Verbindung zu entstehen scheint, wo es ein gemeinsames Interesse ergibt. Im Grunde dreht sich das ganze Gespräch darum auf der Beziehungsebene Verbindung zu schaffen, auch wenn manche Strategien unweigerlich in die Hose gehen.

Im Strom der Urlauber ergiesse ich mich also auf die Insel und was mache ich als Gestrandeter: ich überlege mir, wo ich eine Unterkunft finden kann. Da ich ganz offensichtlich nicht auf einem menschenleeren Archipel gelandet bin, könnte ich jetzt entweder in ein entlegenes Gebiet der Insel abwandern (Übernachten in den naturgeschützten Dünen ist verboten - laut fachkundiger Auskunft) oder ich wähle den üblichen Weg der modernen touristischen Infrastrukturhilfe - ich gehe zur zentralen Informationsstelle und frage nach freien Zimmern.

Die Auswahl, die mir vorgelegt wird, birgt Licht und Schatten. Zu erst einmal ist sie kurz und alle Übernachtungsmöglichkeiten liegen im Umkreis von weniger als 200 m. Das sind die eindeutig positiven Gesichtspunkte. Dann folgen die Preisangaben, die in allen Fällen deutlich über meinem nicht definierten, also gefühlten Budget

liegen. Nun steht der Luxus einer nahegelegenen Dusche gegen die unbekannte Düne in unbekannter Entfernung mit einem weiteren halben Liter Restwasser zur Erfrischung.

Ich weiss nicht, ob ich wirklich eine Wahl habe, weil ich mich schon in der Rezeption eines wunderbar weiss gestrichenen, mit Teppichboden ausgelegten und goldglänzenden Wandleuchtern ausgestatteten Hotels wiederfinde und mich mit dem Hotelier verhandeln höre. Irgendwie scheint es mir von frühen Kindheitserlebnissen her bekannt vorzukommen. Jedenfalls geht alles dank elektronischer Zahlungsmittel ganz schnell und schon beziehe ich kleines, feines Zimmer mit einer wunderbar warmen Dusche mit kräftigen Duschstrahl - Welch ein Genuss! Erfahre noch, dass die Dame, die das Zimmer vor mir belegt hat, ihre beabsichtigte Verlängerung zurückgezogen habe - schon wieder quasi ein Fügung, an der ich nicht vorbei kann.

#### Wandertag vierzehn+1

Ich tauche in das Urlaubsleben einer Nordseeinsel ein, mache Wanderungen am Strand und durch die Dünen, lasse die Seele baumeln. Könnte jetzt über das perfekte Wetter schreiben, könnte die Postkartenzeilen aufgreifen, die ich in Kinderjahren nach Hause an die Eltern geschrieben habe: erzählen von vier Pfannkuchen zum Frühstück, vom Sandburgenbauen am Strand, von riesenhohen Wellen, von Sonne, Wind und Möven ... Doch dieses Mal mischen sich unerwartete, recht leise, aber nicht zu überhörende Stimmen in die sommerlich leicht daher kommende Gedankenflut.

Ich habe jetzt das einzige geografische Ziel, das ich mal ins Auge gefasst hatte, erreicht. Was mache ich nun, was werde ich anstellen, wenn ich die Insel wieder verlasse? Was mache ich jetzt mit mir? Zum ersten Mal kommt der Gedanke an das Ende der Wanderschaft. Es ist ein ungewohntes Spüren, vermischt auch mit einer unterschwelliger Angst - vor dem Ende. Wo stehe ich, wenn ich zu Hause in den Alltag zurück kehre?

Beim Frühstück (ohne Pfannkuchen, aber ansonsten wunderbar reichhaltig) lese ich in einem meiner beiden mitgeführten Bücher. Dort schreibt Krishnamurti resp. werden sein Reden wiedergegeben:

*Wir vergöttern das Denken, wie halten es für ausserordentlich wichtig, dass wir meinen, je raffinierter es sei, desto wertvoller sei es. Nur erzeugt das Denken genauso wie die Lust auch Angst; beide sind an Zeit gebunden. Das Denken bringt diese Münze mit ihren zwei Seiten hervor: der Lust und dem Schmerz, also der Angst.*

*Das Nachdenken über die Vergangenheit oder über die Zukunft - sei es die nächste Minute oder der kommende Tag oder zehn Jahre weiter - macht erst ein Ereignis daraus. Und das Nachdenken über ein Ereignis, das mir gestern Lust bereitet hat, möchte diese Lust aufrechterhalten, ihr Dauer verleihen, gleich ob es ein sexuelles, sinnliches, intellektuelles oder psychisches Vergnügen war.*

*Angst kann nicht durch ein blosses Kontrollieren oder Unterdrücken des Denkens beendet werden, noch durch blosser Versuche, das Denken umzuwandeln, noch durch Anwendung all der Tricks, mit denen wir uns selber täuschen.*

*Was also ist zu tun? Wenn das Denken feststellt, dass es nun wirklich überhaupt nichts gegen die Angst unternehmen kann, weil es selber Angst schafft, tritt Stille ein; dann wird das Denken sich sagen: "Ich werde still, ganz ohne Kontrolle oder Zwang, ich möchte zur Ruhe kommen."*

*Und dann wird die Angst enden. Der Kummer wird enden, und man versteht sich selbst - hat Selbsterkenntnis.*

Ich kann viel mit diesen Zeilen anfangen, weil ich ständig erlebe, dass es immer wieder mein Denken ist, das mich aus dem Moment herausreisst, mich an Orte und Zeitpunkte führt, die nichts mit dem "Hier und Jetzt" zu tun haben und mich damit spaltet. Wenn ich mich jetzt mit dem Ende meiner Wanderung beschäftige, erlebe ich nicht mehr den Moment und verfall prompt in diese unruhige, fahrigere Unsicherheit. De facto kann ich aber nichts tun, um meinem Denken eine Sicherheit darüber zu geben, was in vier Wochen sein wird.

Sobald ich zu einer Haltung zurück finde, in der ich sage, dass ich jeden Moment neu die Frage anschau, wann, wie und wo ich meine Wanderung weiterführe oder abschliesse, wie ich auch die Rückkehr in den Lebensraum gestalte aus dem ich fort gegangen bin, wird es ruhig in mir. Es ist die Verbindlichkeit gegenüber mir selbst, in jedem Moment sorgfältig abzuwägen, hinzuschauen, zu spüren, was stimmig ist, die mich ruhig werden lässt. Es ist tatsächlich ein Ruhigwerden ohne Zwang.

Gleichzeitig erlebe ich, wie ich immer wieder aus dieser Ruhe herausfalle und die ängstigenden Gedanken zurückkehren. Leider muss ich Herrn K(rishnamurti) zustimmen: *"Ich fürchte, wir müssen jeden Tag von neuem achtsam sein und dürfen uns nicht schlafen legen. Sie müssen sich all der Dinge stets neu bewusst werden, die ständig um Sie herum und in Ihnen drin vorgehen. Sie können nicht sagen: »Jetzt bin ich vollkommen erleuchtet, mich kann nichts mehr berühren!«"*

Werde mich also weiter mit mir beschäftigen, da ich mich nicht mal als halb erleuchtet erlebe.

Denn kaum habe ich diese Angst angeschaut und (manchmal) zur Ruhe gefunden, meldet sich eine andere Stimme, die mich fragt, ob ich mir den Luxus, dem ich hier fröne, leisten könne - kein festes Einkommen, keine sichere Perspektive für die Zukunft ... . Andere gehen hart arbeiten für ihren sauer verdienten Urlaub und ich gebe mich hier leichtsinnig einer Wanderslust hin, lasse es mir hier gut gehen und gebe mir dafür noch das Deckmäntelchen der Sinnsuche. Solange ich über staubige Strassen mit schwerer Last im Rücken buckle, mag das ja noch angehen, aber jetzt hier, der reine Luxus, da gibt es kein Schönreden mehr.

Ich höre diese Stimmen und die Angst dahinter. Wenn ich doch wenigstens dieses Weg diskret ginge, aber durch das Schreiben nehme ich mir jede Möglichkeit, mich hinterher raus zu reden. Schaufle ich mir mein eigenes Grab? Man wird sagen: "Selber Schuld, nun sieh zu, wie Du wieder heraus findest aus dem (finanziellen) Desaster, in das Du Dich hineingeritten hast."

Ich höre die Stimmen, ich schaue die Angst an. Ich höre die Angst eines inneren Richters, wie Marshall Rosenberg diese Stimme einmal nennt. Dieser innere Richter hat Sorge, dass mich der Preis für meine Entscheidung überfordern könnte. Ich höre "dem Richter" zu, höre auch die unerfüllten Bedürfnisse nach meiner existentiellen Sicherheit und meiner Verbindung mit den Menschen in meinem Umfeld. Und es scheint mir, ich habe ihn gehört. Ich kann die Zeit geniessen, die ich auf der Insel verbringe.

Schon bevor ich auf der Insel angekommen war, spürte ich in mir ein Verlangen (vor allem) meiner rechten Schulter etwas Gutes zur Entspannung zu tun. Sie hatte sich in den letzten Tagen immer wieder mit Schmerzen in Erinnerung gebracht. Und auf einer Nordseekursinsel dürfte es nicht schwerfallen, ein entsprechendes Angebot zu finden. So konnte ich noch am ersten Tag einen Massagetermin verabreden, worüber sich meine verspannte Rückenmuskulatur richtig freut, also eigentlich freut sie sich über die Behandlung. Unter den Händen einer massierenden Physiotherapeutin lösen sich einige der offenbar sogar sichtbaren Verspannungen.

Nebenbei erfahre ich im Gespräch auch noch, dass meine "neuen Füße" auch einen neue Gangart erfordern. Ich hatte schon bemerkt, dass die Ferse ohne polsternde Schuhsohle stark belastet wird. Dieser "natürliche" Barfußgang erfordert, den Fuss zuerst auf dem Fussballen aufzusetzen und dann zur Ferse abzurollen. So ging ich also völlig unerwartet mit einer Lernaufgabe aus der Massage. Habe mich dann noch im Internet schlau gemacht und seither tippele ich barfuss nur noch im "Ballengang" über die Insel. Ich weigere mich, dafür Scham zu empfinden, zumal ich mit Blicken unterschiedlicher Art doch schon einige Erfahrung gesammelt habe.

Ganz nebenbei wird mir einige Zeit nach der Massage bewusst, dass ich seit Beginn meiner Wanderung kaum mehr berührt worden bin. Nicht erst seit meiner

Massageausbildung bin ich mir bewusst, wie wichtig mir das Berühren und das Berührtwerden ist, das sinnliche Wahrnehmen meines Körpers über die Haut. Am Abend läuft im Fernsehen eine Reportage über einen Weltumsegler, der ein Jahr lang allein unterwegs war. Ich frage mich, wie ihm das wohl ergangen ist.

Ich merke, wie mir das Schreiben stockt und die innere Zensur die Worte wägt: wird es hier nicht zu anzüglich, was kann ein Leser, eine Leserin da nicht alles hineinlegen und wird das vermutlich auch tun. Könnte das Thema Körperlichkeit, Sinnlichkeit oder gar Sexualität hier auslassen, ohne dass es auffiele. Jedenfalls hat es in der Reportage über den Weltumsegler keine Erwähnung gefunden und vermutlich habe nur ich mich gefragt, wie ein Mensch mit diesen Bedürfnissen umgeht, wenn er wählt, so ein lange Zeit ohne fremde Berührung zu sein.

Meine Beobachtung ist geschärft, wie Menschen körperlich miteinander in Kontakt gehen und ich sehe unterwegs beim Wandern, beim Besuch am Strand, im Ort selten Menschen, die sich berühren. Selbst an den Händen haltende Paare gibt es wenige. Und ich erinnere mich wieder an die Berührungen mit meinem Vater, mein Hände seinen Händen Halt und Orientierung gebend. .

Durch die Verbindung, ich müsste sagen, die neu gefundene Verbindung zu meinem Vater wird mir bewusst, was körperliche Nähe für einen Wert in einer Verbindung darstellt: Halten und Gehalten werden. Seit meiner Kindheit habe ich das nicht erlebt. Wie ein Weltumsegler scheint mir mein Vater alle Berührungsklippen umschiffend durchs Leben gegangen zu sein und doch scheint es, dass es tief in ihm etwas gibt, das Berührung nicht nur zulässt, sondern sie in manchen Momenten sogar zu genießen scheint.

Sehe gerade beim Schreiben dem Hofhund zu, der sich ohne die geringste Scham auf den Rücken dreht, sobald sich eine streichelnde Hand anbietet, genussvoll die Augen verschliesst und die Welt um ihn her zu vergessen scheint.

Ich merke, dass ich nicht zuwarten möchte, bis ich vielleicht einmal im Zuge einer Demenz die bewusste Kontrolle verliere, ehe ich mich traue, offener und auch aktiver für mein Bedürfnis nach körperlicher Berührung einzutreten. Es ist ein kleiner, noch eher theoretischer Schritt hier darüber zu schreiben. (Jedenfalls gibt das nun allen, die das anstößig finden die Möglichkeit, künftig einen Bogen um mich zu machen.)

### Wandertag fünfzehn

Der Abschied von der Insel wird von einer etwas bedrückenden Wetterdramaturgie begleitet. Je mehr sich das Festland nähert, desto mehr schieben sich die grauen Wolken zusammen und lassen die Sonne schliesslich ganz verschwinden. Dafür bläst der Wind um so bissiger und ich habe noch keine Ahnung, wo ich die

kommende Nacht verbringen kann. Die Ausschilderung zu einem Campingplatz erweist sich als lückenhaft, was meiner Stimmung nicht grade Flügel verleiht, zumal die angefragten Urlauber zunächst auch nicht weiterhelfen können. Irgendwann frage ich doch noch das "richtige" Paar, das mich auch gleich noch bis zum Platz begleitet. Innerlich neige ich mein Haupt, dass sie (als autofahrende Camper) mindestens 2 km zu Fuss in den Ort gegangen sind.

Der Campingplatz "zwingt" mich erneut, mit meinen Zeltkostruktionen zu improvisieren. Es gibt in den schönen, platzunterteilenden Hecken keine Sträucher oder Bäumchen, an die ich meine Plane anbinden könnte. Also habe ich meinen Wanderstab gebeten, sich als Zeltstange für eine Art Tipikonstruktion zur Verfügung zu stellen. Aus einer rechteckigen Plane ein Tipi zu bauen, funktioniert mässig gut, hat aber der recht windigen Nacht standgehalten. Es gibt einfach eine Menge "Zeltstoff", der im Wind flattern und entsprechend laute Geräusche machen kann. Ich schlafe trotzdem erstaunlich gut.

Es sei vorweg genommen, dass mein Wanderstab zwar wunderbar auf Druck (pardon - Ingenieurjargon) zu belasten ist, sich aber bei der Einwirkung von Querkraften als recht spröde erweist. Am kommenden Tag jage ich einem davon flatternden Plastiksack nach und setze dabei den Stock ein. Der Schlag auf den Boden war zuviel. Nun trage ich zwei Stöcke mit mir, den einen als Wanderstab, den anderen als Antenne zum Wäschetrocknen. Was äusserst praktisch ist. Angesichts der mittlerweile recht hohen Temperaturen muss ich täglich einige Stücke Wäsche durchspülen, wenn ich die Umwelt nicht durch schafsähnliche Gerüche verschrecken möchte. Das Waschen ist schnell gemacht, aber über Nacht trocknet die Wäsche nur schlecht und so habe ich mir eine mobile Wäschetrocknung eingerichtet, die unterwegs bei Sonne und Wind wunderbar funktioniert. In Spitzenzeiten kann sich sogar alternierend ein T-Shirt nutzen und das andere trocknen.

In der Nacht erlebe ich ein Überraschung. In mir arbeitet nach wie vor die Frage, wohin es mich jetzt zieht - wie wähle ich den weiteren Weg, was gibt mir Orientierung. Auf einmal taucht wie aus dem Nichts der Gedanke auf, ich könnte ja nach Hause, Richtung Solothurn laufen. Es ist ein ziemlich starker Impuls und ich beginne mir das auszumalen. Das hat etwas, was sich vorzeigen lässt, eine klare Zielausrichtung, macht auch was her (denke da an ein Buch von einem Menschen der Deutschland von Süd nach Nord durchquert hat oder an eine Fernsehreportage über einen Journalisten, der geldlos bettelnd von Paris nach Berlin gelaufen ist) - eine vorzeigbare Wegstrecke, beeindruckend auch fürs Publikum. Ich schlafe schliesslich über den Gedanken ein.

### Wandertag sechszehn

Manche Gedanken der Nacht gehen ja verloren, dieser nicht. Am Morgen wird mir aber klar, welche starke Wirkung gerade diese Zielvorgabe hätte. Ich würde vermutlich beginnen, jedes Rechts oder Links unterwegs abzuwägen, Intuition passé. Ich versuche, die Bedürfnisse des Teils zu hören, der hier spricht. Schliesslich fällt der Entscheid "einstimmig", erst mal weiter nach Westen Richtung Holland zu laufen.

Am Morgen habe ich ein Erlebnis, das mir in Erinnerung bleibt. Ich erlebe ein Glücksempfinden, das eigentlich mit Worten nicht zu beschreiben lässt. Es ist wie eine Welle, die mich ganz und gar erfasst, mich trägt, schwerelos. Sogleich setzen die Gedanken ein: die ersten Strahlen der aufgehenden Sonne wärmen mich, ich halte einen heissen Kaffee und ein Rosinenbötchen vom Campingkiosk in der Hand, ich habe gut geschlafen, fühle mich wach und ausgeruht, sitze auf einer trockenen Unterlage - also, so der abschliessende Gedanke, bin ich völlig zu recht glücklich. In diesem Moment macht es klick und ein anderer Teil in mir nimmt wahr, was hier gerade passiert: Ich erlebe einen Moment ungeteilten Einsseins, unbeschreiblich, jenseits meines bewussten Denkens und dann setzen die Gedanken ein, analysieren, wie es gerade zu diesem Gefühl kommen konnte.

Wie schreibt Herr K.: *„Diesen Augenblick einer völligen Stille des Geistes gibt es also tatsächlich, nur dass unser Geist diesen Zustand absoluter Stille nicht lange durchzuhalten vermag.“* Ich bin nicht sicher, ob ich die Worte des Herrn K. verstehe, aber wenn ich ohne zu verurteilen, ohne zu richten, ohne zu werten, einfach beobachte, wie ich mich verhalte, wie ich reagiere; ohne jede Vorauswahl betrachte; einfach beobachte, so dass das Verborgene, das Unbewusste ans Licht kommt, so erkenne ich in diesem Moment, was mein Denken mit der ungeteilten Wahrnehmung anstellt. Da spüre ich wieder diese Leichtigkeit, durchflutet mich ein Glücksgefühl, erlebe ich so etwas wie Selbsterkennen.

Ich habe kein Empfinden, wieviel Zeit verstrichen ist, in denen mein Geist "wach und unverzerrt" ist. Es werden wenige Minuten sein, wenige Minuten an einem Tag mit 1440 Minuten. Das liegt im Promillebereich. Somit bleibt doch noch einiges zu tun auf dem Weg zu Erleuchtung.

Der Tag verspricht warm, sogar heiss zu werden. Die höher steigende Sonne vertreibt die letzten Wolkenfetzen und der Wind lässt nach, dreht nun sogar auf östlich Richtung und schiebt mich statt mir Widerstand zu bieten.

Es stellt sich heraus, dass ich bei diesen Temperaturen nicht einfach unterwegs halt machen kann. Meine Wasservorräte, am morgen vollständig aufgefüllt, sind am Nachmittag nahezu leer. Noch mehr Wasser will ich nicht tragen. Wenn ich den

ganzen Tag keine Möglichkeit habe aufzutanken, dann habe ich abends ziemlich leere "Tanks" und muss die Nähe einer Ortschaft suchen, wenn ich für die Nacht Wasser brauche.

Ich finde einen Ort, in dem ich die Wasserflaschen füllen kann und der nahbei Deichwiesen im Überfluss zum Campieren bietet. Und dann auf halben Weg zum Deich ein Schild : "Übernachten auf dem Bauernhof in 1.5 km". In mir beginnt etwas zu kippen, eine Dusche in erreichbarer Nähe wäre jetzt das grösste. Das Salz auf meiner Haut ist zwar noch nicht völlig erstarrt, aber es fühlt sich beinahe so an. Dann noch einmal an einem Abzweig "Übernachten auf dem Bauernhof" mit Telefonnummer - ich rufe an. Eigentlich hätten sie ja schon geschlossen, aber wenn ich mich beeilte, gäbe noch ein Doppelzimmer, das sie mir zu Einzelnutzung überlassen würden.

Ich bin über mich selbst erstaunt, welche Kräfte dieses Telefonat freisetzt. Ich lege diesen letzten Kilometer in weniger als einer Viertelstunde zurück, was klar unter dem gefühlten Tagesschnitt liegt. Und sie haben nicht nur ein Zimmer, eine Dusche, ein WC, nein - auch noch ein frisch gezapftes Bier! Später esse ich auf dem Deich mein mitgebrachtes Abendessen und rauche im Sonnenuntergang eine letzte Zigarette. Ich bin berührt von dem Glück, das mir widerfährt, denke an Marstall Rosenberg:

*"Und Feiern ist so wichtig. Sich selbst zu feiern, womöglich noch öffentlich, das ist natürlich das Schlimmste, was man machen kann, denn man hat uns ja beigebracht, bescheiden zu sein. In der Wolfswelt sollen immer alle denken, was für erbärmliche Gestalten sie doch in Wirklichkeit sind. Aber da es das Natürlichste der Welt ist zu feiern, tun es alle, bloss tun sie es heimlich. Kennen Sie diese unglaublich langweiligen Gespräche, wenn jemand so tut, als würde er Ihnen ganz sachlich irgendwelche Fakten erläutern? Eigentlich hat er das Bedürfnis, sich zu feiern."*

Ich feiere mich und danke mir selbst, dass ich so achtsam gehe, mich schon an meine Grenzen begeben, aber dass nicht mehr darüber hinausschiesse. Ich bewege mich zum Teil extrem langsam, schleiche, lasse den Körper das Tempo bestimmen, mache Pausen, die sich nach dem Befinden richten und nicht nach einer Landmarke oder einem Zeitlimit. Und - das schönste: ich strahle die Welt an und die Welt strahlt zurück.

### Wandertag siebzehn

Von meinem Bauernhof am Deich schaue ich hinüber auf die Windräder und Hafenanlagen auf der holländischen Seite der Dollartbucht. Die gigantischen Türme eines Kraftwerks konnte ich bei klarer Luft schon von Juist aus sehen, wusste sie

aber nicht zuzuordnen. Um diese grosse Meereseinbuchtung zu überqueren muss ich mindestens bis nach Emden laufen. Der Weg dorthin führt mich noch einmal über den Deich, wobei ein Stück etwa 5 km lang beinahe schnurgerade verläuft.

Es ist ein schwer zu beschreibendes Gefühl eine Wegstrecke zu begehen, deren Ende ich im Dunst nur erahne, wo jetzt nichts anderes geschehen wird, als dass ich mich schier unendlich langsam auf dieses Ziel zubewegen werde. Irgendwann werde ich es erreichen. Es macht keinen Sinn, auch nur einen Gedanken an das "wie lange noch" zu verschwenden, es dauert so lang wie es dauert, ist durch nichts zu beschleunigen. Hin und wieder fliegen mich Bilder, Gedanken an, aber in der Hitze verweilen sie nicht lange - Monotonie, der etwas faszinierendes anhaftet.

Ich hebe den Kopf nur noch gelegentlich, um den Blick unter meinem Hut heraus in die Ferne schweifen zu lassen. Und tatsächlich, die Karte hat nicht gelogen, in überschaubarer Entfernung weht ein Fahne am Mast - hier das untrügliche Kennzeichen eines Campingplatzes. Irgendeinmal ist der letzte Kilometer gegangen. Dumm nur, dass mir die Mücken gefolgt sind (oder bereits auf mich gewartet haben - der Effekt ist der gleiche). Ich kann jetzt - in der Nacht - die bereits am Tage erprobte Strategie des unerschütterlichen Langmuts wieder bestens anwenden. Ich werde wachen bis die Nacht vorüber ist und derweil Mücken zählen ... .

### Wandertag achtzehn

Ich verabschiede mich vom Deich, biege landeinwärts ab, wo sich dem Auge stetig verändernde Perspektiven bieten, auch wenn es mal längere Stücke gerade aus geht. Heute habe ich sogar Gelegenheit den rettenden Engel zu spielen. Als ich an einem Hof vorbeilaufe, sehe ich in einem Scheuneneingang zwei Menschen, die offensichtlich einen aussichtslosen Kampf mit einer hochbeladenen Palette austragen, die im Begriff ist umzustürzen. Ich eile hinzu und kann den zwei jugendlich Nachwuchslandwirten helfen, ihre aus dem Gleichgewicht geratene Pressstrohpalette wieder aufzurichten und zu versorgen. Die beiden waren einigermassen sprachlos über diese "vom Himmel gefallene" Hilfe. Leider gibt mein anschliessend erbetenes Beweisfoto die Überraschung in ihren Gesichtern nicht mehr authentisch wider. Als ich nach meiner guten Tat engelsgleich beflügelt weiterziehe, schmunzle ich jedenfalls noch eine Weile über ihre anfängliche Sprachlosigkeit.

Auf eine Stadt zuzulaufen macht mich mittlerweile nicht mehr so unruhig wie auch schon. Als schwebender Engel vertraue ich mittlerweile immer mehr auf meinen direkten Draht nach oben. Und so läuft in Emden auch gleich eine Frau auf mich zu als sie mich mit meinem Rucksack an einem Ortsplan um Orientierung ringend erblickt. Sie versorgt mich mit ein paar Ideen zu möglichen Unterkünften und erzählt mir auch von dem Fährschiff nach Holland am nächsten Tag.

Nachdem die ersten beiden vorgeschlagenen Adressen keine Zimmer mehr frei haben und frage ich mich, ob das der Tag ist, an dem mich mein Glück verlässt. Doch beim letzten Tipp gibt genau noch ein Einzel- und ein Doppelzimmer. Nachdem ich das Einzelzimmer besichtigt habe, wähle ich das Doppelzimmer, ein Bett für mich, eins für den Rucksack. Unsinn - ich nehme das Einzelzimmer, dafür muss der Rucksack vor dem Bett liegen und ich jeweils darüber hinweg steigen, mehr Platz ist nicht. Trotzdem - es folgt eine sternenklare Vollmondnacht bei tropischen Temperaturen und beim nächtlichen Spaziergang ums Hafenbecken fällt mir sogar noch eine riesengrosse Sternschnuppe "vor die Füße" ... .

### Wandertag neunzehn

Habe noch einen halben Tag Zeit bis zur Überfahrt nach Delfzijl und so schicke ich erst noch ein Packet mit überflüssigem Ballast nach Hause, besorge mir ein Stück Gaze-Stoff um künftig nächtliche Mückenangriffe besser parieren zu können und versorge mich mit neuem Proviant. Damit die Kultur bei meiner Selbstfindung nicht völlig vergessen geht, besuche ich die Kunsthalle Emden, die unter anderen vom Publizisten Henri Nannten gestiftet wurde, bevor ich mich dann zum Schreiben - bezeichnend - im Café Henri's niederlasse. In der Kunsthalle verzichte ich auf die gratis Informationstelefone und mache mich auf die Suche nach meinem heutigen "Favoriten". Meine Wahl fällt auf ein Gemälde des in Dortmund geborenen Malers Norbert Tadeusz (s. Fotogalerie), wobei das Sujet wohl auch noch von meiner Stimmung des Vorabends beeinflusst ist.

Am Nachmittag entlaufe ich Emden im einsetzenden Regen Richtung Hafen. Der Himmel ist weithin grau verhangen und so sehe ich von der Dollartbucht leider wenig und dann von den Anlagen der Raffinerien und der Aluminiumindustrie vor Delfzijl wieder etwas mehr.

Zu meinem eigenen Erstaunen fallen mir die ersten Schritte in Holland nicht so leicht. Etwas in mir ist irritiert, ich verstehe die Sprache nicht, fühle mich ungelenkt mit dem Rucksack, habe auch kein Auto, in das ich mich zurückziehen könnte. Es ist, als sei meine Seele noch nicht angekommen. So behelfe ich mir am Abend im ersten, besten Hotel, das sich mir anbietet, deutsches Fernsehen zu schauen. Glücklicherweise feiert Götz George gerade Geburtstag und so lässt es sich das deutsche Fernsehen nicht nehmen, ihm zur Ehre und mir zur Freude das Abendprogramm entsprechend zu gestalten.

### Wandertag zwanzig

Der Morgen beginnt - natürlich mit Frühstück, aber dann - mit Deichwandern. Es gibt keine nennenswerten Unterschiede zwischen deutschen und holländischen Deichen, die Schafe verstehen mich nun noch weniger - falls das möglich ist - und einige Radfahrer grüssen von Ferne - sprachlos. Die Sonne brennt, der Wind bläst von Westen - die alte Ordnung scheint wieder hergestellt. Langsam ergehe ich mir das neue Land, die Äcker sind noch grösser als auf der deutschen Seite, entlang der Strassen gibt es häufiger Radwege, nur die Dörfer sind ähnlich ausgestorben wie in Deutschland. Es gibt keine Möglichkeiten, mich unterwegs zu versorgen und so beginne ich bei Höfen am Weg anzuklopfen, um meine Wasserflasche zu füllen. Bei der Gelegenheit erfahre ich spät Nachmittags auch von einem Campingplatz "nahe" beim nächsten Ort. Gott sei Dank gibt es in diesem Ort eine Beiz. Ohne das Bier-Doping könnte ich die letzten Kilometer bis zum erwähnten Campingplatz nicht so leichtfüssig bewältigen - nach beinahe 8 Stunden Marsch.

Auf dem Campingplatz gibt es auch erschwingliche Zimmer, was ich - bei einem Blick in den Himmel - gerne annehme. Kaum strecke ich mich nach einer lebensspendenden Dusche auf meinem Bett aus, rauscht es draussen nieder, dass mir Angst und Bange wird. Überflüssig zu erwähnen, dass ich mir für meinen weisen Entschluss auf die Schulter geklopft habe.

### Wandertag einundzwanzig

Wie ich erfahre, bin ich auf Hollands nördlichstem Campingplatz gelandet (zumindest soweit es das Festland betrifft). Jedenfalls behauptet dies sein Besitzer, der einen Teil seines Hofes für die Aufnahme von Gästen hergerichtet hat und hofft mit dieser Werbebotschaft einige Menschen in den hohen Norden locken zu können. Das erinnert mich irgendwie an eine andere holländische Superlative, die ich während meiner Studienzeit in Aachen kennen lernte. Dort liegt nahe des Dreiländerecks zwischen Belgien, Holland und Deutschland der Vaalserberg, der mit etwas über 300 m Höhe als der höchste Berg auf dem niederländischen Festland beworben wird. (Die angeblich kleinste Strasse Hollands habe ich auch noch gefunden: in Granwerd - s. Foto)

Ich verlasse den gastlichen Ort mit widerstrebenden Gefühlen. Nachdem meine letzten Tage in Deutschland von ungewöhnlichem Südostwind geprägt waren, hat der Wind nun wieder auf die hier im Norden übliche Westrichtung gedreht und bläst unablässig, mit alles durchdringender Intensität.

Ich habe zu Beginn meiner Wanderung mal geschrieben: "Ich möchte mein Gesicht in den Sturm halten, möchte mich spüren, möchte spürend lernen, wie ich mich anfühle, wenn ich aufhöre mit dem alten Versteckspiel." Zumindest was den

physischen Wind angeht, habe ich mein Gesicht nun lange genug in den Wind gehalten. Zuweilen wird es mir beinahe "sturm", zerrt der Wind an den Nerven, lässt mich mitunter bis hin zum (Kopf-) Schmerz verspannen.

Meine Ahnungen werden nicht enttäuscht. Versuche mich abzulenken, indem ich der physikalischen Wirkung von Gegenwind beim Laufen nachstudiere. Wächst der Widerstand linear oder mit dem Quadrat der (Wind- oder meiner) Geschwindigkeit? Ich bekomme es nicht zusammen, werde es erforschen, wenn ich wieder mal im windstillen Kämmerlein sitze.

Zum Wind, der ohne die geringste Pause intensiv bläst, gesellen sich heute noch jede Menge Autofahrer, die offenbar genau auf dem Strässchen, das ich entlang laufe, ihren sonntäglichen Autocorso veranstalten. Ein altes Mercedes Cabrio nach dem nächsten drängt mich an den Strassenrand. Autos und Wind lassen mich langsam dünnhäutig werden.

Schritt für Schritt wird so die Idee genährt, langsam meine westliche Laufrichtung aufzugeben und mich nach Süden zu wenden. Ich habe auf der Karte den Ort Pieterburen entdeckt und mich an die Begegnung auf dem ostfriesischen Deich erinnert, wo ich vom "Pieterpad" erfahren habe. Dieser Fernwanderweg führt von Pieterburen an der Nordseeküste bis nach Maastricht im Süden der Niederlande. Heute kann ich Pieterburen erreichen.

Die Idee, es einmal mit einem vorgezeichneten Weg zu probieren, mich führen zu lassen von Wegmarkierungen und einem Wanderführer in der Hand hat auch einen Reiz. Ich bin ja frei abzuweichen, meinen Weg wieder zu suchen, wenn es nicht passen sollte. Ausserdem führt der Weg in 27 Tagen in die Nähe meiner 12 jährigen Lebensstation Aachen, ich würde also gewissermassen einen Bogen von meiner Geburtsstadt Hannover bis hin zum Ort meines Studiums und meiner Assistentenzeit schlagen.

Letzter Ort vor Pieterburen - nach Ortsschildangabe noch zwei Kilometer - und vor mir, eine bestuhlte Veranda und ein Paar beim Aperitiv - jetzt ein Bier auf die heissgelaufene Kehle ....

Die Wirtin sieht nicht nur meinen Durst - mit fachkundigem Blick erkennt sie wohl auch, dass ich jetzt gegen Abend ein Quartier suche und kommt mir dem Zimmerpreis entgegen, so das ich nicht ablehne. Zumal mir das Paar am Nebentisch erzählt, dass es in Pieterburen kirmesgleich (chilbimässig) zu- und

hergehe. Es gibt dort neben einem grossen Angebot an Wattwanderungen auch noch eine Seehundpflegestation.

In mir wachsen langsam Zweifel, ob ich in meinem Rucksack, der zu einem nicht unwesentlichen Teil mit Campingausrüstung gefüllt ist, nicht etwas Überflüssiges mit mir herumschleppe. Ich muss an das buddhistische Gleichnis denken, das Marshall Rosenberg zitiert: „Wenn Du einen Berg hinauf wandern willst, um dort oben die Wahrheit zu finden oder Gott, oder was auch immer du suchst, und ein Fluss trennt dich von diesem Berg, dann kann ein Boot sehr hilfreich sein, um diesen Fluss zu überqueren. Aber derjenige ist ein Narr, der das Boot auf seinem Rücken den Berg hinaufträgt.“

Ich frage mich ob ich ein Narr bin, diese Last mit mir herumzutragen. Wofür steht sie? In den gut sechs Wochen, die ich jetzt tatsächlich unterwegs bin, habe ich selten mein Zelt aufgeschlagen, macht es da Sinn es weiter mit mir zu tragen, auch wenn es kein Boot ist und es hier keinen einzigen Berg gibt.

#### Wandertag einundzwanzig+1 und zweiundzwanzig

Bevor ich mich auf den Pieterpad einlasse, habe ich gestern noch eine kleine Vorerkundung unternommen. Dafür habe ich mir einen "wanderfreien" Tag genehmigt. In Pieterburen konnte ich einen Wanderführer erstehen, in dem der ganze Fernwanderweg detailliert mit übersichtlichen Wanderkarten, genauen km-Angaben und Texten zu markanten Sehenswürdigkeiten entlang des Weges (die ich mit einiger Fantasie und Mühe aus dem niederländischen entschlüssele) beschrieben ist. Nach einigem Blättern in dem Büchlein entschlüssele ich mich mit einem Zögern, heute diesen nach Süden gerichteten Weg einzuschlagen. Habe ich Lust auf so viel Voraussagbarkeit des Weges?

Ich starte also mein Vorhaben "geführte Wanderung" und bleibe gleich nach wenigen hundert Metern an einem Ziegengehege mit stehen. Bei meinem Anblick (was ich in diesem Fall nicht persönlich verstehe) stürmt eine ganze Gruppe Ziegen auf mich zu und die Jungtiere veranstalten Zirkus, zeigen Bocksprünge übereinander her - aus dem Stand, bieten kleine Fangspiele, knabbern und zupfen an ihren Müttern. Der Versuch, diese Miniaturzicklein in ihrer Lebendigkeit fotografisch festzuhalten, scheitert. Im Angesicht der springlebendigen kleinen Tierchen höre ich in mir den Satz sprechen: "Es ist meine Autonomie, die ich auf dem Rücken trage." Überrascht wiederhole ich den Satz noch einmal bewusst, spüre nach - mir kommen Tränen in die Augen. Ich trage offenbar schwer an meiner Autonomie.

Ich nehme den Satz mit auf die Wanderung - und erlebe nun frischen Wind von der rechten Seite, zuweilen sogar von hinten. Das beflügelt mich eindeutig, wenn auch die Wegführung auf diesem ersten Wanderabschnitt auf weiten Strecken entlang von Strassen verläuft, auf denen mich in regelmässigen Abständen Autos aus meiner Wandererruhe wecken. Ich begegne nicht vielen Wandernden auf der Strecke, aber alle haben maximal kleine Tagesrucksäcke auf dem Rücken. Es scheint mir wie ein Spott, wenn ich sie so laufen sehe. Es ist fast, als würden ihre Blicke meinen Rücken noch zusätzlich beschweren. Und ich bin sicher: Die haben alle irgendwelche Arrangements, bei denen ihnen das Gepäck von Ort zu Ort gefahren wird!

Am Nachmittag laufe ich auf eine dunkle Front zu - der für heute angesagte Regen? Vor mir wird ein Dorf sichtbar, das sich malerisch hinter einem Kanal und einigen grossen Bäumen abzeichnet. Der sich verdüsternde Himmel ist willkommener Anlass für mich, den Ort als Tagesziel zu wählen.

Am Ortseingang finde ich den Hinweis auf einen Zeltplatz und ich folge ihm, gewissermassen um meinem Zelt auch wieder eine Chance zu geben. Doch, am Ende des Dorfes angekommen, erfahre ich von einem gärtnerden Anwohner, dass die weithin sichtbare, grossflächige Baustelle den Campingplatz verdrängt habe. So begeben sich mich auf die Suche nach einer alternativen Unterkunft und finde im Dorf einen Aushang mit diversen Bed & Breakfast Adressen. Ich wähle die nächstgelegene Adresse, ein Café und erhalte ein Zimmer im Nachbarhaus. Ich bin sogar der einzige Gast an diesem Tag und kann daher ein ganzes Haus samt Küche und Wohnzimmer alleine füllen, das ehemalige Wohnhaus des Kanalbrückenwärters. In dem Moment, wo ich untergebracht bin, beginnt der grosse Regen.

### Wandertag dreiundzwanzig

Die Erfahrung des Vortages beflügelt meine innere Diskussion. Es scheint (laut Liste im Internet) entlang des Pieterpads ein recht dicht verteiltes B&B-Angebot zu geben. Natürlich gibt es auch viele Campingplätze, aber ist auf die Verlass? Und die Zahl der wandernd und velofahrend Quartiersuchenden scheint die Quartiere ja nicht restlos auszulasten. Ich werde jetzt seit Tagen immer wieder an Orte geführt, wo ich übernachten kann, wo ich ein festes Dach über dem Kopf habe. Vielleicht habe ich ja einfach Glück, aber ich könnte auf mein Glück vertrauen und dann schauen, wie ich zurecht komme, wenn es mich mal verlässt.

Beim Frühstück mache ich eine grobe Abschätzung, was mich nach den Erfahrungen im Juli das Übernachten in Bed & Breakfast- und ähnlichen Angeboten gegenüber einer 50 % Zeltplatz- resp. Freilandübernachtung kosten würde. Der ermittelte Unterschied ist nicht zu vernachlässigen aber auch nicht so gross, dass ich daran über Jahre abbezahlen müsste (wohlgemerkt am Unterschied).

Dennoch möchte ich nicht Hals- über Kopf entscheiden, spüre dass mich das Thema Autonomie beschäftigt. Es scheint paradox, denn ich habe sie ja kaum genutzt, die autonome Übernachtung, habe im Zweifelsfall eine feste Behausung vorgezogen. Es ist also mehr ein gefühlte Autonomie, eine Sicherheit für den Eventualfall. Wenn ich mir vorstelle, was geschehen könnte, wenn alle Stricke reissen und ich kein Bett bekomme, würde ich jetzt im Sommer eine Nacht irgendwie überstehen können.

Während ich so meine Gedanken über die Autonomie hin- und herbewege, kommt mir immer wieder ein Bild, eine Geschichte in den Sinn. Es sind Bilder, die ich nie gesehen habe, die ich mir vorstelle, Bilder meines damals siebzehnjährigen Vaters, der unter ganz anderen Umständen, unfreiwillig und seines Lebens bedroht eine "Wanderung" unternommen hat - Rückführung ins Reich hiess das damals. Er hatte einen "Affen" auf dem Rücken und darin wohl wirklich das Lebensnotwendigste, ohne dass er im eiskalten Winter 1945 vielleicht nicht hätte durchkommen können. Was haben diese Bilder, hat diese meine Wanderung mit seiner vor fast 70 Jahren zu tun?

Ich beschliesse, mir eine Woche Zeit zum Testen zu geben. Wenn ich sehe, dass ich mit B&B ganz gut weiter komme, dann werde ich mir überlegen, ob ich die Zeltausrüstung auf die Post gebe.

Der Gedanke, mit weniger Gewicht weiter zu laufen, lässt mich aber nicht mehr los, insbesondere wenn ich dauerhaft die angegebenen Distanzen des Pieterpad schaffen will und angesichts der verbleibenden Zeit bis Ende August nicht mehr all zu viele Ruhetage einlegen kann. Es sammeln sich die Argumente, ich laufe auf Groningen zu, die einzige grössere Stadt in der nächsten Zeit. Hier wird es vermutlich einfacher sein, ein Paket von ansehnlicher Grösse zu verpacken und zu versenden als irgendwo auf dem Land. Habe schon in Deutschland die Erfahrung gemacht, dass Poststellen nur noch sehr dünn gesät sind.

Es ist nicht mehr aufzuhalten: die Aussicht erleichtert durchs Land zu laufen, verleiht mir Flügel. In Groningen am Bahnhof angekommen, versorge ich mein Gepäck im Schliessfach und organisiere das Rücksenden des Campinggepäcks. Ich habe noch eine Nacht Bedenkzeit, da die "Poststelle" bereits geschlossen hat, die Entscheidung aber ist gefallen. Auf den letzten Kilometern war der Widerstand gegen eine Erleichterung Schritt für Schritt geschmolzen.

### Wandertag dreiundzwanzig+1

Nachdem ich mich um 5 Kilogramm erleichtert habe, deren Fehlen ich sicher bemerken werde, schaue ich mir Groningen an. Es ist naheliegend, dass ich auch dies wandernd tue und so durchlaufe ich das Centrum und einige Aussenbezirke, wobei ich feststelle, dass ich die Stadt nur schwer fassen kann. Während in den letzten Wochen meinem Auge nur ganz wenige, langsam sich ändernde Bilder geboten waren, ist in der Stadt bei jedem Schritt eine neue Perspektive hergestellt, neue Formen, Farben, Menschen. Es ist ein Zuviel an Reizen. Ich ziehe mich in einen kleinen Park zurück und bin ganz allein. Es ist immer wieder überraschend - wie schon auf der Insel Juist - sobald ich aus dem Strom der Menschen aussichere, ist unmittelbar neben dem grössten Gedränge Leere und (relative) Ruhe. Die Stadt hat viel fürs Auge und für den Geist zu bieten, aber mir ist im Augenblick weder nach Museen noch nach historischem Wissen oder aktuellen Informationen. Spüre der Erleichterung meiner physischen Last nach.

Ein Denkmal in einem Aussenbezirk erreicht mich doch. Ich gehe am nächsten Morgen noch mal einen Umweg, um es zu fotografieren. Es erinnert an die Groningen Juden, die in den Jahren 1940 - 1945 umgekommen sind. Es besteht aus sechs aus Stahl gegossenen Händen. Verstärkt wird mein Eindruck dieses Monuments noch durch den unmittelbar daneben befindlichen Gefängniskomplex. Stelle mir vor, dass hinter jedem der mit Stahlgittern gesicherten Fenster ein Mensch in einer Zelle sitzt. Marshall kommt mir in den Sinn: "Leider sitzen viele derjenigen, für die es so wichtig wäre, alternative Strategien (zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse) zu finden, im Gefängnis, wo sie alles andere lernen, als sich mit ihren Bedürfnissen zu beschäftigen. Das Gefängnis zementiert nur die Vorstellung, dass sie böse sind. Der einzige Zweck von Haftanstalten ist es, dass die Bevölkerung sich gut damit fühlen kann, dass der Böse seine gerechte Strafe bekommt." Gut, dass es Mahnmale gibt, die uns daran erinnern, was Menschen Menschen antun - angetan haben.

### Wandertag vierundzwanzig

Verlasse Groningen bei grosser Hitze und fürchte mich ein wenig vor dem Tag. Habe das Bild der baumlosen Strassen der letzten zwei Wandertage vor Augen und sehe mich unbeschattet bei dieser Hitze einen Tag wandern. Es zeigt sich, dass ich doch nicht genau genug in meinem Führer gelesen habe. Heute wird mir auf der längsten Strecke ein Weg angeboten, der mit Sandböden unter Bäumen geführt ist. Die Hitze und der warme, aber seichte Wind lassen mich leicht beschwingt mit meinen immer noch spürbaren aber doch wesentlich leichteren Gepäck gehen.

Habe mich wieder mit Herrn K. beschäftigt: »Beobachten« meint ein völlig klares Sehen, und um völlig klar sehen zu können, ist Freiheit unerlässlich, Freiheit von Ressentiments, Freiheit von Feindseligkeit, von allen Vorurteilen und allem Groll, Freiheit von all den Erinnerungen, die wir als Wissen gespeichert haben und die sich in das Schauen einmischen. Wenn aber diese Qualität, diese Art der Freiheit in der beständigen Beobachtung - nicht nur der äusseren Dinge, sondern auch des Innern besteht, also all dessen, was wirklich vor sich geht, wieso sollte dann überhaupt noch ein Suchen nötig sein? Es ist doch alles da, das Vorhandene, das, »was ist«, und wird beobachtet. An diesem Tag begegne ich keinem einzigen wandernden Menschen, war ihnen wohl allen zu heiss. Es bleibt mir also viel Zeit mich mit mir und meinen Wahrnehmungen, meinen Beobachtungen und Bewertungen zu beschäftigen.

### Wandertag fünfundzwanzig

Bleibt nachzutragen, dass die Suche nach einer Unterkunft am Vortag reibungslos funktioniert hat und ich gut ausgeruht in die vierte Etappe des Pieterpads einsteige. Beim Frühstück begegne ich zwei Frauen, die heute die gleiche Etappe wie ich laufen wollen. Mir fällt auf, dass ich mich seit drei Tagen wieder einmal mit jemandem unterhalte. Ich habe mich nicht einsam gefühlt, stelle aber doch fest, wie mich dieser doch recht kurze Austausch belebt. Wir verabschieden uns vage, auf ein Wiedersehen unterwegs. Es soll nicht dazu kommen, weil ich heute zum ersten Mal eine der (in meinen Augen) nicht immer ganz logisch angebrachten Wegmarkierungen übersehen haben muss. Jedenfalls finde ich mich auf einmal weit östlich des vorgeschlagenen Pfades. Die Kartenausschnitte sind relativ eng um die beschriebene Route herum begrenzt. Wenn ich da hinauslaufe, habe ich keine Ahnung mehr, wo ich bin. Bleibt mir nur die kostspielige Nothilfe, auf dem iPhone nachzuschauen, wo ich grad auf der Welt herumirre.

Es sollte nicht das letzte Mal bleiben, dass ich einen Abzweig verpasse und zum meiner Ehrenrettung erfahre ich von einer B&B-"Gastvrouw", dass es anderen

Wandernden ähnlich ergangen sei. Aber es tröstet nicht wirklich, mich in einer solchen Gruppe wieder zu finden.

Ich ärgere mich, spiele genau das Spiel, wie es Marshall und Herr K. ganz ähnlich beschreiben: mein Denken versaut mir in diesen Momenten die Wanderung. Ich kann jedenfalls wunderbar beobachten, wie Ärgern funktioniert, was ich an netten Urteilen über diejenigen produziere, die den Weg markiert haben. Ich entwickle einen inneren Stress und kann im ersten Moment nichts tun, als das zu beobachten. Offenbar bekomme ich heftige Auslöser.

Es zeichnet sich ab, dass das Wandern auf einem vorgezeichneten, markierten Pfad meine Selbstwahrnehmung massiv verändert. Ein Folge ist, dass die Lust zu schreiben verschwindet. Die Veränderungen sind subtil, kommen schleichend daher. Meine Lust und auch die Freiheit und Ruhe am Morgen zu schreiben schwindet gänzlich. Der Wanderführer gibt mir ein Tagesziel und damit eine Distanz vor: Obwohl ich ohne Wanderführer oft eher längere Strecken gelaufen bin, war ich morgens innerlich ruhiger. Jetzt möchte ich zeitig los, damit ich das Tagespensum früh erledigt habe. Rechne mir laufend aus, wieviel ich pro Tag laufen "muss", damit ich die Gesamtstrecke bewältigen kann.

Ich sehe andere Wandernde und vergleiche mich, laufen die schneller, tragen sie mehr oder weniger, sind sie verbissen oder locker - Marshall würde sagen, dass ich meine inneren Wölfe heulen höre und mich von meiner eigenen Wolfsshow unterhalten lasse. Es tauchen allerlei innere Gedanken und Spiele auf, die ich nicht erlebt habe, solange ich keinem markierten Weg gefolgt bin. Ich bin also jetzt genau wieder in einem Spiel angekommen, das ich gut kenne. Da wird von Aussen eine Messlatte aufgestellt und schon funktioniere ich auf die mir bekannte Weise, beginne ich mich daran zu messen, mich zu vergleichen. Dabei spielt es gar keine Rolle, dass ich mir die Messlatte völlig frei gewählt habe.

#### Wandertag sechsundzwanzig

Heute habe ich beim Schlafquartier zum ersten Mal gewisse Qualitäts-einbussen hinzunehmen. Der Pieterpad führt nicht weit an der Stadt Assen vorbei, deren Motorradrennstrecke mir ein Begriff ist. An diesem Wochenende muss dort offenbar ein grösserer Anlass stattfinden, weshalb weithin alle Übernachtungsquartiere ausgebucht sind. So finde ich am Ende noch einen ebenso hilfsbereiten wie geschäftstüchtigen Campingplatzbesitzer, der mir als letzte Möglichkeit einen

ausrangierten Campingwagen zu einem ansehnlichen Preis überlässt. Glücklicherweise bleibt die Nacht relativ warm, da ich jetzt nur noch meine Regenjacke als Decke einsetzen kann.

Auf dem Campingplatz gibt es keine Verpflegungsmöglichkeit, so dass ich mich heute morgen mit ziemlich leerem Magen von dannen trolle. Ich bin jetzt in einer Gegend, vor der der Wanderführer empfiehlt, sich ausreichend mit Proviant einzudecken, weil es zwei Tage lang entlang der Wanderstrecke keine Verpflegungsangebote gäbe. Kurzzeitig kommt so etwas wie Wildnis-Romantik auf. Das gilt natürlich nur für Wanderer. Rundherum gibt es in erfahrbarer Entfernung schon Ortschaften, nur eben nicht auf der Wanderstrecke.

Der Weg des heutigen Tages verspricht eine lange Walddurchquerung, die ich noch einmal kräftig verlängere. Ich hadere heute wirklich mit den Leuten, die den Weg markiert haben - versuche meinen Ärger in den Griff zu bekommen. Aber ich komme nicht wirklich dagegen an. Das macht es vermutlich eben nicht besser, dass ich dagegen (!) ankommen will. Also versuche ich es einfach nur zu sehen, nicht zu werten. Es gelingt mir aber nicht, weil in meinem Kopf die Idee war, dass ich heute schön früh dran bin und eventuell ohne Mühe etwas auf den Wegzeitplan gut machen kann. Und genau das ist der springende Punkt, ich vergleiche andauernd mein Fortkommen mit dem Plan. Ich büsse meine Freiheit ein. Pro Tag sind drei oder vier Planabschnitte im Büchlein zu laufen und mein inneres Zählwerk läuft beständig mit, kontrolliert, vergleicht, extrapoliert, macht Pläne. Ich komme nicht los davon, jedenfalls schleicht es sich immer wieder ein. Plötzlich merke ich auf und stelle fest, dass ich grade überlege, wo ich letzten Sonntag war und wo ich wohl nächsten Sonntag sein könnte. Laufend enteilt mir mein Geist und plant.

Mir das bewusst zu machen hilft genau für den Moment, ins Hier und Jetzt zurück zu kommen - und da hat er Herr K. vollkommen "recht", es braucht einen sehr wachen Geist, um nicht sofort wieder in irgendwelche halbbewussten Planspiele abzudriften.

Ich komme zu dem Schluss, dass ich noch häufiger auf die Wegbeschreibung schaue. Um nicht den Wanderführer ständig in der Hand zu halten (wie die meisten Pieterpadler), fotografiere ich mir morgens meine Tagesetappen und kann sie so relativ bequem auf dem iPhone anschauen. Damit ich nicht noch mal in die Irre laufe, schaue ich jetzt bei jeder grösseren Abzweigung. Es nervt mich, aber das "Umwegelaufen" nervt auch.

Ich bin froh, dass ich abends wieder ein Bed finde und mir am nächsten Morgen ein Breakfast serviert wird. Am Abend noch erzähle ich am Telefon, dass ich am nächsten Morgen weiterlaufen werde, doch es ist mein Kopf, der mir in der Nacht das Signal gibt zu unterbrechen. Die Schmerzen werden im Laufe der Nacht immer heftiger und gegen Morgen ist klar, dass ich pausieren werde.

#### Wandertag sechsundzwanzig+1

Ich befinde mich mitten in diesem Gebiet, wo es nichts ausser Wald, Feldern, Strassen und einigen Häusern gibt. So kann ich meinem Kopf und meinem Körper Zeit geben sich zu erholen. Irgendwann am späten Vormittag bekomme ich Lust zu Schreiben und stelle fest, wie sehr mir beim pausenlosen Wandern der letzten drei Tage diese Abwechslung fehlt. Mit fällt auf, dass es eine Parallele zwischen der Arbeit im Büro und dem Wandern der letzten Tage gibt. Das "Tun" gewinnt eine Eigendynamik und verliere mich selbst, bis mich der Körper zurückpfeift, Stopp sagt. Jetzt beim Schreiben komme ich spürbar in eine innere Balance.

Wie kann ich einen Weg finden, meine innere Balance zu erhalten, wenn ich äusseren Vorgaben wie dem Wanderführer folge? Ich werde eine neuen Anlauf unternehmen, unterwegs häufiger zu schauen, "wo" ich gerade bin. Diese Übung könnte die mir auch über das Wandern hinaus dienlich sein, denn auch dort tauchen immer wieder Vorgaben, Regeln auf, die genau wie dieser Wanderführer hier, gut gemeinte völlig unverbindlich Empfehlungen sind und ich mache mir daraus eine innere Pflicht. Der Kopf begreift das wohl, aber in mir drinnen gibt es diese tief verwurzelten Gewohnheiten, solchen ungeschriebenen Gesetzen zu folgen, weil man das nun mal tut oder nicht tut, weil es sich gehört oder nicht gehört.

#### Wandertag siebenundzwanzig

Mache mich guten Mutes mit ausgeruhten Füßen am Morgen auf den Weg. Das Wetter erholt sich noch von einem nächtlichen Gewitter, will sagen, dass noch wilde Kaskaden grauer Wolken den Himmel überziehen, die aber keine wirkliche Bedrohung mehr ausstrahlen. Es ist mehr, als warteten sie nur darauf, dass die Sonne ihr Werk tut und all die Dampfschwaden mit ihrer Wärme in Luft auflöst.

Doch in das graue Oben und das nasse, wiesenartige Unten überschwemmt mich unvorbereitet und schlagartig eine heftige Traurigkeit. Ich den sehe den kommenden Geburtstag meiner Mutter vor mir und weiss, dass ich nicht "da" sein werde. Wir habe es so besprochen.

Doch der Verstand hat nicht die Kraft der Sonne, er löst die graue Traurigkeit nicht auf, sie bleibt. Wie viele Gelegenheiten wird es noch geben, mit ihr Zeit zu verbringen, ihr meine Wertschätzung zu zeigen? Bin ich nicht gerade dabei, mein Leben ins Hier und Jetzt zu holen, nichts in eine unbestimmte Zukunft zu verschieben?

Es ist ein wenig, als sei da in mir wieder ein Plan gereift, ohne dass das Bewusstsein etwas davon mitbekommen hat. Ich habe meine Wanderung unterbrochen, weil mir die Abiturfeier des Sohnes so wichtig war. Was hält mich ab, noch einmal zu unterbrechen? Die Entfernung von Nordwestholland ist auch nicht weiter als von Norddeutschland, die Bus- und Zugverbindungen vielleicht noch etwas verworrener, aber machbar ist es in jedem Fall. Die übernächste Etappe des Pieterpads endet in einem Ort mit Bahnanschluss, da werde ich ohne Frage längstens in einem Tag ins Ruhrgebiet reisen können. Ich erteile mir als den Auftrag bei nächster Internetanbindung die entsprechenden Verbindungen zu suchen.

Keine Frage, ich habe nichts anderes gewollt: keine Trübung mehr - weder in mir noch am Himmel.

Gegen Ende des Tages wird meine Autonomie auf die Probe gestellt. Der rote Strich in meinem Wanderführer macht einen scheinbar "unsinnigen" Schlenker nach Westen. Ich sehe einen Waldweg, der durch den gleichen Wald, aber nahezu direkt auf das Tagesziel zuführt. Ich laufe ja gerne durch Wald, wenn die Alternative eine Strasse ist, aber wenn ich zwischen Wald und Wald wählen kann, nehme ich lieber die direkte Route. Die kundige Leserin ahnt es wohl - all mein männlicher Stolz und Wagemut wird von einem Zaun gebremst, der wohl das Wild davor bewahren soll, die jetzt vor mir liegende Schnellstrasse zu queren.

Zurück zu gehen kommt nicht in Frage, ich weiche nach Osten aus! Und tatsächlich, nach einigen 100 m endet der Zaun in einem Feld, ich kann die Strasse queren und auf der anderen Seite noch einmal an einem Zaun entlang zurücklaufen, ehe ich dort die Fortsetzung "meines" Weges finde. Dann aber bin ich wieder aus dem

Kartenausschnitt meines Wanderführers herausgelaufen und dafür "bezahle" ich mit einigen zusätzlichen Metern. Auch wenn meine Füße dann beim Einlaufen ins Zieldorf höllisch brennen, kann ich mir nicht böse sein. Ich hatte bewusst gewählt und ich weiss um die Risiken und Freuden, die ich erlebe, wenn ich meiner Intuition folge.

100 m hinter dem Dorfeingang sehe ich ein kleines B&B-Schild an einem Gartentor: es ist noch Platz frei! Und was ich noch nicht weiss: mich erwartet das feinste Bad mit Whirlpoolbadewanne und das ausgesuchteste ontbijt meiner ganzen bisherigen Wanderung. Dafür ist dann leider die Pizza am Abend im Dorf eine Katastrophe - ausgleichende Gerechtigkeit!

#### Wandertag achtundzwanzig

Jeder Wandertag hat seine eigenen Gesetze. Heute tun mir meine Füße von Anfang an mehr oder weniger intensiv weh. Ich hatte gestern allerdings auch angesichts der fantastischen Badewanne vergessen, mir meine Füße zu massieren. Es scheint, als würden sie mir das heute (im Wortsinn) nachdrücklich demonstrieren. Es gab dann auch wieder Phasen, wo ich keinen Druck und keine Schmerzen hatte. Der Gesamteindruck ist aber heute eher ein schmerzhafter.

Dabei läuft es sich nicht schlecht. Die ersten beiden von vier Kartenabschnitten bringe ich etwa bis Mittag und damit im Trockenen hinter mich. Dann aber wird das Wetter mit kühlem Wind und Regen ziemlich ungemütlich, so dass ich keine längere Mittagspause einlege. Das erweist sich vor allem für die Füße als problematisch.

Was gibt es von einem solchen Tag zu berichten: Es passiert nicht viel während der Wanderungen, das etwas für einen aufregenden oder zumindest unterhaltsamen Bericht her gäbe.

Der Wandertag teilt sich grob in zwei Abschnitte, die erste Hälfte des "Tages" beschäftige ich mich mit meinen Wahrnehmungen der Umgebung und meiner Gedanken und Bilder, die mir in den Sinn kommen (und spreche sie gelegentlich auf's iPhone) und in der zweiten Hälfte des Wanderpensums rückt zunehmend der Körper in den Mittelpunkt meines Interesses. Ich bin immer wieder mit den Ausführungen von Herrn K. über das Beobachten beschäftigt:

*»Beobachten« meint ein völlig klares Sehen, und um völlig klar sehen zu können, ist Freiheit unerlässlich, Freiheit von Ressentiments, Freiheit von Feindseligkeit, von allen Vorurteilen und allem Groll, Freiheit von all den Erinnerungen, die wir als Wissen gespeichert haben und die sich in das Schauen einmischen. Wenn aber diese Qualität, diese Art der Freiheit in der beständigen Beobachtung - nicht nur der äusseren Dinge, sondern auch des Innern besteht, also all dessen, was wirklich vor sich geht, wieso sollte dann überhaupt noch ein Suchen nötig sein? Es ist doch alles da, das Vorhandene, das, »was ist«, und wird beobachtet.*

Ich beobachte, wie meine Gedanken hin und her springen, wie sie rechnen, Statistik betreiben, Durchschnittsgeschwindigkeiten berechnen, die genaue Ankunftszeit am Zielort ermitteln wollen, wie sie kalkulieren, wie viel ich pro Etappe mehr laufen müsste, um den Gesamtweg schneller absolvieren zu können. Sie möchten Sicherheit darüber, wohin mich der Weg am Tagesende führt. Die Gedanken fliegen davon, verselbständigen sich. Sobald ich des Denkens bewusst werde, bitte ich mich, wie Marshall es beschreibt "freundlich", wieder ins "Hier und Jetzt" zurück zu kommen.

Dann gibt es die innere Auseinandersetzung mit anderen Wanderern. Heute laufe ich zum ersten Mal morgens drei wandernden Gestalten hinterher. Ich bin ziemlich sicher, dass sie sich auch auf dem Pieterpad befinden. Und ich merke sofort, dass ich in Beziehung zu ihnen trete. Gehen sie langsamer, schneller als ich? Lasse ich mich ziehen oder auch nicht? Ich kann gar nicht anders als mich auf sie zu beziehen.

Irgendeinmal im Laufe des späteren Vormittag nehme ich dann vermehrt meinen Körper wahr. Es sind erstaunlicherweise nicht immer die gleichen Stellen, die sich bemerkbar machen und es sind auch nicht kontinuierlich die gleichen Stellen. Zuweilen meldet sich der Rücken, der um Entlastung bittet, so dass ich mit meinem Wanderstab hinten unterstütze. Und wenn der Rücken wieder tragen mag, meldet sich sicher ein Fuss und dann wende ich mich da wieder emphatisch zu, verlangsame das Tempo, oder mache ein paar Alphabetsdurchgänge. So gibt es immer etwas zu tun und nebenbei behalte ich mittlerweile die Wegmarkierungen sehr genau im Blick, vergleiche sie mit der Karte auf dem iPhone.

### Wandertag neunundzwanzig

Heute werde ich am Ende meiner Tageswanderung erst in einen Bus einsteigen, dann dreimal umsteigen um schliesslich in Herdecke anzukommen. Die Nacht schlafe ich extrem unruhig, meine Blase oder was immer sich in mir regt, gibt mir keine Ruhe. Habe schon die Befürchtung, dass ich meine B&B Gastgeber mit meinem ständigen WC-Besuchen aus dem Schlaf hole. Während des Wanderns springen meine Gedanken hin- und her, ich gehe mir selbst auf die Nerven, finde keine Ruhe. Die Gedanken springen in die Zukunft: wie lange wandere ich noch, wie komme ich heute voran, wie wird das viel Umsteigen funktionieren. Es ändert sich nicht wirklich etwas, wenn ich die Gedanken nur beobachte. Sie huschen immer wieder hin- und her.

Irgendwann beginne ich zu fragen, was der Teil brauchen würde, der da so hin- und herjagt, keine Ruhe findet. Und plötzlich sehe ich wieder den Kleinen in mir, ein Gefühl wie damals als kleiner Junge im Krankenhaus. Ja, etwas in mir möchte nach "Hause", rechnet sich immer wieder aus wie lange es noch dauert; überlegt, ob es nicht schneller gehen könne. Und auf einmal ist er ganz präsent, dieser kleine Teil, der sich nichts sehnlicher wünscht als aus dieser unbehausten Situation herauszukommen. Immer wenn ich abends irgendwo angekommen bin und einen sicheren Ort gefunden habe, ist er ruhig. Er enteilt sobald ich unterwegs bin und nicht weiss, was mich am Ende des Tages erwartet. Und heute geht es nach "Hause", er kann es kaum erwarten.

Es ist immer wieder ein kleines Wunder, wenn ich mir selbst so begegne, mich selbst erkenne. Es wird ruhig, ich bin berührt, habe zu mir gefunden.

Ich mache mir den Vorschlag, dass ich ja schon morgens ein Quartier für den Abend regeln könne, aber da protestiert hörbar eine andere Stimme, die den Weg des Tages nicht schon komplett festlegen möchte. Obwohl es im Moment keine Lösung gibt, spüre ich die Entspannung, die Erleichterung - der kleine Teil ist wieder eingebunden. Das Enteilen den Gedanken wird deutlich ruhiger.

Erreiche am Nachmittag den kleinen Bahnhof meines heutigen Zielortes. Die Verbindung, die ich mir für die Fahrt ins Ruhrgebiet herausgesucht habe, verkehrt am Nachmittag stündlich, so dass ich ohne mich auf eine fixe Zeit einzurichten einfach aufs Ziel zulaufe. An diesem Nachmittag funktionieren alle Bus- und

Bahnanschlüsse grenzübergreifend pünktlich. Das werde ich als sensationelles Omen für mein Reiseintermezzo.

### Wandertag dreissig

Ich sitze morgens früh im Zug, um zu meiner Wanderroute zurück zu kehren. Habe eine Fahrkarte nach Ommen gelöst und dort auch schon telefonisch ein B&B-Quartier abgemacht. Meine Absicht ist, mittags mein Gepäck bei meinen Gastgebern abzustellen und dann nach einmal mit dem Zug an den zurückliegenden Etappenort des Pieterpad zu fahren, wo ich meine Wanderung unterbrochen habe. Dann kann ich diese Etappe einmal ohne Gepäck laufen. Ich bin gespannt zu erleben, wie meine Füße die Distanz überstehen, wenn ich unbeschwert laufe.

Ich biege jetzt gewissermassen zeitlich in die Zielgerade meiner Wanderung ein. Die ursprünglich einmal ins Auge gefasste Wanderzeit von drei Monaten nähert sich dem Ende. Wie gehe ich mit diesem kommenden Ende um? Gibt es etwas, was ich noch erleben, erfahren möchte in den kommenden rund zwei Wochen? Was von dieser Zeit werde ich mit in mein Leben hineinnehmen? Machen diese Fragen überhaupt einen Sinn, wenn ich mein Leben nicht in ein Korsett meiner eigenen Gedanken zwängen will?

Mir gefällt die Idee, dass ich diese Fragen mit auf die Wanderung nehmen kann, mir mein Fazit erwandern und es nicht erst ziehe, wenn alles vorbei ist. (Herr K. : "Lernen geschieht im Tun.") Dabei stelle ich schon jetzt fest, dass es keine Wanderschaft war, ist und sein wird, die an die physische Bewegung mit dem Rucksack auf einer Strasse oder einem Waldweg gebunden ist. Sie hat begonnen bevor ich losgelaufen bin und wird nicht damit enden, dass ich den Rucksack in die Ecke stelle.

Kurz nach Duisburg beginnt der ICE Richtung Holland Schritttempo zu fahren und mir schwant Böses. Bei Emmerich wird das Hauptlicht ausgeschaltet und die Ahnung wird zur Gewissheit. Kurze Zeit später steht der Zug. Es beginnt die übliche Prozedur von hinhaltenden und Hoffnung machenden Lautsprecherdurchsagen und endet schliesslich damit, dass der Zug evakuiert wird. Mit Bussen werden wir Havarierten nach Arnhem transportiert.

Das Schicksal zeigt mir wieder einmal, wie wenig sich planen lässt. Stunden später als geplant komme ich in Ommen an. Meine Wanderung für heute habe ich gedanklich schon längst storniert. So laufe ich noch eine ausgedehnte Schleife um den Ort herum und stosse im Wald auf eine grosse Freilichtbühne und einen Hinweis, dass sich in den 1920 Jahren Jiddu Krishnamurti hier aufgehalten und vor grosser Zuhörerschaft gesprochen habe.

Was will mir das nun wieder sagen? Da setze ich mich auf dieser Wanderung immer wieder mit den Ausführungen dieses Mannes auseinander und laufe ausgerechnet auf einen zentralen Ort zu, an dem er seine Gedanken verbreitet hat.

In meiner B&B-Unterkunft kann ich dank Wifi/WLAN an diesem Abend eine kleine Recherche unternehmen und staune nicht schlecht: In den 1920er Jahren war Ommen weltweit bekannt, weil der indische Philosoph hier seine Zusammenkünfte in Rahmen des Ordens Order of the Star hielt, die manchmal wohl 3000 Anhörer nach Ommen zogen. Im August 1929 erklärte er dort die Auflösung des etwa 60.000 Mitglieder zählenden Ordens. Kurz darauf begann er die gespendeten Ländereien, Häuser und Gelder an ihre früheren Besitzer zurückzugeben. Er sagte damals:

*„Ich behaupte, dass die Wahrheit ein pfadloses Land ist und dass es keine Pfade gibt, die zu ihr hinführen – keine Religionen, keine Sekten. (...) Die Wahrheit ist grenzenlos, sie kann nicht konditioniert, sie kann nicht auf vorgegebenen Wegen erreicht und daher auch nicht organisiert werden. Der Glaube ist eine absolut individuelle Angelegenheit und man kann und darf ihn nicht in Organisationen pressen. Falls man es tut, wird er zu etwas Totem, Starrem. (...) Solche Organisationen verkrüppeln das Individuum, hindern es daran zu wachsen und seine Einzigartigkeit zu leben, die ja darin liegt, dass es ganz alleine diese absolute, uneingeschränkte Wahrheit entdeckt. (...) Ihr könnt andere Organisationen gründen und auf jemand anders warten. Damit habe ich nichts zu tun. Ich habe kein Interesse daran, neue Gefängnisse zu errichten und neue Dekorationen für diese Gefängnisse zu kreieren. Mein einziges Interesse liegt in der absoluten, uneingeschränkten Befreiung des Menschen!“*

Ich habe schon früher von dieser Ordensauflösung gewusst und sie war für mich ein Anlass, mich näher mit den Schriften und Reden von Herrn K. zu befassen. Es ist

für mich ein seltenes Beispiel, dass jemand Wasser "predigt" und dann nicht selbst Wein trinkt.

### Wandertage zweiunddreissig & dreiunddreissig

Ich verlasse Ommen und gehe in südliche Richtung noch einmal durch das Waldgebiet, in dem die Anhänger von Herrn K. einst offenbar wütend und ratlos von der Auflösung ihres Ordens Kenntnis genommen haben. Mich erinnert diese "Begegnung" daran, dass es mein Wunsch für die Wanderung war, Klarheit über meine eigenen Überzeugungen zu finden und ihnen mit Konsequenz zu folgen. Bislang scheint mir, bin ich auf Kurs.

Heute bekomme ich Gelegenheit, aktive Wetterkunde zu betreiben. Tiefdunkle Wolken und Wolkenbänder wechseln mit ausgedehnten blauen Flächen bei frischer Brise von Nordwest. Die Wettervorhersage hat für den ganzen Tag Schauer prognostiziert. So gleicht mein Laufen etwas der "Reise nach Jerusalem", dem Spiel früher Geburtstagsfeiern. Bei einer Rast sehe ich eine bedrohlich dunkle Fronst auf mich zuziehen und erinnere mich an einen etwa 500 m zurückliegenden Carport. Es widerstrebt mir zwar "total" zurückzulaufen, aber der Teil, dem eine Dusche noch mehr widerstrebt, obsiegt und so verschiebe ich mich unter diesen Carport. Es war eine weise Entscheidung. Ich fürchte, dass ich von diesem Wolkenbruch selbst mit Cape gänzlich durchnässt worden wäre.. Ein weiteres Mal flüchte ich mich in ein Café längs des Weges, komme aber zu dem Schluss, dass ich auf diese Art meine Tagesetappe nicht bewältigen werde. Meine Vermieterin in Ommen hat mir ein Quartier besorgt, dass allerdings noch eine recht weite Wanderung bedingt. Die Regenintervalle folgen in immer kürzerer Kadenz, so dass ich irgend einmal beschliesse, mich nicht mehr drum zu scheren.

Heute tut mir alles weh, nicht nur die Füße, auch der Rücken und die Schulter spannen. Zu allem Überfluss finde ich ein Bett mit recht weicher Matratze vor und fürchte mich bereits vor dem Aufstehen am nächsten Morgen - und werde, wieder ein Mal, völlig überrascht. Ich schlafe mässig gut. Es ist als träumten meine Beine und Füße und durchlebten noch mal alles Drücken und Zerren des vergangenen Tages. Aber am Morgen bin ich regeneriert. Keine Rückenbeschwerden, ich kann die Füße wieder belasten - es geht weiter!

Der Weg ist abwechslungsreich und führt mich durch Wald- und Heidelandschaft. Da ich gestern eine längere Etappe gelaufen bin als im Wanderführer vorgesehen,

erreiche ich das Ziel der aktuellen Etappe bereits am Mittag. Der Entschluss weiter zu gehen fällt einstimmig. Und der Weg bis zum nächsten Ort scheint zu bewältigen zu sein. Es ist allerdings ein seltsam hartnäckiger Trugschluss, dass ich morgens und mittags meine, ich könnte locker noch einmal die Wegstrecke des Vormittags anhängen. Irgendwie ist der Verstand nicht in der Lage, die Gefühle und Schmerzen der vergangenen Nachmittage zu erinnern. Er extrapoliert einfach das flotte Vormittagswandern auf den Nachmittag und setzt so das Ziel fest. Nachmittags verdrückt er sich dann unerkant. Kilometer für Kilometer werden die Beine, vor allem aber die Füße müder. Wenn jetzt noch Hartbelag angesagt ist, wird es ganz mühsam. Ich bin den Niederländern sehr dankbar, dass sie die Strassenbankette so gut pflegen. Es bleibt meist neben den Asphaltstreifen genügend Rasenfläche, um weich zu laufen. Am Ende muss ich ein wenig telefonieren, aber dann habe ich ein Lager für die Nacht und eine Dusche für meine Wiederbelebung.

#### Wandertag vierunddreissig

Auf dem letzten Stück meiner gestrigen Etappe habe ich mehrfach Hinweistafeln auf einen "dikke Boom" gesehen, die mir am Abend mein Pieterpadführer erklärt. Unweit des Wanderweges gibt es auf der zurückliegenden Etappe einen Ort, an dem die vermeintlich dickste Eiche der Niederlande steht. Es ist mehr als nur mein kleiner Spleen, weitere Superlative zu sammeln, der über Nacht die Idee hat wachsen lassen, noch einmal einige Kilometer zurück zu laufen, um diesen dikken boom zu besuchen. Beim Packen des Rucksacks erleben ich ein inneres Hin und Her, ob ich mir nach den zwei überlangen Etappen der vorangehenden zwei Tage nun noch Extra-km wegen einer Eiche antun möchte oder lieber doch direkt auf das neue Tagesziel zulaufe.

Ich kann nicht sagen, was mich antreibt noch einmal - entgegen aller meiner Gewohnheit - zurück zu gehen. Ich laufe los - zurück, es stimmt jetzt. Es zieht sich länger hin, als ich es von der Karte her erwartet hätte. Doch dann sehe ich eine Einzäunung und mitten drin einen mächtigen Baum. Ich dechiffriere die niederländischen Erklärungen und fotografiere von allen Seiten. Ich bin schon wieder dabei wegzulaufen, als mich eine innere Stimme anhalten heisst - hey, um was geht's hier? Mein Staunen war ein geistiges gewesen - ich habe die (vermeintlich) dickste Eiche der Niederlande gesehen, bin hingelaufen, habe sie von allen Seiten fotografiert und weiter geht's. Ist es das, warum ich so einen "Um"-Weg gehe? Jetzt erst schaue ich hin, komme ein wenig zu mir, lasse mich zur Ruhe kommen, spüre mich angesichts eines 500 Jahre alten Kolosses, gezeichnet von

vielen Stürmen, gespalten, mit Wunden übersaht, eingezäunt, keiner Berührung zugänglich. Es ist wohl nicht immer leicht, alt zu werden.

Den weiteren Weg zurück zum Pieterpad suche ich mir auf Wald- und Wiesenwegen, die ich mir wieder selber auswähle. Ich verspüre plötzlich eine Lust, mir meinen Weg selbst zu bahnen, "frei" zu laufen. Ich erinnere mich an den Morgen, an dem in mir die Idee aufkam, dass ich mich meiner Campingausrüstung entledigen könnte. Die anfänglich kleine Spross wuchs und wuchs, bis es klar war - ich werde mein Gepäck abgeben. Jetzt vollzieht sich so etwas ähnliches. Ich spüre dem freien Wandern nach und merke, dass ich vielleicht nicht immer die schönsten Wege gelaufen bin, aber ich bin meine eigenen Wege gegangen, war viel wacher, bewusster, habe auch mehr fotografiert, weil es mehr gab, was mein Auge interessiert hat.

Ich erreiche mit dem heutigen Etappenort die offizielle Mitte des Pieterpad. Damit habe ich den ersten Band des zweiteiligen Wanderführers abgelaufen. Das wäre doch ein passender Moment, um aus dem Weg auszusteigen. Diese Option hatte ich mir ja beim Einstieg eingeräumt - und sie unterwegs lange Zeit vergessen.

Mir kommt wieder Herr K. und sein Orden in den Sinn. In meinen Fall ist es ein Wanderführer, der mich leitet. Er "führt" mich durch schöne Landschaft, weist mich auf Sehenswürdigkeiten hin. Ich komme an den Highlights der jeweiligen Gegend vorbei oder gehe hindurch. Und doch laufe ich einen vorgezeichneten Weg ab, bin immer wieder damit beschäftigt, das was ich sehe, mit dem Führer abzugleichen. "Alle" Pieterpad-Wanderer sind daran zu identifizieren, dass sie mit dem Büchlein in der Hand unterwegs sind. Es kommt mir ein wenig vor wie die Menschen im Museum, die sich von einem Telefon durch die Sammlung führen lassen. Sie richten den Blick dahin und sehen, was sie der Führer sehen macht. Jedenfalls geht es mir so. Ich schalte meinen Kopf ein und stelle mein eigenes Spüren ab. Mein Staunen ist in grossen Teilen ein geistiges - fremd gelenkt.

Ich hatte auf meiner Wanderung entlang des Pieterpad keine Zeit mehr, habe sie mir nicht genommen, mit den Kühen, den Bäumen zu schwätzen, das Strahlen in die Welt hat sich verloren, musste weiter ans Ziel des Tages. Ich steige wieder aus, aus dem schönen Weg. Gehe lieber ein paar einsame Strassen entlang, klettere zur Not wieder über ein paar Zäune. Bin den Wanderenden auf dem Pieterpad nicht nahe gekommen, Wandern scheint eine ernste Tätigkeit zu sein, kaum die Zeit für ein Lächeln, noch weniger für ein Gespräch.

Es ist, als wäre es ein Bild für meine Hetze durchs Leben, von einem Zwischenziel zum nächsten, mein altes Thema: Schule, Abitur, Studium, Diplom, Doktor, Hochzeit, Kind, Karriere, Haus, Professur, Autos in aufsteigender Grösse, Bauch in wachsendem Umfang ... und am Ende komme ich an - am Sint-Pietersberg in Maastricht an und dort steht wohl ein Kreuz ...

Die Idee aus dem Weg auszusteigen fällt nicht nur leicht, dieses Geführtwerden hat etwas verführendes. Es vermittelt Sicherheit. Andere (über den ich mich dann auch Ärgern darf) haben die Verantwortung für die Weggestaltung übernommen. Dieser kleine Ausstieg macht unsicher, kann ich noch allein gehen. Es ist erstaunlich: Vier Wochen bin ich nur nach meiner Nase gelaufen, war erstaunt über mein "Geführtsein" - von Innen heraus oder im Pakt mit Mächten, die ich nicht zu erkennen vermag. Und dann gehe ich zwei Wochen lang auf diesem geführten "Pad" und schon gerät meine Selbstsicherheit, dass ich ganz gut für mich sorgen kann, ins Wanken. Diese Sicherheit macht so schnell träge, ist eine gefährliche Droge für mich - wie sagte Herr K., er fürchte, wir müssten jeden Moment neu hinschauen. Ich fürchte auch ....

#### Wandertag fünfunddreissig

Bevor ich mich auf meine eigenen Füße stelle und nun meinen Weg wieder selbst suche, "muss" ich mich noch um eine Verlostsache kümmern. Mein Packet mit den Campingutensilien ist nach zweieinhalb Wochen noch nicht am Ziel angekommen. Ich habe schon im Internet den Lieferstatus der Sendung abgefragt und wieder ein gutes Beispiel über die Funktionalität von Ärger erlebt. Meine Gedanken sprühen Gift gegen die Post und die Programmierer, die mich mit nichtssagenden Meldungen auf Internetseiten abspeisen. Erst als ich mit einigem Aufwand die Telefonnummer der Poststelle im Schreibwarengeschäft in Groningen ausfindig gemacht und dort mit der Mitarbeiterin, einer lebendigen menschlichen Stimme, Kontakt aufgenommen habe, beruhigt sich mein Ärger. Wie schon beim Versenden ist die Frau sehr hilfsbereit und geht dem Verbleib meines Paketes nach.

Wieder wird mir meine Hilflosigkeit gegenüber technischen Systemen bewusst. Wenn die Technik störungsfrei funktioniert, mag sie je nach Sicht "Gewinn" gegenüber früheren menschgebundenen Abläufen bieten, aber wenn es an irgendeiner Stelle hakt, dann schlägt aller Vorteil jäh ins Gegenteil um, dann wird

mir meine Hilflosigkeit und Ohnmacht gegenüber einer "unmenschlichen" Technik wirklich brutal bewusst. Die letzte und aktuellste Meldung, die ich an diesem Tag erhalte ist, dass mein Paket in Deutschland eingetroffen und dort für eine Auslieferung vorsortiert ist - der voraussichtliche Auslieferungstermin wird genau drei Wochen nach Aufgabe des Paketes sein. In dieser Zeit habe ich etwa die halbe Wegstrecke des Paketes erwandert - ein hoch auf den technischen Fortschritt!

Nach getaner Pflicht setze ich mich heute also vom Pieterpad ab und laufe auf eigene Faust Richtung Süden. Es kommt mir fast albern vor (wenn ich denn noch werten würde ... ), doch zunächst fühlt es sich ungewohnt, unsicher an, einfach so los zu laufen. Ich will es nicht grösser machen, als es ist, aber es ist ein spürbarer Unterschied, ob ich mich auf eigenen Wegen bewege oder ob ich den rot-weissen Wegmarken nachlaufe. Ich orientiere mich mit Hilfe des Sonnenstands (wenn die Wolken die Sonne verdunkeln, ziehe ich auch wieder mal den Kompass zu Rate) und einer Radwegkarte. Zu Beginn finde ich sehr schöne Wald- und Wiesenwege. Langsam dreht sich die Unsicherheit und verändert sich zu einem Lustgefühl - ich bin meiner selbst und der Umgebung bewusst, laufe meinen Weg und bin doch verbunden. Im Lauf des Nachmittags zeigen sich dann die schwierigeren Seiten des Selbsterkundens. Die Besiedlung entlang meines Weges bietet keine Unterkünfte und der nächste Ort liegt angesichts meiner jetzt etwas schmerzenden Füsse noch ziemlich weit entfernt. Und doch gibt es wenig inneren Protest, ich habe gewählt und das lässt mich den Weg trotz Schmerzen noch als "play" erleben. Und das Schicksal ist gnädig, als ich in den Ort, der eine Stadt ist, einlaufe, befürchte ich eine schwierige Suche nach einem bezahlbaren Bett. Nachdem ich aber das örtliche Gefängnis rechts habe liegen lassen, taucht hinter einer Baumgruppe ein Gasthof auf ... keine Ahnung, womit ich mir diese Fügungen verdient habe.

### Wandertag sechsunddreissig

Heute zieht mich ein kuriose Ziel. Ich habe auf der Karte entdeckt, dass ich in südlicher Richtung genau auf die Stelle zu laufe, an der ich vor etwas mehr als einer Woche auf freier Strecke aus dem ICE ausgestiegen bin. Ich würde einen Kreis schliessen - ein Gedanke, der mir gefällt, zumal auf dem Weg dorthin ein grosses zusammenhängendes Waldstück liegt.

Im Wald stellt sich so etwas wie Pfadfinderromantik ein. Meine Karte versagt schon nach wenigen Abzweigungen den Dienst, entweder haben Waldarbeiter neue Schneisen hinzugefügt oder die eingezeichneten Wege sind überwuchert, jedenfalls

stimmen nach kurzer Zeit Karte und Realität nicht mehr zusammen. Nun navigiere ich mit dem Kompass und komme am Ende am gewünschten Ort, unmittelbar an der deutsch-niederländischen Grenze, heraus. Wenige Kilometer weiter finde ich auch noch den Bahnabschnitt, den ich angesteuert habe.

Es ist jetzt ein völlig unspektakulärer stillgelegter kleiner Bahnübergang. Ob solch ein Ort ein Gedächtnis hat? Bin einige Male bei meiner Wanderung an Orten vorbeigekommen, die sich wie aufgeladen angefühlt haben. Einbildung? Wieso sollte nur Radioaktivität langanhaltend messbare Strahlen erzeugen, vielleicht können wir nur einfach nicht genau genug messen, wenn menschliche Energien einen Abdruck hinterlassen.

Noch etwas zieht mich heute, genauer einen ziemlich jungen Teil in mir. Dafür müsste ich allerdings noch recht weit laufen. So mache ich erst mal Pause und befrage mich, ob ich tatsächlich bereit bin? Es würde vermutlich die längste Etappe meiner ganzen Wanderung werden. Die Attraktion ist eine kleine Fähre über den Rhein. Das erinnert irgend etwas in mir an Fährfahrten über den Rhein vor langer Zeit. Mir kommt es so vor, als sei es dieser "kleine" Teil, der vor Wochen einmal so unruhig in mir gewesen war und der nun schon seit längerem seinen Frieden gefunden zu haben scheint. Er soll seine Flussfahrt bekommen.

### Wandertag siebenunddreissig

Im Erwachen kommt der Gedanke, dass ich voraussichtlich in einer Woche das erste Mal wieder zu Hause in Solothurn schlafen werde. Dieser Gedanke weckt freudige Gefühle. Seit dem Wiederbeginn des Wanderns vor acht Tagen spüre ich nicht mehr die gleiche Energie, jeden oder fast jeden Tag den Rucksack zu packen, abends Wäsche zu waschen, abgesehen davon, dass es tagsüber nicht mehr so warm ist und sie nicht richtig trocknet. Ich schaue beim Preis der Übernachtungsangebote nicht mehr so scharf, sage schneller zu; eine Stimme in mir sagt, dass es ja nun nicht mehr so drauf ankomme. Auch beim Essen am Abend werde ich grosszügiger.

Die Angst vor der Rückkehr in die gewohnte, sesshafte Welt ist gewichen. Die Versuchung wieder in die Tätigkeiten einzusteigen, die mich von mir selbst wegtragen, wird kommen. Die Termine sind schon abgemacht. Die Situation hat

sich ja auch beim Wandern ergeben. Es war eine kraftvolle Erfahrung auf dem Pieterpad zu erkennen, welche geringen Impulse ausreichen, mich zu verlieren.

Auf der westlichen Rheinseite wandere ich nun nach Süden, benutze noch einmal einen Deich entlang des Altrheins und spüre wie langsam in mir die Bereitschaft wächst, es heute mit einer kurzen Strecke bewenden zu lassen und mich wieder dem Schreiben zu widmen. So erreiche ich Kleve und bin überrascht. Mein inneres Bild vom deutschen "Niederrhein" ist eine endlose, flache Landschaft und nun das! Ich bin auf dem Gipfel angelangt, laufe, ohne es zu ahnen, meine Königsetappe. Die eiszeitliche Moränen-Klippe (daher der Name Kleve) erreicht hier an ihrem höchsten Punkt 106 m über dem Meer. So hoch hat es mich bisher noch nicht hinaufgetragen, also - ich habe mich noch nicht so hoch hinaufgetragen. Ich habe ein passendes Ende für meine Wanderschaft gefunden!

In der Stadt begeben sich mich zur Tourismus-Information, um mir ein Quartier zu besorgen. Im zweiten Anlauf erreicht die Mitarbeiterin eine Pension, die sich dann als ein Bed & Breakfast Angebot entpuppt. Wie meist in den Niederlanden, werde ich zur Begrüßung zu einem Getränk eingeladen und stelle fest, dass ich tatsächlich noch ein bisschen in den Niederlanden bin. Meine Gastgeber sind Niederländer, die hier in Kleve zu ihrem Traumhaus geführt worden sind. Ich sollte wohl auch hier ankommen. So schliesse ich meine Wanderung nicht in Maastricht auf dem Sint-Pietersberg ab sondern in Kleve im "Huis te Cleeff" von Mette & Pieter.

### Trauern & Feiern

Einer lange geübten Tradition bei Seminaren der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg folgend richte ich am Ende meiner dreimonatigen Wanderschaft, meines Wandels (wie die Niederländer sagen), vielleicht auch meiner Wandlung einen Blick zurück, betraue und feiere, was mich jetzt beim Blick auf diese drei Monate bewegt.

Zu betrauern gibt es nur Eines - dass auf das Universum kein Verlass ist. Der Wunsch, den ich in der Vollmondnacht in Emden beim Anblick der verglühenden Sternschnuppe hinaufgeschickt habe, ist offenbar ebenso wie mein Packet verloren

gegangen - Hermes sucht wohl noch immer. Allein - das Packet lässt sich ersetzen, der nicht erfüllte Wunsch hinterlässt Wehmut und Traurigkeit.

Zu feiern gibt es mehr, als ich in überschaubarer Zeit niederschreiben kann - beginne ich mit dem "Schreiben": Ich habe von Beginn an gewusst, dass ich etwas über meine Wanderung berichten möchte, dass ich es ohne Einschränkung denjenigen zugänglich machen werde, die meine Zeilen lesen möchten und auf der "frei-räume"-Homepage den "play"-Button finden resp. bedienen.

Beim Schreiben war mir bewusst, dass es in jedem Moment unterschiedliche, widersprüchliche Stimmen in mir gibt, dass alles ständig in Bewegung und im Fluss ist. Was also schreiben? Einmal Geschriebenes ist statisch, festgelegt, nicht mehr zurück zu nehmen. Wenn ich so in dem lebendigen Strom angle und aufschreibe, was ich gefischt habe, kann ich nur bei mir bleiben und über mich berichten. Über andere Menschen zu schreiben wäre ein Fischen in fremden Gewässern und kann leicht zu Irritationen und Konflikten führen. Darauf wollte ich von allem Anfang an verzichten.

Beim Schreiben über meinen Vater habe ich eine Ausnahme gemacht. Die Gespräche zwischen ihm und mir vollziehen sich nicht mehr auf einer Ebene, die dem Lesenden Verstehen zugänglich ist. Die Verbindung lebt durch die Melodie der Worte und der Mimik, eine Melodie, die ich versucht habe in geschriebene Worte zu übertragen.

Ich war mir nicht sicher, ob es überhaupt in meinen Möglichkeiten steht, etwas zu schreiben, zu dem ich stehen kann - "jetzt" im Schreiben und später beim Lesen. In den drei Monaten, die ich mir als zeitlichen Rahmen gewählt habe, ist nun ein langer Text entstanden und ich bin beim Lesen erstaunt, wie wenig mir von dem Geschriebenen jetzt, zum Teil drei Monate später unangenehm ist oder gar Scham auslöst. Ich bin einverstanden, mich so der Welt zu zeigen.

"Ich möchte mein Gesicht in den Sturm halten, möchte mich spüren, möchte spürend lernen, wie ich mich anfühle, wenn ich aufhöre mit dem alten Versteckspiel."

Ich habe diesen Satz zu Beginn der Wanderschaft notiert und bin und bleibe unterwegs damit. Ich habe mich dem unablässig blasenden Wind an der Nordsee ausgesetzt, habe gespürt, wie es mich dünnhäutig macht, habe mir auch erlaubt, ihm auszuweichen. "Muss" nicht mehr mit dem Kopf durch die Wand, aber flüchte auch nicht gleich, wenn es Innen oder Aussen ungemütlich wird. Ich habe manchen Menschen von meinen Notizen erzählt, von denen ich nicht unbedingt erwarte, dass sie etwas mit meinen Worten werden anfangen können - und lasse mich überraschen von dem, was zu mir zurück kommt.

"Am Ende des Weges werde ich wissen, warum ich ihn gegangen bin."

Auch diesen Satz habe ich zu Beginn der Wanderung notiert und eine Antwort gefunden: Ich bin mir schreibend und wandernd, wandernd und schreibend begegnet, habe mich mit mir selbst verbunden, habe Verbindungen zu Menschen, Tieren und zur Natur erlebt, die mein Bewusstsein gestärkt haben, dass ich vertrauen kann geführt zu sein. Es gibt ein "Wissen" in mir, wohin mein Weg führt. Solange ich in Übereinstimmung mit der inneren Führung unterwegs bin, empfinde ich das Gehen als "play", kommt die Welt auf mich zu und "lacht". Es gibt kein "richtig" oder "falsch". Mein Verstand kann mich unterstützen, diesen Weg in einer Umwelt voller Widerstände und Gefahren zu gehen, aber er kann nicht "denken", wohin der Weg führt.

### Rückkehr & Ankommen

Der Abschluss der Wanderschaft und die Rückkehr in die Sesshaftigkeit sind nicht abgeschlossen mit der Ankunft des Zuges im Bahnhof von Solothurn. Tatsächlich beginnt gerade eine neue Reise oder vielleicht geht die Wanderschaft auch in der Art weiter, dass ich mir bewusst bin und bleibe, dass jeder Moment ein neues, einmaliges Erlebnis bereithält. Ich muss nicht weg gehen oder fremde Orte aufsuchen und mir viel Gepäck auf den Rücken laden, um das bewusst zu erleben. Wenn ich nicht hier bei mir ankomme, dann kann ich wohl noch weit reisen, ohne mich zu finden.