



Abteilung: Gesellschaft und Religion Redaktion: Anne Winter  
Sendereihe: Lebenswelten Autor/-in: Mechthild Müser  
Sendedatum: 18.04.2022 Sendezeit: 9.03-9.30 Uhr/rbbKultur

Prod.: 05.04.2022 9.15-17.00 Uhr/T10 + P2

---

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

---

## Im Takt der Füße

### Gehen zwischen Erholung, Selbsterfahrung und Protest

Von Mechthild Müser

Sprecherin: Nina West

Zitatoren: Torsten Föste, Michael Leverkus

Ton: Katrin Witt

Regie: Paul Sonderegger

## Musik 1

Alex Attwood: Hum to the moon, Label: Reliable Source Music, LC: 34600, EAN: 5060401013486
--

### a. OT Bernhard Schorn

*Ich hatte einfach vor, eine kleine Auszeit zu nehmen und das in der Natur und hatte dann die Idee, das mit einem kurzen Stück auf dem Jakobsweg zu verbinden.*

### b. OT Simone Sassen

*Die Umgebung von Kyoto ist wunderbar und dann hat Cees jemand begegnet, die eine Pilgerfahrt gemacht hat, von 88 Tempel. Na, das war ein wenig zu viel und wir haben uns dann entschieden, die 33 Tempel zu machen.*

### c. OT Sönke Wandschneider

*Ich bin ein notorischer Nicht-Spaziergänger, ich fand es ziemlich absurd, so durch die Gegend zu marschieren für den Frieden, aber Demonstrationen zu machen, das fand ich schon richtig und Kundgebungen.*

### d. OT Hilde Pontzen

*Es gibt Leute, die wandern alleine. Auch Frauen alleine. Das bewundere ich einerseits, aber das würde ich persönlich nicht machen.*

### Titelsprecherin:

Im Takt der Füße – Gehen zwischen Erholung, Selbsterfahrung und Protest

Eine Sendung von Mechthild Müser

## Atmo Bergsteigen

### 1. OT Hilde Pontzen

*Wir wandern ja immer in den Alpen, meistens möglichst hochalpin, also oberhalb der Baumgrenze, irgendwann durch den Wald dahin und dann höher, weil da ist nochmal so 'ne ganz andere Stille.*

### Sprecherin:

Die Psychoanalytikerin Hilde Pontzen

### 1. OT ff. Hilde Pontzen

*Also diese unglaubliche Stille, die man da erlebt, die man ja heutzutage sonst irgendwo nicht mehr so schnell hat, man ist dem Himmel so nah. Wenn man da oben dann wandert, und meistens sind da nicht viele Leute mehr und mit nem Rucksack, das zwickt und tut auch manchmal weh, aber wir finden das beide sehr schön, das Hab und Gut dabei zu haben. Für mich ist das fast wie ein Genuss, der auch manchmal ein bisschen beschwerlich wird, aber ich hab' das Gefühl, wie in so 'ne andere Zeit versetzt zu sein. Ich geh mit dem, was ich jetzt für den Urlaub mithabe und fühl mich wahnsinnig frei.*

### Sprecherin:

Fast jeden Sommer wandert Hilde Pontzen gemeinsam mit ihrem Mann in den Bergen. Mal vier, mal fünf, mal sieben Stunden am Tag, je nachdem wie schnell sie die nächste Hütte zum Übernachten erreichen.

## 2. OT Hilde Pontzen

*Acht Tage ist das Minimum, wenn nicht mehr. Weil dann kommt man erst so richtig da rein und auch in diesen Wanderschritt, weil das ist so 'ne – im positiven Sinne – automatisierte Bewegung, die dann so abläuft. Also man geht und geht und geht und wird immer freier im Blick, auch in der Seele und man kommt irgendwann fast in so einen meditativen Zustand. Also die Beine gehen mit einem. Und dann guck ich so rum und bin in mir und es gibt so einen ganz schwerelosen, fast meditativen Zustand.*

## Musik 2

Agustín Barrios Mangoré: Preludio. Saudade aus: La catedral h-moll, Johannes Tonio Kreusch (Gitarre), LC: 11188, Label: FINE MUSIC, Bestellnummer: FM233-2, EAN: 4014063423320

### Sprecherin:

Auch Bernhard Schorn, im Alltag Finanzberater für nachhaltige Investments, hat Erfahrung mit Bergwanderungen. Auf einem Stück des Jakobswegs in den Pyrenäen machte er sich auf in Richtung Santiago de Compostela.

## 3. OT Bernhard Schorn

*Weil ich dachte, so ein alter Pilgerweg hat vielleicht eine Ausstrahlung, die unabhängig vom Wandern stattfindet, die man sonst nicht finden kann. Und das war auch so. Und dann kam ich nach St. Pied de Port, wo man aufgenommen wird, offiziell als Pilger, hab meine Jakobsmuschel bekommen und den Eintrag in das Pilgerregister, und von dort aus geht's dann steil nach oben und da hab ich dann das erste Stück wirklich ernsthafter Solidarität auch erfahren, ich hab nämlich mein Handy verloren.*

### Sprecherin:

Er klingelte beim ersten Haus am Weg, eine Frau telefonierte für ihn mit der Gendarmerie, tatsächlich hatte schon jemand das Handy gefunden und ins Tal gebracht. Weil seine Wanderroute die Asphaltstraße in 800 Meter Höhe kreuzte, brachten die Polizisten ihm sein Handy dorthin. In ihrer Mittagspause.

## 4. OT Bernhard Schorn

*Dieses rhythmische Gehen führt dazu, dass man aus diesem Alltagsgewusel rauskommt. Ich kam also Schritt für Schritt für Schritt mir näher, mir näher heißt, die Themen, die wirklich tiefer sitzen als den Alltag zu bewältigen, diese Themen kommen dann langsam hoch. Am Ende ist es dann: was mach ich überhaupt auf dieser Erde? Was ist mein Ziel? Weshalb bin ich da, also wirklich ganz tiefe philosophische oder religiöse Fragen, die kommen dann so nach und nach an die Oberfläche mit dem Gehen, allerdings bei mir – muss ich sagen – immer nur, wenn ich alleine gehe.*

### Sprecherin:

Gehen sei dem Denken äußerst zuträglich, weil es die Gehirntätigkeit steigere, konstatiert der Neurowissenschaftler Gerd Kempermann. Vor allem die

Regelmäßigkeit der Bewegungen, der Rhythmus, spiele eine große Rolle. Dem Philosophie-Magazin zum Thema „Wandern“ sagte er:

**Zitator:** (Kempermann)

Wenn man Leute beobachtet, die beim Gehen lernen, dann gehen die nicht ganz langsam, sondern haben meist einen relativ flotten Schritt... Es gibt eine bestimmte regelmäßige Geschwindigkeit, die Meditation oder tranceartige Zustände befördert. Das Gehirn scheint auf diese Rhythmen besonders anzusprechen und seine inneren Rhythmen, die das EEG misst, den äußeren Schrittmachern anzupassen.

**Sprecherin:**

Diese Erfahrung machte auch Bernhard Schorn auf dem Jakobsweg.

### **5. OT Bernhard Schorn**

*Nun bin kein Christ, aber dies Wissen darum, dass seit Jahrhunderten Leute auf diesem Weg gegangen sind und irgendwas gesucht haben, ganz unterschiedlich wahrscheinlich, aber irgendetwas in der Tiefe gesucht haben, das hat was gemacht, das hat meinen eigenen Prozess beschleunigt. Es ging also schneller als bei einer normalen Wanderung, dass ich an die wichtigen Fragen kam.*

### **Musik 3**

Agustín Barrios Mangoré: Preludio. Saudade aus: La catedral h-moll, Johannes Tonio Kreusch (Gitarre), LC: 11188, Label: FINE MUSIC, Bestellnummer: FM233-2, EAN: 4014063423320

**Zitator:** (Cees Nooteboom, Der Umweg nach Santiago)

Beweisen lässt es sich nicht, und trotzdem glaube ich daran: An manchen Orten der Erde erhält auf geheimnisvolle Weise die eigene Ankunft oder Abreise durch die Empfindungen all jener eine besondere Intensität, die hier früher einmal angekommen beziehungsweise wieder abgereist sind.

**Sprecherin:**

Ein Weg, gegangen von Tausenden, das beschäftigt auch den niederländischen Schriftsteller Cees Nooteboom in seinem Buch „Der Umweg nach Santiago“, obwohl er den größten Teil der Strecke mit dem Auto zurückgelegt hat. Erst als er der Stadt schon ziemlich nah ist, lässt er das Auto stehen und marschiert los, ohne Stab, ohne Gepäck und ohne Pilgermuschel, auf die er kein Anrecht hat.

### **Musik 4**

Tony Scott: Is not all one?, Vol. 7: Zen - Ask the winds, LC: 00309, Label: Polydor, Bestellnummer: 827481-2, EAN: 0042282748126

**Zitator:** (Nooeboom)

Man geht, und weil man geht, ist man ein anderer geworden. Jetzt erst wird einem das Ausmaß des Unterfangens klar, plötzlich wird man auf ein Maß zurück gestutzt, das nur noch mit einem selbst zu tun hat, mit den eigenen Gedanken, mit denen man die Gedanken der anderen, der Pilger von einst, nachzuvollziehen versucht. Weil die Schilder nicht überall stehen, weiß man oft nicht mehr, wo man ist, man hat nur noch den Takt der eigenen Füße. Jetzt ist man es selbst, der die Stunden zählt, der die Trägheit der Landschaft ringsum sieht, während man über eine staubige Ebene läuft, nichts vor sich als die Form eines Hauses in der Ferne.

**Musik 5**

Imade Saputra: Fujiyama (Yama), LC07126, Label: KOKA MEDIA
--

**Sprecherin:**

Ein anderes Mal war der Schriftsteller gemeinsam mit seiner Frau, der Fotografin Simone Sassen, unterwegs in Japan, auf einer Route zu 33 Tempeln.

**6. OT Simone Sassen**

*Das ist wunderbar und all diese Tempel sind rund um Kyoto. Aber rundum, das kann auch 180 Kilometer sein, sehr versteckt, sehr hoch gelegen, damals noch ohne I-Pad und ohne dass man das alles so ganz leicht finden kann.*

**Zitator:** (Nooteboom)

Manchmal sind wir nach stundenlangem Wandern oder Steigen allein in einem Tempel, und manchmal steht auf einmal ein ganzer Bus mit Pilgern da. Dann hört man das Schrillen der Tempelklingel, oder jemand läutet die große Glocke, ein tiefer bronzener Klang, der insbesondere in den Bergen noch lange nachhallt.

**Sprecherin:**

Entstanden ist aus dieser Reise der prächtige Bildband „Saigoku“, mit Fotos von ihr und Texten von ihm – dabei beschreibt Cees Nooteboom auch die Tücken der Tempeltour:

**Zitator:** (Nooteboom)

Vorgestern bin ich irgendwo im Westen an der Küste frühmorgens in den Felsen gestürzt, buchstäblich mit dem Kopf voran nach unten gepurzelt, einen in den Fels gehauenen Pfad hinunter, unmöglich zu stoppen, als würde ich von geheimnisvollen Kräften in den Abgrund gejagt. Eine Weile muss ich dort gelegen haben, während eines dieser Augenblicke, die lang und zugleich kurz sind, weil niemand die Zeit

misst. Als ich wieder stehen konnte, spürte ich nichts. Wie durch einen Schleier sah ich die weite Landschaft, die wie eine lavierte Zeichnung wirkte, sah blaue Berge in der Ferne, die sanft zu wogen schienen, eine kleine Insel mit breit ausgreifenden Kiefern in der leuchtenden Fläche des Japanischen Meeres, mit hier und da noch Schleiern des Morgennebels.

### **7. OT Simone Sassen**

*Damals gab es nichts und auch niemand, der Englisch oder so sprach, so wir haben das alles selbst gefunden und ausgesucht und viel, viel spaziert mit all diese Treppen, weil die Tempel, sie liegen meistens in eine wunderbare ruhige Umgebung. So es ist auch ein Weg, um ein Teil von Japan zu sehen, was man normal nicht so leicht sieht. Und das war nicht, dass wir als Pilger, als Gläubige, das gemacht haben, aber mehr aus Neugier, wie das alles da lag und zusammengestellt war.*

### **8. OT Cees Nootboom**

*Es ist aber kompliziert, das zu tun,*

#### **Sprecherin:**

ergänzt Cees Nootboom.

### **8.OT ff Cees Nootboom**

*Das kann man auch mit einer Tour machen, aber wenn man das selbst macht, ist man abhängig von die Zeichen. Ein Tempel hat immer drei Zeichen, die man nicht lesen kann. Es sei denn, man hat das japanische Pilgerbuch dabei, dann sieht man Foto vom Tempel, man weiß, das ist dieser Tempel, und dann kann es passieren, dass man mitten in einem Wald ist, wo zwei Zeichen gemalt sind. Eine mit diesen drei und ein anderer mit ähnlichen Zeichen. Und dann weiß man nicht mehr: welche ist jetzt der Tempel? Und bei der eine steht 2,7 km und bei der andere steht 5,8 km. Ja. Und wenn man dann die falsche Wahl trifft, ist man lange unterwegs.*

### **Musik 6**

Cy Jack, Duncan Aran: Bonnie banks of Loch Lomond (Scottish journey), LC:30609, Label: SOHO PRODUCTION MUSIC, Bestellnummer: OHO125
---

#### **Zitator:** (Graham)

Eine beneidenswerte Tugend beim Wandern ist es, sich treiben zu lassen. Genau darin besteht nämlich die Kunst des stilvollen Wanderns... Mit schmerzhaftem Widerwillen höre ich mir die Berichte von Leuten an, die sich damit brüsten, vierzig oder fünfzig Meilen pro Tag gelaufen zu sein. Eine Freude dagegen ist es, die Bekanntschaft dessen zu machen, der die Kunst des langsamen Gehens beherrscht, dem es zuwider wäre, in den frohen Vormittagsstunden nicht zu verweilen, zuzuhören, zu beobachten, zu existieren.

**Sprecherin:**

In seinem philosophischen Wegweiser über die „Kunst des stilvollen Wanderns“ ruft der schottische Autor Stephen Graham schon 1926 dazu auf, die Welt zu Fuß zu erkunden.

**Zitator:** (Graham)

Das Leben ist wie eine Straße: Man beeilt sich, und am Ende erwartet einen das Grab. Das Leben wird nicht etwa von Stunde zu Stunde, Tag zu Tag, Jahr zu Jahr immer großartiger – sein Wert steckt im Augenblick, nicht im Langstreckenlauf.

**9. OT Hilde Pontzen**

*Also am Anfang gehen einem noch so Gedanken durch den Kopf, das sind nicht immer nur Sorgen, sondern sind auch einfach so Bilder, Gedanken, bis das so alles mal weg ist und das merke ich immer bei mir, dann fang ich an zu sehen: ach, da ist ja ein schöner Stein, oder was ist das denn für eine kleine Blume oder welcher Vogel war das denn? Und plötzlich steht man vor so einer Kuhwiese und dann kommen die Kühe an und gucken einen groß an, da bleibt man da stehen, und dann bin ich genau in dem Moment. Und das kann aber ein paar Tage dauern.*

**Zitator:** (Graham)

Hinter all dem Spaß, den unser Wanderabenteuer bedeutet, versteckt sich ein tieferes Interesse. Die meisten Menschen werden auf ihrer Wanderung keinen einzigen bewussten tiefgründigen Gedanken hegen. Das ist egal. Ihr Gemüt nimmt ganz intuitiv etwas auf, auch wenn der Geist nichts davon weiß... Doch zehn Jahre später werden Sie zurückblicken und seufzend sagen: „Es war so wunderbar dort, ach, was war ich damals glücklich.“ Das intuitive Verständnis erreicht das Denken sehr langsam, so wie das Licht eines fernen Planeten die Erde.

**10. OT Hilde Pontzen**

*Unterwegs sieht man kleine Gamsen, man sieht jede Menge Murmeltiere, die pfeifen und da bleibt man stehen und die sitzen dann da niedlich mit ihren Jungen auf dem Felsen und pfeifen. Und das Erlebnis, was für mich besonders war, dann sind wir in der Hütte angekommen, und bin ich nach dem Essen raus, und es war so'n nebeliger Abend, eine ganz merkwürdige Stimmung. Dieser Riesenberg vor einem – wir waren ja nicht bis ganz oben - und da bin ich fast zur Salzsäule erstarrt, weil da stand ein Steinbock vor mir – riesig groß mit einem ganz tollen Geweih und er stand vielleicht wirklich 4-5 Meter von mir entfernt. Ich bin in der Tür wie angewurzelt stehen geblieben, der blieb auch stehen und hat mich mit seinen großen Augen ganz starr angeguckt, und das war gefühlt mehrere Minuten. Dann hat er so richtig majestätisch nochmal sich so erhoben und hat geguckt, rechts und links und mich nochmal angeguckt und ist so ganz gemächlich davon getrottet. Das war fast ein magischer Moment.*

## Musik 7

Christian Marsac: Pensive Moment (French Moods), LC: 27831, Label: AUDIO NETWORK, EAN: 9825494165698

### Zitator: (Gros)

Wenn man einen mehrstündigen Wandermarsch hinter sich gebracht hat, ist man zufrieden mit seinen Beinen, und der Marsch kann eine Demut und Kraft und Courage hervorrufen, eine Demut, die niemals demütigend ist. Deshalb hat der Marsch starke politische Aspekte: Es wertet die Entschlossenheit und den Widerstand auf. ...Im Marsch gibt es eine Gewaltlosigkeit, die sich auf das Durchhaltevermögen stützt. Der Marsch illustriert gut, dass der authentische Pazifismus auf Mut und Standhaftigkeit beruht, auf der unentwegten Verweigerung, jemals der Versuchung der Gewalt zu erliegen.

### Sprecherin:

Das sagte der französische Philosoph Frédéric Gros in einem Interview des Philosophie-Magazins „Wandern“. Magische Momente, die empfinden Menschen, die mit ihren Wanderungen politische Ziele verfolgen, wohl kaum. Vor allem dann nicht, wenn manche sogenannte „Corona-Spaziergänger“ aggressiv und brüllend ihren Unmut gegen Corona-Maßnahmen kundtun. Aber es gibt auch eine gewaltlose Form von Protestmärschen: Gandhis friedlicher Marsch gegen die britische Salzsteuer, die Ostermärsche gegen Aufrüstung, die jährlichen stillen Gedenkmärsche in Bosnien-Herzegowina zur Erinnerung an die Opfer von Srebrenica oder die Fridays for Future-Demonstrationen der Schüler. Pastor Sönke Wandschneider unterstützt sie, wo er kann. Schon 1960 hat er den ersten Ostermarsch zum ehemals britischen Militärstützpunkt Bergen-Hohne in der Lüneburger Heide mit organisiert. Damals sollten Panzerraketen atomar bestückt werden.

### **11. OT Sönke Wandschneider**

*Das war ein Sternmarsch. Es kamen gleichzeitig aus Bremen, aus Braunschweig und Hannover – insofern war das fast sternförmig – Menschen zusammen, die am Ostermontag dann mit mehr als 1000, einige sagen 1200, Menschen in Bergen-Hohne zusammengekommen waren und dort protestierten. Das ging am Freitag los, Karfreitag bis zum Ostermontag. Es wurde in Scheunen geschlafen, es wurde in Gasthöfen geschlafen, und das war im Grunde die Geburtsstunde des Ostermarsches.*

## Musik 8

Joan Baez: We shall overcome (In concert, Vol. 2), LC: 00381, Label: Vanguard, Bestellnummer: 79599-2, EAN: 0090204986408



**Sprecherin:**

Die demonstrierenden Wanderer wollten mit ihren Botschaften möglichst viele Menschen erreichen. 1966 war auf dem Ostermarsch auch die amerikanische Sängerin Joan Baez dabei.

**12. OT Sönke Wandschneider**

*In Hamburg waren das auch sehr anstrengende und sehr lange Märsche, teilweise unter ziemlich grimmigen Wetterbedingungen, wenn Ostern früh lag, also ich bin dann schon auch mitgegangen, ich fand nur, zu Fuß von Hamburg nach Bergen, in die Nähe des dortigen Konzentrationslagers, daneben ist dieser berühmte Truppenübungsplatz und damals eben Stationierungsort für Atombomben, das fand ich irgendwie völlig daneben, wenn's einen Zug dahin gibt, da muss ich nicht zu Fuß laufen und zwar durch die Lüneburger Heide, wo man nicht so häufig an Menschen vorbei geht.*

**Sprecherin:**

Inzwischen gehen die Ostermarschierer eher durch Wohngebiete. Pastor Wandschneider schätzt besonders, dass er bei der Organisation der Märsche guten Kontakt zu Menschen gefunden hat, die er sonst nie kennen gelernt hätte.

**13. OT Sönke Wandschneider**

*Schon beim ersten Ostermarsch waren – das war neu für uns Christen – auch Kommunisten dabei und es waren alte Gewerkschaftler, und es waren alte SPD-Genossen, die zusammen mit Kommunisten während der Nazi-Zeit im Gefängnis gesessen sind oder die teilweise auch in den Konzentrationslagern eingesperrt waren, und die uns jedenfalls auch das, was wir nur teilweise von unseren Eltern und den Verwandten wussten, erzählten, was sie erlebt haben während des Faschismus und während des Krieges.*

**Sprecherin:**

Für Sönke Wandschneider waren diese Begegnungen ein Grund mehr, entschieden gegen jede Aufrüstung zu protestieren. Zu Fuß. Mit Flugblättern und Transparenten und Liedern.

**Musik 9**

Peter Neff, Mauricio Yazigi: Pensive Moment (Spanish Guitars), LC: 30195, Label: The Scene, EAN: 9835697352337
--

**Sprecherin:**

Bernhard Schorn dagegen wollte eine Auszeit und sich selbst besser kennenlernen, als er in den Pyrenäen auf dem Jakobsweg wanderte. Bevor er den Heimweg antrat, war für ihn eines klar geworden:

#### **14. OT Bernhard Schorn**

*Ich wollte auf keinen Fall auf dem gleichen Weg zurückgehen, und hab dann entschieden, ich suche mir einen Weg querfeldein, also über die spanisch-französische Grenze, und dann durch Wald und Feld, über riesige Wiesen, Weiden mit wild lebenden Pferden und Schafen, aber ohne Weg. Das war es, was ich wollte, ich bin dann also zwei Tage und zwei Nächte durch den Wald gelaufen, hab nachts geschlafen natürlich und dann war ich konfrontiert mit mir und der Natur.*

#### **Sprecherin:**

Für einen Stadtmenschen schon ein kleines Abenteuer.

#### **15. OT Bernhard Schorn**

*Ne besondere Geschichte ist: Wenn man in der Natur querfeldein geht, dann ist ja immer die bange Frage: finde ich meinen Weg? Ich hatte ja nur einen Kompass und 'ne Karte, bewusst also nichts anderes an Technik, und dann hab' ich gemerkt, das ist toll, ich finde wirklich einen Weg, ich komm dahin, wo ich hin will, nach St. Etienne de Baigorry. Und das gibt ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit.*

#### **Sprecherin:**

Im Wald machte Bernhard Schorn noch eine überraschende Erfahrung:

#### **16. OT Bernhard Schorn**

*Das ist erstaunlich, man wird also in kürzester Zeit wie ein Tier, d.h. sobald man merkt, dass die Sonne untergeht, hab' ich mir einen Schlafplatz gesucht unter dem Aspekt, wo bin ich gegen Wind, Regen und eventuell wilde Tiere geschützt? Ich hab' mir dann immer so einen Kranz aus dünnen Ästen um meinen Schlafplatz rumgelegt, damit ich, wenn einer kommt, das sofort höre. Also man entwickelt diese Urinstinkte sofort, und handelt danach. Das ist der Hauptgrund: Schutz, Schutz, Schutz, und wunderbar geschlafen und morgens, wenn die ersten Sonnenstrahlen kommen, bin ich aufgestanden, hab ein bisschen was gegessen und getrunken und bin dann losmarschiert und den ganzen Tag weitermarschiert und dann ist man wirklich in der Natur.*

#### **Zitator: (Gros)**

Wer wandert, ist verwundbar in Bezug auf andere, in Bezug auf die Elemente, schlechtes Wetter, Regen, Sonne und Wind. Er ist auch verwundbar in Bezug auf den eigenen Körper, dem Verletzungen widerfahren können.

#### **17. OT Bernhard Schorn**

*Also natürlich macht einen das kleiner, weil man die Verwundbarkeit sofort spürt. Auch bei dem Überqueren großer, offener Flächen, auch das macht was. Mit mir jedenfalls macht es was. Und wenn dann noch Tiere darauf sind und man weiß nicht wie die reagieren. Also man fühlt sich deutlich, deutlich geschrumpft, weil man kaum was im Griff hat, wirklich im Griff hat.*

#### **Sprecherin:**

Die üblichen Rollen, Funktionen, Titel und Herkunft fallen beim Wandern völlig ab - und das ist gut so. Frédéric Gros formuliert es so:

**Zitator:** (Gros)

Wandern ist von verstörender Schlichtheit: Es geht darum, einen Fuß vor den anderen zu setzen... Im Alltag ist man jemand mit einem Namen, einer Geschichte, doch wenn man wandert, liegt das Interesse darin, keine Geschichte mehr zu haben, eben nur ein wandernder Körper zu sein; diesmal also nicht sich aufzumachen zur Begegnung mit sich selbst, sondern zu gehen, um niemand Besonderes mehr zu sein, nur ein uralter Lebensstrom.

**Atmo Pferde****Sprecherin:**

Einmal haben Hilde Pontzen und ihr Mann eine sehr ungewöhnliche Wanderung gemacht: mit zwei Führern und drei Pferden waren sie unterwegs im Himalaya, im ehemaligen buddhistischen Königreich Zanskar und in Ladakh. Um sich einzugewöhnen, blieben sie erst ein paar Tage auf 2000 Meter Höhe, dann einige Tage auf 3500. Dort trafen sie ihre indischen Führer, kauften sich beide je einen zweiten Daunenschlafsack für die eiskalten Nächte, noch dickere Pullover und Lebensmittel für die gesamte Zeit.

**18. OT Hilde Pontzen**

*Wir sind ja immer weiter hoch, bis wir auf 5500 irgendwann waren. Und wenn wir dann z.B. auf vier waren, hat der Tashi, unser Führer, uns immer noch so 300 Meter richtig hochgejagt, und dann mussten wir oben eine halbe Stunde sitzen und dann wieder runterkommen. Und er sagte, das hilft gegen Höhenkrankheit, weil ich bin ja dann höher gegangen und komm auf niedrigeres wieder runter, und dann kriegt man nicht Kopfschmerzen und all diese Sachen. Haben wir auch nicht gehabt. Was allerdings sehr anstrengend war, tagsüber waren es mindestens 35 Grad, und nachts Minusgrade. Das kann man sich hier gar nicht vorstellen. Und gegen diese Wahnsinnssonne musste man sich wahnsinnig anziehen. Also alles war bedeckt, alles.*

**Sprecherin:**

Auf viereinhalb Tausend Meter Höhe, auch auf fünftausend, erstrecken sich weite Hochebenen mit kleinen Dörfern und Pagoden, sie begegneten Einheimischen mit Yaks und Pferden. Tagelang sahen sie aber auch gar keine Dörfer, sondern nur Gletscher am Rand der Ebene.

**19. OT Hilde Pontzen**

*Das macht ein unglaubliches Bild, weil da ist ja tagsüber blauer Himmel, dann ist man ja ganz hoch, also man hat praktisch die Wolken zum Anfassen und dann ist vielleicht noch ein reißender Fluss und ein Gletscher und dann ab und zu eine Pagode. Das hat wirklich was Irreales. Und da ist kein Mensch, gar nichts, kein*

*Baum, kein Strauch, gar nichts. Nur so Gestrüpp, durch das man da geht. Das ist schon unglaublich faszinierend.*

**Sprecherin:**

Manchmal konnten sie sich in eiskalten Flüssen ein bisschen waschen, manchmal mussten sie reißende Ströme durchqueren. Dann zogen sie die Wanderschuhe aus und gingen – wegen der spitzen Steine – nur mit leichten Turnschuhen durch den Fluss, und hielten sich alle an einem langen Rohrstock fest.

**Musik 10**

Erik Satie: Gnossienne für Klavier Nr. 1. Bearbeitet für Gitarre und Synthesizer, Lukasz Kuropaczewski (Gitarre), Aleksander Dębicz (Synthesizer), LC: 02822, Label: WARNER CLASSICS, Bestellnummer: 01902 9 51374 3 4, EAN: 0190295137434

**Sprecherin:**

Und was bleibt vom Wandern, wenn man wieder zuhause ist?

**20. OT Hilde Pontzen**

*Wenn ich nicht gut einschlafen kann, weil mir was durch den Kopf geht, dann ich aus mir heraus so Bilder, wo wir gewandert sind, die mich besonders beeindruckt haben, wo es absolut still war, nur die Natur und die Vögel usw. und dann werde ich ganz ruhig.*

**21. OT Bernhard Schorn**

*Das ist ohnehin was, an dem ich immer wieder arbeite, dass ich bei mir bin und dass ich zu mir zurückfinde in dem Alltagstrubel. Jetzt geht es sehr viel schneller. Dadurch, dass ich in diesem Gefühl war, und weiß, wie sich das anfühlt und wie ich da hinkomme, geht es jetzt sehr viel schneller.*

**Sprecherin:**

Der - inzwischen verstorbene - buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh lehrte, wie man Gehen in eine Meditation verwandeln kann: Vor vielen Jahren ging er mit einigen Hundert Menschen durch den Bremer Bürgerpark, es war ein eindrückliches Bild von Langsamkeit. Seine Anleitung: Ein Schritt, einatmen, ein Schritt, ausatmen. Mit jedem Schritt den Kontakt zum Boden spüren, Gehen, als würden die Füße den Boden küssen. Gehen, um zu gehen und nicht, um irgendwo anzukommen. Lächeln.

**Titelsprecherin:**

Im Takt der Füße – Gehen zwischen Erholung, Selbsterfahrung und Protest

Sie hörten eine Sendung von Mechthild Müser

Es sprachen: Nina West, Torsten Föste und Michael Leverkus

Ton: Katrin Witt

Redaktion: Anne Winter

Regie: Paul Sonderegger

Das Manuskript der Sendung finden Sie im Internet bei rbbkultur. Sie können die Lebenswelten auch als Podcast abonnieren, unter [rbb-online.de](http://rbb-online.de) oder in der ARD-Audiothek