



# Wanderschaft Wandeling Wandlung

---

Michael Dillo

Oktober 2013, Solothurn

## Teil 1

### Losgehen

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

Je klarer mir 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 auch ängstlich reagierten. Auch meine eigene Unsicherheit konnte ich zeigen, sie war Teil der Annäherung - es gibt nichts zu verstecken.

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 Situationen erfahren 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 gegen mich selbst angekämpft.

"*Könnte mich auflehnen*" - der Spruch klingt jetzt wie ein hohler Nachklang aus vergangener Zeit; tatsächlich - es gibt diese Option 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, mich zu zeigen. Ich will sichtbar sein für die, die sich von meinem Weg angezogen finden. Im Teilen liegt für mich 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

Beim Schreiben stosse ich an Grenzen: ist es Scham oder Angst - mich in meiner Verletzlichkeit zu zeigen, mich einem unsichtbaren, lesenden Gegenüber auszusetzen. Ich schreibe keinen Roman, kann mich nicht verstecken 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, bleibe ich in meinem Versteck ...

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 im Moment des Schreibens als stimmig erlebe.

Es ist diese neue Erfahrung, nach der ich verlange. Bis hierhin habe ich als Ingenieur vor allem technische Berichte geschrieben. Habe stets gefürchtet, dass mir morgen jemand erklärt, wo sich meine Fehler, meine Unfähigkeit zeigt. Das war Schreiben über Fremdes. Es war in meinem Kopf erdacht, aber der Inhalt war mir fremd, hatte nichts mit mir zu tun. Es blieb ein für mich unverbindliches Gedankenspiel. Wenn ich aber jetzt über mich schreibe, gibt es kein Entrinnen: "Ich schreibe mich". Werde ich morgen "stehen" bleiben, wenn ich höre, mein Schreiben sei banal, peinlich, unmöglich? Oder werden mich die Urteile erschüttern, ins

Wanken bringen?

Ich habe Lust, - endlich - zu mir zu stehen. Bislang habe ich "gestanden", "meinen Mann" gestanden. Wenn mir Fehler, Versäumnisse in meinen Berichten vorgehalten, nachgewiesen wurden, tat es weh, verletzte meine Eitelkeit - doch der Schmerz gehörte irgendwie nicht zu mir, hatte etwas von Phantomschmerz. Das gilt es zu ändern. Ich will berührt sein von dem, was ich schreibe. Ich bin mehr 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 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.

### Konklave

So sicher ich jetzt war, dass ich dieses Jahr auf die Wanderung gehen würde, so klar war mir auch der Wunsch, vorher so abzuschliessen, dass ich - wo und wann immer ich zurückkehren würde - 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 feststand, 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, angefangene Arbeiten, nicht gestellte Rechnungen - einige verwesende Papierleichen in meinem Aktenstapel. 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, die mich quälenden Pendenzen mit einer 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 fest Gedanken zu halten - eine vom Körper selbstverordnete Auszeit. Ein klares Signal - etwas "muss" ich 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.

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. Ich habe irgendwelche widersprüchlichen Grundwassermessdaten herausgegeben und soll das nun erklären.

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, habe es nie wirklich gewollt.

Irgendwo beim Gehen an der Aare taucht ein Gedanke auf - ein Konklave, ich ziehe mich zurück in meine "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 peinigenden 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 Flasche 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 terrorisierendem Schmerz. 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.

### Besuch beim Vater

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. Mein Name ist schon seit Längerem aus seinem Gedächtnis 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 nehmen, sie 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..

### Startpunkt

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 den 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 - Einwandern

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 auf dem Rücken) zu unternehmen und empfiehlt, genaue Kartenwerke zu kaufen, um mich in dieser labyrinthähnlich geordneten 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 - erste Euphorie

An Tag zwei der Wanderung gehe ich jetzt erstmals unter Vollast. 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 Art Fasten-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, dass das Wandern ein einsames Erlebnis wird. 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 - brennende Sohlen

An diesem dritten "Wander-Tag" erwischt es mich dann doch. Nachmittags 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 in 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 geringst möglichen 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 - wanderfrei

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 erwachen. Dies ist so ein Tag, gebremste Energie. Zeit zum Schreiben.

#### Wandertag vier - Begegnung mit der alten Dame

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 es 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 einer inneren Freude 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 dies der ideale Ort zum Verweilen sei, 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 überrissen 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 mit mir trage.

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 fatalistischer 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 eingeprägt 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 erleben konnte.

### Wandertag fünf - Sinnkrise

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 - Pamplona-feeling

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 - bummm 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 Landkarte 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 "aufgebaggert" 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 Brennesseln niederzudrücken. Nach geschätzten 100 m ist Schluss: alles mit Schilf und Brennesseln 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 Wassergraben. 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 photographisch festzuhalten, als sie mich auf sich zuwandern sieht. Und doch entspinnt sich angesichts dieser extraterrestrischen Begegnung ein längeres Gespräch, dass 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 - barfuss

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 überglücklich, 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 verabschiedete und er mir erzählte, dass es das Kalb geschafft hatte durch einen der Gräben auf die nächstgelegene Wiese zu entwischen. Dort habe es, mutterseelen allein sein Schicksal bejammert.

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 unterm Zeh 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 Füßen 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. Automobile Menschen besitzen eine andere Wahrnehmung für Distanzen als fussläufige Wesen. Ich ergehe mich also an diesem Abend über Wilhelmshaven und finde einen ziemlich speziellen Ort für die nächste Nacht.

## Wandertag sieben+1 - Filmkulissen

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 Horror.

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 damals 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 möglichen 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 vorkommen. 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 (Männer), 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 - ziellos ans Ziel

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 hier 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 - Reifeprüfung

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 an einem Tag dem Vater die Windel zu 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.