

### **Unsere Schritte**

Bewusstes Gehen ist ein Herzstück von Slowing down. Jeder unserer Schritte kann uns mehr Gelassenheit, Ruhe und Frieden bringen oder aber den Stress und die Hektik in unserem Leben verstärken. Sehen Sie sich auf Ihrem Weg durch den Tag um. Welche Lebensgeschichte erzählen die Schritte der Menschen, denen Sie begegnen? Was strahlen ihre Schritte aus?

Unsere Schritte können die unterschiedlichsten Qualitäten haben: federnd, entspannt, stabil, frei, energisch, aber auch stolpernd, zögernd, hetzend, drängend oder wütend. Jeder Schritt ist Ausdruck unseres Gemütszustands. Unsere Schritte sind nichts Abstraktes. Sie erzählen unsere Lebensgeschichte und bestimmen unseren Lebensweg. Sie geben unserem Leben eine Richtung, eine Qualität und eine Geschwindigkeit. Und wenn wir beginnen, die Richtung, Qualität und Geschwindigkeit unseres Lebens zu verändern, dann verändern sich unsere Schritte. Der Schlüssel hierfür ist Achtsamkeit.

Für mich war diese Erkenntnis ein heilsamer Schock. Er ereilte mich in einem Hamburger Kino, in dem ich einen Dokumentarfilm über die Pilger-

reise des buddhistischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh durch Indien sah. Der Titel des Filmes lautete bezeichnenderweise: *Schritte der Achtsamkeit*. Im Kinossessel sah ich das erste Mal Menschen, die Gehmeditation übten. Langsames, bewusstes, konzentriertes Gehen. Jeder Schritt zählte. Jeder Schritt schien eine tiefere Ebene des Lebens zu berühren. Und nicht nur in der Stille der Meditationshallen, sondern auch auf den überfüllten Straßen einer indischen Großstadt. Jeder Schritt wurde so gesetzt, als ob es der letzte sein könnte. Keiner schien einem schnelleren Ankommen geopfert zu werden. Als ich aus dem Kino heraustrat, bedeckte frischer Schnee den Platz davor. Vorsichtig und langsam setzte ich meine Schritte in den knirschenden Schnee. Mit etwas Abstand kann ich sagen, dass ich an diesem Abend begonnen habe, ein zweites Mal das Gehen zu lernen.

Was hatte mich erschüttert? Es waren vor allem meine mangelnde Bodenhaftung und das Drängen meiner Schritte zu weit entfernten Zielen. Mir wurde unmittelbar bewusst, dass in meinem Leben nicht der Weg das Ziel war, sondern dass ich die Qualität des Weges dem Ziel opferte. An meinen Schritten war unmittelbar abzulesen, was sich auch in anderen Bereichen meines Lebens abspielte. Meine Schritte waren mir Mittel zum Zweck geworden.

Vielleicht kennen Sie das: Einfach nur zu gehen scheint nicht genug zu sein. Wir richten uns am nächsten Ziel aus und nehmen den knirschenden Schnee unter unseren Füßen nicht mehr wahr. Acht-

sames Gehen macht uns wach. Es hat nichts mit gedankenverlorenem Trödeln zu tun.

Gehen wir achtsam, kommen wir mit der Freude einfachen Gehens neu in Kontakt. Schritt für Schritt. Indem wir auf die Qualität unserer Schritte achten, verankern wir diese Qualitäten in unserem Leben. Versuchen Sie es, indem Sie aufstehen und anfangen zu gehen. Ganz langsam und bewusst. Sprechen Sie nun leise für jeden Schritt eine der folgenden Qualitäten aus: »Aufrecht. Entspannt. Frei.« Gehen Sie fünf Minuten mit diesen drei Qualitäten auf und ab. Vielleicht legen Sie das Buch zur Seite, entspannen Ihre Schultern und lassen Ihre Arme locker pendeln. »Aufrecht. Entspannt. Frei.« Wenn jeder Schritt Ihres Tages diese Eigenschaften aufweist, werden Ihre Tage eine andere Qualität haben. Es ist wunderbar, wenn wir jeden noch so kleinen Weg – sei es zur Toilette, zum Kopierer oder zum Telefon – in diesem Bewusstsein gehen. Doch dazu müssen wir üben und uns erinnern. Erleben Sie die große Freude, wieder Herr der eigenen Schritte zu werden.

Ein weiterer Effekt achtsamen Gehens ist eine verbesserte Erdung. Wenn wir stehen, wissen wir, dass wir stehen. Wir bleiben in Kontakt mit der Erde, die uns trägt und unseren Stand unterstützt. Wir werden standfest, indem wir über unsere Fußsohlen Kontakt mit dem Boden halten. Wir stehen sicherer und lassen uns nicht so leicht aus der Balance bringen. Diese Bodenhaftung brauchen wir dringend. Da wir immer mehr Zeit mit geistiger Ak-

tivität verbringen, sind wir in erhöhter Gefahr abzuheben und uns in unseren Gedanken zu verlieren. Besonders vor dem Bildschirm. Hier hilft es bereits, wenn wir während der Zeit am Computer mit beiden Füßen entspannten Kontakt zum Boden halten, statt unsere Beine übereinander zu schlagen oder uns auf andere Weise zu verknoten. Vergesse ich diese Erdung während einer längeren Arbeitsperiode, ernte ich regelmäßig die Verspannung meiner gesamten Rückenpartie und manchmal auch Kopfschmerzen.

Für mich ist achtsames Gehen über die Jahre zum Genuss geworden. Heute kann ich meine Schritte zur aktiven Entspannung nutzen. Sie erinnern mich daran, dass mein Leben genau jetzt stattfindet und nicht am Ende meines Weges auf mich wartet. Beginne ich zu stolpern oder abzuheben, kann ich anhalten und neu beginnen. Jeder neue Schritt ist eine neue Chance für Slowing down.

Hier noch eine Geschichte, die mir eine Friedensaktivistin erzählte. Sie war in den siebziger Jahren auf Friedensdemonstrationen durchs Frankfurter Bankenviertel gezogen und erinnerte sich an die allgemeine Wut, Verzweiflung und Aggressivität dieser Zeit. Dreißig Jahre später wollte es der Zufall, dass sie durch exakt dieselben Straßenzüge schritt. Diesmal bei einer Friedensdemonstration, deren Teilnehmer achtsames Gehen übten. Sie beschrieb ihre Erfahrung so: »Mir war auf Anhieb klar, dass wir nur den Frieden schaffen können, den wir selbst verkörpern. Eine Friedensdemonstration, auf der die Teil-

nehmer wütend auf der Erde herumtrampeln, ist absurd.« Die zweite Demonstration verkörperte in ihrer Stille und Achtsamkeit genau das Gegenteil. Hier versuchten die Menschen, den Frieden in jeden ihrer Schritte zu bringen. Innerer Frieden als Voraussetzung für äußeren. Das ist die wahre Verkörperung von Slowing down.

### **Haltepunkte**

- † ... wenn Sie stolpern oder sich am Knie stoßen
- † ... auf dem Weg zur Toilette
- † ... auf dem Weg zu einem wichtigen Gespräch

**1** Gehen Sie in Ihrem vertrauten Gang über einen Holzboden. Pressen Sie beidseitig die Hände auf Ihre Ohren. Welchen Klang erzeugen Ihre Schritte in Ihrem Inneren? Beschreiben Sie ihn. Versuchen Sie nun behutsam wie eine Katze zu gehen. Rollen Sie Ihre Füße sanft und bewusst ab. Legen Sie wieder die Hände an die Ohren. Wie hat sich die Qualität des Tones und Ihrer Schritte verändert?

**2** Begeben Sie sich an einen hektischen Ort. Eine belebte Fußgängerzone, ein gefülltes Kaufhaus oder ein Volksfest. Gehen Sie mit der Hälfte Ihrer normalen Geschwindigkeit. Achten Sie auf jeden Ihrer Schritte. Weiten Sie Ihren Blick und nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Umfeld auf. Bleiben Sie bei Ihren Schritten und Ihrem Atem und lassen Sie sich nicht vom äußeren Tempo mitreißen. Genießen Sie Ihr selbstbestimmtes Tempo!

**3** Definieren Sie sich eine Slowing-down-Strecke, die Sie im Alltag regelmäßig zurücklegen. Es kann der Weg vom Schreibtisch zum Kopierer sein oder eine Treppe, die Sie regelmäßig hinauf- oder hinabsteigen. Markieren Sie diese Strecke und praktizieren Sie auf ihr bei jedem Kontakt bewusstes, langsames Gehen. Bleiben Sie dran!