

Liebe im Mai - Das Ziel ist der Weg

Dieses Jahr an Ostern bin ich mit einer Freundin von München nach Altötting gewandert. Katholisch bin ich nicht, doch seit Hape Kerkeling ist Pilgern ja irgendwie lockerer. Übrigens meine ich nicht, alle müssten jetzt pilgern oder meditieren – noch mehr Pflichtfächer für den modernen Menschen, als wäre nicht schon genug auf dem Programm. Nein, ich bin einfach meiner Nase gefolgt.

Und ich würde es wieder tun! Ein anderes Zeitgefühl stellt sich ein - fünf Tage Pilgern waren wie drei Wochen Urlaub. Es gibt nichts zu tun außer zu gehen (und ab und zu auf die Karte zu schauen, denn der Weg nach Altötting ist nicht als Pilgeroute ausgezeichnet).

Traditionell betet man die ganze Strecke. Das haben wir nicht gemacht, und doch vielleicht Ähnliches erlebt: Mal hatten wir klärende Gespräche über die Themen, die in unserem Leben gerade wichtig sind. Mal haben wir eine Weile lang bewusst geschwiegen, das half uns zu fühlen. So kamen alltags-erstarrte Dinge in einen neuen Fluss.

Unzählige blühende Apfelbäume, leuchtend gelb-grüne Löwenzahnwiesen, weite Flusstäler und hügeliger Fleckerlteppich aus Wiese, Feld und Wald. Ein paar Traditionsgasthöfe sind übrig geblieben, wo die Leute noch Zeit zum Erzählen haben, und das Essen schmeckt „wie früher“- falls es das je gab.

Was war, um mit Hape zu sprechen, meine Erkenntnis dieser fünf Tage?

Wenn wir uns im Leben hetzen und nur auf das schauen, was wir erreichen wollen, halten wir manchmal inne und sagen uns: „Der Weg ist das Ziel“. Dadurch sind wir mehr bei der Sache, und diese Achtsamkeit macht glücklich. Das Ergebnis stellt sich auf natürliche Weise ein.

Auf dem Weg nach Altötting ist mir etwas anderes klar geworden: „Das Ziel ist auch schon der Weg!“

Was ist ein Ziel? Etwas, das mir wichtig genug ist, um mich überhaupt auf den Weg zu machen. Ich ahne, wie es dort sein könnte, ohne diesen Ort zu kennen.

Warum passiert es uns, dass wir ganz inspiriert etwas beginnen, das dann irgendwie in Stress ausartet? Das Ziel verliert seinen Glanz, und plötzlich „muss ich nach Altötting gehen“.

Rennen wir zu schnell los und erschöpfen uns?

Verlieren wir aus dem Blick, warum wir überhaupt gehen?

Verlieren wir die Kraftquelle, die das Ziel für uns sein kann?

Oder ist es manchmal ein Ziel, das mich ohnehin nur schwach anzieht?

Etwas, das ich meine tun zu müssen, ohne dass das Herz dabei ist?

Nach Altötting gehen, dieses Ziel hat mich magnetisch angezogen, und diese Anziehungskraft blieb die ganze Zeit da. Warum? Ich glaube, ein Wallfahrtsort steht für einen Ort in uns, an dem mehr Wahrheit, Glück und Erfüllung zugänglich ist. Parallel zum äußeren Gehen läuft dann ein innerer Prozess: Wir machen Schritte hin zu diesem Ort des Glücks in uns. In einem Blog habe ich den Satz gelesen: „Selten komme ich mir so nah wie beim Pilgern.“

Dabei begegnen wir natürlich unseren Schwierigkeiten. Denn wir haben Zeit, keinen Alltag, Schweigen, Natur... beste Bedingungen, damit Verdrängtes hochkommen kann. Wir können die Dinge in Ruhe aussortieren und durchfühlen, bis sich etwas löst. Und das Ziel hilft uns dabei, denn wir haben es als Ort des Glücks definiert!

Unterwegs zu so einem Ort nehmen wir auch weniger angenehme Dinge viel eher in Kauf. Am ersten Tag sind wir aus München rausgegangen. Wer würde das sonst schon freiwillig zu Fuß gehen? Wer würde in einem (übrigens entzückenden) Café an der Richard-Strauss-Straße Rast machen, wo einem der Autoverkehr um die Ohren braust? Es war eine tolle Erfahrung, nichts Besonderes zu erwarten, alles einfach als Teil des Weges, zu sehen, der mich an einen guten Ort führt.

Wenn sich im Alltag Routine und bloßes Dahintrotten einschleichen, ist es Zeit, sich mit dem inneren Ort, einem „inneren Altötting“ zu verbinden. Wir brauchen ein Gefühl für die Richtung in unserem Leben, sonst wandern wir ziellos herum. Wir brauchen Begeisterung und Energie, um gehen zu können. Wir brauchen ein lebendiges, stimmiges Ziel.

Was wäre das eigentlich für dich?

Denke an eine Situation, in der du abgestumpft bist, in der Alltagsroutine steckst – vielleicht bei der Arbeit, mit deinem Partner oder deiner Familie.

Oder sogar eine Situation, in der du am liebsten aufgeben möchtest. Du hast keine Energie, dich noch länger anzustrengen, es erscheint dir sinnlos und festgefahren.

Denke jetzt an dein inneres Ziel. Was ist dir wirklich wichtig? Wofür lebst du, wofür schlägt dein Herz? Mit welchem Gefühl würdest du gern in diesen Tag gehen?

Lass nun dein Ziel aus diesem Gefühl heraus bildlich entstehen, wie einen äußeren Ort.

Was für ein Ort wäre das? Ein schöner Garten, ein fröhliches Hochzeitsfest, ein Berggipfel oder...?

Wie fühlst du dich an diesem Ort? Gibt es andere Menschen? Was geschieht da? Pflückst du Kirschen, liegst du in der Hängematte, tanzt und lacht ihr oder...?

Und nun mach dir bewusst, dass der Ort und was du dort empfindest, dein innerer Glücksort ist. Wenn du dann wieder in deinen Tag gehst, kannst du ihn wie einen Kompass einsetzen: Er gibt dir die Richtung an, und jeder Schritt bringt dich ihm näher und macht Freude.

Was für eine Erfahrung wäre es, tatsächlich an diesem Ort in deinem Herzen anzukommen?

Lass diese Erfahrung in deinem Bewusstsein auftauchen, so intensiv und deutlich wie möglich. Ruhe dann eine Zeitlang in dieser Erfahrung. Denke daran, dass du jederzeit wieder Verbindung dazu aufnehmen kannst.