

Von Albert Kitzler sind bei Droemer bereits erschienen:

Philosophie to go

Weisheit to go

Wie lebe ich ein gutes Leben?

Denken heilt!

Nur die Ruhe!

Über den Autor:

Dr. Albert Kitzler, Jahrgang 1955, Philosoph, gab seine erfolgreiche Karriere als Filmproduzent und Medienanwalt auf und gründete 2010 »Maß und Mitte – Schule für antike Lebensweisheit«. Er bietet Seminare, Matineen, Vorträge und philosophische Urlaube sowie Einzel- und Unternehmensberatungen an. Seine bisherigen Bücher zur Philosophie im Alltag wurden von den Lesern mit Begeisterung aufgenommen.

Albert Kitzler lebt in Berlin und bei München.

Albert Kitzler

Vom Glück des Wanderns

Eine philosophische
Wegbegleitung

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und
der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur
Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Eigenlizenz April 2021

Droemer Taschenbuch

© 2019 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Thomas Tilcher

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Shutterstock.com/DenisKrivoy

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30176-0

*Wandern in Muße ist Nicht-Handeln.
Wunschlosigkeit ist leicht zu ernähren,
Bedürfnislosigkeit braucht keinen Aufwand.
Die alten Weisen nannten das:
Wanderschaft, bei der man die Wahrheit pflückt.*
Zhuangzi

*Zu spät trat er in mein Leben,
zu früh ging er wieder hinaus.*

In memoriam

Mike Patterson

*Meinen lieben Brüdern
Günter und Gerhard*

Inhalt

Vorwort	II
Einführung	13
Wanderwege – Lebenswege – Denkwege	23
Gesundheit und Glück	40
Den Schritt anhalten	49
Sich besser kennenlernen	59
Dankbar und bescheiden werden	76
Das richtige Maß finden	90
Natur spüren und sich an ihr erfreuen	97
Zur inneren Ruhe finden	118
Die Freude am Leben stärken	127
Vom Glück des Wanderns	135
Das einfache Leben	146
Gelassen und duldsam leben	165
Die Vergänglichkeit annehmen	181
Die Menschen lieben	210
Schluss	219
Literaturverzeichnis	221
Die zitierten Philosophen	226
Dank	233
Anmerkungen	235

Vorwort

Seit 40 Jahren bin ich begeisterter Wanderer und überzeuge davon, dass ich dem Wandern einen Großteil meiner Lebensphilosophie zu verdanken habe. »Meine« Lebensphilosophie, das ist im Wesentlichen die praktische Philosophie und Weisheitslehre der großen Denker der westlichen und fernöstlichen Antike, die ich mit meinen eigenen Lebenserfahrungen verschmolzen habe. Damals ist alles Wesentliche, das wir wissen sollten, um ein gutes Leben zu führen, in einer Breite, Tiefe und Klarheit gedacht und ausgesprochen worden, wie sie später nicht mehr erreicht wurde. Dieses Wissen und seine Bedeutung für unsere Zeit und unser Leben, verbunden mit meinen persönlichen Erfahrungen, war zentraler Bestandteil meiner bisherigen Bücher. Das soll auch in diesem Buch so sein, aber aus der Erfahrung des Wanderns heraus – einer Freizeitbeschäftigung, die viele Menschen beglückt und erfreut.

Es sollen die vielfältigen Bezüge aufgezeigt werden, die zwischen dem Wandern und der praktischen Philosophie bestehen. Im Wandern in der freien Natur finden wir alle Elemente wieder, die ein gelingendes Leben charakterisieren. Vielleicht ist gerade das der Grund, warum viele Menschen gerne wandern. Diesen gemeinsamen Elementen soll hier nachgegangen werden, soweit sie unsere alltägliche Lebensbewältigung, unsere Freude am Leben sowie den Umgang mit seinen Herausforderungen und Schwierig-

keiten betreffen. So wird das Buch zu einer Meditation über das Wandern und das Leben. Es soll uns die Geheimnisse und stille Kraft des Wanderns in der Natur im Hinblick auf unsere Lebensführung und unser Lebensgefühl erschließen. Wir erfahren und verstehen, was wir schon immer gefühlt und mehr oder weniger gewusst haben: Beim Wandern geschieht mehr, als dass wir uns an der frischen Luft bewegen, unsere Muskeln kräftigen und die Natur genießen. Darüber hinaus erschließt sich uns auch Wesentliches über unser Leben im Ganzen. Vielleicht gibt es gerade deshalb keine andere Freizeitbeschäftigung, die derart heilsam und wohltuend für Körper und Seele ist wie das Wandern.

Das Buch ist eine Hommage und meine persönliche Liebeserklärung an das Wandern, die Natur und das Leben. Mit ihm möchte ich meine tiefe Dankbarkeit für die vielen beglückenden Stunden und Erlebnisse zum Ausdruck bringen, die ich beim Wandern erfahren durfte und hoffentlich noch viele Jahre erfahren darf.

Einführung

*Das Denken ist für die Menschen
der Spaziergang der Seele.¹*

Wandern und Denken haben etwas Meditatives. Beides sind Formen des Unterwegs-Seins, Ausdruck und Abbild unseres Lebens, der Wegstrecke zwischen Geburt und Tod. Jeder Schritt auf diesem Weg eröffnet eine neue Perspektive; mit jedem Schritt verlassen wir einen Ort und betreten einen neuen, schreiten fort ins Unbekannte. Schritt für Schritt atmen wir die »göttliche Kraft« der Natur, des Werdens, des Seins ein, wie Ricarda Huch es formulierte.² Auch wenn wir dieselben bleiben, verändert uns das ständige Fortschreiten, mag die Veränderung auch noch so unscheinbar sein. Das Leben ist ein tägliches Sterben, meinte Seneca.³ Irgendetwas fällt von uns ab, verlässt uns, vergeht; Neues entsteht, tritt an seine Stelle, nimmt unsere Aufmerksamkeit ein. Das Wandern wie das Leben stehen für Wandel und Vergänglichkeit, für Entstehen, Wachsen, Blühen und Vergehen. »Das Vergehen also und Werden wählt derjenige, der dieses Leben wählt«, sagt Platon.⁴ Schon hier haben Wandern und Denken einen ersten philosophischen Berührungspunkt.

Die wenigsten werden beim Wandern an Philosophie denken. Aber die Philosophie, die den Gegenstand des vorliegenden Buches bildet, ist nicht die akademische Philosophie, die man studiert haben muss, um sie zu verstehen. Das Wort Philosophie bedeutet wörtlich übersetzt »Liebe

zur Weisheit«. Mit Weisheit aber verbinden wir – wie dies schon die Menschen im Altertum getan haben, als der Begriff entstand – vor allem praktisches Wissen, das das menschliche Leben zum Gegenstand hat. Und nicht nur das Wissen ist gemeint, vielleicht nicht einmal in erster Linie, sondern unsere tatsächliche Lebenspraxis. Weise nennen wir nicht jemanden, der viel weiß, sondern der zu leben versteht, der es versteht, mit sich selbst und den anderen umzugehen und die vielfältigen Herausforderungen des Lebens im beruflichen wie im privaten Bereich meistert, auch und gerade dann, wenn es schwierig und leidvoll wird. Weisheit ist Wissen und Können, das heißt die Umsetzung des Wissens im täglichen Leben. Als das Wort »weise« im Abendland zum ersten Mal gebraucht wurde, bei dem griechischen Dichter Homer, bedeutete es »sich auf etwas verstehen«. Homer verwendete es auch, um die Kunst des Schiffsbaumeisters, des Zimmerers, des Bildhauers zu bezeichnen. Daher ist es nicht nötig, viele Bücher zu lesen, um weise zu sein. Lebensweisheit können wir überall erwerben, wenn wir das menschliche Leben in all seinen Aspekten nur aufmerksam beobachten und es verstehen lernen. Myson, den Platon zu den sogenannten Sieben Weisen zählte, war einfacher Landwirt und konnte wahrscheinlich weder lesen noch schreiben.

Ich selbst bin auf den Weg zu einer weisen Lebensführung unter anderem durch einen Landwirt gelangt, meinen Onkel, der in einem kleinen Weiler im Hunsrück lebte. Er ruhte in sich, lachte herzlich und viel, war bescheiden und selbstgenügsam, zugewandt und verständnisvoll für jedermann. Das alles hatte er weder in der Schule noch aus Büchern gelernt. Er hatte es der Natur, in und mit der er tagtäglich arbeitete, abgeschaut und sich mit dem neugierigen Blick in die eigene und die Seele seiner Mitmenschen

erschlossen. Später sind mir noch andere Menschen begegnet, die ihre tiefe Lebensweisheit nicht dem Lesen von Büchern verdankten, sondern der aufmerksamen Beobachtung natürlicher Gesetzmäßigkeiten und des menschlichen Miteinanders.

Weisheit hat damit zu tun, wie wir uns zu uns selbst, zur Welt, zu unseren Mitmenschen und zur Natur verhalten, die uns im Innern prägt und im Äußeren umgibt, die vielfältig und ständig auf uns einwirkt. Sie ist unsere Lebensquelle, zu der es uns immer wieder hinzieht, als spürten wir, dass wir dort unserem Ursprung nahekommen. Dieser Ursprung ist unser Leben selbst, seine Individualität ebenso wie seine allgemeinen Grundgegebenheiten, seine Wahrheit und Weisheit. Diesem Ursprung kommen wir nahe und erleben ihn, wenn wir wandern. Das verbindet das Wandern mit Weisheit, mit der Philosophie unseres Lebens.

Die Philosophie unseres Lebens – jeder hat eine solche – erschöpft sich nicht in unserer Weltanschauung, sondern betrifft im gleichen Maße die Entwicklung, Pflege und Formung unserer Persönlichkeit und unseres Charakters. Das stand im Zentrum der antiken praktischen Philosophie in West und Ost. Dort stoßen wir auf die einhellige Überzeugung, dass Glück und Unglück in der eigenen Seele liegen und dass die Kunst des guten Lebens in dem Verhältnis begründet liegt, das wir zu uns selbst haben. Dieses Verhältnis zu uns selbst bestimmt auch maßgeblich, wie wir uns zu unseren Mitmenschen und zur Welt verhalten. Wenn wir gut mit uns, den anderen und der Welt auskommen, fühlen wir uns wohl und führen ein gutes Leben.

Das Ziel der Pflege und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, das gelingende Leben, bestimmten viele der alten Denker dahingehend, dass wir »naturgemäß« leben

sollen. Darunter verstanden sie zunächst, dass wir die Natur, die uns umgibt, die auf uns wirkt und in uns atmet, respektieren sollen; dass wir sie in uns spüren, sie aufnehmen und uns nach ihr richten sollen; dass wir mit unserer Denk- und Lebensweise nicht in Widerspruch treten zu den Kräften und Rhythmen, die in der äußeren Natur herrschen. Wo wir die Natur schädigen, schädigen wir uns selbst. Wo wir uns ihrem Rhythmus nicht anpassen, geraten wir alsbald in Schwierigkeiten. Wenn wir erschöpft sind, brauchen wir eine Pause. Wenn wir müde sind, sollten wir schlafen; im Frühling sind wir aktiver, im Winter bedächtiger. Für alles gibt es Ausnahmen und Phasen, in denen es sich kurzfristig auch anders verhalten kann. Aber auch das entspricht der Natur, denken wir nur an Phasen, in denen das Wetter nicht der Jahreszeit entspricht.

Mit »Natur« meinten die Weisen der Antike neben der genannten äußeren Natur auch die persönliche innere Natur eines jeden Menschen mit seinen spezifischen Begabungen, Anlagen, Abneigungen und Eigenschaften. Werden wir diesen Eigenschaften nicht gerecht, entfremden wir uns von uns selbst, »unserer Natur«, und beginnen, unter dem Leben zu leiden. Haben wir den falschen Beruf, den falschen Partner oder leben wir starke Bedürfnisse nicht aus, dann fühlen wir uns nicht wohl in unserer Haut. In der Aufforderung, »naturgemäß zu leben«, zielte das antike Denken darauf ab, solche Entfremdungserscheinungen zu vermeiden. »Werde, der du bist«, sagte der griechische Dichter Pindar.⁵

Es sind diese beiden Aspekte der Natur, die äußere und innere, die vielfältig ineinanderwirken und sich gegenseitig durchdringen und bedingen. Sie verbinden das Nachdenken über unser Leben mit dem Wandern in der freien Natur. Auch wenn es uns nicht bewusst wird, ist diese we-

sensmäßige Verbundenheit des menschlichen Lebens mit der Natur eine Tatsache, die wir tief in uns spüren und die uns immer wieder antreibt, die Natur aufzusuchen.

Wenn in diesem Buch von Wanderungen die Rede ist, sind vor allem Wanderungen oder längere Spaziergänge durch Naturlandschaften, am Meer oder in den Bergen, Pilgerwanderungen oder mehrtägige Trekkingtouren gemeint. Das Verbindende dieser Formen des Wanderns ist der unmittelbare Naturbezug, eine Neugierde für die Umgebung, der Rhythmus des Gehens und ein Fließenlassen der Gedanken. In diesen Formen ist das Wandern und Gehen selbst der Hauptzweck. Wir verfolgen kein Ziel, wir gehen nicht zu einem Ort, an dem wir etwas zu erledigen haben. Wir verfolgen keine andere Absicht, als zu gehen, zu uns zu kommen, unseren Körper zu fordern, eine Etappe zu bewältigen, eine Gegend kennenzulernen, Eindrücke, Aussichten und das Wetter zu genießen oder ihm zu trotzen. »Des Wanderns Lust ist, dass man die Zwecklosigkeit genießt«, sagt der chinesische Philosoph Liezi.⁶ Ein wesentliches Merkmal dieser Formen des Wanderns ist, dass wir den Alltag unterbrechen, der uns von morgens bis abends mit der Abarbeitung zielgerichteter Tätigkeiten auf Trapp hält und häufig unser ganzes Denken und Sinnen in Beschlag nimmt. Wir treten heraus aus der Tagesmaschinerie, in der wir innerlich immer auf etwas ausgerichtet sind, das noch zu erledigen ist, in der wir ständig etwas planen, organisieren, etwas erledigen oder vorbereiten. Selbst in den Pausen und in Ruhezeiten arbeitet es oftmals in uns weiter, und unsere Gedanken sind schon bei dem, was nach der Pause kommt.

So bleiben wir durch unser Denken, unsere Gewohnheiten und die bekannte Umgebung fest im Alltag gefangen. Erst wenn wir aus dem Haus treten, um ohne Ziel und um

des reinen Wanderns willen zu einer kleinen oder größeren Tour oder zu einem Spaziergang aufbrechen, verlassen wir das Hamsterrad, brechen wir auch aus dem Alltag aus und beginnen, uns vom Gewohnten zu distanzieren. Wir schalten ab, entschleunigen, lassen los, schauen nach innen, kommen zu uns selbst. Wir werden noch sehen, dass diese Distanz der Anfang eines inneren Prozesses ist, der Körper und Seele auf vielfältige Weise erholt, nährt und stärkt, indem er in uns Gedanken hervorruft, die abweichen von dem, was wir sonst denken und tun. Auch hier berührt sich das Wandern wesentlich mit der Philosophie, die wiederum vom Stand des Fragens und der Neugier bestimmt wird. Wir hinterfragen die gewohnten Gedanken und Überzeugungen, erhellen Dunkles und Unbekanntes und stoßen vor in neue Denk- und Vorstellungsräume.

Nicht bei jedem Wandern machen wir unser Leben zum Thema. Häufig laufen assoziative Gedankenketten in unserem Kopf ab. Es können ganz banale Dinge sein, an die wir denken. Wandern wir mit anderen, sind wir selten bei uns, sondern meistens bei einem Thema, über das zufällig gerade gesprochen wird. Das sind eher selten lebensprägende Fragen. Aber immer wieder kommt es vor, dass auch dabei Wesentliches berührt wird, das mit uns selbst zu tun hat, das in uns arbeitet, etwas anstößt und neue Ideen, Vorstellungen und Entscheidungen in uns reifen lässt.

Meistens aber kommt es dazu, wenn wir entweder allein wandern oder schweigend gehen und uns den eigenen Gedanken hingeben. Dann beginnen wir, über uns selbst nachzudenken, über unsere Lebenssituation, unser Verhältnis zu anderen Menschen, über Dinge, die uns belasten oder umgekehrt große Freude bereiten. Das ist der Anfang des praktischen Philosophierens. Dann wird das Wandern in der freien Natur ein Ausflug mit sich selbst und eine

Einkehr in sich selbst. Mit sich allein sein kann gewiss auch ein Problem darstellen, insbesondere wenn wir uns einsam fühlen und darunter leiden. Es kann aber auch eine bereichernde Kraftquelle sein, wenn wir im Übrigen gute soziale Bindungen haben und das Alleinsein bewusst aufsuchen, um zu uns selbst zu kommen und uns zu besinnen. »Das ist die Geborgenheit im eigenen Innern. Darum achtet der Weise stets auf das, was er für sich allein hat«, heißt es in einem klassischen chinesischen Weisheitsbuch.⁷ Was wir für uns allein haben, darüber können wir uns beim Wandern klar werden, »wenn wir unsere Gedanken wahr machen«, wie es an gleicher Stelle heißt.

Ich bin in meinem Leben viel gewandert, häufig allein,⁸ auf ausgewiesenen Strecken oder in unerschlossenen Gegenden, gerne in den Bergen, bisweilen auf kleinen Steigen, aber auch in fremden Städten. Ich bin auch viel gereist, und wo ich hinkam, da bin ich gewandert. Ich bin weder Bergsteiger noch Profiwanderer, der sich Gegend um Gegend erschließt und die ganzen Alpen kennt. Daher sollen in diesem Buch auch keine Touren beschrieben oder Hinweise für das richtige Wandern gegeben werden. Das ist häufig und sehr gut in anderen Büchern geschehen. Es soll vielmehr der Frage nachgegangen werden, was das Wandern mit unserem Leben zu tun hat, wie es nicht nur unseren Körper stärkt, sondern unser ganzes Leben bereichert, wie es uns auf den Alltag vorbereitet und auf den »rechten Pfad« führen, uns seelisch-geistig stärken und entwickeln kann – kurz: Was hat Wandern mit praktischer Lebensphilosophie zu tun? Ich war immer davon überzeugt, dass es hier viele Gemeinsamkeiten gibt, über die es sich lohnt, ausführlicher nachzudenken.

Mit dieser Ausrichtung soll das Buch zugleich eine Einführung in die praktische Philosophie sein, in der Form,

wie sie vor allem in der Antike in Orient und Okzident aufgefasst und betrieben wurde: als eine Suche nach dem gelingenden Leben, nach unserem Glück. Als philosophische Suche verlangt sie allerdings ein gewisses Maß an Denkarbeit. Das ist unumgänglich, wenn wir nicht an der Oberfläche bleiben, sondern etwas Neues lernen und erfahren wollen, wenn wir wachsen und reifen wollen, so wie es uns die Natur, die wir bei unserem Wandern durchstreifen, in all ihrer bunten Vielfalt und Üppigkeit vorlebt. Ohne eine solche Anstrengung gibt es keine Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit. Der Leser möge daher auch dort, wo er beim ersten Lesen vielleicht stecken bleibt, versuchen, die Gedankengänge der großen Weisen der Vergangenheit nachzuvollziehen. Vielleicht erschließt sich das eine oder andere im Laufe der weiteren Lektüre. In allen Zitaten und Erläuterungen geht es immer um das Wesentliche unseres Lebens, und da sollten wir, wie uns Sokrates eindringlich gemahnt hat, keine Mühe scheuen. Denn was wäre wichtiger, als sich, wie er sagte, um sein eigenes Seelenheil zu kümmern.

Nehmen Sie sich beim Lesen Zeit. Ich empfehle, nicht zu viel auf einmal zu lesen und lieber das Buch immer wieder zur Seite zu legen, über bestimmte Stellen zu reflektieren und selbst nachzudenken. Das Selbstdenken ist ohnehin das Wichtigste. »Der vor allem ist gut, der selber alles erkannt hat«, sagt der griechische Dichter Hesiod.⁹ Ich habe in diesem Buch zahlreiche Weisheiten aus Orient und Okzident zitiert. Sie stammen von großen Denkern und haben sich gerade aufgrund ihres tiefen Gehalts über Jahrtausende erhalten. Nicht alles wird Sie gleichermaßen ansprechen. Streichen Sie sich an oder schreiben Sie sich heraus, was Ihnen gefällt. Machen Sie sich diese Aussprüche – in welcher Form auch immer – zu Begleitern auf den

künftigen Wanderungen und greifen Sie hin und wieder auf die Erklärungen in diesem Buch zurück. Auf diese Weise werden Sie die Aussprüche verinnerlichen, sodass sie Ihnen einfallen, wenn Sie in eine Situation geraten, in der Ihnen das Zitat weiterhelfen oder Orientierung geben kann.

Mir fallen ständig Aussprüche oder Gedanken aus dem überlieferten Weisheitswissen ein. Wie gute Freunde begleiten mich Sokrates, Konfuzius, Buddha und andere durch mein Leben und geben mir wertvolle Ratschläge, als stünden sie neben mir. Ihre Einsichten erhellen mir konkrete Lebenssituationen und zeigen mir, was zu tun und was zu meiden ist. Nicht dass ich sie immer eins zu eins umsetze. Häufig muss ein weiser Gedanke an die besonderen Umstände angepasst werden. Aber solche Merksätze bereichern und erleichtern den Abwägungs- und Entscheidungsprozess und weisen mir häufig den richtigen oder doch zumindest einen guten Weg. Hier erst gelangt Weisheit an ihr Ziel, wird praktisch und hilft dabei, Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, aber auch seine Geschenke zu erkennen und zu genießen. Ich bin sehr dankbar, für mich diesen Weg gefunden zu haben. Er hat aus mir einen anderen Menschen gemacht, der gelassener und duldsamer geworden ist, der besser schläft, weniger leidet, der mehr lacht und mehr Freude am Leben hat – und der noch mehr wandert als zuvor.

Für viele Leser wird der Inhalt dieses Buches nicht neu sein. Sein Gegenstand ist unser Leben. Es sind immer dieselben ewigen Menschheitsfragen, für die wir gute und brauchbare Antworten suchen. Philosophische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es gibt Wiederholungen und Überschneidungen. Ich habe sie bewusst in Kauf genommen, da sie der Vertiefung dienen, zumal im Weis-

heitsdenken vieles mit vielem zusammenhängt. Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu erkennen. Ich habe mich darum bemüht, dass jeder Leser dieses Buch verstehen und aus ihm Anregungen zum Weiterdenken und natürlich zum weiteren Wandern schöpfen kann. An der einen oder anderen Stelle ist er aufgefordert, länger über eine Passage oder ein Zitat nachzudenken, um den Gedanken nachzuvollziehen. Doch erfahrene Wanderer kennen das: Manchmal muss man den Einstieg und richtigen Weg erst mit einiger Mühe suchen; häufig aber sind gerade solche Wege, die uns herausfordern, die schönsten.

*Ich fühl's, wenn ich gehe in der freien Luft,
im Wald oder an Bergen hinauf,
da liegt ein Rhythmus in meiner Seele,
nach dem muss ich denken,
und meine Stimmung ändert sich im Takt.¹⁰*

Bettine von Arnim