

28.06.2013 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Kathy Christina Pithan,

Pastorin im Bund evangelisch-freikirchlicher Gemeinden, Marburg

Den eigenen Lebensraum erweitern

Ich gehe gern mit meinem Hund im Wald spazieren. Meistens auf einem Rundweg, der kaum eine Steigung hat, was ich sehr bequem finde. An einer Stelle zweigen verschiedene Wege ab, die aber alle steil bergauf führen. Darum habe ich sie auch nicht ausprobiert.

Eines Tages kam ich an dieser Kreuzung mit einer Frau mit Kinderwagen ins Gespräch. Sie fragte mich, ob ich sie ein Stück begleite. Sie wählte einen steilen Weg. Ich war beeindruckt, hatte sie doch sogar noch einen Kinderwagen zu schieben. Nachdem wir einiges an Höhe gewonnen hatten, sah ich, dass rechts wieder ein Weg nach unten führt. Aber nein, hier bogen wir nicht ab, es ging weiter nach oben, in eine steile Linkskurve. Und da begann nach einigen Metern ein Höhenweg mit wunderschönen Ausblicken.

Für mich war das ein Aha-Erlebnis: Es lohnt sich, seinen Lebensraum zu erweitern. Ich hatte mich fast zwei Jahre mit dem ebenen Rundweg zufrieden gegeben, und nicht geahnt, welche Erlebnisse mir dieser Wald noch zu bieten hat.

Das ist doch oft so. Solange man ganz gut zurechtkommt, macht man sich keine Gedanken über die Möglichkeiten, die man außerdem hätte. Man nimmt das, was man kennt, als gegeben hin. Sei es deshalb, weil es bequemer ist, weil man einfach seine Pflicht tut oder weil es sicher erscheint. Erlebnispädagogen beschreiben diesen vertrauten Bereich als „Komfortzone“. Sie haben beobachtet, dass Menschen, wenn sie einen Schritt darüber hinausgehen, neue und beglückende Erfahrungen machen. Es ist für unsere Seele heilsam, wenn wir die Welt und uns selbst weiter entdecken.

Wenn ich das Gewohnte verlasse, gewinne ich neue Eindrücke hinzu. Ich fühle mich heiter, frei und lebendig. Deshalb ist für viele Menschen Urlaub auch etwas so Schönes. Hier gewinne ich jede Menge neue Erlebnisse. Landschaften, Essen, Kultur bieten eine Fülle davon.

Wenn ich auf die neue Weise mit meinem Hund spazieren gehe, ist das auch so ein bisschen wie Urlaub. Selbst auf den vertrauten Wegen ist mein Blick jetzt offener, und ich gewinne Kraft und Schwung. Es ist eine kleine Entdeckungsreise mitten im Alltag.