

## Wortlos im Watt

Wie eine Stilletour zu inneren Ruhe führt

Evangelische Zeitung für den Norden, 12. April 2015

Von Georg Magirius - Redaktion: Sven Kriszio

Es ist der Bruch mit dem Gewohnten, der zur inneren Ruhe führen kann. Normalerweise gilt es als Tugend, das Leben im Griff zu haben. Wolfgang Gedat jedoch eröffnet



am Strand von Schillig seine Wanderung „Stille im Watt“, indem er dazu ermuntert, „beim Anblick der endlosen Weite den Faden zu verlieren, sich einmal gehen zu lassen.“ Der Biologe ist seit 1992 Nationalpark-Wattführer, seit 2002 in ostfriesischen Horumersiel-Schillig ansässig, das auf einer Halbinsel nördlich von Wilhelmshaven liegt. Bis zu zwanzig Touren leitet er monatlich, darunter ungewöhnliche Angebote wie barrierefreie Wanderungen oder einen Lyrikgang im Abendlicht. Beim stillen Gehen sind jedes Mal bis zu zwanzig Teilnehmer dabei, darunter einige Wiederholungsgänger. Die Idee dazu ist dem Wattführer bei

einer Fortbildung gekommen. Doch einfach nur zu schweigen, war Gedat zu wenig. So hat er eine fast dramaturgisch zu nennende Fußreise zur inneren Ruhe komponiert. Nach Entspannungsübungen am Strand heißt es: „Ab jetzt kein Wort mehr! Keiner kichert!“ Anfangs sei da Nervosität. „Man muss sich schon ein wenig trauen, es geht um Vertrauen.“ Für den knapp einen Kilometer langen Weg zur Wasserkante wählt jeder einen Stille-Partner. Das sei oft jemand, von dem man gerade mal den Vornamen kennt, ein Fremder. „Auch Ehepartner teilen sich manchmal auf, gehen den Weg mit jemand anderem.“

Nach Verlassen des Strands schließt einer des Stille-Duos die Augen und lässt sich führen. Dann wechseln die Rollen. Das Ausblenden eines Sinns stärkt die Wahr-

nehmungskraft anderer Sinne, sagt Gedat: „Man hört intensiver: das Platschen der Füße, das Geschrei der Vögel.“ Dazu spüre man die Beschaffenheit des Bodens, die Muscheln, den Sand, das Wasser. Zu hören sei der gemächliche Rhythmus der eigenen Schritte und der der anderen, ein Zusammenklang.

Die Impulse des Wattführers sind einfach. Nur: „Allein wäre ich darauf nie gekommen“, würden Teilnehmer am Ende Tour sagen. Das Gesicht wird etwa für einige Zeit bewusst in die Sonne gehalten. Oder man schaut konzentriert auf den Horizont, achtet einmal nur auf Farben oder wie sich das Wehen des Windes auf der Haut anfühlt. Dann wieder legt man sich, gehalten vom Gefährten, schräg in den Wind. Das kann auch gelingen, wenn der Wind selbst – „bei Windstärke 9!“ – zum Partner wird, einen nämlich hält und stützt.

### **Grundlegende, oft vergessene Bedürfnisse**

Auf dem Weg wird wiederholt ein Kreis gebildet. „Jeder stellt sich auf ein Bein und beginnt den eigenen Mittelpunkt zu suchen.“ Bei dieser Übung zeige sich, dass das stille Gehen allmählich beruhigen könne. „Anfangs stehen die Leute noch wacklig da, im Lauf der Wanderung stehen sie immer fester.“ Der Naturwissenschaftler nennt das Angebot auch die emotionale Tour. In den Fokus kämen grundlegende, aber oft vergessene Bedürfnisse, die sich durchaus religiös deuten ließen: „Da gilt einmal nicht: Ich bin die Hauptsache, ich muss alles allein können! Nein, man bemerkt: Da ist noch jemand anderes. Einer leitet mich, er mich hält. Ich komme nicht ins Stolpern.“ Der Höhepunkt der Tour ist das Gehen „in der Raupe“ bis zur Wasserkante. Bis auf den Wattführer haben alle die Augen geschlossen: Das Rauschen des Wassers wird immer stärker. Ein irischer Friedenswunsch beendet das Schweigen im Watt, das eine offenbar so intensive Erfahrung sein kann, dass einige dem Wattführer schon mal spontan um den Hals fallen würden. Und der Rückweg? „Da darf so viel geredet und gefragt werden, wie man will.“

*Informationen zu den Stille-Touren, die auch für Gruppen buchbar sind: Wolfgang Gedat, 04426 - 90 45 90, [www.abinswatt-schillig.de](http://www.abinswatt-schillig.de)*