

Heimat/en 2019

Mai

Das helle frische Grün des Waldes, das den Waldhang hinunter zu laufen scheint.

Blühender gelber Ginster, in der Böschung Kolonien von duftenden Brennesseln...alles Grün treibt aus der Erde... ach gäbe es doch ein Hühnermobil hier in der Wiese am Bach....wie glücklich wären diese Tiere dann. Und noch mehr- wir Menschen über solche Eier....

Ein anderer Tag und ich starte ein Experiment:

Ich lade mir eine Schrittezähl App aufs Handy und starte am Waggon in normaler Gangart bis zur Holzwappe an der Zugbrücke.

Meine App hält fest:

997 Schritte in 680m, ein Verbrauch von 39,3 Kcal (mein Ziel sind laut App 6000 Schritte)

Warum ist das mein Ziel....?

Neuer Tag, neuer Test, neue Tat. Entschleunigung, Achtsamkeit, Gehmeditation. Mit App.

Im Gänsefußmarsch. Den kennen wir fast alle.

Du hebst den Fuß, setzt die Ferse auf und rollst ihn ab. Dann hebt sich die Fersenreihe des anderen Fußes, das Bein vollbringt völlig selbstständig und selbstverständlich eine Gehleistung und du bewegst dich wirklich, obwohl es einem Kriechen gefühlt näher kommt....

Es ist die völlig künstlich erzeugte Komplette Entschleunigung. Wie damals, ein Kind an der Hand, dass gerade seine Füße kennen lernt...und in für uns unfassbar langsamer Art freudig die Fort*bewegung spürt..

Wie anders nehme ich den Weg wahr? Was geschieht, was bemerke ich anders?

- Die Unterschiedlichkeit der Schattenbilder.
- Düfte der Pflanzen haben Zeit in unsere Nase zu steigen
- Butterblumenpollen treiben im Sternschnuppenregen in Zeitlupe vorbei.

- Vogelzwitschern aus allen Ecken mischt sich mit dem monotonem Wasserlauf zum Klangteppich, untermalt von gelegentlichem Auto Geräusch.
- da huscht eine Maus, dort raschelt ein Blatt. Meine Sohle umgeht einen Kiefernzapfen und dieser interessante Stein ...den hätte ich sonst nie bemerkt...
- eine Weltreise kann dieser Weg sein und meine Geduld, wird sie ausreichen?
- entschleunigt genug um die vielen neuen Eichen Keimlinge zu bemerken und das Stechen der Sonne, sobald ich das Blätterdach verlasse.
- Den Flug der fetten Hummel verfolgen, die junge Mini Echse im farbgleichen braun des Herbstlaubes verfolgen und ihren Körper atemen sehen.
- der würzig intensive Geruch der Brennesselfelder
- Kamikaze Flug der Amsel über den Weg durch alle Äste.
- viele Fichten stehen braun abgestorben hier....neben immergrünen Nachbarn...der Sturm und Borkenkäfer hat gewütet.
- Meine Nase badet...zitronenartig harziger Waldgeruch.
Meine Ohren folgen den Vogelgesprächen, alle reden durcheinander....
- Schmetterlinge umtänzen einander in der Frühlingsluft, einer landet kurz auf meinem Bein....bin ich d/ein Baum?
- jeder einzelne Schössling hatte Zeit mich anzusprechen, mir seinen Wunsch ins Ohr zu flüstern...jedes Blubbern des Wassers konnte genüsslich seine Kraft den Hang hinauf schicken....ich fühlte mich als ginge ich bereits seit Tagen und Wochen die chinesische Mauer entlang und würde niemals nirgends ankommen.

- Trotz der Wärme des Frühlings froh ich im Gänsemarsch in der Kühle des Schattens, die Strahlen der Sonne im Fokus- endlich Frühling.

Meine App hat übrigens bereits zu Beginn des Entschleunigung Experimentes den Dienst versagt. Ihr Ergebnis derselben Strecke war: 155 Schritte und 7,2 Kcal Verbrauch.

Heimat...immer neu erfahrbar.