

*Viele haben das Bild von „Stubenhockern“ vor Augen,  
wenn sie von Philosophen sprechen. Da sind sie  
möglicherweise „auf dem Holzweg“. Sagt der Mainzer  
Professor für Philosophie.*

# *„Nachdenkliche Wege“*

*Wie wir gehend auf Gedanken kommen*





## *Rudolf Walter im Gespräch mit dem Philosophen Stephan Grätzel*

*Schon seit der Antike bringen Philosophen Denken und Gehen zusammen. Und heute?*

Heute wird in der Philosophie mehr gebrütet als gelaufen. Das Konzept der sogenannten Peripatetiker, also der in Wandelhallen philosophierenden Denker, gehört aber schon zur frühen Geschichte der Philosophie und ist keineswegs vergessen. Die Einsicht, dass Bewegungen aller Art für das Denken bedeutsam sind, ist auch nicht nur in der westlichen Tradition verankert, sondern auch etwa in den buddhistischen Klöstern Chinas, Japans oder Koreas. Das berühmte Shaolin-Kloster, Ursprungsort des Kung Fu-Kampfkunststils und Urzelle des Zenbuddhismus, hat eine auf Bewegung gründende großartige Philosophie gegründet. Deren Tradition reicht bis in die Gegenwart, sogar im Westen. Die Zisterzienser haben ihre Klöster mit eigener Arbeit in die schönste Natur gestellt, und vom Zisterziensermönch Bernhard von Clairvaux kennt man den Satz: „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern.“ Die aktuelle Philosophie hat freilich mit Ausnahme von Nietzsche den Anschluss sowohl an die Antike, aber auch an solche Traditionen verloren.

*Sich einen Überblick verschaffen, in Distanz gehen zum Naheliegenden – das klärt die Gedanken.*

Foto: © getty-images

**Auch Kierkegaard, der gesagt hat: „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann“, ist ja kein typischer Vertreter der akademischen Philosophie.**

So ist es. Beide Autoren werden ja auch kaum in der akademischen Philosophie in Deutschland behandelt.

**Eine Frage an den langjährigen Inhaber eines akademischen „Lehrstuhls“: Was ist denn von Nietzsche zu halten, der ja „Sitzfleisch“ als eigentliche Sünde des Philosophen bezeichnet hat?**

Man braucht als Philosoph auch Geduld und Konzentration, und natürlich muss man auch über Büchern sitzen und in der Studierstube ausharren können, wenn man sich etwa mit der Geschichte des Denkens und mit anderen Positionen auseinandersetzt. Zweifellos sind diese ruhenden Tätigkeiten – man könnte hier noch die Meditation anfügen – sehr wichtig für das Nachdenken. Es kommt aber der Punkt, wo sie nicht mehr ausreichen. Hier „hilft“, wie Heidegger einmal treffend sagte, nur der „Feldweg“. Das Gehen und Laufen in der Natur ermöglicht eine Kommunikation mit bekannten und unbekanntem Kräften, die uns umgeben und unser Leben in jedem Augenblick aufrecht erhalten.

**Weshalb zieht es Sie selber in die Natur? Zur Erholung oder zum „Durchlüften“ des Kopfs? Oder weshalb?**

Genau um dem „Drängen der Rätsel“ nachzugeben, gehe ich ins Freie. Ein langsames Joggen erhöht diesen Effekt sogar noch. Dabei sind mir immer die besten Ideen gekommen, ganze Vorlesungen und Vorträge habe ich so konzipiert. Wenn man sich dabei nicht an Zeit- und Leistungsvorgaben orientiert, sondern an einem inneren

Wohlbefinden, ist diese Bewegung in der Natur ein wahrer Quellgrund des Denkens.

**Und wohin gehen Sie dann? Gibt es bevorzugte Landschaften?**

Ob Wald, Berge oder freie Überblickslandschaften: Jede dieser Landschaften gibt eigene Anregungen. Das Grün der Wiesen und Landschaften, auch die Luft des Waldes fördert die Konzentration nach innen, der Blick von Bergen oder aufs Meer hinaus ermöglicht eine Öffnung nach außen.

**Wo denkt es sich leichter: Im Wald? Oder am Schreibtisch – beim Blick aus dem Fenster? Oder wenn man ganz in sich versunken ist?**

Der Wald ist der große Befreier, hier denkt es sich am besten, wenn es um Innovationen geht. Den Schreibtisch braucht man zur Fixierung und Systematisierung, also zur Nachbearbeitung. Der Schreibtisch ist in jeder Hinsicht eine Reproduktionsstätte. Der Blick aus dem Fenster kann ablenken, er kann aber manchmal auch neuen Stoff vermitteln. Richtig innovativ ist aber nur das Denken im Freien beim Laufen oder Spazieren, am besten im Wald. Das meditative Versunkensein führt dagegen eher zur Entspannung. Ich halte Meditation für den Nachtschicht im Denk-Menu. Die Aufgaben sind also verteilt.

**Nietzsche praktizierte seine „fröhliche Wissenschaft“ am liebsten in den Bergen oder am Meer „wo auch die Wege nachdenklicher werden“. Kennen Sie das auch: „nachdenkliche Wege“?**

Ja, nachdenkliche Wege sind solche, auf denen mir gute Gedanken gekommen sind und die ich deshalb immer wieder gern begehe. Ich habe solchen Wegen auch Namen gegeben. Das ist aber sehr persönlich.



**Der „Holzweg“ Martin Heideggers ist sprichwörtlich. Was meint dieses Bild?**

Heidegger hat dieses Bild vom Holzweg positiv eingesetzt: Holzwege im Walde sind ja auch Versorgungswege, auf denen das Holz gerückt, also gefördert wird. Sie sind fundamental wichtig. So ist es auch mit dem Denken. Wer sich nicht auf Holzwege begibt, verbleibt auf den „ausgetretenen“ Wegen und wird zum „Mitläufer“. Der uns eher bekannte Vorwurf, „auf dem Holzweg zu sein“, kommt ja von den Mitläufern. Natürlich kann man sich auf Holzwegen verirren, es ist ja sogar notwendig, um neue Orientierungen zu finden.

**Wandern gilt heute als Fitness-Übung und das In-der-Natur-sein als Wellness-Erfahrung. Der Philosoph Bollnow dagegen hat die zweckfreie Muße und das Wandern in Beziehung gesetzt. Welches der beiden Konzepte ist für Sie einleuchtender?**



Foto: © bpk/Digne Meiler Marcovitz

Martin Heideggers Todtnauburger Hütte

*„Wenn die Rätsel einander drängten und kein Ausweg sich bot, half der Feldweg.“  
(Martin Heidegger)*

den aktuellen Entstehungsmythen um Gehirne immer noch weit voraus.

*In der Natur sein – bringt das die Erfahrung von Freiheit: weil wir aus der fremdbestimmten Hektik des Lebens herausgenommen sind? Oder weil wir in der Natur uns selber näherkommen – in der Erfahrung, dass wir selber „Natur“ sind?*

Sowohl als auch. Nur wenn es uns gelingt, aus einer Überbestimmung entnervender Zwecke herauszukommen, können wir die Erfahrung machen oder in sie eintreten, dass und wie wir selbst Natur sind.

***Wenn Sie selber ein Lob des In-der-Naturseins verfassen müssten: Was wäre das konkret?***

Da die Bewegung in der Natur so fundamental wichtig ist, würde ich das ungern an persönlichen Interessen und Vorlieben festmachen. Alle Formen von Bewegung, Schwimmen, auch Radfahren, Bergsteigen usw. sind förderlich, wenn sie die äußere mit der inneren Natur in Verbindung bringen. Das ist auf einem Laufband im Fitness-Raum nicht möglich. Nicht nur, weil es dort keine Waldluft gibt und weil sich auf einem Laufband der Raum nicht verändert. Es gibt keinen Austausch mit der Natur. Der Körper ist keine Maschine, deshalb ist die bloße Bewegung allein nicht ausreichend. Bewegung muss in einer natürlichen Umgebung stattfinden, damit unser Körper nicht auf sich fixiert wird, sondern mit der Natur kommunizieren und mit ihr verschmelzen kann. Darum geht es vor allem.

Ich habe Probleme mit dem sogenannten „Zweckfreien“. Für mich ist das ideologisch. Nur weil wir einen Zweck nicht erkennen oder zuerkennen, ist etwas nicht zweckfrei. Es gibt über die einfachen und alltäglichen Zwecke hinaus ja auch tiefere und letzte Zwecke. In ihnen steckt sogar das Geheimnis des Lebens. Auch können einfache Zwecke wie Wellness oder „Waldbaden“ zu solchen tieferen Zwecken führen. Am Schreibtisch oder im Labor wird man dieses Geheimnis nicht erfahren oder erkunden, man muss sich schon auf den „Weg“ machen.

***„Mein Körper muss in Bewegung sein, damit der Geist in ihn hineintritt“, hat Rousseau bekannt. Gilt der Zusammenhang von Bewegung und freien Gedanken für jeden?***

Ja, das gilt ganz allgemein, und übrigens auch nicht nur für den Menschen: Bewegung ist Leben und damit immer auch schon geistiges Leben.

Die Differenzierung beginnt bei der Art der Bewegung, die für jeden Menschen und jeden Organismus unterschiedlich produktiv ist. Wir sind erst dabei, die Intelligenz des vegetativen Lebens zu erforschen. 99,9 Prozent des Lebens auf unserem Planeten besteht aus pflanzlichem Leben und hat sich über Jahrmillionen entwickelt und bewährt. Das ist geistig, auch im Sinne Nietzsches.

***Hirnforscher sagen, Gehirne seien zum Gehen da – weil unser Gehirn überhaupt erst im Zusammenhang mit Bewegung entstanden sei. Spricht das nicht für Nietzsche?***

Nietzsche sprach aber von der „Höherbildung des ganzen Leibes und nicht nur des Gehirns“. Das Gehirn ist ein faszinierendes Organ, der Leib besteht aber aus vielen Organen, deren „Intelligenz“ erst nach und nach entdeckt wird. Nietzsche ist mit seiner Konzeption einer „großen Vernunft des Leibes“