

Maximal entschleunigt

Wenn der Stuttgarter Daniel Beerstecher unterwegs ist, erregt er mit „meditativem Gehen“ Aufmerksamkeit. Buchstäblich in Zeitlupe zeigt er mit seinen Aktionen, wie sich mit weniger Tempo Körper und Geist entspannen. Von Diana Wieser

Ein Wochentag im schwäbischen Tuttlingen. Menschen hetzen durch den Berufsverkehr, auf dem Markt herrscht Trubel. Dazwischen ein Mann, der mit gefalteten Händen und geschlossenen Augen geht. Langsam setzt er einen Fuß vor den anderen. Er verströmt Gelassenheit inmitten der Hektik. „Slow Walk“ nennt sich diese Art des meditativen Gehens. Im Zeitlupentempo legt er pro Stunde 100 bis 120 Meter zurück, das Überqueren eines Zebrastreifens kann auf diese Weise bis zu 10 Minuten in Anspruch nehmen. Passanten bleiben stehen und staunen. Manche versuchen, die spezielle Gangart zu imitieren.

Der Mann, der im Zuge seines Kunstprojektes „Walk in Time“ maximale Entschleunigung verkörpert, ist der in Stuttgart lebende Daniel Beerstecher. Als Pfadfinder war er von Kindesbeinen an in der Natur unterwegs, mit 17 trampelte er an den Polarkreis, mittlerweile hat er das Unterwegssein zur Kunstform erhoben. Und daraus Collagen gemacht, um „die Weltordnung auf die Probe zu stellen“. Er versah ein Segelboot mit Rädern und fuhr damit über die Straßen Patagoniens. Er wanderte in einem Hugo-Boss-Anzug durch die Wildnis Lapplands. Mit einem Surfbrett unter dem Arm spazierte er durch die Sahara.

„Es geht mir nicht um das Ziel, sondern um das Unterwegssein und die interessanten Begegnungen“, sagt der 43-Jährige. 2004 lief er ohne Geld von



100 Meter pro Stunde: Daniel Beerstecher (im Vordergrund) beim Slow Walk auf einem Zebrastreifen.

Fotos: Bert Schutzbach, simonschwarz (unten).

Wir stecken zu viel Energie in Sorgen, die sich meist nicht bewahrheiten.

Daniel Beerstecher
Achtsamkeitsläufer

Flensburg nach Basel. Der Plan lautete, hausieren zu gehen und die Reaktionen der Angesprochenen aufzunehmen. „Ich war überrascht, wie freundlich die Leute waren“, erzählt Beerstecher. „Ich musste nie um Lebensmittel bitten, erhielt Einladungen, mein Rucksack war stets gut gefüllt.“

Zum meditativen Gehen fand der Schwabe während eines Aufenthaltes in Japan. Dort erlitt er einen Burn-Out, ein Akupunkteur machte ihn mit Atem- und Meditationstechniken vertraut. Je langsamer und tiefer die Atmung, so der Ansatz, desto entspannter werden Körper und Geist. „Buddhistische Mönche schaffen es, pro Minute nur einmal ein- und auszuatmen“, sagt Beerstecher. Beim Meditieren im Sitzen sei es auf Dauer schwer, nicht in Gedanken abzudriften. Beim meditativen Gehen hingegen werden Atmung und Bewegung miteinander

verknüpft, was nur durch Konzentration möglich ist. Ängste oder lähmende Gedanken hätten da keinen Platz mehr, sagt Beerstecher.

Auch wenn es leicht aussieht, ist meditatives Gehen anspruchsvoll. Den Fuß im Zeitlupentempo anzuheben und abzurufen, erfordert Körperhaltung und Gleichgewichtssinn. „Wir stecken zu viel Energie in Sorgen, die sich meist nicht bewahrheiten. Wenn der Ernstfall doch eintritt, oft ganz anders als befürchtet, finden wir trotzdem Lösungen und hüten uns die kräftezehrenden Sorgen sparen können.“ Mit dieser Erkenntnis absolvierte Daniel Beerstecher im Sommer 2019 einen „Slow Walk“ vom Donau-Ursprung in Donaueschingen am Fluss entlang bis nach Tuttlingen, wo eine Kunstausstellung stattfand. Was bei einer Strecke von 42 Kilometern bedeutete: pro Tag sechs Stunden laufen, sechs Tage pro Woche, rund drei Monate lang.

Die größte Herausforderung bestand für Beerstecher darin, die Angst zu überwinden, ob er das Projekt durchstehe. Er erinnerte sich an den Straßenkehrer Bepo aus dem Roman „Momo“: „Wenn man die gesamte Strecke vor Augen hat, erschlägt einen die Aussicht. Die Distanz lässt sich nur bewältigen, indem man Schritt für Schritt denkt.“ Monatlang bereitete er sich auf den Lauf entlang der Donau vor. Der Walk ließ sich per GPS tracken, via Action-Cam im Internet ver-

folgen, Puls und Atemfrequenz wurden aufgezeichnet. Der Start fiel in die heißesten Tage des Jahres – die hohen Temperaturen um 35 Grad stellten allerdings nicht das Hauptproblem dar, sondern nach seinem Blut dürstende Bremsen. „Ich schloss einen Deal mit ihnen“, berichtet Beerstecher. „Ich würde sie nicht töten, wenn sie mich nicht beißen.“ Tatsächlich seien die Insekten anschließend friedlich geblieben.

Dies sei nicht die einzige wundersame Begegnung mit Tieren gewesen. Vö-

gel hätten sich in seiner Nähe niedergelassen, er habe sich bis auf wenige Meter Rehen, Hasen und Füchsen nähern können. „Die Tiere nahmen mich wahr, aber nicht als Gefahr“, erinnert sich der Langsamläufer. Auch die Begegnungen mit irritierten Zweibeinern verliefen entgegen anfänglicher Bedenken friedlich. „Einmal näherte sich mir eine alkoholisierte Gruppe eines Jungesellenabschieds. Als sie mich überholten, wurden die Männer ganz still und ruhig.“ Offenbar habe er auf seinem Weg zur Ent-

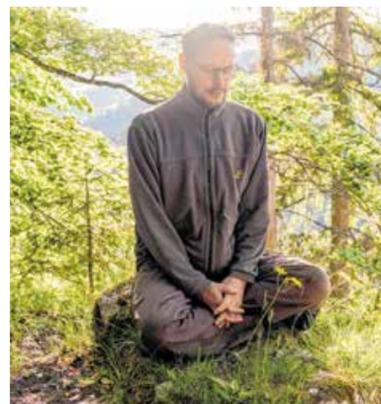
schleunigung eine besondere Aura ausgestrahlt, mutmaßt der Achtsamkeitsläufer.

Ebenfalls für Gänsehaut sorgte Beerstechers persönlicher „Forrest-Gump“-Moment. Wie der von Tom Hanks verkörperte Figur folgten plötzlich immer mehr Menschen dem Slow Walker. Bis zu sechs Personen begleiteten ihn an manchen Tagen. Menschen, die bislang nie etwas mit Meditation zu tun gehabt hatten. Es habe Leute gegeben, die auf seinem Weg mit der Picknickdecke „mitgewandert“ seien. „Da man mich bald überall im Donautal gekannt hat, haben mich manche im Supermarkt abgepasst, um mit mir ins Gespräch zu kommen.“

Die Unterhaltungen hätten dem Langsamläufer gezeigt, dass es in der Bevölkerung ein großes Bedürfnis nach Entschleunigung gebe. Beerstecher bietet seitdem Achtsamkeitswanderungen mit meditativen Elementen in der Natur an. Es gibt spezielle Angebote für Jugendliche, gestresste Personen oder Abenteurer, aber auch Workshops für Schulen und Unternehmen. Beerstecher möchte vermitteln, Ängste und Sorgen hinter sich zu lassen, um im Hier und Jetzt anzukommen. „Die Teilnehmenden sollen ein Auge dafür bekommen, was in der Natur wächst und lebt, wie schön und schützenswert sie ist.“ Und vom Lebenskünstler Daniel Beerstecher lernen, dass es sich lohnt, neue Wege einzuschlagen.

Zur Person

Daniel Beerstecher, 1979 geboren in Schwäbisch Hall, studierte an der Kunsthochschule Stuttgart. Seit seiner Jugend ist er Pfadfinder, seit seinem 18. Lebensjahr wandernd und trampend unterwegs. Als Reisekünstler wurde er für seine Collagen bekannt und erhielt verschiedene internationale Preise und Stipendien, zum Beispiel an der Cité Internationale des Arts in Paris, sowie Filmförderungen der Medien- und Filmgesellschaft Baden-Württemberg. Seine Arbeiten zeigte er in Ausstellungen unter anderem in Rio de Janeiro, Istanbul, Montevideo, Frankfurt, Stuttgart, Berlin, Karlsruhe. Beerstecher ist verheiratet mit einer Yogalehrerin, er lebt und arbeitet in Stuttgart. www.diekunstderentschleunigung.de



In Japan erlernte Daniel Beerstecher Meditationstechniken.

Aus der Vogelwelt

Im Sommer unverkennbar: der Rothalstaucher (Podiceps grisegena)

In Aussehen und Lebensweise ist der Rothalstaucher dem bei uns häufigen Haubentaucher recht ähnlich. Beide sind Vertreter der Lappentaucher, die anstatt Schwimmhäuten kleine Schwimmflappen zwischen den Zehen haben. Allerdings brütet Ersterer nicht in Baden-Württemberg, sondern vom östlichen Mitteleuropa bis Westsibirien.

Im Sommer ist die Bestimmung des Rothalstauchers einfach: Er ist mit dem rotbraunen Hals, dem schwarzen Schnabel mit dem gelben „Clown-Mundwinkel“ und den grünlich-weißen Wangen unverkennbar. Man kann den attraktiven Vogel an kleinen, flachen, schilfumstandenen Gewässern in Nord- und Ostdeutschland bewundern. Zur Paarungszeit können die Vögel durch skurriles, ohrenbetäubendes, an ein Ferkel erinnerndes Kreischen auf sich aufmerksam machen.

Im Winter ist der Vogel dagegen schlichter gefärbt und macht einen

Chance, ihn zu sehen



Merkmale

Im Prachtkleid unverkennbar. Im Schlichtkleid vom Haubentaucher durch dickeren und graueren Hals und das Fehlen eines weißen Augenstreifs unterschieden. Der zweifarbige Schnabel ist an der Basis gelb, an der Spitze dunkel..

Beobachtungszeit

August/September bis April

Noch Fragen?

vogelfrage.an.tobiaseppel@gmail.com



Kann fünf Jahre alt werden: der Rothalstaucher.

„schmutzigen“ Eindruck. Die im Vergleich zum Haubentaucher gedrungene Gestalt, der gelbe Schnabelansatz und der dunkel gefärbte Hals helfen bei der Artdiagnose. Zu dieser Jahreszeit trifft man ihn regelmäßig, aber in kleiner Anzahl an den Seen im mitteleuropäischen Binnenland an. Ansonsten überwintert er hauptsächlich in der Nordsee, südlichen Ostsee und an der Atlantikküste des südlichen Skandinaviens. Kleine Fische, Frösche, Wasserinsekten und Kaulquappen auf seinem Speisezettel.

Weltweit existieren acht Arten der Lappentaucher-Gattung Podiceps. Theoretisch könnten es neun sein: Der Andentaucher P. andinus wurde letztmals 1977 gesichtet und lebte an den wenigen Feuchtgebieten unweit der kolumbianischen Hauptstadt Bogotá. Er gilt als ausgestorben. Der Rothalstaucher dagegen gilt als ungefährdet und kann in freier Wildbahn bis zu fünf Jahre alt werden.

Tobias Eppel