

Wo der Geist zur Ruhe kommt

Wer seinen Stress bekämpfen will, sagen Psychologen, der muss auf Distanz zum Alltag gehen. Andreas Wenderoth war vier Tage in der Fränkischen Schweiz unterwegs. Um ihn herum nur Wald, Weiden – und mehr als 1000 Schafe

FOTOS: ANNE GABRIEL-JÜRGENS



ALLEIN MIT DER HERDE

Mit dem Wanderschäfer Felix Steinhagen verbrachte Autor Wenderoth die Tage in der Fränkischen Schweiz. Steinhagen liebt die Abgeschlossenheit seines Arbeitsortes. In den Wäldern drängten ihn keine Termine, sagt er

S

Seit einiger Zeit fühle ich mich von mir selbst vernachlässigt. Bewege mich im Korsett vollgepackter Tage, die mir dennoch oft leer erscheinen. Ich stehe an einer Lebenskreuzung, an der sich ein paar grundlegende Fragen nach Sinn und Zielen aufdrängen.

Es ist nicht so, dass ich nicht funktioniere. Aber ich erinnere mich durchaus an Zeiten, da es entspannter mit mir war. Für mich und für andere. Ich habe Sehnsucht nach etwas mehr Leichtigkeit, nach Gelassenheit und Verbundenheit mit der Welt.

Genau das stellt mein Redakteur in Aussicht, als er mich fragt, ob ich ein paar Tage mit einem Wanderschäfer verbringen möchte. In der prächtigen Natur der Fränkischen Schweiz, in der sich gedankliche Verwicklungen dank der Zugewandtheit zu Tier und Landschaft gleichsam von selbst lösen.

Eine große Meditation: 1050 Schafe, ein paar Ziegen und ich.

Ein verkopfter Städter in der Natur. Mit der vagen Hoffnung, dass etwas von ihm abfallen möge. Und ein Schäfer, der etwa halb so alt ist, der aber, wenn es um den Fluss des Lebens geht, möglicherweise viel mehr weiß als ich.

Die Reise wäre gewissermaßen ein Gegenbild zu meinem Alltagsleben im hektischen Berlin, vielleicht sogar so etwas wie eine Burnout-Prävention.

Ich treffe Felix Steinhagen außerhalb des oberfränkischen Weismain, eines Dorfes von knapp 5000 Seelen. Gerahmt von zwei Hirtenhunden steht er da am Berg und winkt mit Händen so groß, dass sie die tief stehende Sonne zu verdunkeln scheinen.

Ein braun gebrannter Mann mit Filzhut, 27 Jahre alt und mit derartiger Lässigkeit auf seinen Hirtenstab gestützt, als wäre er mit ihm verwachsen.

AUFGEPASST

Während die Schafe fressen, und das tun sie die meiste Zeit, liegt der Hütehund aufmerksam im hohen Gras



FUTTERSUCHE

Ständig zieht die Herde weiter zu Weiden, die noch frische Halme bieten. Manchmal bis zu 30 Kilometer am Tag

Ich bin **zufrieden** mit dem
Leben, sagt Steinhagen,
als sei es das Selbstverständlichste
auf der Welt

SCHAFSTROTT

Im Schein der Abendsonne treibt Felix Steinhagen die Tiere zum nächtlichen Ruheplatz



Der Schäfer steht für ein archaisches, im Grunde unzeit- gemäßes Leben

Ruhig schaut er aus meerblauen Augen und steht einfach da. So wie es sein sollte (und auch ich es mir immer wieder vornehme): mit den Füßen fest auf der Erde. Ganz in sich.

„Ich bin zufrieden mit dem Leben“, sagt er gleich beim ersten Treffen, als wäre dies der selbstverständlichste Satz der Welt, wenn zwei Menschen sich einander vorstellen. Von dem kannst du was lernen, denke ich mir.

Dabei ist es gar nicht so, dass er übermäßig viel reden würde. Jedenfalls nicht einfach so. Doch der selbst gewählte Rückzug in die Einsamkeit heißt nicht, dass einem die Worte verloren gehen. Auf den Mund gefallen ist Steinhagen nicht, und wenn man bestimmte Themen antippt – Landwirtschaft, Behördenkram, EU-Verordnungen –, kann es sein, dass er regelrecht ins Reden kommt.

Nur bei der Arbeit hat er eben in der Regel am liebsten seine Ruhe. Er macht das, was er macht, ja vor allem wegen dieser Ruhe.

Am Horizont sind die Wälder der Fränkischen Alb zu erkennen und das Hochplateau des Großen Kordigast, 536 Meter über dem Meeresspiegel plus Gipfelkreuz. Um uns herum:

VERSPIELT

Zur Herde gehören auch ein paar junge Ziegen – die mitunter ihre eigenen Wege gehen



TAGWERK

Die Herde gibt den Rhythmus der Arbeit vor. Steinhagen hinterfragt das nicht. Was notwendig ist, muss ohnehin gemacht werden

Steinhagen wohnt eine Autostunde entfernt. Früher hat er im Wohnwagen bei den Schafen geschlafen, aber seit er eine Tochter hat, will er wenigstens manchmal zu Hause sein und fährt abends, nachdem er die Schafe mit einem mobilen Elektrozaun umgeben hat, mit seinem Kleinbus heim.

Stressbewältigungsforscher empfehlen regenerative Gegenwelten, in denen man bewusst auf Distanz zum Alltag geht. Einen Kontrapunkt, in dem Verwicklungen mit sich selbst gelöst werden können.

Das kann eine Kirche sein, ein Wald, ein Park. Eine Meditation. Oder eben die Beschäftigung mit Tieren.

Die wirkt entspannungsfördernd. Menschen, die einen Hund oder eine Katze halten, zeigen weniger Stresssymptome, haben einen niedrigeren Puls und Blutdruck, selbst in fordernden Situationen. Sie verspüren von ihrem Gegenüber oftmals vorbehaltlose Akzeptanz, was sich positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt.

Meine Tage mit den Schafen sind, wenn man so will, tiergestützte

ENTBEHRUNG

Ein 14-Stunden-Tag ist keine Ausnahme; wohlhabend wird ein Schäfer dennoch nicht, die Wolle bringt längst nicht mehr viel ein





UNTERGRUND
Zwischen Wacholdersträuchern sucht
dieses Tier nach frischen Halmen



GRENZWÄCHTER

Sobald ein Schaf
die Weidefläche verlässt,
treibt der Hütehund
es zur Herde zurück

Bewusstseinsübungen. Ein Wechsel-
spiel von Umwelt und eigenem Inneren.

Die Figur des Schäfers, der im
hiesigen Kulturraum für ein eher ar-
chaisches, im Grunde unzeitgemäßes
Leben steht, wirkt therapieverstärkend.

Ich sehe in ihm einen Spiegel,
aber auch eine Projektionsfläche mei-
ner Sehnsüchte. Jemanden, in dessen
Tun ich viel Wahrheit erkenne, eben
weil es existenziell und unmittelbar
sinnstiftend ist.

Psychologen betrachten tief ver-
innerlichte Normen, Verwur-
zelung und Klarheit als gute
Stressprävention. Menschen, die im
Einklang mit der Natur leben, verfügen
wohl eher als andere über diese Werte.

Das verleiht ihnen vermutlich eine
Fähigkeit, die den meisten anderen
fehlt: Sie können ihr Selbstwertgefühl
verstärkt von innen regulieren, sie ha-
dern nicht ständig mit sich und haben
die Freiheit, unabhängig von der Mei-
nung und Bestätigung ihrer Mitmen-

Steinhagen macht das, was er macht, vor allem wegen der **Ruhe**

schen zu sein, weil sie selber wissen,
was gut ist und was nicht.

Steinhagen ist in der Schäferei sei-
ner Eltern bei Bielefeld aufgewachsen
und wollte selbst nie etwas anderes
werden. Hat mit 16 eine Lehre als Tier-
wirt begonnen, Schwerpunkt Schäferei,
später als Zusatzqualifikation den Tier-
wirtschaftsmeister gemacht.

Er hat anfangs in einem Betrieb
gearbeitet, angestellt, sich dann selbst-
ständig gemacht, vom Ersparten
Schafe gekauft und Weiden gepachtet.

Wohlhabend ist er damit nur im
immateriellen Sinn: Wolle bringt fast
nichts mehr ein, Fleisch im Vergleich
zu früher nur noch wenig.

Der Hauptanteil seines Verdiens-
tes besteht in EU-Subventionen für
Landschaftspflege, die sich pro Hektar
Weidefläche bemessen: „Ich arbeite
zehn bis 14 Stunden am Tag“, sagt
Steinhagen, „und verdiene pro Stunde
weniger als fünf Euro.“

Es liegt keine Larmoyanz in die-
sem Satz, eher so etwas wie Stolz auf
den eigenen Idealismus. Auf ein Leben
mit vielen Entbehrungen. Aber auch
mit Geschenken der Natur, die den
meisten verschlossen bleiben.

Ich nehme Kontakt mit den Tieren
auf, gehe zunächst respektvoll am
Rand der Herde entlang. Je nach dem
Grad ihrer Fressbeschäftigung nehmen

die Schafe mich gar nicht wahr oder
nur kurz zur Kenntnis.

Denn gleichgültig, wie viele Stun-
den ein Schaf schon Gras oder feinen
Klee in sich hineingestopft hat, es ist
scheinbar immer mit großer Konzen-
tration bei der Sache.

Wenn es gerade nicht frisst (was
eher selten vorkommt), ist es ein
durchaus neugieriges Tier. Doch über-
wiegt das Interesse für Fremdes nur
selten die Angst. Unterschreite ich eine
gewisse Distanz, rennen die Schafe
davon. Jedenfalls am Anfang.

Ich sitze auf einem Baumstumpf
und denke über mein Leben nach
und ein paar Dinge, die darin zu
regeln wären, etwa der Umgang mit
meinen älter werdenden Eltern.

Entscheidungen werden selten
in Ruhe getroffen, sondern häufig als
Reaktion auf etwas. Meist, so hat mich
mein langjähriger Zen-Lehrer gelehrt,
sind sie vom Ego geleitet, was gute
Entscheidungen fast immer verhindert.

Denn die brauchen Muße und das
Absehen von sich selbst – und wenn
man dafür keinen Raum in sich findet,
muss man ihn künstlich schaffen.

Zum Beispiel in der Natur.

Dort, sagt der Soziologe Hartmut
Rosa, habe der Mensch das Gefühl,
„mit Leib und Seele ganz anders in
die Welt gestellt zu sein“. Er gerate
in Schwingung mit seiner Umgebung,
fühle sich berührt: eine Resonanz-
erfahrung, wie Rosa das nennt.

ERSCHÖPFUNG

Andreas Wenderoth
bringt ein Lamm
wieder zur Herde. Es
ist wegen einer Ent-
zündung entkräftet
zurückgeblieben



Fressende Schafe auf einer Weide, das Flüstern des Windes. Grillenzirpen. Am Horizont die Silhouette eines Berges. Der Geruch des wilden Thymians. Eigentlich braucht es nicht viel.

Wegen einer Erkältung hatte ich unseren Termin um eine Weile verschoben. Eine Option, die der Schäfer nicht hat, weil die Herde permanent nach ihm verlangt. Sieben Tage die Woche arbeitet Steinhagen, er verweist nie und hat auch nie den Wunsch danach verspürt.

Mit 15 Jahren war er mal für drei Tage an der Nordsee. „War nichts für mich.“ In ein Flugzeug würde er sich schon gar nicht setzen. Ich überlege, ob ich wohl selbst aufs Reisen verzichten könnte. Schwerlich. Andererseits: Fernreisen interessieren mich heute sehr viel weniger als früher.

Steinhagen sagt: „Was man nicht kennt, kann man nicht vermissen.“

So einfach soll das sein? Ja, er nimmt die Dinge so, wie sie sind – nicht, wie sie sein könnten.

Wie ein Zen-Mönch, so erscheint es mir, macht er genau das, was er gerade tut (was auch ich mir stets vornehme, aber leider kommt immer etwas dazwischen). Nicht wie die zivilisatorisch Verwirrten, die beim Sitzen schon ans Aufstehen denken. Beim Arbeiten ans Mittagessen. Und beim Mittagessen an die Telefongespräche, die sie gleich führen müssen.

Einen Schäfer lehrt die Natur, ganz in den Dingen zu sein. Ohne zu urteilen, ob es gut oder schlecht ist. Denn was notwendig ist, muss ohnehin getan werden.

Jetzt zum Beispiel brauchen die Schafe Wasser. Bekommt ein Tier Durst, haben plötzlich alle das gleiche Bedürfnis und laufen hinterher. Steinhagen hat am Morgen am Hydranten 6000 Liter gezapft und mit dem alten Traktor den Wasseranhänger hochgefahren. Er füllt das Nass über einen Schlauch in ein Dutzend Wannen, die in einem großen Halbkreis angeordnet sind. Die Schafe trinken zweimal am Tag so lange, bis ihnen die Lust vergeht. Und sie wieder fressen wollen.

Dazu müssen sie allerdings immer mal wieder die Weide wechseln. Ein

vielstimmiges „Määh“ in verschiedenen Tonhöhen deutet das Vorhaben an. Wenn das Schaf nicht gerade ruht, wird so lange gemeckert, bis es wieder etwas Grünes zu kauen gibt.

Dann legt sich Ruhe über die Herde. Kauende Mäuler, Atmen, das Geräusch vom Rupfen des Grases. Man spürt etwas Friedvolles, das sich unweigerlich überträgt. Wie ein sanftes Wiegenlied, das einen in jenen angenehmen Dämmerzustand überführt, der nicht mit Schläfrigkeit zu verwechseln ist, sondern einer wachen Insichgekehrtheit gleicht, die mir aus Meditationserfahrungen vertraut erscheint.

Wer sich eine Weile unter Schafen bewegt, in einem Leben, das nur Existenzielles kennt, nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig.

Je länger ich bei den Tieren weile, desto mehr spüre ich, wie ich an den großen Strom der Welt angeschlossen bin, an eine ungeahnte Kraftquelle, die immer wieder neu geladen wird.

Diese Erfahrung bringt auch eine Reinigung des Geistes von unnötigen Gedanken mit sich – die Erkenntnis

Das intellektuelle Verstehen findet in der Natur seine Grenze

etwa, dass die meisten Probleme sich nicht dadurch besser lösen, dass man permanent daran denkt.

Eine Erfahrung, die ein Wanderer ebenso machen kann wie ein Gärtner beim Pflanzen in seinem Beet.

Mein Gehirn befindet sich zeitweise in jenem Leerlaufmodus, in den unser Denkorgan fällt, wenn man ihm die Reize entzieht. Diese „Gedanken-Entschlackung“ beruhigt den Geist; Intuition und schöpferische Kraft, so vermuten Wissenschaftler, werden dabei gestärkt.

Ich merke, wie in mir eine Seelenruhe aufkommt. Fernab von den alltäg-

lichen Zeitfressern der digitalen Beschleunigung empfinde ich, dass ich nichts will und nichts muss, einfach nur bin, ein tiefes Gefühl von Freiheit.

Ein Lamm bleibt hinter der Herde zurück. Eingeschlafen, denke ich, und nehme es auf den Arm, um es zu den anderen zu tragen. Es scheint sehr vertraulich. Ich glaube zu spüren, dass es mich mag. Jedenfalls so lange, bis ich merke, dass es sich nicht wehren kann. Als ich es auf den Boden herablasse, streckt es alle viere von sich.

Ich rufe nach dem Schäfer, der mit geübtem Blick eine Nabelentzündung feststellt und dem Tier die Ohren fühlt, die kälter sind, als sie es sein sollten.

Er gibt ihm zwei Spritzen, öffnet die Heckklappe seines Busses und legt es hinein: „Es wird den Abend vermutlich nicht überleben.“

Als wir Stunden später am Wagen vorbeikommen, schlägt das Lamm von innen gegen das Blech, es denkt gar nicht daran, aufzugeben. Steinhagen stellt es vorsichtig auf die Weide, wo es mit unsicheren Schritten auf die Gefährten zuläuft.

Erst ganz zögerlich, aber bald mit anschwellender Stimme schreit es nach der Mutter, die eine Weile braucht, um sich aus der Herde zu lösen.

Aber dann stehen sie vereint zusammen, das Lamm sucht, findet und trinkt sich zurück ins Leben.

„Was soll ich noch sagen?“, sagt der Schäfer und deutet damit an, dass alles Wesentliche nun ausgesprochen ist. Und auch ich verspüre nach vier Tagen zwischen den Schafen das Bedürfnis, jetzt nicht mehr zu reden.

Weil das intellektuelle Verstehen seine Grenzen hat. Weil die Natur nicht durch Fragen zu ergründen ist, sondern vor allem durch die unmittelbare Erfahrung.

Zu sich kommen, bei sich sein. Lassen statt wollen: Erst wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, kann man wirklich begreifen.

Vielleicht sogar sich selbst. ○

ANDREAS WENDEROTH, Jg. 1965, lebt in Berlin. **ANNE GABRIEL-JÜRGENS**, Jg. 1974, ist Fotografin in Hamburg und Zürich.



VON ANGESICHT ZU ANGESICHT

Wer eine Zeitlang unter Schafen verbringt, so die Erfahrung von Andreas Wenderoth, nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig