



## Alman Dili ve Kültürü Araştırmaları Dergisi

Zeitschrift für Forschungen zur deutschen Sprache und Kultur  
The Journal of German Language and Culture Research

Cilt 6 Sayı 1 Haziran 2024/ Volume 6 Issue 1 June 2024

Geliş Tarihi: 10.03.2024- Kabul Tarihi: 12.06.2024 /Submitted: 10.03.2024- Accepted: 12.06.2024

Doi: 10.55143/alkad.1450585

### Isabel Bogdan'ın "Laufen" Adlı Romanında Yürüyen Anlatı ve Anlatılan Yürüme Bağlamında Kendini Bulma Yolculuğu

Self-Discovery Through the Walking Narrative and the Narrated Walking in Isabel Bogdan's Novel "Laufen"

Dudu UYSAL\*

#### Öz

İnsan ayağa kalkıp yürümeye başladığı günden beri, yürümek onun bedensel ve ruhsal gelişimi, değişimi ve dönüşümüne olanak sağlayan bir aktivite olarak görülür. Çalışma kapsamında öncelikle yürümenin yazarın eserini yaratma sürecine sağladığı katkılara değinilir. Yürüyen anlatının ve anlatılan yürümenin ne olduğu açıklanır. Bu ifadelerin ayırıcı özellikleri tüm ayrıntılarıyla ele alınır. Bu bağlamda çalışmanın konusu Isabel Bogdan'ın "Laufen" adlı romanıdır. Sevgilisinin intiharından dolayı üzgün olan ve bir yıl boyunca kendisini eve kapatıp yas tutan ana karakter hem dış hem de iç dünyasından sağlıksız bir şekilde geri çekilir. Başka bir ifadeyle kendini kaybeder. Kendini yeniden bulmak için her geçen gün daha uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürümeye başlar. Bunun öncesinde üzgün figür olarak incelenen ana karakter kendisini yeniden bulmak için alternatif yollar arar ama bunlardan herhangi bir yarar sağlayamaz. Ana karakter yürüyen bir anlatı olarak, metin ise anlatılan yürüme olarak ele alınır. Ana karakterin kendini bulma yolculuğu bu şekilde başlar ve devam eder.

**Anahtar Kelimeler:** Yürüyen Anlatı, Anlatılan Yürüme, Kendini Bulma, Alman Edebiyatı

#### Abstract

Since humans started to stand up and walk, walking has been seen as an activity that enables physical and spiritual development, change, and transformation. Within the scope of the study, first of all, the contributions of walking to the author's process of creating their work are mentioned. It explains what a walking narrative and narrated walking are. The distinctive features of these expressions are discussed in

\* Dr. Öğrt. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Alman Dili ve Edebiyatı. e-posta: duysal@sakarya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8298-2153



full detail. In this context, the subject of the study is Isabel Bogdan's novel "Laufen." The main character, who is saddened by her lover's suicide and locks herself in the house for a year, withdraws from both her outer and inner worlds in an unhealthy way. In other words, she loses herself. To find herself again, she slowly begins to walk longer distances regularly. The main character, previously viewed as a sad figure, looks for alternative ways to find herself again but cannot benefit from them. The main character is treated as a walking narrative, and the text is treated as a narrated walking. The main character's journey to find herself begins and continues in this way.

**Keywords:** Walking Narrative, Narrated Walking, Self-Discovery, German Literature

## Giriş

İnsan zihni doğanın bir parçası olduğu için düşüncelerin doğadan kaynaklanarak ortaya çıkması doğada yürümek ve düşünce üretmek arasındaki ilişkiyi açıkça gösterir. Yürümek düşünce üreten bedensel bir faaliyete dönüşür. İnsan yürümeye başladığı andan itibaren düşüncelerinin özgürleştiğini hisseder ve atılan her yeni adımda yeni fikirlerin ortaya çıkması yürümenin doğal ritmiyle düşüncenin doğal ritminin birbirine ne kadar uyumlu olduğunu gösterir. Bu durumda bir yerden bir yere gitmek, bir düşünceden bir düşünceye geçmek anlamına gelir (Gros, 2017, s. 137-139; Solnit, 2000, s. 21-23). Thomas Bernhard'ın "Yürümek" adlı kısa hikâyesinde ana karakter Oehler yürümek ve düşünmek arasındaki ilişkiyi şu şekilde ifade eder: "Biz yürürken, diyor Oehler, gövde hareketiyle düşünce hareketi gelir. Yürürken sürekli bu saptamayı yaparız ve gövdemiz harekete geçtiği için ardından kafamızda aslında düşünce olmayan düşüncemiz de harekete geçer. Bacaklarımızla yürürüz, deriz, kafamızla düşünürüz." (Bernhard, 2009, s. 32)

Konu bulmakta ve düşünceleri tıkanıp için yazmakta zorlanan yazar hemen yürümeye başlayarak bedenini harekete geçirir ve zihnini yeni fikirler üretmek için etkin hale getirir (Breton, 2008, s. 55, 59-61; Gros, 2017, s. 177). Robert Walser'in "Gezinti" adlı kısa hikâyesinde sürekli gezindiği için şikâyet edilen ana karakter kendisini şu ifadelerle savunur:

"Gezinti", diye cevap verdim, [...] onun sağladığı doyum olmadan tek bir harf bile yazamaz ve nazım ya da nesir, en ufak bir şiir bile ortaya çıkaramazdım. Gezinmesem ölürdüm ve tutkuyla sevdiğim mesleğim yok olurdu. Gezinmesem ve bilgi toplamasam, yeni bir haber de veremez ve hakiki uzun bir hikâye şöyle dursun, kısacık bir makale bile yazamazdım. [...] Güzel ve uzun bir gezintide, aklıma kullanabileceğim, yararlı binlerce düşünce gelir. Eve kapanmış olsam, sefil bir halde çürür ve kururdum. Gezinmek benim için sadece sağlıklı ve güzel bir şey değil, aynı zamanda verimli ve yararlı da. (Walser, 2011, s. 47-50)

Yürürken toprağa sağlam basan ayaklar gerçekliği yoğun bir şekilde hissettirmesinin yanı sıra ortaya çıkan düşüncelerin de ne kadar sağlam olduğunu gösterir. Yazarın bu tarz sağlam düşünceler üretebilmesi, yürüyüş sırasındaki yaşanmışlıklarını ve deneyimlerini yazıya dökmesiyle gerçekleşir. Gros bu durumu şöyle açıklıyor: "Yaşamak için ayağa kalkmamışken, yazmak için oturmak nasıl da beyhudedir." (Gros, 2017, s. 90)

Genel görüş yazmanın zihinsel bir çaba, yürümenin ise bedensel bir çaba gerektirdiği yönünde olmasına rağmen Murakami (2008, s. 99-128, 131-132) yazarın yazma sürecinde zihinsel ve bedensel olarak aynı ölçüde aktif olması gerektiğini düşünür. Yazarın eserini yaratırken dış dünyayla bütün bağlarını kopararak yalnızlaşması, onun sosyal olmayan bir davranış şekli benimsediğini gösterir. Yazmak onun için sağlıklı bir uğraş olur ve kendisi de hastalıklı bir kişiliğe bürünür. Yazarın yaratım sürecinde bu sağlıklı durumdan kendisini kurtarması ve eser yaratım sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için sağlıklı zihnini sağlıklı bir bedenle bütünleşmesi gerekir. Aksi durumda yazarın yaratıcılığı sekteye uğrayacağı için

çalışmaları verimsizleşir. Solnit bu durumdaki yazarlara çare olarak yürümeyi önerir: “Yürüme, yazarların her türlü marazi eğilimlerine deva olan en iyi ilaçtır.” (Solnit, 2000, s. 177-178)

Yazarlar genellikle kendi iç dünyalarından beslendikleri için onların kendi kendisini içerden motive eden maraton yürüyüşçüsüne benzetilmesi, yazmanın da yürümek gibi bir bireysel etkinlik olduğunu gösterir. Yazar yürümek ve yazmak için dış bir güç tarafından harekete geçirilmeye ihtiyaç duymaz. O kendi kendine yürür ve kendi kendine yazar. Ne kadar yürüyeceğine ve ne kadar yazacağına da kendisi karar verir (Murakami, 2008). Genellikle de kesintisiz uzun mesafe yürüyüşleri tercih eder. Bu sayede anlatılarının akışında da sürekliliği yakalayarak anlaşılabilir tam bir hikâye oluşturabilir. Yazar için hikâye ve yürünen yol arasındaki bağlantı bununla da kalmaz, hikâyeler birer yolculuk, yolculuklar ise birer hikâye olur. Bundan dolayı yürümenin anlamını en iyi ortaya koyan edebi türler şiirler, romanlar, mektuplar, günlükler, gezginler tarafından tutulan notlar ve birinci ağızdan yazılmış denemelerdir (Solnit, 2000).

Buraya kadar olan kısımda yazarın eser yaratım sürecinde yürümenin nasıl bir rol oynadığına değinildi. Yürümenin sadece yazar üzerinde değil edebi eserdeki figür ve bu eserin okuru üzerinde de önemli etkileri vardır. Yazarın, figürün ve okurun her biri bu bağlamda yürüyen birer anlatı olarak görülür. Anlatı onların bedensel olarak harekete geçerek (yürüyerek) kendilerini anlamlı bütünsel bir ben olarak ortaya çıkardıklarını gösterir. Yürümek onlara hayat yolunda düştülerse kalkmayı, durdularsa harekete geçmeyi ve dağıldırsa toparlanmayı öğretir. Yürümek hayat yolunu bir anlatıya dönüştürür. Hayat yolunda yürüyen yazar, figür ve okur da yürüdükleri yol üzerinde hem kendilerini hem de etrafındakileri ilmi ilmi işleyerek tüm ayrıntılarıyla ele alırlar. Bu sayede hem kendilerine has bir anlatıları olur hem de kendileri yürüyen birer anlatı olur. Yürünen yol onlar için geçmiş, bellek, anılar (yaşanmışlıklar ve deneyimler) ve hayat olur. Kemal Sayar bu durumu şu şekilde ifade eder: “Hayat yolda olmak demektir, o kadar ki, geçmiş bile yerinde durmaz, bugüne ve bugünden hareketlenir.” (Sayar, 2018, s. 49)

Yazarın, figürün ve okurun birer yürüyen anlatı olarak görülmesi, dil tarafından harekete geçirilen yazının da yürümeyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Bu yazının ana konusu yürümek olduğunda ise metin iki katı daha hareketlenmeye başlar. Beden yürüyerek hareket ederken, metin de dil aracılığıyla hareket eder. İkisinin de yazının içine dâhil edilmesi durumu anlatılan yürüme olarak adlandırılır ve anlatılan yürüme de yürümenin kendisi gibi zor ve zahmetli bir hal alır. Anlatım yöntemlerini içine alan anlatılan yürüme anlatımın akışına doğrudan etki eder. Figürün yürüyüş sırasındaki hareketlerinin ritmi ve kafasından geçen düşüncelerin doğrudan verilmesi anlatımın akışını belirler. Metin burada anlatılan yürümenin nesnesine dönüşür ve bu yürüyüşe yazar, figür ve okur birlikte dâhil olur(Witte, 2021, s. 65-79).

Çalışma kapsamında yürümenin ana konu olarak ele alındığı Isabel Bogdan’ın “Laufen” (Yürümek) adlı romanında ana karakter olan ben-anlatıcının kendini bulma yolculuğu yürüyen anlatı ve anlatılan yürüme bağlamında incelenecektir. Çağdaş Alman Edebiyatı yazarlarından olan Isabel Bogdan, 1968 yılında Köln’de dünyaya gelmiştir. Edebiyat çevirmenliği ve blog yazarlığıyla da ilgilenir. İlk romanı “Pfau”yu 2016 yılında yayınlatır ve Spiegel’in en çok satanlar listesinde uzun süre kalır. İkinci romanı “Laufen”i ise 2019 yılında yayınlatır (Hasch, 2024). “Laufen”adlı romanın ana karakteri olan ben-anlatıcı uzun süredir devam eden bir üzüntü içerisinde. Kendini dış dünyadan sağlıklı bir şekilde geri çektiği için bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak uzun süre kendini dış dünyaya kapatır. Kendisini uzunca bir süre ev hapsinde tutar ve burada her zaman aynı şeyleri yaptığı için canı çok sıkılır. Kendisine ve çevresinde bulunan diğer insanlara yabancılaşır. Hayatındaki her şey karmaşık bir hal alır ve bu durum ruh haline de yansır. Yaşamdan ümidini kestiği için ölü gibi davranır. Ben-anlatıcı bu haliyle kaybolmuş, parçalanmış, yönünü kaybetmiş, kontrolden çıkmış, merkezinden uzaklaşmış, kendini unutmuş üzgün, mutsuz, umutsuz, çaresiz, cesaretsiz, korkak, yalnız ve pasif bir figürdür. Hem dış hem de iç dünyasında kendisini değişime ve dönüşüme hazırlamakta zorlanır. Ama zor da olsa artık kendisine acı veren içsel huzursuzluğundan, eylem ve duygu yönünden sürekli olumsuz ve kötü olanı deneyimlemekten bir an önce kurtulup içsel özgürlüğüne kavuşmak ve hayatında yeni bir başlangıç yapmak ister.

Ben-anlatıcı öncelikle belirsizliğin, kararsızlığın, çelişkinin, boşluğun, eksikliğin ve hiçliğin hüküm sürdüğü mevcut durumunu değiştirmek ister. Kaybettiği kendisini yeniden bulmak için bir şeyler yapması gerektiğini fark eder ve iyileştirici yollar aramaya başlar. Onun için bu yollardan en etkili de açık havada yürümektir. Yürüyüş, ben-anlatıcının hem dış hem de iç dünyasına doğru harekete geçtiğini gösteren bedensel bir faaliyettir. Açık havada yürüyüp bedensel olarak harekete geçmesi, onun varoluşunun önemli bir parçası olur. Açık havaya çıkarak bedenini doğada (yalnızlık ve sessizlik içinde) hissetmeye başlar ve dış dünyadaki varlığından emin olmaya çalışır. Açık havada olmak onun için karanlığı terk edip aydınlığa çıkmaktır ve hayata tekrardan dâhil olmaktır. Açık havaya çıkarak iç dünyasına açılan kapıyı da aralamaya çalışır. Yürümesinin arkasında yatan eğilim ve tutku zamanla bambaşka bir hal aldığı için açık havada yürümenin temel anlamı da değişir. Yürümek ben-anlatıcının bedensel, zihinsel ve ruhsal iyileşme sürecinde önemli bir rol oynamaya başlar. Açık havada yaptığı yürüyüş sırasında kendini arama, kendine ulaşma, kendiyi karşılaşma ve kendini ortaya çıkarma çabası içindedir. Bu bir kendini yeniden bulma, yeniden yaratma ve yeniden keşfetme sürecidir. Bu süreçte sorulması gereken en önemli soru açık havaya çıkarak yürümek beraberinde ben-anlatıcıya içsel bütünlük mü yoksa içsel boşluk mu getirip getirmeyeceğidir.

Ben-anlatıcı öncelikle dış dünyanın değil de iç dünyanın olaylarına yani sadece kendisine odaklanır. Bu sefer bilinçli olarak toplumsal hayattan geri çekilir, dikkatini geçici bir süre çevresine değil de kendisine yönlendirir. Geçmişle bağlantı kurar. Bakışını sonsuz bir mekân olan belleğinin içine yönlendirir. Geçmiş zamandaki anılarını ve düşüncelerini geri çağırır ve onları bir akış halinde harekete geçirir. Anılar pasif gibi görünseler de çağrıldıklarında kolaylıkla aktif hale gelecek durumdadır. Sadece anılar değil ben-anlatıcının kendisi de pasiften aktife dönüşen bir yaratım sürecine dâhil olur. Anılarını akış halinde öznel olarak özgürce hatırlar. İç dünyasının karanlık mekânlarından bilgiler alarak temel deneyimlerini özellikle de bunlarla ilgili korkularını birer birer dile getirir. Burada genellikle yürüme ve düşünme eylemlerini birbirine yaklaştıran iç monolog anlatım tekniği kullanılır. Ben-anlatıcı iç dünyasında huzursuzluğa neden olan duygu ve düşüncelerini karşısında olduğunu varsaydığı ölmüş sevgilisine anlatır.

Anlatılan yürüme bağlamında ben-anlatıcının anılarının akışı iç monolog anlatım tekniğiyle düşüncelerinin akışına dönüştüğü için onun içini dökmesi aralıksız gerçekleşir ve böylece iç dünyasının akışı yürüme eyleminin içine dâhil olur. Yürüdüğü sürece düşünceleri çözülmeye devam eder. Yürüyüş ona dış ve iç dünyasının eş zamanlı olarak aktığını gösterir. Düşünce akışı, metnin içerisinde sonsuz cümle akışı olarak kendini gösterir. Cümlelerin akışında aralarda boşlukların olmaması ve cümlelerin birbirine bağlı olması ben-anlatıcının yürürken düşüncelerinin ne kadar fazla yoğunlaştığının kanıtı gibidir. Ben-anlatıcının yürüyüş sırasında sürekli tekrarlayan adımları, metin içerisindeki kelimelerin ve cümlelerin de sürekli tekrar edilmesine yol açar. Metin içerisinde hareket ve yön bildiren fiiller ve edatlar çok sık kullanılır. Ben-anlatıcının hayata yeniden başlama konusunda sürekli tereddüt ettiği durumlar yürüyüşünün ritmine yansır ve yürüyüş ritmindeki aksaklıklar metin içerisindeki ifadelerin de tereddüt içermesine neden olur. Onun tekrardan durduğu ve tekrardan ayağa kalkıp yürümeye başladığı gelgitli hareketlerini anlatan ifadeler metin içerisinde çok fazla rastlanır. Yürüyüşün hızı ya da yavaşlığı da metne aktarıldığı için metin de ben-anlatıcıyla birlikte yürür ve bu yürüyüşe yazar ve okur da katılır. Her ne şekilde olursa olsun metin içerisinde yinelenen kelimelerin ve cümlelerin sürekli akışı ben-anlatıcının içsel metnini ortaya koyar ve onun iç dünyası bu metnin içine doğru akmaya başlar. İç dünyasındaki bu akış romanın sonuna kadar çözülerek devam eder. Romanın başında anlaşılması zor ve oldukça karışık olan uzun cümlelerin yerini sona doğru anlaşılır kısa cümleler alır. Burada sorulması gereken en önemli soru ben-anlatıcının bu süreçte yürüyen anlatı bütünselliğini elde edip edemeyeceği ve iç huzursuzluğunun sükûnete erip eremeyeceğidir.

Ben-anlatıcının yürüyüş sırasında algısı süreklilik göstermediği için zaman ve mekân deneyimi farklılık gösterir. Bir anda bir düşünceden başka bir düşünceye geçer. Bakış açısı da sürekli olarak değişir. Bu

değişiklikler ve farklılıklar olayların kronolojik olarak sıralanmasını engeller ve olay akışı çizgisel olarak değil de daha serbest bir şekilde ilerler. Ayrıca metnin geneline bir karışıklık ve çeşitlilik hâkim olduğu için sadece belirli bir olay ayrıntısının üzerinde yoğunlaşmak mümkün değildir. Bu nedenle metin yoruma açık bir hal alır ve çok anlamlı olarak yorumlanabilir. Buna rağmen çalışma kapsamında ben-anlatıcının açık hava yürüyüşlerinin nasıl anlamlandırılacağı sorusuna cevaplar aranmaktadır.

### Üzgün Figür Olarak Ben-anlatıcı

Sevgilisi geçirdiği bir hastalık sürecinden sonra ağır bir depresyona girdiği için ben-anlatıcı kendisini öfkeli, canı sıkın ve yorgun hisseder. Ne onunla birlikte evde olmaktan ne de onsuz başka yerde olmaktan keyif alır. Onu terk etmeyi düşünür ama onsuz yalnız kalacağı için bu düşüncesinden vazgeçer. Tedavi süreci boyunca ona yardımcı olur. Sonrasında normal hayatlarına geri dönerler. Sevgilisi her defasında ben-anlatıcıyla evlenmek istediğini söylemesine rağmen ben-anlatıcı evliliğe gerek olmadığını söyler. Sevgilisinin ondan üç çocuk yapma isteğini de kariyeri uğruna reddeder. Çocukları olmadan da mutlu olabileceklerini söyler. Sevgilisi bunun üzerine onu arzulamamaya başlar ve bir daha çocuk hakkında konuşmaz. Ben-anlatıcı aslında sevgilisinin hastalığının tam olarak geçmesini bekler çünkü hastalığından dolayı çok keyifsizdir. Ben-anlatıcı çocuk yapmaya karar verdiğinde ise 43 yaşındadır ama kendisini bu kadar yaşlı hissetmediği için hala anne olma umudu vardır. Sevgilisi ise hastalığından dolayı onu bu konuda teselli edecek durumda değildir. Bu kez de ben-anlatıcı çocuk yapma isteğiyle tek başına kalır. Sevgilisi sadece acılarına dayanabilmek için onunla birlikte uyur ve çocuk sahibi olma konusuyla artık hiç ilgilenmez. Bunun üzerine ben-anlatıcı dünya başına yıkılmış gibi hisseder çünkü hayalinde eşi ve çocuklarının olduğu büyük bir aile vardır ama artık bunun da gerçekleşmeyeceğini düşünür ve yalnız kalmaktan korkar.

Bir gün ben-anlatıcının evine bir grup polis gelir ve ona sevgilisinin öldüğü haberini verirler. Sevgilisi ona bir not bırakarak intihar etmiştir. Notta onun üzülmemesi ve mutlu olması gerektiği yazar. Ben-anlatıcı bunu saçma ve bencilce bulur çünkü o olmadan mutlu olamayacağına inanır. Sevgilisinin intiharının ardında yatan nedenin yeni bir depresyon mu ya da artık yaşamak isteyip istememesi mi olduğunu bilemez. Bunun bir hastalık değil de sevgilisi tarafından verilmiş bir karar olduğunu fark eder. Resmi olarak evli olmadıkları için sevgilisinin defin töreniyle bizzat ilgilenemez. Sevgilinin ailesi ise oğullarını ben-anlatıcı öldürmüş gibi davranır. Defin törenindeki müzik bile ailenin isteğine göre düzenlenir. Ben-anlatıcı ise sevgilisinin bu tarz müziklerden hoşlanmadığını söyleyerek onlara karşı çıkamaz. Sevgilisinin ölümünden sonra ailesi oğullarının eşyalarını almak için ben-anlatıcının evine gelir. Uzun yıllar sevgilisiyle birlikte yaşadığı için onun eşyalarını kendi eşyalarından ayırmakta zorlanır. Sevgilisine ait eşyaların arasından hatıra olarak saklamak için sadece bir pijama takımını alabilir. Bunu da sevgilisinin bu pijama takımını sevmediği ve çıplak uyuduğu yalanını söyleyerek alabilir.

Ben-anlatıcı sevgilisiyle birlikte hayatındaki birçok şeyin de ölüp gittiği ve hayatının paramparça olduğu duygusuna kapılır. Sevgilisinin ölümünden sonra bir yıl boyunca kendini eve kapatır. Burada büyük bir kısır döngü içerisinde döner durur. Beklenti içerisinde geçmişte yaşamaya devam eder. Sevgilisinin ölümünden dolayı kendini suçlar. Sevgilisini intihara sürükleyen bir kadın olarak görüleceği için başkaları tarafından sevilememekten korkar. Saatlerce bilgisayar oyunu oynayarak vakit geçirir. Yatakta uzun süre öylece uzanır yatar. Kendisini bir anda dünyadan kaybolmuş gibi hisseder. Sevgilisinin ölümünün üzerinden tam bir yıl geçer. Ailesi oğullarının ölümünden hala ben-anlatıcıyı suçlar ve o da bu aileye artık katlanamaz. Birinci ölüm yıl dönümünde sevgilisinin ailesinin de mezarlıkta olacağından korktuğu ve onları kesinlikle görmek istemediği için mezarlığa gitmeye cesaret edemez. Çünkü aile doğum gününde ve ölüm yıldönümünde bir şeyler dikmek için mezarlığa gider.

### Alternatif Yollar Arayışı

Sevgilisinin ölümü üzerinden tam bir yıl geçmiştir ama ben-anlatıcı günün her saniyesi onunla birlikte yaşamaya devam eder. Her saniye sevgilisinin orada olmadığını bilmesine rağmen onun ölümünü kabullenemez. Başka birine ya da bir şeye henüz aktaramadığı bu büyük sevgiyle nasıl baş edeceğini bilemez. Ölen sevgilisine sürekli takılı kaldığı için yorgun düşer. Artık bu durumu sonlandırmaya ve ölen sevgilisini hayatından, aklından ve kalbinden tamamen çıkarmaya karar verir. Sevgiliyle paylaştığı her şey onun için birer acıdan ibarettir. Uzun süredir bedensel ve ruhsal büyük acıların içinde kıvrandığını fark eder ve bu acıları ortadan kaldırmak ister. Sevgilisinin ailesinden de mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde uzaklaşmak ister. Ne onları kafasına takmak ne de onlarla yüz yüze gelip iletişim kurmak ister. Sadece bedeni ve ruhuyla yani aslında sadece kendisiyle bir bütün halinde ilgilenmek ve artık ölen sevgilisini değil de kendisini düşünmek ister. Ölen sevgilisini hayatının merkezinden çıkartıp yerine kendisini koymak ister. Sonuç olarak sevgilisi ve onun ailesiyle dolu zihnini boşaltmak ister. Sevgilisinin ölümünden sonra dul, bekâr, yalnız, yaşlı vb. sıfatların hangisinin kendisine uygun olup olmadığını bilemediği için kim olduğu konusundaki belirsizlikleri de ortadan kaldırmak ister.

Kendini yeniden bulma sürecine girmeden önce istekleri bu yöndedir ama bunları gerçekleştirmesinin kendisi için kolay olmayacağını farkındadır. Bu sürece farklı yöntemler kullanarak başlar. Örneğin kendisine zarar veren düşünceleri engellemek için çok fazla alkol tüketir. Müzikle uğraşmayı bırakmıştır ama müziğe tekrardan başlamanın kendisini teselli edeceğini düşünür. Arkadaşlarından yardım almak ister ama neredeyse bütün arkadaşları kendi sorunlarıyla uğraştıkları için onun varlığından haberleri bile yoktur. Uzun süredir uzakta yaşayan ailesinin onu destekleme isteğini reddeder çünkü çaresizliğini ne onlara ne de kendisine göstermek ister. Ne onların yanında ne de yalnız kaldığında kendini evindeymiş gibi hisseder. Sadece yakın arkadaşı Rike onun bu halini bilir ve onun yanında kendini evindeymiş gibi hisseder.

Kendisini çok yalnız hissettiği için kendisine uygun bir evcil hayvan almak ya da hayatını paylaşabileceği birini bulmak ister. Ölen sevgilisini aldatacağı düşüncesiyle ondan başka birine dokunmak ya da birlikte olmak istemediği için bu isteğinden vazgeçer. Aslında aşık olduğu için değil de sadece konuşacağı, dokunacağı ve birlikte uyuyacağı birinin yanında olmak ister. Endişelendiğinde, sorunlarını çözmek istediğinde, heyecanlandığında ve zorluklarla karşılaştığında çare olarak her zaman uyumayı görür çünkü uyku sırasında bütün yaşadıklarının yok olup gittiğine ve rahatladığına inanır ama artık uyku da ölen sevgilisinin yokluğuna çare olamaz.

### Bedensel Canlanma ve İçsel Diriliş Olarak Yürüme

Ben-anlatıcının kaybettiği kendisini yeniden bulması için bir arayış yolculuğuna çıkması gerekir. Bunun için onu ilk teşvik eden kişi, yakın arkadaşı Rike'dir. Rike ona sevgilisinin ölümüyle hayatının tamamının sonlanmadığını, aksine sadece şu ana kadarki bölümünün sonlandığını, hayatının devam ettiğini ve bir geleceğinin olduğunu söyler ve evinden çıkıp yürümesini önerir. Ben-anlatıcının yeniden yürüyüp yürüyemeyeceği konusunda kararsızlığı romanın başlangıcında şu şekilde ifade edilir:

Ich kann nicht mehr. Das ist natürlich Quatsch, ich bin gerade erst losgelaufen, aber schon an der Ampel glaube ich, ich kann nicht mehr, nach nicht mal hundert Metern. Meine Beine sind wie Sandsäcke, bin ich wirklich jemals länger laufen? Lange her. Vielleicht fällt mir ein Grund ein, warum ich doch nicht laufen kann, warum ich jetzt sofort umkehren muss, obwohl heute der beste Tag ist, um wieder mit dem Laufen anzufangen, Laufen ist mir Sicherheit gut, außer dass ich nicht mehr kann, vielleicht ist heute auch gar nicht der beste, sondern der schlechteste Tag. [...], endlich wieder zu laufen, [...], wirklich loszulaufen, wieso war das so schwer, ich schaffe es doch auch, zur Arbeit zu gehen, das ist längst nicht mehr so hart wie am Anfang, sondern hält mich aufrecht, und immerhin, ich habe es geschafft loszulaufen, [...], ich kehre nicht um, ich laufe weiter, [...], auch

das ist kein Grund umzukehren, [...] und laufe weiter. Rike hat recht, sie hat gesagt, ich soll wieder laufen, [...]. [...], ausgerechnet heute zu laufen, überhaupt zu laufen, sondern das Gefühl hatte, ich kann noch eine ganze Weile weiterlaufen und bin zufrieden dabei. Ob das immer noch so ist, keine Ahnung, wie lange bin ich jetzt nicht mehr gelaufen? [...], ich weiß nicht mehr, warum ich damals mit dem Laufen aufgehört habe, ich war doch ganz fit und habe es auch ganz gerne gemacht, aber das ist lange her, und jetzt tut mir nur noch der Schultergürtel weh. Irgendwann werde ich wieder dahin kommen, dass es von allein läuft, dass sich der Rhythmus so oft wiederholt hat, bis mein Körper zur Maschine wird, na klar, Maschine, mein Körper ist alles Mögliche, aber keine Maschine, er läuft nicht rund, [...]. [...], vielleicht muss ich doch umkehren, ich kann nicht mehr. (Bogdan, 2019, s. 5-7)

Koşacağına ya da yürüyeceğine, hızlı ya da yavaş yürüyüp yürümeyeceğine, mola verip vermeyeceğine, bu molaların kısa ve uzun olup olmayacağına ilk etapta karar veremez. Evden açık havaya çıktığında kendisiyle gurur mu duysa yoksa utansa mı bilemez. Yürüyerek yola çıktığında yolda ve hayatında bir ilerleme kaydedip edemeyeceğinden emin değildir. Örneğin hayatında bir şeyler yoluna girecek mi? Ölen sevgilisini ve onun ailesini tamamen hayatından çıkarabilecek mi? Kendisine ve çevresine yabancılaşmaktan kurtulacak mı? Hayatıyla ilgili tek başına kararlar verebilecek mi? Bütün bunlar yürümeye başlamadan önce ya da yürüyüş sırasında ben-anlatıcının cevabını aradığı sorulardır. Her şeye rağmen ben-anlatıcı ayağa kalkıp yürüyebileceğine inanır. Bahaneler üretmekten vazgeçerek kendisine göre belirlediği kısa mesafelere doğru yavaş yavaş yürümeye başlar. Ara sıra eve dönse de dışarı çıkıp tekrardan yürümeye başlar: “ich kann aufstehen, ich kann gehen, vielleicht kann ich sogar laufen.“ (Bogdan, 2019, s. 140-141)

Kendi doğal ritmine göre küçük adımlar atarak planladığından daha yavaş yürür. Acele ederek yürüdüğünde ve büyük adımlar attığında ise bedeninin ağırdığını hissederek ve çok fazla acı çeker. Nefes nefese kaldığı için nefes alıp verdiğini fark edemez ve zihnini dış dünyaya kapatamaz. Bedensel canlanmaya giden yolu küçük adımlarla yavaş yavaş yürümesi gerektiğini fark ettiğinde ise zihnini dış dünyaya kapatır ve sadece bedenini düşünür. Kendini canlandırmak için düzenli olarak nefes alıp verir. Her nefes alıp verdiğinde tekrardan yürüyebileceğine ve bir şeyler yapabileceğine yönelik inancı tazelenir. Sakinleşir ve başka şeyler düşünmeye başlar. Dikkatini geride bıraktıklarına değil de ileriye doğru yoğunlaştırır. Umutsuzluğa kapılmasına neden olan derin düşüncelerden uzaklaşmaya çalışır:

Ich wollte doch nicht schon wieder an das alles denken, ich wollte mich so schinden, dass ich nur an meinen Körper denken kann, und ich kann auch nicht mehr,[...], alles tut weh,[...], der ganze Körper, ich kann den Kopf trotzdem nicht ausschalten, ich bekomme keine Luft mehr, ich muss langsamer laufen,[...], dann vielleicht ein paar Schritte gehen. (Bogdan, 2019, s. 12)

Yürümek açık havada olmaktır (Gros, 2017, s. 34), ve genellikle de açık havada yürümek önerilir (Stoll ve Ziemainz, 2012, s. 43-44). Açık havanın her koşulunda yürümek kişinin bedeninin ve karakterinin dayanıklılığını artırır, kapalı alanda sürekli hareketsiz kalmak ise bedeni ve karakteri hassaslaştırır (Thoerau, 2016, s. 38-39). Ben-anlatıcı da bedeninin dış koşullara verdiği tepkiye rağmen yürümeye devam eder. Onun için önemli olan uzun bir süre kapalı kaldığı evinden dışarı çıkabilmek ve yürümeye başlamaktır. İlk yürüyüşlerini evinin yakınında bulunan kısa mesafedeki yerlere doğru yapar. Spor sahasında yürümeye başladığında ise mesafeyi yavaş yavaş artırır. Yürüyerek ilerlemede belli bir aşama kaydettiğini ve bedensel kondisyonunun arttığını fark eder. Artık yürümek onun için bir ihtiyaca dönüşür ve haftada belli aralıklarla düzenli olarak yürür: “das merke ich deutlich, dass ich fitter werde, und ich freue mich so, dass ich jetzt wirklich regelmäÙig laufe, [...], dass es mir sogar zum Bedürfnis wird.“ (Bogdan, 2019, s. 53-57) Bisikletle Alster’in kıyısına gidip orada doğal açık alanda yürüdüğünde ise giderek daha fazla mesafe kat edebildiğini fark eder.

Yürümek bireysel bir etkinlik olduğu için dozu da ben-anlatıcının durumunda olduğu gibi bireysel olarak belirlenir. Bedensel ve ruhsal canlanma sürecinde kişi ancak kendi kendisine yürüme denemeleri yaparak kendisine yardımcı olabilir (Stoll ve Ziemainz, 2012, s. 5-6, 8). Özellikle de kişisel gelişim için uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürümek önerilir. Kişi ne kadar uzun mesafe kat ederse kendisindeki yeni insana ve yeni yaşam biçimine o kadar fazla uyum sağlar (Lerch, 2022, s. 72-77). Ben-anlatıcı da biriyle yarışmak amaçlı değil de kendisi için yürür: "wie schnell ich bin, ich laufe keinen Wettkampf, ich laufe gegen niemanden, außer gegen mich selbst vielleicht." (Bogdan, 2019, s. 101-102) Sadece yürüyebileceği kadar mesafeyi yavaş yavaş yürümeye odaklanır. Hızlı ve kısa yürüyüşlerden ziyade daha yavaş ve daha uzun yürümeyi tercih eder. Onun için önemli olan öncekine göre daha fazla yürüyebilmesidir. Bunu yaptığında mutlu olur, kendisiyle gurur duyar, başardığına ve daha başka şeyleri de başarabileceğine inanır: „Ich habe es geschafft. Ich kann alles schaffen.“ (Bogdan, 2019, s. 108-109) Ben-anlatıcının bu durumu gösteriyor ki: "Bir kez ayakları üstüne dikildi mi, olduğu yerde kalamaz insan." (Gros, 2017, s. 10)

Yürüyüş bedensel çaba gerektiren oldukça zahmetli bir faaliyet olduğu için ortamın fiziksel koşulları ne olursa olsun beden yürürken zorlanır (Gros, 2017, s. 104; Solnit, 2000, s. 192). Bu nedenle yürüyen kişi bedeninde ağrı, acı ve yorgunluk hisseder (Stoll ve Ziemainz, 2012, s. 43-44). Ben-anlatıcı da yürürken bedenindeki ağrıyı, acıyı ve yorgunluğu hissetmesine rağmen yürümeye devam eder. Yürürken yürümekten ve bedeninden başka hiçbir şeyi düşünmez çünkü "yürürken, yürümekten başka bir şey yapamayız. Yürümekten başka yapılacak şey olmaması saf bir varlık duygusunun yeniden kazanılmasını sağlar" (Gros, 2017, s. 79). Ben-anlatıcı yürüyerek iç dünyasına yük olan bütün gereksiz şeyleri zihninden uzaklaştırarak arınmaya çalışır. Yaşamını bu şekilde sadeleştirebilen kişi iç dünyasına doğru daha hızlı, daha doğrudan ve daha emin adımlarla yolculuk eder (Gros, 2017, s. 170). Ben-anlatıcı yürürken fiziksel olarak bedenine yük olacak bir şey almayarak da yürüyüşün özünü oluşturan yoksunluğa ve sadeliğe kapı aralar: „und beim Laufen kann ich sowieso nichts mitnehmen.“ (Bogdan, 2019, s. 8-9) Yürümek bu bağlamda insanın bütün fazlalıklarından arınarak hem bedensel hem de ruhsal olarak sadeleşmesidir.

Uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürüyen kişi için ne kadar yürüdüğünün, nereye yürüdüğünün, varış noktasına yürümek için daha ne kadar yürümesi gerektiğinin ve nereye ne için gittiğinin bir önemi yoktur. Önemli olan kişinin kendisini özgür hissetmesidir. Burada vazgeçmenin, geride bırakmanın, vedalaşmanın, mevcut bütün bağlarını koparmanın, unutmmanın, ayrılmanın, kaçmanın, dünyevi şeylerden haberdar olmak istememenin, kenara çekilmenin, reddetmenin ve kaybetmenin getirdiği bir özgürlük söz konusudur. Böyle bir teslimiyet hali kişide biraz kaygıya neden olsa da içi yürüyüşün verdiği heyecanla doludur (Gros, 2017, s. 11-171). Ben-anlatıcı da gerçeklerden, kendisinden, yalnızlıktan ve artık eşi ve çocuğu olmayacağı korkusundan kaçmak için yürür: "ich weiß jedenfalls, wovor ich weglaufe, obwohl, wovor denn, vor den Tatsachen, vor mir selbst, vor der Einsamkeit, vor der Angst, dass sie bleibt, dass ich kein Kind haben werde, dass ich keinen Mann haben werde." (Bogdan, 2019, s. 61) Yürüyerek bedensel ve ruhsal olarak değişip dönüşeceğinin farkındadır. Yürüyerek geçmişten kurtulup geleceği düşünmeden şu anın akışına teslim olmaya çalışır: "dieses Laufen macht mich ganz metaphorisch,[...], aber im Moment will ich gar keine Pläne machen, ich nicht an die Zukunft denken und wie alles werden soll, ich bin doch schon froh, wenn ich durch die Gegenwart komme." (Bogdan, 2019, s. 35-39) Kişi yürüyerek öncelikle iç dünyasının sonsuzluğunda kendi mevcut kimliğinden uzaklaşır ve bir kimse olmama (hiç kimse) halini deneyimler (Gros, 2017, s. 11-171). Ben-anlatıcı da uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürürken verdiği kısa molaları, hayatı için de vermesi gereken kısa molalar olarak görür. Hayatındaki kısa molalar bırakması gereken eski ben ve oluşacak yeni ben arasındaki boşluğu temsil eder çünkü bir kimse olabilmek öncelikle yok olmayı gerektirir:

wenn ich das bitte auch fürs Leben haben könnte, nur eine kleine Pause, in der alles gut ist, in der alles normal ist, in der ich kurz verschnaufen kann, eine Rast, bis es wieder geht, und eine



Betäubung hätte ich dann auch gern, aber diese Traurigkeit ist eher wie seekrank sein, man kotzt und kotzt und möchte überhaupt nichts anderes mehr, als dass es aufhört, der Rest der Welt ist ausgeblendet, es soll nur aufhören, wenigstens kurz, nur Luft holen,[...], ich möchte eine Pause, ich kann nicht mehr. (Bogdan, 2019, s. 14-16)

Ben-anlatıcı birileriyle sohbet ederek yürümenin iyi olduğunu bilir ama kendisini mutsuz hissettiği için yanındakileri eğlendiremeyeceğini düşünür ve yürürken hiç kimseyle sohbet etmek istemez: “aber ich bin wohl auch sonst im Moment keine besonders unterhaltsame Gesellschaft, und auf mein Elend hat natürlich niemand Lust.” (Bogdan, 2019, s. 12) Bedensel ve ruhsal olarak yorgun ve bitkin olduğu için başkalarının problemleriyle ilgilenecek gücü yoktur. Başkalarının mutlu olmasını normal karşılmasına rağmen mutluluğa yabancı olduğu için onların mutlu hayatlarını seyretmekten hoşlanmaz ve onların arasında kendisini yabancı hisseder. Yalnız kalmak için hemen eve geri döner. Bütün bunlar onun çevresine ve kendisine yabancılaşmış yalnız ve mutsuz bir figür olduğunu gösterir: “sollen sie bitte alle glücklich sein, ich will es nur nicht sehen. Es ist mir fremd.” (Bogdan, 2019, s. 39-42)

Ben-anlatıcı bilincinde olmadan sağlıklı ve olumsuz bir yalnızlığın içine düşer. Bu yalnızlık kronikleştiğinde sosyal izolasyona dönüşür. Kişi ailesinden, akrabalarından ve sosyal çevresinden uzaklaşır. İnsanlarla dolu bir ortamda bile kendisini yalnız hisseder. Kendisini destekleyecek bir çevreden mahrum kalır. Yalnızlık bu haliyle iyileştirilmesi gereken bir rahatsızlığa dönüşür (Coplan, 2024, s. 12-20). Murakami’ye göre bu rahatsızlığın iyileştirilmesi için bedenin sürekli hareket halinde tutulması gerekir: “Deshalb musste ich die Einsamkeit, die mich umfängt, heilen und ihr entgegenwirken, indem ich meinen Körper ständig in Bewegung hielt.” (Murakami, 2008, s. 30)

Ben-anlatıcı yürürken sağlıklı ve olumsuz yalnızlığıyla yüzleştiğinde birdenbire dengesini kaybeder. Adımlarının doğal ritmi de dengesizleştiği için bir hızlı bir yavaş yürümeye başlar. Nefes alamaz, kendisini parçalanıp dağılmış gibi hisseder, kötü olur ve istifra eder. Düzenli yürüyerek yalnızlık korkusunun üstesinden gelmeye çalıştığı için her şeye rağmen yavaş yavaş yürümeye devam eder: “was verstehen die denn von Einsamkeit, nichts, gar nichts. [...]. [...], ich kann denen gerne etwas von Einsamkeit erzählen.” (Bogdan, 2019, s. 32-34)

Ben-anlatıcı sevgilisinin intiharından sonra bir taraftan yalnız kalmak istemediği için gününü birisiyle paylaşmak ve onunla bir şeyler hakkında konuşmak ister. Çünkü kendisinde dokunma ve bedensel temasın eksildiğini ve yarım kaldığını hisseder. Diğer taraftan da sevgilisini aldatacağını düşündüğü için ne ondan başka birinin kendisine dokunmasını ne de ondan başka birisiyle birlikte olmak ister. Her iki arayışın da özlemden mi, yoksa bağımlılıktan mı kaynaklandığını ayırt edemez. Özlemi, bağımlılık olarak görür. O’Connor’a (2023, s. 74-79) göre kayıp ve özlem beyinde birbirine bağlı iki kavramdır ve bu durumda üzüntü de özlem olarak adlandırılır. Kişi kaybettiği yakınına görmek, dinlemek, koklamak, ona dokunmak ve kolundan tutup birlikte bir yerlere gitmek ister. Ama kaybettiği o kişi artık geri gelmeyecektir. Ben-anlatıcı ise sevgilisinin öldüğünü ve artık geri gelmeyeceğini henüz kabullenmemiştir:

Ich will nicht allein sein, ich will meinen Alltag mit jemandem teilen, es fehlt mir, ich fühle mich immer noch wie halbiert, so muss sich ein Entzug anfühlen, Entzug von der Sucht nach Anfassen, nach Körperkontakt, der Sehnsucht danach, [...], das ist keine Sucht, das ist ganz normal, glaube ich, oder ist Sehnsucht auch eine Sucht, [...]? Jedenfalls fehlt es mir, aber ich will auch niemand anderen anfassen als dich, es käme mir vor, als würde ich dich betrügen. [...] Ich kann doch nicht mit jemandem zusammen sein, der nicht du ist, [...], nachts sollte jemand neben einem liegen, [...], das wäre schön, zum Reden, egal, worüber, nicht über dich. (Bogdan, 2019, s. 46-48)

Ben-anlatıcı uzun mesafeyi düzeli olarak yavaş yavaş yürüyene kadar bu üzüntü ve özlem süreciyle nasıl başa çıkacağını ve içinde bulunduğu durumu hangi kavramla açıklayacağını bilemez. Sevgilisine olan özlemi her geçen gün daha da artar. O olmadan kendisini eksik, yarım, kayıp, evsiz, dul, bekâr, yalnız ya da yaşlı

nasıl göreceğini bilemediği için kendisini kimlik kaybına uğramış gibi hissederek: "du warst mein Zuhause, und jetzt bin ich verwitwet und verloren und unbehauset." (Bogdan, 2019, s. 28-29) Bedensel ve ruhsal sağlığına gereken önemi vermez. Ama dışarı çıkıp uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürüdüğünde kendisini bedensel ve ruhsal olarak iyi hissetmeye başlar: "Und man fühlt sich gut nach dem Laufen, nicht nur, weil man stolz ist und weil man etwas für seine Gesundheit getan hat, sondern an fühlt sich auch körperlich gut, [...], und das ist ein großartiges Gefühl, [...], dass ich ein bisschen fitter wurde und wieder rauskam." (Bogdan, 2019, s. 63)

Ölüme bağlı bir kaybın ardından ortaya çıkan üzüntünün geçeceği ve ölen kişinin unutulacağı zannedilir. Aksine üzülmek ve acı çekmek, hatırlamak ve unutmak sadece değişir ve dönüşür. Aslında geride kalan kişinin bunlara bakışı değişir. Normal hayatta üzüntüyü boş verdiğini söyleyen kişilere çok az rastlanır. Üzüntü bir dalga gibi her zaman geride kalan kişinin arkasından gelir. Uzun bir sürenin geçmesi de üzüntünün sürekli tekrarlamasını engelleyemez çünkü kişi her defasında kaybettiği o kişi için üzülecek ve acı çekecek, onu her zaman hatırlayacak ve hiçbir zaman unutmayacaktır (O'Connor, 2023, s. 74-79). Ben-anlatıcı da ölen sevgilisini unutmak için onu hatırlatacak hiçbir eşyayı yanında bulundurmamak istememesine rağmen onu unutmayı başaramaz:

Aber das ganze Leben, [...] erinnert mich permanent an dich, [...], bekomme ich sofort ein schlechtes Gewissen, ich will nicht, dass mich alles an dich erinnert, und ich will sich auf keinen Fall vergessen, wie sollte ich denn, wer wäre ich denn, ohne-. (Bogdan, 2019, s. 28)

Yaşanmış acı dolu tecrübenin geride kalanı olan ben-anlatıcı geçmişte gerçekleşen ve tamamlanan olayları şimdiki zamanda değiştiremez. Ama uzun mesafeyi düzenli olarak yavaş yavaş yürüyerek iç dünyasının en kuytu köşelerinde dağınık halde bulunan yaşanmışlıklarını ve deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini uygun bir şekilde sınıflandırarak ve gerekli dersleri alarak düzensizleşen ve kontrolden çıkan hayatını tekrardan düzenlemeyi ve kontrol altına almayı başarır. İyi bir yürüyüş ve iyi bir hayat için düzen oluşturmak ve ritim tutturmak önemlidir. Yürümeyi bıraktığında ise her şey tekrardan dağınık bir halde geri gelir. Bu nedenle belli bir düzen ve ritim içerisinde sürekli yürümeye özen gösterir:

und außerdem kann man beim Laufen seine Gedanken sortieren, alles bekommt einen Rhythmus und eine Ordnung, jedenfalls kann man sich das eine Weile lang einreden, [...], dass es in Wahrheit nicht funktioniert, nichts bekommt einen Rhythmus und eine Ordnung, der Laufrythmus ist vorbei, sobald der Lauf vorbei ist, [...] und nichts kommt in Ordnung, denn wenn man wieder nach Hause kommt, ist alles noch genauso da, wie es war, am Ende läuft man sowieso im Kreis und kehrt immer wieder dahin zurück, [...], immer weiter im Kreis, noch eine Runde und noch eine, nur um des Weiterlaufens willen. (Bogdan, 2019, s. 63)

Ölen sevgilisini unutmaması ya da hatırlaması artık onu rahatsız etmez çünkü ona göre değiştirilemeyecek şeyi unutan mutludur: "Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist." (Bogdan, 2019, s. 29-30) Bunun üzerine ismini hatırlamadığı bir kadının tavsiyesiyle sevgilisinin mezarına ilk defa gider ve onunla orada son bir kez vedalaşır. Bu ziyaret sevgilisinin öldüğünü kabullenmesi ve onu affetmesi yönünden oldukça önemlidir. Ölmek istemek sevgilisinin kendi kararıdır. Ölmek istediği ve kendisini yalnız bıraktığı için onu suçlamayı bırakır. Suçlayacak olursa da hemen başka şeyler düşünür. Kendisini umutsuzluk içerisinde boşa zaman harcamaktan kurtarır. Onunla ilgili derin düşüncelere dalmayı bırakarak hayatındaki her şeyin ölen sevgilisinin etrafında dönmesini engeller ve sevgilisiyle ilgili daha sağlıklı bir hatırlama ve unutma sürecine girer. Bu kararı verene kadar ölen sevgilisiyle gerçekleştirdiği içsel diyalogun her cümlesinde ona "sen" (du) diye hitap etmiştir. Ama romanın sonuna doğru gelen kabulleniş ve affedişle birlikte sevgilisinden "o" (er) diye bahsetmeye başlar. Burada "o" öylesine basit bir kişi zamiri olarak kullanılmamıştır. Sevgilisiyle özdeşleşmeyi bırakıp ona karşı bir mesafe aldığını ve onu artık kendi merkezinden tamamen çıkardığını gösterir. Bundan sonra sevgilisini her zaman yanında hissetse bile:

“Einatmen. Zwei Jahre nächste Woche. Ausatmen. Zwei Jahre ohne ihn. Ausatmen. Er wird immer bei mir sein.” (Bogdan, 2019, s. 179), kabulleniş ve affediş ona merkezine sadece kendisini koyabileceği bir özgürlük bahşeder.

Artık sadece kendisiyle ilgilenmeye başlayan ben-anlatıcı yürüyerek bedenini hissetmeyi, ona saygı duymayı ve onunla barış içinde olmayı öğrenir. Artık yalnız kalmamak için başka birinin bedensel temasına da ihtiyaç duymaz: “Laufen ist gut, um den eigenen Körper zu spüren, noch besser wäre es, einen anderen Körper zu spüren.” (Bogdan, 2019, s. 136) Yürümeye başladıktan sonra bedeninin bütün kaslarının rahatladığını, eskisi kadar üşümediğini, kendisini sinirli ve gergin hissetmediğini fark eder çünkü bedeni ısındığında iç dünyasındaki buzlar da çözülür. Uykusu da artık sağlıklı bir kaçış uykusu değil de normal bir gece uykusuna dönüşür: “Aber jetzt geht es langsam besser, ich schlafe besser, kein Fluchtschlafen, auf Knopfdruck, aber der normale Nachtschlaf, und schlafen ist so toll.” (Bogdan, 2019, s. 123)

Geçmiş yaşanmışlıklar üzerine derin düşüncelere dalarak geçmişte yaşamayı sonlandırır. Gelecek için kaygılanmaması gerektiğini öğrenir. Yeni hayatını şu anın akışına uygun olarak devam ettirme kararı alır: “ich versuche, nicht mehr in der Vergangenheit zu leben, sondern in der Gegenwart, irgendwann schaffe ich vielleicht auch wieder Zukunft.” (Bogdan, 2019, s. 86)

Yeni bir ben ile yeni bir gelecek planlarken, çevresinde yardım alacağı ve konuşacağı birileri olmasına rağmen ne yapacağına öncelikli olarak kendisi karar verir ve artık gücün tekrardan kendisinde olduğunu hisseder: „Es funktioniert besser, Dinge allein zu organisieren und zu wollen und niemandem zu fragen, obwohl ich gerne jemanden habe, mit dem ich alles bespreche. Vielleicht kommt irgendwann wieder einer.“(Bogdan, 2019, s. 178-179)

Bedeninin ve zihninin birbiriyle uyum içinde çalıştığını fark ettiğinde yürümenin müzik çalışmaları için de verimli olacağını düşünür. Çünkü bedeni harekete geçtiğinde zihni de harekete geçer, bedeni hareket etmediğinde zihni de çalışmaz. Uzun süredir bir şeyler çalıp söylememesine rağmen artık müzikle ilgili yeni çalışmalar yapacağından emindir. İki yıllık aradan sonra ilk defa solo konser vermeyi planlar: “ist Laufen sogar gut für die Musik, [...], wer weiß, vielleicht hilft es dem Kopf, wenn der Körper etwas macht, umgekehrt funktioniert es ja auch, wenn der Körper nicht mehr kann, kann der Kopf irgendwann auch nicht mehr.” (Bogdan, 2019, s. 13-14)

## Sonuç

Romanda ben-anlatıcı gerçek yürümeye odaklanır. Gerçek yürüme onun hem dış dünyasıyla hem de iç dünyasıyla bağlantıda olmasına imkân sağlar. Yürürken bedenini ve etrafındakileri gerçekten hissederek gerçek benini bulmak için iç dünyasına doğru yol alır. Gerçek yürüme ona beraberinde bedensel özgürlük getirir. Ben-anlatıcının hayatında farklı birçok olay gerçekleşir. O, bu olayları sadece yaşamıştır ama bunların kendisi için ne anlama geldiğini henüz bulamaz. Yaşadığı ve deneyimlediği bütün olayları değerlendirmek ve anlamlandırmak istediğinde ise iç dünyasına doğru yol alması gerektiğini fark eder. Burada yaşanmışlıklarının ve deneyimlerinin değerini ve anlamını fark ettiğinde, gerçek hayatı başlar. Gerçek yürüme sırasında sadece kendi bedeniyle, gerçek hayatında da sadece kendisiyle iletişim kurarak bedenini ve hayatını yeniden yapılandırır ve yeniden biçimlendirir. Hem bedensel hem de ruhsal anlamda değeri ve anlamı bulmak onu özgürleştirir.

Ben-anlatıcı bedeninin doğal ritmini yavaş yavaş yürüyerek bulur. Bedeninin doğal ritmini bulması, duygularının da doğal ritmini bulmasına imkân sağlar. Duygularının doğal ritmini bularak da iç sesini rahatlıkla duyabilir. Dış dünya yavaşlayınca, iç dünyası canlanmaya başlar. Düşünceleri, duyguları ve hayalleri aracılığıyla yavaş yavaş uzun mesafe yürüyerek iç dünyasıyla kolaylıkla bağ kurabilir. Kendisiyle ilgili bilgileri iç dünyasından yavaş yavaş çekip alır. Yavaş yavaş hatırlamaya başlar. Kendini bulma yolunda karanlıktan aydınlığa doğru yavaş yavaş yürümeye devam eder. Benliğinde yavaş yavaş bir bütünlük duygusunun ortaya çıktığını hisseder. Kendini bulmak yani karakterin değişimi ve dönüşümü uzun sürede

yavaş yavaş gerçekleştiği için sabreder ve bekler, odaklanır ve dikkatini yoğunlaştırır ve sezgilerine kulak verir. Bedenini ve iç dünyasını harekete geçirerek yoğun bir ilerleme arzusuyla değişime ve dönüşüme kapı aralayan ben-anlatıcı kendi kurtuluşuna giden uzun yolu düzenli ve yavaş yavaş yürür.

Yürümek her zaman bir sonraki adımın bir önceki adımla iletişim halinde olmasıdır. Ben-anlatıcı da yürüyerek geçmişle bağlantı kurar. Hayatında arzu ettiği gerçek değişim ve dönüşümün kaynağı her zaman kendi geçmişiştir. Yeni bir ben için geçmişteki benini yeniden yapılandırarak ve biçimlendirerek onu tekrardan ortaya çıkartır. Yeni bir hayat, bir önceki hayattan ilham alır. Kendini yeniden yaratmak için iç dünyasına doğru yürüyerek yol alan ben-anlatıcı, henüz bu yola çıkmadan önce sağlıksız ve olumsuz bir durum içerisinde ve uzun bir süre bu tarafa dönük olarak yaşar. Burada parçalandığını, bölündüğünü ve dağıldığını hisseder. Bedenini yürüyerek harekete geçirdiğinde ise toparlandığını hisseder. Sağlıksız ve olumsuz durumu olumlu tarafından görmeye başlar. Bu sağlıksız ve olumsuz tarafın da kendine ait olduğunu fark eder ve onu bertaraf edemez ama aralarında bir bağ ve etkileşim kurmayı başarır. Burada karşıt durumlar arasında artık çatışma yoktur, aksine denge ve uzlaşma vardır. Bu daha çok ben-anlatıcının aynı kavram içerisinde hem sağlıksız ve olumsuz, hem de sağlıklı ve olumlu olanı değerlendirip anlamlandırmasıyla gerçekleşir. Sonuç olarak kendini yeniden bir bütün olarak yaratma konusunda önemli bir yol kat etmiş olur. Sağlıksız geri çekilme ben-anlatıcının kendini kaybetme sürecini daha hızlandırırken, sağlıklı geri çekilme onun kendini yeniden bulmasına olanak sağlar. Yürümekten vazgeçip durduğu zaman yani hareketsizleştiğinde ise böyle bir yaratım sürecinden söz edilemez çünkü hareketsizleşen ve durağanlaşan her şey anlamını ve değerini kaybeder. Bu nedenle ben-anlatıcı değişmek, dönüşmek, gelişmek ve ilerlemek için yürüyüşünde sürekliliğe önem verir. Süreklilik onun kendisini kurtarmak istediği mevcut durumunu aşmasını kolaylaştırır. Yürüyüş parçalanmış, bölünmüş ve dağılmış olan ben-anlatıcıyı birleştirme, toplama ve bir bütün haline getirme sürecinde önemli bir rol oynar. Eylem ve duygu yönünden olumlu ve iyi olanı deneyimlemeye başlayarak yenilendiğini, cesaretlendiğini, mutlu olduğunu, umutlandığını, canlandığını, hayat neşesinin geri geldiğini, hayata tutunduğunu ve sükûnete erdiğini hisseder.

Sonuç olarak kişi ömründe en az bir defa herhangi bir sebepten dolayı ruhsal canlılığını kaybedebilir. Bazen bu kişilerin tamamının uzman bir kişi tarafından terapiye alınması mümkün olmayabilir. Aile üyeleri ya da arkadaşları da onların içinde bulunduğu durumu her zaman anlamayabilir. Bu durumda kişinin yapması gereken ilk iş duygu ve düşünce yönünden içinde bulunduğu sağlıksız ve olumsuz durumun farkına varmasıdır. Böyle bir pasif dönemden aktif döneme geçmek için öncelikle uzun süre kendini hapsediği kapalı alandan açık alana çıkması ve uzun süredir hareketsiz kalan bedenini harekete geçirmesi gerekir. Bedensel hareketliliği tekrardan elde etmek hayata yeni bir ben ile yeniden başlamanın ve kendini bulmanın yollarından biridir. Bedensel ve ruhsal canlılık arasında birbirini tamamlayan bir ilişki söz konusu olduğu için genellikle ruhsal canlılığını kaybeden kişiler, bedensel canlılıklarını da kolaylıkla kaybedebilirler. Beden hareketsiz kalmayı sürdürdüğü sürece ruh da canlılığını yitirmeye devam eder. Bu durumdaki kişiler de hayattan her geçen gün daha fazla geri çekilmeye ve kaybolarak yaşamaya devam eder.

### Kaynaklar

Bernhard, T. (2009). *Yürümek. Evet.* (S. Duru, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Bogdan, I. (2019). *Laufen.* Kiepenheuer ve Witsch eBook.

Breton, D. L. (2008). *Yürümeye Övgü* (2. Baskı). (İ. Yerguz, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.

Coplan, R. J. (2024, Ocak). Die schönste Zeit: Alleinsein. Alleinsein hat einen schlechten Ruf. Es klingt nach Einsamkeit und Grübelei. Dabei verbessern sich sogar Freundschaften und Beziehungen, wenn wir genug Zeit mit uns selbst verbringen. *Psychologie heute* (1), 12-20.

- Gros, F. (2017). *Yürümenin Felsefesi* (1. Baskı). (A. Ulutaşlı, Çev.) İstanbul: Kolektif Kitap.
- Hasch, B. (2024, 6 9). *Bücher Blog - Laufen von Isabel Bogdan* . Seniorenvertretung Haren (Ems) e. V.: <https://www.senioren-haren.de/index.php/de/buecher-blog/363-laufen-von-isabel-bogdan> adresinden alındı.
- Lerch, E.-M. (2022, 5). Pilgern. Zu Fuß zu innerer Klarheit finden. Hunderttausende Pilgern jedes Jahr auf Strecken wie den Jakobsweg durch Europa. Mit Religion hat das oft wenig zu tun. Das Pilgern dient vielen als Übergangsritual in Lebenskrisen. (C. Gelitz, Ed.) *Spektrum Psychologie*, 72-77.
- Murakami, H. (2008). *Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede*. (U. Gräfe, Çev.) Köln: Dumont-Buch Verlag.
- O'Connor, M.-F. (2023, Aralık). "Trauer bedeutet Sehnsucht" Mary-Frances O'Connor erforscht die Trauer und wie sie Schmerz, Verlust und die Rückkehr in den Alltag. 74-79. (J. Metzger, Röportaj Yapan) *Psychologie Heute*.
- Sayar, K. (2018). *Yavaşla. Bu Dünyadan Bir Defa Gececeksin*. (1. ve 2. Basım). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Solnit, R. (2000). *Yol Aşkısı. Yürümenin Tarihi*. (E. Kivılcım, Çev.) İstanbul: Encore Yayınları.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2012). *Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Thoerau, H. D. (2016). *Doğa ve Yürüyüş Üzerine Seçme Denemeler* (1. Baskı). (A. Sever, Çev.) İstanbul: Everest Yayınları.
- Walser, R. (2011). *Gezinti* (1. Baskı). (C. Ener, Çev.) İstanbul: Can Yayınları.
- Witte, G. (2021). Texte die laufen. Repetitive Motorik in Prosa und Performance. S. Efimova, & M. Gamper (Ed.) içinde, *Prosa- Geschichte, Poetik, Theorie* (s. 65-79). Berlin/Boston: De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110729085-005>