

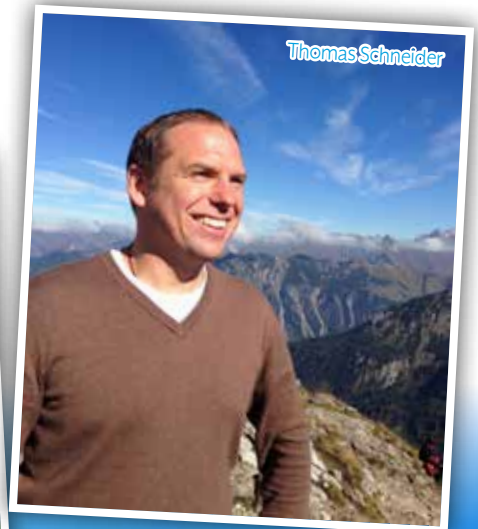
# Ankommen mit jedem Schritt

WER IN DEN BERGEN ACHTSAM UNTERWEGS IST ANSTATT MÖGLICHST SCHNELL AUF DEN GIPFEL ZU HETZEN, DER KANN DAS WANDERN AUF EINE GANZ NEUE ART ERLEBEN, DIE NICHT NUR GESUND IST, SONDERN AUCH GLÜCKLICH MACHT

Text: Melanie Müller

Berge sind für die meisten von uns mehr als nur ein Spielplatz oder ein passender Ort fürs Workout. Wenn wir vom Gipfel in die Weite des Tals blicken, dann gewinnen wir oft auch Abstand zu dem Alltag „da unten“. Während wir einen Fluss beobachten, entsteht ein Gefühl dafür, was es heißt, sich von Hindernissen nicht aufhalten zu lassen. Und wenn wir müde sind von einem anstrengenden Alltag voller To-Do-Listen und bimmelnder Smart-

phones, dann tut es unglaublich gut, die Natur aufzusuchen – die herrlich beeindruckt ist von unserem Stress und hohem Tempo.





### Den Autopilot mal ausschalten

Für die einen mag das befriedigend sein, bei vielen stellt sich aber inzwischen eine Sehnsucht ein: Wir wollen nicht mehr dauernd im Autopiloten funktionieren, sondern ab und zu kurz durchatmen und im Moment ankommen – anstatt ruhelos weiter zu hasten. Einfach mal etwas tun, weil es schön ist und nicht irgendwie nützlich oder zielorientiert. Der Wanderführer und Meditationslehrer Thomas Schneider beschreibt es so: „Die Menschen wollen sich wieder mehr spüren. Denn wenn der rationale Geist das Kommando übernommen hat, dann geht alles andere dabei verloren – Gefühle, Körperwahrnehmung, Intuition. Und weil das Leben nicht alleine mit dem logischen Denken glücklich gelebt werden kann, sind die Menschen auf der Suche.“

Thomas Schneider bietet in seiner Schule „Wege zum Sein“ Achtsamkeits- und MBSR-Kurse (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) im Allgäu und im Kleinwalsertal an, die oft auch in der Natur stattfinden und mit Wandern kombiniert werden. Gemeinsam mit seinen Gruppen geht er einmal anders in die Natur: Das Ziel heißt nicht ankommen, sondern achtsam unterwegs sein. „Dabei kann es z.B. einfach mal darum gehen, die Natur wahrzunehmen – ohne gleich innerlich zu bewerten: Den Baum mag ich, den mag ich nicht, der ist schön, nicht schön. Einfach mal alles in Stille auf mich wirken lassen“, erzählt Thomas im Interview. „Dadurch können die Menschen tiefe Naturerfahrungen machen und sich beim Gehen mit dem Berg, aber auch mit sich selbst verbinden.“

Zudem bietet die Natur ein ideales Umfeld für Selbstreflexion oder Coaching-Prozesse. „Wir wählen immer wieder gezielt Naturkulissen aus, die gewisse psychische Anteile berühren“, so Thomas Schneider. „Man kann anders über Visionen nachdenken in der Weite der Berge. Ein Flusslauf berührt dich wieder auf andere Art. Die Leute berichten uns dann, dass sie dadurch zu stimmigen Antworten auf ihre Lebensfragen kommen.“

### Achtsamkeit tut gut

Das Interesse an Achtsamkeit und Wandern nimmt stetig zu. Da viele Studien inzwischen die enorm positive Wirkung auf Körper und Psyche belegen, wird das Thema gerade immer mehr zum Hype. Vom Manager bis zur Bäuerin – inzwischen interessieren sich viele für die Übungssprache



xis, die es uns erlaubt, etwas Ruhe in das sich ständig drehende Gedankenkarussell zu bringen. Viele nähern sich der Achtsamkeit in 8-wöchigen MBSR-Kursen, die der amerikanische Molekularbiologe und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn entwickelt hat. Er definiert die innere Haltung, die dabei angestrebt wird, so: „Achtsam-

- Anzeige -

## Mit der richtigen Kopfbedeckung in den Outdoor-Frühling

HOCHFUNKTIONELLE UND STYLISCHE KOPFBEDECKUNGEN ZUM SCHUTZ GEGEN SONNE, WIND UND WETTER

### Reversible Cap

Das Reversible Cap von CHASKEE bietet eine große Atmungsaktivität, hohen Tragekomfort und einen hervorragenden UV-Schutzfaktor von 80. Pflegeleicht und waschbar bei 30 °C, ist das Reversible Cap mit seinem Neoprenschirm die ideale Kopfbedeckung für jede Art von Outdoor-Aktivitäten.

Egal, ob in den Bergen, bei einem gemütlichen Stadtbummel oder am Strand – Chaskee passt. Dafür sorgt auch der praktische Kordelzug, mit dem die Caps individuell angepasst werden können. Der besondere Gag: Die Caps sind beidseitig tragbar.

UVP: 29,95 €  
www.kopfueber.net



Chaskee

### Visor Snap Cap

Mal Stirnband mal Mütze kann das Visor Snap Cap von CHASKEE schmal gefaltet als Stirnband oder ausgerollt als Mütze getragen werden. Mit einem hohen UV-Schutz (UPF 60+) versehen, sorgt sein Sonnenschild für wohlthuenden Schatten im Gesicht.

Das atmungsaktive Snap Cap ist mit seinem hohen UV-Schutz ebenfalls hervorragend geeignet für Bergsteigen, Wandern, Laufen ... und in vielen schönen, verschiedenen Farben und Designs für Damen und Herren erhältlich.

UVP: 27,95 €  
www.kopfueber.net



keit bedeutet: Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Aber wie sieht das konkret aus: achtsam Wandern? Thomas Schneider erklärt es so: „Am Anfang gehen wir mit den Leuten mal wirklich langsam. Dabei leiten wir sie dazu an, bewusst ihre Füße zu spüren und wahrzunehmen, was ihr Geist eigentlich so macht. Bin ich jetzt hier in der Natur, bei den Bäumen, beim Atem bei mir? Oder schweife ich innerlich immer wieder ab? Der Geist liebt es, sich mit der Zukunft oder der Vergangenheit zu beschäftigen. Es geht also darum, zunächst zu merken, ob man überhaupt da ist und den Geist gegebenenfalls ins Hier und Jetzt zurückzuholen.“ Geübte können später auch beim schnellen Gehen achtsam bleiben.

Wie so oft fällt es leichter, das zunächst gemeinsam mit anderen zu üben, berichtet Florian Geis, der als Meditationslehrer und Wanderführer ebenfalls für „Wege zum Sein“ tätig ist: „Die Gruppe hat ein-

fach eine besondere Kraft und trägt einen durch so eine Übungswoche.“

**Nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher**

Neben der vielen positiven Wirkungen, die das achtsame Unterwegssein in der Natur Studien zufolge auf den Körper hat, gibt es auch nachhaltige Effekte auf die Psyche: „Manche melden sich nach einem Seminar und sagen: Das hat mein Leben verändert“, erzählt Thomas Schneider. „Man lernt zu erkennen, was einen glücklich macht und was unglücklich – und wie man das selbst beeinflussen kann.“

Wer nicht von jedem Gefühl oder Gedanken sofort mitgerissen wird, erhält einen enormen Handlungsspielraum und eine neue Freiheit. Wenn wir die passende innere Einstellung haben, dann sind wir nicht mehr so davon abhängig, was im Außen geschieht. Das kann auch bedeuten, dass wir für unsere schönsten Bergabenteuer in Zukunft nicht mehr vom perfektem Wetter, idealen Verhältnissen und spektakulären Gipfeln abhängig sind. Klingt doch ziemlich gut.

WALMENDINGERHORN/IFEN/HEUBERG



NEBELHORN



Skifahrer

Rodelbahnen

Funparks

ab 18.03.2017 Frühstart am Ifen

Sonnenterrassen

faire Familienpreise

2 Länder – 1 Ski-Erlebnis

schneesicher

lange Talabfahrten

Genießer

kostenfreies WLAN

Sonnenski

jede Menge Service

Winterwanderwege

mit Panorama

Familienkinder fahren sonntags frei ab

05.03.2017

FELLHORN/  
KANZELWAND



SÖLLERECK

www.das-hoechste.com



**BERGBAHNEN**  
OBERSTDORF  
KLEINWALSERTAL