

# Wir sind Wanderer auf unserer Lebensreise

*Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele.*

Josef Hofmiller



## Der Wanderer im Märchen

Von der Geburt bis zu unserem Tod sind wir Wanderer auf einer Lebensreise. Seit es Leben gibt auf diesem Planeten, ist alles Leben dem Drang nach Vorwärtsbewegung und Entwicklung (Reifung) unterworfen. Die Wanderschaft ist die natürliche, angeborene Bewegungsweise der grossen Mehrzahl der Dinge auf dieser Welt. Unsere Seele und unser Geist sind Wanderer, keine Grenze zu nah, keine Abgründe zu tief. Planeten wandern um eine Sonne, Monde wandern um Planeten, jedes Fließgewässer fliesst einem See oder einem Meer zu, der Wind ist elementarer Wanderer auf der Erde und in unserem Universum.

In der Mystik sind Wanderer Reisende in Anderswelten, sie sind Entdecker und Helden. Ruhelos und rastlos ist ihnen das Aufbrechen wichtiger als das Ankommen, das Reisen bedeutender als das Sesshafte. Für den Wanderer hat kein Ort das Recht, ihn zu binden oder zu vereinnahmen. Die fremden Horizonte rufen lauter als ein trautes Heim. Freiheit ist das wichtigste Gut, Zeit und Raum haben für ihn eine ganz andere Bedeutung als für den Daheimgebliebenen.

In den Märchen ist der Wanderer manchmal ein Ausgestossener und manchmal ein Abenteurer, der erst das Leben lernen muss. Den Elementen der Welt in Wald, Wasser, Wolken und Wind ausgeliefert erfährt er von Weh, Wunden und Wundern. Er schärft seine Sinne und schult seine Intuition, lernt seine Gaben und Begabungen kennen. Er verlässt die Gemeinschaft der Familie, die Dorfgemeinschaft, gewohnte Wertvorstellungen und Erwartungen, um lebens- und gleichzeitig todesmutig auf alles Unbekannte und Unerwartete zuzugehen. Der Aufbruch, das Weggehen, die Reise sind immer ein Wechsel von einer Lebensphase in die andere; ausserhalb der Norm, ausserhalb des Schutzes und den Annehmlichkeiten einer Sippschaft ist man der unbekannteren Aussenwelt ungeschützt ausgesetzt. Die Sinne, die Körperkraft und die körperliche und geistige Wendigkeit müssen zum Überleben genügen.

Noch heute wandern junge Zimmermänner, Steinmetze oder Maurer in der traditionellen schwarzen Kleidung mit breitkrepfigem Hut durch Europa, ohne Geld und nur mit leichtem Gepäck. Die dreijährige «Walz» ist die Hochschule des Lebens. Hintergrund der Idee war natürlich, möglichst viele Methoden in der eigenen Berufssparte zu lernen. Gelernt wird aber auch das Leben: Unter harten Bedingungen lernen sie, auf beiden Beinen zu stehen, den Widrigkeiten zu trotzen und das Schöne geniessen.

## Einst sind wir auf Bäume geklettert

Der Mensch ist generell etwas bewegungsarm geworden. Dabei ist Bewegung die Gratistherapie gegen eine Vielzahl von Übeln überhaupt, ein Polychrest<sup>1</sup> sozusagen.

*Ich habe zwei Ärzte: mein linkes und mein rechtes Bein!*

Prof. Dr. Christoff Zalpour

Unsere Vorfahren waren hocheffiziente Läufer! Sie mussten jagen, flüchten, angreifen, Orte wechseln, Neues entdecken. Wir haben dazu heute hocheffiziente Technik, die uns transportiert – zu Land, Wasser und Luft. Neues entdecken wir im Fernsehen, in Büchern oder im Computer und unser Essen können wir uns liefern lassen. Wir brauchen die Bewegung zum Überleben nicht mehr. Der Einsatz unseres Körpers ist fast schon überflüssig geworden. Aber unser Körper erzählt trotzdem etwas anderes: unser Aufbau, unsere Statik, die langen Beine mit den kräftigen Oberschenkelmuskeln, der komplexe Aufbau und die Mechanik unseres Fusses – all das ist immer noch für Bewegung gedacht. Wir können Stösse abfedern, gehen, laufen, springen, hüpfen und balancieren. Unsere Atmungsorgane sind wirkungsvolle Energiebeschaffer, deren volle Kapazität bei den meisten Menschen brach liegt. Die Stilllegung unseres Laufkörpers hat aber Folgen, schwerwiegende Folgen und zum Teil tödlich endende. Erkrankungen durch Bewegungsmangel, das sind unglaublich viele an der Zahl. Warum? Weil wir auf Bewegung angewiesen sind. Mit Bewegung erhalten oder gewinnen wir:

- Einen normalen Blutdruck
- Ein Normalgewicht
- Ein gut funktionierendes Immunsystem
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Eine längere Lebenserwartung (bis zu 7 Jahre und mehr)
- Niedrigere Krebsraten
- Weniger Depressionen und Ängste
- Stärkere Knochen und grössere Widerstandsfähigkeit gegen mechanische Einwirkungen
- Erholsamen Schlaf
- Ein stärkeres Herz
- Schönere Haut
- Gesunde Gefässe

- Äussere und innere Stärke und Selbstsicherheit
- Bessere Körperwahrnehmung und eine gute Körperhaltung
- Energie
- Lebensfreude

Vermieden hingegen werden zum Beispiel insulinabhängige Diabetes und Ansammlung von schlechtem Cholesterin in den Blutgefässen. Es ist wie im Aquarium: ohne Bewegung im Wasser und ohne frischen Sauerstoff wird sich der Schlick ansetzen und das ganze Biotop gefährden. Hingegen ist die Bewegung in der Natur die Gesunderhalterin ihres Biotops und die Natur selber ihr eigenes Psychotop!

Wenn wir uns bewegen, erinnert sich der Körper daran, dass wir einst Läufer waren, auf Bäume geklettert und auf dem Boden gerobbt sind. Bewegung ist die treibende Kraft für die Entwicklung und Erhaltung der Psychomotorik und wichtig, damit sich geistige, emotionelle und spirituelle Kapazitäten entwickeln können! Allein drei Wochen krank im Bett zu liegen, hat schon einen leicht mindernden Einfluss auf unseren Intelligenzquotienten. Ohne Bewegung im Inneren und im Äusseren kann das Hirn vor sich hindämmern, es fragt sich, wo der Reiz, der Spass und die Herausforderung geblieben sind.

### **Waldbegeher und Gipfelstürmer**

*Laufen ist eines der ersten Dinge, die ein Kind tun möchte und eines der Dinge, die man am schwersten aufgeben will. Laufen ist eine Bewegung, die keine Turnhalle braucht. Es ist ein medizinisches Rezept ohne Medikament, es ist eine Gewichtskontrolle ohne Diät und eine Kosmetik, die man nicht chemisch beschreiben kann. Es ist ein Schlafmittel ohne Tablette, eine Psychotherapie ohne Analyse und ein Ferientag, der fast nichts kostet. Ausserdem trägt Wandern nicht zur Umweltverschmutzung bei, verbraucht fast keine Rohstoffe und ist hoch-effektiv. Wandern ist bequem, es braucht meist keine besondere Ausrüstung. Es reguliert sich von selbst und ist kaum verletzungsträchtig. Laufen ist so natürlich wie Atmen.*

Aaron Sussman & Ruth Goode. «The Magic of Walking» (1967)

Heute ist das Wandern der Volkssport Nummer Eins – aus guten Gründen. Es ist nicht nur Bewegung, Genuss und Freude an der Natur, es ist auch die Suche nach dem kleinen Abenteuer. Man wechselt dabei nicht nur den Ort, sondern oft auch seine Lebensweise. Es liegt in unserer Natur, dass wir das Paradies immer in der Ferne vermuten. Somit ist die Wanderschaft die kleine Suche nach dem unbekanntem Ziel, das wir anscheinend so vermissen. Wir sind auf unserer Lebensreise Suchende, Findende, Entdeckende,

Schenkende, Beschenkte und Entbehrende. Das Wandern ist ein kleines Abbild von dieser Lebensreise. Es ist ein Weggehen von Zuhause und ein Loslösen von dem Altbekannten und dem Alltäglichen. Es beinhaltet Neuentdeckung, eine Sinnesreise, ein Abwägen von Kräften und Zumutbarkeiten, ein Testen von Risiken und Grenzen, ein Umgehen mit Witterungseinflüssen mit der Entscheidungspflicht zum Weitermachen oder zur Umkehr.

Die Bewegung selbst vermittelt uns sehr rasch ein Gefühl von Freisein. Sogar bei schlechtem Wetter wird sich die Stimmung im Nu verbessern. Statt Erschöpfung erfahren wir Erfrischung! Und die Bewegung ist kein Verschleiss, sie ist ein Aufbau: Muskeln und Knochen nehmen an Masse zu. Morsches wird geschmiert, Steifes wird geschmeidiger. Und auch wer Defizite ausweist durch Herzkrankheit, Diabetes oder Arthrose: die absolute Schonung wäre fehl am Platz. Auch hier ist die – massvolle und sorgfältige – Bewegung Stärkung und Verbesserung des Allgemeinzustandes.

Und auch bei noch so vielen Sinneseindrücken in der Natur, sie überreizen nie, im Gegenteil, sie bauen uns auf. Die abwechslungsreiche Kulisse der Natur hat eine tiefe Wirkung auf den Menschen. Der Kontakt mit der äusseren Natur bringt unsere innere Natur bestens zur Entfaltung und der kontemplative Zugang zur Natur hat körperliche und seelische Auswirkungen.

Die Stimmung der Landschaft überträgt sich immer auf uns Menschen. Bei Wasserfällen und Flüssen beschleunigt sich der Herzschlag, im ruhigen Wäldchen oder in der Blumenwiese schaltet der Mensch ab. Ein Ausdauerläufer auf einem Laufband im Fitnesscenter erfährt nie denselben Effekt wie der Läufer in der Natur.

Auf der Reise ankommen, was für ein Genuss! Das erste Ausruhen, die kleine Mahlzeit wird zum Festmahl, das Gesicht in die Sonne recken und die Glieder durchstrecken, so verweilt man gerne. Wird der Rückweg beschwerlich, so freut man sich auf sein Heim und auf die heisse Dusche – das Alltägliche erhält seinen Reiz zurück. Und die Ruhe, die man nach Wind und Wetter empfindet, bügelt so manche Plage wieder aus.

### **Klein anfangen**

*Jede meilenweite Reise beginnt vor den eigenen Füßen.*

Buddhistisches Sprichwort

Wir wundern uns nicht, wenn jemand, dessen sportliche Höchstleistung der Gang zum Briefkasten ist, an Verstopfung leidet, bei drei Treppenstufen ins Keuchen kommt oder bei Wetterwechsel Schwindel oder Kopfschmerz verspürt.





Ohne Bewegung endet vieles einfach in der Sackgasse und wir leiden daran. Wer sich schont und wer sich plagt, wird nicht verschont bleiben. Der Bewegungsarme wie auch der exzessive Sportler wird seine Gebreite erhalten; der eine leidet am Zuwenig, der andere am Zuviel. Aber wer sich lebensförderlich fordert, erntet schon früh positive Ergebnisse und langfristige Belohnungen.

Wanderer, Spaziergänger, Lustwandler und Schlendriane wirken immer zufrieden, heiter und freundlich ge-launt. Nicht wie, zum Teil, verkniffene Hochleistungsläufer, die mit Scheuklappen ihre Mess- und Masswerte verfolgen, ohne Wahrnehmung für das Rundherum, nur mit dem inneren Blick auf Zeit und Ziel.

Allein nur 10 Minuten Bewegung bringt eine halbe Stunde Energie. Jede kleinste Bewegungseinheit ist ein Gewinn. Jemand, der sich jahrelang still gehalten hat, soll klein anfangen, in «homöopathischen» Dosen. Alles was man tun muss, ist aufzuhören, sich still zu

**Wir fließen, gleiten und schwingen – eine solche Bewegung ist organisch in uns verwurzelt und lässt ursprüngliche Quellen wieder sprudeln.**

halten in der Welt und auf dem Leim der Bewegungslosigkeit kleben zu bleiben. Die Bewegung ist das Ziel, alles andere stellt sich von selber ein! Der Körper steht wie der Atem jederzeit gratis zur Verfügung. Es braucht keine Gerätschaft und nur eine kleine Ausrüstung – gutes Schuhwerk, eine Regenjacke oder einen Sonnenhut und los geht's.

*Der erste Schritt, das ist die wichtigste Entscheidung. Im ersten Schritt binde ich einen unsichtbaren Faden an das Ziel. Dieser Faden ist die Leitschnur für alles Weitere. Selbst wenn sich erst im Laufe des Weges das Ziel genauer erkennen lässt, manchmal sogar auch ganz neu definiert, mit dem ersten Schritt ist die Verbindung geknüpft.*

Gernot Candolini

Niemand muss in die Berge reisen, um wandern oder gehen zu können. Der nahe Wald ruft auch, der schöne Gehweg entlang dem Fluss oder einem See, zwischen Feldern, Kirsch- und Apfelbäumen, in den Gässchen der Altstadt – Sie finden Ihren eigenen Weg!

Und wer sich auf den Weg begibt, über Stock und Stein, weiche Waldböden, knisternde Blätterpfade, saftige Wiesen, der merkt bald, dass er hier mit dem Leben vergleichen kann:

Denn beim Gehen kann auch mal von seinem Weg abkommen und auf verschlungenen Pfaden wandeln. Kann Umwege wählen, wird sich vielleicht im Kreis drehen, in der Sackgasse enden, lernt Stolpersteine kennen, landet am Boden und fängt sich vielleicht Schrammen ein – aber man rappelt sich wieder auf! Und vielleicht findet man einen geheimnisvollen Ort der wenig besucht wird, sonnenbeleuchtete Waldlichtungen mit wunderschönen Naturskulpturen. Wilde Kräuter, Beeren und Pilze lassen sich pflücken. Kleine Bäche, Bäume, Blumen und seltene Düfte beleben un-

seren Sinne. Scheue Waldwesen verfolgen unseren Naturgang mit stummen Augen und fragen sich, was für ein seltsames Wesen wir wohl sein mögen. Unzählige Vögel sind zu hören und manchmal kaum zu entdecken. Die Natur hinterlässt ihre Spuren bei und in uns. Wir sind ein Teil von ihr und deswegen blühen wir dort buchstäblich auf. Und die Entschlossenheit, unseren eigenen Weg zu gehen, wird auch bald für andere, persönliche Wege wachsen.

### **Fließen, gleiten und schwingen**

Wer sich bewegt, lernt über seine Atmung die Belastungsgrenze kennen und kann diese auch steuern. So hören wir auf unseren Körper und werden schnell merken, wie rasch er auf regelmässiges Training reagiert und an Stärke gewinnt. Es geht dabei nicht um Optimierung von etwas, kein Messen und Normen durch Tabellen oder Messgeräte. Es geht ums Spüren und Wohlfühlen in der Bewegung. Der persönliche Rhythmus soll wieder gefunden werden und mit und in der Bewegung soll die Einheit mit dem Körper aufgespürt und gelebt werden. Mit dem natürlichen Gefühl für die Bewegung brauchen

wir weder einen Schrittzähler noch einen Pulsmesser.

Während früher oft die Vermeidung von Schmerzen im Vordergrund stand, heisst es heute, Bewegung trotz Schmerz zur Reduzierung von Schmerz. Die Aktivierung der Regel- und Energiekreisläufe wirken sich unmittelbar auf Körper und Geist aus. Die Selbstwahrnehmung verändert sich und damit auch immer das Bild, das wir von uns haben.

Durch ein bewusstes Gehen entdecken wir vielleicht auch Fehlhaltungen und können diese korrigieren. Wir nehmen unsere Defizite und Schwächen mit Humor und Grosszügigkeit und dürfen stolz sein, auf das, was wir können und auf alle Gewinne, die als willkommene Supplements dazukommen. Ab und an kann auch noch eine Schrittatmung geübt werden: Rhythmisches Gehen und dazu Atemzüge zählen, führt zu einer vollen Entfaltung der Lungenkraft, denn mit dieser Art Atmung werden die «toten» Räume in unseren Lungen gefüllt und bewegt. Aber die Weisheit des Laufens oder Gehens ist nicht verbunden mit Atemnot! Finden



Sie Ihren eigenen Takt. Rhythmik fördert zudem die Alphawellen im Gehirn; wenn wir im Fluss sind, ist ein meditativer Zustand nicht weit. Wir fließen, gleiten und schwingen – eine solche Bewegung ist organisch in uns verwurzelt und lässt ursprüngliche Quellen wieder sprudeln.

Bewegung relativiert auch immer die geistigen Traktandenlisten von Sollte und Müsste und drängt eine überschaubare Distanz in die Agenda des Alltags. Probleme werden zu Problemchen oder noch besser, beim Gehen überfällt uns die Lösung. Kurz: Bewegung hält den Sorgenballast in Schach, weil andere Emotionen und Empfindungen an ihren Platz rücken dürfen, die uns immer wieder einen optimistischeren Blick auf die Dinge des Lebens schenken. Wir platzieren, sortieren und trennen Wichtiges von Unwichtigem, Relevantes von Banalem – wir erhalten uns mit der Bewegung eben auch einen beweglichen Geist.

*Wandern ist Laune, Willkür, Erleuchtung des Augenblicks (...).*

Josef Hofmiller

#### «First of all – no sports»

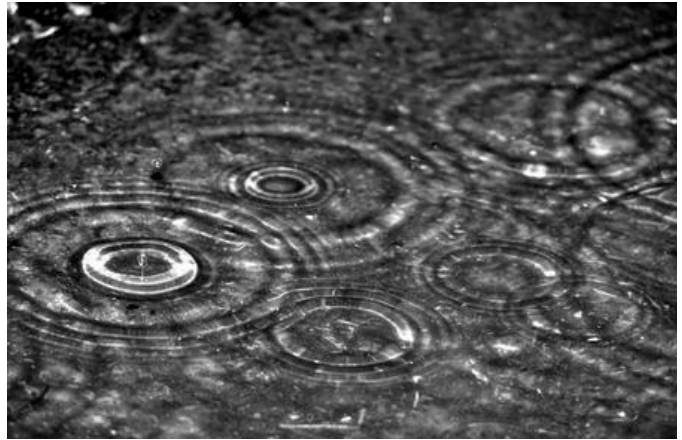
Das ist ein berühmter Ausspruch, der oft Winston Churchill zugeschrieben wird. Der beliebte und bedeutende Staatsmann Englands erlitt dafür aber mehrere Schlaganfälle und verbrachte die restlichen 14 Jahre seines Lebens im Rollstuhl. Das Leben ist ihm in den späteren Jahren durch «no sports, whiskey and cigars» einfach entglitten. Die Unbeweglichkeit im Rollstuhl durchlitt er mit Apathie und Schwermut. Das ist keine Vision für das Älterwerden.

Das Altern setzt da wirklich ein, wo Muskelmasse verloren geht. Gerade bei Senioren fördern die Bewegung und das Nutzen von Muskelkraft die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Die Sturzneigung nimmt ab und Stösse lassen sich leichter abfangen.

Bewegung hält die Gefässe in Schuss und Muskeln, die bewegt werden, schützen die Gelenke. Knorpel, die nicht durchblutet sind, werden durch Bewegung mit der nötigen Schmiere versorgt.

In jungen Jahren steigert Bewegung die Knochendichte, in mittleren Jahren schützt sie vor dem Abbau der Knochenmasse und im Alter bremst sie den Knochenschwund. Knochen sind lebendiges Gewebe und Bewegung wirkt sich direkt auf die hormonelle Steuerung auf Knochenzellen aus.

Kinder, die sich nicht mehr bewegen und ihre Freizeit fast ausschliesslich vor der Playstation, dem Computer und dem Fernseher verbringen, sind keine Seltenheit mehr. Das ist aussergewöhnlich und unheilvoll. Ein Kinderhirn entwickelt sich ganz anders, wenn es sich in der Natur austoben kann, auf Bäume klettert, durch Bäche wadet und über Wiesen flitzt. Ein Bildschirmkind kann richtiggehend verelenden. Kinder, die jünger als drei Jahre alt sind, sollten überhaupt nicht vor einen Bildschirm gesetzt werden. Die schnelle Bildabfolge ist schädlich für das kleine Gehirn und kann im äussersten Fall sogar zu epileptischen Anfällen führen. Würde sich in derselben Zeit jemand mit dem Kind beschäfti-



gen und es in Bewegung bringen, würden ganz andere und für das Kind gesunde Hirnregionen angeregt und verbunden. Die sensomotorische Integration geht nur über Bewegung: damit lernt das Kind seinen Körper zu beherrschen, Wahrnehmungen zu verarbeiten, Impulse zu steuern und kann angemessen reagieren. Besonders wichtig ist dies bei hyperaktiven Kindern, deren Bewegungsumfang unbedingt beachtet werden muss! Kinder lernen in der spielerischen Bewegung, dass sie Spass haben dürfen und auch, dass sie etwas «gut können». Über die Bewegung kann ein Teil des kindlichen Selbstbewusstseins gesteuert und gefördert werden.

Kinder, die sich häufig bewegen und denen ein Sportunterricht an der Schule noch möglich gemacht wird, sind gesünder, gehen lieber zur Schule und lernen auch besser. Wenn den Kindern die Bewegung genommen wird, verweigert man ihnen ein elementares Mittel, um gesund ins Leben gedeihen zu können.

Für uns alle gilt natürlich: es muss nicht das Wandern oder Gehen sein. Jeder findet für sich seine Bewegungsformel. Tanzen, Schwimmen, Gärtnern, Radfahren... Es stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung und es sollen immer auch die Lebensqualität und die Kräfte gesteigert werden.

Wer sich bewegt, bringt eindeutig mehr von sich ins Spiel! Es ist eine Seins-Erfahrung und das allein kann motivierend genug sein.

*Wer zu lange zögert, bevor er einen Schritt macht, verbringt vielleicht sein ganzes Leben auf einem Bein.*

Anthony de Mello

*1) In der Homöopathie wird ein Mittel, das bei vielen Krankheitsbildern verwendet werden kann und auf vielfältige Weise Vershobenes wieder reguliert, ein Polychrest genannt.*

Evelyne Kernen

KomplementärTherapeutin OdA KTTC, Methode Atem  
Bollstrasse 16, 5413 Birmenstorf  
evelyne.kernen@atem-schweiz.ch