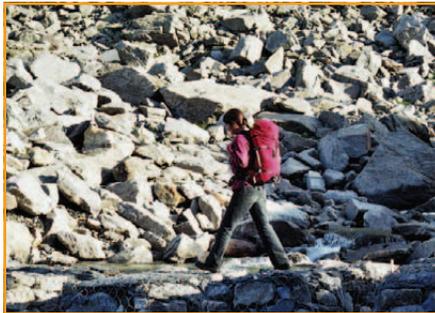


# Achtsames Wandern

Michael Romahn

Die Fähigkeit achtsam zu handeln ist eine hochentwickelte Grundhaltung des Menschseins, dessen Essenz, so Prof. Kabatt-Zinn, in einer absichtsvollen Aufmerksamkeitslenkung auf den präsenten Augenblick liegt. Dieser Jetzt-Zustand gesteigerten Spür- und Wahrnehmungsbewusstseins, entwickelt sich behutsam aus einem lebenslangen Training. Im normalen Alltag ist diese Grundhaltung bei den meisten Menschen nicht vorzufinden. Bei vielen Menschen hört unterhalb des Kopfes der Körper auf. Unsere kognitiven Fähigkeiten sind nach wie vor hoch im Kurs und häufig werden sie dafür verwendet, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen, statt gegenwärtig zu sein. „Dieses Verhalten von innerlicher und äußerlicher Rastlosigkeit und Zerstreuung, so



Dr. Luise Reddemann, erscheint in unserer Kultur normal - führt jedoch bei längerem Beibehalten zu einer zunehmenden inneren Dysbalance und ist Mitverursacher vieler Zivilisationskrankheiten“.

Immer mehr Menschen verspüren jedoch ein Verlangen nach einer Gegenwärtigkeit, in der Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind. Naturerleben kann für diesen Prozess sehr hilfreich sein. Die Begegnung mit der Natur im genussvollen Durchstreifen erwacht wieder. Bewusstes, achtsames Wandern ist eine der einfachsten, ökologischsten und gesündesten Bewegungsart wieder bei sich anzukommen und sich wieder mit den biologischen Urrhythmen von Bewegung und Stille in der Natur zu verbinden. Diese Gehpraxis hat alte Tradition. Sei es in eigens angelegten Biotopen, entlang rituellen Kraftplätzen oder durch ausgesuchte Naturlandschaft : Gehen wird zum Übungsfeld, um Kontakt mit unserer Körperlichkeit aufzubauen, über die Pforten unserer Sinne Sinnlichkeit zu erfahren, die wie der Benediktiner Pater David Steindl-Rast sagt, „unweigerlich auch zu neuem Sinn führt!“ Ob seine Glaubensbrüder und Schwestern im Kreuzgang ihrer Klöster



lustwandeln, sei es das Erleuchtungswandern berühmter Promis oder ganz profan am Ende eines High-Teck Arbeitstages im Jahr 2009: Die berühmte Runde am Abend um den Block oder durch den Wald, tut einfach gut, lüftet aus, holt uns runter ins Hier und Jetzt. Achtsames Wandern bezeichne ich als eine gestaltete Selbstfürsorge in Bewegung im Sinn eines liebevoll-sinnlichen, wertschätzenden und achtsamen Umgangs mit sich selbst und einem Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse im Einklang mit der Natur!

Aus der Haltung einer mit Achtsamkeit heraus betriebenen Sinnesschulung erwachsen gerade auch im Wandern ungeahnte Ressourcen des Seelenfriedens, der inneren Balance und der Lebenslust: Das Ausgesetztsein gegenüber den Elementen Wind, Erde, Wasser und Sonne. Die Geselligkeit, Gaumenfreuden, eine fremde Sprache. Die großen Dinge wie z.B. ein Baum, eine Kirche, die Berge, der Horizont, die Wolken oder die kleinen Dinge am Weges-

rand... Blumen, Tiere, Steine, der Schluck klaren Wassers.

In Phasen großen Stresses oder am Rande eines Burn-Out werden diese eben beschriebenen elementaren Ressourcen nicht mehr wahrgenommen. Man kreist um sich selbst. Da ist geführtes und erlerntes Sinnestraining mit belenkter Aufmerksamkeit mit viel Zeit Gold wert! Die Aufgabe des Gruppenleiters besteht darin, Impulse einer Reiz- und Geschwindigkeitsreduzierung anzuregen. Es geht um körperlich-sinnliches Tun in Langsamkeit. Man beobachtet sich, „merkt“, dass die Art wie ich etwas tue, einen Unterschied im



Wandern setzt zu dem was ich bisher aus Gewohnheit kenne. Und dieses Bemerkens eines Unterschiedes, diese „unerwartete Begegnung“ mit dem Äußerem ist die Eingangspforte zu tiefer entstehender Neugier, zu beginnendem Interesse am Spürbewusstsein. Eine nächste Stufe im achtsamen Wandern könnte darin bestehen, die Orientierungs- und

Wahrnehmungsarbeit mehr an den einzelnen Wanderer und die Gruppe abzugeben durch Raum geben für individuelle Weggestaltung. Der eigenen Neugier beginnen zu folgen. Neue Wege ausprobieren. Was brauche ich eigentlich wirklich? Was tut mir gut? In diese Fragen kann jeder hineinwandern! Wahlmöglichkeiten entstehen, Trittsteine durch schwieriges Gelände werden zum Symbol als schrittweiser Weg in die eigene Kraft. In der Natur geschieht ein orientierendes Fragen nach dem Wesentlichen. Hier kommen wir als Naturwesen im eigenen Biotop in Kontakt mit unserem stillen Wissen über uns. Hier entstehen wieder Brücken, Verbindungen von sinnverbundener Körperlichkeit und göttlicher Umgebung. Zunehmendes Vertrauen in sich stellt sich ein. Eine Verlangsamung und Ausdehnung des Zeitbezugsrahmens entsteht. Der Sonnenstand und nicht mehr die Uhr gibt die Zeit vor. Größere Erdhaftung bei gleichzeitig entstehender Abenteuerlust nach „etwas neuem Fremden“, kennzeichnet oft diese Phase unterwegs.

Achtsames Wandern ist somit auch immer auch eine Reise nach innen! Das heißt, den grundlegenden Bedürfnissen und Signalen des Körpers, auftauchenden Gefühlen und Empfindungen mehr Beachtung schenken. Äußere Landschaft und sinnhafte Öffnung treffen aufeinander und verändern die Welt, die wir erleben. Sanft begleitende, impulsgebende Unterstützung in der Selbstbeobachtung für nähernde Selbstfürsorge wird jetzt erneut wichtig. Dieser nicht leistungsbezogene Bezug zu sich

steigert eine inzwischen reichhaltige Ressourcenreihe und führt zu einem stetigen Resilienzaufbau: Mögliche Fokussierungspunkte wären z.B.: Bewegungsökonomisierung und Bewegungsharmonisierung (Hape Kerkelings verfluchter Knüppel) und die Bewältigung von Mehrfachaufgaben (Orientieren – Steigen – Sichern). Der Ausbau der Genussfähigkeit durch Staunen und Nichtstun (auch mal ohne Genussmittel) oder kreativ und schöpferische Landartversuche – ohne Sinn und Zweck – einfach nur so. Solche tiefversunkene Freude im Tun und Spiel mit den Elementen der Natur während einer Wanderung schenkt uns eben diese so oft gewünschten innere Zufriedenheit und ein Gefühl im tiefen Flow des Lebensstroms zu sein. Wege in das achtsame Wandern gibt es viele.



Michael Romahn

Physiotherapeut, Feldenrais Lehrer und ausgebildet in Somatic Experiencing. Seit 2004 Seminare im Bereich Stressmanagement und Naturerleben.

Vortrag: Bergwandern in Achtsamkeit. So. 28.06. 20h, Freiburg, Shiatsu Schule, Dreikönigstr. 19

Jahresprogramm 2009 unter  
[www.koerperlandschaften.com](http://www.koerperlandschaften.com)