

# Die Leichtigkeit des Seins

## Die Verwandlung von Hektik in bewusstes Wahrnehmen

[ Natascha Peters-Wendt ]

Unbeschwert und sorgenfrei durch den Wald spazieren – das wäre doch etwas – oder? Wenn mich dieser Gedanke überkommt, dann packe ich meinen Rucksack mit ein wenig Proviant und ziehe meine Wanderschuhe an. Schon immer waren für mich Wanderschuhe und Rucksack Zeichen für ein Stückchen mehr Freiheit in meinem Leben. Entspannt sitze ich im Zug und lasse mich zur nächstgelegenen Wanderoute in der Umgebung von Wien fahren. Heute zieht es mich auf den Anninger bei Mödling. Schon beim Losgehen genieße ich den schönen Blick auf die Weinberge bei Gumpoldskirchen und beschließe, am Ende des Tages mir als Belohnung ein Gläschen Wein zu gönnen.

Doch zunächst gehe ich zuerst noch hastig und dann immer langsamer den Berg hinauf. Insgesamt geht man ca. 400 Höhenmeter – das ist natürlich keine Herausforderung für Bergfexe – aber es geht ja heute nicht um Berggipfel, sondern um Entspannung und Abschalten. Meine Gedanken kreisen zunächst noch um Alltagsthemen, doch mit jedem Schritt werden die Gedanken weniger - bis sie ganz verschwinden. Endlich kann ich mich voll und

ganz auf die Natur konzentrieren. Es ist Sommer und die Bäume stehen in vollem Grün und die Bienen summen in den Wiesenblumen, die sich im Schatten der Bäume verstecken.

Da ein Vogelgezwitscher und dort ein Specht, der eifrig an den Baumstamm pocht. Alle Sinne sind auf Standby und im Jetzt angekommen. Immer wieder mache ich eine kurze Pause, einfach um die Stille rund um mich zu genießen und der Natur zuzuhören. Es ist unter der Woche und nur wenige WandererInnen und RadfahrerInnen haben sich heute auf den kleinen Ausflugsberg nahe Wien verirrt. Das kommt mir gerade sehr gelegen, schließlich ist das heute der erste Tag seit Wochen, an dem ich für mich ganz alleine Zeit habe und tun und lassen darf, was ich möchte.

Meine Tochter ist bei meinem Mann daheim und ich weiß sie gut versorgt. Nicht nur als berufstätige Mutter muss ich immer wieder schauen, dass ich zu Entspannung und neuen Kräften komme. Gerade in der heutigen Zeit ist es für jeden Menschen wichtig, immer wieder kleine Auszeiten im Alltag einzubauen. Ich gehe weiter meinen Weg und spüre die Wurzeln unter meinen Füßen und rieche das Harz,

welches die Bäume verströmen. Gerade in der Wärme erinnert mich dieser Geruch besonders an den Süden, an Pinienwälder am Meer. Und prompt bin ich ein paar Sekunden verreist ... bis ich über einen Stein stolpere, den ich übersehen habe. Und schon bin ich wieder zurück von meiner Sekundenreise, wieder hier im Wald. Ich muss schmunzeln – schließlich bin ich hier, um den Tag bewusst zu genießen und dann passiert mir so eine Unachtsamkeit.

Relativ schnell ist meine Selbstkritik wieder verflogen – als ein bunter Schmetterling auf meiner Bluse Platz nimmt, um sich unkompliziert von mir einige Meter weiter tragen zu lassen. So unbekümmert und leicht möchte ich mich auch fühlen. Durch das Gehen merke ich, wie wenig ich in den letzten Wochen auf meine Fitness geachtet habe und beschließe, das bald zu ändern.

Noch 15 Minuten bis zum Anningerschutzhaus – der Weg ist mittlerweile zu einem gemütlichen Forstweg geworden und ich muss mich nicht mehr so auf den Boden und seine Unebenheiten konzentrieren. Ich habe nun Zeit, mich voll und ganz auf den Rhythmus meines Atmens zu konzentrieren. Ich praktiziere die in der Aus-



Foto: Natascha Wendt-Peters

*„Verlangsamung trägt viel zum Stressabbau bei und führt zu den Wurzeln der eigenen Kraft.“*

bildung zur Yogalehrerin erlernte Atmung und atme in den Bauch. Ich komme so schnell wieder in meine Mitte und spüre wie meine Atmung sich nach dem Aufstieg beruhigt.

Beim Schutzhaus angekommen, atme ich einige Male tief durch und freue mich über den schönen Tag. Während der kurzen Pause bemerke ich eine Gruppe von MountainbikerInnen, die außer Atem und stark schwitzend den Berg hinaufzadeln.

Und schon bin ich wieder gedanklich bei einem Schitourenkurs vom Alpenverein, bei dem wir auch an einem Tag 3 Gipfel erklommen haben und ich für mich damals beschlossen hatte, dass ich mich auch über einen einzigen Gipfel am Tag freuen kann. Dafür kann ich dann diesen einen Gipfel umso mehr genießen. Langsam mache ich mich wieder fertig zum Abstieg – ich wähle einen anderen Weg – ein Weg, der sich teilweise durch dichten Laubwald schlängelt und dann plötzlich wieder von einem Sonnenstrahl durchbrochen wird. Ich versuche beim Abstieg bewusst Schritt für Schritt zu gehen und lausche den Zikaden in der Wiese – ein typisches Zeichen für den Sommer.

Mit der Entspannung nehme ich auch die Geräusche, Gerüche und Farben stärker wahr. Für mich ist Natur in jeder Form ein wichtiger Ort, um mich aufzuladen und um wieder bei mir ganz anzukommen.

Bewegung in der Natur hält nicht nur fit, sondern fördert auch die Entspannung. Unterstützt durch die Farbe Grün der Pflanzen, die Sonne und den blauen Himmel können bei mir keine negativen Gedanken aufkommen.

Langsam sehe ich durch die Bäume wieder die Weinberge von Gumpoldskirchen und ich freue mich auf das Gläschen Wein, welches ich mir zur Belohnung am Anfang des Tages in Aussicht gestellt hatte.

Gutes Essen und gutes Trinken gehört für mich genauso zur Entspannung wie auch kleine Belohnungen, um sich selbst eine Freude zu machen.

Mit einem Lächeln auf den Lippen und in guter Stimmung fahre ich am Abend heim und lasse nochmals die Landschaft und den Tag an mir vorbeiziehen. Ich nehme ganz viel von dieser wunderbaren Energie mit nach Hause zu mei-

ner Familie und fühle mich durch diesen entspannenden Tag in der Natur bestärkt.

In meiner Tätigkeit für den Alpenverein teile ich diese schönen Momente mit den TeilnehmerInnen und gemeinsam erfahren wir, wie sehr die Natur den Menschen unterstützt und kräftigt. Die rhythmische Bewegung des Gehens und ausgewählte Übungen erleichtern es, sich vom Stress des Alltages zu erholen. Verlangsamung trägt viel zum Stressabbau bei und führt zu den Wurzeln der eigenen Kraft. Hektik wird verwandelt in bewusste Wahrnehmung von Raum und Zeit.



NATASCHA PETERS-WENDT

Ich bin Trainerin, Coach und arbeite viel mit Methoden aus der Körperarbeit zu den Themen Kommunikation, Stress, Entspannung, Achtsamkeit und Konflikte. Für den Alpenverein bin ich tätig als Trainerin für „Wandern mit Aspekten aus Yoga und Coaching“, Jugendleiterin, Yogalehrerin und in den Schulprogrammen