

Meine Motivation

"Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen." (Oliver Wendell Holmes, Arzt und Schriftsteller)

Denk ich zurück an meine Kindheit zählen die Momente des Spielens zu den schönsten Erinnerungen. Diese Momente können wir uns zurückholen und mit andern teilen. Mutter Erde bietet uns den schönsten Spielplatz – egal ob auf Wiese, im Wald oder im Bachbett: Es gibt so viel zu erleben und zu entdecken. Im Spielen können wir uns selbst und die Natur neu entdecken. In meiner Kindheit verbrachte ich als Hirt beim Schafhüten viele Stunden am Berg, zuerst mit meiner Grossmutter und dann allein. Meine Gotta, wie ich meine Grossmutter nannte, zeigte mir, wie ich meine Spielsachen selbst herstellen konnte. Sie schenkte mir Grossvaters Armeemesser noch bevor ich die Uhr kannte. Die Zeit verging im Fluge mit: Schiffe aus Lerchenrinde schnitzen, Flöten aus Birkenholz bohren, Plättli, Bauernhof mit Zapfen nachbauen, Rutschbahn in den Faxen herstellen, Totschinu, Tscheggi, Wasser stauen und umleiten, Steine den Berg runter rollen (je grösser, je lieber), Baumhaus bauen, Höhlen begehen, Saumagen Fussball spielen, Kartuschen mit Zündholz füllen, Marvlu, Messerspiele, Kühe aus Tannenzapfen herstellen, Hörner mit Ästen formen, von Baum zu Baum geigio, etc.

Beim Wandern möchte ich primär Wohlbefinden vermitteln. Ich möchte meine Gäste vom Alltag befreien und ihnen ihre Jugend wiedergeben. Was liegt näher, als unserem Bewegungsdrang eine spielerische Note beizumischen und längst vergessenen Fähigkeiten wiederzubeleben? Wir kennen viele Nuancen des Spielens: eine Stimmung, ein Wort, eine Geste, ein Klang, ein Bild, einer alltäglichen, schon hundertmal gemachten Bewegung. Spielend entdecken wir unsere ursprüngliche Lust am Forschen und Gestalten. Wandern ist für mich nicht einfach in möglichst kurzer Zeit von einem Ort zum Ziel zu gelangen. Für mich ist das Erleben des Weges und der Natur das Ziel. Neue Blickwinkel und Wege eröffnen sich.

Ein nachhaltiger Umgang mit der Natur ist mir wichtig. Damit unsere zukünftigen Generationen frei leben können, sind wir verpflichtet, sie nicht mit ökologischen oder ökonomischen Schulden zu belasten. Die Erhaltung der biologischen Vielfalt stellt für mich eine Verpflichtung und eine wirtschaftliche Notwendigkeit dar.

Im Alltag nehmen wir unsere Umwelt oft nur verschwommen wahr. Unsere Augen sind häufig verschlossen für unser Umfeld. Unser Empfinden, erstarrt in Zwängen und Gewohnheiten, kann befreit werden, wenn wir wieder lernen, auf unsere Wahrnehmung zu hören und uns ganz auf unser Tun einzulassen. Es entsteht ein Zwischenraum, ein Raum der Freiheit, in dem alte Muster verblassen und neue Möglichkeiten entstehen.

Als Wanderleiter stelle ich einen solch geschützten Raum bereit. Schritt für Schritt unterstütze ich den Wanderer, Impulse und Anliegen immer bewusster und differenzierter wahrzunehmen. Im spielerischen Dialog biete ich über bewusste Wahrnehmung und Bewegung einen stimmigen Weg an. Neu gewonnene Lebendigkeit und Klarheit hoffe ich so den Teilnehmenden mitzugeben. Wer bewusst die Schönheiten der Natur wahrnimmt, kann auch die Nachhaltigkeit gewährleisten.

Gehen ist nicht nur die natürlichste und umweltfreundlichste Art der Bewegung, es hält auch Körper und Seele gesund. Die Knüpfung sozialer Kontakte bereichern einen Wandertag und fördern die Gesundheit. Soziales Wohlbefinden wird neben dem psychischen und physischen Wohlbefinden als dritte wichtige Säule von Wohlbefinden gesehen. Gruppenerlebnisse reißen das Individuum aus seiner Einsamkeit und stärken die Psyche. Das macht Wandern so attraktiv. Dies erklärt vielleicht auch, warum diese Form der Bewegung zunehmend im Trend liegt. Wir sind mehrheitlich Herdentiere und möchten zu einer Gruppe dazu gehören. Beim Wandern führe ich meistens Gruppen. Neben dem Körper- und Seelenbaumeln sollen meine Gäste auch die Sorge für jeden Einzelnen vermittelt bekommen. Meine Devise: Wir sind nur so stark, wie das schwächste Mitglied, betrachte ich dabei als Kernaufgabe beim Führen. Es ist wichtig für das Gelingen einer Themenwanderung, dass sich der Einzelne in einer Gruppe wohl fühlt.