

In den Bergen Auszeit vom „Hamsterrad“ nehmen

Bergwanderführerin Christine Wagner aus Lindenberg bietet meditative Bergtouren an. Sie möchte den Menschen eine Auszeit aus dem „Hamsterrad“, aus dem schnelllebigen und stressigen Alltag bieten.

Christine Wagner hat sich mit einer Idee selbständig gemacht, die den Nerv der Zeit trifft: „Weite atmen – die etwas andere Art, in den Bergen unterwegs zu sein“ nennt sie ihre meditativ geführten Wanderungen mit spirituellen Impulsen, einer bewussten Entschleunigung und Achtsamkeit für das Hier und Jetzt.

Auf stillen Pfaden

Der Anstieg ist steil und bringt alle ins Schwitzen. Die kleine Gruppe ist unterwegs auf dem Weg zum Kojen, dem 1303 Meter hohen Hausberg der Gemeinde Riefensberg. Nach einer kurzen Verschnaufpause erklärt Christine, dass die nächste Wegstrecke entlang des Bergkamms schweigend zurückgelegt wird.

Für die Lindenerger Rentnerin Ingrid Schief ist das nichts Neues; sie ist schon oft mit der Wanderführerin auf stillen Pfaden gelaufen. „Ich genieße es, in Gemeinschaft zu wandern und dennoch die Natur um mich herum in Stille wahrzunehmen und zu beobachten“, sagt sie.

Daniela Eger-Popp, Angestellte des „Lindenberg Kultur und Tourismus“ dagegen muss sich ein bisschen zügeln, um nicht schneller zu laufen. „Und meine Gedanken abzuschalten, mich nur auf Hören, Sehen und Riechen zu konzentrieren hat auch nicht so hundertprozentig geklappt“, erzählt sie später in der Hütte bei der Einkehr lachend.

Das dürfe sein, tröstet Christine. Denn wie so oft: Übung mache die Meisterin. Die gelernte Wanderführerin weiß, wovon sie spricht. Bereits seit etlichen Jahren führt sie gemeinsam mit einer Freundin für die evangelische Kirche meditative Morgenwanderungen durch, später dann auch für die vhs Abendwanderungen. Das bereitete ihr viel Freude und war so erfolgreich, dass die Idee entstand, mehr daraus zu machen. Neben einem Kurs als Meditationsleiterin ließ sie sich zur qualifizierten Wanderführerin beim Vorarlberger Bergführerverband ausbilden und sammelte ausgiebig selbst Erfahrung auf diversen Pilgerwegen, unter anderem dem Jakobsweg.

Kraft spüren

Im Frühjahr hat sie den Sprung in die Selbständigkeit gewagt und bietet nun Tagedtouren, Halbtagedtouren, Morgen- und Abendwanderungen an – neben den ehrenamtlichen Wanderungen, die sie nach wie vor anleitet. Wichtig sind ihr dabei die Achtsamkeitsübungen, das schweigende Miteinander und das Wahrnehmen der Natur: „Es ist heilsam und öffnet den Raum zu unserem Inneren, wenn wir in Stille wandern. Aber auch gemeinsam unterwegs zu sein und die Kraft, die darin liegt, zu spüren, hilft, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen.“

Doch ebenso Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lachen kommen bei den Wanderungen mit höchstens acht Personen nicht zu kurz. Spätestens bei den Spinatknödeln in der Hütte lässt sich gut darüber plaudern, wie blau doch der Enzian blüht, wie melodios die Vögel zwitschern und wie würzig das Harz der Bäume nach einem Regenguss duftet. *Zita*