

Die Bedeutung und Wirksamkeit des Wanderns in Natur und Bergwelt für das Lebensgefühl in Zeiten von Corona



Seit Beginn des Corona-Ausbruchs beobachte ich eine merkliche Zunahme und Begeisterung für Wanderlust, Spaziergänge und Ausflüge in Natur und Bergwelt. Die Auswirkungen der Krise, mit allen Einschränkungen und Verboten, lässt sich wohl besser durch Abstand vom Alltag, durch Wandern und Ausflüge bewältigen.

Raus-gerissen aus der Normalität, suchen und brauchen die Menschen Ablenkung, Ruhe, Überblick und Weitblick, Zuversicht und Aufmunterung. Beim Wandern in der Natur, so auch meine Erfahrungen, blühe ich auf, verändere ich meine negative Stimmung.

Auch in der Öffentlichkeit und den Medien wurde durch den erkennbar zunehmenden Stimmungsverlust in der Gesellschaft auf die Wanderlust der Menschen in der Corona-Krise hingewiesen. Die Folge war ein großer Ansturm auf beliebte Ausflugsziele, wie den Tegernsee, Garmisch und das Chiemgau.

Auch mich machten der angeordnete Lockdown, die strengen Kontaktsperren, der umfangreiche Kontrollverlust, Spannungen und Spaltung unausgeglichen und streitbar.

Was tun? Natürlich meine altbewährten Mittel für Stimmungs- und Bewusstseinswandel anwenden:

Natur erleben, Wege gehen, Berge erklimmen. Das hilft immer fürs Gemüt.

Lesen, gute Gedanken und Ratschläge aus Literatur und Fachzeitschriften sammeln.

Ich entdeckte das gerade zu Beginn der Krise erschienene Buch von Albert Kitzler, mit dem Titel "Das Glück des Wanderns" und las es mit Begeisterung.

Alle meine guten Erfahrungen, wie positiv sich Wanderlust auf Körper, Geist und Seele des Menschen auswirken, deckten sich mit den Erkenntnissen des Schriftstellers.

Es kam mir sofort die Idee, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Wanderungen zu vergleichen.

Die Bedeutung und Wirkkräfte der Natur auf das Lebensgefühl

Wie beeinflusst die Natur unser Lebensgefühl? Albert Kitzlers zentrale Botschaften in seinem Buch "Vom Glück des Wanderns" heißen:

- Wer sich in der Natur bewegt, wandelt und verändert sich, blüht auf, ist nicht mehr der Gleiche.
- Ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen.
- Es ist die Eigenschaft des Gehens, sich dem Sinn des Lebens zu erschließen“.

Was geschieht beim Wandern?

Unterwegs in der Natur und den Bergen, besonders in Corona-Zeiten, machte ich selbst dieselben Beobachtungen und Erfahrungen. Mit zunehmender Zeit und Dauer der Wegstrecke verbesserten sich mein Lebensgefühl und die coronabedingten Alltagsorgen. Natur ist ansteckend, inspiriert mich, entschleunigt und lässt mich zur Ruhe kommen. Die Natur fängt mich auf und relativiert meine Corona-Probleme. Denn auch in der Natur gibt es Höhen und Tiefen, Auf und Abs schwere und leichte Wege, Wendungen und Umwege. Auch Berge müssen umgangen werden. Nicht alles ist eben machbar, ist zu überwinden, wie im richtigen Leben. Natur zeigt uns Begrenzungen auf und wie wenig es braucht, glücklich und zufrieden zu sein. Natur ist eine Lebensschule.

Die Bedeutung und Wirksamkeit des Wanderns auf das Lebensgefühl

Albert Kitzlers Begeisterung und Wertschätzung für das Wandern zeigen sich in seinen Erkenntnissen und Botschaften:

- Im Wandern finde ich alle Elemente wieder, die ein gelingendes Leben ausmachen.
- Ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen.
- Es ist die Eigenschaft des Gehens, sich den Sinn des Lebens zu erschließen.
- Im Wandern finde ich alle Elemente wieder, die ein gelingendes Leben ausmachen.
- Beim Gehen kommen Körper, Geist und Seele zum Gleichklang.
- Beim Wandern laufe ich mir die besten Gedanken an.

Was geschieht durchs Wandern? Was entsteht durchs Gehen?

Auch ich spürte bei meinen Wanderungen die beruhigende Wirkung. Mit zunehmender Wegstrecke legten sich meine vom Alltag mitgebrachten Sorgen und inneren Aufregungen.

Ich lebte in Augenblick und Gegenwart, verlor den oberflächlichen Blick auf meine Lebensbezüge, bemerkte den damit verbundenen Stimmungswandel, fühlte mich leichter, lockerer, aufgeräumter und zuversichtlicher. Wege gehen wird damit zum Denkweg, zum inneren Weitergehen.

Besonderen Einfluss auf Gedanken und Verhalten haben meine Gipfelerlebnisse. Bergblicke weiten meinen Horizont, geben mir Weitblick, Übersicht und ermöglichen Perspektivwechsel und neue Urteilskräfte. Ich nehme mich mit meinen Anliegen, Ansprüchen und Sorgen nicht mehr so wichtig. Ich arrangiere mich mit Corona, denke an Wesentlicheres wie Achtsamkeit, Dankbarkeit und Toleranz für Andere.

Oben angekommen, spüre ich, welche Bedeutung, welchen Einfluss Gehen, Laufen und Leistung auf meinen Körper haben. Glückshormone durchströmen mich, machen mich gut gelaunt, schwungvoll, tatkräftig und optimistisch, bringen Körper, Geist und Seele in gute Stimmung.

Albert Kitzlers Resümee:

- Der ist kein Wandersmann, der keine Not ertragen kann.
- Ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen loswerde.
- Ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an.

Mein Fazit:

NATUR BELOHNT - WANDERN LOHNT - BERGE ÖFFNEN -
LEBENSGEFÜHL BESSERT SICH

Joachim Deutschenbaur

Söcking, 1. Dezember 2021