

Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden

Die Touren

2 schöne Schneeschuhtouren in Amden mit Uebernachtung im Naturfreundehaus. Beide Touren werden lawinensicher geführt. Wir bauen einige meditative Elemente in die Touren ein.

Tour Tag 1:

Der Sonnenuntergang ist am 26. Februar gegen 18:05, Mondaufgang gegen 16:58.

Der Sonnenuntergang ist am 27. Februar gegen 18:06, Mondaufgang gegen 18:16.

Von Arvenbüehl laufen wird mit Schneeschuhen zum Rand des Hochplateaus und danach zum Naturfreundehaus, wo uns gegen 20:00 das Abendessen erwartet. Wanderzeit: ca. 3 h, incl. Pausen. Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 220 m. Maximale Höhe ca. 1360 m.

Tour Tag 2:

Wir starten nach dem Frühstück, laufen je nach Schneeverhältnissen/Lawinensituation einen der vielen Rundwege Richtung Arvenbühl. Wanderzeit: ca. 3.5h, incl. Pausen.

Aufstieg: ca. 300 m, Abstieg: ca. 400 m. Maximale Höhe ca. 1510 m.

Schwierigkeit: WT1 - Leichte Schneeschuhwanderung

Anreise und Treffpunkt

Sammelpunkt ist die Bushaltestelle Arvenbüehl Arven, wo wir uns um 16:07 treffen.

Anreise am besten mit OeV, z.B. Zürich ab 14:43.

Rückreise

Bus ab Bushaltestelle Arvenbüehl Arven

Ausrüstung

Stirnlampe, Schneeschuhe, Stöcke mit grossem Teller, warme und wasserabweisende Wander-, Bergschuhe/ Stiefel. Eventuell Gamaschen. Warme Kleidung und Handschuhe. Necessaire, Handtuch und Pyjama zum Uebernachten. Zusätzlich Seidenschlafsack (kann auch gemietet werden). Atemmaske, Desinfektionsmittel.

Mitzubringen

Eventuell heisses Getränk in Thermoskanne und Zwischenverpflegung für unterwegs.

Kosten

58 Franken für Abendessen, Uebernachtung und Frühstück. (NF Mitglieder 54.-).

Zusätzlich sammle ich am Ende der Tour Spenden für die Naturschutz-Organisation „Pro Natura“ (empfohlener Richtwert 40 Franken).

Verbindliche Anmeldung

bis 4 Tage vor Start durch Einzahlung des Betrages von 58.- Franken auf Konto

Bernhard Eisenbarth, Lindenhofstrasse 11, 8645 Jona

bei UBS Zürich, IBAN CH14 0023 0230 2069 3140 U.

Bei Abmeldung bis 4 Tage vor Start wird das Geld abzgl 10 Franken Bearbeitung erstattet.

Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keine Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Rega Mitgliedschaft wird empfohlen.

Teilnehmerzahl: Minimum 4, Maximum 10 Personen

Leitung

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Schneeschuhtouren, esa Leiter Wandern



Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden

Spezielle Regeln wegen Corona, gemäss Richtlinien BAG

a. **Outdoor:** Ich schlage vor, wir gehen diszipliniert in 2 Teams.

Tour Freitag

1. Bernhard (Lead) (V)
2. Susan (V)
3. Kate (V)
4. Cristina

5. Erwin (Lead Gruppe 2)
6. Stefan (V)
7. Ines
8. Esther (V)

Tour Samstag

1. Bernhard (Lead) (V)
2. Heike
3. Cornelia (V) (SS)
4. Mayé (SS)
5. Simone

6. Barbara (Lead Gruppe 2) (V) (SS)
7. Anke
8. Anke - Partner
9. Antonio
10. Patricia

(V=vegetarisch, SS= Schneeschuhe von Bernhard)

Der (Sicht-)Abstand zwischen den 2 Gruppen sollte etwa 10 Meter betragen. In den beiden Gruppen halten wir untereinander je 1,50 Meter Abstand.

b. **Indoor:** Wir tragen immer *Atmungsmasken* ausser am Tisch, und auch nicht auf den Zimmern. Jeder hat ein Einzelzimmer, so dass nachts keine Ansteckungsgefahr besteht. Frühstück und Abendessen nehmen wir am gleichen Tisch ein, mit den gleichen Nachbarn. Wir reden möglichst leise und lüften zwischen jedem Gang. Toilettenbenutzung: Die Männer benutzen nur die im Untergeschoss. Die Frauen teilen sich auf, je nachdem auf welchem Stock sie das Zimmer haben: Erdgeschoss. oder 1. Stock.

Raum/Tischzuteilung Freitag:

Bernhard - Berganemone - 1
Erwin - Edelweiss - 1
Susan - Fluegespitz - 1
Esther - Alpenrose - 1
Kate - Enzian - 2
Cristina - Soldanella - 2
Stefan - Gulmen - 2
Ines - Distel - 2

Raum/Tischzuteilung Samstag:

Bernhard - Berganemone - 1
Barbara - Edelweiss - 1
Heike - Arnika - 1
Cornelia - Enzian - 2
Anke & Partner - Alpenrose - 2
Maye - Gulmen - 2
Antonio - Fluegespitz - 3
Patricia - Distel - 3
Simone - Männertreu - 3

c. Wir vermeiden teamübergreifende Kontakte «jeder mit jedem» und versuchen möglichst nur über die Gruppenleiter zu kommunizieren, welche untereinander mit Smartphones in Verbindung stehen.

Meditation

Einige Anregungen zur Meditation während der Tour. Dies hilft mir dann, das Sprechen zu reduzieren. Ich schlage vor, dass wir die Einschränkungen durch die Coronakrise nicht immer nur beklagen, sondern uns auf die Werte ausrichten, die jetzt und wahrscheinlich auch in Zukunft besonders gefordert sind. Ich glaube, dass *Bescheidenheit, Verzicht, Rücksichtnahme, Achtsamkeit, Vorrang der Gemeinschaft vor dem Einzelnen* etc. an Bedeutung gewinnen müssen, wenn die Menschheit die grossen Bedrohungen abwenden will. Insofern sehe ich Corona nicht als einmaligen Betriebsunfall, sondern als eine Art Overtüre für die nächsten Jahrzehnte. Das gibt uns genau den richtigen Hinweis auf die Werte, auf die es in Zukunft ankommen wird. Wir sollten diese Tour also nicht laufen mit Aerger im Bauch über die ganzen Einschränkungen und Unannehmlichkeiten. Stattdessen haben wir bei dieser Tour die schöne Gelegenheit, uns schon mal an diesen Zukunftsthemen und -werten warmzulaufen und nicht nur auf das zu schauen, was wir verlieren, sondern auch auf das, was wir gewinnen.

Im japanischen Zen gibt es die schöne Tradition der Sesshin. Man versammelt sich für eine Woche in der Meditationshalle, wo man seine ganze Zeit meditierend auf ca. einem Quadratmeter Fläche verbringt. Nachts



Meditative Vollmond-Schneeschuhtour in Amden

gibt es grosszügige zwei Quadratmeter, falls überhaupt geschlafen wird. Sonst bleibt bei einem Quadratmeter. Ich habe mehrere dieser Sesshin gemacht. Und von aussen gesehen, ist es die reine Tortur. Aber Sesshin heisst übersetzt «ein Herz werden». Und tatsächlich kann man zeigen, dass sich die Herzschläge der Teilnehmer nach ca. zwei Tagen synchronisieren. Alle Gedanken wie: was zieh ich heute an, was kochen wir heute, was kommt heute im Kino etc. verschwinden. Jeder hat den gleichen Kimono, jeder kriegt das gleiche bescheidene Menü etc. Dafür gibt es endlich einen freien Blick auf das, was wir jenseits unserer Rollen als Partner, Vater, Mutter, Angestellter, Programmnutzer etc. sind.

Ich schlage vor, dass wir in diesem Sinne die Einschränkungen auf dieser Tour nutzen, um mal einen frischen Blick nach Innen zu werfen und auch den üblichen Smalltalk reduzieren und mehr auf das schauen, was unser Gesprächspartner für Qualitäten hat neben seinen Rollen. Alternativ kann jeder eigene Meditation üben.

Etappe 1: Flache Wanderung zu Rand des Hochplateaus, von dort Blick auf Walensee. ca 45 min. Wenn das Wetter es erlaubt, erleben wir hier einen schönen Sonnenuntergang (17:23).
Meditation: *Nach der Enge von Homeoffice und allerlei Einschränkungen die Weite, Offenheit und Gastfreundlichkeit des Raumes und den Sonnenuntergang geniessen. Raummantra «Ah».*

Etappe 2: Leichte Wanderung südwestlich von Arvenbühl, 100 m Abstieg. ca. 45 min. Dort am tiefsten Punkt des ersten Tags machen wir eine kurze Pause.
Meditation: *Die Dunkelheit beschränkt das Sichtfeld. Wir versuchen eigenen optimalen Gehrhythmus finden. Schritte, Atem synchronisieren sich leicht und anstrengungslos.*

Etappe 3: Hier geht es stetig bergauf zum Naturfreundehaus, ca 200m Aufstieg. Wir kommen etwa zur Zeit des Mondaufgangs dort an (19:21), und hoffen auf einen wolkenarmen Himmel. Falls es bedeckt ist, haben wir immer noch die Option nach dem Abendessen nochmals rauszugehen.
Meditation: *Disziplin üben und den Abstand nach vorne und hinten genau einhalten. Sesshin= ein Herz werden. Die Stärkeren ziehen die Schwächeren.*

-Tag 2-

Etappe 4: Das Frühstück nehmen wir um 8:45 und starten dann gegen 9:30 in die 4. Etappe. Wir steigen gleich 150 m auf zum höchsten Punkt, wo wir hoffentlich eine phantastische Rundschau haben. ca. 45 min Wegzeit.
Meditation: *Sesshin: Abstände genau einhalten. Zusätzlich den eigenen optimalen (d.h. anstrengungslosen) Gehrhythmus finden. Auf dem höchsten Punkt: Mantra des Raumes «Ah».*

Etappe 5: Wir steigen ab durch ein kleines Tal, das im unteren Teil etwas steil ist. Vorsichtig laufen. Man kann hier zwar etwas wegrutschen, aber es gibt keine Absturzgefahr. Nach ca. 45 min unten angekommen machen wir eine kleine Pause. Hier gibt es auch eine Ausstiegsmöglichkeit für diejenigen, die konditionelle Probleme haben oder ähnliches. Einfach flach entlang der Strasse laufen, nach 25 min kommt die Bushaltestelle Sell (Abfahrt jeweils ca. 25 nach).
Meditation: *In diesem anspruchsvollen Gelände praktizieren wir Konzentration und Achtsamkeit des Körpers (Gleichgewicht, Füsse, Knie..)und helfen den unerfahreneren, indem wir vorauslaufen.*

Etappe 6: Wir steigen noch einmal 150m auf zum nördlichsten Punkt. Dauer knapp 45 min.
Meditation: *Wir praktizieren Dankbarkeit für das was wir in diesen 2 Tagen erleben durften (Gruppengeist, Essen, Naturerlebnis etc), und speichern sie durch Abrufen der erlebten Bilder.*

Etappe 7: Wir laufen relativ flach entlang des Waldrandes und der Wildruhezone (mit einer grossen Auerhahn Population) zum Endpunkt, das dauert eine knappe Stunde. Dies ist die romantischste Etappe. Gegen 13:00 sind wir zurück am Ausgangspunkt.
Meditation: *Die Menschheit hat in den vergangenen Jahrzehnten zu wenig auf die Oekologie geachtet und insbesondere Flora und Fauna haben sehr darunter gelitten. Wir versuchen Reue zu finden für die Naturzerstörung und entschuldigen uns stellvertretend bei den Auerhühnern, geloben Besserung und fragen uns: Was kann ich persönlich zur Natur-Bewahrung und Revitalisierung tun?*

