

Was ist Meditatives Wandern?

Im Interview mit Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer, esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren

Sie besitzen über 40 Jahre Meditationspraxis, sind ausgebildeter Meditationslehrer und bieten Touren an, mit denen Sie Spenden für gemeinnützige Zwecke sammeln. Was ist Ihre tägliche Motivation, Ihr Wissen an andere weiterzugeben?

Die Menschheit steht vor nie dagewesenen Problemen, die sich vielerorts in der Oekosphäre bemerkbar machen: Klimawandel, Verseuchung von Böden und Meeren, Insektensterben etc. Zum Glück ist das jetzt alles auf den Agenden von Politikern und Wirtschaftsführern gelandet.

Ich glaube aber nicht, dass es allein ausreicht, alle Wirtschaftsprozesse jetzt nachhaltig zu gestalten, weil die treibenden Kräfte hinter Raubbau an der Natur und Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen Lebewesen und zukünftigen Generationen dadurch allein nicht verschwinden. Was es aus meiner Sicht zusätzlich braucht, ist eine global akzeptierte Ethik, ein

Wertesystem, das den Umgang der Menschen untereinander und zu anderen Lebewesen regelt. Da sind wieder Werte gefragt wie Demut, Bescheidenheit, Rücksichtnahme etc. Ich denke in dem Zusammenhang, dass die Verbindung und Liebe zur Natur entdeckt oder wiedererweckt werden muss, und zwar nicht nur über Tablets und Bücher, sondern im direkten Kontakt. Meine Motivation hierbei ist dreifach:

- Gruppen durch Übungspraktiken in eine achtsame Verbindung zur Natur bringen
- Diese Menschen zu motivieren, diese Achtsamkeitspraktiken auch bei Spaziergängen oder beim Wandern selbständig anzuwenden
- Spenden für den Naturschutz (Pro Natura) zu sammeln.

Was sind die Beweggründe Ihrer Klienten, weshalb sie die Achtsamkeit oder das meditative Wandern praktizieren wollen? Haben sich die Klienten und deren Beweggründe im Laufe der Zeit, verändert?

Als ich vor circa fünf Jahren mit dem meditativen Wandern anfang, habe ich das öffentlich ausgeschrieben, in der Hoffnung zehn bis zwanzig Gleichgesinnte zu finden. Zu meiner Überraschung sind es im Lauf der Jahre über tausend Interessenten geworden, von denen einige auch mehrfach aktiv an meinen Wanderungen teilgenommen haben.

Da Wandern in der Schweiz ja die beliebteste Sportart ist, ist das meditative Wandern ein niederschwelliger Einstieg in das Thema Meditation. Viele suchen ganz einfach eine andere Art, in der Natur zu sein, ohne Snaps-hot- und Selfiezwang und ohne Kilometer-tabelle oder Höhenmeterziele. Sich die Zeit nehmen, dem Flug einer Libelle zu folgen oder dem Plätschern eines Wasserfalls zu lauschen, öffnet auch den Weg zu einem tiefen inneren Erleben.

Wie definieren Sie die Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Geisteszustand, der zwei Qualitäten beinhaltet, Geistesgegenwart und freundliche Zuwendung. Missachtung oder Achtlosigkeit dagegen sind geprägt von Abgelenktheit und Distanz. Achtsamkeit ist ein zentrales Instrument der Meditation. Es geht um das (Wieder-) Erlernen der unvoreingenommenen, teilnehmenden Präsenz,

die wir als Kinder noch hatten. Dies führt zu verfeinerter Intelligenz und Empfindsamkeit und hilft uns, lebendig und mit Klarheit im Fluss des Lebens zu stehen.

Was bedeutet Ihnen Achtsamkeit und was hat sich verändert, seit Sie die Achtsamkeitslehre praktizieren?

Achtsamkeit hat mich über die Jahre immer stärker zu einer Erfahrung geführt, dass es in der Natur keine wirkliche Trennung gibt. Alle Lebensprozesse existieren in gegenseitiger Durchdringung, so dass jedes Wesen auf seine Art ein Spiegelbild des Kosmos ist und entsprechend ein Recht auf ein artgerechtes Dasein hat. Aus diesem Verständnis wächst meine Bewunderung für die Schönheit und Perfektion der Natur. Dieses friedliche Eingebettetsein in die Natur gilt natürlich auch für den Menschen.

Das angestregte, aber vergebliche Suchen nach dauerhafter äusserer Befriedigung in Form von tausenden von künstlichen Produkten hat die Menschen vergessen lassen, dass es schon ein «angeborenes» Glück gibt. Daher ist Achtsamkeit für mich der Schlüssel zu mehr Gelassenheit, innerem Frieden und Glück.

Das Magazin thematisiert, wie Achtsamkeit in der Natur erlebt und erlernt werden kann. Wie sahen Ihre ersten Schritte in diesem Bereich aus?

Ich habe viele Jahre in traditioneller Form Achtsamkeit praktiziert,

Neben der edlen Kunst, etwas zu erledigen, gibt es die nicht minder edle, Dinge ungetan zu lassen. Das Aussortieren des Unwesentlichen ist der Kern aller Lebensweisheit. – Lao-tse

zu Hause, in Meditationshallen, mit Sitzkissen. Dann bin ich mehr und mehr dazu übergegangen, mich einfach an das Ufer eines Baches zu setzen oder auf einen Berggipfel mit schöner Aussicht, um dort zu meditieren. So haben es die Yogis in den Bergen schliesslich auch gemacht. Dadurch habe ich dann gelernt, dass man jederzeit und überall Achtsamkeit praktizieren kann, auch an Tramhaltestellen oder in der S-Bahn.

Was genau verstehen Sie unter meditativem Wandern?

Das meditative Wandern verbindet die beiden Themen Bewegung in der Natur und Meditation. Hauptpraktiken der Meditation sind wiederum Konzentration und Achtsamkeit. Konzentration und Achtsamkeit kann man in verschiedenen Formen üben wie etwa beim Seiltanz oder beim

Bouldern. Wandern ist eine andere Möglichkeit und weniger anstrengend, also für jeden zugänglich.

Als junger Mensch hat man immer das Bedürfnis viel zu unternehmen, um die knappe Freizeit voll auszukosten. Wo bleibt da noch Platz für die Achtsamkeit? Was empfehlen Sie, wenn der Alltag komplett verplant ist?

Unsere moderne Welt bietet eine nie dagewesene Vielfalt an Objekten zur Entfaltung unserer Individualität, Reisen, Musik, Videos, Spiele, Statussymbole, Sportarten etc. Jedes einzelne bietet kurzfristige Momente von Erfüllung und Glück. Aus der Glücksforschung weiss man aber, dass gerade Mönche und Nonnen, die ein materiell bescheidenes Leben führen, die höchste Lebenszufriedenheit aufweisen. Es gibt also ein tiefer liegendes

Glück, das es anzustreben gilt, ein unbedingtes Glück im Sein, das nicht von äusseren Objekten abhängt. Eine starke Fixierung auf die äusseren Objekte und deren sofortige Beschaffung führt dagegen zu einer schwachen Selbstkompetenz, wie der bekannte Marshmallow Test von Walter Mischel gezeigt hat.

Wer also in seinem Leben erfolgreich und glücklich werden will, dem empfehle ich:

- Erkenne dein Smartphone (etc.) als Monster-Marshmallow
- Entrümple dein Leben im Sinne von Lao-tse
- Lege die tieferen Werte deines Lebens fest und folge diesen konsequent
- Stärke deine Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit als Antidot gegen Oberflächlichkeit, Ablenkung, Prokrastination

Sie kombinieren die Meditation ganz bewusst mit dem Outdoor-Sektor. Wie ist es zu dieser Verbindung gekommen? Was sind Ihre Beweggründe?

Nachdem das meditative Wandern gut angelaufen war, habe ich das Spektrum etwas erweitert, auf Schneeschuhe, Kanu und Bike. Das eröffnet zusätzliche Möglichkeiten, in die Natur einzutauchen, zum Beispiel mit dem Kanu ganz dem Wasser ausgesetzt zu sein. Es gibt Teilnehmer, die kommen nur zu einer Disziplin, aber manche kommen auch zu zwei oder drei.

Was ist Gehmeditation?

Gehmeditation ist eine Meditation in Bewegung, die ursprünglich nur in Klöstern praktiziert wurde, um den Mönchen die Möglichkeit zu geben, ihre vom Lotossitz verspannten Beine zu lockern. Man bewegt sich mit der gleichen inneren Haltung, mit der man vorher auf dem Sitzkissen gesessen hat, konzentriert und achtsam. Insofern hat Gehmeditation eine Ähnlichkeit mit dem Seiltanz. Es geht um hochkonzentrierte, entspannte Präsenz. Gehmeditation ist aber weniger gefährlich als Seiltanz. Wenn man bei der Gehmeditation anfängt zu denken, hat das nicht gleich den Tod zur Folge.

Können Sie eine einfache Gehmeditations-Übung erklären?

Stehe mit nackten Füßen auf dem Boden. Halte deine Konzentration während dieser Übung immer auf der Kontaktfläche der Fusssohlen mit dem Boden. Geh in Zeitlupe und beobachte den Bewegungsablauf der Sehnen, Muskeln und Gelenke ohne zu denken. Beobachte wie mit der Zeit dein Atemrhythmus wie von selbst dem Bewegungsrhythmus deiner Füße folgt. Geh in völliger Entspannung aber konzentriert. Wenn Deine Gedanken abschweifen und du das bemerkst, bring die Konzentration wieder zurück auf die Fusssohlen.

Wenn du diese Übung gut machst, kommst du nach einer Weile in den Flow, eine tiefe Seinserfahrung, und sämtliche Probleme, Ängste und Sorgen deines Alltags verlieren ihre Macht über dich. Freude, Ruhe, innerer Friede und Gelassenheit breiten sich aus.

Als leidenschaftlicher Tourengänger verbringen Sie viel Zeit in der Natur. Was bedeutet Ihnen persönlich das achtsame Erleben der Natur?

Mit zunehmender Praxis komme ich immer mehr zu einem direkten, tiefen Naturerlebnis, jenseits von Sinneserfahrungen, Worten und Konzepten. Dies bedeutet für mich die tiefste Ebene des Menschseins.

Meine Generation sitzt im Berufsalltag vor dem Bildschirm und in der Freizeit ist das Smart Phone ständiger Begleiter. Haben Sie Tipps und Ideen für jüngere Leute, um bewusst die Natur zu erfahren?

Man sollte sich bewusst machen, dass jeder Fortschritt gleichzeitig ein Rückschritt ist, weil auch etwas verloren geht. Auto und E-Bike haben unseren Bewegungsradius deutlich vergrößert, aber unsere körperliche Bewegung leidet darunter. Mit entsprechenden Folgen. Diabetes ist zu einer Volkskrankheit geworden. Smartphones und Notebooks eröffnen uns grosse Möglichkeiten in Navigation, Kooperation oder Datenmanagement, aber unser Orientierungssinn, unsere Konzentrationsfähigkeit, unser autonomes Denken haben stark gelitten, wir geraten immer mehr in die Abhängigkeit von Denkmachines und Robotern. Wichtige Entscheidungen unseres Lebens werden nicht mehr vom Herzen her getroffen, sondern von Algorithmen. Dies bringt viele negative Folgen für unsere Denkfähigkeit und unser Selbstvertrauen. Entsprechende Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften sind schon bekannt geworden z.B. durch Professor Manfred Spitzer.

Es braucht eine gesunde Balance. Ich empfehle, alle Geräte täglich für eine bestimmte Periode abzuschalten, und ab und zu für einen ganzen Tag. So mache ich das auch.

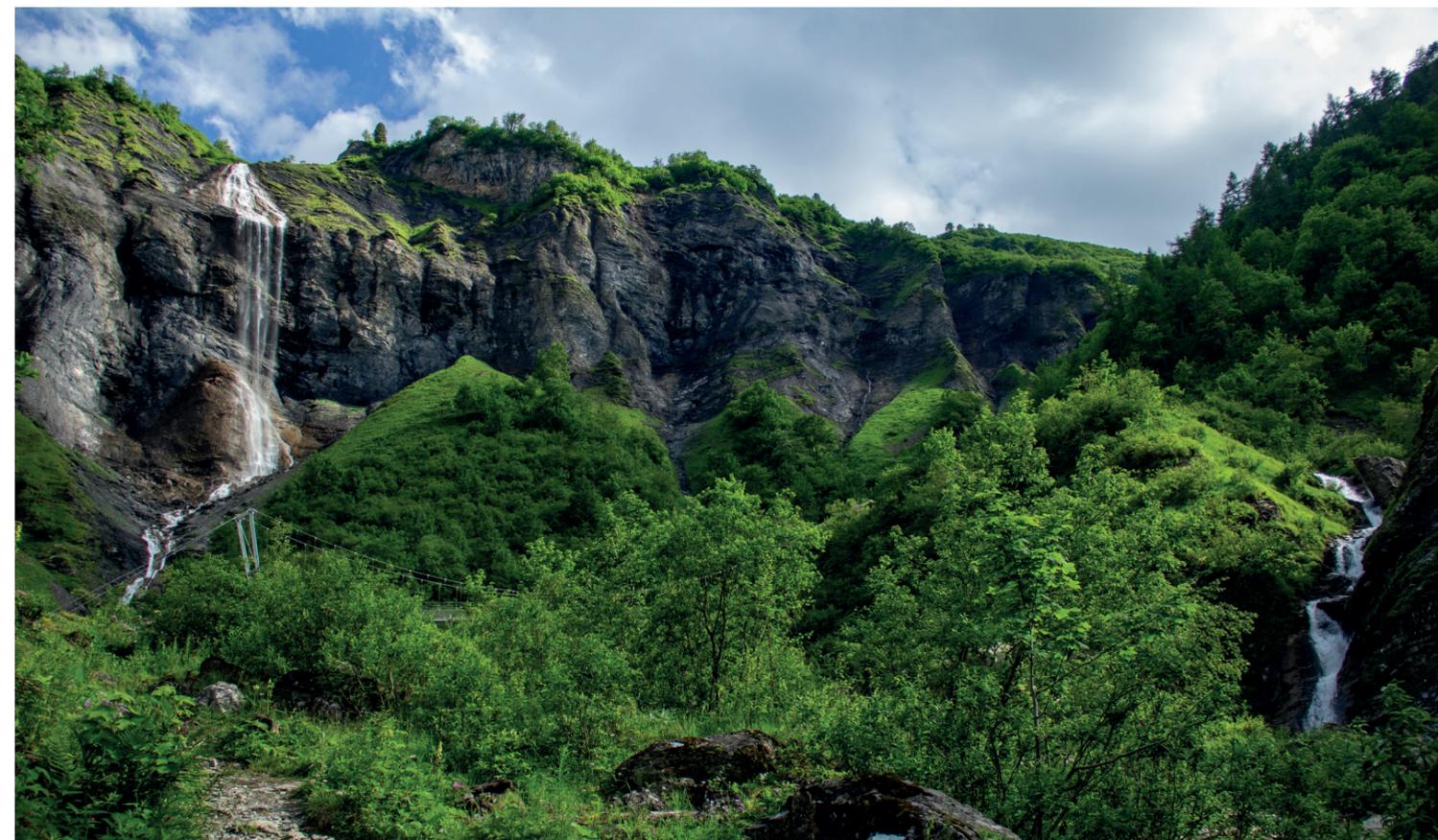
Und dann, die Zeit nehmen, in die Natur gehen, Spazieren, Joggen, Gehmeditation, das Denken für eine Zeit abschalten, etc.

Ich selber bin Neuling im Bereich der Meditation, versuche aber aktuell die Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren. In der Natur bewege ich mich oft und gerne. Was raten Sie einem Neuling wie mir, wie kann ich mit dem meditativen/achtsamen Wandern beginnen?

Das wichtigste ist die Regelmässigkeit, nicht die Dauer. Wenn man an einem Garten vorbeiläuft, kann man sich für einige Sekunden den Blumen zuwenden. Wenn man vom Balkon in die Ferne schaut, mal eine Zeit lang einem fliegenden Vogel nachschauen oder dem Summen einer Biene lauschen. So kann jeder individuell ein paar Eckpunkte in seinem Alltag einrichten, Momente der Achtsamkeit, die helfen, einen immer wieder auf das Wesentliche, die Lebendigkeit, zurückzuführen.

Zum Schluss, was möchten Sie den Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?

Das Leben ist kurz. Verliert nicht zu viel Zeit damit, oberflächlichen Ablenkungen hinterherzujagen, sondern stellt euch regelmässig die Frage, was für euch das wirklich wichtigste im Leben ist. Was sind eure Herzensangelegenheiten, auf deren Verwirklichung ihr einst auf eurem Sterbebett mit Freude und Zufriedenheit zurückblicken wollt? Dann setzt diese auf Priorität Eins und handelt entsprechend und zwar sofort. Schiebt sie nicht in eine ferne Zukunft, die ihr vielleicht nicht mehr habt.



Batöni



Neuseeland? Island? Färöer? Was man sonst nur von Bildern aus dem Ausland kennt, liegt zwar ein wenig versteckt, aber doch so nah. Im Weisstannental, ganz am Ende des Talkessels befindet sich die Wasserfallarena Batöni. Drei imposante Wasserfälle stürzen herab und fließen mit zwei weiteren Bächen zusammen. Ein Ort voller Kraft, der eindrücklich beweist, dass man für berauschte Naturspektakel nicht weit in die Ferne reisen muss.

Ein idealer Krafort, um Interessierten das Meditative Wandern näher zu bringen. Bernhard Eisenbarths Touren führen ihn unter anderem in die Wasserfallarena Batöni. Interessiert? Auf der nächsten Seite wartet ein Video auf dich, indem Teilnehmerinnen der Meditativen Wanderung ihre Eindrücke mit uns teilen.

360° PANORAMA Inmitten des Talkessels, umgeben von Wasserfällen.



Das abgelegene Weisstannental liegt südwestlich von Sargans im Kanton St. Gallen. Es gehört zum UNESCO Welterbe Tektonikarena Sardona. Die Tektonikarena erstreckt sich über die drei Kantone Graubünden, St. Gallen und Glarus, vom Walensee im Norden, über das Linthtal im Westen, nach Flims im Süden, bis nach Mels im Osten. Viele eindrückliche Wanderungen laden ein, das Welterbe Sardona zu erkunden, unter anderem die 5-Seen Wanderung am Pizol. Weniger touristisch, aber nicht weniger eindrücklich ist die Wanderung zur Wasserfallarena Batöni. Piltschinabach, Säsbach, Muttenbach, Guetentalbach, Lavtinabach – sie alle fliessen hier oben zusammen und lösen ein berauschendes Gefühl bei den Besuchern aus.

Infos & Anreise

Vom Bahnhof Sargans aus ist das Dorf Weisstannen per Postauto in 45min oder per Auto innert 30min gut erreichbar. Parkmöglichkeiten sind gut beschildert. Sie befinden sich am Ende des Dorfes, nach einer Brücke oder ca. 700m weiter am Gufelbach. Diese Wanderung ist nur bei guter Witterung zu empfehlen. Der eh schon wasserreiche Talkessel wird bei Regen schnell rutschig, so dass kleinere Bächlein, die über die Wanderwege plätschern, zu gefährlichen Flüssen werden.

Der Weg zur Arena

Die Wanderung ab Weisstannen führt über 7km und 530 Höhenmeter hinauf zum Wasserschloss. Das klingt doch ganz easy, dachte ich mir. Ein grosser Fehler, wie sich schnell herausstellt. Die ersten 40min geht es steil bergauf und man überwindet bereits 300 Höhenmeter. Schnaufen und schwitzen ist hier ab Sekunde eins vorprogrammiert, doch es lohnt sich. Kurz vor Ende des Talkessels rücken die steilen Wände enger zusammen und die Geräuschkulisse verändert sich. Das Wasserrauschen wird immer lauter und man kann es kaum erwarten, den ersten Wasserfall zu

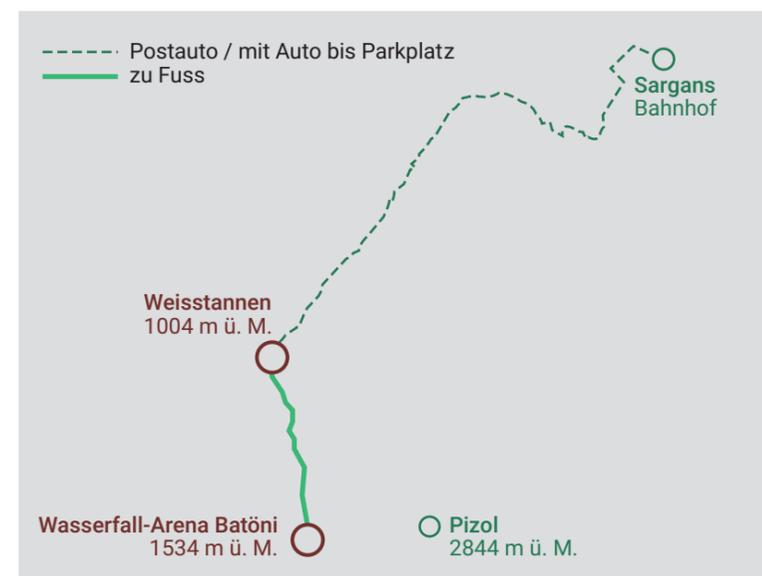


Kraftort «Doppelstein»



erblicken. Dann plötzlich ist er einfach da! Nach gut 1h 30min bin ich am Ziel und stehe inmitten des Kessels. Drei Wasserfälle stürzen herab: links der Piltschinabachfall (81m), mittig der Säsbachfall (86m) und rechts der Muttenbachfall (45m). Hier ist nun auch die Batöni-Hängebrücke, welche 51m lang und 10m hoch ist. Für Schwindelfreie auf jedenfall ein Erlebnis!

Der Rückweg verläuft auf demselben Weg wieder nach Weisstannen. Alternativ kann die Batöni Wasserfallarena auch mit dem Pizol kombiniert werden. Der Bergwanderweg verläuft dann von Batöni weiter über den Lavtinasattel zur Pizolhütte. Von Weisstannen zur Pizolhütte ist mit 6h reiner Gehzeit zu rechnen.



Wegbeschreibung zur Wasserfall-Arena Batöni im Weisstannental



VIDEO Habt ihr was gespürt? Teilnehmerinnen der Meditativen Wanderung teilen ihre Eindrücke mit uns.

Imposant, eindrücklich und unerwartet ist es, so versteckt diese berauschende Energiequelle zu finden. Bereits am Anfang des Kraftort-Wegs liegen zwei riesige Steine, die wie ein Doppelstein wirken. Diese bilden den ersten Kraftort und die eindrückliche Wasserfallarena den zweiten. Ein solches Wasserschloss habe ich persönlich in der Schweiz noch nie gesehen und seine Abgelegenheit macht diesen Ort der Kraft noch spezieller. Hinsetzen, geniessen und beobachten – wer dann noch nicht genug Energie getankt hat, dem wird geraten vom Bach zu trinken. Es gibt viel zu entdecken in der Wasserfallarena-Batöni. Los gehts – scanne einfach diesen Code und lass dich in die berauschende Umgebung entführen!