

# ALLEIN-SEIN MIT DER NATUR KREISE ZIEHEN, ZU MIR KOMMEN

*Frei sein – nicht nur von Beruf, sondern auch von Familie und Gesellschaft. Nur mit sich an der Hand losziehen und das Allein-Sein mit der Natur erleben. Bis einen die Augen-Blicks-Erlebnisse von selber anspringen.*



**Sybille Kalas,**  
Diplombiologin

**K**urzes Aufblicken vom Schreibtisch. Aus-Zeit. Frei-Zeit. Allein mit der Natur für einen Augen-Blick. Solche Augen-Blicks-Erlebnisse haben für mich etwas Entspannendes. Seit ich zur Augen-Blicks-Erlebnis-Sammlerin geworden bin, begegnen sie mir oft und trotzdem überraschend.

Man übt „mit anderen Augen sehen“.

Wenn man mit ökologischer Bildung zu tun hat, gehört das zum täglichen (Zucker)broten. Mit anderen

Augen-Sehen macht es leicht, sich auf eine Landschaft einzulassen. Jemanden „lehren“, mit anderen Auge zu sehen, kann ihm den Lebensraum und sich selbst näher bringen.

## GENUSSVOLLES GEHEN

Gehen in einer Landschaft, sich einen Lebensraum ergehen, sich darin ergehen, gehört zu den ersten Übungen, will man jemandem ökologische Fakten nah bringen oder ihn einfach nur mit einer Landschaft in Kontakt treten lassen.

Beim Gehen kann man das Sehen mit anderen Augen gut üben. Augen-Blicke werden ganz eigene Erlebnisse mit der Natur, die man teilen kann, wenn man will oder die man für sich behält. Ein weites Feld für SammlerInnen von Augen-Blicken.

*Ein Aquamarin blitzt im Haselstrauch  
Himmelsblau gefangen im geschmolzenen Reif  
Diamantketten zwischen den letzten Hagebutten  
Kurzes mittägliches Sonnen-Intermezzo  
Bevor der Nebel die Lichter löscht.*

*Einer der letzten schönen Herbsttage.  
Wochenende, der Berg ruft! Ich geh allein. Ich soll ja übers Alleinsein schreiben ... Außerdem geh ich gern allein.  
Nach den ersten Höhenmetern lass ich sie alle vorbei: Die Schnellen, die Ehrgeizigen, die Trainierenden, die Eiligen ... Gespräche über das neue Auto, den letzten Gipfel (wie hoch, wie schnell ...), das empfehlenswerte Wirtshaus verebben allmählich hinter den Wegbiegungen, die noch vor mir liegen.*

*Ich bin allein mit dem herbstduftenden Raschellaub um meine Füße, dem rieselnden Bach, der letzten nächtlichen*

*Nebelzunge, die sich langsam aus der Schlucht zurückzieht.*

Gehen ist eine gute Übung fürs Alleinsein. Beim Gehen in Gesellschaft wird einem bewusst, dass man oft nicht da ist, sondern eben beim neuen Auto, der Größerehöher-schneller-Tour oder im Wirtshaus.

Nicht nur, weil man so besser seinen Atemrhythmus findet, ist es schön zu schweigen beim Gehen. So kann man auch in Gesellschaft allein sein. Nicht einsam, sondern allein im Sinne einer positiven Qualität. Men-

schen, mit denen man schweigen kann, ohne dauernd nach Worten suchen zu müssen, stören nicht beim Da-Sein.

Genussvolles Gehen bringt Körper und Seele ins Lot und weckt die Sinne. Meine Füße können mich nicht schneller tragen, als meine Seele mit zu kommen vermag. Ich kann mir nicht selber wegrennen. Meine Haut hat Zeit, den Wechsel zwischen Sonne und Schatten zu spüren. Meine Nase zeigt mir, wo ein Geißblatt blüht oder wo ein Fuchs gegangen ist. Meine Ohren haben Zeit, die Begleitmusik des Weges zu komponieren.

Achtet man auf die Bedürfnisse des Kör-



Allein sein ...



Stille spüren ...

pers nach Bewegung oder Rast, schnell oder langsam, essen oder trinken stellt sich ein Selbst-Sicherheits-Gefühl ein. Man lernt seine Fähigkeiten und Grenzen kennen und kann umsichtig mit ihnen haushalten. Genussvoll oben ankommen bedeutet mehr als das, was Stoppuhr und Pulsmesser sagen.

## MAGISCHE PLÄTZE

Genussvolles Gehen ist auch eine gute Vorbereitung auf andere Gelegenheiten des Alleinseins mit der Natur. So wie der Anblick eines gelben Ahornblattes im Gegenlicht mir in die Augen springt, so kann ein Platz mich anziehen, mich einladen, einfach da zu sein. Achtet man darauf, welche Plätze es sind, die eine solche magische Anziehungskraft ausüben, findet man vielleicht Übereinstimmungen. Der warme weiße Felsen hoch überm Meer mit Brandung, Möwengeschrei und einem blassen abnehmenden Mond am Morgenhimmel; der Bergahorn in meinem Rücken und vor mir die weite Aussicht auf die Linien der hintereinander geschobenen Bergkulissen; harmonische Linien im Nebel; der Felsblock über der murmelnden Quelle und über mir ein Stück Sternenhimmel zwischen den hohen Fichten; die flache Hügelkuppe mit

harzduftenden Kiefern zwischen sonnenwarmen Steinen ... Was haben sie gemeinsam? Was erzählen sie mir über mich? „Meine“ Plätze haben fast immer eine weite Aussicht und etwas zum Anlehnen. „Höhe“punkte mag ich besonders. Wasser ist oft dabei. Stetig strömendes, stilles, manchmal auch wildes. Strukturen brauche ich, in denen ich mich auskenne. In einer weiten Ebene würde ich schwer meinen Platz finden.

An solchen magischen Plätzen kann man Blicke und Gedanken schweifen lassen. Kreise ziehen. Beginnend an den eigenen Zehenspitzen und allem, was da wächst und lebt, weiter, Meter um Meter, über die Linien und Punkte der Landschaft bis zum Horizont. Das kann Minuten dauern oder Stunden. Zeit spielt keine Rolle. Mit Augen und Gedanken kann man an Plätzen verweilen, Gedanken schicken zum Berg am Horizont, von dem aus man vielleicht schon seine Kreise bis hierher gezogen hat. Man kann den gleichen Weg oder einen anderen nehmen, wenn man zu sich zurückkommt. Zu sich kommt.

Allein an solchen Lieblingsplätzen fühlt man sich in der Natur aufgehoben – am richtigen Platz. In ganz besonderen Landschaften oder Augenblicken kann sich ein Gefühl der verwischten Grenzen einstellen ... ich gehöre dazu.

## FLIESENDE GRENZEN

Natur hat aber auch andere Qualitäten. Sie kann mich auf mich zurückwerfen, mit ihrem Wetter, mit wilden, unwirtschaftlichen Landschaften, mit Anforderungen an meinen Körper, die mich an Grenzen bringen. An Grenzen, die klar definiert sind und die ich respektieren muss. Solange das möglich ist, bleibt auch ein solches Alleinsein in der Natur lustbetont. Ein Schneehöhlenbiwak unter frostklirrendem Winterhimmel ist ein Genuss, wenn man sich am nächsten Tag wärmen und trocknen kann und nicht einen klammen, steifgefrorenen Schlafsack im Schneesturm zum nächsten Biwak schleppen muss.

Solange man alles im Griff hat, ist die Bewältigung einer Herausforderung der eigenen körperlichen und mentalen Kompetenzen lustbetont. Das Gefühl der fließenden Grenzen kann sich auch beim genüsslichen Klettern einstellen.

Je ernsthafter und grenzwertiger die Herausforderung wird, desto deutlicher spüre ich auch meine Grenzen, desto enger schnurrt die Welt um mich herum zusammen auf einen Quadratmeter Fels und seine (mir hoffentlich wohlgesonnenen) Strukturen. Auch dieses Alleinsein ist ein gutes Gefühl – gut ist aber auch zu spüren, dass am anderen Ende des Seils jemand ist ... Alleinsein gibt Nähe eine neue Qualität.



SEMINAR:

„Kreise ziehen – zu mir kommen. Erfahrungen des Allein-Seins mit der Natur“. Mit den ReferentInnen Sybille Kalas und Christian Damisch.

Termin:  
11. 10. - 13. 10. 2002.

Ort und Anmeldung:  
SPOT Obernberg, Umwelt- und erlebnispädagogisches Zentrum der Alpenvereinsjugend, Innerthal 49 a, A-6165 Obernberg am Brenner, Fon +43/(0)5274/87475, Fax 8747543,

obernberger.seminare@alpenverein.at

*ne, jetzt aber kalt und nebelfeucht unter einem tiefen, wilden Wolkenhimmel. Weite Ebene. Kaum sichtbare Pfadspur; am Horizont ein Steinzeichen. Alte, fast vergessene Reitwege. Stille, so umfassend dass ich sie spüren kann. Allein inmitten dieser Wüste. Deren Mittelpunkt. Ich könnte der Mittelpunkt der Welt sein,*

Fließende Grenzen ...

**GEPLANTES ALLEINSEIN**

*Gerade wenn es um Freizeit geht, um Entspannung, Auftanken, zu sich kommen, in Zeitwohlstand leben, kann man bewusst den anregenden Wechsel zwischen Sozialkontakt und Alleinsein suchen. In der Erlebnispädagogik bezeichnet man solche geplanten Gelegenheiten zum Alleinsein als Solo<sup>1</sup>. Ein Solo kann ein Augenblickserlebnis sein oder eine mehrtägige einsame Wanderung im Gebirge. Und alles, was dazwischen liegt.*

Ist man längere Zeit in der Gruppe gewandert, kann ein kleines Solo den Kontakt mit dem Lebensraum wieder verstärken, kann mich vom Gruppenerlebnis wieder zu mir zurückholen. Eine Viertelstunde zeitloses (ohne Uhr) Verweilen an einem Bach, jeder für sich, an einem selbstgewählten Platz stärkt das Band zum Hier und Jetzt.

Zu Beginn einer Wanderung sich ein Stück als „Blinde Schlange“ mit verbundenen Augen schweigend führen lassen und an einem überraschenden Aussichtspunkt die Augenbinde abnehmen<sup>2</sup>. Das

lässt uns ankommen in der Landschaft, abschalten vom Alltag, neugierig werden auf den Tag, der vor uns liegt.

Blind sein – den Sehsinn, der unser dominierender Sinn ist, eine Zeit lang ausschalten, gibt auch das Gefühl von Alleinsein. Allein, aber geschützt vom Menschen, der uns umsichtig und fürsorglich führt. Blind geführt werden ist ein kleines Solo – seinen absoluten Höhepunkt findet diese Erfahrung (für mich jedenfalls) im Blind-Klettern.

**STILLE SPÜREN**

Alleinsein hat auch mit Stille zu tun. Die Stille einer Winter-Vollmondnacht, in der die Schneedecke jeden Laut verschluckt bis auf das leise Rieseln, wenn der Wind mit Reifkristallen spielt – diese Stille kann man fünfzig Meter hinterm Haus genießen – und dabei vollkommen allein sein und weit weg.

Mein eindrucklichstes Erlebnis von Stille hatte ich mitten in Island, in der Teufelswüste, allein mit meiner kleinen Tochter und einer Freundin (und ihrem funktionstüchtigen Auto).

*Schwarze runde Lavasteine. Teufelspielzeug. Heiß unter der Son-*

*stünde nicht dort drüben Gudrun's rotes Auto ...*

Diese Stille war so vollkommen und zuverlässig, dass ich plötzlich das Gefühl hatte, all der angestaute Müll kann aus meinen Ohren fließen, einfach raus, kein Stau mehr, so viel Platz und so viel Stille, dass man sich endlich völlig entleeren kann ... Zuhause ist mir dann der Grund klar geworden: Wo findet man hier die Einsamkeit, die nicht hinter der nächsten Ecke von einer Straße oder einem Lift bedroht ist? Wo kann man sich darauf verlassen, dass nicht ein Flugzeug die Stille zerreißt?

In der Freizeit finden sich viele Gelegenheiten, Erfahrungen im Alleinsein mit der Natur zu sammeln. Hat man sie entdeckt, kann man sie bewusst nutzen. Man braucht dazu keine abgelegenen menschenleeren Naturräume. Auch nicht die Herausforderung ernster Wildnis-Erfahrungen mit grenzwertiger Einsamkeit. Im „Augen-Blick“ aus dem Fenster und auf dem Weg zum (am besten nicht Mode-) Gipfel und in allem dazwischen liegt das Ziel: Zeitlos entspannt bei mir zu sein.

1 Kraus, Lydia / Schwiersch, Martin (1996): Die Sprache der Berge. Alling, S. 207

2 Cornell, Joseph (1991): Mit Kindern die Natur erleben. Mülheim a. d. Ruhr, S. 44

# Lackner 1/4