

# Ich gehe, *also* bin ich

-----  
Gedanken ordnen, zur Ruhe kommen, fürs Leben lernen.  
Um in sich zu gehen, muss man weitwandern.  
-----

TEXT: Maria Kapeller

FOTO: Getty Images



*Die Heimat erwandern*

Der Oberösterreicher Martin Moser lebt in Wien. Das hält ihn aber nicht davon ab, bei jeder Gelegenheit die Wanderschuhe zu schnüren und draufloszugehen. Zum Beispiel bis nach Melk. Oder nach Bratislava. Mit der Zeit hat ihn das zum professionellen Wanderschreiber gemacht. Mehrere Bücher hat Martin Moser bereits herausgebracht, darunter „Wien wandert“ oder „Wien geht weit“ (Verlag: Rittberger & Knapp). Weitere Wanderführer, eine Übersicht über Weitwanderwege in Österreich und Europa sowie Reiseberichte findet man in seinem Blog: [www.gehlebt.at](http://www.gehlebt.at)

*Die Welt erwandern*

„Eines Morgens folgte ich meiner Sehnsucht: Auf dem Rücken ein Rucksack, in der Hand ein Wanderstock und im Herzen viele Träume.“ Was folgte, waren abertausende Kilometer. Denn der Oberösterreicher Gregor Sieböck wurde regelrecht süchtig nach der natürlichsten aller Fortbewegungsarten – dem Gehen. Zu Fuß umrundete er die halbe Welt. In seinem Buch „Der Weltenwanderer“ (Verlag: Tyrolia) schreibt er über das Erlebte, über unvergessliche Begegnungen und darüber, was das Gehen mit einem macht. Details, Empfehlungen für ein entschleunigtes Leben gibt es auf: [www.globalchange.at](http://www.globalchange.at)

Am Anfang ist alles ungewiss. Ein Rucksack, gepackt mit dem Nötigsten. Ausrüstung, ordentlich gefaltete T-Shirts, Vorfreude. Man hätte natürlich auch einen Urlaub am Strand buchen können. Einmal so richtig ausspannen. Aber da war dieses Gefühl. Diese innere Stimme. Dieser Gedanke, der einem nicht mehr aus dem Kopf ging. Man könnte doch einfach einmal drauflosgehen. Und da war diese Sehnsucht, sich treiben zu lassen und für eine kurze Zeit auszusteigen aus dem Rad des Lebens, das wir Alltag nennen.

Der erste Schritt. Und man ist mittendrin. In einer Welt, in der die Uhren anders ticken. In der Welt des Weitwanderns. Ein Schritt folgt dem anderen. Schon ist eine Stunde vergangen. Dann zwei. Und drei. Der erste Tag, die erste Nacht. Die ersten Blasen an den Füßen, der Rucksack wird immer schwerer. Trotzdem ist es noch da,

*»Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.«*

Franz Kafka

dieses Gefühl der Unbeschwertheit, der Freiheit. Den ganzen Tag draußen in der Natur sein. Kein Telefon, das klingelt. Und keine Aufgabe, die gelöst und abgehakt werden will. Man geht einfach nur. Folgt einem Weg, einem Pfeil, einem Schild. Trampelt über Feldpfade, marschiert knirschenden Schritts über Schotterpisten oder kämpft sich auf sandigem Boden eine Küste entlang.

**WEITE WEGE.** So wie im Südwesten Portugals, auf der Rota Vicentina. Die ehemalige

Fischerroute entlang der wildromantischen Atlantikküste ist Teil des Europäischen Fernwanderweges E9. Weite Teile der Strecke liegen hoch oben auf windumtosten Felsklippen. Ein kühler Luftzug pfeift um die Ohren, gleichzeitig brennt die Sonne ins Gesicht. Die karge Landschaft hat sich an die rauen Bedingungen angepasst, die winzigen Blüten sind niedrig und haben robuste Blätter. Das Wetter kann von einem Tag auf den anderen wechseln und alles in ein Meer aus Nebelschwaden tauchen. Was dann bleibt, ist das Rauschen des Wassers. Wenn es Abend wird, freut man sich über eine heiße Dusche, ein frisch überzogenes Bett in einer kleinen Pension – große Hotels gibt es nicht. Oder in einem weißen Landhaus mit blau umrandeten Fenstern, so typisch für die abgeschiedene Region Alentejo. Das Abendessen: frischer Fisch, serviert in einer einfachen Taberna.

FOTO: Getty Images

**GEORDNETE GEDANKEN.** Einmal an nichts denken zu müssen, das hat viele Vorteile. Man löscht quasi die eigene Festplatte, stellt sie auf null. Um empfänglicher zu sein für das Hier und Jetzt. Für den knorrigen Olivenbaum am Wegesrand. Für die meterhohen Bambusstauden, die durch einen lichten Wald führen. Für den Geruch der Pinien, die spitze, lange Nadeln haben. Für die Korkeichen mit ihren dicken Rinden. Aber vor allem für die bewusste Wahrnehmung seiner selbst. Schritt für Schritt kommt man seinem Inneren näher. Irgendwann, nach unzähligen Stunden, Tagen, sind alle Gedanken geordnet. Ein Knoten löst sich, neue Sphären tun sich auf. Und man kommt zur Ruhe, obwohl man ständig in Bewegung ist. Man geht sich in Trance. Die schmerzenden Beine, der schwere

# EISZEIT lieben



In der kalten Jahreszeit ist das Immunsystem meist anfälliger als sonst. Deshalb ist es in diesen Monaten besonders wichtig, unseren Körper mit genügend Vitalstoffen zu versorgen. Die Abtei Erkältungs-Produkte helfen Ihnen dabei Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. Abtei bringt Sie fit durch den Winter, so können Sie die kalte Jahreszeit in vollen Zügen genießen.

[www.abtei.de](http://www.abtei.de) Weil ich weiß, was mir gut tut.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

ABT/102016/INS12

# Werden Sie aktiv – natürlich mit Aurita®

Gestärkt in die kalte Jahreszeit!

## Aurita Zink-Selen Plus:

Zink und Selen tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei und helfen beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

## Aurita Täglich Alles A-Z:

ist eine einzigartige Nährstoffkombination, die Ihren Körper mit 29 aktiven Vital- und Nährstoffen unterstützt. Für die tägliche Rundumversorgung!



Aurita. Ihr umfassender Gesundheitsmanager.

**Aurita®**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

AUR/102016/INS05



»Schildkröten können mehr über die Straße erzählen als Hasen.«

Khalil Gibran

Rucksack, alles wird zu einem Teil des eigenen Ichs. Und den möchte man nicht mehr hergeben, auch wenn es anstrengend ist. Denn es zeigt, was man alles schaffen kann. Dass kein Weg zu weit, kein Ziel zu hoch gesteckt ist. Dass nach Regen die Sonne kommt. Und dass das ganze Leben ein endloser Pfad ist. Oft macht man Umwege, aber sie können einem neue Perspektiven eröffnen. Manchmal geht es steil bergauf, aber oben angekommen ist die Rast umso schöner.

**PRÄGENDE ERFAHRUNGEN.** Wer alleine auf einsamen Pfaden wandert, trifft manchmal stundenlang keine Menschenseele. Und hat im nächsten Moment viele neue Wegbegleiter. Die gemeinsamen Erlebnisse schweißen zusammen. Was man sich erzählt, hat Bedeutung. Egal, wer es ist, auf dem Weg sind alle gleich. Aber auch wer sich von Anfang an bewusst gemeinsam auf den Weg macht, kann aus einer solchen Wanderung eine prägende Erfahrung machen. Man stellt sich auf den Rhythmus des anderen ein. Man reicht die Hand, wenn der Gefährte Hilfe braucht. Und entdeckt ganz neue Seiten aneinander. Stundenlange Gespräche. Oder Stille. Denn auch gemeinsames Schweigen verbindet.

**EINMALIGE ERLEBNISSE.** Ruhig ist es auch, wenn man im Abel-Tasman-Nationalpark durch den Dschungel Neuseelands wandert. Der Pfad führt die Küste entlang, türkisblaues Wasser blitzt durch das Dickicht. Immer wieder bleibt man stehen. Und nimmt nur die Geräusche des Waldes wahr. Man starrt gedankenverloren auf das Grün der Farnpalmen. Auf die Weite des Ozeans. Abends schlägt man das Zelt auf und lauscht dem knisternden Lagerfeuer. Von der Sonne geweckt freut man sich auf das, was noch kommt. Nähert sich dem nächsten Abenteuer Schritt für Schritt. Tag für Tag. Und am Ende, ob man es nun alleine oder gemeinsam erreicht, hat man etwas Großartiges geschafft. —

FOTO: Getty Images

## WEITWANDERN

Ein paar Tage oder Wochen Zeit und ein Rucksack, gepackt mit dem Nötigsten. Schon kann es losgehen.

### PORTUGAL

Rota Vicentina: portugiesischer Wanderweg mit mehreren Routen. Spektakulär ist der alte Fischerpfad mit seinen steilen Klippen und wildromantischen Stränden. Er ist – je nach Auswahl der Wege – bis zu 120 Kilometer lang. [rotavicentina.com](http://rotavicentina.com)

### KROATIEN

Premužičeva staza: Neun-Tages-Wanderung durch das kroatische Velebit-Gebirge. Berge, Wälder, Wiesen und der Ausblick aufs Meer. [www.hps.hr/english/velebit-hiking-trail](http://www.hps.hr/english/velebit-hiking-trail)

### KORSIKA

Grande Randonnée 20 (GR 20): zwei Wochen, 180 Kilometer. Der Wanderweg durch die Bergwelt der Mittelmeerinsel gehört zu den anspruchsvollsten Touren in Europa. [www.korsika.com](http://www.korsika.com)

### BULGARIEN

Europäischer Fernwanderweg E3: Die lange Strecke startet in Spanien und endet in Bulgarien. In Osteuropa führt sie unter anderem durch Tschechien, die Slowakei, Ungarn und Rumänien. Bulgarien quert der Weg auf dem Balkan-Gebirge bis ans Schwarze Meer. [www.alpenverein.at/weitwanderer/weitwanderwege/fernwanderwege](http://www.alpenverein.at/weitwanderer/weitwanderwege/fernwanderwege)

### NORWEGEN

Trollheimen-Rundweg: Eine knappe Woche benötigen Wanderer für die rund 74 Kilometer lange Strecke im Naturreservat Heim der Trolle. [www.visitnorway.de](http://www.visitnorway.de)

### CHILE

Torres del Paine: In acht bis zehn Tagen geht man durch den Nationalpark Torres del Paine in Patagonien, Südchile. [www.chile.travel/de](http://www.chile.travel/de)

### KANADA

West Coast Trail: 75 Kilometer durch Kanadas Küstenregenwälder, die Strände entlang und zu einsamen Wasserfällen. Start ist bei Vancouver. [www.westcoasttrailbc.com](http://www.westcoasttrailbc.com)

### NEUSEELAND

Abel Taman Coastal Track: mehrtägige Wanderung auf der neuseeländischen Südinsel. Die Tour muss genau vorgeplant werden, Zelt- und Hüttenplätze sind limitiert. [www.doc.govt.nz/abeltasmantrack](http://www.doc.govt.nz/abeltasmantrack)

# SCHLUSS MIT SCHLAPP!

Füllen Sie Ihre Eisendepots auf!



## Florabio®

Eisen trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung



gutervrat  
natürlich + gesund  
[www.gutervrat.net](http://www.gutervrat.net)

Erhältlich in den Filialen.

[www.florabio.at](http://www.florabio.at)