

Wynentaler Blatt
5610 Wohlen AG
056/ 618 58 00
<https://www.wynentaler-blatt.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 4'726
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 5
Fläche: 121'552 mm²

Auftrag: 3020671
Themen-Nr.: 278006
Referenz:
25088d0d-9ccd-4535-af27-9bde23b3457e
Ausschnitt Seite: 1/3

Was Steinmannli und Spatzen mir erzählt haben

Blickwechsel: Eine E-Bike Tour ganz im Sinne der Achtsamkeit

Janine Flückiger

Für die Blickwechsel Serie nehme ich die Wynentaler-Blatt-Leserschaft mit auf den Achtsamkeitstrail Seetal. Dafür miete ich mir ein E-Bike bei Seetal Tourismus und treffe mich vorab mit dem Mitinitiator Jörg Kyburz, um in seiner Begleitung den ersten Posten zu machen.

Achtsamkeit ist mir kein Fremdwort. Doch merke ich im alltäglichen Leben, öfters als mir lieb ist, dass ich, statt im Hier und Jetzt, gedanklich noch mitten im Gestern feststecke. Oder der Trubel im Leben mich dazu drängt, mich bereits mit dem Übermorgen zu beschäftigen. Was zur Folge hat, dass Tage, ja gar Wochen zu Ende gehen und ich mir denke: «Dreht sich die Zeit nun plötzlich schneller?»

Umso mehr habe ich mich gefreut, ein Stück des zweiteiligen Achtsamkeitstrails mit dem E-Bike zu erleben. Bis zum ersten Posten wird mich Jörg Kyburz begleiten. Er ist Achtsamkeitscoach und hat diese Route mit Seetal Tourismus geplant und realisiert.

Wie immer informiere ich mich einen Tag vorher in meiner App über das zu erwartende Wetter. Ich bekomme kurz Schnappatmung, als ich die prognostizierte Temperatur erblicke – 38 Grad? Naja, ganz im Sinne der Tour werde ich achtsam sein und noch stärker als sonst auf mein Wohlbefinden achten.

Bei noch einigermaßen angenehmen Temperaturen hole ich mein gemietetes E-Bike im Hotel Krone in Lenzburg ab. Hier treffe ich mich gleich mit Jörg Kyburz. Da mein Orientierungssinn ziemlich zu wünschen übrig lässt, bin ich froh darüber, erst einmal in seiner Begleitung zum ersten Posten zu radeln.

Ich fahre ihm gemütlich hinterher und geniesse die kühle Morgenbrise auf meiner Haut. Schon fast im Wald angelangt bremsst er und sagt: «Schau, hier ist die JVA. Ich blicke auf die Gebäude links von mir und halte kurz inne. Unzählige Gedanken blitzen auf. Welche Menschen sind wohl hinter

diesen Mauern inhaftiert? Blickt vielleicht jemand gerade zu uns hinüber? Was wird derjenige wohl denken?

Mir wird bewusst, dass uns nur wenige Meter trennen und mein genüsslicher Moment kurz zuvor nicht gegensätzlicher zum Alltag dort drinnen sein könnte. Ein bedrückendes Gefühl kommt in mir hoch und ich bin erleichtert, als wir weiterfahren. Die Beklemmung schlägt in ein Gefühl der Dankbarkeit um. Dankbar für meine Freiheit, einfach weiterfahren zu können.

Steinmannli

Kurz darauf erreichen wir die Station. «Ich lass dich einfach mal machen», sagt Kyburz mit einem sanften Lächeln. Der erste Posten handelt von Dankbarkeit. «Da bin ich ja schon eingestimmt», sinniere ich. Man soll ein Steinmannli bauen und mit jedem Stein, den man auftürmt für sich zählen, wofür man dankbar ist. Zeitgleich ist das Ausbalancieren und den Schwerpunkt der Steine zu finden eine Übung, die mich überraschend schnell zur Ruhe kommen lässt. Kyburz stapelt ebenfalls Steine auf und einige Minuten später stehen zwei Mannli mehr auf der mit Schnitzeln ausgelegten Fläche. «Wie fühlst du dich?», fragt Kyburz mich. «Ich freue mich, weil mir noch so viel eingefallen wäre, wofür ich dankbar bin. Mein Figürchen hätte noch um einiges grösser werden können», antworte ich ihm.

«Das ist wunderbar. Oft geht vor lauter Trubel im Alltag vergessen, wofür wir eigentlich alles dankbar sein können. Ich habe diese Übung schon so oft gemacht und dennoch tut es immer wieder gut, wenn man es sich bewusst werden lässt», schmunzelt Kyburz. Wir setzen uns hin und tauschen uns aus. Jörg Kyburz erzählt mir, wie sein Lebensweg ihn dazu führte, Achtsamkeit als Beruf zu gestalten. Als gelernter Mechaniker führte ihn sein beruflicher Werdegang bereits mit Anfang 20 zur Polizei. In dieser Zeit erkrankte er das erste Mal an Krebs. Mit 45 Jahren stellen die Ärzte massive Ableger im ganzen Körper fest.

Eine Zeit, die sein Leben auf den Kopf stellte und die Frage des Seins in den Vordergrund rückte. «Damals haben

mir die Ärzte noch drei Monate gegeben.» Über das Jahr hinaus kam ihm die Sinn-Frage, warum er bleiben dürfe und andere nicht. Von seinem Psycho-Onkologen erhielt er die Empfehlung, einen Achtsamkeitskurs zu besuchen.

Das Eine führte zum Anderen und er hatte rasch die Vision, dies auch weitergeben zu können. Er liess sich zum Achtsamkeitslehrer ausbilden. Zusammen mit seiner Ehefrau und dem Professor Dr. Volker Schulte gründete er in Lenzburg eine Akademie für Achtsamkeit und Resilienz mit dem ersten CAS-Lehrgang für Achtsamkeit. Mittlerweile übergaben seine Frau und er die Akademie an Joe und Tanja Taugwalder. Tief berührt und zugleich beeindruckt von der Lebensfreude meines Gegenübers höre ich ihm zu. In diesem Moment wird mir bewusst, wie oft es mir passiert, dass ich mir einen Spaziergang am Abend einplane und ihn dann doch wieder kurzerhand auf den nächsten Tag verschiebe, weil ich noch «Dinge» zu erledigen habe. Am Ende des Tages liege ich dann im Bett und denke mir: So ein Spaziergang im Wald hätte mir schon gutgetan. Naja, dann eben morgen.

Plötzlich werden wir unterbrochen: «Schau mal, wer da seine Scheu vor uns verliert.» Ich blicke zwischen die Äste auf den Boden, wo sich uns ein kleiner Spatz bis auf wenige Dezimeter annähert. «Zack!» Da fängt er einen Regenwurm und verschwindet mit seinem Mittagessen in der Baumkrone. «Von wegen nur der frühe Vogel fängt den Wurm», geht mir durch den Kopf. Schliesslich haben wir schon bald halb elf.

Bewusst entscheiden

Nach dem für mich sehr bereichernden Gespräch mit Jörg Kyburz verabschieden wir uns. Ich habe noch einiges vor. Ich radle weiter Richtung Seengen, zum zweiten Posten auf dem Richtplatz. Der Trail ist den Radwegen angepasst. Dadurch hat man Zeit, die Natur um sich herum zu beobachten. Angekommen lese ich das Schild. Es geht um Begegnung. Auch hier steht ein Zitat: «Mit jedem Atemzug schaffen wir eine Verbindung zwischen innen und aussen, zwischen uns und der Welt.» Nun ich möchte nicht alles verraten, aber ich kann sagen, nicht nur die Übung, auch der Ort, der Ausblick, haben eine besondere Wirkung auf

Wynentaler Blatt
5610 Wohlen AG
056/ 618 58 00
<https://www.wynentaler-blatt.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 4'726
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 5
Fläche: 121'552 mm²

Auftrag: 3020671
Themen-Nr.: 278006
Referenz:
25088d0d-9ccd-4535-af27-9bde23b3457e
Ausschnitt Seite: 2/3

mich. Gleichzeitig habe ich im Hinterkopf, dass der Richtplatz nicht von irgendwoher kommt. Jörg Kyburz erzählte

mir zuvor, dass hier vor einigen hundert Jahren die Menschen mit dem Tod bestraft wurden. Trotz zwiespaltiger Gedanken zwischen der Schönheit des Ortes und seiner Geschichte, oder eben genau deswegen, merke ich, wie eine ungewohnte Stille in mir aufkommt. Wie soll ich diesen Ort wahrnehmen? Soll ich die negative Assoziation der Geschichte im Kopf behalten oder soll der malerische Blick auf das Schloss Hallwyl und den See, welchen ich gerade selbst wahrnehme, in den Vordergrund gestellt werden? Entschlossen entscheide ich mich für das Hier und Jetzt und verbinde den Ort mit dem Positiven.

Ein schönes Dorf

Die steil steigenden Temperaturen drängen mich weiterzufahren. Jörg Kyburz hat mir den Weg zum 3. Posten vorher erklärt. Dieser befindet sich beim Rügel. Der schnellste Weg führt der Hauptstrasse entlang. Na, dann mal los. Hm ... da war doch Rügel angeschrieben? Ich biege links ab ... da stehe ich im Wohnquartier. Na gut, ich checke den Weg auf meinem Handy. Einige Schweisstropfen später kann ich sagen: Seengen hat ganz schöne Ecken. Nach einer gefühlten Sternfahrt durchs Dorf gelange ich, dank einem Passanten, dann doch noch an den richtigen Ort. So viel zu meinem Orientierungssinn. Mittlerweile ist es Mittag und ich beschliesse, mich im Restaurant Rügel, welches sich direkt neben dem 3. Posten befindet, auszuruhen und der Mittagssonne zu entkommen. Gestärkt mache ich die Übung. Man wählt einen der aufgelisteten Begriffe auf der Hinweistafel. Mit dem Wort im Gepäck, ich wählte «vertrauen», geht man durchs Labyrinth. Es geht darum darauf zu achten, was das Wort in einem auslöst.

Ist das Labyrinth erst einmal durchquert, gilt es eine Handlungsabsicht für den Alltag zu notieren. «Ich lasse die Kontrolle los und vertraue im Alltag, was das Leben für mich bereithält», notiere ich mir. Wie bei jedem Posten erhält man einen Hinweis für die Weiterfahrt. Diesem folge ich und wiederhole meine notierte Handlungsabsicht einige Male in meinem Kopf.

Planwechsel

Die erfrischende Brise vom Morgen ist nun endgültig vorbei. Die pralle Sonne von oben, der warme Wind von vorne und die Hitze des heissgewordenen Asphalts machen mir zu schaffen. Ich bin froh, das E-Bike gemietet zu haben und beschliesse, mithilfe der Stufe «High Speed» möglichst schnell in den Schutz des Waldes zu fahren. Kurze Zeit später überkommt mich schon wieder das Gefühl der Dankbarkeit, als ich umgeben von den grossen stattlichen Bäumen der Hitze entkomme. Auf den heute letzten Posten habe ich mich besonders gefreut. Hier geht es darum, ein Kunstwerk mit Materialien aus der Natur zu kreieren.

Ich schaue umher und beginne Verschiedenes aufzuheben. Ein Stein, drei Tannenzapfen ... uff ... drehe ich mich oder dreht sich die Welt plötzlich verkehrt? Mir ist schwindelig. Lieber langsamer machen, denke ich mir. Ich schnappe mir meinen Rucksack und setze mich auf die Bank. Ich beginne, die mitgebrachten Nüsse zu knabbern, blicke auf mein begonnenes Kunstwerk. Da zieht das sanfte Rascheln der Baumkronen über meinen Kopf meine Aufmerksamkeit auf sich. Ich blicke nach oben und beobachte das Licht- und Schattenspiel der Bäume. Schon fast tänzerisch bewegen sich die Blätter in ihren verschiedensten Grüntönen vom Wind getragen von links nach rechts. Dazwischen blitzt ein sattes Himmelblau hervor. Hie und da lassen die Sonnenstrahlen die Baumkronen

glitzern. Ab und zu macht ein Vogel mit seinem Gesang auf sich aufmerksam. Einige Male ist das Knirschen der Steine hörbar, wenn ein anderer Radfahrer an mir vorbeihuscht. Selten hat die Zeit so eine geringe Bedeutung für mich, wie in diesem Moment. Ich verweile auf der Bank und lasse meine Sinne von diesem wunderbaren Moment nähren.

Mein Kunstwerk ist unfertig liegen geblieben. Das Zitat auf Posten vier ist von Pearl S. Buck: «Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.» Nun, dem habe ich gerade nichts mehr hinzuzufügen.

Der Schlusspurt

Von meinem Körper ermahnt, trete ich langsam, aber voller Zufriedenheit, den Rückweg an. Meine vorrätig mitgebrachten drei Liter Wasser sind mittlerweile ausgetrunken und ich stoppe in Seengen noch einmal, um meine Energiereserven für die letzte Etappe aufzufüllen. Erschöpft, aber dennoch glücklich erreiche ich schliesslich wieder das Hotel Krone. Mit Sicherheit kann ich sagen, dass ich, wenn die Temperaturen etwas kühler sind, den zweiten Teil des Achtsamkeitstrails um den Baldeggersee machen werde. Auch der heutige Teil des Trails wird nicht das letzte Mal gewesen sein. Am Abend liege ich auf dem Sofa und lasse das Erlebte nochmals Revue passieren. Ich überlege, wie ich die achtsamen Momente besser in meinem alltäglichen Leben integrieren kann. Da höre ich meine miauende Katze um die Ecke tapsen. Automatisch zieht es meine Mundwinkel nach oben. Mit einem Hopsen liegt sie neben mir: Kuschezeit! Mit einem Schlag merke ich: Einen achtsamen Moment habe ich schon in meinem Alltag – die Kraul- und Kuschezeit mit meiner Katze. Kein Handy, kein Fernseher, kein Buch, das sind die Momente, in denen ich nur das Schnurren meiner Katze wahrnehmen will.

Wynentaler Blatt
5610 Wohlen AG
056/ 618 58 00
<https://www.wynentaler-blatt.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 4'726
Erscheinungsweise: wöchentlich

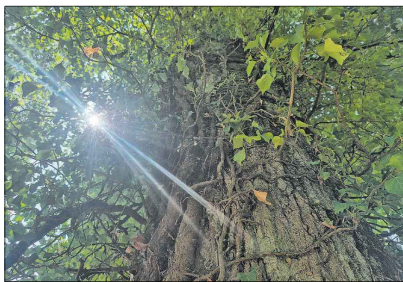


Seite: 5
Fläche: 121'552 mm²

Auftrag: 3020671
Themen-Nr.: 278006
Referenz:
25088d0d-9ccd-4535-af27-9bde23b3457e
Ausschnitt Seite: 3/3



Auch der Achtsamkeitscoach Jörg Kyburz geniesst die Übung an Posten eins immer wieder aufs Neue.



Der Blick in die Baumkrone liess mich in einem Moment der Ruhe versinken.



Nach der Aufwärtsfahrt zu Posten drei, beim Rügel in Seengen, wird man mit einem herrlichen Blick über den Hallwilersee belohnt.



*Um ein Kunstwerk zu kreieren war ich zu erschöpft, aber ein lachendes Smiley funktioniert immer.
(Bilder: Janine Flückiger)*