

Mit dem Atem am Schneeberg

Andreas Spornberger

Ein spontaner Entschluss

Vor kurzem war ich mit Freunden zu einer Wanderung im Schneeberggebiet verabredet. Nachdem ich mir morgens den Wetterbericht angeschaut hatte, entschied ich spontan, Schlafsack, Matte und ein paar Vorräte einzupacken, um im Anschluss allein die Nacht am Berg zu verbringen. Eine solche Auszeit gönne ich mir mindestens einmal im Jahr, und ich hatte kurz vorher wieder das starke Bedürfnis danach verspürt.

Bereits bei der gemeinsamen Wanderung habe ich mich auf meine Mini-Visionssuche eingestimmt. Zuerst ging es in unserer kleinen vertrauten Gruppe durch eine mir bekannte wildromantische Klamm hinauf. Einen Teil des Weges bin ich allein und im Schweigen gegangen und habe versucht, langsam und kohärent durch die Nase zu atmen. Dies erleichtert das Aufsteigen sehr. Immer wieder lud der wunderbare Weg zum Innehalten und Schauen ein. An einer dieser Stellen stimmten wir ein gemeinsames Lied an, bei dem ich die Verbundenheit mit den anderen sehr bewusst gespürt habe.

Nach einem anstrengenden Aufstieg erreichten wir unser Ziel, eine urige Hütte, wo wir uns eine ausgiebige Pause gönnten. Gleich daneben lockte ein kurzer, steiler Klettersteig auf einen kleinen Gipfel zu einem wunderbaren Aussichtspunkt, den ich dann noch mit einer kletterfreudigen Begleiterin in Angriff nahm. An einer schwierigen Passage beim Abstieg spannten sich meine Oberschenkelmuskeln stark an. In solchen Momenten atme ich besonders tief ein und versuche beim Ausatmen loszulassen. So kann ich mich auf jeden Handgriff und Tritt konzentrieren und finde zurück ins Vertrauen und in die Entspannung.

Allein am Weg

Wieder gut zurück vom Klettern habe ich mich von allen mit einer herzlichen Umarmung verabschiedet und die vielen Wünsche für mein kleines Abenteuer gerne entgegengenommen.

Dann bin ich auf einem mir unbekannten und wenig begangenen Steig weitergezogen, der in gut fünfeinhalb Stunden unterhalb des Gipfels den Schneeberg quert und zu einer Hütte führt, die ich gut kenne.

Nach einer kurzen Strecke endete der Weg allerdings in einem steilen Schotterfeld. Wahrscheinlich war der Steig durch herabrutschende Steine aufgrund eines Unwetters verschüttet worden, die Querung daher durchaus anspruchsvoll. Gut verbunden mit meinem Atem bin ich langsam und Schritt für Schritt weiter gegangen, sehr vorsichtig, um auf dem Geröll weiterhin standfest zu bleiben.

Nach dieser Passage konnte ich mich wieder entspannen, der weitere Weg verlief zum Glück sanfter. Nach zwei Stunden Gehzeit führte der Steig in einem großen Kessel über eine ebene Wiese.

Auf einem etwas erhöhten Platz blickte ich ins Tal. Mein Körper war müde, meine Gedanken liefen nach. Der kurze Klettersteig und die schwierige Wegpassage über das Geröll waren in meinen Muskeln noch als leichte Anspannung zu spüren. Ich atmete bewusst und tief durch die Nase. Mit jedem Einatmen kam ich mehr bei mir an, mit jedem Ausatmen ließ ich mehr los.

Eine magische Nacht

Ich entschied, die Nacht hier zu verbringen und richtete mir mein Lager mit Matte, Schlaf- und Biwaksack ein. Ein kleines Holzstück, das ich am Platz fand und das für mich den Kopf eines Bergwesens darstellte, legte ich auf einen nahegelegenen Stein zur Würdigung des Platzes und zu meinem Schutz.

Später, eingekuschelt in meinen Schlafsack, spürte ich, wie der Boden mich trug. Ich genoss, wie die kühle Luft durch meine Nase ein- und ausströmte. Sie fühlte sich klärend und heilend an. Ich entspannte mich noch tiefer und schlief schließlich ein. In der Nacht wachte ich auf. Zwei Glühwürmchen tanzten in der Dunkelheit, der Berg lag im Mondlicht, groß und still. Ich lauschte nach innen, und spürte mit jedem Atemzug mehr Wärme und Kraft im Unterbauch. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, mit dem Berg in Verbindung zu sein. Die Energie wirkte friedlich und wohlwollend, als würde er mich behüten.

Ein Lied kam mir in den Sinn: „Never leave the spirit, it is like a mountain, old and strong and it goes on and on and on and on“. Leise sang ich die Zeilen in die Nacht, genoss die besondere Stimmung und schlief schließlich zufrieden wieder ein. Als ich erwachte, war es schon hell.

Der barfüßige Mönch

Ich packte meine Sachen und ging los, den Blick auf den Pfad, den kohärenten Atem als leises Metronom. Bei einer kurzen Pause aß ich meine letzten Essensvorräte. Selten haben eine Marille und ein paar getrocknete Äpfel so gut geschmeckt. Es fing an zu regnen, ich packte meinen Regenschutz aus.

In meinen Poncho gehüllt und mit meinen Barfußpatscherln am Weg kam mir eine Erinnerung in den Sinn. Vor über 20 Jahren habe ich ein Jahr lang eine körperorientierte Männergruppe in Tirol besucht, meine erste intensive Selbsterfahrung. Bei unserem Abschluss-Seminar versprach jeder von uns in einem rituellen „Schwur“ vor allen, sich auf den Weg des barfüßigen Mönches zu besinnen. Diese Gruppe hatte mich damals auf

der Suche nach einer ganzheitlichen Ausbildung zu Atman und zum Integrativen Atmen geführt.

Gegen zehn Uhr erreichte ich schließlich die Hütte. Der Hunger und die Freude auf ein ordentliches Essen in einer warmen Stube waren riesig. Ich stärkte mich ausgiebig und traf zu guter Letzt ein befreundetes Paar, das zufällig auch in der Hütte Rast machte. Mit ihnen konnte ich mich über meine Erfahrungen austauschen, ein wunderbares Geschenk.

Wieder allein, beim Abstieg ins Tal, fiel mir ein Satz aus der Schule ein: „Omnia mea mecum porto“, was auf Deutsch etwa „Alle meine Sachen trage ich mit mir“ heißt. In diesem Moment verstand ich den Satz für mich neu. Diese Art des Reisens, die ich gerade praktizierte, entspricht ganz meinem Verständnis von Freiheit. Ich habe alles bei mir und kann jeden Moment entscheiden, wo ich bleibe und wann und wohin ich weitergehe. Gerne möchte ich auf diese Weise einmal länger unterwegs sein.

Und ich trage meine Essenz immer bei mir, meinen Körper, meinen Geist, meine Seele und meinen Atem als Anker, um alles wahrnehmen und erfahren zu können. Vertrauen wächst im Tun, Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, mit dem eigenen Körper, mit der Natur, mit etwas, das größer ist als wir.

So heißt es in dem Rainbowsong, den ich vor kurzem gelernt habe: “Step by step, breath by breath, a little deeper, a little closer, inside me, inside you, inside love, inside it all.”