

Pressemitteilung / Januar 2024

Beim Wandern im Moment sein: 5 einfache Übungen

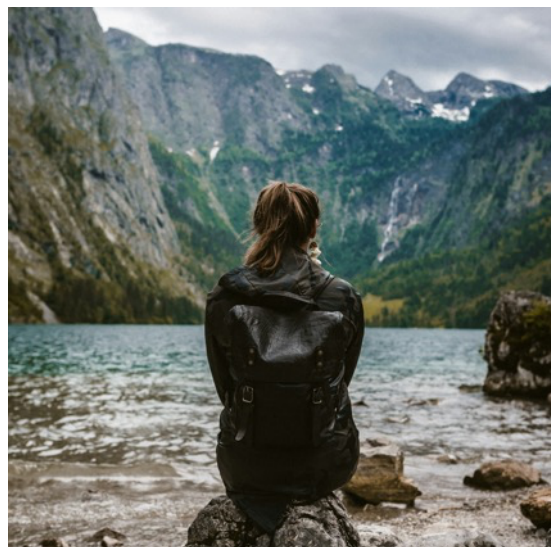
Wandern und Achtsamkeit als kongeniales Duo

Eine Wanderung ist wie ein kleiner Urlaub. Raus aus dem Alltag und rein in eine von äußeren Reizen weitgehend unbeeinflusste Natur. Doch oft packen wir unsere Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft mit in den Rucksack - und nehmen so die Natur um uns herum kaum mehr bewusst wahr. Wir verpassen den Moment. "Wenn wir wandern, begegnen wir nicht nur anderen, sondern vor allem auch uns selbst", sagt David Wolf, Wanderguide, Achtsamkeitstrainer für Meditation und Inhaber von Wanderful Time - Wandern, Meditation & Achtsamkeit aus Karlsruhe. Eine Wanderung ist deshalb auch gut geeignet, um das Im-Moment-Sein zu üben. Dabei können wir nicht nur die Natur bewusst wahrnehmen, sondern auch das, was dabei in uns selbst passiert.

Reibungslos stellt in Kooperation mit David Wolf fünf Übungen vor, die sich problemlos in eine Wandertour integrieren lassen und Achtsamkeit fördern.

Übung 1: In der Natur bei sich sein

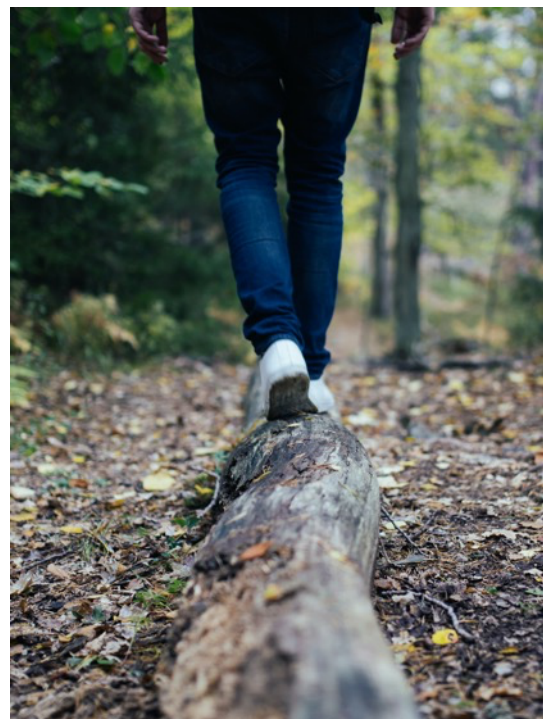
Wir suchen uns einen Platz in der Natur, an dem wir ungestört sitzen oder stehen können. Dabei achten wir auf festen Kontakt der Füße mit dem Boden. Wir schließen die Augen und achten bewusst auf unseren Atem. Ohne Anstrengung. Jetzt beobachten wir, was wir hören, riechen oder auch fühlen können, wie etwa den Wind auf der Haut oder die Wärme der Sonne. Nun nehmen wir auftauchende Gedanken, Empfindungen und Gefühle wahr. Nur beobachten, nicht bewerten. Wir öffnen die Augen und kommen wieder in der Natur um uns herum an.



Lernerfahrung: Mit dieser Übung gehen wir in Resonanz zur Natur und erleben uns als einen Teil von ihr. Eine Erfahrung, die wir in der Hektik des Alltags in der Regel nicht machen.

Übung 2: Der Weg ist das Ziel: Aufs eigene Gehen achten

Den Prozess des Gehens können wir nutzen, um zu beobachten, was dabei geschieht. Dafür reduzieren wir das Gehtempo und achten bewusst auf das Aufsetzen und Anheben der Füße. Wie sieht die Bewegung aus? Welche Muskeln sind im Spiel? Beim Kontakt mit dem Boden achten wir auf Unebenheiten, wie Wurzeln oder Steine, und nehmen wahr, wie wir unser Gehen automatisch daran anpassen. Diese Übung lässt sich erweitern, indem wir beim Gehen auf die Umgebung



achten. Was können wir wahrnehmen? Zum Beispiel Geräusche oder Gerüche, die für diese Landschaft besonders typisch sind. Die Erfahrung bei dieser Übung wird umso intensiver, wenn wir die Wanderstiefel ausziehen und eine kurze Strecke barfuß gehen.

Lernerfahrung: Während wir gehen, denken wir oft schon an das Ziel, das uns erwartet. Zum Beispiel ein Gipfel oder eine Hütte. Oder wir denken an alles Mögliche in der Vergangenheit oder Zukunft. Wir sind mit den Gedanken also ganz woanders, nur nicht beim Gehen. Wenn wir bewusst aufs Gehen achten, können wir unsere Aufmerksamkeit und Konzentration schulen.

Übung 3: Den eigenen Horizont erweitern

Wir suchen uns einen Platz, von dem wir weit in die Ferne bis zum Horizont sehen können. Wir stellen uns aufrecht hin und senken den Kopf Richtung Boden. Dabei fokussieren wir mit den Augen das Blickfeld vor unseren Füßen. Jetzt heben wir langsam den Kopf und achten darauf, was geschieht, während unser Blickfeld immer weiter wird. Wenn der Kopf oben ist und die Augen den Horizont sehen, halten wir inne und beobachten, was wir wahrnehmen. Wie fühlt sich diese Weite an im Vergleich zum engen Fokus zu Beginn? Tauchen bestimmte Gedanken oder Empfindungen auf?

Lernerfahrung: Oft sind wir gedanklich auf eine Sache fixiert und nehmen andere Möglichkeiten gar nicht mehr wahr. Unser Blickfeld ist im wahrsten Sinne des Wortes eingeschränkt. Machen wir uns "weit" und öffnen uns, können wir plötzlich ganz andere Möglichkeiten und Lösungen sehen.

Übung 4: Auf den zweiten Blick sieht sich's besser

Wir suchen uns ein Objekt in der Natur aus, etwa einen Baum, eine Wiese oder eine ganze Landschaft und betrachten es für rund zehn Sekunden. Wir schließen die Augen und betrachten das Objekt vor unserem inneren Auge noch einmal. Was sehen wir jetzt? Bestimmte Farben, Formen, Details? Nach ein paar Sekunden öffnen wir die Augen und schauen das Objekt in natura noch einmal an und prägen uns weitere Details ein. Wir



vergleichen immer wieder inneres und äußeres Bild und beobachten, was unsere Aufmerksamkeit erregt und wie sich vielleicht unsere Reaktion verändert.

Lernerfahrung: Wir sind motiviert, die Natur genauer wahrzunehmen. Unsere Wahrnehmung intensiviert sich. Vieles erschließt sich so erst auf den zweiten Blick.

Übung 5: Vertraute (Wander-)Wege immer wieder neu entdecken

Ein Wanderweg, den man schon kennt, lässt sich immer wieder neu entdecken. Mit Aufmerksamkeit und Neugierde lassen sich viele neue Eindrücke gewinnen, die wir vielleicht noch nicht wahrgenommen haben. Mal gehen wir den Weg bei Sonnenschein, mal bei Regen: Wie sieht die Wiese aus, wenn sie nass ist? Hat sich mit dem Wetter vielleicht auch der Gesang der Vögel verändert? Oder wir betrachten einen Baum, an dem wir schon mehrere Male vorbeigegangen sind. So, als ob wir ihn noch nie gesehen hätten. Die Struktur der Rinde oder ein Pilz auf dem Stamm.

Lernerfahrung: Nichts ist immer gleich. Wenn wir aufmerksam und neugierig bleiben, können wir auch im Vertrauten immer wieder Neues wahrnehmen.

Zwei Socken in einer

Wer unbeschwert und achtsam Wandern möchte, sollte dies schmerzfrei tun. Blasen können einem die Tour sehr schnell vermiesen. Die Socken-Experten von Reibungslos aus Landau in der Pfalz haben hierfür genau die richtigen Modelle des US-amerikanischen Spezialisten Wrightsock im Programm.

Die Socken von Wrightsock bestehen vereinfacht ausgedrückt aus einer innen- und einer Außensocke, die mit drei kurzen Nähten verbunden sind. Diese doppellagige Konstruktion, wie beispielsweise bei dem Wrightsock-Wandersocken **Merino Escape**, hält dadurch die Reibung von der Haut fern, weil sie zwischen der inneren und äußeren Sockenlage neutralisiert wird. Zusätzlich sorgt die glatte, weiche und hydrophobe Spezialfaser der inneren Lage für trockene Füße. Die äußere Lage der Socke ist aus geruchsunempfindlicher Merino-Wolle. (Mulesing-freie Bio-Wolle).

Es gibt für Wanderer bei Wrightsock weitere passende Modelle, je nach Höhe und Materialdicke. Das Prinzip der Innen- und Außensocke als doppellagige Socke ist bei allen Modellen dasselbe.

VK: 26,95€

Mehr Informationen gibt es auch unter:

<https://reibungslos.de> und www.wanderful-time.de

Vertrieb:

Sourceplan GmbH

Horstring 14

76829 Landau

Telefon: +49 (06341) 969141

Telefax: +49 (06341) 969140

Mail: info@sourceplan.de



Datum: 18.01.2024

Thema: **Beim Wandern im Moment sein**



Ansprechpartner für die Presse:

Outdoor Sports PR

Johannes Wessel

Steigenbergerstraße 19

82377 Penzberg

T +49 (0)8856 / 86 85 318

Mail: j.wessel@outdoorsports-pr.de

www.outdoorsports-pr.de