

Angst adé – Durch Mut zur Lebensfreude

Eine Erzählung von Kerstin Werner

„Dieses Jahr wird unsere Wanderung ein Abenteuer“, eröffnete der Wanderführer die Vorstellung seiner Tour, die er jedes Jahr im Frühjahr für 30 Wanderer organisierte. Er hatte entschieden, eine Bergwanderung durchzuführen, auf den sogenannten Lebensberg. „Viele behaupten, dass kaum jemand diesen Berg bis zum Ende schafft, aber man weiß nichts Genaues, denn die Menschen, die ihn bestiegen haben, sprechen nicht über das, was ihnen widerfahren ist“, sprach er weiter.

Ein Wanderer hakte sofort ein: „Da gehe ich nicht mit. Wenn so viele andere den schon nicht erklommen haben, wie soll mir das dann gelingen? Ich bin eh immer so schnell aus der Puste!“

Ein anderer sagte: „Ihr kennt mich ja schon. Ich bekomme Angst, wenn ich nicht weiß, wohin der Weg führt. Abenteuer mag ich nicht. Dann bleibe ich lieber im Tal. Da kenne ich mich wenigstens aus!“ Es gab unterschiedliche Stimmen, aber die meisten hatten entschieden, sich auf diesen Weg einzulassen.

Am Tag der Wanderung richtete der Bergführer zu Beginn folgende Worte an die Gruppe: „Auf dieser Wanderung habt ihr viel Freiraum. An den Stellen, wo runde rote Schilder stehen, sammeln wir uns. Eine Bitte hätte ich jedoch: Wenn ihr nicht weiter wisst oder irgendwelche Hindernisse auftauchen, sprecht mit mir. Ich kenne die Gefahren auf dem Weg. Markiert nicht den Starken, sondern zeigt eure Schwächen und bittet um Hilfe! Es ist völlig okay, mal nicht weiter zu wissen.“

Dann marschierte die Gruppe los. Der Berg war steil und steinig. Nach einer Stunde herausfordernder Wanderung gelangten alle an den zweiten Sammelpunkt. Ein Wanderer fragte erschöpft: „Wie weit ist der Weg noch? So langsam bezweifle ich, dass ich weiter mitgehen möchte. Noch nie bin ich so ziellos durch die Gegend gewandert. Bisher war immer klar, was uns beim Wandern erwartet, aber dieses Mal ist es anders. Auf ‚nichts‘ zuzusteuern löst in mir Unwohlsein aus! Müssen wir anschließend zu Fuß runter? Wieso erfahren wir nicht, wie es weitergeht?“

Der Bergführer antwortete: „Es geht nicht darum, diesen Berg in einer gewissen Geschwindigkeit zu schaffen. Und es geht auch nicht darum zu wissen, was danach kommt. Auf dieser

Wanderung geht es einzig und allein darum, dass wir wahrnehmen, was ist, und achtsam sind. Dass wir merken, wann uns die Puste ausgeht, und Pausen einlegen. Wir können keine Zeit festlegen, weil wir nicht wissen, was uns noch begegnet. Es geht auf diesem Weg darum, dass wir uns den Herausforderungen stellen, die unseren Weg kreuzen. Das ist allerdings auf jeder Wanderung so unterschiedlich, dass ich keine Zeit benennen kann. Möchtest du dich darauf einlassen?“

„Also, ich gehe zurück!“, sagte der Wanderer genervt.

„Ihr dürft alle jederzeit zurückgehen. Ihr entscheidet, was in eurem Leben passiert. Ich werde niemanden aufhalten oder zu etwas drängen, was er nicht möchte.“

„Ich kehre um. Dann weiß ich wenigstens, dass ich in einer Stunde wieder zu Hause bin. Hätte ich das vorher gewusst, wäre ich gar nicht erst mitgegangen. Jetzt habe ich nur Zeit verplempert! Kommt noch jemand mit zurück?“ Es kehrten tatsächlich an dieser Stelle viele Wanderer um.

Nur sechs wollten weitergehen, obwohl die Wanderung hart war. Aber sie waren fest entschlossen. Sie kamen oft alleine nicht weiter und mussten sich die Hände reichen. Sie kämpften mit ihren Kräften und pausierten immer wieder, um nicht total schlapp zu machen.

Dann passierte plötzlich etwas, worauf niemand vorbereitet war: Ein Wanderer knickte um und konnte nicht wieder aufstehen. „Ich kann so nicht weitergehen. Was sollen wir nur tun?“, fragte er hilflos am Boden liegend.

Der Bergführer sagte absichtlich nichts. Alle anderen schwiegen auch, keiner wusste Rat. Der verletzte Wanderer rang mit den Tränen: „Ich weiß, dass alle mit ihren Kräften am Ende sind. Aber ich möchte diesen Weg gehen. Nur, alleine schaffe ich das nicht. Ich weiß auch, dass ich damit fast Unmögliches verlange, aber: Würdet ihr mich abwechselnd stützen?“

Die restlichen fünf Wanderer guckten sich an. Mit ihren Blicken einigten sie sich wortlos. Einer antwortete im Namen aller mit einem klaren: „Ja, das werden wir!“ Durch dieses Ereignis wurden in der Gruppe plötzlich Kräfte frei, die jeder für sich allein nicht gehabt hätte.

Während sie sich durch die Natur kämpften, sagte plötzlich einer von ihnen: „Schaut mal, seht ihr den Felsen dort? Die kleine Blume – ist das nicht ein blauer Enzian?“

Je näher sie dem Felsen kamen, desto mehr zeigte sich, was dahinter lag. Eine ganze Wiese voll davon. Blauer Enzian, wohin das Auge reichte. Sie standen fasziniert dort und waren sprachlos. Was für ein wundervoller Anblick!

„Wie gut, dass wir so langsam gegangen sind. Vielleicht wären wir sonst daran vorbei marschiert. Ich habe die Natur noch nie in einer solchen Schönheit wahrgenommen.“

Nach diesem wunderbaren Moment setzten sie den Weg fort. Am frühen Abend, die Dämmerung setzte schon ein, sahen sie ein Haus in der Ferne. Sollten sie etwa angekommen sein? Je näher sie kamen, desto einladender sah es aus. Das Licht brannte und Lichterketten schmückten den Eingang. Als sie davor standen, konnten sie auf einem Schild lesen:

„Du bist nun da. Im Café des Lebens. Tritt ein und fühle dich wohl! Hinter unserem Café führt dich ein Lift wieder nach unten. Genieße den Augenblick!“

Doch bevor sie eintraten, brannte dem verletzten Wanderer etwas auf der Seele: „Ich möchte euch etwas erzählen – etwas Persönliches von mir. Ich bin in einem Kinderheim groß geworden, musste mich stets alleine durchboxen und bin heute ein gestandener Geschäftsmann. Ich konnte nie gut um Hilfe bitten. Aber als ich nach dem Sturz am Boden lag, ging es nicht anders. Und ich brauchte Mut, mich so hilfsbedürftig zu zeigen. Deshalb möchte ich euch von Herzen danken, dass ihr mich auf meinem Weg gestützt habt. Damit habe ich verstanden, dass ich nicht alles alleine meistern muss. Ich darf um Hilfe bitten. Ich konnte mich, wie seit Langem nicht mehr, voller Vertrauen fallen lassen.“

Ein anderer Wanderer, dem vor Rührung die Tränen über die Wangen liefen, antwortete: „Ich möchte mich auch bedanken. Ich war es gewöhnt, dass andere für mich Verantwortung

übernahmen. Und somit auch über mich entschieden. Ich war eine Marionette, die nach der Pfeife der anderen tanzte. Als der größte Teil der Gruppe umkehrte, meldete sich eine Stimme in mir und sagte ganz deutlich: „Du gehst weiter! Nimm den Weg auf dich. Hab den Mut und geh, auch wenn es anstrengend ist! Dann kam der Sturz und ich wusste genau: Wir gehen weiter! Gemeinsam! Und ich werde eine Stütze sein! Mehr denn je spürte ich diese Entschlossenheit in mir. Auf dieser Wanderung durfte ich erkennen, wie wichtig es ist, Verantwortung im Leben zu übernehmen. Dass ich heute mit dieser Entscheidungsfreude nicht nur mir, sondern auch jemand anderem helfen konnte, war das größte Geschenk, welches ich bekommen konnte.“

Daraufhin umarmten sich die Wanderer, blieben eine Weile im Kreis stehen, schwiegen und genossen sich und diesen Moment. Sie wussten genau, wieso sie am Café des Lebens angelangt waren. Sie hatten nach dieser Wanderung etwas Wichtiges begriffen:

Während die einen in ihrer Angst verharren, gehen die anderen mutig ihren Weg. Sie stellen sich den Herausforderungen des Lebens und wissen: Der Sinn des Lebens ist leben. Mit allem, was es zu bieten hat.



Kerstin Werner, Buchautorin und Fotografin, lebt und arbeitet in der Eifel. Durch die Ausbildung zum NLP-Coach und weitere Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung sammelte sie viele Erfahrungen, die in ihren Büchern Ausdruck finden.
Homepage: www.kerstin-werner.de

Mehr über diesen Autor
erfahren Sie auf
www.ViGeno.de

