Fachzeitschrift "Frauenblick" Ausgabe 3/2014

DER STILLE WEG ZUM ICH

Auf dem Weg durchs Gebirge entdecken, was wirklich zählt: Wander-Exerzitien klären Geist und Seele.

von Angela Oelckers

Astrid Kunze, *55, wuchs im Münchner Süden auf, die Liebe zu den Bergen prägte schon ihre Kindheit. 2009 nahm sie erstmals an einem Berg-Exerzitium teil, 2013 gab sie ihr erfolgreiches Architekturbüro auf, um sich vollberuflich der Anleitung von spirituellen Wanderungen zu widmen.*

Wie stellt man sich jemanden vor, der spirituelle Wanderungen durchs Gebirge führt? Ernst, vergeistigt? Astrid Kunze ist erfrischend anders. Eine herzliche, fröhliche Person, die gern lacht und redet, so resolut ist wie mitfühlend.

Seit einigen Jahren leitet sie Bergwander-Exerzitien, wo diese Tugenden sehr angebracht sind. Denn eine Tour in Stille und mit Meditationsübungen bringt die Teilnehmer nicht nur körperlich in Bewegung, sondern auch seelisch und geistig.

Frau Kunze, was sind Bergwander-Exerzitien?

Exerzitien sind geistliche Übungen, diese halt in den Bergen. Man beschäftigt sich mit Achtsamkeit, mit Wahrnehmung. Mit Fragen, die einen im Leben verfolgen. Zum Beispiel der nach dem Sinn. Und der nach Gott – wer immer das ist. Ich persönlich bin zwar Christin, aber die Wandertouren sind natürlich nicht konfessionell gebunden, ich schreibe niemandem etwas vor. Viele, die mitwandern, möchten sich aber mit diesem spirituellen Schöpferwesen beschäftigen, sich verbunden fühlen.

Und das findet man in den Bergen?

Sie sind ein guter Ort, um zu suchen. Man ist dem Himmel näher. Der Weg durchs Gebirge gleicht dem durchs Leben: Mal geht es rauf, mal runter; die Schultern haben viel zu tragen, die Knie mögen sich nicht beugen. Erst verliert man im Nebel den Weg, dann steht man plötzlich auf einer Blumenwiese und erkennt weite Horizonte. Wir haben Weggefährten, unerwartete Begegnungen und erreichen Gipfel, von denen wir nie geträumt hatten. ‚Der Weg entsteht, indem man ihn geht', heißt es – für das Leben gilt das ja auf jeden Fall.

Wie lange dauern Exerzitien?

Fünf Tage sind ideal. Jede Wanderung steht unter einem Motto, um das wir kreisen. Wir beginnen mit einer Morgenmeditation, unterwegs gibt es einen oder zwei Text-Impulse zum Meditieren und abends eine Reflektionsrunde. Tags wird wenig bis gar nicht geredet – aber nach dem Abendessen, da geht es dann schon sehr lustig zu.

Fotos: Fotolia, privat

Von Mai bis Oktober führt Astrid Kunze rund acht Berg-Exerzitien, hinzu kommen in der Nebensaison Meditationswanderungen, auch mit Schneeschuhen.

Gewandert wird mit Rucksack drei bis fünf Tage lang von Hütte zu Hütte, jede Gruppe hat maximal 14 Teilnehmer. In diesem Herbst sind noch Plätze frei für die Meditationswanderung auf Sylt! Alles weitere unter www.berg-wander-exerzitien.de

Also ist eine Tour mit Ihnen gar nicht so ernst und gemessen?

Nein! Die Lebensfreude, die im Alltag verschüttet war, kommt wieder. Es ist doch unser ganzes Leben Bewegung und Begegnung – aber wenn Reizüberflutung die Sinne erstickt, kann ich mich nicht mehr einlassen auf mich oder andere. Das Wandern in der Stille beruhigt, ich werde leicht und sensibel.

Die äußere Reise wird zu einem inneren Vorgang.

Genau. In manchen Religionen ist das Gehen selbst eine Meditation. Der gleichmäßige Rhythmus, das Schweigen. In den Bergen tauscht man den Lärm des Tales gegen Stille und Duft, da gehen die Sinne auf. Man macht ein Berg-Exerzitium ja, um die Antennen auszufahren, nicht einzuziehen. Es geht auch um Begegnung und darum, empfänglich zu sein für das Schöne, sich als Teil der Schöpfung zu erleben.

Fällt es denn allen Teilnehmern leicht, sich einzulassen?

Da kommt schon so einiges in Fluss! Manchmal lösen sich emotionale Krroten, da fließen Tränen. Aber ich kann gut mit diesen kleinen Krisen umgehen, ich hab' ja eine Ausbildung zur Geistlichen Begleiterin gemacht, begleite auch Sterbende im Hospiz. Es ist nicht meine Aufgabe zu therapieren, sondern zuzuhören. Ist es ernster, rate ich, das Thema in einer professionellen Begleitung anzugehen. Wichtig zu wissen ist aber, dass wir Guides der Schweigepflicht unterliegen und man mir Dinge anvertrauen kann.

Ein Exerzitium ist kein Spaziergang, es ist anstrengend, man trägt das Gepäck selbst – und stößt an seine Grenzen?

Sich beim Packen auf das Notwendige zu beschränken, ist schon eine erste Übung. Was brauche ich denn wirklich? Und es ist ein gutes Gefühl, wenn ich das, was ich brauche, auch selber tragen kann. Die mit einem Riesenrucksack kommen, sind oft auch diejenigen, die sich in ihrem Leben überladen haben! Ich spreche im Übrigen bei der Anmeldung alles durch, damit sich niemand falsch einschätzt.

Wer wandert mit Ihnen?

Die Teilnehmer kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen und Familiensituationen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie in einer Grenzsituation sind, in einem Umbruch. Sie haben das Gefühl ‚So geht's nicht weiter!'. Manche sind kurz vor dem Burnout oder fühlen, dass sie fremdgesteuert sind und nicht ihr eigenes Leben leben. Manche brauchen nach einer schwierigen Phase eine neue Perspektive. Andere haben Entscheidungen vor sich: Soll ich mich vom Partner trennen, den Job hinschmeißen? Es sind auch viele dabei, die beruflich für andere Menschen sorgen und ein Berg-Exerzitium brauchen, um ihre Kraft zu erhalten, die Batterien aufzuladen, auch mal auf sich selbst zu achten.

Es ist eine urmenschliche ERFAHRUNG, dass man sich auf dem Berg droben dem HIMMEL näher fühlt. Anselm Grün, * 1945, Benediktinerpater

Mit welchen Sehnsüchten und Erwartungen gehen Ihre Wanderer los?

Jeder sucht a bisserl was anderes. Viele suchen einfach Abstand, wollen mal raus aus der Mühle, runter von diesem Turbotempo. Vor allem Menschen in Führungsposition sehnen sich danach, einmal nicht selbst bestimmen zu müssen, sondern sich anzuschließen und zu vertrauen. Das ist so wunderbar – ich habe das bei meinem ersten Exerzitienweg auch sehr genossen. Ich bin mir sicher: Wer führen will, sollte wissen, wie es ist zu folgen.

Sie haben die klärende Wirkung selbst erlebt, nicht wahr?

Oh ja, das hab' ich! Mit meinem Architekturbüro war ich sehr erfolgreich – und am Rande eines Zusammenbruchs. Ich hab nur noch gearbeitet, immer schneller und schneller gedreht, um alle Anforderungen zu erfüllen. Ein bisschen als Notbremse bin ich dann in mein erstes Bergexerzitium gegangen mit dem Gefühl wie die meisten: Irgendwas muss sich ändern.

Hat es sich dann ja auch!

Ja! Die Woche damals war wie eine kleine Erleuchtung. Ich habe gespürt, was mir wirklich wichtig ist. Das Büro habe ich dann schrittweise reduziert, die Ausbildung für die Bergexerzitien begonnen und Gruppen geleitet. Aber alles parallel – Büro, Hospiz, Bergexerzitien – wurde mir schon wieder zu viel. Ich wollte den Menschen auch nicht etwas über Mut, Vertrauen und Lebenssinn erzählen – und es selber nicht wagen. 2013 gab ich das Büro auf. Das habe ich bei den Exerzitien im Gebirge gelernt: Wenn ich gehe, ist immer ein Bein in der Luft – es ist also, wenn man sich bewegt, immer a bisserl ein Risiko dabei. Aber Stillstand ist halt keine Alternative. Alles ist im Wandel, egal, ob ich gern festhalten möchte oder nicht!