


**Wandern
Abenteuer
Natur**

Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für eventuelle Beeinträchtigungen, die aus den hier angegebenen Erläuterungen und Übungen resultieren könnten.

Das “Du” als Ansprache ist mir in diesem Buch ein besonderes Anliegen. Mir ist auf meinen langen Wanderungen noch nie jemand begegnet, der mich oder den ich mit “Sie” angesprochen hätte. Ich möchte auch in diesem Buch nicht damit beginnen.

 *Dieses Buch ersetzt keine therapeutische Behandlung.*

© 2023, Roland Wiednig

Umschlaggestaltung und Layout:

Corinna Öhler, Buchschmiede

Fotos: Roland Wiednig, Zoran Denic, iStock.

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media

GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem

Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-957-6 (Hardcover)

978-3-99152-959-0 (Softcover)

978-3-99152-958-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



A scenic landscape featuring a calm body of water reflecting a bright blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a wooden boat is beached on a sandy shore, with its reflection visible in the water. The background shows a dense line of green trees and distant hills under a vast, open sky.

ROLAND WIEDNIG

Wandern Abenteuer Natur

Abenteuerwandern
für Körper, Geist und Seele



DER AUTOR

Roland Wiednig, geboren 1963 in Österreich, Vater zweier Kinder, ist seit vielen Jahren als Experte für die Förderung von Lebenskompetenzen, für Gesundheitsförderung, Prävention und Konfliktklärung tätig. Er ist selbständiger Pädagoge und war auch für das Bundeskriminalamt und für Landeskriminalämter in Österreich als Bundeskoordinator für Sucht- und Gewaltprävention engagiert.

Er hat zahlreiche pädagogische Programme in den angeführten Bereichen für namhafte österreichische Unternehmen, für die Polizei, für Bildungseinrichtungen und für Gebietskörperschaften entwickelt, evaluiert, geschult und umgesetzt.

Als Abenteurer und Weitwanderer lässt er auch Aspekte aus den Bereichen Natur, Abenteuer und Wandern in seine pädagogische und psychosoziale Arbeit einfließen.

Auf seinen langen Abenteuerwanderungen durch Neuseeland, Lappland, durch die Kanaren und durch Österreich hat er viel erlebt und viel zu erzählen.

Als Autor wurde zuletzt sein Buch "Das Geheimnis des Conviction Effects, die Macht der eigenen Überzeugung" veröffentlicht.





DANKSAGUNG

Ein Buch zu schreiben ist eine spannende, aber auch eine herausfordernde Aufgabe. Ich habe sicherlich die Nerven vieler aus meinem Umfeld strapaziert, wenn ich wieder einmal keine Zeit für sie hatte oder Vereinbarungen nicht eingehalten habe.

Deshalb möchte ich mich bei meinen Kindern Laura und Michael, bei meiner Lebensgefährtin Elisabeth und bei vielen Personen aus meinem Umfeld bedanken, die meine tatsächlichen, aber auch meine geistigen Abwesenheiten toleriert und ausgehalten haben.

Ein großes “Dankeschön” den Leserinnen und Lesern meines ersten Buches “Das Geheimnis des Conviction Effects, die Macht der eigenen Überzeugung” und meiner Blogs zum Abenteuerwandern. Euer Feedback hat mich bestärkt dieses zweite Buch zu schreiben.


Herzlichen Dank an meine beiden Lektorinnen Johanna und Cordula. Was täte ich ohne eure hilfreiche, umfangreiche und unermüdete Unterstützung bei meinen Texten!



Inhalt

13	Prolog
21	Dimensionen des Abenteuerwanderns
	KAPITEL 1
27	Dimension Wandern
32	Die Langsamkeit des Wanderns
38	Wandern für starke Muskeln, Knochen und Gelenke
46	Wandern für ein langes Leben
50	Wandern für einen gesunden und wachen Geist
57	Wandern für gesunde Zellen
62	Wandern für´s Glück
	KAPITEL 2
67	Dimension Abenteuer
72	Die Wirkung von Abenteuern
78	Raus aus der Komfortzone, rein ins Abenteuer
82	Abenteuer, Gesundheit und Heilung
	KAPITEL 3
97	Dimension Natur
105	Gespräche mit der Natur
112	Einsamkeit und wilde Natur, zwei mächtige Verbündete
130	Die Natur gegen Stress und Angst
137	Mutter Natur, die große Heilerin und Lebensspenderin
146	Mutter Natur und unser (Über-)leben
153	Epilog
158	Ausgewählte Literatur





Wandern, Abenteuer
und Naturerlebnis
führen in die innere Wildnis
und zur Entdeckung
des Selbst und des Seins.





Prolog

Meine Wanderung durch das ferne Neuseeland war ein wunderbares, aber auch extremes Abenteuer geprägt von Anstrengung, Entbehrungen, Einsamkeit und unglaublichen Naturerlebnissen. Zum Teil war ich tagelang unterwegs, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Alles was ich brauchte, hatte ich im Rucksack auf meinen Rücken geschnallt. Die Einsamkeit und die ständige und unmittelbare Nähe zur Natur waren sehr heilsam - ein fantastisches Abenteuer - und ich erlebte dadurch eine beinahe unvorstellbare Metamorphose. Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben völlig befreit von krankmachendem Stress, anstrengenden Verpflichtungen, Zwängen und unangenehmen Gefühlen.

Wie entsteht die Idee, ein Buch über das Wandern in Verbindung mit den dabei erlebten Abenteuern, unglaublichen Naturerfahrungen und den daraus resultierenden, vielfältigen Auswirkungen auf unser gesamtes Leben zu schreiben?

Sie entstand aufgrund einer ungewöhnlichen Mischung aus Schicksalsschlägen, der Sehnsucht nach einem guten Leben, einer kräftigen Portion Mut und der Suche nach Möglichkeiten, Krisen zu überwinden. Diese Mixtur führte mich auf einige lange und reinigende Wanderungen. Zum einen auf heilende Wanderungen zu mir selbst und zum anderen auf einsame und abenteuerliche Wanderungen durch wunderbare Länder, begleitet von atemberaubenden Naturerlebnissen.

Sie führte mich quer durch das ferne und wilde Neuseeland, durch das karge Lappland nördlich des Polarkreises, durch alle Kanarischen Inseln von Küste zu Küste und natürlich auch durch meine wunderschöne Heimat Österreich entlang des Zentralalpenwegs.

Wie alles begann:

Es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich mental ein tiefes, dunkles Tal durchschritt, orientierungslos darin umherirrte und beinahe nicht mehr herausfand. Aber eben nur beinahe!

In dieser Zeit konnte und wollte ich nicht

rational denken und handeln, weil mir Kraft und Einsicht fehlten. Zu meinem Glück verließ ich mich auf einen, wie sich später herausstellte untrüglichen Instinkt, dem ich vertraute. Dieser leitete mich, gab mir Mut und führte mich auf einem sehr abenteuerlichen Weg zurück zu Gesundheit, Zufriedenheit, Zuversicht und insgesamt zu einem positiven Leben. Ich fand eine Möglichkeit der physischen und psychischen Selbstheilung.

Diese Möglichkeit, dieser Weg, diese Entwicklung begann, als ich das Abenteuerwandern für mich entdeckte. Damals war es ein Experiment mit ungewissem Ausgang.

Es war im Jahr 2017, am Höhepunkt dieser Periode widriger Lebensumstände und absoluter Orientierungslosigkeit - schwierig zu verstehen und auch zu bewältigen. In dieser Phase entschied ich, aus der beschriebenen

Intuition heraus, mich auf eine lange, anstrengende und einsame Wanderung durch ein fernes und exotisches Land zu begeben. Ich nahm mir eine berufliche Auszeit und durchwanderte von Dezember 2017 bis Mai 2018 das

wunderbare Land Neuseeland am anderen Ende der Welt.

Vom südlichsten Punkt des Landes, in Bluff, einem kleinen Hafenort, bekannt für die weltweit besten Austern, startete ich meine Wanderung Richtung Norden. Mein Abenteuer

Des Menschen wahre Heimat ist nicht das Haus, sondern der Weg, und das Leben selbst ist eine Reise, die zu Fuß zurückgelegt werden muss.

BRUCE CHATWIN

führte mich zu Fuß entlang des “Te-Araroa-Trails” bis zur 3040 Kilometer entfernten nördlichsten Spitze Neuseelands, nach Cape Reinga. Dort, wo sich die Tasmanische See mit dem Pazifischen Ozean vereinigt. Dort,

wo sich der Legende nach die Seelen der verstorbenen Maori, der Ureinwohner Neuseelands, auf ihre letzte Reise zum Ort ihrer Vorfahren begeben.



Ich bin schlapp und ausgelaugt. Der mehr als 30-stündige Flug von München über Singapur nach Christchurch hatte es in sich. Endlich in Neuseeland, im “Land der langen weißen Wolke”, Aotearoa wie es von den Maori, den Ureinwohnern Neuseelands, genannt wird. Endlich in Christchurch, der größten Stadt der Südinsel des Landes, die noch heute von einem schrecklichen Erdbeben aus dem Jahr 2011 gezeichnet ist. Noch ist einiges zu erledigen. Die letzten Vorbereitungen. Ich besorge mir in der Stadt Genehmigungen und Anmeldungen für die Nationalparks, eine Erlaubnis für die Nächtigung in Selbstversorgerhütten, einen Wasserfilter und noch einige andere Ausrüstungsgegenstände, die mir fehlen. Dabei genieße ich die aufrichtige Freundlichkeit und die Begeisterung der Einwohner, die Wanderern entgegengebracht wird, die sich aufmachen, um den Te-Araroa-Trail – “the long pathway” – zu bezwingen.

Bevor ich mich zu dieser Reise aufmache, habe ich lange überlegt und abgewogen wo ich starten sollte. Im Norden oder im Süden. Letzendlich habe ich mich für die Süd-Nord Variante, die Northbound Variante entschieden. Ich werde im Süden des Landes starten und Richtung Norden wandern. Es ist nun Mitte Dezember, kurz vor Sommerbeginn. Ich möchte die schwierigen Passagen in den Bergen, die mich nach etwa 300 Kilometern die ganze Südinsel begleiten werden noch im Hochsommer bewältigen. Ich glaube, das geht sich mit dieser Variante gut aus.

Um von Christchurch zum südlichsten Punkt der Südinsel zu gelangen, fahre ich 10 Stunden mit einem öffentlichen Fernreisebus zum Startpunkt meiner Wanderung nach Bluff, einem kleinen und unspektakulären Ort an der Südküste Neuseelands. Es ist ein kalter, klarer und sonniger Tag. Die Antarktis lässt grüßen. Sie ist nicht allzu weit entfernt und das schlägt sich in den Temperaturen nieder. Ich nächtige im Foveaux Hotel, einem für neuseeländische Verhältnisse alten Gebäude, in dem ich der einzige Gast bin.

Die letzte Nacht vor meiner großen Abenteuerwanderung, allein in einem alten, gespenstischen Hotel mit leeren Zimmern und einem großen, leeren Aufenthaltsraum. Kein Mensch außer mir im Gebäude, denke ich mir, das ist ja mal eine gute Einstimmung auf mein langes und einsames Unternehmen. Selbst die Besitzerin, eine ältere Dame, die mir beim Einchecken über die Umstände erzählt, die sie als gebürtige US Amerikanerin nach Bluff verschlagen haben, ist nur kurz im Hotel und überlässt mich nach dem Einchecken meinem Schicksal. So kurz vor dem Start kommt mir das alles unwirklich und ein wenig verrückt vor, so wie mein Vorhaben selbst.

Da sich Neuseeland auf der südlichen Halbkugel unserer Erde befindet, gibt es einiges, das für mich ungewohnt ist. Zum Beispiel, dass es, gegenteilig zu Ländern der nördlichen Hemisphäre, im Süden des Landes kälter ist als im Norden. In Bluff lässt die Antarktis grüßen, während in Cape Reinga, meinem Ziel im Norden Neuseelands, das ich hoffentlich in einigen Monaten erreichen werde, ein subtropisches Klima herrscht. Wenn bei uns in der nördlichen Hemisphäre der Winter startet, beginnt in Neuseeland die Sommerzeit. Die Sonne zieht speziell in der kälteren Jahreszeit nicht im Süden ihren Bogen von Ost nach West, sondern im Norden. Alles sehr faszinierend, aber auch gewöhnungsbedürftig.

Mein Abenteuer kann beginnen. Aufgeregt, mit einem viel zu schwer gepackten Rucksack, aber extrem motiviert, starte ich von einer Stelle in Bluff, an der viele gelbe Wegweiser die Entfernung zu bekannten Städten anzeigen: London 18598 Km, Tokyo 9567 Km, Südpol 4810 Km....

Unglaubliche Gefühle überkommen mich, während ich meine ersten Schritte mache. Mir kommt vor, alle Glückshormone, die in meinem Gehirn zur Verfügung stehen, werden in einem Schwall ausgestoßen und überschwemmen mein emotionales Zentrum sintflutartig. Ich spüre eine Freiheit, wie ich sie noch nie erlebt habe. Das ist Gänsehaut pur. Ich spüre, wie genau diese in mehreren schauerartigen Wellen meinen Rücken befällt.

Mir wird schlagartig bewusst, ich habe 6 Monate Zeit für dieses Abenteuer. 6 Monate keine Verpflichtungen, keine Termine, kein Hetzen, keine Alltags Sorgen, kein Stress. Nur Wandern und Natur. Herrlich! Es ist wie ein Aufbruch in ein befreites und entfesseltes Leben, ein Aufbruch ins Unbekannte, ein echtes Abenteuer.

Meine Wanderung durch das ferne Neuseeland war ein wunderbares, aber auch extremes Abenteuer geprägt von Anstrengung, Entbehrungen, Einsamkeit und unglaublichen Naturerlebnissen. Zum Teil war ich tagelang unterwegs, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Alles was ich brauchte, hatte ich im Rucksack auf meinen Rücken geschnallt. Die Einsamkeit und die ständige und unmittelbare Nähe zur

Natur waren sehr heilsam - ein fantastisches Abenteuer - und ich erlebte dadurch eine beinahe unvorstellbare Metamorphose. Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben völlig befreit von krankmachendem Stress, anstrengenden Verpflichtungen, Zwängen und unangenehmen Gefühlen.





Das Wandern durch die wilde Natur führte mich in meine innere Wildnis, die noch viel ungestümer war als alles um mich herum.

Wieder zurück in meiner Heimat in Österreich kam es, wie es kommen musste. Ich war auf den Geschmack gekommen und es folgten noch andere Abenteuerwanderungen. Sie führten mich auf dem “Kungsleden”, dem “Königspfad” von Abisko bis Hemavan, 440 Kilometer durch den schwedischen Teil von Lappland.

Etwa ein Jahr später wanderte ich über die sieben Hauptinseln des Kanarischen Archipels von Küste zu Küste und genoss das angenehme Klima und die Naturschönheiten dieser Inselgruppe.

Und während ich dieses Buch schreibe, führt mich ein Wanderabenteuer in mehreren Etappen über 1270 Kilometer quer durch mein Heimatland, das wunderschöne Österreich, entlang des Zentralalpenwegs.

Mittlerweile kann ich auch gut mit dem Zurückkehren umgehen. Auch das will gelernt sein. Vieles hat sich durch meine Wanderungen zum Positiven geändert und ich habe meine Krebserkrankung besiegt.

Solltest du selbst betroffen sein von widrigen Lebensumständen und schwierigen Lebensphasen, möchte ich dir mit diesem Buch das Abenteuerwandern in der Natur näherbringen. Die Gründe, warum ich überzeugt bin, dass Wanderungen in Verbindung mit Aben-

teuern und der Natur gute Möglichkeiten sind, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Gesundheit und letztendlich ein gutes Leben zu erlangen, sind Gegenstand dieses Buches.

Solltest du in deinem Leben nicht betroffen sein von tiefen, dunklen Tälern, sondern dieses Buch aus anderem Interesse lesen, werden meine Thesen und Schlussfolgerungen, durch die Möglichkeit deiner objektiven Betrachtungsweise, umso interessanter für dich sein.

Dieses Buch versteht sich somit als etwas ungewöhnlicher, aber sehr praktischer Lebensratgeber und gleichzeitig als Lektüre für Wanderbegeisterte, die die von mir beschriebenen Wirkungen des Abenteuerwanderns bereits kennen und nun Bestätigung erfahren.

Alle Inhalte dieses Buches basieren auf meinen eigenen Erfahrungen oder auf Quellen, die von mir sorgfältig recherchiert und im Literaturverzeichnis angeführt sind. Aufgrund dieser Quellen und Erfahrungen ziehe ich meine Schlüsse, die gut überlegt und dennoch von mir gezogen und somit auch subjektiv geprägt sind. Dennoch, oder gerade deshalb, habe ich besonderen Wert darauf gelegt, dass die Schlussfolgerungen gut verständlich und nachvollziehbar sind.



Für mich wäre es eine große Freude, wenn du dir viel aus meinem Buch mitnehmen kannst und wenn ich Unterstützung geben kann zu einem glücklichen, zufriedenen und erfolgreichen Leben.

Ich weiß mittlerweile: „Es ist nie zu spät für einen ersten Schritt - nichts ist unmöglich.“

19

Ich habe mir meine
besten Gedanken
ergangen und kenne
keinen Kummer,
den man nicht
weggehen kann.

SOREN KIERKEGAARD



