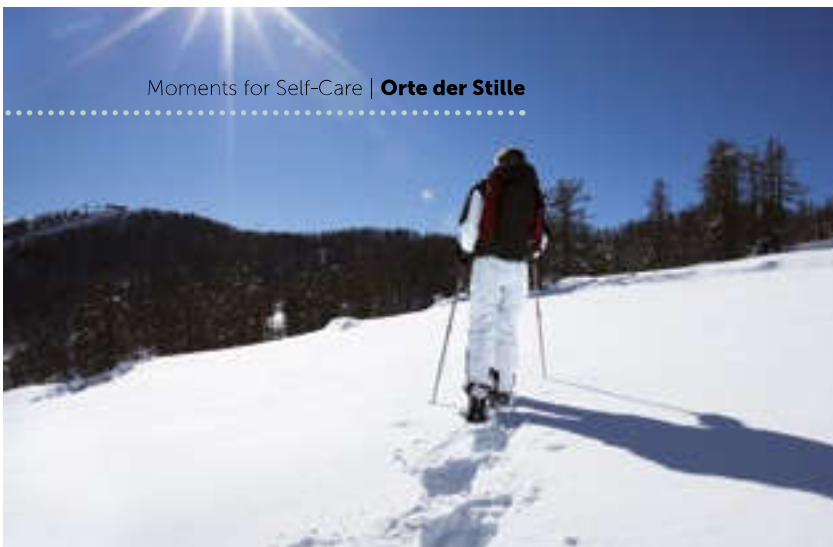




# Wie auf weißen Wolken wandern

Meditation, Naturerlebnis und Sport in einem? Mit Schneeschuhwandern ist das möglich! Abseits von Après-Ski-Stimmung und überlaufenen Pisten hat Redakteurin Aline Schmid sich zum ersten Mal auf Schneeschuhe gewagt. Sie zeigt, wie es sich anfühlt, eine ganz andere Gangart einzulegen und auf übergroßen Sohlen durch Winterlandschaften zu stapfen, die sonst kaum erreichbar sind.

**Text:** Aline Schmid | **Foto:** Tobin Akehurst



O kay, ich gebe zu: Schneeschuhwandern ist vielleicht nicht der allerneueste Schrei. Mittlerweile gibt es sogar Steinzeit-Funde, die belegen, dass unsere Vorfahren mit einem Schneeschuh-Vorgängermodell aus Birkenästen von Berg zu Berg gestapft sind. Aber ich bin neugierig auf diese andere Art von Wintersport. Ich habe keine Lust, auf überfüllten Skipisten den Hang hinunterzurutschen und an der Talstation von Helene Fischer oder DJ Ötzi aus kühlschrankgroßen wummernenden Boxen empfangen zu werden.

Und bei meiner winterlichen Entdeckungstour zählt heute auch nicht die Leistung, das schnellstmögliche Vorankommen, das Erklimmen von Höhenmetern, das actionreiche Erleben. Vielmehr geht es für mich darum, einen Gang runterzuschalten, alle Sinne „einzuschalten“ und mit mir selbst und der Natur in Kontakt zu sein.

### Innehalten, ankommen, runterkommen

Für mein erstes Mal Schneeschuhwandern habe ich mir eine leichte, überschaubare Strecke herausgesucht. Bevor ich starte, halte ich zunächst einen Moment inne, schließe die Augen. Ich sauge die kalte, klare Winterluft tief durch die Nase ein und hauche sie durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ich koste diesen Augenblick aus, um mich mehr zu erden, bei mir anzukommen – auf diesem Fleckchen Erde bzw. Schnee, auf dem ich gerade stehe. Und als ich die Augen wieder öffne, sehe ich gerade noch, wie sich der letzte Rest meines aktuellen Atemhauchs mit der klirrend kalten Winterluft vermischt, scheinbar davonschwebt und auflöst.

Alles, was mich umgibt, nehme ich in diesem Augenblick intensiv wahr. Die tiefe Ruhe der Winterlandschaft beginnt schon jetzt auf mich abzufärben. Schneebedeckte Wiesenhügel

### Schneeschuhlaufen: Schritt für Schritt mit einer neuen Art des Gehens vertraut werden

breiten sich wie ein Meer aus weißen Wolken friedlich vor mir aus und münden an einem kleinen Wäldchen in einiger Entfernung. Um mich herum Stille, die lediglich von meinen eigenen Atemgeräuschen durchbrochen wird.

Ich schaue nach oben. Der Himmel ist heute eher grau und ich betrachte offen und neugierig die Formationen und Farbschattierungen der Wolken über mir. „Hält das Wetter? Oder beginnt es während der Wanderung womöglich zu schneien, so wie sie es vorhin im Wetterbericht gebracht haben?“, frage ich mich. Noch während diese Gedanken in meinem Kopf kreisen, muss ich unwillkürlich schmunzeln. Meine Gedanken haben sich verselbstständigt, sind schon wieder auf Wanderschaft gegangen. „Ist auch egal“, denke ich mir. „Es gibt schließlich kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung.“

### Eine neue Gangart entdecken

Ich schaue an mir hinunter, bewege meine Zehen in den warmen, wasserabweisenden Winterschuhen. Auch in meiner Skihose und -jacke fühle ich mich wohl und gut geschützt gegen den eisigen Winterwind. Ich gehe in die Knie, um die Schneeschuhe überzustreifen und die Riemen festzuziehen. Schließlich stülpe ich noch meine Handschuhe über und greife nach den Skistöcken, die mich beim Gehen in jeder Schneetiefe unterstützen sollen.

Auf dem ausgetretenen Weg, auf dem ich entlangkam, wage ich die ersten Schritte. Langsam verlagere ich das Körpergewicht auf das linke Bein, hebe den rechten Fuß leicht an und setze ihn ein Stück weit vor mir wieder ab. Die festgefrorene Schneedecke knirscht hörbar, als sich die metallenen Krallen an der Unterseite meiner Schneeschuhe eingraben. Dieses Geräusch verursacht bei mir automatisch eine leichte Gänsehaut und ich halte einen Moment inne, bevor ich mit dem linken Fuß zum nächsten Schritt ansetze.

Etwas breitbeiniger und behutsamer als sonst, damit sich die Hartplastik-Schneeschuhe nicht in die Quere kommen, mache ich mich mit dieser neuen Art des Gehens allmählich vertraut. Doch schon nach ein paar Minuten spüre ich eine leichte Unruhe aufkommen. Ich wundere mich mal wieder, wie schnell mein Geist abschweift und doch noch auf „Erleben“ gepolt

ist. Mein Blick richtet sich seitwärts und ich liebäugle mit der tiefschneebedeckten Wiese. „Na dann, los geht’s“, sporne ich mich selbst an.

### Von ausgetretenen Pfaden zu neuen Wegen

Mit kindlicher Neugierde beobachte ich nun die ovalen Spuren, die ich bei jedem neuen Schritt hinterlasse: Die Unterseite meiner Schneeschuhe taucht in den unberührten Pulverschnee ein und ich bin überrascht, dass ich längst nicht so tief absinke wie gedacht. Intuitiv lehne ich mich beim Stapfen durch den Tiefschnee etwas weiter nach hinten. Durch dieses bewusste, entschleunigte Gehen wird das Schneeschuhwandern unmittelbar zur Meditationsübung. Ich atme die klare Winterluft ein und genieße die Stille, lediglich sanft untermalt von meinen knirschenden Gehgeräuschen.

Nach einer Weile werde ich experimentierfreudiger und spiele ein wenig mit meiner Balance. Einmal verliere ich dabei fast das Gleichgewicht, doch meine Skistöcke fangen einen vermeintlichen Sturz gerade noch ab. Verstohlen blicke ich um mich: „Ob jemand meine unbeholfenen Verrenkungen beobachtet hat?“ Aber weit und breit ist keine Menschenseele zu sehen.

Dafür entdecke ich nun rechts von mir Spuren im Schnee, allerdings keine menschlichen. Behutsam pirsche ich mich im Seitwärtsschritt heran und stütze mich schließlich auf meine Skistöcke, um vornübergebeugt die Spuren näher zu betrachten. Sie sind noch frisch und sehen teils aus wie Engelsflügel oder zwei Herzhälften. Mit meinen Augen folge ich der Spur, die geradewegs auf das kleine Wäldchen zuläuft. Und tatsächlich – dort, zwischen den schneebedeckten Tannen, erscheint auf einmal ein Reh.

### Auf Du und Du mit wilden Waldbewohnern

Vorsichtig richte ich meinen Oberkörper auf und kneife die Augen zusammen, um meinen Blick zu schärfen. Das Reh hat zwischenzeitlich angehalten und seinen Kopf geradewegs in meine Richtung gedreht. „Hat es mich ebenfalls entdeckt?“, frage ich mich. Gefühlst minutenlang bleiben wir beide regungslos stehen. Mein Blick schweift fasziniert über das anmutige Tier. Auch wenn uns noch einige hundert Meter trennen – so nah bin ich bislang noch an kein Wildtier hergekommen.

Plötzlich raschelt es in den Bäumen, gefolgt von einem dumpfen Platschen. Eine übervoll mit Schnee beladene Tanne hat sich kurzerhand erleichtert. Erschrocken macht das Reh einen Satz zur Seite und galoppiert zurück in das Wäldchen. Ich atme hörbar auf und stelle fest, dass ich unbewusst die Luft angehalten habe. Mit einem letzten Blick auf die schneebedeckten Tannen drehe ich mich um und trete langsam den Heimweg an.

### Eisiger Tanz der Schneeflocken

Der Wind hat zwischenzeitlich aufgefrischt und pustet mir geradewegs einige Schneeflocken ins Gesicht. „Hat der Wetterbericht also Recht behalten“, quäkt mein Affengeist. Ich strecke ihm wie zum Trotz die Zunge raus und schliesse kurz beim Gehen die Augen. Die tänzelnden Schneeflocken freuen sich über dieses warme Plätzchen inmitten der Winterlandschaft und lassen sich bereitwillig auf meiner Zunge nieder, um dann in Sekundenschnelle darauf zu schmelzen.

Auf dem Rückweg folge ich nun einfach meinen eigenen Spuren im Schnee. Der eisige Wind treibt mich zu einem schnelleren Tempo an, die Schneeflocken fühlen sich mittlerweile wie kleine Stecknadelstiche an und ich spüre, wie die kalten Schneekristalle auf meiner Haut schmelzen. Ich bin froh, als mein Ausgangspunkt wieder in Sichtweite rückt, und dennoch überrascht, wie schnell die Zeit verflogen ist. Dass Schneeschuhwandern nicht nur meditativ, sondern je nach Schritttempo auch ganz schön anstrengend ist, merke ich jetzt. Mein Brustkorb hebt und senkt sich beim Atmen merklich, zudem ist mir nun ordentlich warm.

Aber eines ist sicher: Wärmstens ans Herz legen kann ich diese andere Art des Wintersports wirklich jedem! Nicht nur, dass ich Gelegenheit hatte, alle meine Sinne intensiv einzusetzen, was es mir erleichtert hat, im Moment zu sein und bei mir zu bleiben. Faszinierend ist auch die Nähe zur unberührten Natur. Ich konnte an Stellen gelangen, die sonst nur schwer erreichbar gewesen wären. Mitunter fühlte ich mich, als würde ich auf weißen Wolken wandern. Und auch wenn ich beim Wandern auf den weißen Wolken Spuren hinterlasse – für die Landschaft sind es immerhin keine bleibenden.

