

52, Diabetesfachberaterin

Vor fünf Jahren wanderte ich von meiner Haustüre in Niederösterreich zur Haustüre meiner Schwester in Civitanova del Sannio, 300 Kilometer südöstlich von Rom. 1600 km, meistens alleine. Bei dieser viermonatigen Wanderung durch Italien wog mein Rucksack nur acht Kilogramm. Da schlief ich in Klöstern, Kirchgemeindehäusern oder Herbergen. Das Wetter war warm. So konnte ich mit sehr leichtem Gepäck unterwegs sein. Zwei Paar Unterhosen reichen für monatelanges Wandern. Jeden Abend wird das gebrauchte Paar ausgewaschen. Das geht auch wunderbar in einem Bach oder See.

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, tages-, wochen- oder sogar monatelang zu wandern. Schon auf meinem ersten Fernwanderweg, dem Jura Höhenweg, den ich vor über dreissig Jahren erwanderte, spürte ich die Faszination des langsamen Unterwegsseins, des Reduziertseins auf das Wesentliche. Da war ich im Vergleich zu heute mit viel Gepäck unterwegs. Im Laufe der Zeit und mit mehr Wandererfahrung wurde der Rucksack leichter. Das Gehen macht jetzt noch mehr Spass.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die ersten Tage die schwierigsten sind. Schon bald ergibt sich eine gute Kondition. Jeden Tag neu aufbrechen, nicht wissen, wo ich schlafe, ist für mich ein Gefühl von purer Freiheit. Es ist allerdings nicht immer einfach. An manchen Tagen sind die Beine schwer, die Schuhe drücken, die Füsse brennen, das Wetter spielt verrückt, die Berge sind unerreichbar hoch, der Wanderweg ist endlos. Doch diese schwierigen Momente sind meist nur von kurzer Dauer. Eine schöne Blume am Wegesrand, eine bereichernde Begegnung, eine erfrischende Dusche unter einem Wasserfall und das unbeschreibliche Gefühl beim Erreichen des Tagesziels lassen die Mühen schnell vergessen.

Vor zwei Jahren umwanderte ich mit meinem Mann, meiner liebsten Wanderbegleitung, die Schweiz.



Bild: iae

2100 km und 70 000 Höhenmeter, so grenznah wie möglich. Da war mein Rucksack schwerer, verlief doch die Wanderung oftmals im Hochgebirge. Ich brauchte wärmere Kleider und stabilere Bergschuhe. Wir haben auch ein Zelt mitgetragen und regelmässig auf einem Pass, einem Grat oder an einem Bergsee das Nachtlager aufgeschlagen.

Ein unbeschreibliches Gefühl, in dieser herrlichen Bergwelt unter einem grenzenlosen Sternenhimmel zu schlafen. Dies liess mich jeden Schweisstropfen, jede Blase und jede Erschöpfung vergessen. Aber allein hätte ich das vermutlich nicht geschafft.

Die Anzahl Tageskilometer hängt sehr stark vom Gelände und der Tagesform ab. Auf der Schweiz-Umrandung gab es Tage mit kaum mehr als zehn Wanderkilometern pro Tag, dafür 2000 Höhenmeter rauf und runter. Auf der Italienwanderung aber gab es einige Tage mit 30 Tageskilometern. Besonders in der flachen Poebene oder auch in der hügeligen Toskana kam ich zügig voran. Dafür wurde es südlich von Rom schwieriger, die Berge der Abruzzen waren steil, Wanderwege kaum markiert und ich brauchte viel Zeit für die Wegfindung. Doch unterwegs sind Kilometer nur unwichtige Zahlen.

Nach der Fernwanderung ist vor der Fernwanderung. Darum sind wir jetzt schon am nächsten Projekt: auf der Via Alpina von Triest nach Monaco, alles dem Alpenbogen entlang. Die erste Etappe – drei Wochen durch Italien und Slowenien – starteten wir letzten Sommer.

Bei der Arbeit ist das Coronavirus allgegenwärtig. Sobald ich aber in der Natur unterwegs bin, scheint die Bedrohung weit weg. Ich probiere jeweils die Gelassenheit, die Ruhe und das Geerdetsein mit in den Alltag zu nehmen.

(iae)