Herausgegeben von

LAURA PFAFFENBACH

Frauen unterwegs

10 eindrucksvolle Geschichten über Fernweh, Abenteuerlust und Selbstfindung

PFADE FINDEN

Ein Auszug aus dem Buch

Frauen unterwegs

Zehn eindrucksvolle Geschichten über Fernweh, Abenteuerlust und Selbstfindung.

Herausgegeben von

Laura Pfaffenbach

Pfade FINDEN

www.pfade-finden.de

Vom Unterwegssein – ein Vorwort

Rund 7.500 Schritte läuft ein Mensch durchschnittlich am Tag, heißt es in unterschiedlichen Studien. Wenn wir das hochrechnen, würde es bedeuten, dass wir etwa 6 Kilometer am Tag und im Jahr knapp 2.200 Kilometer laufen. Wir sind also ständig unterwegs, kann man sagen. Dass wir Bewegung brauchen, ist uns bewusst. Dass viel Bewegung uns fit und vital hält und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme oder auch Diabetes vorbeugt, ist ebenfalls bekannt. Trotzdem spielt bei den meisten die Bewegung im Alltag eine nebensächliche Rolle. Lass uns mal genauer hinsehen und herausfinden, wie und wo wir eigentlich unterwegs sind.

Der Wecker klingelt. Aufstehen. Die ersten paar Schritte am Tag, noch recht ruhig. Nachdem die Zeit vertrödelt wurde, werden die Schritte schon schneller. Vom Bad in die Küche. Von der Küche ins Büro. Gewohnte Wege. Die in den meisten Fällen ganz automatisch und unbewusst ablaufen. Unser Autopilot läuft und bringt uns ans Ziel. Was genau in dem Moment alles in unserem Körper passiert, nehmen wir nicht bewusst wahr. Was auch gut so ist, da uns die Tausenden von Prozessen schlichtweg überfordern würden.

Interessant ist nur, dass wir, auch wenn wir gerade jetzt in der Gegenwart leben, gar nicht wirklich anwesend sind, weil unser Gehirn schon damit beschäftigt ist, über das Frühstück, die Tagesplanung oder den nächsten Urlaub nachzudenken. Keine zwei Minuten vergehen, ohne dass die nächste Geschichte in unserem Kopf entsteht. 60.000 bis 80.000 Gedanken am Tag sollen es sein, die meisten davon in der Zukunft oder noch bei Dingen, die bereits vergangen sind. Wir leben zwar jetzt, aber

irgendwie doch nicht jetzt. Mein Zen-Lehrer sagte eins zu mir: Heute nicht schon an morgen denken, sondern den jetzigen Moment voll und ganz erleben, das ist Lebensqualität.

Ob wir den morgigen Tag überhaupt erleben werden, wissen wir nicht, obwohl wir mit einer absoluten Selbstverständlichkeit darüber jeden Abend ins Bett gehen. Genau deshalb verschieben wir oft Herzenswünsche und Träume auf einen späteren Zeitpunkt. Wenn ich groß bin, dann werde ich die Welt bereisen. Wenn ich die Gehaltserhöhung bekomme, dann frage ich nach einem Sabbatical. Wenn der Kredit abgezahlt ist, dann habe ich Geld für meinen Traum.

Wir leben in einer Wenn-Dann-Abhängigkeit und finden permanent Ausreden, warum jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist oder etwas nicht geht. Wir stürzen uns in die Arbeit, beschäftigen uns mit vermeintlich wichtigen Dingen, um unser Fernweh bloß nicht zu spüren. Dabei wissen wir ganz genau, dass wir eigentlich was anderes wollen als das, was wir gerade tun oder leben. Wir wissen aber auch, dass wir, wenn wir uns das eingestehen, Konsequenzen ziehen müssten. Was angesichts der Tatsache, dass es ja eigentlich gar nicht so schlimm ist, da wo wir gerade sind, und das ungewisse Neue ja doch recht viele Hürden mit sich bringt, wir dann doch lieber im gewohnten Umfeld bleiben

Und so wird die Abenteuerlust in uns erstickt, bis zu dem Moment, wo vielleicht ganz unerwartet die Krebs-Diagnose kommt. Plötzlich ist jeder Lebensmoment viel bedeutender. Doch wieder bleibt keine Zeit, um dem Traum nachzugehen, da jetzt erst mal die Genesung auf dem Plan steht. Es bleibt der Gedanke: „Ach hätte ich damals nur ...“
Das muss doch nicht sein, oder? Es wird der Tag kommen, an dem wir nicht mehr unterwegs sein können, das ist gewiss. Warum also nicht jetzt aufbrechen, losziehen und neue Ufer entdecken? Sei es privat oder beruflich. Losziehen, um anzukommen heißt die Devise. Ankommen

bei uns selbst. Denn auch das bietet eine Reise in der Natur – sie ist eine unglaubliche Unterstützung dabei. Einfach mal machen und aufbrechen ist nämlich gar nicht so leicht, wie es vielleicht klingt. Ängste, Sorgen und Zweifel halten uns zurück. Doch wenn der Mut erst mal gefasst ist, dann beschenkt uns die Natur reichlich mit Wundern. Sie nimmt uns an, wie wir sind. Hier können wir das Tempo vom Höher-Schneller-Weiter-Alltag reduzieren. Erfahrungen machen, den Tag im Jetzt erleben und uns selbst entdecken.

Die Zeit, die wir uns dabei schenken, kann als Selbstreflektion dienen, um einmal wahrzunehmen, was gerade im Inneren brodelt und uns besorgt oder beschäftigt. Das physische Unterwegssein hilft uns gleichzeitig auch, all das loszulassen, was wir nicht mehr brauchen. Viel zu oft verlieren wir uns in negativen Gedanken, über uns, über andere oder über die Welt. Wir grübeln, zweifeln und lassen kaum zu, mal groß zu träumen, geschweige denn daran zu glauben, dass wir ein außergewöhnliches Leben leben dürfen.

Behaupten kann ich das nicht nur, weil ich das selbst erlebt habe, sondern auch weil ich das heute als Outdoor-Trainerin und Coach bei den Frauen, die ich begleiten darf, jedes Mal aufs Neue feststelle.

Mit Mitte zwanzig, nachdem ich nach Studium und Weltreise endlich im Berufsleben angekommen war, musste ich leider feststellen, dass das, was ich mir erhofft hatte, nicht eingetreten war. Ich hatte gehofft, das Ruhe einkehrt. Jetzt, wo ich in der Berufswelt angekommen war. Von außen schien es vielleicht so. Doch in meinem Inneren brodelte es. Ich war nicht unglücklich. Aber etwas fehlte. Mit Blick aus dem Bürofenster fühlte es sich so an, als würde mein Leben sinnlos an mir vorbeiziehen. In mir war eine tiefe, ungestillte Sehnsucht, die Zeit anzuhalten, die Welt weiter zu entdecken und mir selbst und dem Leben auf den Grund zu gehen. Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was macht mich glücklich?

Ich wollte einen Zustand wiederentdecken, den ich aus meiner Kindheit kannte. Der Zustand, in dem Zeit keine Rolle spielte, wo ich stundenlang im Baum saß und aus Blättern kleine Schüsseln und Tassen gebastelt habe. Wo ich ganz im Moment war und nicht an das nächste To-do, den nächsten Termin oder den Kontostand gedacht habe. Ich wollte an einem gewöhnlichen Mittwoch in der Mittagspause im Park spazieren gehen, die Sonne auf der Haut spüren, dem Vogelgezwitscher lauschen und sonst nichts. Einfach nur da sein. Ohne das Gedankenkarussell im Kopf. Ohne die Erwartungen von mir oder von außen, die mir Druck und Stress machten. Ohne mich zu fragen, wie ich all die Termine koordiniert bekomme, um es ja allen recht zu machen und nichts zu verpassen.

Als die Situation kam, wo ich mal wieder gedankenverloren aus dem Bürofenster blickte und mich kurz darauf eine E-Mail erreichte, das mein beantragter Urlaub nicht freigegeben wird, hat es Klick gemacht. Plötzlich war der Drang da, etwas zu verändern, loszuziehen, mal wieder ein Abenteuer zu erleben. Und so kam es. Job gekündigt. Wohnung gekündigt. Sachen eingelagert und los ging mein Leben als Digitale Nomadin. Dreieinhalb Jahre war ich unterwegs. Habe an den schönsten Orten der Erde gelebt und meine Arbeit an mein Leben angepasst und nicht mehr andersherum. Ein Wunsch, den viele Menschen in sich tragen. Ein Wunsch der modernen Frau, die von Zerrissenheit und Selbstzweifeln begleitet ist. Die erfolgreich ist, aber dennoch nicht erfüllt, weil die innere Antreiberin keinen Feierabend kennt und nie Ruhe gibt, nicht einmal nachts. Die den Wunsch hegt, selbstbestimmt und frei zu leben. Einer Tätigkeit nachzugehen, die Freude macht und gleichzeitig sinnerfüllt ist.

Das Unterwegssein in der Natur bietet einen Ausweg aus dem Gedankenstrudel. Da du hier nicht nur die Schönheit der Natur in ihrer Unvollkommenheit wahrnehmen kannst, sondern vor allem auch deine Schönheit und Einzigartigkeit erkennst.

Die Buchserie „Frauen unterwegs“ soll durch die Geschichten der Frauen verdeutlichen, wie unterschiedlich das Unterwegssein sein kann. Wie heilsam und bereichernd es ist, sich allein, mit Partner oder in einer Gruppe in Unbekanntes zu wagen.

Dieses Buch soll dich inspirieren und dir Mut machen, ebenfalls deinem Herzen zu folgen und deiner Abenteuerlust nachzugehen.

Das Leben spielt jetzt, vergiss das nicht, deshalb warte nicht auf morgen, sondern trau dich, deine Geschichte des Lebens mitzugestalten.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Entdecken und für dein weiteres Unterwegssein die Kraft und Klarheit, einfach mal zu machen, damit du am Ende nicht sagst: „Ach, hätte ich damals nur …“

Denn dafür ist unser Leben definitiv zu wertvoll, oder was meinst du?

Mehr Geschichten über Mut, Abenteuer und berufliche Neuorientierung findest du im Pfade Finden-Podcast. Bei meinen Streifzügen in der Natur oder auch bei Interviews im Wald nehme ich dich mit. Gebe Anregungen zur Selbstreflexion oder auch Vorschläge, wie du die Natur mehr und mehr in deinen Alltag holen kannst, um Ruhe und Klarheit für deinen privaten und beruflichen Pfad zu finden.

Alles Liebe, gut Pfad, deine Laura

Selbstfindung mal anders

Sächsische Schweiz,
2020 - 2022

von Laura Pfaffenbach

Ich grinse breit, als ich auf den Bahnhofsparkplatz in Bad Schandau einbiege und Sofie entdecke. Uns verbindet eine langjährige Freundschaft. So schön, sie nach all der Zeit wieder in die Arme zu schließen. Sofie war es, die mich 2005 nach der Ballettstunde einfach mal spontan mit zu der Pfadfinder Gruppenstunde genommen hat. Und auch wenn wir in dieser allerersten Gruppenstunde „nur“ Fußball gespielt haben, war das der Moment, in dem ich Pfadfinderin geworden bin und eine besondere Verbindung mit der Natur begonnen hat.

Um diese Naturverbindung wird es auch in den kommenden Tagen gehen, an denen mich Sofie als Co-Trainerin begleiten wird. Ich weiß, dass ich mich auf sie verlassen kann. Als Jugendliche haben wir schon so einige Aktionen gewuppt: Floßbau, Helferfeste oder auch das jährliche Zeltlager. Auch als junge Erwachsene haben wir Seite an Seite gearbeitet und zunächst die Wölflings-Gruppe und später dann auch als Vorstand die Leiterrunde geleitet. Nicht verwunderlich also, dass ich sie als Unterstützung für meine Coaching-Gruppenreise dabeihaben wollte. Vor zwei Jahren bei der ersten Reise im Pfälzerwald war Sofie ebenfalls mit dabei und hat die Teilnehmerinnen im Feuerworkshop oder mit Meditationen, die sie in ihrem MBSR-Kurs gelernt hat, begleitet.

Und so stehen wir also nun in der Sächsischen Schweiz – in Bad Schandau – 10 Kilometer von der tschechischen Grenze entfernt. Mitten im Elbsandsteingebirge, das seit 1990 als UNESCO Welt Naturerbe gilt. Zunächst müssen wir noch Tickets für die Trekkingplätze, auf denen wir übernachten werden, an der Touristeninfo besorgen. Ich mag das Konzept von Trekkingplätzen. Trekkingplätze - oder auch Biwakplätze genannt - sind einfache, naturnahe Lagerplätze, die meist nur zu Fuß oder mit dem Rad zu erreichen sind. Oft gibt es eine Feuerstelle und eine Komposttoilette, was Mensch und Natur, durch die Regeln, die dadurch herrschen, zugutekommt. Die Trekkingplätze auf dem Forststeig, den wir

größtenteils gehen werden, sind noch recht jung. Denn der Forststeig mit einer Gesamtlänge von 105 Kilometern wurde erst 2018 eröffnet.

Nachdem die letzten Vorbereitungen getroffen sind und die erste Wiedersehens-Euphorie abgeklungen ist, fahren wir nach Königstein auf den Campingplatz. Es ist Anfang August, die Hochsaison in der Sächsischen Schweiz. Deshalb sind auch fast alle Campingplätze restlos ausgebucht, als wir ankommen. Ein Glück, dass wir hier noch einen letzten Platz auf dem Schotterparkplatz bekommen. Für diese eine Nacht mit meinem Campervan vollkommen okay. Beim Abendessen besprechen wir noch mal das Programm der kommenden vier Tage. Außerdem erzähle ich Sofie, wer alles dabei sein wird und auch ein paar Hintergründe der Frauen.

Saskia steckt beispielsweise in einer Lebensphase der großen Veränderung, wie sie selbst in unserem Kennenlern-Telefonat beschrieben hat. Frisch getrennt von ihrem Mann, das erste Mal alleine wohnen, Herausforderungen im Job aufgrund der Coronakrise sind Themen, die sie umtreiben. Diese vielen Reize und Informationen von außen bereiten ihr Kopfschmerzen und wecken den Wunsch, das alles einmal für sie zu sortieren und zu ordnen.

Auch Jennifer sagt: „Meine Welt steht zurzeit Kopf. Ich möchte gerne zu mir selbst finden, mich auf einen neuen Weg begeben, Neues ausprobieren und über meinen Schatten springen. Erfahren, dass ich es schaffen kann."

Genau das ist es, was die meisten Frauen, die zu mir kommen, verbindet. Der Wunsch, keine Zeit mehr verschwenden zu wollen, den Schritt zu wagen und endlich sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Gerade in den Momenten, wenn sie aus dem Bürofenster blicken und das Gefühl sich ausbreitet, dass das Leben nur so am Fenster vorbeizieht, wird sie spürbar. Die Sehnsucht nach etwas Neuem. Doch die Angst vor dem

Ungewissen hält sie oft davon ab. Was ist der Job, der mir Sinn gibt, mit dem ich mich identifizieren kann? Mit dem ich meinen Alltag freier gestalten kann und der mich nicht mehr so vereinnahmt? Was ist der erste Schritt, mit dem ich anfangen kann, damit ich mich besser fühle und weiß, es geht voran. Ach, und was sollen nur die anderen von mir denken, wenn ich jetzt einfach mal nichts tue oder keine Ahnung habe, wie es weitergeht? Mein Team kann ich doch auch nicht im Stich lassen und außerdem habe ich ja auch jahrelang Zeit und Geld in diesen Weg eingezahlt, den kann ich doch nicht einfach an den Nagel hängen, oder?

Fragen, die uns rastlos machen.
Fragen, die uns umtreiben.
Fragen, mit denen wir nicht allein sind.

Vielen Menschen fehlt das richtige Umfeld, bei denen sie diese Sorgen und Themen einmal aussprechen können, ohne direkt das Gefühl, bewertet zu werden, zu bekommen.

Auch die Angst, was die anderen wohl über mich denken sollen, hält uns zurück, die Gedanken einfach mal auszusprechen.

Doch genau dafür sind wir hier. Ich liebe es, diesen Raum des Vertrauens, der Annahme und der Verbundenheit zu öffnen. Denn genau das hilft uns zu merken, wir sind nicht allein. Genau das schenkt uns Kraft und Mut, uns mit den Fragen wie diesen zu beschäftigen, um Antworten zu finden.

Kenne deine Persönlichkeit, dann kannst du drüber lachen

Gestresst ziehe ich die Schiebetür meines Campervans zu. Hieve meinen 20 Kilo schweren Rucksack auf den Rücken und sende ein Stoßgebet nach oben, das der Van hier stehen bleibt und nicht abgeschleppt wird.

Während ich schnellen Schrittes den Berg hinuntereile, merke ich, wie mein Bullshit-Sender im Kopf lauter wird: „Bravo Laura. So typisch, dass du immer zu spät kommst."

Und ja, es ist mir unangenehm. Und ja, es nervt mich. Doch mittlerweile und dank meines Deep O.C.E.A.N. Tests[1] weiß ich: Es ist eine Veranlagung, die tief in meiner Persönlichkeit steckt. Es bringt nichts, mich dagegen zu wehren. Was mir viel eher hilft, ist dieses Wissen, dass ich beim Thema Regelkonformität einfach geneigt bin, das eher lockerer zu sehen. So kann ich diese vermeidlichen Schwächen und Fehler besser annehmen. In diesem Fall heute nervt es mich dennoch. Ich habe mich zu sehr darauf verlassen, dass es am Bahnhof in Schöna einen Parkplatz gibt, wo ich meinen treuen fahrenden Gefährten abstellen kann. Gab es nicht. Nun gut. Zum Glück ist Sofie mit dabei, denn so konnte ich sie mit den Willkommenstüten für die Teilnehmerinnen am Bahnhof absetzen und mich alleine auf die Parkplatzsuche begeben.

Etwas gehetzt und mit erhitztem Kopf biege ich nun um die Ecke. Da stehen sie, meine sechs Wegbegleiterinnen für die kommenden vier Tage – jedes Mal aufs Neue ein magischer Moment zu wissen, dass diese Frauen jetzt gerade noch völlig fremd sind und in wenigen Stunden so tief vertraut und miteinander verbunden.

„Herzlich willkommen in der wunderschönen Sächsischen Schweiz", begrüße ich die Frauen. „Ein unvergessliches Abenteuer wartet auf uns", beginne ich meine Ansprache. Bevor es losgeht, erst noch ein paar organisatorische Dinge. „Diese Rauszeit soll euch dazu dienen, abzuschalten. Abstand zum Alltag und all den Verpflichtungen zu Hause zu bekommen. Zeit zum Entschleunigen und für die Innenschau. Deshalb empfehle ich

1 Deep O.C.E.A.N. ist ein wissenschaftlich fundierter Persönlichkeitstest, der Auskunft darüber gibt, warum du so bist, wie du bist und dich dementsprechend verhältst. Kostenloser Selbsttest unter www.pfade-finden.de/ocean-test

euch, auch euer Smartphone mal für ein paar Tage abzuschalten“, erzähle ich weiter. Im Alltag sind wir permanent online und erreichbar. Social Media ist zu einer Droge geworden, denn die Tech-Industrie weiß ganz genau, wie sie mithilfe von Likes und Herzen unser Belohnungssystem aktivieren kann und uns dazu bringt, noch mehr vor dem Bildschirm zu kleben. Der Wald und die Natur helfen uns dabei, zur Ruhe zu kommen und Stress zu regulieren – Stress, der auch aufgrund von Vergleichen und getriggertem Perfektionismus durch die Plattformen entsteht.

„Genug geredet. Lasst uns starten! Rucksack auf und los gehts, doch vorher erst noch der Pfade Finden-Schlachtruf: Auf eine unvergessliche Reise voller Abenteuer, unvergesslicher Erlebnisse, magischer Momente mit ganz viel Offenheit, Tiefe, Verbundenheit drei kräftig donnernde: Pfade Finden! Pfade Finden! Pfade Finden!“

Die ersten Meter haben es direkt in sich. Mit dem Gepäck auf den Schultern geht es bergauf. Die Sonne knallt. 31 Grad hat der Wetterbericht für heute angesagt. Umso wichtiger heute genug zu trinken. Gut, dass ich eine Trinkblase habe, so kann ich während des Laufens trinken. Denn in den Pausen komme ich meistens nicht dazu, weil ich noch Tipps gebe oder mich mit den Teilnehmerinnen unterhalte.

Für unsere Mittagspause haben wir uns einen schönen Platz mitten im Wald gesucht. Es freut mich, dass die Frauen erste Gemeinsamkeiten gefunden und sich bereits jetzt schon etwas angenähert haben. Nach dem Essen leite ich eine Meditation ein. „Schließe die Augen und lausche dem Wald. Hörst du den Wind in den Blättern rascheln? Das Knistern des Waldbodens? Das Singen der Vögel?“ Nachdem wir die äußere Welt wahrgenommen haben und zur Ruhe gekehrt sind, werfen wir den Blick nach innen. „Wie fühlst du dich? Warum bist du hier? Was wünschst du dir von dieser Rauszeit?

Im Kreis erzählt Hanna beispielsweise, wie stolz sie ist, dass sie die Urlaubsplanung einfach selbst in die Hand genommen und sich getraut hat, sich für diese Reise alleine anzumelden. Dass der Wald sie bereits jetzt schon verschluckt hat und sie eine wunderbare Stille umgibt, die sie aus dem hektischen Berufsalltag im Krankenhaus nicht kennt.

Janni nimmt uns mit in ihre Gedankenwelt und vertraut uns ihre aktuelle Situation, die sie belastet, an. Gerade für die schwierige Zeit jetzt wünscht sie sich viel Kraft und Vertrauen, dass die Entscheidungen, die sie trifft, die Richtigen sind, und es wichtig ist, sich selbst treu zu bleiben.

Es ist das erste Mal, dass ich in der Sächsischen Schweiz bin. Die Landschaft beeindruckt mich. Tiefe Wälder und bizarre Felsformationen, die aus dem Boden sprießen. In der Sonne funkeln sie rostbraun und irgendwie etwas mystisch. Wenn ich sie berühre, bröckelt feiner Sand zu Boden. Das Elbsandsteingebirge hat sich vor vielen Tausenden von Jahren im Kreidemeer verdichtet und wurde mit Rückgang des Meeres frei gelegt. Wind und Wetter haben ihren Rest getan und spektakuläre Felsformationen gebildet.

Vom Zirnstein, dem höchsten Punkt der Gegend, bewundern wir die Weite. Insgesamt hat der Nationalpark eine Fläche von 160 Quadratkilometern und zählt zweifelsohne zu den schönsten Regionen ganz Mitteleuropas. Bis in die Böhmische Schweiz – den tschechischen Teil des Elbsandsteingebirges – können wir an diesem klaren und sonnigen Tag schauen.

Mit dem ein oder anderen Umweg und Schlenker liegen nun knapp 17 Kilometer hinter uns. Ich bin stolz auf meine Teilnehmerinnen, denn für manche ist es die erste mehrtägige Wanderung mit allem Gepäck auf dem Rücken, das sie zum „Überleben" brauchen. Die Erleichterung, dass wir es geschafft haben, ist einigen ziemlich deutlich anzuhören, als sie den Rucksack an der Trekkinghütte am Taubenteich, unserem heutigen Schlafplatz, fallen lassen. Die letzten Meter entlang der tschechischen Grenze hatten es wirklich in sich, insbesondere weil wir unsere Wasservorräte nochmals aufgefüllt und von der Quelle auch noch etwas mehr gefiltertes Wasser in Wassersäcken abwechselnd getragen haben. Der Trekkingplatz liegt direkt am Teich, der uns nach der schweißtreibenden Wanderung einlädt, erst mal eine Runde baden zu gehen. Während die Handtücher trocknen, bauen wir unser Lager auf. Da die Nacht trocken bleiben soll, entscheiden wir uns dafür, die Planen unter uns zu legen und den Blick nach oben offen zu lassen, damit wir auch wirklich in den Genuss des Million Stars Hotel kommen. Ein bewegender erster Tag, der bereits viele Tränen zum Fließen gebracht hat, reflektiere ich den Tag, als ich mich in meinen Schlafsack einkuschle. Ich freue mich darüber, dass bereits am ersten Tag Tränen geflossen sind, denn das ist immer ein Zeichen des Loslassens und dass etwas in Bewegung ist. Auch ich habe Tränen in den Augen. Tränen der Dankbarkeit, dass ich diese Frauen an diesem besonderen Ort hier in der Sächsischen Schweiz zusammenbringen konnte.

Wenn die Ruhe einkehrt (Tag 2)

Vogelzwitschern und das Rascheln der Bäume im Wind - der beste Wecker am Morgen, wie ich finde. Im Schlafsack eingemummelt öffne ich blinzelnd meine Augen. Die Baumspitzen werden bereits von der Sonne angestrahlt. Ich liebe diesen magischen Moment des Aufwachens. Leise pelle ich mich aus dem Schlafsack und besuche erst mal die Komposttoilette. Danach bereite ich einen frischen Kräutertee und Kaffee zu. Wecken brauche ich die Teilnehmerinnen gar nicht, denn das übernimmt die Natur für mich ganz automatisch.

Erst mal eine Runde Yoga, um die müden Knochen aufzuwecken. Es folgt eine „Wie-geht-es-mir"-Runde, um zu erfahren, wie die Nacht unter freiem Sternenhimmel für jeden gewesen ist.

„Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut schlafen kann", meint Julia, die das erste Mal so ganz ohne Zelt übernachtet hat.

Das Zusammenpacken dauert an dem ersten Morgen wie bei jeder Tour immer etwas länger. Die richtige Ordnung und Technik beim Rucksackpacken spielen sich erst mit ein bisschen Übung ein. Meine Tipps, wie zum Beispiel, dass der Schlafsack auch gestoppt statt gerollt werden kann, werden dankend angenommen. Bis zur Rotsteinhütte sind es heute etwa 6 Kilometer auf einem recht einfachen Weg. Die Zeit wird genutzt, um sich weiter mit den Gleichgesinnten auszutauschen. Es fühlt sich gut an, zu wissen, dass man nicht alleine mit seinen Sorgen und Ängsten ist, dass es andere Frauen gibt, die mit ähnlichen Themen kämpfen, auch wenn sie vielleicht an einem anderen Punkt im Leben stehen. Das verbindet und schweißt zusammen. Kaum zu glauben, dass wir uns gestern erst alle kennengelernt haben.

Auf dem Weg machen wir immer wieder Stopp, um verschiedene Heilkräuter kennenzulernen oder die Orientierung mithilfe von Karte und Kompass zu schulen. Auch die Tierwelt bringt uns immer wieder

zum Innehalten, zum Beispiel, als wir eine Blindschleiche entdecken.

Die Innenschau bezogen auf unsere eigene Neuorientierung steht am Nachmittag an. Mit einer Kreativaufgabe tauchen wir in das Thema ein. „Sammle Naturgegenstände und lege ein Bild, das deine aktuelle Situation darstellt“, fange ich an, die „Land Art“ – meine Lieblings-Coaching-Übung – zu erklären. Allein die Zeit, um darüber nachzudenken, was gerade so los ist, hilft oft schon weiter, um klarer zu werden, was aktuell aufstößt, stört und wie ich es mir stattdessen wünschen würde. Die anschließende Meditation mit Sofie hilft uns dabei, die aufgewühlten Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, was da ist.

Möge ich glücklich sein.
Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.
Möge ich gesund sein.
Möge ich gelassen und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Das sind die vier Kernsätze der Meta-Meditation, die Sofie in ihrem MBSR-Kurs gelernt hat und an uns weitergibt. Wir lauschen ihrer Stimme, während der Wind in den Blättern raschelt. Die Ruhe inmitten

des Waldes tut so gut und hat eine immense Kraft, um auch im Inneren zur Ruhe zu kommen.

Einfach mal abschalten. Entschleunigen und eintauchen in diese Welt des Nichts.

Nein, wir nehmen keinen Bus (Tag 3)

Es ist 6.50 Uhr, der Wecker klingelt. Eigentlich war ich schon vorher wach, weil mich eine leichte Nervosität einhüllt, ob ich mich in der Tourplanung nicht doch verschätzt habe. Bereits am Abend bin ich mit Sofie die fünfte Etappe des Forststeigs, die für heute geplant ist, noch mal mit dem Finger auf der Karte abgefahren. Gemeinsam haben wir überlegt, wie wir eventuell abkürzen können, da eine Teilnehmerin meinte, keine Kraft für eine Wanderung von 18 Kilometern zu haben. Auch wenn ich bei dem Bewerbungsprozess darauf achte, dass meine Teilnehmerinnen körperlich fit genug sind und sich die Strecke zutrauen, ist es am Ende doch immer ungewiss und letzten Endes eine Bauchentscheidung. Wie es auf der Tour wird, wird sich erst dann zeigen. Etwas Risiko ist also immer mit dabei. Aber sind wir mal ehrlich: Das Leben ist doch eh nicht planbar, geschweige denn kontrollierbar – auch wenn wir uns das noch so sehr wünschten.

Und wenn dann nun mal was anders läuft als geplant – oder wie in unserem Fall, dass die geplante Stecke gegebenenfalls zu lang ist, dann ist Flexibilität und lösungsorientiertes Denken gefragt. Fähigkeiten, die wir in der Natur schulen und von denen wir auch im Alltag und im Berufsleben profitieren.

Auf den Morgensport verzichten wir heute und dehnen uns nur kurz. In der Morgenrunde erzählen wir von der möglichen Abkürzung: „In Bielatal, das wir etwa gegen Mittag erreichen sollten, würde ein Bus bis nach Nikolsdorf fahren. Das würde uns einige Kilometer ersparen.“

Erleichterung ist in den Gesichtern zu erkennen.

Kurz vor Bielatal finden wir einen kleinen Holzunterstand mit Tisch und zwei Bänken. Der perfekte Ort für unsere Mittagspause. Es gibt Buchstabensuppe und Pumpernickel. Wir sind gut in der Zeit, aber müssen jetzt eine Entscheidung treffen, ob wir die Wanderung abkürzen und den Bus nehmen. Es überrascht mich, aber die Mädels sind sich einig: „Wir nehmen keinen Bus, wir schaffen das!"

Sofie und ich schauen uns verdutzt an. Was ist geschehen, das klang gestern doch noch ganz anders?

„Wir wollen nicht den einfachen Weg nehmen, dafür sind wir nicht hier. Wir wollen an unsere Grenzen stoßen und darüber hinauswachsen", erklärt Janni. Die Gespräche untereinander haben die Kraft, die in allen von uns schlummert, geweckt und das Feuer entfacht, sich zu beweisen, dass ich es kann, wenn es darauf ankommt. Und so ziehen wir fröhlich pfeifend und summend davon, denn wie heißt es so schön: Ein Pfadfinder singt und pfeift in allen Lebenslagen.

Abschied nehmen (Tag 4)

Was für ein Glück. Danke, danke, danke, denke ich mir, als ich meine Augen öffne und sich direkt vor mir der Sonnenaufgang in bunten Farben ankündigt. Leise schleiche ich mich aus meinem Schlafsack zum Kocher, um das Wasser für Tee und Kaffee aufzuwärmen. Vom Summen des Gaskochers, frischen Kaffeeduft und Vogelzwitschern geweckt zu werden, ist einfach unbeschreiblich schön. Dafür stehe ich gerne ein paar Minuten vor meinen Teilnehmerinnen auf.

Den Morgen starten wir in Ruhe. Inmitten der Wiese und mit Sonnenschein im Gesicht kommen wir erst mal bei uns und auf unserer Matte an. Tiefer Atem. Hinhören. Hinspüren. Wie geht es mir? Was bewegt mich gerade? Worauf habe ich heute Lust?

Also ich habe Lust auf: Pizza. Das ist nämlich die Überraschung für heute Mittag. Wenn wir in Königstein ankommen, belohnen wir uns erst mal mit einer Pizza. Bis dahin sind es 8 Kilometer.

Vom Plateau des Quirl haben wir eine atemraubende Aussicht auf die Festung Königstein - eine der größten Bergfestungen in Europa und ein absolutes Highlight in der Sächsischen Schweiz. Aus der ganzen Welt kommen Menschen her, um diese Festung zu sehen.

Wir genießen den Blick und tauchen noch mal in tiefe Gespräche ein. Was nimmst du dir vor? Was sind deine ersten Schritte, die du gehen wirst? Wie wirst du dich daran erinnern? Das Pfade Finden-Halstuch ist eines der Anker, die die Teilnehmerinnen immer an ihr Versprechen und dieses gemeinsame Abenteuer erinnern wird. Es wird spürbar, dass sich unsere gemeinsame Zeit langsam dem Ende zuneigt. Während die anderen noch weiter die Pause genießen, schnappe ich mir Janni für ein kleines Interview.

Auf meine Frage, was sie erlebt hat, antwortet sie: „Ich habe eine Reise zu mir selbst inmitten der Natur angetreten und dabei Menschen getroffen, die ähnliche Gedanken und Gefühle haben wie ich. [...] Ich hätte nicht gedacht, dass man so eins mit der Natur wird und so viel über sich herausfindet, nicht nur durch die Übungen, sondern einfach, weil man Zeit hat, auf den Wegen über sich selbst nachzudenken und dabei neue Energie zu schöpfen oder andere Energien auch zu fühlen und diese auch freizulassen."

Es berührt mein Herz zu hören, was die gemeinsame Zeit im Wald mit den Frauen macht. Dass das Selbstvertrauen zurückkommt und die Lust steigt, Verantwortung zu übernehmen und das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Dafür bin ich losgegangen, um Frauen dabei zu begleiten, sich selbst mehr zu vertrauen und über sich hinauszuwachsen. Denn das neu gewonnene Selbstvertrauen ermöglicht es ihnen, ihr Leben nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten und all das abzulegen, was nicht zu ihnen passt. Dieses gemeinsame Abenteuer in der Natur hat uns genau das ins Bewusstsein gerufen. Die Natur hat zusätzlich ihre Magie versprüht und uns dabei geholfen, Neues zu entdecken und uns ganz neu wahrzunehmen. Und hey, nach dieser Wanderung von knapp 45 Kilometern kann uns auf jeden Fall keiner mehr einreden, dass wir irgendwas nicht schaffen könnten - nicht einmal wir selbst!

Ein Jahr später (Juli 2021)

Ich bin zurück. Was für ein schönes Gefühl, wieder hier zu sein - gerade in den aktuellen Zeiten. Die Coronapandemie spaltet unsere Gesellschaft zunehmend. Diese Tour ist meine erste in diesem Jahr. Einige Touren im Frühjahr musste ich leider absagen. Ob es weitere geben wird, das bezweifle ich, denn die vielen Verbote in Bezug auf Gruppentreffen rauben mir meine Kraft. Ich muss zusehen, dass ich irgendwie anders mein Geld

verdiene. Obwohl wir doch genau jetzt unser Immunsystem und unsere Resilienz, die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, steigern sollten. Dass uns dabei der Aufenthalt in der Natur hilft, insbesondere im Wald, wird schon seit den 80er-Jahren erforscht. In Japan wird das Waldbaden sogar als präventive Gesundheitsmaßname von Ärzten verschrieben. Ein Waldspaziergang – so simpel es klingt – führt zu einer verbesserten Immunabwehr mit einer steigenden Anzahl natürlicher Killerzellen, die Tumore und Infektionen bekämpfen. Der Körper entspannt durch die erhöhte Aktivität des Parasympathikus, das Stressempfinden wird gelindert und Angstzustände und Depressionen nehmen ab. Alles Symptome, die - da bin ich mir sicher - durch den Lockdown und die Medien in den letzten Monaten zugenommen haben. Mein Herz blutet, wenn ich höre, dass sich Familien und Freundeskreise wegen der unterschiedlichen Meinungen zerstritten haben, obwohl doch keiner so wirklich weiß, was richtig und was falsch ist. Menschen brauchen Menschen.

Umso schöner ist es, dass ich für die kommende Tour zehn wundervolle Frauen zusammenbringen konnte. Als Co-Trainerin wird mich diesmal Andrea begleiten. Andrea war 2019 als Teilnehmerin bei meiner Coaching-Reise in Island mit dabei. Ihre Neugierde und ihr Wissensdurst haben mich damals bereits beeindruckt. Auch ihr eiserner Wille, von nun an ihrem wilden Herzen zu folgen und alte Wunden zu heilen, damit Neues im Leben Platz bekommt, fand ich großartig. Bei diesem Weg durfte ich sie nach der Coaching-Reise noch weitere vier Monate im persönlichen 1:1-Mentoring begleiten. In dieser Zeit hat sich beruflich und privat einiges bei ihr verändert. Ein neuer Lebenspartner. Ein neuer Job mit reduzierten Stunden. Auch die lang ersehnte Selbstständigkeit wurde nebenberuflich gestartet.

Andrea nun an meiner Seite bei der Tour zu haben, ist eine absolute

Bereicherung für die Gruppe, und auch für mich. Es macht mich stolz zu sehen, wie sie ihren Weg geht, und dass Pfade Finden damals diesen Stein ins Rollen gebracht hat. Denn manchmal da braucht es einfach nur einen Menschen, der an dich glaubt, wenn du es gerade selbst nicht kannst. Diese Menschen fehlen uns häufig. Diese Menschen, die ähnlich ticken wie du, die sich nicht mit dem Mittelmaß zufriedengeben und einfach mehr vom Leben wollen. Diese Menschen habe ich heute und hier versammelt. Zehn Frauen, die die kommenden drei Tage in der Sächsischen Schweiz ein unvergessliches Abenteuer erleben werden.

Lass uns einmal in die Gedanken von Jeannine eintauchen:
Schon das Kennenlernen am Bahnhof sorgt bei mir für Aufregung. Wann habe ich überhaupt zum letzten Mal neue Menschen kennengelernt, seit ich in meinem Alltagstrott als zweifache Mutter versunken bin? Wie werden wir die nächsten drei Tage miteinander klarkommen? Werden so viele unterschiedliche Frauen, die an ganz unterschiedlichen Punkten in ihrem Leben stehen, als Gemeinschaft funktionieren? Schnell merke ich, dass wir, obwohl wir alle so unterschiedlich sind, aus demselben Grund hier dabei sind: Wir wollen über uns hinauswachsen. Sei es beruflich, privat oder für sich selbst. Wir haben den perfekten Tag für den Start der Tour erwischt, da es weder zu kalt noch zu warm zum Wandern ist. Der Wald strahlt in einem satten Grün und es duftet nach frischer Waldluft. Außer unseren Schritten auf dem weichen Waldboden und dem Geschnatter, das eine Horde Frauen eben so macht, hört man nichts. Unsere Route ist nicht ohne und an einigen Stellen geht es ohne Teamwork und Zähne zusammenbeißen nicht weiter, und jedes Mal, wenn man es geschafft hat, traut man sich wieder ein Stückchen mehr zu. Ich fühle mich trotz zunehmender Erschöpfung völlig entschleunigt und seit langer Zeit mal wieder nicht nur mental, sondern auch körperlich ausgepowert. Es tut so gut, sich lebendig zu fühlen.

Im Vergleich zum letzten Jahr laufen wir diesmal ohne Gepäck auf den Zirnstein, um den atemraubenden Blick auf die Sächsische und Böhmische Schweiz zu genießen. Es ist ein besonderes Gefühl zu wissen, was für ein Ausblick oder was für Naturwunder oben warten – auch wenn sie zu jeder Jahreszeit anders sein können. Ich mag den Reiz, mit meinen Teilnehmerinnen das erste Mal die Tour zu erkunden, doch muss auch zugeben, dass ich mich etwas mehr entspannen kann, wenn ich die Tour bereits kenne.

Dieses Mal sind wir leider nicht ganz allein auf dem Trekkingplatz am Taubenteich. Den Holzunterstand können wir trotzdem für uns einnehmen. Hier gibt es erst mal, nachdem unser Schlafplatz eingerichtet ist, einen Kräuterworkshop.

„Die Brennnessel ist eines unserer Superfoods vor der Haustür. Sie ist unglaublich reich an Eisen und enthält bis zu sieben Mal mehr Vitamin C als Zitronen", erzähle ich meinen Naturheilkunde-Fans. In unserem Tee ist neben Brennnessel noch Spitzwegerich, Löwenzahn und Klee beigemischt, eine absolute Vitamin- und Mineralbombe also.

Nachdem das Abendessen verschlungen ist, machen wir es uns für unsere Nacht unter freiem Sternenhimmel gemütlich. Jedes Mal faszinierend dieses Gefühl, ein kleiner winziger Teil von diesem großen und unvorstellbaren Universum zu sein.

Die Magie einer Kakao-Zeremonie

Zum Glück hatte ich noch zwei Notfall-Biwaksäcke dabei. Denn trotz des Zwiebelprinzips mehrerer Kleidungsschichten und der Thermosflasche als Wärmflasche war es der ein oder anderen Teilnehmerin nachts kalt. Gut, dass die Sonne direkt da ist und wir uns aufwärmen und unsere etwas vom Tau feucht gewordenen Sachen trocknen können. Der Weg

zur Rotsteinhütte vergeht wie im Flug. Als wir ankommen, verabschiedet sich gerade eine andere Gruppe. Perfekt, so haben wir den Ort für uns allein.

Nachdem wir unsere Isomatten und Schlafsäcke auf den Holzpritschen ausgelegt haben, schnappt sich Andrea die Mädels für einen der Lieblingsprogrammpunkte der Touren:

Feuer machen.

Feuer hat eine magische Wirkung auf uns. Es zieht uns regelrecht in seinen Bann. Es war schon immer der Ort, an dem Geschichten erzählt wurden, wo Menschen zusammenkamen, gegessen und gelacht wurde. Spirituell gesehen steht Feuer für Mut und Tatendrang.

„Das hier ist ein Feuerstahl oder auch Firesteel genannt. Damit können Funken erzeugt werden, mit denen wir unser Feuer entzünden werden. Im Gegensatz zu Feuerzeugen oder Streichhölzern funktioniert es mit diesem Gerät nämlich immer, auch wenn es nass oder kalt ist“, erklärt Andrea den gespannt lauschenden Frauen. In Zweierteams bereiten die Frauen die unterschiedlichen Zunderquellen und Feuerstufen vor. Als der erste Funke fliegt, ist höchste Aufmerksamkeit gefragt. Denn wenn

der Funke auf der Birkenrinde oder Watte landet, dann geht es ganz schnell. Manchmal braucht es mehrere Anläufe. Durchhaltevermögen ist gefragt. Doch das Dranbleiben wird belohnt. Das erste Feuer brennt, dann das zweite und schließlich das letzte. Alle Teams haben es geschafft. Die Freude ist den Frauen mit einem breiten Grinsen ins Gesicht gemalt.

Der Nachmittag ist gefüllt mit verschiedenen Coaching-Übungen, Wasser am Fluss holen und filtern, Knoten knüpfen und vielen schönen Gesprächen unter Gleichgesinnten. Die Gruppe wächst zusammen. Die Gespräche werden intensiver und das Lachen herzhafter. Genau richtig für die anstehende Kakao-Zeremonie und das Versprechensritual am Abend.

Was genau dort passiert ist, erzählen uns Cora und Jeannine mit ihren ganz eigenen Worten:

„Wir sitzen vor der Hütte. Sind aufgeregt, was uns heute Abend erwartet. In der Hütte wird von Laura und Andrea der Abend vorbereitet. Bevor wir hineingehen, werden wir mit weißem Salbei abgeräuchert. Der soll uns reinigen. Ich habe noch nie davon gehört, finde es aber unglaublich spannend. In der Hütte ist es dämmerig, Laternen sind an, es herrscht eine heimelige Atmosphäre. Wir schreiben eine Last auf Zettel und verbrennen diese, trinken zeremoniellen Kakao und ziehen Karten vom Naturgeister-Orakel. Die zwei Karten des Orakels treffen genau die richtigen Punkte.

Nach einem Becher Kakao spüre ich, wie sich Wärme in meinem ganzen Körper ausbreitet und ich plötzlich unglaublich emotional werde. Die Zeremonie scheint etwas in mir zu bewirken und ich - die Kontrolle in Person - verliere tatsächlich die Kontrolle über mich und breche in Tränen aus. Ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal geweint habe, und dann noch vor einer Gruppe (fast) fremder Frauen. An diesem Abend bleibe ich nicht die Einzige, die Tränen vergießt. Nach der Zeremonie versammeln

wir uns im Wald hinter der Hütte und eine nach der anderen gibt in der Dunkelheit, umringt von Fackeln, ihr Versprechen an sich selbst ab. Plötzlich merke ich, wir alle kämpfen unseren eigenen Kampf mit uns und unseren Themen und am Ende sind wir alle starken Frauen, die an einem Punkt in ihrem Leben stehen, an dem sie nicht weiterwissen, aber weitermöchten. Das hat uns hierher zusammengeführt. Während wir dort alle stehen, tauchen in der Dunkelheit aus dem Waldboden plötzlich überall Glühwürmchen auf. Der Wald sieht jetzt magisch, fast schon surreal aus. Ich staune. Wie unglaublich passend zu diesem emotionalen Moment."

Die Sächsische Schweiz in ihrer schönsten Pracht

Heute stehen noch mal einige landschaftliche Höhepunkte der Sächsischen Schweiz auf dem Programm: Der Katzenstein, die Barbarine, der bekannteste frei stehende Felsen im deutschen Teil des Elbsandsteingebirges, und der Pfaffenstein mit seinem Nadelöhr, dem engen Felsenloch, das wir passieren werden. Ich freue mich drauf. Nach einem Gruppenfoto und unserem Pfade Finden-Schlachtruf geht es auch schon los.

Beim Katzenfelsen angekommen werden einige Frauen mit ihrer Höhenangst konfrontiert. Doch jetzt nach all den Erlebnissen und dem erlernten Wissen über die Macht der Gedanken überwinden sie sich. Mit zittrigen Knien klettert Jeannine den anderen Mädels hinterher und steht am Ende wirklich oben. „Wer hätte das gedacht! Vor drei Tagen wäre ich sicher noch unten gestanden und hätte gesagt: Das kann ich nicht machen", erzählt sie uns stolz.

Weiter berichtet sie: *Die letzten Tage haben mich körperlich herausgefordert, der Rücken schmerzt vom schweren Gepäck und die Füße brennen. Aber es macht mir nichts mehr aus. Ich weiß jetzt, dass ich es kann. Ich weiß, dass ich mehr kann, als mir bewusst war, dass ich stärker bin, als ich angenommen hatte und dass viel mehr in mir steckt, als ich zulassen wollte. Ich wollte in erster Linie immer die perfekte Mutter, Ehefrau, Tochter, Schwester, Freundin sein und wenn ich perfekt sage, dann meine ich perfekt. Ich wollte mir nie Fehler erlauben und habe wortwörtlich bis zum Umfallen alles für mein Umfeld gegeben. Die Rauszeit hat mir gezeigt, wie viel in mir steckt und wer ich eigentlich bin und vor allem, dass ich jemand bin. Ich darf Grenzen setzen, ich darf mir etwas Gutes tun und ich kann so viel mehr als ich mir je zugetraut hätte.*

Die Natur leidet und schreit um Hilfe (Juli 2022)

Ich sitze im Café und erhole mich von der letzten Woche in Slowenien. Die Coaching-Reise war ein voller Erfolg. Das Canyoning am Ende noch mal ein richtig schöner Abschluss. Nach den 40 Kilometern entlang der smaragdgrünen Soča jetzt erst mal Regeneration. Eine Pause, die mit Blick auf mein iPhone direkt dahin ist. Eine SMS hat mich erreicht: *Ich mache mir Sorgen. Wird unsere Tour stattfinden?*

Es handelt sich um die Tour in der Sächsischen Schweiz in 2,5 Wochen. Aber was meint Desi damit? Warum soll die Tour nicht stattfinden können? Da ich mich seit einigen Jahren nicht mehr von Medien und Nachrichten berieseln lasse, tippe ich kurzum in die Ecosia-Suchmaschine: Aktuelle Lage Sächsische Schweiz. Mein Atem stockt. Es brennt! Mehrere Hundert Feuerwehrleute kämpfen gegen die Flammen. Sogar aus Schweden kommen Löschflugzeuge. Der Katastrophenalarm wurde ausgerufen. Die Berichtslage erschüttert mich. Menschen, Tiere und große Flächen dieser wunderschönen Natur sind in Gefahr. Jahrhundertealte Bäume sterben ab und gehen in Flammen auf.

Unsere Natur leidet und mit ihr auch wir, denn wir Menschen sind Teil der Natur und diese ist ein Teil von uns. Historisch betrachtet hat der Mensch mehr als 99,99 Prozent seiner Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht. Erst die letzten 200 bis 300 Jahre hat er sich in ein städtisches Umfeld begeben. Dadurch entfremden sich Menschen immer mehr von der Natur. Mit ein Grund warum Zivilisationskrankheiten wie Burn-out, Depressionen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunehmend steigen. Die Entfremdung führt aber auch dazu, dass die Sensibilität für unser Ökosystem verloren geht.

Fahrlässigkeit, Blitzschlag oder auch Brandstiftung können Gründe für einen Waldbrand wie diesen sein. Oft fehlt das Bewusstsein, dass ein Zigarettenstummel in der aktuellen Trockenheit bereits ausreicht, um Feuer zu entfachen.

Was auch immer der Grund war, Fakt ist, dass die Natur brennt und unsere Tour in dem Fall nicht stattfinden kann. Ein Alternativplan muss her. Ein Glück sind die Teilnehmerinnen verständnisvoll.

Naturkatastrophen wie die Brände in der Sächsischen Schweiz oder das Hochwasser im Ahrtal sind ein lauter Schrei der Natur nach Aufmerk-

samkeit. Aufmerksamkeit, die wir unserem natürlichen Ursprung, unserer Natur wieder mehr schenken müssen. Ich glaube fest daran, dass wir ganz automatisch ein verstärktes Augenmaß darauf legen, die Natur zu schützen, wenn wir uns wieder mehr mit dieser verbinden. Das kann im eigenen Garten oder auch im nächstgelegenen Wald sein. Dazu muss nicht weit gereist werden. Wenn wir uns Zeit nehmen und einfach mal ohne Ziel durch die Natur schlendern, dann werden wir überrascht sein, welche Schönheit und Einzigartigkeit auf uns wartet.

.....Mein Fazit für dich.....

Mein größtes Learning auf der Tour:

Heilung passiert genau dann, wenn wir uns verletzlich zeigen und dafür entscheiden, die Mauer um unser Herz abzubauen und in Verbindung mit anderen zu gehen.

Deshalb war die Tour so wichtig für mich:

Meine Mission ist es, Frauen dabei zu begleiten, sich selbst mehr zu vertrauen und über sich hinauszuwachsen. Das konnte ich bei den Touren wieder einmal schaffen, worauf ich unglaublich stolz und mit Dankbarkeit erfüllt bin.

Diese Fähigkeiten habe ich gelernt oder gestärkt:

Flexibilität und Loslassen von Plänen, da aufgrund der Brände relativ schnell eine Alternativtour geplant werden musste.

Das durfte ich über mich lernen:

Auch wenn du dich noch nicht bereit fühlst, etwas zu tun, tu es trotzdem.

Denn das kann eine regelrechte Magie entzünden – so wie bei meiner allerersten Kakao-Zeremonie auf der zweiten Tour in der Sächsischen Schweiz.

Das konnte ich über die Natur lernen:

Sie hilft uns loszulassen und uns verletzlich zu zeigen. Sie nimmt uns an, so wie wir sind, und spiegelt in ihr unsere Einzigartigkeit und Schönheit. Gleichzeitig ist sie so zerbrechlich und schreit nach uns, dass wir wieder mehr auf sie achten, sie wertschätzen und uns mit ihr verbinden – auch um uns selbst zu heilen und gesund zu bleiben.

Das kann ich dir mitgeben:

Geh raus. Verbinde dich mit der Natur. Dort findest du Ruhe und Antworten auf die Fragen, die dich beschäftigen. Dort lernst du, Sorgen über die Zukunft loszulassen und kannst Kraft, (Selbst-)Vertrauen und Mut schöpfen für alles, was kommt.

Das bedeutet Pfade Finden für mich:

Seinen eigenen Pfad in der Natur, aber auch zum eigenen Herzen zu finden. Dafür braucht es Mut. Mut vor dem Unbekannten. Mut, ehrlich zu sich selbst zu sein. Mut, einfach mal zu machen. Und weil uns das mit den richtigen Menschen an der Seite leichter fällt, bedeutet Pfade Finden für mich auch Gemeinschaft, Verbundenheit und gegenseitiges Unterstützen.

Laura Pfaffenbach

Laura ist Abenteurerin, Outdoor-Coach und Gründerin der Pfade Finden GmbH. Das Unterwegssein begleitet sie schon seit ihrer Jugend, als sie den Entdeckungsort Natur bei den Pfadfindern für sich gefunden hat. Zahlreiche Reisen durch Deutschland und um die Welt haben ihr die Faszination und das Potenzial der persönlichen Weiterentwicklung, die in ihr und dem Reisen liegen, verdeutlicht.

Nach einigen Jahren auf dem klassischen Pfad – durch Studium und Berufsleben – hat sie erkannt, was ihre wahren Werte sind, und dass diese mit dem Pfad nicht in Einklang zu bringen sind. So hieß es erneut: Pack den Rucksack, zieh die Wanderschuhe an und los gehts in ein ortsunabhängiges Leben als Unternehmerin.

Als Coach und Mentorin ist es zu ihrer Mission geworden, die Welt lebensfroher zu machen, indem mehr Frauen den Mut mitbringen, Neues zu entdecken und sich für ihren eigenen Weg entscheiden. Ihr Wissen auf

den Gebieten rund um Selbstfindung, Achtsamkeit, Naturheilkunde und Wildnispädagogik gibt sie in ihrem Pfade Finden-Podcast und in Form von Coaching-Reisen, Workshops und Onlinekursen weiter.

Laura unterstützt Frauen dabei, sich beruflich neu zu orientieren und herauszufinden, was sie wirklich wollen – statt noch länger Zeit verstreichen zu lassen und am Ende zu sagen "Ach hätte ich damals nur".

Mehr über die Autorin:
www.pfade-finden.de
Instagram: @pfadefinden

Frauen unterwegs: 10 bewegende Geschichten über Mut, Abenteuer und das Glück des Wanderns?"(Band 1)

Der Reiz des Unbekannten. Neues entdecken, an Grenzen stoßen und mit jedem Schritt inmitten der Natur, sich selbst besser kennen lernen. Das ist es, was das Abenteuer interessant macht. Frauen unterwegs, ist eine Buchreihe von Frauen für Frauen (und Männer) und erzählt von Gänsehautmomenten und Naturerlebnissen. Dabei nehmen wir dich mit in kleine und große Wander-Abenteuer vor der Haustür wie den Pfälzerwald oder auch in ferne Länder wie nach Island, Guatemala und Georgien. Lass dich inspirieren von 10 persönlichen Geschichten über Naturerfahrungen, die Träume verwirklicht, Schicksalsschläge geheilt und Wunder erlebbar gemacht haben.

Mehr unter:
www.pfade-finden.de/buch

Pfade Finden Podcast - Dein Podcast für mehr (R)Auszeiten private und berufliche Selbbstfindung

Köpfhörer auf und los gehts. Lass dich von mir in die Natur entführen, denn das ist der beste Ort um abzuschalten, Mut zu fassen und Klarheit für die nächsten Schritte zu bekommen. Du bekommst hier nicht nur jede Menge Inspiration und Wissen über den Heilungsort der Natur und wie dieser uns bei unserer beruflichen Selbstfindung helfen kann, sondern auch jede Menege Möglichkeiten, das Wissen direkt in deinen Alltag zu integrieren. In meinen Spaziergangsfolgen nehme ich dich mit in den Wald, und lade dich ein deine Sinne zu schärfen und deine Umgebung bewusst wahr zu nehmen. Außerdem gibt es spannende Interviews und Folgen rund ums Thema private und berufliche Selbstfindung.

Mehr unter:
www.pfade-finden.de/podcast

Pfade Finden
Outdoor Coaching Reisen

Rücksack auf und los geht dein Abenteuer. Manchmal, da leben wir von Tag zu Tag und werden vom Alltag regelrecht verschluckt. Wir sind unzufrieden oder genervt von der aktuellen beruflichen Situation und sehnen uns nach mehr Freiheit und Sinn.

Eine (R)Auszeit mit gleichgesinnten Frauen bringt Abwechslung, Austausch und das lang ersehnte Abenteuer. Der Abstand und die Selbstreflektion helfen dir in Phasen der Orientierungslosigkeit neuen Mut für den weiteren beruflichen Weg zu finden.

Bist du bereit für dein Abenteuer des Lebens?

Mehr unter:
www.pfade-finden.de/reisen

Abenteuer berufliche Selbstfindung
Mentoring

Manchmal da sind wir wie gelähmt. Wir leben im Allltagstrott und in den Tag hinein, merken zwar, dass wir unzufrieden sind und die aktuelle berufliche Situation an uns nagt. Doch der Antrieb und Mut etwas zu verändern fehlt, weil wir vielleicht gar nicht so recht wissen, wie es weiter gehen soll - ach ja und jetzt alles hinschmeisen, was ich mir da aufgebaut habe ist ja auch unverantwortlich.
Doch ist es nicht viel eher unverantwortlich einfach so weiter zu machen und kostbare Lebenszeit zu verschwenden und immer nur die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und dich selbst dauerhaft hinten anzustellen?
Entscheide dich für dich - das darfst du. Entscheide dich jetzt etwas zu verändern damit du nicht irgendwann sagst "Ach hätte ich damals nur."

Mehr unter:
www.pfade-finden.de/mentoring

Das Leben ist zu kurz für später...

Es wird der Tag kommen, da wirst du keine Kraft mehr für ein neues Abenteuer haben. Worauf also warten, wenn du einen Traum hast? Nur Mut, damit du am Ende deines Lebens nicht sagst: „Ach hätte ich damals nur …“

„Frauen unterwegs“ ist ein Buch voller wahrer Begebenheiten. Zehn Frauen erzählen von ihren Träumen, Ängsten und den Mutausbrüchen, die sie gewagt haben. Ob Fahrradreise an der Donau, Auswandern nach Norwegen oder auch das Leben auf dem Segelboot. Das Buch zeigt uns, wie das Unterwegssein in der Natur innere Ruhe bringt und eine Selbstfindungsreise in der Natur uns dabei hilft, den Sinn des Lebens zu finden.

Dieses Buch ist ein gemeinschaftliches Werk von Annika Engemann, Caroline Leifeld, Elisabeth Liegmann, Jessie Fröde, Johanna Tschirpke, Jule Hölscher, Katja Scholz, Laura Pfaffenbach, Melanie Meister und Nadine Weinhold.

„Beim Lesen bekommt Frau Fernweh und Lust die Wanderschuhe anzuziehen, sein Bündel zu schnüren und sich ins Abenteuer zu stürzen. So viele Emotionen, so viel Mut.“ Julia Gl.

WWW.PFADE-FINDEN.DE