

Staunen – auf dem Trail

HITZKIRCH Diese Woche wurde der Achtsamkeitstrail im Luzerner Seetal eröffnet. Es ist die erste E-Bike-Route dieser Art.

Ein lauschiges Plätzchen oberhalb von Hitzkirch. Der Blick gleitet hinunter zum Baldeggersee und dem Erlösen. Eine Bank lädt zum Verweilen ein. Im Rebberg wird gearbeitet. Hier befindet sich die «Raststätte zum kleinen Glück Nummer 5». Gastgeberin Edith Mächler-Britschgi zeigt auf ein Plätzchen, das extra für die Raststätte freigelassen wurde. Die Bank am Wegesrand wirkt, als würde sie sich an einen grossen Findling anlehnen. Auf der Stele daneben steht: «Wo Blumen blühen, lächelt die Welt» (Ralph Waldo Emerson).

Wer wünscht sich nicht manchmal etwas weniger Stress? Eine Möglichkeit, Stress abzubauen, ist eine Velotour. Seit dieser Woche gibt es einen Biketrail, der genau das verspricht: Abkehr vom Alltagsstress. Es handelt sich dabei um eine Kooperation von Seetal Tourismus und Seetal mobil mit der Akademie für Achtsamkeit & Resilienz. Tourismus Seetal engagiert sich kantonsübergreifend in Sachen Vermarktung und Förderung touristischer Angebote und Veranstaltungen im Seetal. Dazu gehören auch die Erschliessung von Wanderwegen und Velorouten.

Der Grundstein für die aktuell 114 Kilometer lange Fahrradroute wurde 2016 mit der Eröffnung der Herzschaufe Seetal gelegt. Dabei führt die Herzschaufe Seetal abseits vom Verkehr von Eschenbach nach Lenzburg und zurück (oder umgekehrt). Fahrräder können in Eschenbach und Lenzburg gemietet werden. Allerdings, sagt René Bossard, Direktor von Seetal Tourismus, habe man festgestellt, dass die meisten Ausflügler lediglich ein Teilstück der Route absolvieren.

Achtsamkeit ist im Trend

Als jüngstes Projekt nun wird der Achtsamkeitstrail aus der Taufe gehoben.

Man nimmt damit einen aktuellen Trend auf. Achtsamkeit ist in seinem Ursprung im spirituellen Bereich anzusiedeln, etwa in Form der Meditation. Achtsamkeitsübungen sind auch oft Bestandteil der Psychotherapie. Jörg Kyburz, Gründer der Akademie für Achtsamkeit und Resilienz, verglich den Prozess der Planung und Realisierung des Achtsamkeitstrails als Berg und Talfahrt. Es habe etwas gedauert, um ins Ziel zu kommen, sagte Kyburz. Doch er sei überzeugt, dass sich das gelohnt habe. Die Familie Mächler habe ihn und sein Team mit offenen Armen empfangen, als es darum ging, einen geeigneten Ort für die Raststätte Nummer 5 zu finden: «Wäre es überall so unkompliziert gegangen, wären wir wohl vor einem Jahr bereits fertig geworden», sagte Kyburz.

«Warum braucht es einen Achtsamkeitstrail», fragte Kyburz: «Sind wir denn nicht achtsam, wenn wir uns in der Natur bewegen?» Der Begriff werde schon inflationär verwendet, doch sei es gar nicht so einfach, wirklich «abzuschalten». Wer es versucht, wird bald merken, «dass unser Geist ständig am Bewerten ist.» Achtsam zu sein bedeute aber, im Hier und Jetzt zu leben, ohne zu bewerten. Deshalb ist bei jeder der Raststätten auf dem Achtsamkeitstrail eine Anleitung. Hier, ob Hitzkirch, lautet das Motto «Staunen». Die Station richtet sich ausnahmsweise an zwei Personen.

Wer hier rastet, wird aufgefordert, seine Begleitung mit geschlossenen Augen zu einem Motiv zu führen. Dort öffnet die zweite Person – einer Kamera gleich – für kurze Zeit die Augen, um das Sujet aufzunehmen. Diese Übung wird dreimal wiederholt. «Was hast du wahrgenommen, welche Eindrücke kannst du beschreiben?», lautet die Frage an die «Kamera». Vor der Weiterfahrt wird man dazu aufgefordert, zweimal anzuhalten und etwas zu bestaunen, was spontan aufgefallen ist. Mittels QR-Code sind die detaillierten Übungen auch als Audiodatei und eine Streckenführung abrufbar.

Werner Rolli



Jörg Kyburz fordert zum Staunen auf. Foto Werner Rolli