

Bericht zu «Focusing und Wandern» 2023

Von Hansueli Windlin und Reto Schmidli

Dieses Jahr haben wir mit dem Angebot «Focusing und Wandern» neue Wege eingeschlagen, indem wir die sonst knappen Seminarräume während der Focusing-Woche um einen weiteren Raum ergänzt haben: Den «draussen»-Raum in der Umgebung vom Achberg, in Wäldern und über Wiesen. Bereits beim Einstiegs-Abend wurde deutlich spürbar, dass wir draussen sind: Damit wir uns beim Sturm am Rand eines Gewitters gut hören konnten, mussten wir nahe zusammenrücken. Es dauerte nicht lange, bis die Kerzen vom Wind ausgeblasen waren und wir in der Dunkelheit sassen.



Der erste Wandertag bot wettermässig eine grosse Vielfalt, indem sich Regen und Sonne fast im Halbstundentakt abwechselte. Der Regenschutz wurde zu einer schützenden Hülle, einem geschützten Raum. Gleich ab Beginn begleitete uns die Langsamkeit: Langsames Gehen ist ungewohnt und alle begegneten dem «Sog» der Gewohnheiten, dem wir die bewusste Verlangsamung gegenüberstellten. All dies – die Fülle der Wetter-Variationen, die Verlangsamung, die vielfältige Landschaft von Felder, kleinen Weilern, Wiesen, Wäldern und dem Fluss – bot ein vielfältiges und anregendes Angebot für die inneren



Stimmungen. Besonders eindrücklich war für uns alle das Einwirken der Umwelt auf das innere Erleben, insbesondere bei den partnerschaftlichen Focusing. Jede Person erlebte dies auf eine je eigene Art und Weise. Für die meisten war es überraschend, wie leicht es trotz der Umstände war, in die Focusing einzutauchen – bis hin zur Erfahrung, dass die Prozesse sich irgendwie «flüssiger» anfühlten als es in den sonst von sehr sorgsam gestalteten Freiräumen des Focusing üblich ist.

Am zweiten Tag starteten wir beim Schloss Achberg. Gestärkt durch einen gemeinsamen Gesang auf der Hängebrücke über die Argen wanderten wir flussaufwärts und tauchten in die Schönheit des Naturreservats ein. Ein Stück gehend in Stille und innere Achtsamkeit liessen wir so die Fülle der Natur auf uns wirken. Beschenkt von sanften Bewegungen einiger einfacher Übungen führte uns der Weg an den Argen-Zusammenfluss, wo wir unsere Mittagsrast machten. Vom weichen Waldboden getragen hielt der weitgehend naturbelassene Wald mit umgestürzten Bäumen auch einige Hürden auf dem Weg für uns bereit. In einem partnerschaftlichen Focusing vertieften wir den eigenen Bezug zu einem gefundenen Natursymbol, welches die persönlichen Prozesse etwas voranzutragen vermochte. Ein Highlight für die gesamte Achberg-Gruppe war unsere Einladung ans Lagerfeuer abends, mit Gesang und wunderbarer musikalischer Begleitung.



Der dritte Tag führte uns zu drei Seen in der Nähe vom Achberg. Nach den beiden Tagen am Fluss und durch Wälder wurden wir stärker mit der von Menschenhand gestalteten Landschaft und Landwirtschaft konfrontiert. Wohltuend war es dann, wieder in den Wald einzutauchen, auch wenn



wir nicht recht wussten, ob wir einen Weg finden werden durch eine sumpfige Landschaft. Während unserer Mittagsrast liess sich ein schwarzes Eichhörnchen nicht von unserer Anwesenheit stören und machte sein eigenes Ding. Einfach ein Geschenk, wenn wir so nebeneinander «sein» dürfen. Wiederum gab es die Möglichkeit, den Spuren der eigenen inneren Prozesse zu folgen, mal für sich alleine oder im partnerschaftlichen Focusing und Austausch. Zurück im Humboldt-Haus durften wir gemeinsam die Geschenke der Natur in Form von Pilzen geniessen, die ein kundiger Teilnehmer während der Wanderung gesammelt hatte. Einfach wunderbar. Zum Abschluss wurden wir noch durch ein Dankes-Ritual einer Teilnehmerin beschenkt, welches die Abrundung der Wandertage einleitete.

Den letzten Vormittag vor dem Abschluss nutzten wir für die Integration der Erlebnisse der vergangenen Tage, mit der Anregung für einen persönlichen Action-Step. In dieser Runde tauchte der Begriff «Waldbodengefühl» auf, welches

die Erfahrung der Tage ein wenig zu beschreiben vermag. Der Platz im Wald, durchflutet von sanftem Sonnenlicht erschien nun ganz anders als am Abend des Einstiegs und half, das Erlebte innerlich mitzunehmen. In der persönlichen Abschlussrunde wurde deutlich spürbar, dass jede und jeder viel für sich mitnehmen konnte aus diesen gemeinsamen Tagen und gestärkt weitergehen mag. Herzlichen Dank für die gemeinsame Zeit!

