

Unterwegssein in der Natur klärt den Geist

Leichte, achtsam geführte Wanderungen im Kanton Zürich sind seit diesem Jahr Teil unseres Kursprogramms. Das Unterwegssein in der Natur bringt körperliche Entspannung und wirkt sich ausgleichend auf die Seele aus. Zudem hilft es Ihnen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen. Als Wanderleiter wird Sie Nikolaus Büchel begleiten, ein erfahrener Bergler mit Tiefgang. Los geht's am 12. Mai.

Herr Büchel, waren Sie heute* schon draussen?

Ja, ich habe das grosse Privileg, dass meine berufliche Haupttätigkeit vor allem draussen in den Bergen und in der Natur stattfindet. Heute führte ich eine Skitourengruppe bei besten Bedingungen auf das Hasenflühli auf 2411m ü. M. im Prätigtal. Dieser Gipfel liegt praktisch vor der Haustür meiner Heimat Liechtenstein.

Gerade in Coronazeiten zieht es viele Menschen in die Natur. Was bedeutet es Ihnen, draussen unterwegs zu sein?

Draussen an der frischen Luft unterwegs zu sein, bietet eine grossartige Chance für Naturerlebnisse, Gemeinschaft, Verantwortung und Abenteuer. Was es für mich bedeutet, hat der grossartige Neurologe, Philosoph und staatliche Bergführer Viktor E. Frankl in einem Interview für die Sendung «Land der Berge» einst so formuliert «Die Gedanken bekommen ihren freien Lauf und es gibt eigentlich keine grösseren wesentlichen Entscheidungen in meinem Leben, beruflicher und privater Natur, die ich nicht auf der Rax getroffen hätte. Und so wandere ich übers Plateau im Sinn der vita contemplativa, also des Meditierens, des beschaulichen Lebens. Und dann, wenn ich bei der Preiner Wand angekommen bin, dann beginnt die vita activa, das tätige Leben, das zugreifende, das anpackende – buchstäblich den Fels «anpackende» Leben.»

Sie bieten für uns erstmals Wanderungen für Krebsbetroffene und Angehörige an. Muss man Wandererfahrung mitbringen?

Ich würde die Wanderungen als leicht einstufen, eine Grundkondition und eine körperliche Verfassung, die eine Gehzeit von zwei bis drei Stunden zulässt, wäre ideal. Gutes Schuhwerk, ein kleiner Rucksack für Getränke und eine Zwischenverpflegung, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack.



So hoch hinauf geht Nikolaus Büchel bei den leichten Wanderungen, die er für die Krebsliga Zürich anbietet, nicht.

Wissen Sie schon, wohin es gehen wird?

Das steht noch nicht fest. Sicher ist, die Wanderungen werden ausschliesslich im Kanton Zürich stattfinden. Weil ich coronabedingt bis zum heutigen Interviewtag noch gar nicht recht planen konnte, werde ich die erste Wanderung im Mai sehr kurzfristig vorbereiten. Die Teilnehmer bekommen aber sicher vorab noch genaue Informationen wie Treffpunkt, Wanderziel und mehr.

Das Ziel bleibt also eine Überraschung. Wie werden Sie das Erlebnis gestalten?

Ich begleite und führe die Wanderungen umsichtig, damit meine ich rücksichtsvoll und sicher. Die Bewegung beim Wandern schenkt ein Stück Vertrauen in den eigenen Körper, stärkt das Immunsystem, die frische Luft kann die Stimmung aufhellen und kann so einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der medizinischen Therapien sein.

Was gibt es bei Ihren Wanderungen mit Sicherheit?

Rast und gemütliche Pausen. •

Sechs Wanderungen ...

am 12. Mai, 2. und 23. Juni, 25. August, 15. September und 6. Oktober. Die Wanderungen beginnen um 10 Uhr und dauern bis zu vier Stunden. Wanderleiter Nikolaus Büchel ist diplomierter Bündner Wanderleiter, SAC-Tourenleiter www.wegpunkt.li und psychologischer Berater NDS HF. Anmeldung, Kurse für Betroffene und Angehörige: www.krebsligazuerich.ch/kurse oder Telefon 044 388 55 00.

Aktuelle Veranstaltungen

Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, welche Veranstaltungen im Mai und Juni durchgeführt werden können. Wir danken Ihnen, wenn Sie sich für aktuelle Termine auf unserer Website informieren. www.krebsligazuerich.ch/veranstaltungen-kurse/agenda/

*Das Gespräch führten wir im März 2021