



Wandern in Gottes schöner Natur – die Seele baumeln lassen

Immer wenn ich mit Freunden, die hier zum ersten Mal in den Bergen sind, im Sommer unterwegs bin, kommen wir aus dem Staunen nicht heraus und werden gemeinsam demütig. Wir ergeben uns der Landschaft, Mutter Natur, der Schöpfung. Die Aussicht über die unterschiedlich geformten Berggipfel, die satten Farben: blauer Himmel, grüne Wiesen; diese Natur fasziniert uns und wir lassen sie auf uns wirken. Sitzen im Gras, sind glücklich - als Ungeübte - einen kleinen Aufstieg geschafft zu haben. Mehr wollen wir gar nicht, für uns Anfänger reicht das für heute.

Wir fühlen uns von den Bergen überwältigt und beschenkt, von Gottes guter Schöpfung. Wir fühlen uns als Teil eines grossen Ganzen und sind einfach nur dankbar.

Ein Sommertag in den Bergen, was gibt es Schöneres?

Bei dieser Wanderung meinten die Berge es gut mit uns, denn das Wetter war ideal. So soll es auch bleiben, denn niemals würden wir bei Schneesturm oder bei Nebel losgehen! Wir wollen es lieber bedächtig und gemütlich haben. Das Tinzenhorn schauen wir uns dann auf dem Gemälde von Ernst Ludwig Kirchner an.

Nach unseren Wanderungen kommen wir als geläuterte Menschen zurück. Der Kopf wird frei, das Herz schlägt wieder ruhig, Sorgen und Ärger sind verflogen.

Umweltpsychologen haben herausgefunden, dass wir uns nur dort entspannen, wo wir uns geborgen und sicher fühlen. Vielleicht ist da etwas dran, dass es diejenigen, die im Flachland, am Meer aufgewachsen sind, als Erwachsene wieder dorthin zieht. Hingegen die anderen, die in den Bergen gross geworden sind, es eher in felsige Höhen zieht. Ich denke, es ist auch die Abwechslung, die uns inspiriert. Ungewohnte Landschaften zu entdecken, eröffnet eine neue Sicht auf die Welt und auf sich selbst. Während das Meer die ständige Bewegung und Veränderung symbolisiert, beruhigen die Berge in ihrer Beständigkeit. Sie entschleunigen uns. Wandern in den Bergen soll den Bluthochdruck senken und das Herz-Kreislauf-System stärken.

Ob am Meer oder in den Bergen, ich glaube überall gilt, was in Psalm 103 steht: «Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen. Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Der all deine Schuld vergibt und alle deine Krankheiten heilt, der dein Leben aus der

Grube erlöst, der dich krönt mit Gnade und Erbarmen, der dich mit Gutem sättigt dein Leben lang. Dem Adler gleich erneuert sich deine Jugend.»

Ein Mensch spricht hier mit sich, mit seiner Seele. Was der Psalmbeter behauptet, ist ein einziges Lob des Schöpfers von Himmel und Erde. Diese Schöpferkraft können wir nur bewundern, ehren, staunen im Angesicht der Berge, die uns Ruhe und Entspannung geben.

Wenn die Seele Gott achtet, dann erscheint das Leben in einem anderen Licht und all die vermeintlichen Probleme werden klein und unwichtig. All die Eitelkeiten, mit denen wir uns umgeben und angeben; wer der Grösste, der Beste, der Klügste ist. Das haben die Berge nicht nötig. Sie sind einfach da, im Sommer, im Herbst, im Winter und im Frühling. Immer anders, aber beständig, treu und unempfindlich. Hat der Berg eine Seele? Für die Bergsteiger und Kletterer schon. Ich habe mir sagen lassen, dass im Herzen manch eines Kletterers der Wunsch besteht, mit dem Berg, mit seinen Besonderheiten «in Kontakt» zu treten. Wenn das gelingt, ist die Kletterseele beruhigt.

Bei aller Leidenschaft zu den Bergen lasst uns nicht vergessen:

«Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.»

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen viele schöne Bergwanderungen in Gottes wunderbarer Welt!

Pfrn. Simone Geyda, Ref. Kirchgemeinde Klosters-Serneus