

## Ein kleiner Bericht über unsere Seminarvorbereitung «Focusing und Wandern»

Am Wochenende vom 12. – 14. Mai 2023 haben wir – Reto und Hansueli – einen Arbeitsausflug zum Achberg unternommen. Unser Ziel war es, das Seminar «Focusing und Wandern» für die Focusing Wochen im Sommer vorzubereiten. Wir fuhren schon am Freitagabend an und durften für unsere Besprechungen den unteren Seminarraum nutzen. Wir suchten uns anhand dem Kartenmaterial eine Wegstrecke aus, die wir am kommenden Tag begehen wollten, um ein Gefühl für die Gegend und die Distanzen zu bekommen.

Mit gemächlichen Schritten wanderten wir am Samstag los. Das Tempo bewusst langsam gehalten, um den Körper in seiner Bewegung gut wahrzunehmen, das Abrollen der Füsse, der Kontakt zum Boden, die Atembewegung und die wunderschöne Frühlinglandschaft. Alles war für uns da. Es fühlte sich wunderbar an. Unser Weg führte uns als erstes zum Schloss Achberg und dann weiter zum Fluss Argen. Dem Ufer entlang wandernd kamen wir zu einer Feuerstelle, die uns zu einer Pause einlud. Schnell wurde klar, dass wir dort auf einer Tour auch mit der Gruppe verweilen möchten. Am durch den vielen Regen trüben Fluss, umgeben vom üppigen feuchten und wohlgenährten Frühlingwald, spürten auch wir ein immer tieferes eintauchen in unser körperliches Erleben. Die Langsamkeit beim Gehen ist zwar ungewohnt, bringt jedoch eine wunderbare Weitung mit sich.

Unterwegs erzählte mir Hansueli von seinem Zugang zur Langsamkeit, dem Unterwegssein in der Natur und stellte mir seine Arbeit mit einer kinesiologischen Stressabbau-Methode vor. Bei der direkten Anwendung mit mir war ich erstaunt, wie treffsicher wir damit ein Thema von mir bearbeiten konnten, bei dem ich gleich auch eine Veränderung erfahren durfte.



Weiter durch Ortsstrassen mit idyllischen Weilern und Bauernhöfen wandernd machten wir ein partnerschaftliches Focusing, bei dem wir die Verlangsamung und das Unterwegssein in der Natur zum Thema machten. Nach insgesamt 5 Std. mit Pausen unterwegs in der wunderschönen Landschaft kehrten wir zum Humboldt-Haus zurück. Am folgenden Tag spürte ich meinen Körper und merkte, dass ich es nicht mehr gewohnt bin länger auf den Beinen zu sein. Hansueli mit seiner Wandererfahrung merkte gar nichts.



Am Abend nach dem Nachtessen suchten wir an Hand der Karte weitere mögliche Routen für den Sommer aus. Neben den Wäldern und Wiesen gibt es auch wunderschön gelegene Seen, in denen wir vielleicht auch baden können. Im Sommer wird es vermutlich auch möglich sein im Fluss Argen zu baden.

Im Wald nahe vom Humboldt-Haus fanden wir einen Ort, wo wir uns beim Einstieg und Abschluss mit der Gruppe treffen wollen, falls das Wetter einigermaßen mitmacht. Bei gutem Wetter haben wir im Sinn, sicher an einem Abend an eine Feuerstelle beim Humboldt-Haus einzuladen. Der Platz und das Holz sollte für uns vorbereitet werden.



Am Sonntag liessen wir uns von Birgit weitere Stellen und Möglichkeiten anhand der Karte zeigen und besprachen mit ihr unsere Zusammenarbeit. Mit einem guten Gefühl brachen wir am Sonntag um die Mittagszeit wieder auf in die Schweiz.

Wir sind freudig gespannt auf unser Seminar. Denn es ist das erste in dieser Art an den Focusing Wochen auf dem Achberg.

Reto und Hansueli