

Barbara Kraus

Betreff dream and walk about: Newsletter

Absender <dreamandwalkabout@barbarakraus.at>

Betreff Newsletter #01**Datum** 2012-05-04 12:18

Ihr Lieben,

es ist Freitag, der 4. Mai, 2:35 und ich habe bis jetzt an meiner Ausrüstungsliste gearbeitet, weil bei meinem ersten Aufbruch, am 15. April (das ist ja schon eine halbe Ewigkeit her!), wollten ganz viele von euch alles ganz genau wissen, vor allem was ich mitnehme und wie viel ich tragen kann und wo ich gehe und warum ich gehe. Auf der mittlerweile aktualisierten Homepage <http://barbarakraus.at> - meinem Reisetagebuch – findet ihr einige Antworten auf manche dieser Fragen. Darüber hinaus habe ich wie ein Osterhase meine Überraschungseier versteckt, für alle, die es ganz genau wissen wollen. Aktualisiert ist die Literaturliste (also einige Bücher, die mich inspiriert und begleitet haben auf meinem Weg zu diesem Weg), die Ausrüstungsliste (yuppie), ein Artikel von Robert Sommer (Augustin) über die walk abouts mit meinen WeggefährtenInnen und den darauf folgenden „Aufbruchgesprächen“ im nada Lokal. Es lohnt sich jedenfalls, einen kürzeren oder auch längeren Blick hinein zu werfen.

Letzten Sonntag war ich gemeinsam mit Christina Steinle, Sekou (ihr Sohn) und Gerald Radinger in Hadersfeld (ein wunderschöner Ort in der Nähe von Klosterneuburg). Wir hatten ein fulminantes Gipfelerlebnis, weil wir auf dem 411m hohen Eichenleitenberg waren. Jetzt bitte nicht grinsen, denn dieser wunderbare Grashügel mit einer märchenhaften Lichtung, an deren Rand man sogar zur Donau sieht, ist tatsächlich der nördlichste Punkt der Alpen. Kaum zu glauben aber wahr: hier beginnen die Alpen und von genau dort werde ich heute losgehen, gemeinsam mit meiner Schwester und Christina Steinle, die für Augustin TV an einer Sendung über meine Reise arbeitet.

Wir treffen uns um 11:15 in Spittelau, fahren mit der Schnellbahn 25 min nach Greifenstein, werden uns dort mal für den Aufstieg und meinen Aufbruch stärken und dann gemütlich über den Eichenleitenberg, durch die Hagenbachklamm zum Tulbinger Kogel wandern usw. Diesmal kehre ich nicht nach Wien zurück, sondern schlage irgendwo mein schönes Zelt auf und gehe am nächsten Tag weiter Richtung Nizza.

Warum Nizza? Weil irgendwo dort der südlichste Punkt der Alpen liegt, und der Weg nach Süden der Weg der Veränderung ist. Richtung Westen zu gehen, fördert die Klarheit, d.h. ich werde mich Richtung Süd/Westen bewegen, schön langsam und Schritt für Schritt. Wie sagt Johnny so weise: „Ich habe alle Zeit der Welt.“

Auf dass es so sei, für uns alle...

Ich umarme euch und gehe in Gedanken mit euch.

Eure Aufbruchmeisterin (drei Wünsche, drei Aufbrüche, auf dass die Feen und alle guten Kräfte der Erde und des Universums mit mir gehen... nur Mut!!!)

p.s. Falls sich einige von euch fragen, warum ich eigentlich immer noch da bin:

- ich habe Angst vor dem Weggehen.
- ich bin eine Perfektionistin und gehe nicht, bevor nicht alles so ist, wie ich glaube, dass es „sein sollte“.
- Abschiede sind eine Herausforderung für mich und ich will mich von allen verabschieden.
- ich habe Angst vor dem Tod und vor dem Unbekannten, es gab im April einen ziemlich kalte Einbruch in den Alpen, sämtliche meiner bergerfahrenen WeggefährtInnen haben mir empfohlen, erst im Mai loszugehen.
- es gab eine wunderbare Begegnung, die mich sehr verwirrt hat.
- ich war krank (was ich sonst so gut wie nie bin).
- ich habe meine Wohnung babysicher gestaltet, alles umgeräumt und umstrukturiert, damit sich Christina und Sekou in meiner Abwesenheit wohl bei mir fühlen.
- ich habe das Kuratorium getroffen.
- ich habe gelernt, mit dem Smartphone umzugehen.
- ich habe einen GPS-Kurst im Prater besucht, einen offiziellen und einen freundschaftlichen, und mich entschieden, kein GPS mitzunehmen, weil ich noch nicht mal mit dem Kompass umgehen kann.
- ich habe die Homepage aktualisiert.
- ich habe mir den Kopf über die Dokumentation zerbrochen.
- ich habe versucht, den Rucksack leichter zu bekommen.

- ich habe mit meinem Neffen Geburtstag gefeiert (am 1. Mai).
- ich habe schlecht geschlafen.
- ich habe die Zeit nicht besonders gut eingeteilt.
- ich habe viel Wäsche gewaschen.
- ich habe viel geputzt.
- ich habe ohne Ende eingekauft.
- ich habe dazwischen geheult und Alpträume gehabt.

Also, der ganz normale Wahnsinn wie immer, nur ein wenig auf die Spitze getrieben.

p.p.s. Die Vögel zwitschern bereits. Meine türkische Nachbarin vis a vis betet. Es ist 4:54. Mein Rucksack ist gepackt. Er wiegt ohne Thermosflasche und ohne Wasserflasche 11kg 30., d.h. ich werde auf Philipp hören und die Thermosflasche da lassen. Mit gefüllter Wasserflasche bin ich dann bei einem Gewicht von 13 kg. Vielleicht gebe ich meiner Schwester den Schreibblock und das Zoom-Tonaufnahmegerät, das ich wieder in den Rucksack geschummelt habe, doch mit nach Wien und gehe erleichtert meinen Weg. Und jetzt kann ich noch 4 Stunden schlafen, wohlverdienter Schlaf wird das sein.

Und genau an dieser Stelle ist das Wordprogramm abgestürzt und hat den Rest meiner Liste vernichtet und es ist jetzt einfach wirklich zu spät, um sie weiterzuführen (3:24).

Guten Morgen,

habe auf das allerschönste Aufbruchwetter gewartet, denn ich mag Regen (wenn er so sanft ist wie dieser von gerade eben). Fühle mich wie nach einer durchgemachten Nacht und bevor ich mich auf den Weg mache, möchte ich noch dieses Gedicht, das mir Friedl, mein langjähriger Freund, Weg- und Seelengefährte, mit auf den Weg gegeben hat, mit euch teilen und mich hiermit von euch allen verabschieden. Mögen alle unsere Wege gesegnet sein. Mögen wir glücklich und frei sein. Mögen wir füreinander gesegnete FreundInnen sein.

Ich danke euch allen für euer DaSein!

Eure Barbara, die schnelle Schnecke

Vem kan segla

Vem kan segla förutan vind,
vem kan ro utan åror,
vem kan skiljas från vännen sin
utan att fälla tårar ?

Jag kan segla förutan vind,
jag kan ro utan åror,
men ej skiljas från vännen min
utan att fälla tårar.

Wer kann ohne Segel segeln,
wer kann ohne Ruder rudern,
wer kann sich von seinen Liebsten trennen,
ohne Tränen zu vergiessen ?

Ich kann ohne Segel segeln,
ich kann ohne Ruder rudern,
aber mich nicht von meinen Liebsten trennen,
ohne Tränen zu vergiessen.

Zum Abschied und Aufbruch für euch ein kleines Geschenk (danke Reinhold)

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen. Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen. Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen. Ich würde nicht so gesund

leben. Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten. Freilich hatte ich auch Momente der Freude. Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben. Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben. Nur aus Augenblicken. Vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst barfuss gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie; ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.

Jorge Luis Borges

Betreff Newsletter #02**Datum** 2012-05-05 14:20

"Guten Morgen", ihr Lieben!

Bin am Tulbinger Kogel, aber nicht im Stundenhotel, sondern auf der Warte, wo ich endlich wieder Empfang habe. Ich bin zutiefst glücklich und dankbar, endlich am Weg zu sein, es ist ein unbeschreibliches Gefühl, reich beschenkt, gestärkt und getragen bzw. eingebettet in den Fluss des Lebens zu sein.

Gestern ging's gemeinsam mit meiner Schwester über den Eichleitenberg bis nach Oberkirchbach, wo wir im Gasthof Bonka mit herrlichen Spinatknödeln verwöhnt wurden. Wir haben uns dazwischen mal verirrt, was nicht so schlimm war, aber sich am Ende des Tages, bereits mehr als hungrig, müde und rucksackgeplagt, nochmal total zu verkoffern und bergauf im gegenüberliegenden Ort zu landen, alles wieder zurück hinunter, auf der anderen Seite wieder rauf zu müssen... das Essen hat uns so gut wie noch nie geschmeckt!! Und ich konnte dort übernachten, nachdem Christina von Herbert mit dem Motorrad abgeholt wurde, weil es keinen Bus mehr gab. Was gut so war, denn Herbert hat mir noch 20.- Euro spendiert (danke!), weil es hier weit und breit keinen Bankomaten gibt und auch kein Geschäft für OB - die mir dann die nette Wirtin mit der herrlichen, weil selbst gemachten Marmelade, heute Morgen geschenkt hat. Christina hat gestern meinen Rucksack um noch mal gute 2kg erleichtert, der Schreibblock, die kurzen Baumwollshorts, das Weleda Zitronendeo, der Fußbalsam, das Tonaufnahmegerät und diverser anderer Balast ist mit Christina nach Wien zurück gereist. Bis ich in Nizza bin, wird er gar nix mehr wiegen (der Rucksack).

Gestern sind wir mitten im Wald nicht nur einer Blindschleiche, unzähligen Schnecken und Feuersalamandern, sondern auch einer jungen Frau begegnet, die seit 6 Wochen zu Fuß von Berlin, den Donauradweg entlang, mit einem 18kg Rucksack!!, Richtung Israel unterwegs ist. Dafür hat sie ein Wurfzelt dabei, das ist in 5 sec in die Luft geworfen und stellt sich von selbst auf. Sie geht für Frieden und sucht noch Menschen, die mit ihr gehen möchten. Ihre Homepage lautet: www.theWhiteCrane.net

ok. das war's für's erste. DANKE für alle eure Wünsche und guten Gedanken!!

Kleiner Samstagstip: geht in den Wald und legt euch auf eine schöne Wiese und spürt die Erde unter und den Himmel über euch.

alles Liebe, xxxBarbara

die mit den kleinen Mäusen um die Wette läuft

Betreff Newsletter #03**Datum** 2012-05-12 15:39

Liebe WeggefährtInnen, liebe „Mitreisende“, liebe FreundInnen,

sitze im Hotel Grazerhof am Computer des Chefs in der Gaststube, hinter meinem Rücken diskutieren zwei Männer über das Wetter und in der Küche nebenan wird für die zu erwartenden Wallfahrer kräftig aufgeköchelt. Bis jetzt war ich die einzige Gästin. Eben ist auch der Chef aufgetaucht, der, auf die Frage: „Auch schon auf?“, etwas brummelig antwortet: „Gezwungener Maßen“. „Es ist immer mehr Arbeit und es bleibt Dir immer weniger über“, meint der Mann, der zuerst über das Wetter diskutiert hat, jetzt verabschiedet er sich und meine Hoffnung ist, dass die Stimmen in meinem Rücken etwas leiser werden. Davor hat mir die Wirtin, die ich nach der Dauer des Weges über die Tonion nach Niederalpl befragen wollte, erzählt, dass sie seit ihrer Schulzeit nicht mehr in den Bergen war, weil das Gastgewerbe alle Zeit weg frisst, sie habe gar keine Zeit für irgend etwas anderes. Ihr Sohn ist vor zwei Jahren im Alter von 27 Jahren an Herzinfarkt gestorben, seither müssen sie und ihr Mann den Betrieb mehr oder weniger alleine führen...

Während der letzten Tage, auf meinen einsamen Wegen durch herrliche Frühlingslandschaften, ist mir so einiges durch den Kopf gegangen und es fühlt sich so an, als wäre ich nicht erst sieben Tage, sondern bereits ein halbes Jahr unterwegs. Gestern Abend habe ich mich tatsächlich das erste Mal wirklich einsam gefühlt und ich weiß nicht, ob es daran liegt, dass ich gestern, das erste Mal seit sieben Tagen, nicht mehr gehend unterwegs war. Das Gehen lässt melancholische Anwandlungen oder trübsinnige Gedanken gar nicht erst aufkommen, weil der stete Rhythmus der Schritte, die sich permanent ändernden Stimmungen in der Landschaft, auch was das Wetter betrifft, der Kontakt der Füße zum Boden, die Verbindung zum eigenen Atem ein tiefes Gefühl von Geborgenheit hervorruft, das keinen Raum für Ängste oder Zweifel zulässt. Vielleicht erzeugt der Eindruck des „Ankommens bzw. angekommen Seins“ sofort so etwas wie eine gewisse Trägheit im Geist, der sich gerne an Vertrautem und Gemütlichem festhalten möchte: ein Bett mit einer guten Matratze, eine heiße Dusche, bunte Geschäfte, reges Treiben hier in Mariazell,

wo sich alles um die geschäftstüchtige Vermarktung der spirituellen Sehnsucht dreht. In der Apotheke gibt es dann auch „Mariatropfen“ für fast alles, das Linderung der diversen Hinfälligkeiten des Körpers verspricht. In der „Kerzengrotte“, wo auch ich gestern einige Kerzen für uns, für die Erde und für meine Reise angezündet habe, gibt es eine Wand mit „Dankes- und Bitttafeln“, wo die verschiedenen Menschen, die hierher gepilgert sind, entweder ihrem Dank für Genesung oder ihrer Bitte darum Ausdruck verliehen haben. Ich selbst habe zu all dem ein ambivalentes Verhältnis, aufgrund meiner katholischen Vergangenheit und Sozialisation, die einiges Leid in meinem Leben verursacht hat, bis hin zu rigiden Vorstellungen und Glaubenssätzen in Bezug auf meine Körperlichkeit.

Mariazell, eine Filmkulisse für den Wunsch der Menschen nach Unversehrtheit, für den Wunsch, dass es etwas geben möge - Maria, eine göttliche Kraft oder was auch immer -, das die Fähigkeit besitzt, uns vor allem Übel zu bewahren. Eine Sehnsucht, die zutiefst menschlich und deshalb sehr verständlich ist, und sie ist mir überhaupt nicht fremd. Gleichzeitig ist mir sehr bewusst, dass es keine Garantie gegen mein eigenes Ablaufdatum gibt, kein Entkommen vor dem Verfall, der sich sukzessive ankündigt und sich Richtung der eigenen Endlichkeit bewegt. Keine göttliche Kraft, keine noch so genaue Abwägung aller Eventualitäten, keine noch so akribische Planung (die ich ohnehin nicht betrieben habe, aber dazu später) bietet Schutz und Zuflucht gegen die Unvorhersehbarkeit der Existenz.

Pema Chödrön, eine meiner LieblingsbuddhistInnen, spricht immer wieder von der „Bodenlosigkeit des Seins“ – nichts woran man sich festhalten könnte, weil alles permanenter Veränderung ausgesetzt ist. Und die Tendenz, sich irgendwo „festzumachen“, seien es die eigenen Vorstellungen, wie die Dinge bitte laufen sollten, eine Erfolg versprechende berufliche Laufbahn, eine Glück und Zufriedenheit verheißende Beziehung, ordentlich Geld, damit das Auto, der Zweitwohnsitz am Land, die Urlaube etc. gewährleistet sind, also alles das, wovon wir uns die „Lösung unseres Unwohlseins“ versprechen.

„Bis 1000m Schnee“, sagt die Wirtin im Vorbeigehen. Es ist eine weitere Kaltfront im Anzug, aus dem Westen kommend mit heftigen Gewittern, was bedeutet, dass ich noch eine Nacht im Grazerhof verbringen werde. Erich hat mir das

bereits gestern am Telefon angekündigt und gemeint, ich solle erst am Sonntag weitergehen, weil es dann zwar deutlich abgekühlt, aber wieder stabiler sein wird. Heute Morgen war es noch strahlend schön und ich habe mich kurz darüber geärgert, dass ich nicht einfach los bin, aber jetzt schaut das ganze Szenario plötzlich völlig anders aus. Starker Wind, verdunkelter Himmel. Habe auf meiner bisherigen Wanderung bereits einige Gewitter erlebt, die aber meistens sehr schnell wieder abgezogen sind, aber das, was sich jetzt ankündigt, schaut etwas massiver aus. Manchmal ist es gut, auf erfahrene Freunde zu hören und nicht eigensinnig zu sein, immerhin ist Erich Schuller Bergführer und seit seiner Jugend in den Bergen unterwegs, davon kann ich naives, spontanes „Greenhorn“ schon profitieren ...

Gestern Abend habe ich mich also plötzlich das erste Mal einsam gefühlt und mit Schrecken daran gedacht, dass ich jetzt fast ein halbes Jahr von meinen FreundInnen und Menschen, die mir nahe sind, getrennt sein werde. Während des Gehens war ich ganz bei mir und gleichzeitig habe ich mich zutiefst verbunden gefühlt - mit der Natur und mit den Menschen, die ich liebe und die mir nahe sind. Ich habe mich mit dem Leben selbst verbunden gefühlt und ganz stark gespürt, dass ich ein kleiner winziger Teil dieses großen Lebensnetzes bin.

Philipp hat sich von mir gewünscht, mehr über meine Erkenntnisse und Gedanken zu meiner bisherigen Reise zu erfahren. Es gab schon so viele Themen, die mich begleitet haben, und, wie auch sonst in meiner Kunst, tue ich mir unglaublich schwer damit, auf etwas zurück zu greifen, das bereits Vergangenheit ist. Was für mich wirklich zählt ist „jetzt“. Dieser Moment hier am Computer, mit der klebrigen, abgegriffenen Tastatur, der Geruch von Fett und Zigaretten, mein Versuch, mich euch mitzuteilen, mit euch in Verbindung zu sein.

Nach dem Aufbruch am 15. April, wo ich dann aufgrund der Wetterentwicklung und noch ausstehenden Vorbereitungen wieder nach Wien zurückgekehrt bin, dachte ich, dass es bei dieser Reise, die ich mehr oder weniger alleine angetreten bin, tatsächlich um Verbundenheit geht. Deshalb ist es mir auch wichtig, meine Erfahrungen mit euch zu teilen. Auf dem langen Straßenhatscher vom Gscheid zur Kalten Kuchl habe ich viel über meine künstlerische Praxis nachgedacht und wie sie sich im Widerstreit mit der zurzeit praktizierten Kultur- und Förderpolitik

befindet, wahrscheinlich auch im Widerstreit mit dem Zeitgeist. Aber jetzt darüber zu schreiben, habe ich keine Lust.

Das ist das faszinierende am Gehen, alle damit gemachten Erfahrungen sind durch und durch am Boden der Tatsachen, bestehen aus dem eigenen Schweiß, dem Rucksack, der auf die Schultern drückt, der Luft, die plötzlich reglos wird, den Ameisen, die meinen Weg kreuzen, toten, platt gefahrenen Fröschen neben dem Hubertussee, wo neuerdings der Weg asphaltiert ist, einer Smaragdeidechse in der Walster, plötzlicher Unsicherheit aufgrund fehlender Markierungen, den ganzen Weg eine Stunde zurückgehen um festzustellen, dass ich ohnehin richtig war, zwei Weitwanderern zu begegnen, die ihren zehnten Jahrestag mit einer Wanderung nach Mariazell feiern, wo mir der Mann erklärt, dass er überhaupt keinen Sinn für Orientierung hat und sich deshalb nur mit GPS und akribischer Planung vorab am Computer zurechtfindet und das unter anderem damit begründet, Techniker zu sein und einen technischen Zugang zur Welt zu haben, und ich in diesem Moment verstehe, dass meine Form des „in und mit der Welt Seins“, die ich im Vorfeld dieser Reise so oft als Unfähigkeit, Schwäche, Fehler, Mangel etc. bewertet habe, weil es mir nicht gelungen ist, auch nur eine Tagesetappe tatsächlich zu planen, und weil es mir auch in der Herangehensweise an meine Kunst unglaublich schwer fällt, etwas vorab zu behaupten oder zu entwerfen, weil mir das immer als Lüge erscheint, weil ich doch nicht wissen kann, was dann und dort sein wird, wo ich noch gar nicht gewesen bin. Und zu meinem großen Erstaunen, ist diese meine Schwäche gleichzeitig meine große Fähigkeit, weil ich mit dem Ungeplanten und der Unvorhersehbarkeit ganz gut zurechtkomme und durchaus nicht verloren gehe unterwegs, und wenn doch dann nur, weil ich irgend einer fixen Idee nach gelaufen bin und dabei den Signalen meines Körpers keine Beachtung geschenkt habe.

Ich möchte daraus weder ein Rezept, noch eine allgemein gültige Regel oder Wahrheit postulieren, es war einfach eines meiner kleinen „aha Erlebnisse“ der letzten Tage. Und ein anderes war die Tatsache, dass, wenn ich den Raum und die Zeit zur Verfügung habe, meine eigenen Erfahrungen und Schritte zu machen, die es z.B. braucht um zu lernen, wie ich das Zelt möglichst funktional auf- und abbaue, wie sich mein Rücken und meine Hüften mit dem Gewicht des

Rucksackes anfreunden können, wann es wichtig ist, Pausen zu machen etc., wenn ich also tatsächlich alle Zeit der Welt habe, ohne Druck oder innere und äußere Bewertung, dass plötzlich eine andere Form von Lernen passieren kann.

Was ich bisher gelernt und erfahren habe (erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- Vor einem Gewitter ist es oft drückend heiß, die Luft scheint still zu stehen, die Sonneneinstrahlung hat etwas stechendes, Ameisen entwickeln unglaubliche Geschwindigkeiten. Plötzliche Stille. Windaufkommen und dann geht´s los.
- Pausen sind wichtig!!!
- Mein Körper teilt mir alles mit, wenn ich auf die Signale meines Körpers achte, dann kann ich meinen Weg mit mehr Leichtigkeit und Freude gehen.
- Ich brauche keine Angst zu haben.
- Um und nach Mitternacht ist ein besonderer Moment in der Natur, schwer zu beschreiben. Uhurufe, Hirschgeschreie. Alpträume. Geisterstunde?
- Das Leben ist kostbar. Unglaublich kostbar! Wasser schmeckt unvergleichlich bei Durst. Ein Apfel wie ein ganzes Universum.
- Ich bin überlebensfähig, auch ohne Planung und GPS.
- Ich habe viel Kraft.
- Es gibt einen Unterschied zwischen „weichem, konsequenten Dranbleiben“ und rücksichtslosem „Durchbeißen“.
- Funktionieren bringt niemand was, verursacht Leid auf allen Ebenen.
- Die Erde trägt uns, deshalb gibt es etwas, das sich Urvertrauen nennt.
- Wirkliches Wissen kommt von Erfahrung. Ein Weg lässt sich theoretisch nicht begreifen.
- Ich bin nicht alleine. Es gibt viele Menschen, die mit mir gehen, in Gedanken, in ihrer Anteilnahme und ihrem Interesse.
- Ich gehe nicht nur für mich. Ich gehe für und mit allen anderen.
- Es macht nichts, sich drei Tage nicht zu waschen.
- Jeder Tag ist ein Wunder. In jedem Wunder verstecken sich viele wunderbare Momente.
- Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein.
- Waldmeister euphorisiert.

- Vogelstimmen sind unglaublich vielfältig, besonders am frühen Morgen und während der Dämmerung.

Themen, die mich beschäftigt haben:

- Freundschaft mit allem, was sich zeigt und wieder vergeht.
- Loslassen von fixen Vorstellungen in Bezug auf Essen, Schlafen und Sein.
- Mein Beziehungsverhalten, meine fehlende Selbstliebe und wie sich das in meinen Beziehungen auswirkt.
- Kunst als Prozess, Kunst als Raum für Zwischenräume, Kunst als Weg, Kunst als Raum für Heilung und Transformation.
- Künstlich erzeugte Bedürfnisse versus tatsächliche Bedürfnisse.
- Leistung/Funktionieren/Kapitalismus.
- Vertrauen, Selbstermächtigung.
- Was brauche ich tatsächlich?
- Wie viel kann ich tragen von dem, was ich glaube zu brauchen.
- Reduktion.
- Verlangsamung.
- Mut/Ermutigung.
- Last not least: meine FreundInnen sind für mich da und ich für sie (auch wenn ich unterwegs bin).

Paul hat mir eben dieses SMS geschrieben: „Achtung Wettersturz heute. Schnee bis 1000 m in der Nacht. Liebe Grüße Paul.“

Und Milli am 3. Mai 2012: „Liebe Barbara. Wo auch immer Dein Weg Dich gerade hinführt, ich bin ganz fest in Gedanken bei Dir. Mach ´s gut.“

Meine Antwort: „Danke liebe Milli! Es ist wunderbar, ich bin so glücklich wie schon lange nicht mehr. Umarme und denke an Dich, ganz oft und immer wieder. Bussi xxBarbara“

In diesem Sinn verabschiede ich mich jetzt von euch, die Gerüche hier werden immer penetranter und meine rechte Schulter zwickt und, nachdem ich die letzten Tage gelernt habe, wie wichtig es ist, auf meinen Körper zu hören, verlasse ich jetzt diesen Ort und bin in Gedanken und, noch wichtiger, in meinem

Herzen mit euch verbunden und wünsche uns allen Wege, die wir mit Leichtigkeit, Freude und Liebe gehen können, wohin sie uns auch immer führen mögen.

Mögen alle Wesen glücklich und frei von Angst sein!

Eure Barbara

Betreff Newsletter #03 / Nachtrag

Datum 2012-05-13 12:07

Guten Morgen!

Ein kleiner Nachtrag zum gestrigen Newsletter. Ich bemühe mich, jeden Tag auf meinem Reisetagebuch meinen aktuellen Standort bekannt zu geben und hin und wieder auch kleinere Bestandsaufnahmen mit euch zu teilen, was manchmal schwierig bis mühsam ist, weil ganz oft der Empfang miserabel ist.

Falls ihr also Lust habt, meine Reise intensiver mitzubekommen, dann schaut hin und wieder auf meine Homepage: www.barbarakraus.at. Unter "dream and walk about" findet ihr die aktualisierten Einträge.

Sitze schon in den Startlöchern, aber meine GastgeberInnen schlafen noch (ist ja auch Sonntag). Heute geht's nach Gusswerk und von dort möchte ich über die Tonion nach Nederalpl und weiter zur Veitsch. Ich freu mich schon total auf's wieder Unterwegssein und auf den schweren Rucksack. Es ist herrlich frisch heute Morgen, also ideales, flottes "Gehwetter".

Wollte eigentlich nach Gusswerk mit dem Bus fahren, um mir den Straßenhatscher zu ersparen, worauf Friedl ganz empört reagiert hat, worauf ich diese Entscheidung gleich wieder in Frage gestellt habe und jetzt machen mir die Wirtsleute ohnehin einen Strich durch die Rechnung - muss nämlich noch bezahlen und ein Frühstück wäre auch super und der Bus ginge kurz nach 8.

Den Kälteeinbruch hat mir eine Mariazellerin, deren 15jährige Nichte seit einem Jahr in Ecuador ist, mit den "Eisheiligen" erklärt, die haben gestern begonnen, haben lustige Namen und gehen bald wieder vorüber. Also Kopf hoch und kuscheln.

Gestern habe ich auch erfahren, dass die "Gnadenmutter", zu der hier alle beten, eine kleine, uralte, aus Lindenholz geschnitzte Marienstatue mit einem schlichten, blauen Kleid ist. Im Laufe der Jahrhunderte haben ihr verschiedene Menschen (u.a. Maria Theresia) aus Dankbarkeit ein prächtiges Kleid spendiert und nicht nur das, auch Haare, Gemälde, kunstvoll arrangierte Collagen bis hin zu vergoldeten Händen und Füßen als Dank für erhörte Hilf- und Heilungswünsche wurden in der Basilika zu Mariazell deponiert, diese sogenannten "Votivgaben" kann man in der Schatzkammer der Basilika bewundern (was ich gestern getan habe), sehr beeindruckend.

Jetzt Frühstück!!!

Lg. Barbara

Betreff Newsletter #04**Datum** 2012-05-16 22:49

Liebe WeggefährtInnen, liebe FreundInnen,

links von mir, wenn ich den Blick beim Fenster hinaus werfe, dichtes Schneegestöber und der Schnee war auch das allumfassende Thema vorher in der kuscheligen Gaststube, wo die Kellnerin meinte, sie würde demnächst weihnachtliche Lieder anstimmen, und die Wirtin sich gefreut hat, dass sie die Blumen noch nicht nach draußen geschleppt hat. Freundlicherweise darf ich auch hier den privaten Computer meiner Gastgeber benutzen.

Am liebsten würde ich euch jeden Abend ausführlich von meinem Tag berichten, aber das lassen mein Handy und der fehlende Empfang einfach nicht zu. Der Grund, warum ich euch heute unbedingt schreiben möchte, liegt an meinem gestrigen Tag, der damit begann, dass in der Früh, während des Frühstücks im Hotel Post in Mitterdorf, plötzlich mein Handy geläutet hat (etwas, das es kaum tut, seit ich mich auf den Weg gemacht habe). Zu meinem großen Erstaunen war am anderen Ende der Leitung eine Bekannte, von der ich seit Jahren nichts mehr gehört habe, und nach ein paar Sätzen der Freude und des Erstaunens hat sie mir erzählt, dass ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt wurde, weil ihr Mann, vor zwei Jahren an Krebs erkrankt, mittlerweile wieder geheilt ist, aber sein jüngerer Bruder (den ich auch flüchtig gekannt habe) genau zu der Zeit, wo ihr Mann an Krebs erkrankte, an Krebs gestorben ist. Diese Nachricht und vor allem der Satz, den sie am Schluss gesagt hat: "Wir haben viel zu viel gearbeitet", hat mich gestern den ganzen Tag auf meinem Weg, von Mitterdorf über den Teufelstein zum Sattel "Auf der Schanz" (wo ich mich zur Zeit befinde), durch wiederum ausgedehnte Heidelbeerwälder, begleitet.

Das scheint ein großes Thema meiner Reise zu sein, die Frage nach der Arbeit. Und es formuliert sich in mir, aufgrund der mittlerweile sich häufenden Begegnungen, wo mir Menschen davon erzählen, wie sie aufgrund der Arbeit entweder keine Zeit mehr für ihr Leben haben (also eine Trennung zwischen Leben und Arbeit existiert), oder ich erfahre, dass Menschen sich krank oder zu Tode gearbeitet haben, eine immer radikalere Haltung zum Thema Arbeit.

Ich plädiere dafür, dass wir uns unser Leben zurückerobern, und zwar in dem Sinn, dass die Arbeit Arbeit am und für das Leben bedeutet und wir beginnen uns zu weigern, für Geld zu arbeiten. Denn der nette Wirt in Mitterdorf, der selbst und vorzüglich kocht, der liebt seine Arbeit und er hat eine unmittelbare Verbindung zu seiner Arbeit und, in seinem Gasthaus Gast zu sein, hatte zumindest für mich etwas zutiefst Beglückendes, weil die Umstände noch dazu so waren, dass Raum und Zeit für eine Begegnung möglich war. Arbeit, die nicht glücklich macht und einzig und alleine dazu dient, das Überleben zu sichern, bitte schleunigst sein lassen!!!

Natürlich ist mir bewusst, dass das alles nicht so einfach ist, aber wir könnten zumindest damit anfangen, die Ungeheuerlichkeit unserer Versklavung durch Lohnarbeit wahrzunehmen, denn, solange wir kein kollektives Bewusstsein für unsere Versklavung entwickeln, wird es auch keinen (Vorstellungs-) Raum geben, um sich überhaupt etwas anderes denken zu dürfen. Ein Mann im Hotel zur Post, der dort schon in der Früh sein erstes Bier getrunken hat, hat mir erzählt, dass sie in dem Werk, wo er gearbeitet hat, nicht mal Zeit für eine Jause hatten.

Und jetzt braucht die Wirtin den Computer.

Deshalb das zweite Ereignis des Tages in aller Kürze. Mitten im Wald, auf dem uralten Pilgerweg, nach der Stanglalm, haben sie eine Schneise so breit wie eine Autobahn gezogen, weil, wie ich von dem Bauarbeiter erfahren habe, dort ein Windpark errichtet werden soll. Ihm selbst erscheine das auch widersinnig, aber der, der hier baut, der verdient viel: 300 Millionen Euro. Stellt euch das mal vor, mitten im Wald in den Fischbacher Alpen wird eine Schneise geschlagen, um Windkraft zu gewinnen!!!

Man muss gar nicht nach Patagonien reisen, um die Ungeheuerlichkeit der Profitgier (Reingewinn hat der Bauarbeiter das bezeichnet) mitzubekommen, und es ist einfach etwas anderes, ob man das mit eigenen Augen sieht und riecht (der Geruch beschädigter Erde und geköpfter Bäume) und mit den eigenen Füßen über diesen zerstörten Waldboden geht (und klettert), als ob man darüber eine kurze Meldung in den Medien hört oder liest.

Kann jemand von euch bitte recherchieren, wer für dieses Projekt "Zerstörung Lebensraum Wald" zuständig ist und wer daran verdient? Das wäre super!! Vielen Dank!!! Windpark wird zwischen Stanz Richtung Stanglalm in den Fischbacher Alpen gebaut.

Und ich mach mich weiter auf den Weg und bin schon gespannt, wer oder was mir heute begegnen wird.

Alles Liebe euch allen!

Barbara

Betreff p.s. Newsletter Nr.4

Datum 2012-05-17 12:57

Hat sich ein kleiner Fehlerteufel eingeschlichen, ich und "Zahlen, Daten, Fakten", das ist ein eigenes Kapitel, der Windpark wird zwischen der "Schanz" und Stanglalm gebaut, und nicht "Stanz". Sorry, für die Verirrung/Verwirrung.

Lg., Barbara

Betreff Newsletter #05**Datum** 2012-05-22 09:25

Liebe WeggefährtInnen,

interessant, wie meine "Briefe" an euch von dem jeweiligen Ort, an dem ich mich befinde, mitgeschrieben werden. Heute ist es ein laut brummender Kühlschrank in meinem Ohr und eine tickende Uhr an der Wand, die meine Zeilen an euch "musikalisch" begleiten. Der Thalberghof (ein Gasthaus mitten im Wald), von einem schwulen Pärchen (das sich leider zerstritten hat) vor vier Jahren liebevoll gestaltet und jetzt neu übernommen, wo ich mich seit gestern Abend befinde, ist mein Pausen- und Schreibdomizil geworden.

Heute in der Früh, beim Frühstück in der Wirtsstube, habe ich aus dem Radio entnommen, dass Neumond ist und dass sich dieser gut für Veränderungen eignet, genauso wie der Weg Richtung Süden, den ich die letzten Tage gegangen bin, für Veränderung steht. Heute regnet es jedenfalls, das heißt, das Wetter hat sich wieder mal verändert, aber das tut es ohnehin dauernd, dafür braucht es keinen Neumond.

Ihr Lieben! Mittlerweile bin ich bereits 17 Tage unterwegs und auf Reise und mein Mitteilungsbedürfnis wird offensichtlich immer größer, wie meine Schwester Christina gestern per SMS "schmunzelnd" bemerkt hat, weil meine Antworten an sie immer länger werden. Am liebsten würde ich jeden Tag an euch schreiben, weil mir so viel durch den Kopf geht, ich so voll bin mit Eindrücken, Gedanken, Einsichten, sinnlichen Erlebnissen, Begegnungen etc. und gar nicht weiß, wie ich das alles zusammenfassen und in aller Kürze auf den Punkt bringen kann. Aber vielleicht braucht es das auch nicht und ihr könnt meine Nachrichten an euch in Etappen lesen, so wie mein Weg ebenfalls aus unterschiedlichen Abschnitten besteht...

Heute habe ich tatsächlich ein Mittagsschläfchen gemacht, mit dem Geräusch des Regens bin ich in meinem Rosenzimmer eingeschlafen, mein Körper ist schon sehr müde und mein Geist will bereits weiterziehen, unwillig hat er sich heute dazu überreden lassen, hier zu bleiben.

Während des Gehens entstehen Geschichten aus den Begegnungen, so hat mich z.B. am Weg zum Hochlantsch eine kleine Maus, die, vor lauter Schreck über den Schnee ausgerutscht, an einen Baum geknallt ist und dann, nach ein paar weiteren desorientierten Momenten, sich endlich vor dem Rucksack tragenden Ungeheuer auf zwei Beinen in Sicherheit bringen konnte, dazu inspiriert, eine Geschichte über unsere Begegnung zu erfinden.

Während des Gehens gibt es Momente, wo mich aufgrund der Begegnungen davor (auf den Hütten, am Weg) viele Gedanken begleiten und beschäftigen, es ist ein unglaublicher Luxus, endlich den Raum und die Zeit zu haben, diesen Gedanken nachzugehen, ihren Widerhall im Körper zu spüren und zu merken, wie jede dieser Begegnungen, gerade in ihrer Flüchtigkeit und Seltenheit, zu etwas Besonderem wird. Die Abwesenheit von sozialen "Verpflichtungen", kein Telefon, das permanent läutet, fast so, als wüssten alle, dass ich jetzt auf Reise bin, in einem anderen Raum unterwegs, wo Telefongespräche einfach unangebracht sind. Was aber auch zur Folge hat, dass ich eine andere Form dafür finden möchte, wie ich die vielfältigen, auch sinnlichen Eindrücke teilen kann.

Während des Gehens gibt es aber auch Momente der Leere, wo nichts anderes ist als mein Atem, Schauen, Riechen, Hören, Spüren und Sein. Dasein. Und immer wieder dem eigenen Lebenspuls, dem Herzensraum, ganz nahe sein und kommen und in diesem meine Verbundenheit mit allen Lebewesen zu spüren, meine Liebe für die Menschen, die mich begleiten, die meine Lebensreise begleiten oder begleitet haben. Es entsteht in solchen Momenten eine tiefe Dankbarkeit in mir, auch dafür, endlich den Raum zu haben, die Schönheit und Fülle meines Lebens würdigen zu können.

Während des Gehens ist die Welt in Ordnung, weil die Füße einen Schritt nach dem anderen machen und mehr als das geht nicht. Das Zusätzliche sind die Ängste, die Befürchtungen, die Sorgen, der eigene Ehrgeiz, manchmal auch die Müdigkeit, die von mir als lästig empfunden wird, weil ich am liebsten wie ein Riese mit Riesenschritten über alle diese wunderbaren, schneebedeckten Berge gehen würde, dem Himmel ganz nahe. Aber ich bin kein Riese und das ist gut so.

Die Nähe zum Boden erinnert an die eigene Menschlichkeit und selbst die stärksten Füße werden irgendwann müde und wollen sich ausruhen.

Ich könnte euch die Reise der letzten Tage anhand der Wege, die ich gegangen bin, erzählen, aber wohin wird mich/uns das führen?

"Warum machst Du das? Alleine über die Berge gehen. Hast Du keinen Mann? Hast Du keine Angst? Mit dem Rucksack würde ich keine zehn Schritte gehen wollen. Warum fährst Du nicht mit dem Auto, da wärest Du schneller in Nizza..."

Neben der begeisterten Anteilnahme, der Bewunderung, der Freude und den leuchtenden Augen, die meine Unternehmung bei den Menschen, welchen ich unterwegs begegne, auslöst, gibt es auch so etwas wie - wie nannte es Fritz - "absolutes Unverständnis", aber das ist eher selten, schon eher Neugierde, Interesse und "verstehen Wollen". Gestern, am Weg von der Gleimalmhütte Richtung Knittelfeld, habe ich viel über diese Frage nachgedacht: "Warum machst Du das eigentlich?"

Christian und Anne - die beiden Hüttenwirte auf der Gleimalm - haben sich am Jakobsweg kennen gelernt und sind darauf hin zu einem Paar, mittlerweile mit Kind, geworden. Martin Prinz, der 2009 den roten Via Alpina Weg von Triest nach Monaco gegangen ist, hat im Großen Walsertal seine zukünftige Liebe getroffen, die ihn mehrmals am Weg besucht hat, um ein Stück mit ihm zu gehen, und dann, kurz vor dem Ziel in Frankreich, da, wo man bereits in der Ferne das Meer blau hervorblinzeln sehen konnte, hat Martin Prinz Ruth gefragt, ob sie seine Frau werden möchte (nachzulesen in seinem Buch und tatsächlich nicht erfunden. hab das recherchiert, weil es mir gar so kitschig erschienen ist).

Also für alle, die es wissen wollen: ich mache diese Reise nicht, weil ich auf der Suche nach (m)einem Lebenspartner bin, und auch nicht, weil ich mit "zehn Heiratsanträgen" (wie ein Freund von mir vermutet hat) zurückkommen möchte. Ich mache diese Reise auch nicht, weil ich denke, dass ich deswegen berühmt werde (die erste Frau, die alleine über die Alpen geht oder gegangen ist, vermutet Hans Thurner, ob das stimmt weiß ich nicht). Diese Reise hat etwas mit

Liebe zu tun. Ich liebe, was ich tue, und diese Liebe hat etwas mit meiner Kindheit zu tun.

Immer wieder ging es in meiner künstlerischen Arbeit um die unterschiedlichsten Reisen ins Land der Kindheit. Jack meinte einmal in einem unserer Gespräche über Kunst und Leben, dass er jetzt als Erwachsener in und mit seiner Kunst nichts anderes macht, als er bereits als Kind gemacht und geliebt hat. Bei ihm ist es die Suche nach dem Wunderbaren. Schlingensiefel hat ebenfalls bereits als Kind kleine Filme gemacht und inszeniert, und ich bin als Kind liebend gerne durch die Wälder gezogen, habe meiner Großmutter geholfen, die Schweine zu füttern, bin im Frühling, nur mit einem Pullover bekleidet, hinaus und habe mit jeder Faser meines Körpers den Geruch, diesen speziellen Frühlingsgeruch, eingeatmet und hätte ich nicht zu Mittag und am Abend nach Hause kommen müssen, dann wäre ich wahrscheinlich im Wald geblieben.

Und alle Landschaften, durch die ich zur Zeit wandere, ihre Formen, ihre Farben, ihre Gerüche, die Bäume, Blumen, Tiere, alles das verbindet mich mit der wichtigsten Ressource meines Lebens und das ist eine sehr unmittelbare Verbundenheit mit der Natur und den Kreisläufen des Lebens, die ich aufgrund der bäuerlichen Herkunft noch sehr unmittelbar erlebt habe. Und diese Erfahrung ist tatsächlich prägend für mein Leben.

Meine erste Antwort auf die Frage, "Warum ich das tue", war deshalb auch: "Weil ich es liebe", und nicht umsonst war Robin Hood, neben Pippi Langstrumpf, einer meiner ganz persönlichen Helden. Er hat im Wald gelebt und den Reichen ihr "zuviel" weggenommen bzw. hat sie zuerst höflich darum gebeten, ob sie nicht etwas von ihrem Überfluss mit ihm und seinen KameradInnen teilen wollen, wozu die Wohlstandsverwöhnten, dickwamstige Bischöfe und Adelige, nur in den seltensten Fällen bereit waren. Begeistert hat mich dann auch der Umstand, dass es nach so einer "Reichenerleichterung" dann jeweils ein Freudenfest im Wald gab, wo Robin und seine FreundInnen zuerst ihren Erfolg mit einem üppigen Mahl gefeiert haben, um dann ihre Beute an die Armen und Enteigneten der Dörfer zu verteilen.

"Es ist genug für alle da", so lautet der Titel von Michaela Mosers und Martin Schenks Buch, und gleichzeitig bräuchte es sieben Erden, wenn die gesamte Weltbevölkerung den durchschnittlichen Lebensstandard eines Amerikaners anstreben würde. Wie viel brauchen wir tatsächlich? Und was braucht es für ein glückliches erfülltes Leben?

Sicher nicht immer mehr und noch mehr Geld, weil, wie mir Thomas bei unserem abendlichen Philosophieren am Küchentisch in Mautstatt erzählt hat, er wusste nicht, was tun mit 5.000.- Euro im Monat, "kein Mensch kann soviel ausgeben", und gleichzeitiger Arbeit von 60 Stunden und mehr pro Woche. Er hat die Arbeit auf 30 Stunden reduziert, verdient jetzt 2.000.- Euro, was er immer noch als Luxus und Privileg empfindet, und hat Zeit, um die Dinge zu tun, die ihm am Herzen liegen - in der Natur sein z.B.

In der Früh wollte er mir einen ganzen Leib Dinkelbrot auf den Weg mitgeben, ich habe mich sehr darüber gefreut, ein Jausenbrot mit der selbst gemachten Ribiselmarmelade von Fr. Ceresnik gemacht und mitgenommen. Vielleicht würden wir weniger brauchen, wenn wir das Gewicht der Dinge, die wir glauben zu brauchen, ganz unmittelbar und körperlich spüren würden.

Heute Vormittag hat die Sonne noch in mein Zimmer geschienen, während ich mit der Hand in mein Notizbuch an euch geschrieben habe. Die Wirtin war im Stress, weil sie eine Seniorenwandergruppe erwartet hat (für Mittag), die dann auch nicht zu überhören war. Weiß jetzt nicht, ob ich euch dieses Geschreibe jetzt ebenfalls noch zukommen lassen soll, weil es dann schon sehr viel wird. Vielleicht auszugsweise, damit ich mich nicht allzu viel wiederhole in den Mantras meiner Begeisterung:

"... am besten würde ich während des Gehens schreiben, so wie Nietzsche das in seinen delirianten Gängen getan hat. Denn, wenn ich gehe, weiß ich erstens ganz genau, warum ich das tue, und zweitens reisen meine Gedanken mit mir, und sie reisen weiter, als meine Füße mich tragen können, und kehren doch immer wieder in die Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Momentes zurück, der aus nicht mehr besteht, als einem Schritt nach dem anderen und dazwischen die Begegnungen, entweder am Weg oder an den Orten, wo ich mich stärke, mit

Wärme und Energie auflade in Form von Essen, Gesprächen, manchmal auch einer heißen Dusche und einem Bett für die Nacht. Durch die vielen Stunden der Einsamkeit und Stille, wo ich ganz bei und mit mir bin, wird jede Begegnung zu etwas Kostbarem, und, obwohl sie meistens recht flüchtig sind, weil sie fast immer im ‚Vorbeigehen‘ stattfinden, nehme ich aus jeder dieser Begegnungen ganz viel Nahrung für meinen geistigen Rucksack mit, der immer schwerer wird, während sich mein realer Rucksack immer leichter tragen lässt. Es ist tatsächlich so, dass wir uns angefreundet haben, mein Rucksack und ich. Umso mehr, als ich mittlerweile mit Gewissheit sagen kann, tatsächlich nur das mitzuschleppen, das ich auch wirklich brauche.“

Bevor ich mich auf den Weg zum Hochangerschutzhaus gemacht habe, gab es für mich außerordentlich herzliche Begegnungen am Gemeindeamt in Kirchdorf/Pernegg an der Mur. Diese haben mich ein Stück weit mit Ämtern und Beamten versöhnt. Es ging um die Frage, wo ich eine Karte für meinen weiteren Weg bekommen könnte, und plötzlich war das ganze Gemeindeamt damit beschäftigt, mir zu helfen, denn Hr. Rechberger, der Gemeindevorsteher, hatte nur eine örtliche Wanderkarte aber eine blendende Idee, nämlich die, den lokalen Bergfex aus Mixnitz, Jürgen Rossoll, anzurufen. Der war zum Zeitpunkt des Anrufes gerade mit dem Zug in Bruck/Mur angekommen, weil er das neue Buch von Andi Holzer für einen Bergkameraden besorgen wollte.

Als er von meinem Anliegen hörte, setzte er sich sofort in den nächsten Zug zurück nach Mixnitz ("dieser Stimme konnte er nicht widerstehen", wie er scherzhaft sagen sollte, "wie die Sirenen"), holte von zu Hause die für meinen Weiterweg passende Wanderkarte plus einen kleinen Weitwanderführer über den hochalpinen Zentralalpenweg 02 von Fritz Peterka und fuhr dann mit dem Fahrrad nach Kirchdorf, wo wir uns im ehrwürdigen Sitzungssaal unter dem wohlwollenden Blick von Bundespräsident Fischer (ein Foto von ihm hängt dort an der Wand) trafen und meine Route besprachen.

Jürgen gab mir den Tipp, zuerst gemütlich zur Hochangerhütte aufzusteigen und erst am nächsten Tag die große Querung der Gleimalm anzugehen. Erst zu diesem Zeitpunkt bekam Hr. Rechberger mit, dass ich auf dem Weg nach Nizza bin, was einmal mehr große Begeisterung und Bewunderung auslöste, und so

bekam ich neben den wertvollen Orientierungshinweisen auch noch ein extra großes Paket an aufrichtiger, herzlicher Anteilnahme mit auf den Weg, etwas, das mich seit meinem Aufbruch vor zwei Wochen kontinuierlich begleitet und mir immer wieder begegnet.

Ich bin, wie vielleicht noch nie in meinem bisherigen Leben, mit unglaublicher Wertschätzung und Anerkennung "konfrontiert". Meine Hoffnung ist, mit diesem Weg, den ich gehe, ein wenig Mut, Vertrauen und Zuversicht in die Welt und unter die Menschen zu bringen. Nämlich den Mut, den es braucht, um eine Entscheidung und immer wieder eine Entscheidung für das eigene Leben zu treffen.

Auf dem langen Weg vom Hochanger zur Gleimalm habe ich viel über die Dinge, die uns auf unserem Weg mitgegeben werden, nachgedacht. Manche davon sind brauchbar und sehr wertvoll, andere belastend, weil sie Angst machen (Schneewechte am Speikkogel, die dann gar nicht da war z.B.). Wir alle haben in unserer Kindheit und im Laufe unseres Lebens jede Menge Vorstellungen, Überzeugungen, Ideologien, Verletzungen, aber auch wertvolle Ressourcen mit auf den Weg bekommen. Unseren Weg, unseren ganz persönlichen Weg, und die Entscheidung dafür, ihn zu gehen, kann uns niemand abnehmen und kein Weg gleicht dem anderen.

Die Erfahrungen, die wir auf unserem Weg machen, sind unsere Erfahrungen und irgendwann geht es auch darum, das, was wir mitbekommen haben, zu überprüfen und ein Stück weit zurück zu lassen und zu der simpel erscheinenden Frage, "wie geht es mir hier und jetzt auf meinem Weg", zu kommen. Denn Höhenmeter und Zeitangaben sind relative Größen, genauso wie die vielen verinnerlichten "Sollzustände". Je weniger fixe Vorstellungen, wie es sein sollte (was nicht ist), umso besser. Dann werden selbst lange, von außen betrachtet mühsame Wege plötzlich ganz leicht und der siebte Aufstieg an einem Tag zu einer weiteren Möglichkeit, Beharrlichkeit und Hingabe zu üben und nicht bereits dort oben sein zu wollen, wo ich jetzt noch nicht bin.

Ein Schritt nach dem anderen, über herrlichen Boden, der immer anders ist. Einmal ganz weicher Nadelwaldboden, wo die geplagten Füße vor Wohligkeit zum

Schnurren beginnen, dann wieder, in stechender Sonne, hart und steinig, mit Wurzeln durchzogen, von Heidelbeersträuchern gesäumt, weiche blühende Almmatten, Gras bewachsene Forststraßen, sumpfige Bachwege, eine Allee mit uralten Eschen und festem Lehmboden. Jeder Weg eine neue Erfahrung.

Dasselbe gilt für den Blick. Herrlich weit, mit schneebedeckten Berggipfeln in der Ferne, die mit jedem Schritt näher rücken, dann ganz nah, und wunderbar geborgen im kühlen Waldgrün, wo das Licht, zart und fast heilig, durch die Äste der Bäume fällt und wunderbare Schattenspiele auf den Waldboden zaubert. Ein Weg führt durch ernsthafte, graue Fichtenwälder, ein anderer über blühende Sommerwiesen, vorbei an duftenden Blumen. Überhaupt, die Blumen am Weg. Ein ganzes Buch könnte den Blumen gewidmet sein. Jede Blume eine ganz eigene Schönheit und ich beginne, meine eigene Schönheit und die Schönheit der Menschen, die ich liebe, wahrzunehmen.

Jeder Mensch trägt einen anderen Klang in sich und bei den Dagaras in Westafrika geht es bereits vor der Geburt darum herauszufinden, welches Lied dieser Mensch in sich trägt, und die Gemeinschaft ist permanent damit beschäftigt, die Menschen dazu zu ermutigen, ihrer Lebensaufgabe nachzugehen, ihr Lied in die Welt zu bringen, weil es sich keine Gemeinschaft und Gesellschaft längerfristig leisten kann, auf das Potential eines jeden/einer jeden zu verzichten.

Wir sind mehr als Humankapital, das sich ausbeuten lässt, einzig und alleine zur Gewinnmaximierung. Wir sind Musik, wir sind pure Energie, wir sind "die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst", und wir lassen uns einsperren und klein halten und halten mit großer Angst an einem selbst geschaffenen System der Entfremdung fest, wo wir uns permanent in unseren Ängsten und Überzeugungen bestätigen. Und eine fast schon religiös anmutende Überzeugung ist jene, dass wir Geld brauchen, um uns unser Leben leisten zu können, und, noch fieser, dass wir Geld brauchen, um glücklich zu sein.

Was wir brauchen ist Liebe für uns selbst und für die Welt. Wir brauchen auch eine neue Form von Verbundenheit mit der Erde, denn: "Was wir lieben, werden wir nicht zerstören" (danke Gregor). Und wir brauchen den Mut und Raum um

herauszufinden, was wir wirklich brauchen und wollen. Zeit, um unseren Träumen nachzugehen, und wir brauchen eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig dazu ermutigen, aus ihren Träumen kleine Bäume wachsen zu lassen.

Ich singe viel und oft auf meinen Wegen, für die Erde, für die Bäume, für die Weite, für das Wasser, für meine FreundInnen, für euch, meine WeggefährtInnen, und für alle Wesen, und manchmal singe ich einfach so und für mich selbst.

Kurz vor dem Hochangerschutzhaus eine wunderbare Wiese mit blühenden Narzissen. Und wieder ein unglaubliches Gefühl von Dankbarkeit für die Fülle und Schönheit, die mich umgibt. Mittlerweile war es kalt, weil windig geworden, und in der Hütte brannte ein Feuer im Holzofen. Alle und alles war freundlich, wie bereits der ganze Tag. Zurückversetzt in die Küche meiner Kindheit, auch dort gab es einen Holzofen in der Küche, auf diesem wurde gekocht, was davor gesät, gepflegt und geerntet wurde.

Astrid, die junge Apothekerin aus Wien, die, gemeinsam mit ihren FreundInnen, am Freitag den umgekehrten Weg von der Gleimalm zum Hochanger gegangen war, erzählt mir beim gemeinsamen Abendessen von einer Studie, die an Salzburger Schulen gemacht wurde, wo SchülerInnen dazu befragt, was für sie ein "warmes Essen" bedeutet, als Antwort gaben: "Ein Toast, mit Fertigpüree, und dazu Ketchup", während kurz davor Gerlinde (Astrids Mutter) mit leuchtenden Augen von einer Kindheitserinnerung erzählt hatte, nämlich die von dem Geruch frisch gepflückter Walderdbeeren in einer Milchemailkanne (genau so eine hatten wir zum Heidelbeer sammeln), und dazu gab es frisch geschöpften, süßen Rahm der Milch, sie sagt, dass sie diesen unvergleichlichen Geruch der Walderdbeeren nie vergessen wird. Während des Krieges hat sie gemeinsam mit ihrer Mutter am Semmering gelebt.

Die Frage, warum ich diesen Weg gehe und inwieweit dieser mit meiner Lebensaufgabe zu tun hat und, wenn ja, in welcher Form, wird mich weiter begleiten, genauso wie die Liebe für euch und für das, was ich tue. Und ich hoffe sehr, dass ihr nicht denkt, dass ich mittlerweile komplett durchgeknallt und "absolut unverständlich" bin. Es ist schwer, für das alles Worte zu finden, die der

Wirklichkeit auch nur annähernd gerecht werden. Wer kann schon die Schönheit einer Blume "erklären" oder ein Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen "beschreiben", ohne dass es religiös klingt. Wobei das Wort re-ligio, habe ich mal gehört, nichts anderes heißt als "Rückverbindung".

Vielleicht ist meine Reise eine Rückverbindung auf vielen Ebenen und natürlich gibt es dazwischen auch Momente von Stress, z.B. letzte Nacht, als ich geträumt habe, dass ich die Reserveakkus meines Handys unterwegs immer wieder verloren habe. Überhaupt, das Handy ist ein ganz eigenes Kapitel, aber dazu ein anderes Mal. Es war jedenfalls eine sehr wichtige Erfahrung, zwei Tage ohne Empfang zu sein. Manchmal frage ich mich schon, wie sich meine Reise anders gestalten und anfühlen würde ohne diese unmittelbare Möglichkeit, mit euch zu kommunizieren.

Im Gipfelbuch am Speikkogel, wo die Sonne am Untergehen war, ein eisiger Wind geweht hat, habe ich folgenden Spruch entdeckt (den ich bereits gekannt habe):

"Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden".

Ist übrigens ein Leitspruch der anonymen Alkoholiker und anderer suchtgefährdeter Menschen, die sich in sogenannten „12 Schritte - Gruppen“ zusammenfinden. Anstelle von "Gott" kann jedes andere Wort, das weniger besetzt ist und für unsere Fähigkeit zur Transzendenz und Rückverbindung steht, eingesetzt werden.

Es ist tatsächlich bereits halb sieben, also Zeit fürs Abendessen, das aufgrund der fehlenden Bewegung heute etwas magerer ausfallen wird als sonst. Wünsche euch den Mut, euer Leben zu leben, in welcher Form auch immer und nicht irgendwann dann, in einer fernen Zukunft, sondern jetzt, Schritt für Schritt.

Danke für eure zahlreichen Ermutigungen in Form von Mails und SMS, die ich leider nicht alle und nicht jederzeit in aller Ausführlichkeit beantworten kann,

erstens, weil ich ganz oft keinen Empfang habe, und zweitens, weil ich ansonsten gar nicht mehr zu meiner derzeitigen Lieblingsbeschäftigung, dem Gehen, kommen würde.

Eure dreamwalkerin

21. Mai 2012, Thalberghof/Knittelfeld

p.s. Denke u.a. auch viel über Tabus nach, eines dieser Tabus innerhalb des Kunstkontextes, in dem ich mich ebenfalls bewege, ist jenes der Spiritualität. Aber ich habe beschlossen, mich von nichts und niemanden mehr aufhalten zu lassen und, so gut ich kann, dem Weg meines Herzens zu folgen, unabhängig davon, in welches Gestrüpp es mich führt und wer welche Meinung dazu hat. Denn besser, einen Weg gehen als zu Hause sitzen bleiben und den anderen erklären, wie und wo sie gefälligst zu gehen haben und welcher Weg der gesellschaftsfähige und Erfolg versprechende ist.

"Fuck all that Shit", so hieß eine Performance, die ich 2006 in Kooperation mit Chris Standfest, eSeL, fishy, Fritz Ostermayer, Ulli Nö, Christian Eisenberger und 70 FreundInnen bei ImPulsTanz realisiert habe und bei der es unter anderem um Mut und Selbstermächtigung ging. Also ganz so weit weg bin ich auch mit dieser neuen künstlerischen Arbeit, "die Wanderperformance von der Kraus" (O-Ton MA7 Kulturbeamte), nicht. Aber über den Werkbegriff reden wir ein anderes Mal. Beuys und Schlingensief kamen auch damals schon vor ...

Betreff Newsletter #06**Datum** 2012-05-28 21:22

Liebe WeggefährtInnen,

sitze im wunderschönen Garten meines momentanen Pausen- und Schreibdomizils, dem Gutshof "Gotschmar", wo ich gestern am frühen Nachmittag sehr erschöpft und hungrig (as usual) eingetrudelt bin, und ich habe die große Ehre, das I-Pet von Fr. Nusser, der Chefin und Seele des Hauses, zu benutzen.

Heute Früh war ich noch sehr unentschlossen, ob ich mir diesen Pausentag gönnen soll, meine Schwester Katharina hatte sich eventuell angekündigt, um ein paar Tage mit mir in die Berge zu gehen, Jonatan, mein kleiner Neffe, wurde krank, meine Schwester hat keine Kinderbetreuung und blieb also in Wien und ich in Diex, weil es plötzlich keinen zwingenden Grund mehr gab, schon heute ins Tal hinunter zu steigen, umso weniger, als ich weiß, dass dort ein langer Tal- und Straßenhatscher nach Stein im Jauntal auf mich wartet. Der läuft mir sicher nicht davon und wer lässt sich schon eine Gebirgsforelle entgehen? Na eben! Außerdem habe ich am Nachmittag ausgiebig sauniert und meine müden Knochen und Muskeln entspannt, nachdem meine Schwester mir mit dem Satz, "Du machst ja keine Bußreise", quasi Rückendeckung für diese Entscheidung gegeben hat.

Die lieben Freunde, manchmal ist es ja nicht so hilfreich auf sie zu hören, heute Früh hat mich einer von ihnen angerufen, der ohnehin der Meinung ist, dass ich einen Dauerurlaub im Lotteriespiel der Kulturabteilung gewonnen habe, und wahrscheinlich sehr erstaunt wäre, wenn ich ihm erklären würde, dass es mir mit dieser Unternehmung sehr ernst ist und ich sie als eine meiner (Lebens)Aufgaben betrachte, wo ich es zwar als unglaubliches Geschenk empfinde, diese verwirklichen zu können, aber wie "Urlaub" im klassischen Sinn des Wortes fühlt es sich überhaupt nicht an. Nun ja, und jener Freund meinte eben auch: "Nur nicht anbrennen im Hotel, jeden Tag gehen!" Worauf ich dann tatsächlich gleich ein schlechtes Gewissen bekam, weil ich, Faulpelz und "Subventions-Schmarotzerin", am Pfingstmontag keine Lust auf "Dienst nach Vorschrift" hatte.

Es ist ja leider nicht automatisch so, dass, wenn sich eine auf eine solche Reise macht, alle einschränkenden Überzeugungen einfach zu Hause bleiben und sich endlich eine schöne Zeit machen und beim Wiedersehen gibt's dann eine "fröhliche Wiedervereinigung bis auf weiteres". Ganz im Gegenteil, alle und alles wandert schön brav mit, nur Johnny – eines meiner bekannteren Alteregos - ist zu Hause geblieben und, wenn er könnte, würde er sich demnächst mal mit Robert Dressler und, wenn's sein muss, mit Mailath Pokorny höchstpersönlich über die "Wanderperformance von der Kraus" unterhalten, aber bis jetzt gibt's keinen diesbezüglichen Auftrag und den braucht Johnny, um aktiv zu werden... Er macht nämlich tatsächlich "Dienst nach Vorschrift", genau so wie die Beamtenschaft, insofern gibt es da ja bereits einige Berührungspunkte. Wobei "Dienst nach Vorschrift" natürlich eine Frage der Interpretation ist.

Dabei wollte ich mich heute kurz und bündig halten, weil mir eine Weggefährtin geschrieben hat, dass sie mit dem Lesen gar nicht mehr nachkommt.

Johnny würde schon deswegen nicht alleine über die Alpen gehen wollen, weil ihm das eine viel zu einsame Angelegenheit wäre. So wie ich ihn kenne, würde er allerhöchstens drei Schritte bis zur nächsten Hütte machen, sich dort gemütlich niederlassen, ein Bier trinken, mit der Hüttenwirtin flirten und mit jedem über Gott und die Welt philosophieren und sich am Abend von einer freundlichen Wanderin zurück ins Tal bringen lassen (mit dem Auto selbstverständlich, und er hätte deswegen keine Sekunde lang ein schlechtes Gewissen). Aber Johnny ist lieber gleich in Wien geblieben und bekommt zur Zeit viel Aufmerksamkeit von Angie geschenkt, die ihre Diplomarbeit für Theaterwissenschaft über ihn schreibt, und ich glaube, die beiden verstehen sich ganz gut, also hat Johnny in Wien auch ohne mich eine schöne Zeit.

Für alle, die sich jetzt überhaupt nicht auskennen, weil sie weder meine künstlerische Arbeit kennen noch je etwas über Johnny und Alteregos gehört haben, wird fishy (das ist der Mann im Hintergrund, der mit großem unermüdlichen Einsatz dafür sorgt, dass mein Geschreibe an euch formatiert und lesbar auf der Homepage landet, und darüber hinaus das gesamte Reisetagebuch eingerichtet hat und es laufend, also fast täglich, betreut) am Ende dieses

Schreibens ein paar links für euch anführen, damit ihr zumindest wisst, von wem hier die Rede war. Soviel dazu.

Habe eben unabsichtlich einen ganzen Absatz gelöscht, wo ich Walter Heun - das ist der künstlerische Leiter des Tanzquartier Wiens und einer meiner Kooperationspartner - erklärt habe, dass er sich keine Sorgen darüber machen braucht, dass meine Unternehmung ein "als ob" Theaterereignis ist, im Gegenteil: keine Wind- und Nebelmaschinen, keine vierte Wand (so wird die Trennung zwischen Publikum und dem Geschehen auf der Bühne bezeichnet), keine Kompromisse in Bezug auf die "Materialität" des Körpers und ein Kunstwerk, das sich diesen und den Gesetzmäßigkeiten des Raumes und des Weges in jedem Fall unterzuordnen hat. Es kann weder beschleunigt noch irgend wohin gepusht werden, es entzieht sich sofort, wenn zuviel Absicht und Druck dahinter ist, es darf sich nicht an den Meinungen, Ängsten und Projektionen der "anderen" orientieren und es bleibt am Boden der Tatsachen, auch wenn es sich manchmal wie fliegen anfühlt.

Wie ihr vielleicht schon bemerkt habt, bin ich heute ein klein wenig "bissig", aber ich kann und will nicht im Dauerauftrag Optimismus versprühen. Das ist auch Teil meines Kunstverständnisses: immer wieder die Erwartungen, die eigenen und die der anderen, hinterfragen, auf ihre Stimmigkeit hin überprüfen und, wenn notwendig, sie nicht erfüllen. Sobald etwas zur Pflicht wird, habe ich, genau so wenig wie Nina Hagen, Lust darauf, sie zu erfüllen. Kunst und Pflichterfüllung schließen sich meiner Meinung nach sowieso von vornherein aus und wer will schon ein Leben oder eine Liebe aus Pflichterfüllung, oder ein Geschenk, auf dieses verzichtet frau/mann doch freiwillig.

Die Forelle wartet auf mich.

Was ich euch mit diesen Zeilen sagen möchte? Es ist alles anders, als es aussieht. Und geben wir uns doch gegenseitig die Erlaubnis, nur das zu tun und zu sein, wo uns das Herz vor Freude und Intensität aufgeht. Schluss mit Dienst nach Vorschrift!!! Und mir ist sehr bewusst und ich erlebe das tagtäglich selbst, wie leicht es sich sagt und wie schwer es ist, es zu leben... Also nicht verzweifeln,

beharrlich wie eine Schnecke und Zuversicht, wie ein Berg so groß, und sich zwischendurch elend, einsam oder wie ein lebendes...

"Aber jetzt Punkt", sagt die Wirtin und stellt die Suppe auf den Tisch.

Viki hat mir bei dem Aufbruch am 15. April in mein Adressbuch geschrieben: "Essen nicht vergessen!" Mahlzeit.

eure Pausenbabsi

Diex, 28.05.2012

Links:

Barbara Kraus (@ das Schaufenster)

<http://www.dasschaufenster.at/sub/index.htm#KrausBarbara>

JohnPlayerSpezial (@ das Schaufenster)

<http://www.dasschaufenster.at/sub/index.htm#JohnPlayerSpezial>

Videos:

JohnPlayerSpezial trifft Innenminister Platter

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=cZkgL6mt6aI

Aloisia Schinkenmaier trifft den Satan

<http://www.youtube.com/watch?v=PN4qC5h->

[DIQ&list=UU1YP6u0r1ZuedfaZi1pkPOg&index=10&feature=plpp_video](http://www.youtube.com/watch?v=PN4qC5h-DIQ&list=UU1YP6u0r1ZuedfaZi1pkPOg&index=10&feature=plpp_video)

Betreff Newsletter #07**Datum** 2012-06-04 06:55

Liebe WeggefährterInnen,

rechts von mir die Geräusche aus der Küche, hinter mir dezentes Stimmgewirr und draußen das Geräusch von fließendem Wasser - der Loiblbach fließt direkt vor dem Gasthaus "Deutscher Peter" vorbei. Dieses Gasthaus ist seit dem 15. Jhdt. ein Familienunternehmen, wo angeblich Kaiser Karl VI den Gastwirten Peter Tschauko deswegen "deutscher Peter" nannte, weil dieser als einziger der deutschen Sprache mächtig war.

Geschichtsträchtig ist nicht nur mein heutiges Domizil, sondern auch der Loiblpass und die gesamte Grenzregion hier zwischen Kärnten und Slowenien. Der Loiblpass wurde während des 2. Weltkrieges von KZ-Häftlingen gebaut, es befand sich dort angeblich eine "Außenstelle" des Konzentrationslagers Auschwitz. Erzählt hat mir das gestern ein Gast in der "Linde" in Waidisch, der sich mit mir gemeinsam die Karte dieser Region angeschaut hat. Schade, dass ich Rita Trattnigg und Thomas Haderlapp, die morgen nach Eisenkappel kommen und ursprünglich von dort sind, jetzt aber in Wien leben, nicht mehr treffen kann, denn jetzt hätte ich ganz viele Fragen an die beiden in Bezug auf die Geschichte. Zell-Pfarre, der Ort von dem ich gestern auf den Jauernig gewandert bin, war eine "Partisanenhochburg", und die Bevölkerung sind Kärntner Slowenen. Die Grenze, an der ich mich zur Zeit bewege, hat eine sehr leid- und gewaltvolle Geschichte und ich würde gerne mehr darüber wissen. Falls sich jemand von euch mit der Geschichte dieser Region eingehender beschäftigt hat, dann freue ich mich über diesbezügliche Informationen!

Nach 4 Wochen zu Fuß unterwegs sein, befinde ich mich mittlerweile in den Karawanken und folge zur Zeit dem Südalpenweg 03, der durch die Karwanken, die Julischen Alpen, die Karnischen Alpen und durch die Dolomiten und Sarntaler Alpen nach Brixen und Bozen führt. Dieser Weg, der zum Teil in der Wegführung identisch mit dem roten Via Alpina ist, wird die nächsten Wochen mein treuer Begleiter sein (das ist das schöne an Wegen, solange sie begangen werden, gibt es sie).

Jeder Freitag ist für mich etwas ganz Besonderes. Intuitiv habe ich genau den richtigen Wochentag für meinen Aufbruch am 4. Mai gewählt, denn ich mag "Freitage" sehr gern, sie haben für mich etwas Venusisches, ein Tag an dem ich gerne mit FreundInnen bin, mich verwöhne, etwas Schönes unternehme, mich auf das Wochenende freue und bereits auf eine vergangene Woche zurückblicken kann. So ist das, wenn ich zu Hause bin. Seit ich auf Reise bin, weiß ich, dass jeder Freitag eine weitere Woche des unterwegs Sein kennzeichnet, und mittlerweile sind bereits fünf Freitage vergangen.

Freitag Nr. 1, am 4. Mai 2012, da habe ich in Oberkirchbach im Gasthaus Bonka geschlafen und war unglaublich aufgeregt und auch ein wenig wehmütig, nachdem sich meine Schwester von mir verabschiedet hatte. Aber in der Früh beim Aufwachen, wo der erste Blick in den Garten mit blühenden Apfelbäumen gefallen ist, war die ganze Bangigkeit weg, und bei den ersten Schritten über die weitläufigen Hügellandschaften und Frühlingswiesen des nordwestlichen Wienerwaldes war ich von nichts anderem begleitet, als einem großen Gefühl von (Lebens-) Freude und Dankbarkeit. Und einem, in dieser Form lange nicht mehr erlebten, Gefühl von Vertrauen in die Fülle des Lebens und in den Fluss des Lebens.

Dieses "Urvertrauen", das mich seit ich unterwegs bin begleitet, hat ganz viel damit zu tun, dass die "Erde" für mich nichts mehr Abstraktes ist. Sie trägt und (er-) nährt mich und uns alle, im wahrsten Sinn des Wortes. Ich weiß jetzt, wo "wahre" Geborgenheit zu Hause ist - unsere wechselseitige Verbundenheit mit der Erde, mit den Elementen und mit allen Wesen ist unser "Zuhause". Und das besondere an diesem Wissen ist, dass es kein theoretisches/abstraktes, sondern ein "ergangenes", sprich mit dem eigenen körperlichen Sein gespürtes, erlebtes und erfahrenes, Wissen ist.

Es gibt eine Form körperlicher-seelischer Erkenntnis, die nur durch eine reale Erfahrung gemacht werden kann. Unser Körper weiß im Grunde alles. Wir wissen relativ wenig von dem, was unser Körper bereits weiß. Meine Füße "wissen" inzwischen mehr als vor 4 Wochen und gleichzeitig ist in ihnen das Wissen einer Kindheit gespeichert, wo ich fast das ganze Jahr barfuss ging. Das heißt, meine Füße wissen sehr viel, und ich kann diesem Wissen meiner Füße vertrauen.

Vielleicht ist eines der vielen Geschenke dieser Reise, dass es mich mit einer anderen Form von "Wissen" verbindet, und ich dieses Wissen als eine große Ressource meines Lebens wertschätzen kann. Mein Körper kennt das Gefühl von Wind, Regen, Kälte, Hitze, also das ganze Spektrum sinnlicher Wahrnehmung, und diese Erkenntnis verbindet mich mit einer Zeit, wo wir Menschen auf unserer Nahrungssuche zu Fuß über die Erde gezogen sind.

Das Gehen hat mittlerweile nichts mehr Schweres an sich, meine Füße haben sich erinnert und gehen gerne immer wieder und immer mehr und immer leichter. Ja, es gibt Momente von Müdigkeit und Anstrengung, aber die wechseln ab mit jenen des Ausruhens und es gibt nichts Schöneres, als dann in der Früh wieder gehen zu DÜRFEN!

Kurzer Einschub: Ich wache jeden Tag zwischen 4:00 und 5:00 auf, Frühstück gibt es meistens erst ab 7:00, auf Wunsch max. eine halbe Stunde früher. Heute wollte ich, wegen der angekündigten Gewitter ab Mittag, schon früher aufbrechen und habe deshalb die Wirtin in der Linde gebeten, ob sie mir ein Jausenpaket herrichten kann, und habe nicht nur zwei dicke Butterbrote, sondern ungefragter Weise zusätzlich eine Banane und zwei Haselnussschnitten mitbekommen (das sind dann diese kleinen-großen Gesten, die mich unglaublich reich beschenken).

Ein wenig dünnhäutig bzw. sensibel bin ich vielleicht doch durch das viele "alleine in so großen Landschaften" unterwegs Sein. Da bekommen die Orte menschlicher Begegnung, mit ihren Gesten von Freundlichkeit und Wohlwollen, etwas ganz Besonders, so wie überhaupt alle diese sogenannten kleinen Dinge des Lebens in ihrer Größe und Wichtigkeit sichtbar und vor allem spürbar werden. Ein Schluck frisches Quellwasser, wo ich gleichzeitig die müden, heißen Füße abkühlen kann, macht mir, in diesem und vielen anderen Momenten, die Kostbarkeit von Wasser in einer Form bewusst, die sich schwer erzählen lässt.

Woran ich mich heute Früh, bei den ersten Schritten des steilen Anstiegs auf das Ferlacher Horn, erinnert habe, war dieses unbändige Gefühl von Freude, wenn ich als Kind aufgewacht bin. Ich habe mich deswegen daran erinnert, weil ich diesen heutigen Morgen in seiner taunassen Frische als unglaubliches Geschenk empfunden habe und dann ist mir durch den Kopf gegangen, dass uns jeden Tag

unser Leben aufs neue geschenkt wird, dass tatsächlich jeder neue Tag ein Neubeginn unseres Lebens ist und dass dieser Neubeginn etwas ganz Zartes, Sanftes, Frisches und Freudiges hat oder haben kann.

Ich war bei den Freitagen meiner Reise, wird schon wieder ein ziemlich langer Newsletter.

Freitag Nr.2, am 11. Mai 2012, da war ich bereits in Mariazell im Hotel Grazerhof, in dem Zimmer mit Blick auf Friedhof, und ich hätte gerne mit meinen FreundInnen diese erste Woche, die sich wie ein halbes Leben angefühlt hat, gefeiert und mich umarmen und beglückwünschen lassen. Stattdessen habe ich einen Ausflug an den Erlaufsee gemacht, mir ein Elektroboot gemietet und mich wie eine amerikanische Touristin gefühlt, weil ich während der Bootsfahrt, vor der unglaublichsten, fast kitschigen Landschaftskulisse, mit Philipp telefoniert habe und wir über unsere Kunst gesprochen haben. Hätte eine Szene in einem Godardfilm sein können...

Und dann habe ich sieben junge Männer herausgefordert, die sich, nachdem ich es nicht lassen konnte, kurz in den wirklich eiskalten Erlaufsee einzutauchen, dazu verpflichtet fühlten, mir in nichts nachzustehen... was dann so ausgesehen hat: einer nach dem anderen ging mit cooler Lässigkeit an mir vorbei (ich war schon wieder im Trockenen) mit der Bemerkung: "Äh schön warm der See", worauf ich ihnen voller Begeisterung zustimmte und sie dann mit großem Geschrei und Gelächter, einer nach dem anderen, in den See hüpfen. Ein besonders harter Bursche hat sogar fünf Tempi geschafft. Und so haben sie mir und sich selbst ihre Männlichkeit bewiesen. Männer sind schon lustig...

Einschub: Ich erkläre hiermit die Kunst des Gehens zur höchsten aller Künste. Ich erkläre hiermit die Kunst des All-ein-Seins zur notwendigen Voraussetzung des Mit-ein-ander-Seins.

Freitag Nr.3, 18.Mai 2012. Am Hochangerschutzhaus. Ein wunderbarer Weg dorthin, durch das Zlattental, begleitet vom Plätschern des Baches, Lupinien, Sommerwiesen, Kühe, Narzissenwiesen, Blumen und mein Herz ganz weich und

weit, weil ich darin so viel Liebe und Schönheit finde, für mich selbst und für meine FreundInnen, in der Ferne ganz nah.

Einschub: mittlerweile sind alle im Gasthaus schlafen gegangen, d.h. ich sitze alleine vor diesem Computer, was für ein Luxus: alleine gehen, alleine schreiben und dabei gar nicht alleine sein. Irgendetwas brummt immer, diesmal ein anderes Geräusch als der Kühlschrank am Thalbergerhof.

Hochangerschutzhaus, beim Ankommen abendliche Kühle, verstärkt durch den Wind, drinnen ganz warm (ein Feuer im Ofen!) und menschliche Wärme zwischen den Menschen in der Hütte. Am Schluss eine Runde Heidelbeerschnaps, davor Gespräche, Begegnungen, geteilte Freude und Begeisterung. Ein Fest war dieser dritte Freitag meiner Reise!

Freitag Nr.4, 25.Mai 2012. Ich breche bereits um 6:00 von der Winterleitenhütte zum Zirbitzkogel auf. Ein goldener Morgen, dann wird's elementar, ungemütlich, als ich ums "scharfe Eck" (heißt tatsächlich und wahrscheinlich deswegen so) biege, weil mich dort ein eisiger Windstoß trifft und fast umhaut. Am Grat entlang, wie die Solodarstellerin in einem "drunken master" Kung Fu Film. Mehr stolpernd und wankend als gehend. Gemütlicher wird's erst ab der Martiner Hütte, wo ich mich bereits in Kärnten befinde. Ein endlos langer Weg über herrlich weiche, dick gepolsterte Almböden, Bäume, die sich selbst und mich vor dem Wind schützen und wie kleine Rokokodamen mit weiten Reifröcken aussehen, in jedem Fall sind sie alle Wind erprobte Persönlichkeiten.

Ankunft im Naturfreundehaus Klippitztörl. Bin wieder einmal einziger Gast und werde mit Kachelofen, Freundlichkeit und Kärntner Kaasnudeln verwöhnt. Außerdem läuft der Fernseher und ich sehe zufällig Fritz Ostermayer in den Seitenblicken und freue mich darüber, ihn im Fernsehen zu sehen (es geht um die Premiere von seinem Stück in Graz). Steermann und Grissemann werden ebenfalls interviewt, alle drei sehen ziemlich erschöpft, wie nach einer 16 Stunden Wanderung, aus. Mein Zimmer geht Richtung Westen und die untergehende Sonne scheint gerade beim Fenster herein, als mir der Wirt das Zimmer zeigt. Ich bin übergelukkig und so müde, dass ich bereits vor dem endgültigen Dunkelwerden einschlafe.

Freitag Nr. 5, 1.Juni 2012 (das war vorgestern), am Koschutahaus, und mittlerweile bin ich zu müde, um weiter zu schreiben, auch weil dieser Freitag eine etwas ausführlichere Beschreibung verdient und die hebe ich mir und euch für ein anderes Mal auf.

Die gesamte Freitag Abteilung ist ein nachträglicher Einschub, also stimmt der Text in der Zeitabfolge nicht mehr, aber das ist auch nicht weiter tragisch. Davor (wo ich noch nicht alleine vor dem Computer war) habe ich folgendes geschrieben:

Seltsam dieses halböffentliche Schreiben, das zwar für euch, meine WeggefährtenInnen, bestimmt ist, aber sich gleichzeitig einer medialen Öffentlichkeit bedient. Habe die letzten Tage viel darüber nachgedacht, wie und in welcher Form ich die zweite, dritte, vierte und siebte Dimension meiner Reise kommunizieren möchte. Camus hat einmal gesagt, dass man als schöpferischer Mensch zwei Leben lebt. Ich glaube, wir leben alle sehr viel mehr als nur ein Leben, und das ist vielleicht das große Geschenk eines schöpferischen Lebens, dass es die Komplexität der menschlichen Erfahrungen nicht negieren muss. Eine Freundin von mir hat in diesem Zusammenhang von "krimineller Energie" gesprochen. So wie ich Kunst begreife, ist es einer der wenigen Räume, wo diese "Mehrdimensionalität" unseres menschlichen Seins, mit all seinen Schluchten, Abgründen, Höhen und Tiefen, Alpträumen und komplexen Ambivalenzen - also die Schutthalden unserer menschlichen Existenz -, nicht nur sein dürfen, sondern mehr als willkommen sind. (Jenseits von kapitalistischen Marktkriterien, die vor der Kunst nicht halt machen, im Gegenteil, voll vereinnahmt an allen Ecken und Enden.)

Die dreckigen, gatschigen, staubigen, steinigen Wege, die nichts anderes sind als unterschiedliche Seinszustände von "Erde", von der wir immerhin leben, weil sie uns ernährt und alles schenkt, was wir zum Leben brauchen, diese dreckigen Wege werden begradigt und zubetoniert, damit wir möglichst schnell von A nach B kommen, mit Autos, die gefährlicher sind als Alligatoren, um schlussendlich nirgendwo so richtig zu sein, weil wir möglichst schnell wieder ganz woanders sein möchten als dort, wo wir gerade sind.

Heute am Nachbartisch saß eine Familie beim Essen und, von der Mutter angefangen bis hin zu den drei Kindern, hatte jede/r von ihnen ein anderes elektronisches Medium in der Hand - der Sohn ein I-Pad, die Mutter ein Smart Phone und die zwei Töchter ebenfalls jeweils ein Smart Phone.

Aber ich war beim Dreck unserer menschlichen Existenz und, so wie Dreck (der, wie gesagt, nichts anderes als Erde ist, falls wir nicht in Hundescheiße gestiegen sind) an den Schuhen diese nicht salonfähig macht, so opfern wir auch unseren "menschlichen Dreck", der in Wirklichkeit der Humus für unsere Seele und Menschlichkeit ist, unseren fein säuberlichen und netten, aber leblosen Fassaden. Zwischen BäuerInnen, im ursprünglichen Sinn, und KünstlerInnen, so wie ich diese/n "Beruf/ung" begreife, gibt es meinem Verständnis nach eine große Parallele: beide arbeiten für und mit der Materie des Lebens.

Gerade eben hat mich die Köchin gefragt, ob ich über die Berge gehe, und, als ich ihr erzählt habe, dass ich vor 4 Wochen von Wien weggegangen und Richtung Nizza unterwegs bin, kam die obligatorische Frage, ob ich denn keine Angst hätte, vor dem alleine gehen? Am Koschutahaus ein wenig schärfer formuliert: "Hast Du keine Freunde, dass Du alleine gehen MUSST!" Ein wenig suspekt bin ich vielen schlussendlich doch, schon aufgrund der Tatsache, dass ich als Frau "alleine gehe". Gut, dass "man" "über die Alpen" zwischen "alleine gehen" setzen kann.

Ein weiterer Standardsatz, der mir immer wieder begegnet und der mich mittlerweile fast ein wenig grantig macht, ist der Satz: "Ist das nicht langweilig?" Nein, mir war noch keinen Moment dieser Reise langweilig, und nein, ich habe keine Angst vor dem "alleine gehen". Ich habe manchmal Angst vor einem kleinen, böse knurrenden Dackel oder vor einer steilen Schneerinne, die ich überqueren muss, aber diese Form von Angst ist bewältigbar und schenkt mir Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis. In meinen Träumen begegne ich viel größeren Schrecklichkeiten und Angstgestalten als in den Bergen oder in der Natur. Und auch diese sind bewältigbar.

Ich liebe mein All-ein-Sein, weil es sich wie tiefe Verbundenheit anfühlt. Erde ist mittlerweile kein abstrakter Begriff mehr, sondern ein lebendiger Organismus.

Ich habe Sehnsucht nach tiefen, echten Begegnungen und genau in dem Moment, wo ich diese Sehnsucht in mir wahrnehme, begegnet mir eine Gämse, die ein paar Meter vor mir stehen bleibt und mich mit großen Augen anschaut. Sie schaut mich in einer Weise an, die mir fast Angst macht, weil so lange schaut sich niemand in die Augen, vor allem, wenn man sich nicht kennt, und sonst auch nicht. (Kleine Kinder und Babys haben ihn noch, diesen langen, tiefen Blick in das Wesen des Betrachteten.)

Jetzt: mittlerweile ist es kurz vor Mitternacht. Für morgen ist ein neuerlicher großer Kälteeinbruch in den Alpen mit Schneefall bis unter 2000m angekündigt, aber ich werde trotzdem weiterziehen, denn meine Füße wollen gehen.

Zum Abschluss noch einmal die Zeilen, die mir Paula geschenkt hat (danke Paula!) und die mich seither in allen möglichen und unmöglichen Situationen wie ein Mantra begleiten: "Wechselnde Pfade. Schatten und Licht. Alles ist Gnade. Fürchte Dich nicht!"

In diesem Sinn wünsche ich euch allen ein furchtloses Leben, durch alle Höhen und Tiefen der kommenden Woche, und danke euch für euer DaSein.

Mögen alle Wesen frisch, gefestigt und frei sein.

Eure verträumte Weltenwandlerin

Loiblpass 4, Gasthaus Deutscher Peter

3.Juni 2012 (der Geburtstag meiner 2008 verstorbenen Großmutter, von der ich viel über die Jahreszeiten und die Verbundenheit mit der Erde gelernt habe.)

p.s. schaut doch hin und wieder in mein Reisetagebuch, wenn ihr wissen wollt, wo ich gerade bin.

Betreff Newsletter #08**Datum** 2012-06-09 23:54

Liebe WeggefährtInnen,

ich habe eine wahre Odyssee mit diesem Brief an euch hinter mir. Ich war mehr oder weniger den ganzen Tag damit beschäftigt, am Schluss bin ich vor lauter Erschöpfung ins Bett gefallen und mit dem Geräusch des Regens eingeschlafen. Mittlerweile ist es bereits Abend geworden und morgen geht es, schlechtes Wetter hin oder her, weiter Richtung Karnische Alpen. Aber nun mein zweiter Text an euch (der erste ging verloren, weil sich das Programm nach einiger Zeit von selbst beendet, wie ich eben von der Wirtin erfahren habe, aber das wusste ich heute Morgen noch nicht...).

Die Mittagsglocken läuten. Der Dobratsch hüllt sich in eine dichte, grau wattige Wolkenhaube. Die Sirenen heulen, der Holunder riecht fantastisch und ich fühle mich elend, weil ich eben einen Text an euch, mit dem ich bereits den ganzen Vormittag beschäftigt war, gelöscht habe. Er ist unwiederbringlich verloren. Einfach weg und unauffindbar. Noch dazu war es einer jener seltenen Texte, die sich ganz frei und leicht, wie von selbst, schreiben, und er kam aus der Tiefe meiner Seele und all der bewegenden Erfahrungen der letzten Wochen. Bin ganz verzweifelt und mir ist zum heulen.

Habe Friedl angerufen, den Computerspezialisten unter meinen Freunden, und mit Grabesstimme ins Telefon gesagt: "Weißt Du was mir passiert ist?" Er (ganz erschrocken): "Du hast Dir den Fuß gebrochen!" Ich: "Das wäre besser!" Jetzt könnt ihr euch vielleicht ungefähr vorstellen, wie mir zumute ist, wenn die Vorstellung, einen gebrochenen Fuß zu haben, mir weniger schlimm erscheint als einen Text zu verlieren. Leider ist es auch mit Friedls Hilfe nicht gelungen den Text zu finden.

Auf ein Neues: Es regnet und hört gar nicht mehr auf, wie gut, dass ich hier im Trockenen vor dem Computer sitze, und es soll mir nichts Schlimmeres passieren als einen Text zu "verlieren", denkt sich die Optimistin in mir. Furchtbar ärgerlich und schmerzhaft ist es trotzdem.

Auf ein Neues (der Versuch einer Rekonstruktion): Der Tod ist mein ständiger Begleiter auf dieser Reise. Er begegnet mir in den Erzählungen der Menschen, die ich unterwegs treffe, und er ist mir dicht auf den Fersen, wenn ich auf ausgesetzten, nur fußbreiten Pfaden unterwegs bin, wo mir mehr als bewusst ist, dass es nur einen unachtsamen Schritt braucht für einen Fall ins Bodenlose, aus dem es möglicherweise kein Erwachen mehr gibt.

Ihr Lieben, das geht leider so nicht, ich kann diesen Text, den ich bereits an euch geschrieben habe nicht rekonstruieren, weil er ganz aus dem Moment und dem Erlebten der letzten Wochen heraus entstanden ist. Sich wie von selbst aus der Tiefe meiner Seele und meines Seins herausgeschrieben hat. Jetzt ist bereits "alles" gesagt, kann aber von euch nicht gelesen werden, weil der Text verschwunden ist.

Vielleicht hat Myriam ihre Hände im Spiel. Sie kauert dort hinten in der Ecke des Zimmers und kichert leise in sich hinein. Ein kleines böses Kichern, das sich Schadenfreude nennt. Seltsame Begleiterin ist sie, eine Frau ohne Vergangenheit, zumindest behauptet sie das.

Bis vor kurzem war ich sehr begeistert, dass ich plötzlich nicht mehr alleine unterwegs bin, sondern Begleitung habe. Noch dazu eine so exzentrische und undurchschaubare wie die von Myriam van Doren. Denn wer kann schon erzählen, mit einer umwerfenden Schönheit, die mit Stöckelschuhen, Designerklamotten, Lippenstift, einem dezenten Parfum und Sonnenschirmchen bewaffnet ist, eine Alpenquerung durchzuführen. Während Myriam also mit ihrer atemberaubenden, durchaus nicht ungeschickten aber eben leicht deplazierten Eleganz neben mir hertrippelt, fällt mein Blick auf meine verstaubten, bereits recht mitgenommenen Bergschuhe und meine zwar gebräunten, aber doch behaarten Beine, und plötzlich fühle ich mich wie der letzte Bauerntrommel aus dem Dunkelsteinerwald.

Ich habe ihr einen Brief geschrieben. Damit hat alles begonnen. Wer schreibt schon einer völlig unbekanntem Person, von der frau nicht mal weiß, ob es sie tatsächlich gibt, einen Brief. Noch dazu einen so vertraulichen wie jenen, den ich ihr geschrieben habe. Aber vielleicht gibt es auch noch einen anderen Grund für die Begegnung mit Myriam.

Am 5. Juni bin ich bei schlechtem Wetter den Stinzesteig mit Regenponcho hochgeklettert und kurz darauf bei der "Sexquelle" gelandet (die gibt es wirklich und sie nennt sich tatsächlich so, ist also keine Erfindung meiner ausschweifenden Phantasie). Neben der kleinen, unscheinbaren Quelle steht ein buntes Schild, worauf eine nackte Frau und ein nackter Mann zu sehen sind, die angeblich den wunderbarsten Sex haben, weil sie vom Wasser dieser Quelle tranken. Und weiters die Aufforderung, doch bitte ebenfalls von dieser zu trinken. Ein kleiner Schluck und schon war's passiert... Myriam tauchte auf!

Ich dachte ja ursprünglich (das war zumindest eine meiner Ideen für diese Reise), dass diese u.a. eine schrittweise "Dekonditionierung meiner sexuellen Moralvorstellungen" sein könnte. Aber bis zu der Begegnung mit der Sexquelle hat sich diesbezüglich gar nichts getan. Im Gegenteil, mit jedem Gipfelkreuz, an jeder Wegkreuzung wird mir mit großer Nachdrücklichkeit mein katholisches Erbe in Erinnerung gerufen.

Wusste gar nicht, wie viele Marienbilder, Bildstöcke und Kreuze meinen Weg begleiten würden. War wirklich erleichtert, als nach Mariazell der offizielle Pilgerweg endlich beendet war, denn es gibt unter den Pilgern offenbar einen Wettbewerb in "Wer stellt die meisten Kreuze auf". Kurz vor Strassegg fand der fanatische Kreuzvermehrungswettbewerb seinen bisherigen fulminanten Höhepunkt mit zwölf Kreuzen. Perspektivisch ordentlich aneinander gereiht stehen sie, auf einer kleinen Wiese mitten im Wald, Spalier für die Frömmigkeit oder Dankbarkeit ihrer Spender und die Wiese weiß nicht so recht, was hier gespielt wird, weil sie plötzlich zwölf Kreuze auf ihrem (Wiesen)Buckel hat anstatt einem, das bekanntlich mehr als ausreichend ist und als Last für ein ganzes Leben reicht.

Aber zurück zu Myriam und der Sexquelle. Es war nicht mehr weit zur Klagenfurter Hütte, die Landschaft, mit ihren Furcht einflössenden, grauen Eminenzen - den umliegenden Berggipfeln -, versank langsam zunehmend im Nebel und, während es im leichten Nieselregen durch weite Latschenfelder, auf weichen Almböden dahin ging, stellte ich mir, in Gedanken versunken, meine Ankunft auf der Klagenfurter Hütte vor (und Schuld daran war diese verflixte Sexquelle, denn, wie gesagt, bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keinen einzigen

Gedanken an Sex verschwendet). Aber jetzt stellte ich mir vor, dass ich der einzige Gast sein würde (wie schon so oft davor), dass auf der Hütte ein netter, allein stehender Hüttenwirt sein würde usw. Es kam dann ohnehin alles anders. Der Hüttenwirt war auf den ersten Blick ein ziemlich abweisender, wortkarger und strenger Gebieter über sein Reich - die Hütte -, und ich habe mich eher als Eindringling denn willkommen gefühlt. Außer mir waren noch zwei deutsche Paare mit ihren Babys da, die zwar freundlich, aber vollkommen mit ihrem Anhang beschäftigt waren.

Wie auch immer, ich habe mich still in eine Ecke gesetzt, brav, unauffällig und ohne Murren auf ein Gulasch mit Polenta gewartet (das vorzüglich geschmeckt hat, kochen kann er der Wirt!) und, nachdem zumindest dieses Bedürfnis fürs erste gestillt war, die Deutschen sich verabschiedet und der Wirt sich in seiner Küche nebenan hinter dem Fernseher verschanzt hatte, um sich ironischerweise eine Sendung über das Paarungsverhalten von Raubtieren anzusehen, habe ich begonnen, einen Brief an Myriam zu schreiben. Währenddessen war alles andere vollständig und, dem Anschein nach, für immer im Nebel verschwunden und inmitten dieser Niemandslandschaft bin ich Myriam begegnet.

Myriam ist eine langjährige Freundin von Jack. Er hat ihr in Wien sogar eine eigene Wohnung eingerichtet, in der ich schon öfter zu Besuch war, ohne Myriam jemals begegnet zu sein. Man könnte auch sagen, dass es Myriam gar nicht gibt, aber die Wirklichkeit besteht aus vielen Ebenen und auf Ebene sieben habe ich Myriam getroffen und seither sind wir gemeinsam unterwegs. Und sie sorgt dafür, dass ich nicht völlig vereinsame und verrohe auf meinen langen Streifzügen durch die Alpen. Geplant war das natürlich nicht. Jack hat mir vorgeschlagen, hin und wieder ein Päckchen nicht an ihn, sondern an Myriam zu schicken, was ich auch getan habe, ohne zu wissen, an wen ich das eigentlich schicke. Aber jetzt weiß ich es!!!

Forststraßen sind öd, lange Forststraßen können unendlich öd sein, vor allem, wenn, nach zehn Stunden gehen, die Füße sich schon eher wie heiße, schwere Klumpen als wie zartgliedrige, bewegliche Wesen anfühlen. Die Sonne brennt herunter, der Mund ist trocken, ich bewege mich wie in Trance, Schritt für Schritt und immer wieder nichts, als noch ein Schritt. Am liebsten würde ich mich auf

der Stelle hinlegen und schlafen, bleierne Müdigkeit. Myriam legt mir ihre zarte, weiße Hand aufs Kreuzbein, ihr Mittelfinger berührt ganz sacht meine Arschfalte. Sie sagt: "Das Arschloch ist der am meisten unterschätzte Ort in dieser Welt, genau so wie die Scheiße (kurze Pause). Dabei gibt es nichts Schöneres als Scheißen und aus Scheiße wird Humus." Das liebe ich an Myriam, sie ist so wunderbar unvorhersehbar und als Person völlig uneindeutig.

Sie war natürlich begeistert, dass wir mit dem Muffelwirten ins Tal gefahren sind (denn die Berge sind ihr, trotz aller Liebe zu mir, doch ein wenig unheimlich, aber das würde sie natürlich niemals zugeben), und noch begeisterter war sie von unserem Zimmer im Lindenhof (denn sie liebt den Geruch frisch gewaschener Bettwäsche) und trotzdem hat sie sich in der Nacht aus dem Zimmer geschlichen, ist splitternackt in den Wald gerannt und hat dort eine Wildschweinfährte aufgenommen.

Erst in der Morgendämmerung ist sie zurückgekommen und hat sich, mit einem wohligen und zufriedenen Gurren, zu mir ins Bett gelegt, der Geruch ihres Parfums vermischt mit dem Geruch von schlammiger Erde und etwas anderem noch viel Animalischerem, das ich nicht zuordnen konnte.

"Wo warst Du?", habe ich sie gefragt. "Bei der Dokumenta", hat sie geantwortet. "Da geht es doch um Hunde, nicht um Wildschweine", habe ich geantwortet. "Nein, da geht es um die Erweiterung und Transzendierung des Mensch Seins, Mensch und Tier Seins." "Bist Du ein Tier?" Anstatt einer Antwort umarmt sie mich und es ist, als würde mich ein uraltes Erdwesen umarmen. Das ist Myriam.

Sie hat drei Jahre Psychoanalyse hinter sich, weil der Analytiker davon überzeugt war, dass er ihr dabei behilflich sein könnte, ihre Vergangenheit zu finden, obwohl sich Myriam in keinsten Weise für ihre nicht vorhandene Vergangenheit zu interessieren scheint. Sie ist ein Geschöpf der Gegenwart und erfindet sich täglich mindestens zehnmal aufs Neue. Aber der Analytiker sah gut aus, charmant, witzig und klug war er auch und deshalb haben sich die beiden drei Jahre lang rund um den unterschätztesten Ort dieser Welt köstlich amüsiert.

Dann ist Myriam das Analytikerspiel langweilig geworden und deshalb geht sie jetzt mit mir über die Alpen. Hin und wieder, denn die ganze Strecke und nichts als gehen, das wäre nichts für sie und ihre exaltierten, weit gestreuten Bedürfnisse, denn Myriam braucht und liebt nichts mehr als Abwechslung. Was das Gehen betrifft, wurde sie bisher mehr getragen, als dass sie selbst gegangen wäre, denn Myriam ist eine jener Frauen, wo die Männer Schlange stehen, um sie ein Stück tragen zu dürfen, deshalb hat sie auch so wunderbar zarte Füße.

Gestern hat sie vorgeschlagen, dass wir gemeinsam shoppen gehen (u.a. um die Haare auf meinen Beinen zu entfernen, die natürlich auch ihrem prüfenden Blick nicht entgangen waren), in den nächsten Ort, also nach Arnoldstein. Sie ist mit dem netten älteren Ehepaar im Auto mitgefahren, während ich es vorgezogen habe, zu Fuß zu gehen, weil frau dann einfach mehr sieht und erlebt.

Agoritschach ist ein entzückender kleiner Ort, auf einer Hochebene gelegen, mit Blick zum Dobratsch und einer Landschaft, der man ansieht, dass in, mit und von ihr Menschen leben und gelebt haben. Weite herrliche Blumenwiesen, ein paar Bauernhöfe, vor jedem Hof ein kleiner Gemüsegarten, eine Kirche, blühende Holundersträucher und die Pension Fatala, in der leider nicht mehr gekocht wird, vis-à-vis von der Kirche. Und am Rand der Ortschaft gibt es, mitten in den Feldern, in der Nähe des Waldes, umgeben von herrlichen Wiesen, einen kleinen Friedhof, der mich daran erinnert, dass der Tod der ständige Begleiter meiner Reise ist.

Nach fünf Wochen unterwegs Sein betrete ich langsam die Räume meiner Kindheit, dort, wo alle und alles zu finden ist. Selbst das verloren Geglaupte. Eine Freundin schreibt mir in Bezug auf das schlechte Wetter: "Vielleicht müssen noch viele Tränen geweint werden."

Vielleicht gibt es einen anderen Moment für meinen ursprünglicher Text an euch, in dem es um den Tod und die Angst vor dem Tod, um die nicht geweinten Tränen und die gescheiterten Lieben, um Räume der Begegnung jenseits von Bewertung und Kritik, um Verluste und Grenzerfahrungen, um Krisen und ihr Potential zur Erneuerung ging. Vielleicht schreibt sich dieser Text ein anderes Mal, ohne abzustürzen. Aus dem einfachen Grund, weil mich meine Reise in

ungeahnte Tiefen und Weiten zu den unterschiedlichsten Orten menschlicher Existenz und Erfahrung führt, dort wo die Trauer und die Liebe, die Einsamkeit und die Verbundenheit, die Tränen und das Lachen, die Ganzheit und das zerbrochen Sein gleichermaßen beheimatet sind. Und die Stimmen dieser Orte gerne mit euch geteilt sein und zu euch sprechen möchten. Dafür habt ihr jetzt Myriam van Doren, meine neue Weggefährtin, ein wenig kennengelernt und vielleicht erzählt sie euch das nächste Mal von unseren gemeinsamen Abenteuern am Karnischen Kamm, nur, ob sie bei der labilen Wettersituation mitkommt, ist mehr als fraglich.

Ich widme diesen Tag und diese Zeilen an euch dem Scheitern und dem Gescheiterten in unser aller Leben.

Mit herzlichen Grüßen von Myriam und mir!

Euer TraumwandelWanderinnenteam

"Mögen alle Wesen, ob sichtbar oder unsichtbar, in der Welt der Vorstellung lebend oder real, in unserer Nähe lebend oder weit entfernt, bereits geboren oder noch vor der Geburt, mögen alle Wesen glücklich und frei von Angst sein!"

Barbara Kraus,

Agoritschach, 9.06.2012

Betreff Newsletter #08 / Kleiner Nachtrag zum Newsletter 8

Datum 2012-06-10 13:33

Liebe WeggefährtInnen,

vielleicht wundern sich einige von euch schon darüber, warum es seit Freitag (der übrigens mein sechster Freitag auf Reise war!) keine neuen Standortmeldungen mehr gibt. Das hat den Grund, dass ich mich in diesen kleinen Ort hier – Agoritschach -, nein, vielmehr in die Pension Fatala und die

wirklich großzügige, freundliche, mütterliche Wirtin Margit verliebt habe. Wobei sie gestern meinte, dass mich ihr Laptop hier "festhält".

Was natürlich alles nur die halbe Wahrheit ist. Der tatsächliche Grund meines verlängerten Aufenthaltes hier ist, dass ich mich in der Kunst "des Abwartens" übe, von der Thomas Haderlapp letztens am Telefon meinte, dass sie keine sehr weit verbreitete sei, worin ich ihm aus eigener Erfahrung wirklich zustimmen kann. Fessi (Bernhard Heindl) hat ebenfalls darüber gesprochen, dass wir in unserer großen Zerrissenheit die Fähigkeit des "sich Niederlassens und wirklichen Daseins" verloren haben. Nachdem es in meiner angewandten Forschung u.a. um nomadische und sesshafte Lebensentwürfe und den ihnen zugehörigen Bedürfnissen nach Freiheit und Zugehörigkeit geht, tut es jetzt mal ganz gut, ein wenig "die andere Seite" zu üben.

Die Wettersituation ist nach wie vor eine sehr labile, gestern hat es ohne Ende geregnet und die umliegenden Berge waren auch heute Früh in dichten Nebel und grauschwarze Gewitterwolken gepackt, und irgendwie warte ich auf "diesbezüglich bessere Zeiten", denn vor dem Karnischen Höhenweg habe ich, nicht zuletzt aufgrund der Erfahrungen in den Karawanken, ziemlichen Respekt. Die einzelnen Tagesetappen am Karnischen sind sehr lang (10-12 Std. reine Gehzeit), es sind jeweils beträchtliche Höhenmeter zu überwinden, die Markierungen sind angeblich zum Teil nicht besonders gut und bei Nebel ist es da oben dann Schluss mit lustig. Und, obwohl mir alle diese Erklärungen rational sehr gut nachvollziehbar sind, hadere ich ein wenig mit mir und meiner Übung des Abwartens. Denn von hinten herum schleicht sich sofort ein Anflug von schlechtem Gewissen ein, so als wäre das Gehen (also das "Arbeiten") mehr wert und wichtiger als das "Ruhe geben und DaSein", was natürlich auch sehr schön die Paradigmen unserer Gesellschaft widerspiegelt.

Dabei ist es ganz wunderbar, ein wenig Zeit zu haben, um den letzten Wochen und dem Erlebten nachzuspüren, euch zu schreiben und zu lesen!!! Ja, ich habe ein wunderbares Buch empfohlen bekommen, von Petra Plunger, einer meiner privaten Unterstützerinnen, die, auf meine Frage nach der Geschichte der Region rund um Eisenkappel und dem Grenzgebiet zwischen Kärnten und Slowenien, das Buch von Maja Haderlap, einer Kärntner Slowenin, "Engel des Vergessens"

empfohlen hat. Dieses Buch lese ich jetzt gerade und bin sehr berührt davon und es liest sich ganz wunderbar, kann ich euch allen ebenso empfehlen!

Mittlerweile häufen sich die Gaben und die Unterstützung, die ich auf meiner Reise erfahre, in einer derartigen Dichte, dass ich gar nicht mehr nachkomme, sie alle entsprechend zu würdigen. Vielleicht ist das im Grunde immer so, dass wir sehr viel an Unterstützung geschenkt bekommen, mehr oder weniger fast ununterbrochen, aber in den jeweiligen Tretmühlen unseres Alltags viel zu wenig Augenmerk darauf lenken bzw. einfach die Räume für Wertschätzung und Dankbarkeit fehlen bzw. auch keine geübt sind. Dabei haben alle Menschen, alle Wesen eine unglaubliche Sehnsucht danach, für ihren Beitrag wahrgenommen und wertgeschätzt zu sein.

Vielleicht hat es auch viel mit unserer Wahrnehmung zu tun, ein guter Freund von mir spricht in diesem Zusammenhang immer wieder von dem halbvollen oder halbleeren Glas. Wie auch immer, ich möchte mich an dieser Stelle bei euch allen, bei meinen UnterstützerInnen, bei meinen FreundInnen, bei den vielen WeggefährtInnen, die meine Reise mit ihren Gebeten, Wünschen, Herzenskraft und positiven, stärkenden Gedanken begleiten und natürlich bei den vielen Menschen, die mir unterwegs begegnen und mir ihr Bett, ihr Essen, ihre Zuwendung, ihre Unterstützung, ihre Anteilnahme, ihre Begeisterung, ihre Fürsorglichkeit (die Liste ließe sich unendlich fortsetzen) anbieten, für alle diese Gaben möchte ich mich aus ganzem Herzen bei euch allen bedanken!!!

Die Erfahrung des "getragen, geborgen und genährt Seins", sowohl durch die Erde als auch durch eure Zuwendung, ist vielleicht eine der wichtigsten dieser Reise. Wie oft in meinem Leben habe ich mich einsam, verlassen, ungeliebt, wertlos und "zu kurz gekommen" gefühlt und wahrscheinlich kennt ihr alle diese Gefühle mehr oder weniger genau so, aber, seit ich auf Reise bin, erkenne und spüre ich, dass dieses Gefühl des angeblichen Mangels auf einem großen Irrtum oder einer verschobenen Perspektive beruht, und vielleicht reden wir es uns auch gegenseitig immer wieder aufs Neue ein, damit das System der Tröstungen in Form von käuflichen Waren (Wirtschaft) aufrechterhalten bleiben kann.

Der Tag, an dem Myriam und ich in Arnoldstein einkaufen waren, hatte etwas von einem Besuch einer Welt, die mir zwar vertraut aber mittlerweile fast fremd geworden ist. Tatsächlich brauche ich das alles nicht, könnte es auch gar nicht alles schleppen. Das Buch werde ich lesen und dann meiner netten Gastgeberin schenken. Drei Stunden Arnoldstein, das beileibe keine große Stadt, nicht mal ein großer Ort ist, waren mehr als genug.

Der Moment, wo ich auf meinem Rückweg nach Agoritschach, das oberhalb von Arnoldstein liegt, wieder im Wald war, von nichts anderem umgeben als der stillen, kraftvollen Präsenz der Bäume, dieser Moment war nichts als ein einziges großes Aufatmen der Erleichterung, so als würde augenblicklich eine Last von mir abfallen, die Last des Konsumierens, die Last der Autos, die Last der Menschen, die alle glauben, keine Zeit für ihr Leben zu haben, die Last der Eile, die daraus entsteht.

Irgendjemand meinte vor kurzem, dass ich nach dieser Reise wahrscheinlich wieder in mein vertrautes, alltägliches Leben zurückkehren werde. Ich glaube das nicht und vielleicht bin ich naiv, es nicht zu glauben, aber diese Reise hat schon jetzt so viele meiner unüberprüften Annahmen und Überzeugungen auf den Kopf und in Frage gestellt, dass ich eher glaube, dass nichts mehr so sein wird, wie es vorher war. Was und wie es anders sein wird, welche Konsequenzen ich aus den Erfahrungen dieser Reise für mein Leben ziehen werde, das alles sind zur Zeit noch offene Fragen, auf die ich auch keine Antworten suche. Denn die Antworten beginnen sich bereits als Ahnungen in mir zu formen.

In jedem Fall möchte ich in der einen oder andern Form die Fülle, die ich tagtäglich erfahre und geschenkt bekomme, mit anderen Menschen teilen und in die Welt bringen, in welcher Form auch immer. Die Form wird sich finden. Und nie wieder glauben, dass ich wertlos bin. Ich bin Teil dieser unglaublichen Manifestation, die sich Leben nennt.

Veränderung ist nicht nur möglich, wir sind Teil dieser Veränderung! Genauso wenig macht es Sinn, noch länger an einem System festzuhalten, das erwiesenermaßen bereits an allen Ecken und Enden den Bach hinuntergeht, nur weil es das vertraute ist und das Vertraute sich, auch wenn es scheiße ist, immer

noch besser anfühlt als die Angst vor dem Unbekannten. Hab vor kurzem diesbezüglich einen wunderbaren Satz von Birgit Breuel, einer deutschen Politikerin, die ich nicht kenne, gelesen: "Wenn man in die falsche Richtung läuft, hat es keinen Zweck das Tempo zu erhöhen."

So ihr Lieben, mein kleiner Nachtrag ist bereits ein großer geworden, deshalb beende ich ihn hiermit und werde jetzt ein wenig die Nase Richtung Berge halten und schauen, ob sie mich bereits rufen. Und falls ihr Zweifel an unserer Fähigkeit zur Veränderung haben solltet, dann haltet euch an Laotse fest, der meinte: "Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verdammen." In diesem Sinn wünsche ich uns allen viele kleine Lichter und keine Angst vor der Dunkelheit!

Alles Liebe, eure "abwarten übende" Barbara

Agoritschach, 10.06.2012

Betreff Newsletter #09**Datum** 2012-06-23 14:14

Liebe WeggefährtInnen,

"ohne Tränen hätte die Seele keinen Regenbogen". Ein wenig melancholisch bin ich heute. Hinter mir liegen bereits so viele Berge, so viele Eindrücke, so viele intensive Momente und Begegnungen, und morgen sind es bereits sieben Wochen, dass ich unterwegs und weg von zu Hause bin.

Zurzeit habe ich eine wunderbare "Herberge" in Sillian gefunden, bei den Eltern einer sehr lieben Freundin. Vielleicht bin ich einfach auch ein wenig erschöpft und müde von den Anstrengungen der letzten Woche, weil ich den Karnischen Kamm mit einem enormen Kraftakt in nur sieben Tagen gequert habe, einfach um die stabile Wettersituation zu nutzen. Und bei meiner gestrigen Ankunft in Sillian war ich auch sehr glücklich, dankbar und ein wenig stolz auf mich, dass ich tatsächlich von Wien bis Sillian zu Fuß gegangen bin, und heute war ich mit Hr. Gasser (meinem sehr charmanten und humorvollen Gastgeber) auf dem Hausberg von Sillian, dem Thurntaler, wo wir eine große Runde um den ganzen Berg gemacht haben, mit fantastischen Blicken ins Villgratental und zu den Dolomiten (die nun vor mir liegen). Hr. Gasser ist immerhin schon 88 und meinte eben, als ich ihn nach dem Namen des heutigen Berges, auf dem wir waren, fragte, ich solle doch "Großglockner" schreiben, weil den jeder kenne. Ich darf hier in seinem "allerheiligsten" Büro den Computer benutzen und eben hat er mir erklärt, dass er mich als Sekretärin mit Aufräumbefugnis behalten wird, weil ich es schaffe, auf dem Computer zu schreiben.

In einem meiner letzten Träume auf der Porzehütte, wo ich kaum schlafen konnte, weil im Hüttenlager ein Mann fast durchgehend, lautstark und in allen Variationen geschnarcht hat, ging es um den Schmerz eines Freundes, den ich so intensiv gespürt habe, dass sein Schmerz im Lauf des Traumes zu meinem eigenen wurde, was mich daran erinnert, dass ein Eremit darauf befragt, was er denn in seiner einsamen Höhle finden würde, antwortet: "Alle Tränen dieser Welt."

Heute, während ich durch Sillian gegangen bin, um im Sportgeschäft neue Socken zu kaufen (weil mir der starke Wind auf der Sillianer Hütte einen meiner Lieblingssocken davon geweht hat), habe ich darüber nachgedacht, warum sich diese Form von Wehmut meistens in den Momenten des "Ankommens und Ausruhen" einstellt und sehr selten während des Gehens. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich gestern mit Hr. Gasser eine Reliefkarte der Dolomiten angeschaut habe und feststellen musste, welche massiven Gebirgsstöcke alleine zwischen hier und Bozen liegen (ganz zu schweigen von jenen zwischen hier und Nizza).

Jedes Ankommen impliziert auch einen neuerlichen Aufbruch, einen Abschied aus einer neu gewonnenen Geborgenheit. Jeder neuerliche Aufbruch ist mit einer gewissen Ungewissheit verbunden. Angekündigte feuchtkühle Luftmassen mit Gewitterneigung in den südlichen Alpen, zusätzlich zu den mir mehr oder weniger unbekanntem Sextener Dolomiten, bauen sich in meiner Vorstellung zu einer beängstigenden Größe auf, verglichen mit der Behaglichkeit hier vor Ort: eine Wanderung mit ortskundigem Begleiter und leichtem Gepäck, danach eine kleine Siesta, von Vera bekocht und verwöhnt werden, ein großzügiges, lichtdurchflutetes Haus mit Blick zum Karnischen Kamm, alle Annehmlichkeiten wie Dusche, ein frisch überzogenes Bett, eine kultivierte, freundliche Atmosphäre, die sich für mich mittlerweile wirklich wie der totale Luxus anfühlen - Kirschkuchen, Haferflockensuppe mit Gemüse, Obst, Reis mit Putenschnitzeltem, verzeiht meine unendlichen Essensaufzählungen, aber ihr könnt euch den Genuss, den diese Speisen für mich bedeuten, gar nicht vorstellen. Paradies und Schlaraffenland in einem. Gleichzeitig eine Form von zunehmender Fremdheit, Straßen, Autos und Geschäften gegenüber. Alleine der Gang zum Sportgeschäft hat mich mehr Kraft gekostet als eine Tagesetappe am Karnischen Kamm (ein wenig übertrieben).

Meine Beziehung zu den Bergen ist mittlerweile differenzierter geworden und, wie in jeder Liebesbeziehung nach der ersten Verliebtheit die Schattenseiten auftauchen, so habe ich letzte Woche auch ein paar Schattenseiten meiner "Liebesbeziehung zu den Bergen" entdeckt. Von der Valentinalm zum Valentintörl ein anstrengender Aufstieg, oben angekommen eine wirklich nette Begegnung mit einem zahmen, weil verfressenen, Murmeltier und zwei Wanderinnen, die mir

gleich einen Apfel schenken, weil sie, im Gegensatz zu mir, am Abend wieder zu Hause sein werden, wo es viele Äpfel geben wird. Ich freue mich sehr über diesen Apfel und ich kann euch gar nicht sagen, wie sehr dieser Apfel die Butterbrotjause dieses Tages aufgefettet hat, einfach köstlich, diese vielen kleinen und großen Gaben am Weg, die tun einfach nach wie vor unglaublich gut.

Auf der Feistritzeralm, wo ich Sonia der Amerikanerin begegnet bin, waren ein paar Waldarbeiter und ein Bergretter, die ihre selbst gemachte Jause mit uns geteilt haben - frisch gebackenes Brot, selbst gemachte Salami und Schmalz, und weißer Rettich aus dem Garten. Dieser Akt des Teilens und eingeladen Werdens ist immer wieder ein Geschenk, das mich unglaublich berührt und mit den Menschen verbindet, weil in diesen Momenten der Gastfreundschaft eine in uns angelegte menschliche Dimension durchschimmert und leuchtet, die dem ganzen Gerede von "Geiz ist geil" und "jeder ist sich selbst am nächsten" etc. eine sehr schlichte Antithese gegenüberstellt, nämlich jene, dass es Menschen Freude macht zu teilen und dass in diesen Momenten eines dieser kleinen Lichter in die Welt kommt, die unser Dasein in ein Fest verwandeln.

Aber zurück zu meiner "Liebesbeziehung". Oben am Valentintörl eröffnet sich dem Blick eine unglaublich imposante Bergkulisse von massiven Kalkgebilden, unten schimmert der Wolayersee. Ich nehme Abschied von den netten Frauen und beginne den Abstieg. Der See ist, weil Sonntag und ein sonniger, heißer Tag, von Bergtouristen geradezu umzingelt. Ich weiß schon, warum ich so ungern zu sogenannten Attraktionen oder attraktiven Orten wandere, mir sind die unspektakulären Nebenpfade, dort wo die Masse nicht mehr hinfindet, wesentlich lieber, vor allem in der Natur. Nun gut, nach sechs Wochen mehr oder weniger ausschließlicher Einsamkeit in weiten Landschaften, war dieser Sonntagstrubel rund um den Wolayersee ein kleiner Schock für mich und ich habe den See deshalb so schnell als möglich hinter mir liegen lassen.

Der Weg führte weiter bergab zur oberen Spielbodenalm. Es war drückend heiß und die Berge, die mir oben in ihrer massiven Erscheinung noch atemberaubend schön erschienen, von diesen Bergen fühlte ich mich plötzlich umzingelt, eingeschlossen. Eine Wiese (die Alm) und rundherum, wie in einer Arena, eine geschlossene Front von Bergen, und in diesem Moment habe ich realisiert, dass

ich nicht gerne zwischen Bergen eingeschlossen bin, ich mag es lieber, wenn sie sich ungefähr auf gleicher Augenhöhe mit mir befinden, und deshalb ist mir auch kein Aufstieg zu anstrengend oder schweißtreibend, weil sich, oben angekommen, eine unglaubliche Weite eröffnet. Eine Weite, die Raum gibt und aufatmen lässt.

Auf der Garnitzenalm war ich der erste Gast von Martin Wälti. Er ist Schweizer mit einer bewegten Lebensgeschichte und seit zwei Jahren ist er Hirte und, gemeinsam mit seiner Frau, betreut er heuer die Garnitzenalm und etwa 200 Rinder. Er hat mir erzählt, dass er voriges Jahr auf einer kleinen, abgelegenen Alm verbracht hat und dass diese Zeit die schönste und intensivste seines bisherigen Lebens war. Was mich an der Begegnung mit Martin nachträglich beschäftigt und beeindruckt hat, war, neben seiner großen Ruhe und Kraft, die er ausstrahlt, sein Mut immer wieder von vorne anzufangen und Entscheidungen für sein Leben zu treffen, die ihm gewisse Gestaltungsmöglichkeiten und darin eine Form von Freiheit eröffnen. Wie würden unsere Leben aussehen, wenn wir weniger Angst hätten?

HeldInnen des Alltags. Vera zum Beispiel. Sie kommt aus der Slowakei, arbeitet in Österreich als Pflegerin, ist jeweils drei Wochen zu Hause und drei Wochen weg und erzählt mir von ihrem Vater, der nach dem Krieg 13 Jahre in Russland "gearbeitet" hat. Er musste ein Papier unterschreiben, dass er niemand über diese Arbeit erzählen darf und, wenn er es doch tun würde, dann würde er erschossen werden. Ein Bekannter von ihm war noch länger in Russland und er hat bis heute niemand von dieser Zeit und Arbeit erzählt, weil er immer noch Angst hat.

Meine Computerphobie nimmt auf dieser Reise ungeahnte Ausmaße an. Eben hat sich dieser hier vor mir "aufgehängt", das Smart Phone spielt alle Stücke, die es tatsächlich zu dem "use it, like you hate it" Teil werden lassen, als das es verkaufstechnisch beworben wird, und trotzdem bin ich froh über die Möglichkeit, mit euch kommunizieren zu können.

Morgen ist Freitag und ich mache mich wieder auf den Weg. Der Rucksack will neuerlich gepackt werden und ich bald ins Bett. Deshalb verabschiede ich mich

jetzt von euch und wünsche uns allen eine möglichst angstfreie Liebesbeziehung mit dem Leben.

Eure Barbara

Silian, 22.07.2012

p.s. die beiden letzten Etappen auf dem Karnischen Kamm haben mir meine Schutzengel Bernd vorbeigeschickt und wir haben uns gegenseitig ermutigt, bestärkt und zu ungeahnten Höchstleistungen aufgeschwungen. Zu zweit ist man einfach weniger allein, danke Bernd!

anbei der Sommernewsletter von Gerald Hüther (Neurobiologe), der mir aus dem Herzen spricht, deshalb möchte ich ihn gerne mit euch teilen!

Herzliche Grüße von eurer WandelWanderin

Barbara

Liebe(r) Christian

Gerade komme ich zurück von einer Veranstaltung in Hamburg. "Neurobiologie meets Nächstenliebe", in der Kulturkirche Altona. Ich habe wieder einmal versucht zu erklären, weshalb das Zeitalter der Einzelkämpfer, der Konkurrenz und des voneinander Abgrenzen vorbei ist, wie gut es für die Vernetzungen im Hirn wäre, wenn wir miteinander besser verbunden wären. Wenn wir aufhören könnten, aneinander zu leiden und uns als Opfer der Verhältnisse zu erleben, die wir doch nicht selbst erst geschaffen haben. Wenn wir stattdessen versuchten, einander wieder näher zu kommen und uns für uns alle günstigere Beziehungskultur, eine einander unterstützende Art des Umgangs miteinander entwickeln.

Und wie immer, wären auch diesmal nach meinem Vortrag die üblichen Bedenken und all diese "ja, aber" Kommentare gekommen, wenn nicht

Schwester Karoline mit auf der Bühne gestanden hätte. Eine kleine Frau, stark wie ein Baum, längst im Rentenalter aber immer noch unterwegs in den Armutsvierteln, in den finstersten Slums südamerikanischer Großstädte.

Eine Frau, die selbst unter der Diktatur von Pinochet immer wieder Mittel und Wege gefunden hatte, um anderen Menschen Mut zu machen und ihnen zu helfen. Als sie von ihrer Arbeit in den Armutsvierteln berichtete, wurde es sehr still in dieser Kirche. Nicht weil Schwester Karoline so vielen Menschen geholfen und ihnen in scheinbar ausweglosen Situationen beigestanden hatte, sondern vor allem deshalb, weil sie selbst so glücklich darüber war, dass sie für die Menschen da sein konnte. Das war es, was die Besucher dieser Veranstaltung spürten und was sie so sehr berührte. Dieses Gefühl lässt sich nicht wecken, indem man anderen erklärt, dass es gut fürs Hirn wäre, wenn man anfänge so zu leben.

Worum geht es?

Es geht eben nicht um mehr Wissen, sondern es geht um die Schaffung von Gelegenheiten, neue Erfahrungen zu machen. Erfahrungen, die uns wieder stärker mit uns selbst verbinden und aus denen wir die Kraft schöpfen, uns anderen Menschen zuzuwenden, sie einzuladen, sie zu ermutigen und sie zu inspirieren, sich noch einmal ein wenig mehr auf all das einzulassen, was es in ihnen selbst, in den Anderen und in ihrer jeweiligen Lebenswelt alles zu entdecken und zu gestalten gibt. Wenn das gelingt, verändern Menschen auch ihre bisherigen Haltungen und inneren Einstellungen. Nicht durch Druck, nicht durch Belehrungen, nicht durch Belohnungen oder Bestrafungen und auch nicht durch gut gemeinte, mehr oder weniger kluge Ratschläge, sondern nur durch am eigenen Leib gemachte, also unter die Haut gehende neue Erfahrungen.

Damit Menschen bereit sind, sich auf solche neuen Erfahrungen einzulassen, brauchen sie eine Ahnung davon, wie es sein könnte und ein bisschen Mut, den ersten Schritt in eine solche Richtung zu wagen. Der Rest passiert dann meist von ganz allein. Das gilt für Eltern, wenn sie wieder anfangen, der angeborenen Lernlust und Entdeckerfreude ihrer Kinder zu vertrauen. Das gilt für ErzieherInnen und LehrerInnen, wenn sie sich sinnlosen Vorgaben irgendwelcher Schulbehörden zu widersetzen beginnen. Und das gilt für all das, was wir

gegenwärtig in Familien, mit Nachbarn, in Schulen und Universitäten und an der Arbeit in Betrieben und Organisationen erleben. Überall kann man diesen kleinen Schritt hin zu einer etwas anderen, einer etwas vertrauensvolleren oder sogar einer etwas liebevolleren Beziehungskultur wagen.

Kürzlich habe ich bei einer Expertenanhörung im Bundestag gewagt, den Abgeordneten zu sagen, dass die Zunahme an ADS-Diagnosen und Ritalinverschreibungen wohl weniger etwas mit den Kindern, sondern mit der in unseren Schulen herrschenden Lern- und Beziehungskultur zu tun hat. Es war interessant zu spüren, dass die Abgeordneten das offenbar auch schon geahnt hatten. Sie waren betroffen und genau das ist der Anfang jeder Veränderung.

Die Situationen an unseren Schulen wird sich aber wohl auch ohne die Mithilfe dieser Abgeordneten schneller ändern, als wir uns das gegenwärtig vorzustellen imstande sind. Die Wende in der ehemaligen DDR oder die Bürgerbewegung in Nordafrika hat ja auch niemand vorhergesehen. Die alten Strukturen waren einfach zu starr geworden und die Menschen, die darunter zu leiden hatten, haben einfach damit begonnen, sich zusammenzuschließen, sich zu verbinden. Und wenn Menschen beginnen, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, gibt es nichts, was dann nicht auch gemeinsam überwunden werden kann.

"Connectedness. Die neue Wissenschaft von der Verbundenheit" heißt deshalb auch der Sammelband, den ich mit Christa Spannbaier zusammengestellt habe und der kürzlich im Huber Verlag erschienen ist. Hier machen Wissenschaftler aus unterschiedlichsten Disziplinen deutlich, dass es an der Zeit ist, uns von diesem alten Weltbild zu lösen, das uns vorgaukelte, wir könnten die Welt, in der wir leben, dadurch verstehen, dass wir sie in ihre Einzelteile zerlegen. Hier können Sie etwas in das Buch hinein lesen:

<<http://6098.cleverreach.de/c/7163802/3d409a96185d>>

Drei wichtige Initiativen

Alles, was existiert, ist das Ergebnis von Beziehungen. Und je komplexer die Beziehungen gestaltet werden, umso faszinierender ist das, was dabei herauskommt. Das gilt für unser Gehirn ebenso wie für unser Zusammenleben.

Nicht nur in der Familie, auch in Bildungseinrichtungen und nicht zuletzt auch in Unternehmen und Organisationen.

**Kulturwandel in Unternehmen und Organisationen* heißt deshalb auch eine Initiative, die es seit letztem Sommer bereits gibt und die wir in den vergangenen Monaten neu durchdacht und überarbeitet haben. Das Ziel unserer Arbeit ist es, Wege und Möglichkeiten für eine andere, eine günstigere Beziehungskultur in Unternehmen aufzuzeigen und dadurch die zu inspirieren, die das möglich machen können. Dass das nicht immer nur durch Unternehmenschefs geschehen muss, sondern jeder Einzelne sich einbringen kann, lesen Sie beispielhaft an dem Projekt "Bottom-Up". Das Ergebnis unserer Bemühungen können Sie sich hier ansehen: [*www.kulturwandel.org*](http://www.kulturwandel.org) <<http://6098.cleverreach.de/c/7163803/3d409a96185d>>*

*In der Initiative *Schulen der Zukunft* geht es um den Aufbau einer günstigeren Lern- und Beziehungskultur an Schulen damit Kinder und Jugendliche ihre Potentiale weiterhin entfalten können. ([*www.schulen-der-zukunft.org*](http://www.schulen-der-zukunft.org) <<http://6098.cleverreach.de/c/7163804/3d409a96185d>>) In dieser Initiative zeigen wir Schulen, die so eine Kultur der Potentialentfaltung leben und stellen Projekte vor, die auch außerhalb von Schulen Potential entfaltende Bildung fördern. Interessierten Schulen, die diesen Weg beginnen wollen, vermittelt die Initiative die passenden Partner.*

*Und ein Thema, das mir ganz besonders am Herzen liegt, sind die Beziehungen zwischen Jungen und ihren Vätern bzw., wenn die nicht da sind, zu männlichen Vorbildern, die ihnen Orientierung dabei bieten, zu authentischen, verantwortungsbewussten und liebevollen Männern heranzureifen. Diese Initiative wird zurzeit aufgebaut und soll nach der Sommerpause starten. Wir suchen im Moment noch nach weiteren Unterstützern und guten Projekten. Wenn Sie sich einbringen möchten, melden Sie sich gerne unter [*info@maennerfuermorgen.com*](mailto:info@maennerfuermorgen.com) <<mailto:info@maennerfuermorgen.com>>*

Manchmal frage ich mich selbst, wie ich es schaffe, all diese unterschiedlichen Vorhaben voranzubringen. Die Antwort ist ganz einfach: das bin gar nicht ich, sondern das sind ganz viele, sehr engagierte Menschen, die hier ihre Erfahrungen,

ihre Fähigkeiten und ihr Wissen einbringen und sich gemeinsam auf den Weg machen. Und das Geheimnis, das dazu führt, dass es klappt und am Ende auch wirklich etwas entstehen kann, was seine Wirkung entfaltet ist ganz einfach: es sind Menschen, die miteinander in Beziehung sind, die einander einladen, ermutigen und inspirieren und die fest davon überzeugt sind, dass es geht, dass sich die Art unseres bisherigen Zusammenlebens verändern, günstiger gestalten lässt.

Herzlichst

Ihr Gerald Hüther

newsletter@gerald-huether.de

Betreff Newsletter #10**Datum** 2012-06-30 09:23

Liebe WeggefährtInnen,

diesmal nur ein kurzes Lebenszeichen von mir, weil ich mich zurzeit in einem Ausnahmezustand befinde.

Meine sehr freundlichen und hilfsbereiten Gastgeber - eine Familie in Untermoi (Südtirol) – haben mich gestern auf eine gemeinsame Klettertour auf den Peitlerkofel in den Dolomiten eingeladen. Ich wollte danach meine Reise durch die Dolomiten nach Bozen fortsetzen und habe vor dem Gipfelaufstieg meinen Rucksack auf der Peitlerscharte deponiert (Klettersteig mit 15kg Rucksack wollte ich mir ersparen).

Das war ein Fehler. Bei unserer Rückkunft auf die Scharte war mein Rucksack weg. Wir haben alle Hütten, Gemeindeämter, Tourismusbüros in der Umgebung abgeklappert. Leider wurde mein Rucksack nirgendwo abgegeben. D.h. er ist weg und mit ihm meine gesamte Ausrüstung, der Pass, die Tourennotizen der letzten zwei Monate, das Schutzengelpaket, Kleidung, Zelt, Schlafsack, Adressbuch etc. (die Liste ist eine lange). Glück im Unglück: Fotokamera, Geld und Handy hab ich "sicherheitshalber" auf den Gipfel mitgenommen.

Jetzt führt mich Silvester (Gastgeber) aufs Polizeikommissariat nach St. Vigil, danach nach Bruneck (um Aufladegerät fürs Handy zu besorgen) und ich weiß noch nicht, wie weiter, mir fehlen die finanziellen Ressourcen, um die gesamte Ausrüstung nachzukaufen. Aufgeben oder abbrechen möchte ich aber auch nicht.

Die alte Tante hier im Haus (sie spricht hauptsächlich ladinisch) hat die Geschichte mit dem Rucksack folgendermaßen verstanden: "Auf dem Gipfel waren viele Menschen. Alle haben etwas aus meinem Rucksack gebraucht, bis nichts mehr drinnen war. Jetzt hat sie gar nichts mehr, die Arme!"

Und Rita (Frau von Silvester) meinte heute Früh zu mir: "Vielleicht bekommt Deine Reise jetzt eine neue Wendung, vielleicht geht es jetzt darum Dich der bedingungslosen Liebe hinzugeben."

Mir selbst gehen natürlich auch viele Gedanken und Erklärungen durch den Kopf, warum mir das passiert ist, angefangen von einer Aussage, die ich vor 20 Jahren von einer Freundin hörte, die damals meinte: "Bestohlen wird nur, wer nichts gibt.", bis hin zu: "Vielleicht habe ich zuviel Glück gehabt bisher und das ist jetzt der Ausgleich.", oder: "Das kommt davon, weil ich fishy mit dem letzten Newsletter 125 Fotos geschickt habe (und ihm dadurch ungefragter Weise 5 zusätzliche Arbeitsstunden aufgebürdet habe).", oder: "Vielleicht sind ganz viele Menschen (incl. der Ma7) ganz neidig auf meine Reise und wünschen mir böses.", usw.

Tatsache ist, es gibt in jedem Leben Glück und Unglück. Und die Frage ist, wie gehe ich jetzt damit um. Gleichzeitig denke ich, es passieren an so vielen Orten so vielen Menschen viel schlimmere Dinge als ein gestohlener Rucksack und ich habe auch jetzt wieder ganz viel Glück im Unglück, durch die nette Familie, bei der ich zur Zeit bin und die mich, so gut sie können, unterstützen, und ich bekam bereits ganz viel Angebote der Unterstützung von FreundInnen zu Hause. D.h. mir fehlt im Moment "nur" mein Rucksack und sonst gar nichts. Vielleicht auch eine Chance, den Rest meiner Reise mit noch leichterem Gepäck fortzusetzen, mit dem wirklich nur allernotwendigsten (kein Zelt z.b.).

Gestern habe ich auch gedacht, dass es vielleicht zu einer solchen Reise auch dazu gehört, im wahrsten Sinn des Wortes durch alle Höhen und Tiefen zu gehen. Denn ich betrachte meine Reise auch als einen "Erkenntnis- und Erfahrungsweg". Wir haben auf solche Dinge vielleicht keinen Einfluss und sie haben wahrscheinlich auch keinen besonderen Grund. Aber das, wie ich jetzt damit umgehe und was ich daraus lerne, liegt in meiner eigenen Verantwortung.

Und ich werde sicherlich deswegen nicht aufgeben!!! Auch wenn ein Teil in mir am liebsten auf der Stelle nach Hause gefahren wäre. Aber zu Hause warten vielleicht ganz ähnliche oder andere Herausforderungen auf mich. Das ist Teil des

Lebens: eine Herausforderung nach der anderen und dazwischen ein- und ausatmen.

Mein Vertrauen hat jedenfalls keinen "Knacks" erlitten. Ich habe auf dieser Reise so viele positive Erlebnisse mit Menschen und ihrer grundsätzlichen Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gemacht, dass mich die Tatsache, dass sich jemand meinen Rucksack ungefragter Weise angeeignet hat, auch nicht aus der Bahn wirft. Ich hoffe nur, dass diese Person den wertvollen Inhalt wirklich brauchen und wertschätzen kann...

Wünsche euch einen schönen Tag (trotz der unglaublichen Hitze in Wien, von der mir ein Freund erzählt hat).

Ich kann zurzeit keine Mails empfangen oder senden und auch nicht ins Internet. Bitte schickt mir deshalb lieber SMS als Mails, denn ich weiß nicht, wann ich die nächste Möglichkeit habe, an einen externen Computer zu kommen. Danke!

0043 699 1945 22 20

Und einmal mehr möchte ich mich bei euch allen für eure Anteilnahme und eure Unterstützung bedanken. Gerade in solchen Zeiten ist diese unglaublich wertvoll. Danke!!!

Mit herzlichen Grüßen

eure "erleichterte" WandelWanderin

"Mögen alle Wesen glücklich und frei von Angst sein!"

Untermoi, 29.06.2012

Nachtrag:

Ihr Lieben,

bisher ist mein Rucksack leider nicht aufgetaucht. Wir waren gestern bei der Polizei in St. Vigil, der Polizist beharrte darauf, dass es immer wieder vorkommt, dass Rucksäcke abgegeben werden, aber leider, leider scheint sich meiner tatsächlich verabschiedet zu haben.

Ich muss zurück nach Österreich auf die BH-Lienz, um einen Ersatzpass ausstellen zu lassen. Werde auch versuchen, die notwendigste Ausrüstung in Lienz bzw. Sillian einzukaufen, weil mich Karin darauf hingewiesen hat, dass ein Einkauf in Südtirol um einiges teurer wäre.

Einige von euch haben mir ihre finanzielle Unterstützung angeboten, die ich sehr gerne annehme, einfach weil eine neuerliche Anschaffung meiner kompletten Ausrüstung völlig meinen Budgetrahmen für diese Reise sprengt.

Ich werde versuchen, mit einer absoluten Minimalvariante auszukommen, trotzdem ist das Zeugs einfach teuer...

Meine Bankverbindung lautet:

Barbara Kraus

Bank Austria

Bankleitzahl 12 000

Kontonr. 52310622401

Ich danke euch allen für eure Anteilnahme und eure Unterstützung in den verschiedensten Formen- von Ermutigung (nicht aufzugeben, Empathie bis hin zu dem Angebot, Geld zu überweisen).

Ich danke auch den Menschen vor Ort, speziell der Fam. Promberger, die mich liebevoll in ihrem Haus aufgenommen haben, sämtliche Behördengänge mit mir gemeinsam bestritten haben, die Hütten abgeklappert haben, auf der Suche nach

meinem Rucksack, und der kleinen Letizia, die die letzten Tage wie ein kleine Fee rund um mich war.

Ich danke auch ganz besonders Karin, Luise und Kai für eure Anteilnahme und euer praktisches Mitdenken. Weiters Erich, Edi, Hans, Gerald, Andraszy, Claudia und Friedl für eure Ermutigung und meiner Schwester Katharina für Deine schwesterliche Liebe. Einmal mehr mache ich die unglaubliche Erfahrung, mit keiner Situation alleine zu sein.

Danke euch allen dafür!!!!

Mit herzlichen Grüßen

Barbara (die nicht aufgibt)

30.06.2012

Betreff Newsletter #11**Datum** 2012-07-07 00:23

Liebe WeggefährtInnen,

am 8.Juni hat mir Paul Horn folgendes SMS geschrieben, das ich euch nicht vorenthalten möchte: "Hi Babs. Bist schon uuuurweit, gratuliere. Danke für die Nachrichten. Hab heute einen witzigen Satz vom Fußballtrainer Trapattoni gelesen: 'die machen machen, die nix machen reden, die nix reden schreiben.' Ich glaub in sich reinhören ist gut, aber sich nach außen wenden ist auch wichtig. In dem Sinne: vielen dank fürs machen, reden und schreiben! Paul"

Mir ist bewusst, dass meine Nachrichten an euch wahrscheinlich meistens viel zu lange sind. Weiters ist mir bewusst, dass es sehr schwierig bis unmöglich ist, das eigene Erleben so mit euch zu teilen, dass es für euch nicht völlig abstrakt ist oder sich wie Nachrichten von einem anderen Planeten anhört.

Vor ein paar Tagen habe ich mit einem meiner besten Freunde telefoniert, der geradezu erleichtert war, dass ich jetzt endlich wieder mal im Tal herunten bin (im wahrsten Sinn des Wortes). Er hat mir "gestanden", dass er meinen Nachrichten irgendwann gar nicht mehr folgen konnte, die Aufzählung der Berge, die Fotos der Blumen und meine anhaltende Begeisterung, all das wurde für ihn zu abstrakt, nicht mehr nachvollziehbar und einfach auch zu weit von seiner eigenen Realität entfernt. Und ein anderer Freund meinte: "Es ist schon gut und auch nachvollziehbar, dass Du voll auf dem Trip Deiner Reise bist, aber wir anderen sitzen im Büro und schwitzen ohne Ende."

Beide Aussagen haben mich ziemlich nachdenklich gemacht. Vielleicht sollte ich euch öfter von den Strapazen, Anstrengungen, Leerläufen, Ängsten, Einsamkeiten, Zweifeln, Schmerzen, Unannehmlichkeiten, Heimweh ect. erzählen, damit in euch nicht das Gefühl entsteht, dass meine Welt mit eurer gar nichts mehr verbindet, das ihr nachvollziehen und womit ihr euch identifizieren könnt. Irgendwie schien erster Freund wirklich froh zu sein, dass ich durch den "Rucksackverlust" für ihn wieder greifbarer wurde, weil ich eben nicht die große

"Glücksausnahme" bin, sondern genau so verletzlich und angreifbar wie alle anderen, den Unvorhersehbarkeiten des Lebens ausgesetzt.

Ich weiß ja selbst nicht, wie mir geschieht, seit ich auf dieser Reise bin, denn die Grunderfahrung ist wirklich jene, dass ich mit einer unglaublichen Fülle an Großzügigkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Unterstützung konfrontiert bin, die sich in der Situation des Verlustes noch intensiviert hat. Und diese Erfahrung berührt mich nicht nur, sondern ich möchte sie auch gerne mit euch teilen. Würde ich jede Geste der Freundlichkeit und Unterstützung, die ich seit letztem Donnerstag erlebt und erfahren habe, aufzählen, dann würde das wieder ein sehr langer Newsletter werden.

Nichts desto trotz möchte ich euch von den Ereignissen seit letzten Donnerstag erzählen, einfach damit ihr nachvollziehen könnt, warum meine Aufmerksamkeit viel mehr bei der Fülle des Lebens ist als bei dem angeblichen Mangel, und auch um zu "beweisen", dass Menschen eine unglaubliche Fähigkeit darin haben, füreinander da zu sein:

* Christina (meine Schwester) hat sich gestern frei genommen und, mit einer langen Liste ausgestattet, den ganzen Tag sämtliche Bergsportgeschäfte Wiens abgeklappert, um für mich fehlende Ausrüstungsteile zu besorgen, und das alles bei der unglaublichen Hitze.

* Seit ich wieder in Sillian bin, haben mich Hr. Gasser und Claudia mehr oder weniger adoptiert. Nicht nur versorgen sie mich mit seelischer und sonstiger Nahrung, planen gemeinsame Bergtouren, sondern darüber hinaus hat Claudia dem örtlichen Bergsportbesitzer "Sunny" von meinem "Rucksackverlust" erzählt, woraufhin er ihr spontan angeboten hat, mich zu unterstützen. Heute waren wir in seinem Geschäft, haben Rucksack, Isolierjacke, eine leichte Wanderhose, eine Rucksackregenhülle, T-Shirts und eine Notfallapotheke im Wert von 380.- Euro von ihm geschenkt bekommen (per Telefonanruf). Aber damit noch nicht genug, hat Claudia auch von einem anderen Bekannten bereits Geld für mich gesammelt und heute hat mir Hr. Gasser ebenfalls noch einen Schein zugesteckt.

- * Michaela hat mir einen neuen Schutzengel in Aussicht gestellt und ebenfalls finanzielle Unterstützung.
- * Karin und Tony haben um meinen BIC und IBAN gebeten, weil sie mir gerne aus Deutschland einen Beitrag für die neue Ausrüstung überweisen möchten.
- * Thomas, Philipp, Franz, Katharina, Luise, Kai, Luises Eltern, Edi, Christina, Katharina, Michaela, Claudia, Hr.Gasser, Sunny haben mich finanziell unterstützt oder mir ihre Unterstützung angeboten.
- * Anteilnahme und Ermutigung geschenkt haben mir Michi, Anke, Lotte, Claudia, Astrid, Christina, meine Schwestern, meine Eltern, Barbara, Karin, Jack, Johanna, Paula, Petra, Christa, Friedl, Erich, Hans, Gerald und auch alle oben genannten Personen!!!
- * Die Familie in Untermoi - Rita, Silvester, Letizia, Leander und Lorenz - waren unmittelbar in den Rucksackverlust involviert und 2 Tage mit dem Versuch des "Wiederfindens" beschäftigt. Sie haben mir ihre Gastfreundschaft, menschliche Wärme und sehr viel reale, praktische Unterstützung geschenkt und das, obwohl ich mehr oder weniger eine "Fremde" für sie war.
- * Luise und Kai haben mich letztes Wochenende nach Kals eingeladen und ein erstes Aufatmen nach dem Schock ermöglicht. Sie sind mit mir zum Tristacher See gefahren, wo wir Luises Tante Christine und Werner getroffen haben, die uns einen wunderbaren Abend in ihrem schönen Zuhause in Lienz geschenkt haben - Gurkenschaumsuppe und andere selbst gemachte Köstlichkeiten auf der Terrasse mit Blick zu den, in rötlich getauchtes Abendlicht, Lienzer Dolomiten. Am Sonntag sind wir gemeinsam mit Luises Papa zur Stüdelhütte beim Großglockner gewandert. Kai hat Montag früh auf der Bezirkshauptmannschaft Lienz bezeugt, dass ich die bin, als die ich mich ausbebe, obwohl er schon längst zu seiner Radtour aufbrechen wollte.
- * Uli fährt morgen von Wien nach Osttirol und hat angeboten, Ausrüstungszeugs für mich aus Wien mitzunehmen.

* Christina, die immer wieder ein Ohr für meine kleinen und größeren Nöte hat, hat meine Kurznachrichten für euch in den Computer getippt und fishy geschickt und den Schrankraum nach Schlafsack und Unterlagsmatte durchwühlt und alles gefunden.

* Last not least fishy, der heute noch versucht hat ein Aufladegerät für die Fotokamera zu finden.

Hoffe, ich habe niemand vergessen. Dank eurer Hilfe und Unterstützung ist es möglich, dass ich meine Reise bald wieder fortsetze. Der Personalausweis ist heute ebenfalls eingetrudelt. Morgen werde ich die allerletzten Dinge besorgen und jene, die Christina für mich besorgt hat, in den Rucksack packen, die weitere Reise planen und dann aufbrechen, bevor ich mich allzu sehr an das schöne, gemeinschaftliche und gemütliche Leben hier in Osttirol bei Hr. Gasser und Claudia gewöhne.

Ich danke euch allen aus ganzem Herzen für eure Freundschaft, Hilfe und die Unterstützung auf allen Ebenen!!!

xxxBarbara

5.07.2012

p.s. Hr. Gasser, Claudia und ich waren heute auf dem Gr. Kinigat und danach auf der Filmoorhütte bei Günther, der ebenfalls schon von meinem Pech informiert war und sich gefreut hat, "die Wanderin aus Wien" kennen zu lernen.

Betreff Ein kleiner newsletter**Datum** 2012-07-30 09:01

Liebe WeggefährtInnen!

Im Moment sieht es mit Computerzugang schlecht aus, deshalb schicke ich euch ein kleines Lebenszeichen von meinem Smartphone und hoffe, dass dieses nicht wieder abstürzen wird.

Bin seit drei Wochen ohne Pause unterwegs, und es geht wirklich zügig voran. Der Juli war von gemeinschaftlichem Gehen geprägt. Zuerst war ich ein paar Tage mit Helga im Ultental unterwegs, dann mit Edi die Ortlergruppe gequert und zwei kleine 3000er "mitgenommen" und einige Querfeldeingänge und Abkürzungen genommen, weil Edi's Devise lautet: "So wenig unnötige Hm wie möglich". Vor genau einer Woche bin ich Jean-Paul im Ref. Garibaldi am Stilfser Joch begegnet und seither mit ihm gemeinsam am Roten Via Alpina unterwegs, wir unterhalten uns auf französisch und gleichzeitig versuche ich italienisch zu lernen, insgesamt ein großes Sprachengewirr, das mich manchmal mehr anstrengt als die unendlich vielen Höhenmeter.

Heute z.B. waren es (bei wirklich großer Hitze) 1716 im Auf- und 730 im Abstieg. Dafür wurden wir mit einer unglaublich schönen und abwechslungsreichen Gebirgslandschaft belohnt. Wasser in allen Formen, vom Eis der Gletscher bis hin zu unzähligen Quellen, Bächen und Flüssen. Herrliche vom Gletscher geformte Seen in allen Farbschattierungen, weiche, weite, bemooste sumpfige Gebirgsweiden mit gelben Blumenmatten soweit das Auge reicht, stürzende Wasserfälle, oben am Pass ein ganz naher Blick zur Berninagruppe. Diese ganze Schönheit in völliger Einsamkeit, wir sind den ganzen Tag niemand begegnet, außer einem Schaf, das laut blökend und ganz alleine, oben auf einem Felsen stand und nicht mehr wusste, wie vor und zurück. Kurz vor der Prabelloalm sind wir ein paar Murmeltieren und vielen Kühen begegnet und schlussendlich im Ref. Christina gelandet. Dieser Ort hier ist wie aus einer anderen Zeit - kleine Häuser mit Stein gedeckten Dächern, eine weite grüne Wiese, auf der ein Pferd frei herum läuft, ein kleiner Bach mit Mühlrad vorm Haus und drinnen große italienische Herzlichkeit und wirklich gutes Essen.

Diese Form des Reisens ist zwar anstrengend, aber eine unglaubliche Erfahrung auf allen Ebenen. Heute hat mich die Schönheit und Kraft der Landschaft so richtig "erwischt", mitten ins Herz hinein, ganz nah am Puls des Lebens, dort, wo die Weite und Tiefe zu Hause sind und zwischendrin ganz klein der Mensch. Hab keine Worte dafür, vielleicht finden sie mich noch.

Apropos Ref. Christina. Das lag gar nicht auf unserem Weg, aber weil meine Schwester Christina bis vor kurzem noch gemeinsam mit mir und Jean-Paul unterwegs war, mussten wir unbedingt zum Refugio Christina.

Und jetzt ist es schon viel zu spät... Wünsche euch viele weite, freie, intensive und glückliche Momente und einen wunderbaren Sommer!

Herzliche Grüße aus den südlichen Alpen!

Barbara

Betreff Newsletter #12**Datum** 2012-08-20 13:20

Liebe WeggefährtInnen,

unglaublich aber wahr, ich habe einen frei zugaenglichen Computer gefunden und zwar im Ref. Margaroli. Befinde mich seit gestern im noerdlichen Piemont, auf der zweiten Tagesetappe des "Grande Traversata Delle Alpi". Und bin, nach den voellig einsamen und untouristischen Wegstrecken seit dem Stilfser Joch, Engading, Tessin, wo wir mehr oder weniger meistens voellig alleine unterwegs waren, ueber die ploetzliche Menge der deutschen Wanderer, die alle auf dem GTA unterwegs sind, ziemlich geschockt.

Diesen Weg gibt es aufgrund der Bemuehungen des deutschen Alpenforschers Werner Baetzing bereits seit den 70iger Jahren, aber vor Erscheinen des Rother Wanderfuehrers (heuer) war dieser Weg eher unbekannt und wenig bis gar nicht begangen. Mal sehen, wie sich die Menge an Wanderern "verlaufen" wird. Der Sommer ist ja auch bald wieder vorbei, die meisten sind auch nur ein bis zwei Wochen unterwegs, vielleicht wird's dann schnell wieder ganz ruhig.

Ich jedenfalls war heute den ganzen Tag voellig alleine unterwegs, nicht ganz, denn von Riale ging es zuerst, gemeinsam mit Jean-Paul, zu einem viel besuchten Wasserfall, wo wir italienische Ferienstimmung genießen konnten: viele Familien, Kinder, Hunde, bunte Farben, Autos und eine, im Vergleich zu oesterreichischen oder deutschen Touristen, sehr entspannte, froehliche Atmosphaere. Trotzdem war ich froh, bald wieder in die Stille der voellig verlassenen Bergwelt eintauchen zu koennen, am Weg zur Borchetta del Gallo, wo sich auch die Wege von mir und Jean-Paul getrennt haben.

Der Kraftakt "Tessin" hat seine Spuren in meinem Koerper hinterlassen und seit drei Tagen schmerzt mein rechtes Knie empfindlich, besonders bei den Abstiegen. Deshalb habe ich heute eine sehr langsame Gangart mit vielen Pausen eingelegt, in einer einmal mehr unvergleichlich schoenen Landschaft.

Am Pass habe ich folgende Nachricht an euch geschrieben, die ich aufgrund fehlenden Netzes nicht schicken konnte, deshalb schreibe ich sie jetzt von meinem Handy ab:

Liebe WeggefaehrtInnen,

ich sitze am Passo del Gallo in 2498m Hoehe, umgeben von Felsen, von der Sonne gewaermtten Steinen, links von mir schneebedeckte Berge, rechts von mir, Richtung Westen, ebenfalls schneebedeckte Berge und in mir nichts als Frieden und Dankbarkeit fuer diese unglaubliche Weite, Stille und Kraft.

Mein Knie bzw. die Schmerzen in meinem Knie zwingen mich zu einer langsameren Gangart und die Langsamkeit schenkt mir mehr Pausen, mehr Zeit zum Verweilen, Schauen, Staunen und Spueren. Die Langsamkeit ermoeoglicht auch eine feinere Form der Wahrnehmung fuer Details, sowohl in mir als auch im Außen.

Irgendjemand hat mich mal nach der Motivation dieser Reise gefragt und gemeint, ob ich auf der Flucht bin. Damals habe ich das ganz entschieden verneint. Aber es gibt einen Teil in mir (und der ist nicht unerheblich), der sich und den anderen beweisen moechte (muss?), eineinhalb Monate (und wenn geht bis zum Ende der Reise) nonstop gehen zu koennen. Dieser Teil empfindet Pausen als Schwaeche und, weil er (ist es ein "er"?) gerne stark, unangreifbar und unbesiegbar sein moechte, empfindet er auch jede Form von Schwaeche als Zumutung, die es zu ueberwinden gilt. Deshalb spuert sich dieser Teil auch am besten in der Ueberschreitung innerer und aeusserer Grenzen und ist fuer diese Form des Reisens sicherlich auch ein wichtiger Wegbegleiter, denn ohne ihn/sie - diese Grenzgeherin - haette ich wohl laengst aufgegeben, denn eine Nacht unter dem Vordach einer Kirche zu verbringen, ohne Zaehneputzen und Waschen, schau ich mir lieber in einem gut gemachten Film an, als es selbst zu erleben.

Aber es gibt ja noch einige andere Momente und innere Begleiter meiner Reise. Jetzt z.B. ist so ein Moment, wo ich mit einer ganz starken Seinsqualitaet verbunden bin, die leider auch auf dieser Reise immer wieder zu kurz kommt. Sie kommt vor allem dann zu kurz, wenn das Ziel wichtiger wird als der Weg und die

Leistung wichtiger als die Erfahrung auf diesem Weg. Dann braucht es vielleicht ein schmerzendes Knie, um wieder am Boden der Tatsachen anzukommen.

Seit dreieinhalb Monaten schleppe ich tagein und tagaus mich, mitsamt 15kg Gepaeck, bergauf und bergab. Bei fast jedem Wetter und ganz unabhaengig von meiner psychophysischen Verfassung. "That's your own problem", hat mir ein entzuernter Huettenwirt im Ref. Basodino vor 2 Tagen ins Gesicht geschleudert, weil ich es gewagt habe (so wie des oefteren auf Huetten), meine Waesche zu waschen. Habe versucht, ihm zu erklaeren, dass ich seit mehr als drei Monaten unterwegs bin und deshalb darauf angewiesen bin, an Orten wie diesem meine Waesche zu waschen. Wofuer er kein Verstaendnis hatte...

Warum also mache ich diese Reise und nehme dafuer all diese Strapazen, Unannehmlichkeiten (die zwar selten sind, aber doch vorkommen) und Anstrengungen (die im Tessin, die beiden letzten Wochen beachtlich waren) nicht nur auf mich, sondern bin nach wie vor mehr als einverstanden mit (fast) allem, das mir begegnet. Weil es Momente wie diesen hier und jetzt gibt. Wo sich Zeit und Raum ins Unendliche ausdehnen. Wo jede Form von "Wollen" fuer einige Atemzuege vollkommen uebefluessig wird, weil ich spueren und wahrnehmen kann, dass diese Weite und Schoenheit, die mich hier umgibt, Teil unseres menschlichen Potentials ist.

Wir sind dieser Raum und wir sind die Weite des Raums. Zumindest als Moeglichkeit, in jeder/jedem von uns angelegt. Und an Orten wie diesem vielleicht ein wenig besser zu spueren... Und in dieser Form unterwegs zu sein, verhindert jede Form von "festhalten".

Ein Abschied folgt dem naechsten. Deshalb verabschiede ich mich jetzt von euch und widme diese Zeilen dem Andenken an Guggi, Gerda und Mario, die alle drei viel zu frueh gegangen sind. Ich wuensche ihnen und allen Wesen tiefen, inneren Frieden und Freiheit, Licht fuer Ihren Weg und ganz viel Trost und Liebe fuer alles Schwere und Unerloeste in uns allen.

eure Barbara

Passo del Gallo 18.08.2012

p.s. Danke euch allen fuer eure Nachrichten an mich, die ich zur Zeit aufgrund fehlender Zeit und fehlendem Netzzugang nicht beantworten kann. Aber ich freue mich ueber jedes Lebenszeichen von euch! SEHR!!! DANKE!!!

Betreff Newsletter #12 / Nachtrag

Datum 2012-08-22 12:34

Liebe WeggefährtenInnen,

war und bin ganz gerührt von euren vielen Rückmeldungen, auch in Bezug auf mein wehes Knie. Vielen herzlichen Dank für eure Anteilnahme, schon alleine das wirkt stärkend, ermutigend und heilend. Mir ist sehr bewusst, dass ich diesen Weg nicht alleine und nicht für mich alleine gehe. Euer "mit mir gehen" schenkt mir ganz viel Kraft und Ermutigung, diesen Weg, mit all seinen Höhen und Tiefen, auch tatsächlich zu gehen!

Vielleicht ist die Ermutigung auch ein wenig beidseitig, das wünsche ich mir sehr. Wie auch immer, ihr helft mir, in meine Kraft zu gehen, meine Träume zu leben und mein Potential in die Welt zu bringen. Dafür bin ich euch allen zutiefst dankbar!!! Und ich hoffe, dass dieses "einfache" Tun und Sein ein wenig Licht und Klarheit in die Welt bringt. In jedem Fall ist dieser Weg für mich eine Reise der Transformation und ihn gehen zu dürfen, eine der wichtigsten Erfahrungen meines Lebens. Was daraus geboren wird, wird sich weisen. Ich empfinde es als großen Fehler, dass bereits jetzt festlegen zu wollen.

Heute Früh habe ich tatsächlich „Ruta D200“ in der kleinen Apotheke in Bacena bekommen und bin dann mit dem Bus wieder zurück zur Alpe Devero. Von dort ging es heute über zwei Pässe (Scatta d'Orognà 2462m und Passo di Valtendra 2431m) in 8Std. zur Alpe Veglia 1760m – ein beeindruckender Hochgebirgskessel, direkt vis-à-vis vom Monte Leone. Alpe Veglia war der erste Naturpark des Piemont.

Bin im Ref. Citta di Arona, einer Alpenvereinshütte. Hab ein winziges Zimmer ganz für mich allein (Luxus!) und vom Bett sehe ich direkt auf das vergletscherte Haupt des majestätischen Monte Leone.

Und jetzt geh ich duschen, denn um halb 8 gibt's Abendessen!

Herzliche Grüße

Barbara

Parco Naturale Alpe Veglia - Varzo, 21.08.2012

Betreff Newsletter #13**Datum** 2012-09-04 10:13

Liebe WeggefährtInnen,

sitze gemeinsam mit Detlef, Wolfgang und Jean-Paul im legendären Ospizio Sottile am Passo Valdobbia 2480m. Bevor dieses Refugio gebaut wurde, gab es auf diesem Passübergang vom Val Vogna ins Aostatal jede Menge Tote - Lawinen, verirrt in Nebel, Kälte und Schnee. Margherita von Savoyen, eine der populärsten Königinnen Italiens, ließ hier in der kleinen Kapelle im August 1890 eine Messe lesen.

Wintereinbruch in den italienischen Westalpen. 2 Tage haben wir vergeblich versucht, durch das "schwarze Tal" (Val Vogna) über den Pass Maccagna 2495m zum Ref. Rivetti zu kommen. Gestern mussten wir erneut umkehren, weil in Passnähe ein halber Meter Neuschnee lag, kein Weg mehr weit und breit zu finden und auf der anderen Seite gings steil bergab. 9 Stunden Gehzeit und keinen Schritt weitergekommen!

Am Tag davor hat uns Starkregen, Schneefall und dichter Nebel zur Umkehr gezwungen. D.h. ich habe 3 Nächte im Refugio Sant'Antonio bei Silvano und Silvana Ferraris verbracht und dort auch das schöne Buch "Die letzten löschen das Feuer - Briefe und Bilder aus den Bergen des Piemont" von Eberhard Neubronner entdeckt.

Dieser hat mehr als ein halbes Jahr im Val Vogna in genau jenem Refugio von Silvano und Silvana verbracht, wo ich in einer Art Endlosschleife die letzten 3 Tage immer wieder gelandet bin. Nicht ohne Grund, denke ich, denn so hatte ich die Möglichkeit, mich ein wenig eingehender mit der bäuerlichen Kultur der Walser, die hier immerhin 800 Jahre mit und von der Erde gelebt haben und in unglaublicher Handarbeit Terrassen angelegt haben, für Gemüse und Roggenanbau, Wege aus Steinstufen von Trockenmauern eingefasst, Wasserleitungen und eben auch diese wunderbaren Holzhäuser gebaut haben.

Jedes dieser Häuser war eine landwirtschaftliche Produktionsstätte mit einer gemeinschaftlich genutzten Backstube, einer Käserei, einer Spinn- und Webstube, Tischlerwerkstatt und Balkonen rund ums Haus, auf dessen Querstangen das Heu, die Kräuter und der Roggen getrocknet wurden. Die einzelnen Weiler waren durch kunstvoll angelegte Wege miteinander verbunden und in jedem gab und gibt es einen Brunnen.

Dieses bäuerliche Leben existiert nicht mehr. Von den "Alteingesessenen" im Val Vogna leben genau noch 10. Ohne die Herberge von Silvano hätte das Tal überhaupt keinen Lebensmittelpunkt mehr und die Natur überwuchert die Jahrhunderte lange Arbeit von Menschen, die Wege zwischen den Steinmauern wachsen zu, so wie heute am Pass zum Valldobia, wo die Menschen eine kleine Kapelle errichtet haben, die der "Madonna della Neve" (Schneemadonna) gewidmet ist und aus dem Jahr 1679 stammt.

Hier heroben war es heute mit dem Schnee besser als gestern, weil der Pass südlich liegt. Wir haben uns entschieden auf dem blauen Via Alpina Richtung Gressoney im Aostatal zu gehen, aber jetzt sitzen wir hier neuerlich fest. Mittelmeertief: Nebel, Sturm, Kälte und schon wieder Regen. Aber zumindest ist es drinnen warm und trocken...

Am Grande Traversata sperren die Schutzhütten bereits am 15. September zu, d.h. ich werde versuchen vom Aostatal nach Frankreich zu kommen und dann dem GR5 folgen, dieser verläuft ziemlich direkt vom Norden nach Süden und endet direkt in Nizza. Die Hütten in Frankreich sperren erst Ende September zu und laut Detlef könnte ich das tatsächlich in einem Monat schaffen. Im Gegensatz zum GTA bleibt der GR5 auch mehr oben.

Draußen pfeift der Sturm, die Fensterläden klappern im Wind und der Regen prasselt an die Scheiben. Den Grand Paradiso hat der Nebel verschluckt, alles das macht es drinnen umso gemütlicher. Leider ist das Schreiben am Smart Phone nach wie vor eine etwas beschwerliche und mühselige Angelegenheit. Meinem Knie ging's bereits ein wenig besser, seit der gestrigen Monstertour tut's wieder ziemlich weh, aber so kurz vorm Ziel (gemessen an der Zeit, die ich bereits unterwegs bin, morgen sind's 4 Monate) denke ich keinesfalls ans

Aufgeben, wenngleich ich gestern so frustriert und müde war wie schon lange nicht mehr. Bin froh, dass ich zurzeit nicht alleine unterwegs bin, das alles lässt sich gemeinschaftlich leichter durchhalten als alleine.

Die heiß geliebten Heidelbeersträucher, die mich seit dem Frühling begleiten, verfärben sich langsam in die schönsten Rotrosa- und Violetttöne, die Vogelbeerbäume tragen leuchtend rote Beeren, auf den Wiesen blühen Herbstzeitlose anstatt Krokusse und ich habe bereits 3 Jahreszeiten durchwandert und wäre vor Wintereinbruch gerne am Meer.

Ich denke an euch und schicke euch "Zuversicht, wie ein Berg so groß".

Eure unermüdliche Wanderin, auf den Spuren der kleinen und großen Träume, am Boden der manchmal ganz schön harten Tatsachen und Herausforderungen.

Denke viel und immer wieder über innere Freiheit und äußere (Be)Grenz(ungen) nach. Wünsche euch allen jede Menge innere Freiheit, denn auf das Wetter (z.B.) haben wir ja bekanntlich keinen Einfluss. Also Sonne im Herzen, damit die Füße schön warm bleiben!

Mit herzlichen Grüßen

Barbara

Refugio Ospizio Sottile/Colle Valdobbia 2480m, 3.09.2012

Betreff Newsletter #13 / Nachtrag

Datum 2012-09-05 10:20

Das ist Edoardo, der Schuster von Pont S. Martin. Er hat sich über eine Stunde Zeit für meine mitgenommenen Schuhe genommen und währenddessen mit mir geplaudert. Mit einer unglaublichen Sorgfalt hat er die aufgehenden, seitlichen Nähte geklebt und auf die alten, vom Regen aufgeweichten Einlegesohlen eine neue Schicht weiches Kalbsleder geklebt. Am Schluss hat er die Schuhe in 2

Durchgängen mit Bienenwachs und Bürste imprägniert und mich zur örtlichen Physiotherapeutin gebracht. Die Schuhe sind wie neu, mit dem Knie wird es wahrscheinlich ein wenig länger als eine Stunde dauern.

Die Physiotherapeutin meinte, wenn ich sie richtig verstanden habe, dass es "Ligamenti inflatione" sind, Entzündung der Sehnen, und dass das kein Wunder sei nach 4 Monaten auf und ab. Jetzt habe ich eine Laserbehandlung bekommen, weil es hier leider keine Reflexzonentherapeutin gibt. Könnte mich auch noch nach einer Osteopathin erkundigen, aber die gibt's wahrscheinlich noch weniger, wie auch immer, sie hat auch noch gemeint, ich solle doch eine Pause machen...

Habe mir heute bereits eine Busfahrt nach Pont Saint-Martin "gegönnt" und werde mich, entweder heute oder morgen, in Quincinetto wieder auf den Weg machen, doch noch am GTA bleiben, die nächsten 10 Tage bis Susa, und dann von dort nach Frankreich auf den GR5 wechseln.

Bin jetzt wieder alleine unterwegs. Detlef fährt morgen von Aosta zurück nach Berlin, Wolfgang ist bereits gestern im Nebel verschwunden und eigene Wege gegangen und Jean-Paul folgt dem blauen Via Alpina und wird demnächst in die Bretagne zurückkehren.

Angeblich soll's ab morgen wieder schön werden, dann kehrt vielleicht auch mein Mut wieder zurück.

So, das war jetzt ein kleiner Zwischenbericht zu meiner momentanen Situation. Hoffe, dass Mittelmeertief verschont euch.

Herzliche Grüße

Barbara

Betreff Newsletter #14**Datum** 2012-09-10 13:02

Liebe WeggefährtInnen,

hatte gar nicht vor, euch einen Brief zu schreiben, aber jetzt ist mein täglicher Eintrag etwas ausführlicher als sonst geworden, außerdem ist heute Sonntag, der 9.9.2012 (schönes Datum), und ich bin 4 Monate und 5 Tage unterwegs und habe heute ganz viel an viele von euch gedacht und gemerkt, wie sehr ich euch alle lieb habe, und deshalb gibt's jetzt einen Brief von mir, der gar nicht als solcher geplant war...

Früher Aufbruch lohnt sich. Erstens ist es in der Früh noch schön kühl (seit ein paar Tagen ist die Sonne und damit auch die Hitze zurückgekehrt), die Kräfte sind frisch und unverbraucht (zumindest bei mir ist das am frühen Morgen so) und, falls ein Gewitter kommen sollte, ist man längst wieder herunter vom Berg oder Pass.

Ich war heute Früh jedenfalls sehr froh, das kalte und feuchte Ref. Fonti Minerali so schnell wie möglich zu verlassen, und bin die 1170hm mit großer Leichtigkeit und Freude zum Colle della Crocetta 2641m hochgestiegen, mit fantastischen Blicken zur Gran Paradiso Gruppe und zu den Gipfeln der Levanna. (Auch das ein Vorteil eines frühen Aufbruchs, in der Früh war die Sicht noch gut und bereits gegen Mittag hat es weiter oben wieder zugezogen.) Hat richtig gut getan, nach den Tagen der Alm- und verlassenen Gebirgsdörferwanderungen, endlich wieder ein wenig "Höhenluft und Weite" zu atmen. Dafür nehme ich dann auch einen Abstieg von 1610hm in Kauf.

Während des Aufstiegs bin ich ein paar "Sonntagshirten" begegnet, die ihre Kühe mit Rucksack und Salz oben auf der Alm besucht haben. Auch einem italienischen Wanderer mit Hund, der mir erzählt hat, dass er Gämse beobachten geht. Als ich ihm erzählt habe, dass ich bereits seit mehr als 4 Monaten zu Fuß über die Alpen von Wien nach Nizza unterwegs bin, bekam er ganz strahlende Augen und hat mir einen warmen, festen Händedruck gegeben und "complimenti" gesagt. Diese Fähigkeit zur unverblühten Mitfreude, Anteilnahme

und geteilter Begeisterung begegnet mir ganz besonders bei den italienischen Wanderern immer wieder und diese kurzen Begegnungen schenken mir sehr viel herzerfrischende Kraft.

Der Weg heute Früh war überhaupt sehr besonders. Seit ich wieder alleine unterwegs bin, ist es auch einfacher, meine Zwie- und Selbstgespräche zu führen. Es klingt vielleicht ein wenig eigenartig, aber das Gehen wird für mich immer mehr zu einem "Gebet" der All-Verbundenheit. Es ist dieses in die Stille und in der Stille Gehen, ein ganz besonderer Zustand. Schritt für Schritt. Einfach nur das, und nichts sonst. Dazu dann immer wieder die Blicke zu den schneebedeckten Bergen mit fantastischen Lichtstimmungen (das Licht ist am Morgen auch ganz besonders). Wie werde ich je wieder in der Stadt leben können?

Heute ging mir so durch den Kopf, dass ich nach meiner Rückkehr vielleicht eine Zeitlang ins buddhistische Kloster zu Pema Chödrön gehen/sitzen möchte. Sie ist eine meiner Lieblings"Lehrerinnen" in Sachen angewandter Lebensweisheit. Sie leitet ein Kloster in Gampo Abbey, an der Nordwestküste Kanadas, und es gibt dort die Möglichkeit, in eine Form von schweigendem Rückzug zu gehen. Man bewohnt dafür eine Hütte im Wald und hat mit niemandem Kontakt. In dieser Zeit würde ich gerne das Buch über die Zeit des Gehens über die Alpen schreiben und sitzen-meditieren.

Fessi hat mir das irgendwann geschrieben, dass wir die Kunst des "Verweilens" verlernt haben. Heute habe ich auch über den Kunstkontext nachgedacht und über den Zynismus, dem ich in diesem immer wieder begegnet bin, und wie sehr mich das über die Jahre verletzt und gekränkt hat. Der Kunst das Recht abzusprechen, die Frage nach dem Sinn zu stellen. Es ist unser Geburtsrecht, ein Sinn erfülltes Leben zu leben, und wir sind so vergiftet von "Funktionieren und beweisen Müssen". Es ist auch unser Recht, die Erde zu lieben, denn wir sind unleugbar ein Teil von ihr. Wenn wir sie ausbeuten, beuten wir uns in Wirklichkeit selbst aus. So wie wir mit uns selbst umgehen, spiegelt sich in unserem Umgang mit der Erde.

Gerald Hütter schreibt in seinem Herbstnewsletter darüber, dass alte Gewohnheiten und Überzeugungen sich nur dann ändern können, wenn wir neue Erfahrungen machen (weil dadurch neue Bahnen im Gehirn und Nervensystem gelegt werden). Deshalb ist Kunst als Raum für andere Erfahrungen als jene, die uns angeboten werden, so wichtig und deshalb ist es zynisch, wenn Kunst als Teil des kapitalistischen Marktes versucht, eben dort mitzuhalten.

Unsere Seele, unsere Körper, unser Herz sind keine Ware und wir sind zwar käuflich, aber der Preis, den wir dafür bezahlen, ist hoch. Deshalb hasse ich Wörter wie "Deadline" und "Format". Ich mag diese Sprache nicht, weil sie mir Angst und Alpträume macht, und ich möchte gerne frei sein im Kopf, damit andere neue Gedanken kommen dürfen, die neue Wege gehen als jene Autobahnen, die wir uns geschaffen haben, um überall ganz schnell sein zu können und dann doch die meiste Zeit vor dem Computer oder Handy zu verbringen.

Hatte gar nicht vor, euch so ein langes Mail zu schreiben (Vorteil eines frühen Aufbruchs, man ist früher am Zielort und kann sich alles von der Seele schreiben

Den zweiten Schreckmoment habe ich euch gestern aufgrund großer Müdigkeit, vorenthalten: am Weg von Noasca nach Ceresole Reale bin ich einer 2m langen Schlange begegnet. Genau so wie das Wildschwein, am Tag zuvor, lag sie mitten am Weg und hat sich in der warmen Mittagssonne ein wenig gewärmt. Da komm ich dahergestieft und ich weiß nicht, wer von uns beiden mehr erschrocken ist, jedenfalls hat sie sich hoch aufgerichtet und mich erzürnt angezüngelt, um sich dann mit einer unglaublichen Geschwindigkeit (genauso wie das Wildschwein am Tag zuvor) links die Böschung runterzuschlängeln, und weg war sie. Hat mir keine Zeit gelassen, sie zu fotografieren. Wunderschön war sie, gelb an den Seiten und ein Kreuzmuster am Rücken, keine Ahnung, was für eine Schlange das war.

Die nächsten Tage geht's durch die Lanzotäler nach Susa und jetzt bin ich in einem kleinen Ort namens Pialpetta im Albergo Setugrino.

Immer wieder schreiben mir manche von euch, dass sie sich über das Lebenszeichen von mir freuen, weil sie schon solange nichts mehr von mir gehört haben. Ich gebe auf meiner Homepage nach Möglichkeit jeden Tag meinen Standort bekannt und schreibe auch ein wenig dazu, manchmal schick ich auch Fotos an fishy, der dann alles reinstellt. D.h. ihr habt jederzeit die Möglichkeit, meine Wege zu "verfolgen", wenn euch das ein Bedürfnis ist, und müsst nicht auf den nächsten Newsletter warten. Einfach www.barbarakraus.at in den Computer tippen, "dream and walk about" anklicken und schon seht ihr, dass ich noch am Leben bin. Trotz Wildschwein und Schlange. Bär und Wolf haben mich bisher verschont, hat sich vielleicht schon herumgesprachen, dass ich doch nicht ganz so mutig bin, wie ich gedacht habe.

Wünsche euch einen feinen Sonntagabend und einen guten Wochenbeginn!

Alles Liebe

eure Barbara

Betreff Newsletter #15**Datum** 2012-09-18 00:13

Liebe WeggefährtInnen,

seit Samstag bin ich in Frankreich!!! Von Briancon bin ich in den "Parc naturel du Queyras" gewandert und seither, am GR5 Richtung Nizza, immer noch in diesem unterwegs. Es ist Herbst, in der Nacht wird es bereits sehr kalt, es gab bereits Frost und trotzdem ist mir heute am Weg zum Col Fromage 2301m ein Zitronenfalter begegnet. Die Landschaft hier ist unbeschreiblich schön, bin noch nie durch derart alte, weitläufige Lärchenwälder, die sich mit Föhren abwechseln, gewandert.

Sehr mediterran ist es hier bereits, wunderschöne Felsformationen – Kalk – erinnern an die Dolomiten und bilden einen wunderbaren Kontrast zu dem zarten Grün der Lärchen, und es duftet nach Süden!! Die Wacholderbeeren sind bereits reif und waren heute mein erstes Frühstück nach einer neuerlichen Nacht im Freien. Habe in einem kleinen Föhrenwäldchen oberhalb von Chateau-Queyras übernachtet, ein Sternenhimmel ohnegleichen, der würzig-harzige Geruch der Bäume, die Stimmen der Vögel und ein harter Boden. Völlig durchfrozen habe ich in der einzig geöffneten Bar ein Croissant verdrückt und glücklich den Salbeitee, den mir Giorgio zum Abschied geschenkt hat, geschlürft. Gestärkt auf den Weg gemacht...

Das Wort "gehen" hat für mich mittlerweile ähnlich viele Bedeutungen wie für die Japaner das Wort "Schnee". Es sind bereits 4,5 Monate "vergangen" und ich habe nach wie vor keine Ahnung, wie mein Leben nach dieser Reise weiter "gehen" wird. Es geht mir gut bedeutet, dass es sich gut geht mittlerweile. Heute bin ich in Gedanken an alle WeggefährtInnen, die meine Reise begleitet haben – real oder in Gedanken -, die mich unterstützt haben, mit ihrer Anteilnahme, mit ihrer Begeisterung, mit Trost und Aufmunterung in schwierigen Zeiten, mit Geld, in Träumen und in der Realität, heute bin ich mit jeder/jedem von euch gegangen, in tiefer, tiefer Dankbarkeit.

Ich habe das bereits des Öfteren gesagt, aber es ist mir ein großes Bedürfnis, es noch einmal und immer wieder zu sagen: ohne eure Liebe, Fürsorglichkeit, Unterstützung und Anteilnahme hätte ich diesen weiten Weg niemals in dieser Form gehen können. Ich habe mich, bis auf ein paar kleine Momente, niemals alleine gefühlt, und noch nie in meinem Leben habe ich mich derart gut aufgehoben gefühlt, wie auf dieser Reise.

Es ist tatsächlich Realität, dass uns die Erde nicht nur trägt, sondern uns in unendlicher Fülle und Großzügigkeit mit allem Lebensnotwendigen versorgt. Ich gehe in dem Wissen und mit der Gewissheit, dass ich nicht alleine und nicht für mich alleine gehe. Ich gehe in tiefer Verbundenheit mit dem Leben und mit allen Wesen. Und je länger ich gehe, umso tiefer wird dieses Wissen.

Habe selten so viele Abschiede erlebt, wie auf dieser Reise, aber der schwierigste kommt noch, nämlich dann, wenn diese zu Ende geht. Und das ist bald. Kann es gar nicht fassen, denn in ca. 2 Wochen werde ich voraussichtlich Nizza erreichen und ins Meer springen, egal wie kalt oder warm es sein wird. Und es klingt vielleicht seltsam, aber es ist tatsächlich so, viel zu schnell kommt dieses Ende, jeden Moment, jeden Schritt, jeden neuen Blick, jede neue Landschaft atme ich ein, als wäre es bereits der letzte Atemzug.

Das Ende dieser Reise fühlt sich im Moment wie sterben an, und davor hatte ich doch so große Angst vor meinem Aufbruch: vor dem Sterben. Nichts gelernt also? Doch. Man lernt immer nur für den Moment. Und jede Erkenntnis braucht Zeit, um sich als Erfahrungswissen ins Körpergedächtnis einzuschreiben.

Noch etwas: ich bin zwei Seelenverwandten begegnet, erst kürzlich. Gemeinsam zurückgelegte Wege können tiefe Verbundenheit schaffen. Es gibt nichts Wichtigeres als FreundInnen. Auch das ist eine Erkenntnis dieser Reise. Mit FreundInnen geht es sich gut, ganz gleich wohin und bei welchem Wetter. "Der Himmel ist blau." Auch wenn manchmal eine dicke Wolkenschicht dieses Blau verbirgt.

Auch hier sperren die Hütten bereits nacheinander zu. Heute hatte ich Glück, denn ab morgen ist dieses "Gite d'etape" hier in Ceillac 1639m bereits

geschlossen und, nach 2 Nächten unter Sternenhimmel, freue ich mich jetzt auf ein warmes, weiches Bett.

Wünsche euch eine erfüllte und freudige Woche trotz und mit Alltag...

eure (noch immer gehende) Barbara

"Mögen alle Wesen glücklich und frei von Angst sein."

Betreff Newsletter #15

Auch diesmal ein kleiner Nachtrag zum letzten newsletter :-)

Datum 2012-09-20 00:33

Liebe WeggefährtInnen,

vielen herzlichen Dank für eure zahlreichen und wie immer sehr weisen Rückmeldungen! Es geht einfach nichts über kollektive Intelligenz und ihr habt einfach Recht!

Roland schreibt mir aus Belgien: "the more one gains, the more one wants", im Hinblick auf meine Trauer über das nahe Ende meiner langen Reise. Silvia schreibt mir, ich soll nicht Nizza zum Ziel der Reise machen, sondern das Gehen selbst, und Erich empfiehlt mir, nicht an das Ende zu denken, sondern jeden Moment und jeden Schritt zu genießen, und Christina schreibt, dass ich mich und diese Reise feiern soll...

Meine melancholische Stimmung ist auch bereits wieder vorüber, das ist ja das Positive am tagtäglichen Gehen. Es ist erstens sehr elementar und es kann sich zweitens keine Sorge oder Laune so richtig ausbreiten bzw. festkrallen, durch alles wird durchgegangen, im wahrsten Sinn des Wortes. Und bereits gestern, wo ich keinen Empfang hatte und eure hilfreichen Kommentare gar nicht lesen konnte, hat sich etwas in mir Richtung Vertrauen ausgerichtet. Vertrauen in die Fülle des Lebens, und wenn ich irgendetwas auf dieser Reise tatsächlich "verstanden" habe, dann die Tatsache, dass in jedem Moment für mich und für

uns alle gesorgt ist. Es ist tatsächlich mehr als genug für alle da, in jedem Moment.

Heute beim frühen Abstieg nach Larche habe ich über "gut für sich sorgen" und "in die Fülle und den Fluss des Lebens vertrauen" anstatt die Dinge nach den eigenen Vorstellungen "hinbiegen zu müssen" (eine anstrengende und selten angenehme Beschäftigung) nachgedacht. Wie schwer wir es uns oft machen, weil wir uns verbissen darum sorgen, dass die Dinge doch bitte so sein sollen, wie wir uns das vorstellen. Und wehe, es ist mal anders (und es ist immer anders!), dann ist gleich unser ganzer Seelenfrieden dahin und mit ihm die gute Laune. Gregor sprach von Dracheneiern, die man sich damit legt.

Irgendwann, zu Beginn der Reise, habe ich davon gesprochen, dass ich mich darin übe mit den Dingen und Situationen, so wie sie sind und nicht wie ich sie gerne hätte, Freundschaft zu schließen und, auch wenn mir diese "Übung" keinesfalls immer gelingt, hat sie sich als wirklich hilfreich erwiesen. Ablehnung verhindert das wirkliche Kennenlernen einer Situation oder eines Menschen und erzeugt jede Menge Schmerz.

Meine Erfahrung mit diesem Weg ist, dass ich niemals verloren gehe, dass an jeder Ecke neue Möglichkeiten warten. Z.B. habe ich keine Beschreibung des GR5 für den Süden gefunden und auch kein Kartenmaterial und mir, aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen, keine Sorgen deswegen gemacht. Und schon habe ich gestern unterwegs ein irisches Pärchen getroffen, die ebenfalls Richtung Meer unterwegs sind, alles vorreserviert haben (also wissen, welche Hütten noch geöffnet haben), durch den Nationalpark Mercantur nach Menton gehen. und nicht den kürzeren, direkten Weg nach Nizza, weil angeblich der Weg durch den Nationalpark schöner ist, und sie haben einen englischen Führer über den gesamten Weg!

Heute Früh habe ich Fouillouse 1907m bei dichtem Nebel verlassen, der am Col du Vallonet 2524m immer dichter wurde und sich am Weg zum Col de Mallemort 2558m langsam gelichtet hat, woraufhin eine unglaubliche Felslandschaft sichtbar wurde. Bin einer Horde Gämsen, etlichen voll gefressenen Murmeltieren,

die sich bereits Winterspeck angelegt haben, und einem Adlerpärchen begegnet. Nur der Wolf hat sich immer noch nicht blicken lassen.

Jetzt sitze ich alleine vor dem gite d'etape in Larche und die Sonne wärmt meinen Rücken. Die Farben des Herbstes werden immer intensiver und die Wacholderbeeren fallen von den Sträuchern, wenn sie reif sind. Hab schon überlegt, wie man die ernten kann, ohne sich die Finger blutig zu stechen. Jetzt weiß ich's. Einfach warten, bis sie von selbst runterfallen.

Es gäbe noch so viel zu erzählen, aber das Schreiben auf dem kaputten Smart Phone ist eine sehr beschwerliche Angelegenheit (muss manche Buchstaben mit Gewalt reinklopfen, das macht wenig Freude). Bitte schreibt mir lieber Mails als SMS. Telefonspeicher ist voll und ich möchte eure SMS nicht alle löschen, die Mails sind am GMX Server und ich kann sie dort abrufen. Danke!

Wünsche euch einen wunderschönen Tag und Vertrauen in die Fülle des Lebens!

eure Traumgeherin

p.s. Meinen Knien geht's wieder gut! Danke für eure diesbezügliche Anteilnahme, hat geholfen.

Betreff Newsletter #16**Datum** 2012-09-26 11:31

Ihr Lieben,

nachdem sich schon einige von euch erkundigt haben, wann ich denn endlich in Nizza ankomme, ein ganz kurzes Lebenszeichen von mir, damit ihr euch keine Sorgen zu machen braucht...

Weil meine bisherige Reise zu wenig abenteuerlich war, habe ich Montag frueh trotz schlechter Wetterprognose entschieden, nicht den direkten Weg nach Nizza zu gehen, sondern noch einmal ueber die Berge, durch den Nationalpark Mercantour auf dem GR52 nach Menton, weil ich auf diesem Weg bis zum Schluss in den Bergen bleibe und in Menton direkt beim Meer ankomme und, sowohl der Weg als auch Menton, schoener sein soll als Nizza...

Was aber noch wichtiger ist und war, ist der Umstand, dass ich das Ende meiner Reise noch nicht angenommen habe, brauche noch ein paar Tage, um mich von den Bergen und dieser wunderbaren Zeit zu verabschieden und zu bedanken. In Nizza waere ich bereits morgen gewesen, das war mir einfach zu schnell...

Und jetzt bin ich im Ref. de Nice 2232m aufgrund des schlechten Wetters der einzige Gast und darf hier kurz den Computer verwenden, Empfang ansonsten gleich null. Ziehe mir zurzeit Bergintensitaet pur rein, fast mehr als mir lieb ist, aber da muss ich jetzt durch, im wahrsten Sinn des Wortes.

Die einzige Alternative waere, morgen Frueh ins Tal abzustiegen und wieder zum GR5 zurueck zu gehen und dann nach Nizza. Und wenn das Wetter morgen frueh bereits so sein sollte wie heute Nachmittag und gestern Vormittag, dann werde ich das auch machen, ansonsten gehe ich morgen ins Valle des Merveilles, von dort nach Sospel und von Sospel nach Menton. D.h. ich wuerde Freitag Abend in Menton am Meer ankommen. Das gefaellt mir auch deswegen ganz gut, weil ich auch am Freitag den 4. Mai aufgebrochen bin und ich die Freitage sehr lieb gewonnen habe, auf dieser Reise...

Heute, beim Abstieg vom Pas du Mont Colomb 2548m, bin ich mitten im Nebel, Regen und eiskaltem Wind einem Steinbock begegnet, ganz nah war er und wunderschön, und wir haben uns einfach nur angeschaut und fuer diesen magischen Moment nehme ich alle Unannehmlichkeiten der letzten Tage, nass bis auf die Knochen, Gewitter, Hagel, Nebel, Kaelte und immer wieder Regen ohne Ende, drei Paesse zu ueberwinden, acht Stunden reine Gehzeit ohne Pause weil Wetter zu schlecht, alle Unwirtlichkeit der Berge, das ganze Paket nehme ich fuer solche Momente (und davon gibt es unzählige) ohne Murren auf mich und danke allen Schutzengel und unsichtbaren Kraefte und euch allen, ihr meine lieben WeggefaehrtInnen, fuer eure Unterstuetzung und Anteilnahme an dieser langen Reise.

Das naechste Mal gibt's bereits (hoffentlich bessere) Wetternachrichten vom Meer.

Umarme euch alle mit Liebe und Dankbarkeit

eure Barbara

Betreff Newsletter #17

Datum 2012-09-29 14:51

Il Mare, la mer, das Meer!!!

Ihr Lieben, meine allerliebsten WeggefahrtInnen,

kaum zu glauben, nicht zu fassen, ich bin tatsaechlich angekommen!!!

Nach fast fuenf Monaten zu Fuss, von Wien ueber alle Berge ans Meer. Was fuer eine Reise! Und ich kann es selbst gar nicht glauben, dass ich das tatsaechlich gegangen bin und geschafft habe.

Am Stilfser Joch hatte mir Edi die "rote Via Alpina" Beschreibung fuer die kommenden 4 Wochen mitgebracht und beim Betrachten der taeglich zu ueberwindenden Distanzen, Gehzeiten und Hoehenmeter wurde mir kurzfristig ganz mulmig zumute und mein Mut sank ein wenig, weil ich dachte: "Wie soll ich das jemals schaffen?"

Dabei hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon einiges geschafft: den nordwestlichen Wienerwald bis zum Schoepfl gequert, dem Wiener Mariazeller Weg nach Mariazell gefolgt, dort 5 Kerzen fuer die Erde, fuer meine Familie, fuer euch und fuer mich und diese Reise angezuendet.

Dann ging es weiter ueber die Tonion, Fischbacher Alpen, Teichalm, Mixnitz, Gleinalpe, Sekau, Ingering, Judenburg, Seetaler Alpen, Saualpe (da war's kalt und windig), dort haben mich Richie und Angie fuer den weiteren Weg aufgewaermt und gestaerkt, wie so oft auf dieser Reise, und immer wieder waren es die Begegnungen am Wegrand, die Gastfreundschaft in den Huetten, Hotels, Herbergen, die WeggefahrtInnen zu Hause und unterwegs, die mir Kraft und Mut fuer den weiteren Weg geschenkt haben. Den langen Atem und die Geduld, mit mir und den Umstaenden, habe ich selbst beigesteuert. Der Rest war ganz einfach: essen, schlafen, aufstehen, verabschieden, gehen, weitergehen. Und alles Einfache kann auch ganz schoen schwer sein, aber mit Liebe geht alles ganz einfach.

Ich wusste schon, dass ich den Wald, die Berge, das Wasser, die Erde, den Himmel, die Blumen, den Wind, die Weite, das draußen Sein, das unterwegs Sein und vor allem das Gehen liebe, aber ich wusste nicht, wie sehr ich es liebe, dass ich es so sehr liebe, dass ich am Schluss, anstatt den einfachen Weg nach Nizza zu gehen, nochmals in die Berge bin und dafür die wahrscheinlich schwierigsten Wetterverhältnisse dieser Reise in Kauf genommen habe.

Diesen Weg zu gehen, ihn tatsächlich bis zu seinem Ende gehen zu können, hat mir nicht nur Kraft gegeben, sondern ein tiefes Vertrauen in das Leben selbst. Und das Wissen, dass es sich nicht lohnt und reine Zeitverschwendung ist, etwas zu tun, das man nicht liebt und das keine Freude macht, weil man glaubt, dass es sich so gehört, weil man denkt, dass es sein muss, weil man sich für jede Form der Selbstverleugnung einen Lohn erhofft, der dann in der Zukunft eintreten wird. Alles Betrug. Selbstbetrug. Und es geht nicht darum, dass ich dafür plädiere, weniger zu arbeiten (wobei das keine schlechte Idee ist), sondern ich plädiere dafür, dass wir aufhören für Geld zu arbeiten, dass wir für unser Leben und am Leben "arbeiten" und dass wir nichts tun, das uns keine Freude bereitet. Uns nicht auf den Status von "Pflichterfüllungssklaven" reduzieren zu lassen, dafür ist unser Leben zu kostbar und viel zu kurz.

Zurück zum Weg. Von Voeklermarkt ging es nach Gallitzien, von dort auf den Hochobir und zur Eisenkappelerhütte. In Gallitzien hatte ich Karin und Tony getroffen, die mich bis ans Ende der Reise mit ihren Gedanken und Worten begleitet haben - wie so viele von euch!!! Und es war mir nur sehr selten möglich, euch allen zu antworten, aber eure "Briefe" an mich waren die wichtigste Wegnahrung, immer zum richtigen Zeitpunkt, genau der richtige Satz, ein Wort, ein Gedanke und schon ging's wieder weiter, rückengestärkt und fussbeschwingt. Dafür danke ich euch allen aus ganzem Herzen!

Auch das ein Teil meiner Reise: die Schwierigkeiten mit dem Handy (Displayfehler, kein Empfang, voller Speicher etc.) oder so wie jetzt, wenn ich dann endlich mal Zugang zu einem funktionierenden Computer habe/hatte Absturz mitten drin - Text weg. Aber ich bin nicht abgestürzt, habe mich kaum verirrt, habe mich nicht verletzt, bin nicht krank geworden und meine Füße haben mich bis ans Meer getragen. Dafür danke ich allen unsichtbaren

Schutzengel und guten Kraefte, auch der weisen Weg- und Wetterberatung von Erich, der mir nicht nur seinen Traum (von Wien nach Nizza ueber die Alpen zu gehen) geschenkt hat, sondern auch immer wieder seine hilfreichen, umsichtigen Beratungen in Sachen "wie weiter", von ihm habe ich auch gelernt, dass das abwarten und warten Koennen manchmal einen ganz wichtige Faehigkeit in den Bergen bedeutet (und nicht nur dort). Schwierig in einer Gesellschaft, die unter dem Zwang der staendigen und sofortigen Verfuegbarkeit von allem leidet und keine Zeit mehr zu haben scheint, um anzukommen und zu verweilen.

Meine Reise hat mich nicht nur durch innere und aeußere Landschaften, durch Nebel, Gewitter, Hagel, Wind, Sturm, Sonne, Kaelte, Hitze gefuehrt, sondern auch durch alle Jahreszeiten. Und jetzt weiß ich, dass es gut ist, sich im Herbst langsam in tiefere Lagen und Richtung nach Hause zu bewegen, denn dann kann es da oben schon recht unwirtlich und ungemuetlich werden.

Gewartet habe ich des oeffteren, so auch in Agoritschach vor der Querung des Karnischen Kamms, das hatte ich in den Karawanken gelernt, wo ich aufgrund von Schlechtwetter jeden Tag vergeblich versucht habe, auf die slowenische Seite zu kommen, und immer wieder im Tal gelandet bin.

Nicht nur ist das Abwarten eine wichtige Faehigkeit, sondern auch die Offenheit fuer immer neue Moeglichkeiten und Loesungen. Es gibt tatsaechlich viele Wege, und manchmal muss man den leichteren waehlen, um ueber einen anderen Pass ins naechste Tal zu kommen. Umdrehen koennen ist auch ganz wichtig, sich nicht in eine einzige Loesung verbeißen, sondern weich, flexibel und offen fuer alle Moeglichkeiten sein, zu wissen, wessen Ratschlag weise und hilfreich ist, und ansonsten vor allem auf den eigenen Koerper hoeren und der Intuition vertrauen. Alles das hat sich als sehr hilfreich erwiesen und ich hoffe, dass ich dieses Wissen auch mit nach Hause in die Stadt mitnehmen kann.

Wie ihr schon merkt - es war ein langer Weg und eine lange Reise -, schwierig, diese kurz zu skizzieren (was ich vorhatte).

Am Karnischen Kamm hatte ich nach 4 Tagen abwarten in Agoritschach, wo ich von Margit, die ich bei einem sonntaeglichen Spaziergang (in einer Regenpause)

kennengelernt hatte, auf einen Melissentee eingeladen wurde. Auch sie seither eine treue Wegbegleiterin, wie so viele andere, die ich unterwegs getroffen habe und an anderer Stelle namentlich erwähnen möchte. Aber jetzt drängt die Zeit, weil ich in Kürze dieses nette Hotel, direkt am Strand von Menton verlassen werde, um mich auf den Weg nach Nizza zu machen.

Bei meiner gestrigen Ankunft bin ich für euch alle ins Meer gesprungen und es war nicht mal kalt, im Gegenteil, so angenehm, dass ich bereits heute früh nochmals ins Wasser ging und allen Göttinnen, dem Universum, meiner Familie, den FreundInnen, den WegbegleiterInnen zu Hause und unterwegs, den Bergen, der Natur, der MA7, den privaten UnterstützerInnen und mir selbst für diese Reise gedankt habe. Es war eine der wichtigsten Entscheidungen meines bisherigen Lebens, diese zu beginnen und zu Ende zu führen, und ich weiß, dass ich nicht in mein "altes Leben" zurückkehren kann. Etwas hat sich verändert, und ständig ändert sich alles. Ich bin neugierig, wohin mich mein Weg führen wird, und wie ich all die Kraft und Erkenntnisse, die ich auf dieser Reise gewonnen und geschenkt bekommen habe, mit euch und zum Wohle aller "in die Welt bringen kann".

Ganz kurz noch für alle WegfetischistInnen (Simon meinte irgendwann ganz trocken: "Wege werden überschätzt."). Vom Karnischen Kamm, den ich bei hervorragendem Wetter in 7 Tagen gequert hatte um in Sillian von Hr. Gasser, Vera und Claudia auf allen Ebenen verwöhnt und gestärkt zu werden, ging es weiter in die Dolomiten, dort wurde auf der Peitlerkofelscharte mein Rucksack gestohlen, eine wichtige Zäsur der bisherigen Reise (im Rückblick betrachtet), denn es hat mir verdeutlicht, dass ich tatsächlich nicht alleine bin und niemals war und dass es nichts Wichtigeres im Leben gibt, als die FreundInnen und die Menschen, die wir lieben, und dass Menschen tatsächlich gerne zum Wohlergehen anderer beitragen, und auch für diese Erfahrung und Erkenntnis danke ich euch aus ganzem Herzen!!!

Wie ihr seht, ist die Kurzfassung Weg ziemlich schwierig bei dieser Fülle an Eindrücken, Erlebnissen, Begegnungen, Erkenntnissen, ganz zu schweigen von all den Pässen, Übergängen, Tälern und dem Tod, der auf dieser Reise mein wichtigster Wegbegleiter war. Aber darüber in der Fortsetzung...

Rucksackdiebstahl. Zurück nach Oesterreich (war bereits in Suedtirol). 10 Tage Aufenthalt, wo mich wieder Hr. Gasser, Claudia und auch Luise und Kai getroestet, gestaerkt und aufgebaut haben. Zurück in die Dolomiten (Pordoipass), von dort am gelben Via Alpina nach Bozen. Besuch bei Karin, leider viel zu kurz, Richtung Meran, dann gemeinsam mit Helga - der ersten offiziellen Weggefaehrtin - durch's Ultental, dann Ortlergruppe mit Edi, am Stilfser Joch Jean-Paul getroffen, mit ihm 4 Wochen am roten Via Alpina durch die Lombardei, wo mich meine Schwester Christina besucht und 4 Tage mit mir "spaziert" ist, Engadin, Tessin (unvergesslich anstrengend) bis nach Riale.

Von dort auf dem "Grande Traversata delle Alpi" durch den noerdlichen Piemont bis Susa. "Zufaellige" WeggefaehrtInnen in dieser Zeit waren Claudia, Simon und Jakob, die drei supernetten deutschen Frauen (hab grad ein Namensblackout, sorry), Paul und Ulli, Wolfgang, Detlef, hin und wieder Jean-Paul, Roland und 4 Tage vor Susa "meine Herzensliebliche, die "seltsamen Deutschen" - Frank und Ralf -, die, vielleicht mithilfe von Teresa, mein Knie geheilt haben. Jedenfalls habe ich seit dieser Begegnung keine Knieschmerzen mehr gehabt und konnte alle weiteren, zum Teil recht heftigen Abstiege, problemlos bewaeltigen...

Von Susa ging's nach Briancon (ausnahmsweise mit Zug und Bus) und von dort auf dem GR5 nach St. Dalmas. Bis St. Dalmas war ich ab der Haelfte des Weges mit Nicole und Serge unterwegs, dann auf dem GR 52 wieder alleine und vor 2 Tagen ist im Ref. des Merveilles ein voellig durchnaesster, ausgehungertes, durchfrorener Wanderer aufgetaucht - David - und mit ihm bin ich die letzten zwei Tage zum Meer gewandert. Gestern Abend hat er mich, zur Feier des Tages, zum Essen eingeladen und es war schoen, einen gemeinschaftlichen Abschluss meiner Reise zu erleben (und nicht den heroischen Alleingang, den ich mir ausgemalt hatte.

Außer mir waren heuer 3 andere Frauen alleine in den Alpen unterwegs (sie querend), eine von ihnen ist Sonia. Wir haben uns auf der Feistritzer Alm getroffen und hatten einen wunderbaren gemeinsamen Tag, leider sind wir uns aufgrund des Rucksackdiebstahls nicht mehr begegnet, aber ich bin Sonia's Wegspuren gefolgt und das war ein wunderbar staerkendes Gefuehl zu wissen, dass diesen Weg bereits viele andere vor mir gegangen sind, viele nach mir

gehen werden, dass wir miteinander verbunden sind, in Liebe, Kraft, Mut und Weisheit miteinander verbunden sind, und dass unser Weg allen anderen Mut machen kann, den ihren zu gehen.

Das wuensche ich euch allen und allen Wesen! Moegen wir die Kraft und den Mut haben, unseren (Herzens) Weg zu gehen. In Vertrauen und ins Vertrauen Gehen.

eure dream and walk about Geherin

Menton, Hotel Palm Garavan 29.09.2012

Grazie! Merci! Danke!

p.s. mein ganz besonderer Dank geht an fishy fuer seine unermuedliche und oft entnervende Betreuung des Reisetagebuchs. Alle weiteren Danksagungen folgen, muss Schluss machen, um die Nerven der sehr sympatischen Hotelchefin zu schonen (um 14:00 kommen die naechsten Gaeste).

Betreff Newsletter #17 / Nachtrag

Datum 2012-10-03 08:44

Liebe WeggefaehrtInnen,

bin zu Traenen geruehrt von euren Glueckwuenschen, Gratulationen und Rueckmeldungen. Was mich am meisten freut ist, immer wieder zu lesen, wie sehr euch mein Weg Mut gemacht hat, euren zu gehen, denn das war eines meiner groeBen Anliegen, dass ich diesen Weg nicht nur fuer mich selbst und mein eigenes Wohlergehen gehen moechte, sondern dass diese vielen kleinen Schritte ueber mich hinausweisen, euch Mut und Freude machen und euer Herz erreichen.

Viele schreiben mir, dass sie richtig traurig darueber sind, dass meine Reise jetzt zu Ende ist, weil sie "meine Nachrichten aus einer anderen Welt" vermissen werden. Ich werde mein bestmoegliches versuchen, all die Kraft, all die Weisheit,

all die tiefen Erkenntnisse, die wunderbaren Begegnungen, kurz alles, was mir diese Reise geschenkt und mich gelehrt hat, mit euch zu teilen. Am liebsten wuerde ich ein Buch schreiben, aber, nachdem ich auch das noch nie gemacht habe, braucht es dafuer wahrscheinlich aehnlich viel Mut (wenn nicht mehr) wie fuer die Reise selbst.

Im Dezember wird es im Tanzquartier Wien (Museumsquartier) einen ersten kleinen Reisebericht von mir geben, wo es unter anderem auch um "das nach Hause kommen" gehen wird.

Seit meiner Ankunft in Menton am Freitag, den 28. September 2012, verweigert mein Smart Phone jeden weiteren Schritt und ich komme nicht mehr ins Netz, kann also keine Mails empfangen oder senden, auch keinen Standort bekannt geben, deshalb bin ich sehr froh, dass es gelungen ist, hier in Cavaliere (wo ich mich zur Zeit befinde) einen Computer ausfindig zu machen. Denn auch ich vermisse die Kommunikation mit euch!

Philipp hat mir kurz vor meiner Ankunft in Menton geschrieben:

"liebe barbara,

ich kann's gar nicht glauben, dass du schon fast an deinem 'ziel' bist. ich bin sehr stolz auf dich. deine reise hat auch mir kraft und inspiration gegeben, eigene herausfordernde projekte anzugehen.

ich wuensche dir ein ganz schoenes ankommen in nizza. und: ich denke, die reise geht weiter. das war nur der anfang."

"die reise geht weiter. das war nur der anfang." Was fuer ein schoener Gedanke, dieser hat mich aehnlich entspannt, wie der Satz von Franz, dem Bergretter und Senner auf der Marschnellalm im Ultental, der, nach drei Stunden Erzaehlungen aus seinen vierzig Jahren bei der Bergrettung, diese mit dem trockenen Kommentar abschloss: "Wenn er Deiner ist, dann hat er Dich", (gemeint war der Tod, der einen jungen Mann, der sich waehrend eines Gewitters in den Bergen in

einer Berghuette in Sicherheit gebracht hatte und in dem Moment, als er das Fenster schloss, von einem Blitz getroffen und getoetet wurde).

"Wenn er Deiner ist, dann hat er Dich", hat mich damals komplett entspannt und mir saemtliche meiner Aengste in Bezug auf moegliche Berg- und andere Gefahren genommen, genauso troestet und beruhigt mich der Gedanke, dass die Reise weitergeht bzw. erst begonnen hat.

Samstagnachmittag habe ich im Frisursalon von Farida verbracht, die mir den allerbesten Haarschnitt, den ich jemals hatte, verpasste. Danach kam Anna, eine Italienerin, die seit kurzer Zeit in Menton lebt, und hat sich um meine mitgenommenen Fuesse gekuemmert und gemeint, ich solle doch nach Menton ziehen, hier haette ich alles, Natur und auch die Maenner seien hier anders als woanders . Sie selbst habe jedenfalls hier die Liebe ihres Lebens getroffen, erzaehlte sie mir mit strahlenden Augen.

In Nizza gab es ein glueckliches Zusammentreffen mit Michaela und Judith, die genau an diesem Wochenende dort einen Kurzurlaub verbrachten, einmal mehr perfektes, ungeplantes Timing. Die beiden haben mich in ein wunderbares, franzoesisches Lokal zum Essen eingeladen und Michaela hat mir aus Stockholm eine "Pippilangstrumpf- Stoffpuppe" mitgebracht, die seither frech von meinem Rucksack runtergrinst und bei allen zukuenftigen "walk abouts" dabei sein wird.

Sonntagvormittag bin ich dann mit Zug und Bus weiter Richtung Sueden getuckert, der Cote d'Azur entlang bis nach Cavaliere, wohin mich Christina und Ilka zum Erholen eingeladen haben. Gleich nebenan ist das Feriendomizil von Carla Bruni, alles ein wenig unwirklich, aber ich genieße die Sonne, das Meer, das Zusammensein mit den FreundInnen und ihren Kindern (familylife) und habe heute schon einige Delphinfreudenspruenge fuer euch alle gemacht.

Spaetestens am 4. Oktober werde ich die Heimreise nach Wien antreten, dann war ich genau fuenf Monate weg von zu Hause, das sich nur mehr durch die Familie und FreundInnen, die dort auf mich warten, wie zu Hause anfuehlt, denn mein wirkliches Zuhause ist die Erde und das billionen Sterne Hotel. Und ich leide bereits jetzt, nach drei Tagen "Sesshaftigkeit", an schweren

Entzugerscheinungen, die durch die taeglichen Strandspaziergaenge zwar etwas abgemildert sind, aber das Gehen der letzten Monate in keiner Form ersetzen koennen...

Aber: die Reise geht weiter, daran halte ich mich fest

Alles, alles Liebe euch allen und herzlichen Dank, dass ihr so weit mit mir gegangen seid!

eure TraumWandlerin

p.s. scheinbar existiert kein genau definierter, suedlichster Gipfel der Alpen, danke fuer eure diesbezuglichen Bemuehungen. Falls jemand von euch, doch noch fuendig wird, mich bitte wissen lassen, danke!

Cavaliere, 2.10.2012

Betreff Danke (Newsletter #18)

Datum 2012-10-05 09:06

Liebe WeggefahrtInnen,

bin zurueck in Menton, nach ein paar Tagen mit FreundInnen, zuerst in Nizza, dann in Cavaliere an der Cote d'Azur.

Es gab und gibt nichts, wovon ich mich zu erholen haette, nach fuenf Monaten Gehen, das ich bereits jetzt schmerzlich vermisse. Weiß nicht, wie lange ich es ohne aushalten werde. Die Schlichtheit des taeglichen Gehens und die tiefe Verbundenheit mit der Natur fehlen mir unaussprechlich. Ich denke, die Rueckkehr wird die groessere Herausforderung sein, als die Reise selbst (wenn ich das gewusst haette).

Heute ist der 4. Oktober 2012. Vor genau 5 Monaten bin ich gemeinsam mit meiner Schwester Christina und mit Christina Steinle vom Eichleitenberg - dem noerdlichsten Punkt der Alpen - aufgebrochen und heute geht die Reise zurueck nach Wien mit dem Zug ueber Ventimiglia und Mailand. D.h. ich kehre noch einmal in das geliebte Italien zurueck und kann mich unterwegs in Ruhe von euch allen verabschieden, auch von dieser Zeit, vom Meer und von den Bergen.

Habe begonnen Postkarten zu schreiben, aber aufgrund des Rucksackdiebstahls sind mir viele eurer Postadressen abhanden gekommen. All jenen, die keine Postkarte von mir bekommen, moechte ich deshalb auf diesem Weg mitteilen:

"Nicht traurig sein, ich bin in Gedanken und im Herzen mit Dir und es freut mich, dass wir diesen weiten Weg ein Stueck weit gemeinsam gegangen sind! Ich bin angekommen, aber die Reise geht weiter, in Wirklichkeit beginnt sie gerade. A bientot!".

Ihr Lieben, danke euch allen aus ganzem Herzen fuer alles, was ihr mir seid und geschenkt habt! Silvias Malachitschutzarmband hat ebenfalls 5 Monate durchgehalten, mittlerweile ist der Faden, der es zusammenhaelt, recht duenn geworden, Zeit nach Hause zu fahren!

Danke fuer eure Freundschaft und Liebe. Durch euer Dasein und MitmirSein habe ich die Erfahrung gemacht, dass es nichts Wichtigeres im Leben gibt als FreundInnen und wir immer miteinander verbunden sind.

"Moegen alle eure Wege gesegnete sein! Moegen alle Wesen gluecklich sein!"

Grazie Mille mes amies!

Menton, 4.10.2012

Betreff Ankommen und Weitergehen (Newsletter #19)**Datum** 2012-10-18 22:27

Liebe WeggefahrtInnen,

das war am Tag meiner Ankunft in Wien, am Freitag, den 5. Oktober. Nach einem gemütlichen Frühstück mit Claudia im Cafe Drechsler bin ich anschließend gleich ins nahe gelegene Tanzquartier Wien "gewandert", um alle Anwesenden in gut erprobter fünfmonatiger Praxis persönlich zu begrüßen. Die Freude war groß, denn an der Rezeption saß Maiku, die ich sehr mag, und wir hatten vor meinem Aufbruch am 4. Mai noch ein schönes Gespräch geführt. Habe dann natürlich gleich auch das Plakat bewundert, wo mein Weg mit Stecknadeln meine Reise veranschaulicht, und wurde dann von Marlene (Öffentlichkeitsarbeit) gleich um ein Ankunftsfoto vor diesem gebeten (im Hintergrund seht ihr Pippi, die mir Michaela zur Ankunft in Nizza geschenkt hat).

Das alles ist mittlerweile fast schon wieder 2 Wochen her und ich habe mich, was die Gesichtsfarbe betrifft, mit den meisten von euch solidarisiert und bin bereits ein wenig blasser und auch sonst holt mich langsam der ganze Wahnsinn ziemlich sukzessive ein. Das Ankommen ist und bleibt eine schwierige Angelegenheit. Die erste Fahrt mit dem Rad quer durch die Stadt plus 3 Termine hat mich derart angestrengt, dass ich am nächsten Tag bis halb drei am Nachmittag im Bett geblieben bin (das war gestern).

Heute habe ich Christa Polster, eine meiner ältesten Freundinnen, dazu überredet, mit mir in den Wald zu fahren. Wir waren etwas spät dran, sind also in den Nachmittagsstoßverkehr geraten, die U-Bahn war mit schlecht riechenden und unglücklich, müde aussehenden Menschen überfüllt, im Bus dasselbe Szenario, sogar ein kleiner Bub mit großer Schultasche hatte bereits den völlig abwesenden "Fischaugenblick", der mir seit meiner Rückkunft regelmäßig begegnet, wenn ich mich auf die Straße wage. Wir haben alles das tapfer ertragen, um erleichtert die frische Waldluft einzuatmen und uns an den fantastischen Blicken über herbstlich verfärbte Wälder bis hin zum Alpenvorland zu erfreuen. Das ist auch nach Hause kommen: Lieblingsorte mit lieben Menschen aufsuchen, in diesem Fall waren es die Steinhofgründe.

Am Samstag bin ich auf die Hohe Wand geflüchtet und dort mehr Steinböcken begegnet als während meiner gesamten Alpenquerung. Irgendein völlig vertrottelter Jägerinnungsmeistervertreter dieses Gebietes hat dort tatsächlich diese wunderbaren Tiere zum Abschuss freigegeben (heuer waren es vier!!!) mit dem absolut dummen Argument, dass sich die Steinböcke wie Kaninchen vermehren und darüber hinaus Menschen angreifen würden. Gegen soviel Ignoranz und Blödheit ist leider wirklich kein Kraut gewachsen, deshalb sollten diesem Menschen ganz viele Briefe geschrieben werden, damit die Steinböcke wieder friedlich leben dürfen!!!

Nun zu den erfreulichen "Nachrichten aus einer anderen Welt". Otmar, die gute Seele von einem der besten Bioläden der Stadt - St. Josef, und seit 25 Jahren mein Dorf- und Ernährungsplatz - hat mir, als ich ihm von meinen Schwierigkeiten mit dem Ankommen erzählte, den guten Tipp gegeben, doch auf die Bank zu gehen, das würde mich vollkommen auf den Boden der Tatsachen bringen.

Diesen "Ausflug" habe ich ebenfalls erst vorgestern gewagt (versuche die Realitätsanpassung mit den bewährten, kleinen Schritten anzugehen) und bei dieser Gelegenheit habe ich endlich gesehen, wie viele von euch mir in der Zeit des Rucksackdiebstahls Geld überwiesen haben - insgesamt habt ihr mir 2.200,- Euro geschenkt!!!!!!

Erst mal an euch alle ein großes Herzensdanke. Mir war schon bewusst, immer bewusst, dass ich diesen Weg nicht alleine gehe, aber das Ausmaß eurer Großzügigkeit ist ziemlich umwerfend und hat dazu geführt, dass ich mehr als eine halbe Stunde staunend und mich freuend in einem ruhigen Eck der Bank verbracht habe und ganz fest an euch gedacht habe. Vielen, vielen herzlichen Dank!!!!

Ihr meine lieben WeggefährtInnen, wie sehr vermisse ich nicht nur das tägliche Gehen, sondern auch die Zeiten des Teilens, in Gedanken mit euch sein. Wie es überhaupt einfacher scheint, Verbundenheit in Abwesenheit zu pflegen, denn hier vor Ort habe ich bisher nur sehr wenige meiner FreundInnen tatsächlich getroffen, das liegt einerseits an mir, weil ich mir nicht gleich einen zugefüllten

Terminkalender abholen wollte, und andererseits liegt es auch daran, dass alle wahnsinnig viel arbeiten, im Stress und beschäftigt sind und wenig Zeit haben.

Die alltäglichen Kontakte gestalten sich leider auch ein wenig "verschlossen" im Vergleich mit der Freundlichkeit der Begegnungen in den Bergen. Am Anfang habe ich die Leute auf der Straße begrüßt, selbst im Wienerwald kam das nicht besonders gut an, und immerhin wird mein Lächeln hin und wieder mit erstauntem Nachfragen, "ob wir uns denn kennen würden", erwidert.

Ich bin also wieder in der Stadt und ich gewöhne mich nur sehr schwer an diesen Zustand. Gestern, nachdem ich mich ausgiebig von dem anstrengenden Leben hier erholt hatte, habe ich Christina und ihren kleinen Sohn Sekou in der neuen Wohnung besucht und wir haben begonnen, das giftgrüne Zimmer weiß zu streichen. Für uns beide war es das erste Mal in unserem Leben, dass wir ausgemalt haben, und dementsprechend lustig war's, von außen betrachtet wahrscheinlich ein gelungener Slapstick, zumindest Anfangs. Danach gab's feine Hühnersuppe und spielen, lachen und kuscheln mit Sekou. Christina geht es ganz ähnlich wie mir, auch sie stellt fest, dass alle ihre FreundInnen mehr als beschäftigt sind und kaum eine Zeit hat.

Die Ordinationshilfe, wo ich mir heute die ärztliche Bescheinigung meiner Gesundheit abgeholt habe, meinte im Gespräch, dass wir in einem völlig wahnsinnigen, kranken System leben, wo alle ziemlich "gaga" seien. Hey Leute, das kann's ja wohl nicht sein!! Warum tun wir uns das an bzw. lassen uns das gefallen, "get out of zombieland!!!!!"

Ebenfalls vorgestern (war ziemlich viel los an diesem Tag) habe ich Gerald zufällig getroffen, der heuer im Sommer ebenfalls über die Alpen gewandert ist und der mir vor meiner Abreise mit einer Engelsgeduld, den Maßstab von Wanderkarten erklärt hat. Weil er genau wie alle anderen wenig Zeit hat, habe ich ihn einfach zu seinem nächsten Termin begleitet, der beim Dachverband der Alpinen Vereine Österreichs war, wo er dessen Leiter ein paar Fragen in Bezug auf GPS beantwortet hat.

Bei dieser Gelegenheit meinte er, dass es für mich auch nicht schlecht wäre, mir nachträglich ein wenig theoretisches Wissen rund ums Wandern anzueignen (also Kartenlesen, Wetterkunde, Orientierung etc.) und ob ich nicht Lust habe, an dem nächsten Ausbildungslehrgang für staatlich geprüfte Wander InstruktorInnen teilzunehmen, der morgen in Spital/Phyrn beginnt, 10 Tage dauert und Ende November mit einer dreitägigen Prüfung endet.

Das heißt, ich fahre morgen früh nach Spital, werde hoffentlich die Aufnahmeprüfung in Form eines "Gehtests" bestehen und beim Kartenlesen irgendwie durchkommen und euch alle zu meiner "Hausübungswanderung" einladen. Das trifft sich gut, denn ich hatte ohnehin vor, euch zu meiner Lieblingsbeschäftigung, dem Gehen, einzuladen:

Also am Sonntag, den 11. November, gehe ich mit allen, die Lust drauf haben, die erste Tagesetappe meiner Alpenquerung und zwar von Greifenstein auf den Eichleitenberg (mit 411m ein leichter Gipfel, und doch ist er der nördlichste Punkt der Alpen) durch die Hagenbachklamm zum Gasthof Bonka. Abmarsch Bahnhof in Greifenstein (in der Früh damit wir beim Bonka noch gemütlich einkehren können.

Die genaueren Details lasse ich euch noch zukommen, jetzt mal den 11. November in den Kalender als Ausflugstag eintragen. Es würde mich sehr freuen, euch bei dieser Gelegenheit wieder zu sehen, und, wenn es uns Spaß macht, dann kann ich mir gut vorstellen, in Folge mit euch weitere Etappen meiner langen Wanderung zu gehen, die zu Beginn eine wunderschöne Seite des Wienerwaldes offenbart, und es würde mich sehr freuen, die Schönheit und Kraft der Landschaft und des Gehens mit euch zu teilen!!!!

Last not least: am ersten Wochenende nach meiner Rückkehr war ich gleich in Herzogenburg und habe gemeinsam mit der Kerngruppe des "Garten der Generationen" über die Zukunft dieses Gemeinschaftsprojektes an einem "Traumkreis" teilgenommen. Der Wandel ist nicht nur notwendig, er findet bereits statt, an vielen Orten, mit vielen kleinen Schritten, und wir sind Teil der Veränderung, die wir uns für die Welt wünschen!

Es geht weiter, so viel steht fest, und ich freue mich darauf, mit einigen von euch, dieses Weitergehen zu teilen, denn nichts ist so schlimm, wie alleine vor dem Computer sitzen und denken, das wäre das wahre Leben, deshalb verabschiede ich mich jetzt von euch und freue mich auf ein Wiedersehen, unterwegs und unter Bäumen. Der Himmel ist blau und die Erde trägt uns!

eure Barbara

Wien, 17.10.2012

© Barbara Kraus 2012

<http://barbarakraus.at>

min Unterstützung von BMUKK und Wien Kultur

bm:uk

