

Gut gelagert

«*War immer beschäftigt*»

Die Luzerner Eishockeyspielerin **Lara Stalder** ist früher jedes Jahr mit dem HC Luzern in ein Sommerlager gefahren. Heimweh hatte sie nie – aus einem speziellen Grund.

An welches Lager erinnern Sie sich besonders gerne zurück?

Lara Stalder: Im Eishockey beim HC Luzern sind wir jedes Jahr in ein Lager gefahren. Darauf habe ich mich immer sehr gefreut. Anfangs waren die Lager in Leukerbad, später dann noch in Scuol. Das sind tolle Kindheitserinnerungen.

Welches Ereignis aus diesem Lager wird für Sie unvergesslich bleiben?

Da gibt es viele tolle Erlebnisse. Viel Lachen, viel Sport und kurze Nächte, wenn wir die Nachtruhe nicht immer eingehalten haben. Neben dem Abschluss-Spiel am Ende war auch der Ausflug ins Hallenbad immer ein Highlight. Um so schöner sind die Erinnerungen und wenn man mit damaligen Teamkollegen, Betreuer oder Coaches heute wieder über diese Zeit spricht.

Und was würden Sie lieber vergessen?

Das weiss ich leider noch ganz genau. Ich war noch sehr klein und zum Spass haben mich meine Teamkameraden in eine Matte eingerollt. Da bekam ich solch eine Platzangst und konnte mich nicht mehr bewegen. Das löste eine Riesenpanik aus und auch ein paar Tränen sind geflossen. Persönlich lernt man dabei, andere nicht zu plagen. Das kann nachhaltig Auswirkungen haben.

Welche Rolle spielten Sie während des Lagers?

Ich war Spielerin im Nachwuchs beim HC Luzern.

Haben Sie Ihre Eltern vermisst? Wie standen Sie zu ihnen im Kontakt?

Nein, mein Vater war immer dabei, da er im Verein auch ausgeholfen hat. Dadurch konnte ich auch schon früher als vom Verein geplant dabei sein! Und Heimweh hatte ich sowieso nie – ich liebte diese Lager und war dank dem Sport immer beschäftigt. Sport war schon damals mein Leben und ich freute mich immer darauf, eine ganze Woche Sport zu treiben.

Hinweis

Unser Lagerdraht läuft derzeit heiss. (www.luzernerzeitung.ch/lagerdraht) Passend dazu erinnern sich Prominente an ihre eigenen Lagererlebnisse.

Achtsam durchs Seetal radeln

Unser Autor hat den neuen Achtsamkeits-E-Bike-Trail unter die Räder genommen und dabei Steine aufgeschichtet und einen Baum berührt.

Reto Bieri

Weil das Handy streikt, lassen sich die beiden Miet-E-Bikes am Bahnhof Lenzburg nicht öffnen. Jetzt müssen wir improvisieren, wenn wir die Strecke durchs Seetal unter die Räder nehmen wollen. Simone Schoop bleibt die Ruhe selbst – was nicht weiter erstaunt, arbeitet sie doch als Trainerin für Achtsamkeit. Bei dieser Lebensphilosophie stellt Gelassenheit ein Grundprinzip dar, doch dazu später mehr.

Schoop begleitet mich auf der halbtägigen Tour auf dem Achtsamkeits-E-Bike-Trail, der laut Angaben von Seetal Tourismus der erste in der Schweiz ist. Aufgebaut hat ihn die Tourismusorganisation in Zusammenarbeit mit der Akademie für Achtsamkeit und Resilienz, beide haben ihren Sitz in Lenzburg.

Der Trail ist seit Mitte Mai offen – und so neu, dass er noch nicht ganz fertig ist. Zumindest die Route um den Baldeggersee. Dort laufen noch zwei Baugebäudeverfahren. Aus diesem Grund nehmen wir die Hallwilersee-Route in Angriff. Ab Frühjahr 2024 kann man laut Seetal Tourismus alle acht Posten auf beiden Routen erleben.

Wir beginnen den E-Bike-Trail also mit einem Fussmarsch vom Bahnhof ins Städtchen Lenzburg. In einem Hotel können wir zwei E-Bikes ausleihen. Da wir sie zurückbringen müssen, können wir nicht wie ge-



plant dem Hallwilersee entlang bis nach Aesch und hinüber nach Beinwil am See fahren. Für geführte Gruppen ist es auf Anfrage möglich, die E-Bikes dort abzugeben. «Dann ist das halt so», zuckte ich mit den Schultern, schon ganz gelassen im Achtsamkeitsmodus.

Annehmen, was man nicht ändern kann

Wir buchen die Planänderung augenzwinkernd als inoffizielle erste Achtsamkeitsübung ab. «Was man nicht ändern kann, sollte man versuchen, so anzunehmen», sagt Simone Schoop. Sie nutzt die Gelegenheit für eine sogenannte Geh-Meditation: Ich soll mich auf Schritte, Füsse und Zehen konzentrieren, den Boden wahrnehmen. Neugierig, aber etwas unsicher, weil das «Gspürige» für mich eher ungewohnt ist, lasse ich mich darauf ein. Fast gelingt es mir. Doch der Blick auf die hübsche Altstadt und der darüber thronenden, mächtigen Schlossanlage lenkt mich gehörig ab.

Schon bald radeln wir, bequem elektrisch unterstützt, weg von der städtischen Hektik



Simone Schoop nimmt Autor Reto Bieri mit auf eine Velotour der besinnlichen Art.

Bilder: Eveline Beerkircher (Seengen, 29. 06. 2023)

durch Wiesen und Wälder. An einer lauschigen Biegung des Aabachs halten wir, und Simone Schoop erklärt, was es mit Achtsamkeit auf sich hat.

«Zentral ist, immer wieder im Hier und Jetzt anzukommen, in diesem Augenblick die Umwelt und die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. So, als hätte man etwas noch nie gesehen.» Schoop nennt die Grüntöne der Bäume, das Plätschern des Wassers, das Zwitschern der Vögel um uns herum. «Auch Gedankenassoziationen, die dabei auftauchen, soll man beobachten. Angenehme Gefühle zulassen, aber auch unangenehme, zum Beispiel Zeitdruck oder Termine – und sie annehmen, ohne zu werten.»

Bei der Achtsamkeit gehe es darum, bewusst im Moment zu sein, ohne zu urteilen. «Gerade im Alltag und bei Stress hilft dies, bei sich anzukommen und das Gedankenkarussell zu stoppen.» Es gehe auch um Mitgefühl für sich selber. «Das führt automatisch zu Empathie für andere.»

Ein passendes Labyrinth

Der E-Bike-Trail stellt laut Schoop einen niederschweligen Zugang zur Achtsamkeit dar. Wir gelangen zum ersten Posten. Mitten im Wald stehen eine Holzstele und eine Infotafel mit Übungsanweisungen inklusive QR-Code zum Thema «denken». Auf Holzschnitzeln liegen zahlreiche Steine. Viele sind zu Steinmännchen aufgeschichtet, die erste Achtsamkeitsübung wird offenbar bereits rege genutzt. Ich bin aufgefordert, während des Steinestapelns an etwas zu denken, für das ich dankbar bin. Es gelingt, die Stille wirkt wohltuend.



Simone Schoop und Reto Bieri im steinernen Labyrinth beim Seminarhaus Rügel.

Wir fahren weiter, vorbei an Schloss Hallwyl und hinauf zum Seminarzentrum Rügel, das idyllisch oberhalb der Gemeinde Seengen liegt. Hier üben wir, zu «handeln», und schreiten schweigend durch ein Labyrinth, das am Boden mit Steinen ausgelegt ist. Dieses passe gut zur Achtsamkeit, sagt Simone Schoop später, während wir die Weitsicht über den Hallwilersee und in die Alpen geniessen: «Es gibt im Leben nicht nur einen Weg.»

Die Ursprünge der Achtsamkeit liegen zwar im Buddhismus, das Konzept kann man laut Schoop aber auch in anderen Religionen finden. Die heutige Form werde neutral und ohne religiösen Hintergrund vermittelt. Eine der bekanntesten Figuren der Meditationsbewe-

gung ist etwa der US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn. In den 1970er-Jahren entwickelte der Molekularbiologe ein 8-Wochen-Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, das hilft, mit Stress und Schmerzen umzugehen.

Auch das Unangenehme gehört zum Leben

Aus Zeitgründen streichen wir Posten vier und steuern dafür auf dem Rückweg nach Lenzburg Nummer zwei an, den wir zuvor ausgelassen hatten. Am Waldrand in Sichtweite von Schloss Hallwyl liegt ein Findling, umgeben von vier mächtigen Bäumen. Wohl eine Art Kraftort, denke ich. Weit gefehlt: Es ist eine mittelalterliche Richtstätte, sagt Simone Schoop. «Auch der Tod gehört zum Leben, das Unange-

nehme zur Achtsamkeit.» An diesem Ort übe ich «begegnen». Dazu wähle ich unter Anleitung von Schoop einen Baum aus, betrachte ihn von oben bis unten, berühre ihn mit den Händen. Ein bisschen bin ich froh, dass mich gerade niemand so sieht. Dennoch empfinde ich den Kontakt zur Natur wohltuend. Für eine tiefere Verbindung mit dem Baum fehlt mir dann wohl die Übung.

Ob ich ab jetzt mit Achtsamkeitsübungen beginne, weiss ich noch nicht, kann es mir aber gut vorstellen. Den Alltag gelassener anzugehen, das nehme ich mir fest vor.

Hinweis

Weitere Infos unter www.seetal-tourismus.ch und www.trail.achtsamkeit.swiss