



Was zählt, ist der nächste Schritt im Schnee.

Einfach nur atmen und gehen.

Stapfen durch die Winterwelt



„Wenn es dir nicht gut geht, geh raus und tanke aus der heilenden Kraft der Natur“, schrieb der indische Yogameister Swami Sivananda. Jetzt, wo die Tage kürzer sind und uns leicht der Winterblues ereilt, sollten wir Kälte und Trübsinn trotzen und eine alte Tradition aufleben lassen: das Schneeschuhwandern.

Sobald die Landschaft in Weiß getaucht ist, schnalle ich mir die Schneeschuhe unter meine Winterstiefel und stapfe drauflos, um die ersten Spuren durch die Winterwunderwelten zu ziehen. Bereits vor 10.000 Jahren banden sich unsere Vorfahren Leder- und Fellbänder um ihre Schuhe oder schnürten sich Holzkonstruktionen unter die Sohlen, um gut und rutschfest durch Schnee und Eis zu kommen. Schneeschuhe wurden in der Mongolei und in Nordamerika, in der Arktis wie in den Alpen verwendet, mal waren sie rund, mal eckig. Bei den Ureinwohnern Nordamerikas entwickelte fast jeder Stamm eine eigene Form – und je weiter man sich auf dem Kontinent nach Süden bewegt, umso schmaler und länger wurden die Schneeschuhe. Der größte war der Schuh der Cree mit beinahe 1,8 Metern Länge. Die klassischen Schneeschuhe aus einem Holzrahmen mit Gurtbändern aus Rindsleder in der Mitte erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Modernere Varianten sind heute jedoch kleiner und leichter und damit auch für Anfänger ideal. Solch ein Modell klemmt jetzt unter meinen Füßen, und ich freue mich auf das Naturerlebnis fernab des Wintersporttrummels.

Hier ist die Natur noch unberührt, die Schneedecke zart mit Neuschnee bedeckt. Die verschneiten Hänge sind wie Sanddünen, sie wecken in mir Kindheitserinnerungen.

Doch zuerst muss ich mich an diese neue Gangart gewöhnen, schließlich sind die Schuhe ungewohnt breit und man tritt sich anfangs ein paarmal selbst auf die Füße. Doch schon nach wenigen Minuten klappt es besser. Tief geht der Atem, meine Schritte werden bewusster. Und ich fasse allmählich Vertrauen, dass die Schuhe mir in Pulverschnee und Kristalldecke Halt geben. Langsam werde ich sicherer und komme in einen gleichmäßigen Tritt. Straßen und Häuser sind längst aus meinem Blick verschwunden, um mich herum ist alles still, bis auf dieses sanfte Knirschen im Schnee. Keine Hektik mehr, die Alltagsorgen fallen von mir ab. Was zählt, ist der nächste Schritt im Schnee. Einfach nur atmen und gehen – im Einklang mit der Natur.

Weg vom Menschenstrom, den es inzwischen auch im Winter gibt, hin zur Einsamkeit. Weit und breit niemand – beim Stapfen durch Wälder und Täler, über zugedeckte Wiesen und Felder zeigt sich der Winter von der ruhigsten Seite. Er weckt in uns Achtsamkeit. Bei frischer Luft und klarer Sicht nimmt man die Natur mit allen Sinnen wahr. Er stärkt in uns die Wertschätzung gegenüber dem kostbaren Gut Natur. Ich spüre, wie mir bei ihrem Anblick das Herz aufgeht, wie sie mich glücklich macht und meine Seele nachhaltig nährt.

Claudia Rieß