

## Elf Wochen am Alpenkamm entlang pilgern - eine mentale Vitalkur

Eine sehr persönliche Bergpilger-Wanderung begann in Salzburg und führte mich seit dem 9. Juni über den Untersberg nach Berchtesgaden, durch das Steinernes Meer, über den Hundstein nach Kaprun. Über den Pinzgauer Spaziergang ging es weiter nach Krimml, anschließend wechselte ich ins Ahrntal und ging über den Stabeler Höhensteig sowie die Neveser und Pfunderer Höhenwege nach Sterzing. Von da aus tourte ich über den Pflerscher Höhenweg zum Becherhaus, über die Timmsjochstraße hinweg zur Zwickauer Hütte und weiter nach Unser Frau. An der Ötzifundstelle vorbei ging es durch die Öztalener Alpen zur Weißkugelhütte, am Reschensee vorbei über die Sesvennahütte und durch die Uinaschlucht nach Guarda. Von dort führe mich mein Weg über den Silvrettapass bis ins Schlappintal, wo ich meine Alpinwanderung nach ca. 650 km und 45.000 Höhenmetern am 25. August 2015 beendete.

Die Formel für mein Projekt war einfach:  
**Motivation x Gelegenheit = Bergpilgern**  
**Motivation:**

2010 lautete nach einem Unfall die Prognose der Ärzte: ich werde wohl nie wieder normal gehen können. Das konnte und wollte ich nicht akzeptieren! Stattdessen nahm ich mir fest vor: wenn mein Fuß wieder fit ist, mache ich eine lange Tour durch die Alpen. 2015 war mein Fuß soweit.



### Gelegenheit:

Ich hatte meinen Traumjob. Nach dem Verkauf der Firma in 2014 passte ich nicht mehr zu dem neuen Unternehmen. Nach reiflicher Überlegung entschied ich, meinen Job an den Nagel zu hängen und während einer Auszeit über meine berufliche Zukunft nachzudenken. Körperlich kann man sich auf solch eine lange Wanderung nur bedingt vorbereiten. Doch gerade die tägliche Auseinandersetzung mit meinem Körper und vor allem der Kampf mit meinem inneren Schweinehund waren essentielle Zutaten meiner Pilgerreise. Dabei ging es mir nicht um Leistung oder gar das Sammeln irgendwelcher Superlative. Ich wollte mich mit mir selbst auseinandersetzen. Gleichzeitig war es meine Sehnsucht, mich vom Leben treiben zu lassen. In der schroffen Welt der Alpen, fernab von zivilisatorischer



Ablenkung, in teils archaischer Lebensweise, war mir dies möglich. Mir war klar, dass diese Tour mich sehr verändern würde, nicht aber, welche und sie für mich bereithalten würde. Noch aus meinem beruflichen Leben hatte ich eine immense Rastlosigkeit im Gepäck. Erst nach vier Wochen überkam mich eine unglaubliche **innere Ruhe**. Eine Übernachtung auf 2000 m in einem Notunterstand ohne Schlafsack war z.B. ein wichtiges Schlüsselerlebnis. Es lehrte mich Gelassenheit, eine Eigenschaft, die ich vermisste. Nach und nach entdeckte ich das **Urvertrauen** in mir, dass Dinge sich fügen, wenn man mit Herzblut dabei ist, sie aber nicht zu erzwingen versucht. Beruflich war ich es gewohnt, vieles zu planen. So hatte ich auch diese Tour akribisch geplant, doch sie zeigte mir, dass das Leben viel reicher wird, wenn ich mich für das Unvorhergesehene öffne. So habe ich u.a. unverhofft ein Tages Praktikum auf einer Käseerei-Alm verbringen dürfen, aber auch viele weitere schöne Erlebnisse waren der Dank für diese **Offenheit**.



Immer wieder musste ich meine **Grenzen überwinden**. Auf jeder Scharte und jedem Joch eröffnete sich mir eine neue Landschaft, die nicht selten für mich unüberwindbar erschien. Doch ich erarbeitete mir eine Taktik, mit der ich meine Höhenangst und anschließend die Hindernisse überwinden konnte. Besonders mein **freier Kopf** hat mich überwältigt. Fünf Wochen dauerte es, bis sich nur noch Gedanken zu dem Hier und Jetzt in meinem Kopf tummelten. Ein Gefühl, das ich zuletzt in meiner Jugend hatte.

In einem persönlichen Tagebuch berichte ich ausführlich über Höhen und Tiefen meiner Zeit als Bergpilger. Dabei gewähre ich viele Einblicke in meine Gedanken- und Gefühlswelt. Ich lade Sie herzlich ein, meine Alpinwanderung in meinem Blog nachzulesen:

[www.bergpilger.de](http://www.bergpilger.de)



Daniel Oswald (43) aus Vlotho