

Unterwegs zu einem anderen Sein

Unterwegs zeigt an, dass wir uns fortbewegen.

Von etwas weg oder unterwegs zu etwas hin?

Erst rückwirkend zeigt sich meist, ob die eingeschlagene Richtung stimmt. Christof Bieri hat den Beruf des Wegbegleiters gewählt.



Vor zwölf Jahren betrieben Christof und seine Frau Irène, damals noch ohne Kinder, einen Sommer lang die Alp Soliva im Medelsertal mit rund 150 Kälbern und Rindern. Drei Monate lang jeden Tag vier bis sechs Stunden auf den Beinen zwischen 1900 und 2600 Metern über Meer. Acht Jahre später, die Familie um zwei Kinder und eine Katze gewachsen, erweiterte sich diese Bergwelt zum Lebensraum für eine grössere Gemeinschaft und zum neuen Lebensraum auf Zeit, sprich zum Therapieort für Menschen, die eine Auszeit brauchen. Sie werden während ein bis zwei Stunden pro Tag von Christof Bieri aktiv begleitet. Eingebunden in eine archaische Lebens- und Arbeitsform mit Tieren inmitten einer faszinierenden Bergwelt, wollen diese Menschen persönlich einen Schritt weiterkommen. Sie sind unterwegs zu einem anderen Sein.

Es geht uns besser beim Gehen

Beim Gehen bewegt man sich selber, und meistens kommt auch etwas in uns selber in Gang. Gehen ist ein aktiver Vorgang. Zu zweit geht es sich noch besser. – Begleitetes Gehen. Verstehendes Begleiten. Beim Gehen aus sich herausgehen. Die Handbremse oder vielmehr die Kopfbremse ist gelöst. Gemeinsames Gehen ist ein Akt der Solidarität. Wir sind nicht mehr allein. Deshalb trauen wir uns plötzlich etwas zu und sind wieder bereit, selber etwas dafür zu tun. Dieses Gehen schafft Klarheit.

Die unterstützende Funktion der Natur

Die Natur ist gleichbedeutend mit der Schöpfung. Gehen in der Natur kann deshalb für viele zu einem schöpferischen Impuls führen. Im Alltagsleben sind wir stark konditioniert und apparativ besetzt durch Fernsehen, Computer und Handys. Diese Maschinen helfen uns in vielen Bereichen, sind aber gleichzeitig eine



Christof Bieri

Seinem Biologiestudium folgten einige Praxisjahre im Bereich von Luftqualitätsuntersuchungen. Währenddessen bildete er sich selbstständig zum Begleiter/Berater weiter. Im Jahre 2002 startete Christof Bieri mit «Perspektiven» – Beratung und Begleitung von Menschen mit Lebens- und Sinnfragen.

grosse Gefahr, weil die virtuellen Inhalte eine solche Dominanz erreichen, dass wir das Elementare, Einfache und Naheliegende aus den Augen verlieren. Gehen hilft uns, das Ursprüngliche wieder zu sehen, und zeigt, dass es auch anders geht. Denn: «Es geht» ist ein positives Mantra und gleichbedeutend mit: Es ist möglich. «Es geht» ist ein Versprechen, das nicht zu viel verspricht. Es geht wieder um das Ganze.

Führen und Geführtwerden

Begleiten ist aktives Führen ohne Dominanz. Ein Hineinführen zu neuen Gedanken und Zielen. Christof Bieri hat dies auf seinem Werdegang selber erleben dürfen. Geführt wurde er durch enge Freunde, die eigene innere Stimme und Kräfte, die ausserhalb der menschlichen Vorstellungskraft liegen. – Etwas, das ausserhalb von einem selber weiter weiss und uns darauf hinweist, dass es geht; selbst dann, wenn man es nicht für möglich hält. Man muss sich aber auch führen lassen, wenn etwas Neues entstehen

soll. Dafür muss man präsent, achtsam und wach sein, dann kommen die neuen Inhalte fast wie von selbst.

Wie es geht, dass es ging, oder wie es ging, dass es geht

An einem Pfingstmontag gingen Christof und ich von Oberdiessbach über Linden zum Chuderhüsi nach Röthenbach. Ziel war neben der gemeinsamen Wanderung – der schon einige ähnliche vorausgegangen waren –, herauszufinden, wie es mit seinem Leben und der beruflichen Neuorientierung weitergehen sollte. Im dichtesten Regen unter einem schützenden Dach unterstehend, ergab sich plötzlich das einleuchtende Lösungswort – es geht. Und von da an ging es.

Ein anderes Lernen, Lehren und Finden

Das gemeinsame Gehen ist ein Zwiegespräch. Vom Begleiter erfordert es ein genaues Hinhören. Vermittelt wird keine Schulweisheit. Geschöpft wird immer aus der Wirklichkeit. Dabei ist

der Klient oder die Klientin durchaus fähig, Teile darin selber aufzuspüren. Der Begleiter lenkt auf das Wesentliche und Wichtige. Diese Arbeit erfüllt keine westlichen Standards, sie folgt einem eigenen, freieren und lebendigeren Wertesystem. Die Praxis beweist, dass sie auch ohne Druck, fixe Grundlagen, Prüfungsboden und Diplom effizient ist. Massgebend für den Fortschritt ist die erworbene Reife. Reife aber kann man weder messen noch wägen. Dazu braucht es eben einen eigenen Massstab.

Gehen, weil gehen erdet

Im täglichen Leben werden wir von vielem in Anspruch genommen. Und häufig abgelenkt. Fast pausenlos empfangen wir Signale mit Botschaften wie: Höre, schaue, pass auf, Achtung, wichtig! Wer sich nicht selber im Griff hat, fällt leicht auf jeden Blödsinn herein.

Gehen in der Natur blendet all diese Einflüsse aus. Das Einfache, Elementare meldet sich zurück. Klarheit entsteht, und selber klar werden wird möglich. Wir sind nun fähig, wieder der eigenen Spur zu folgen oder sie wieder zu finden. Auch deshalb, weil wir beim Gehen näher am eigenen Rhythmus sind. Das Modewort dazu heisst: Entschleunigung.

Gehen geht nicht ohne Disziplin

Man muss das eigene Tempo finden. Man muss herausfinden, wie weit man gehen kann, soll, darf. So zu gehen heisst auch innehalten, Pausen einlegen, wach bleiben und wacher werden. Gehen, um sich wieder zu rechtzufinden, mit dem Risiko, dass man anderswo landet, als man gedacht hat. Gehen, aber nicht davonlaufen. Es ist ein Gehen, bei dem man sich auch fügen muss, aber ein Gehen, das aufgeht.

Aufbruch ist Zustimmung zum Wandel

Wohin das Gehen führt, wissen wir beim Start nicht. Das Wichtigste da-

bei ist, dass wir bereit sind, unser Leben anders anzugehen. Bei jeder Neuorientierung braucht es den ersten Schritt, und aus der Erkenntnis dessen, was möglich ist, können weitere Schritte folgen. Jeder Aufbruch ist Chance und Risiko in einem, genau wie das Leben selbst. Für etwas Neues müssen wir oft etwas Altes aufgeben, zurücklassen. Das fällt manchmal schwer. Es liegt aber immer an uns selber, ob wir diesen Schritt tun. Selbst dann, wenn es verschiedene Anläufe dafür braucht.

Damit sich neue Wege auftun

Aufbruch bedeutet weiter, dass man auch bei sich selber etwas aufbrechen muss. Das ist die entscheidende Nuss, die es zu knacken gilt. Unwohlsein, Enge, Erstarrung und Gewohnheiten zwingen uns zu einem solchen Schritt. Es ist ein Aufbruch zu einem andern Sein. Weil jemand spürt, dass er sich von sich selber entfernt hat. Um klar zu sehen, muss man zuerst wieder zu sich selber kommen. Gerade heute, wo die äusseren Sinne alles dominieren. Wir sind fast immer ausen und nur gelegentlich bei uns innen. Ein Aufbruch ist hauptsächlich ein Aufbruch zu sich. Aufbruch heisst Ja sagen zum Wandel. Jede Veränderung bedeutet auch Loslösung und Ungewissheit, dafür braucht es ein bestimmtes Mass an Mut. Es muss immer auch innen etwas geschehen, damit sich neue Wege auftun.

WALTER ZWAHLEN

■ KONTAKT

Perspektiven
Christof Bieri
Dorfstrasse 5
3550 Langnau
Tel. 034 402 52 63
www.es-geht.ch

■ BILDER

Christof Bieri