

## Vom Mut, eine Fernwanderung zu beginnen

Eine Fernwanderung ist eine einzigartige Erfahrung. Sie wird dich bereichern, sie wird dich jedoch auch an die eigenen Grenzen bringen. Besonders dann, wenn man alleine unterwegs ist. Fernwanderungen sind nicht nur körperlich, sondern auch mental anstrengend. Um erfolgreich zu sein, ist eine gute Vorbereitung und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst wichtig. Zum Erfolg gehört auch die Bereitschaft, im Zweifelsfall umzukehren.

- Was treibt mich an? Warum diese Fernwanderung?
- Wie fit bin ich? Wie vorbereitet bin ich?
- Weiß ich gut genug, worauf ich mich einlasse?
- Was erhoffe ich mir ggf. von der Reise?
- Bin ich bereit, mich auf dieses einfache, anstrengende Leben auf Zeit einzulassen?
- Bin ich bereit, vernünftig zu sein und abubrechen, wenn es nicht mehr geht?

Ich will an dieser Stelle nicht auf die äußeren Herausforderungen eingehen – die habe ich an anderer Stelle auf meiner Seite bereits beschrieben. Dazu gehört die richtige und ausgetestete Ausrüstung, eine so weit wie möglich detaillierte Planung und Befassung mit dem Weg und den möglichen Widrigkeiten sowie ein ausreichendes Training – auch von Situationen, die hoffentlich nie auftreten werden (ähnlich einem Ersthelfertraining, bei dem man auch hofft, dass man es nie brauchen wird). Es ist vielmehr das, was der Weg mit einem innen drin womöglich macht.

Eine Fernwanderung, vor allem die erste, ist darum auch ein 'Erfahrungen sammeln' über sich selbst. Wie man mit neuen, bislang unerprobten Situationen umgeht, wie man mit langem Alleinsein (wenn man alleine unterwegs ist) zurechtkommt und auch wie man langweiligen Wegstrecken dennoch etwas Positives abgewinnt. Man lernt Stärken und Schwächen kennen, die im gewohnten Alltag nicht abgefordert werden und deswegen auch nicht auftauchen.

Wer mit einer solchen Weitwanderung liebäugelt und noch keine großen Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt hat, sollte sich selbst gegenüber sehr ehrlich sein. Selbstbetrug und Selbstüberschätzung werden sich bei monatelangen Wanderungen immer in der einen oder anderen Weise rächen.

Von dem Vorteil der Jugend, die ohne entsprechende Erfahrungen eine solche Fernwanderung beginnt, soll hier nicht die Rede sein. Wer jung ist und sich in ein neues Abenteuer stürzt, dem erscheint alles spannend, interessant, belebend – und die Erholung von Strapazen erfolgt schneller. Doch eine Fernwanderung stellt irgendwann jeden auf die Probe – für manchen jungen Wanderer vor eine unerwartet schwere Prüfung. Deshalb ist auch der prozentuale Anteil an „Abbrechern“ in dieser Altersgruppe hoch.

### Vorbereitung

Hat man die Entscheidung getroffen, sich auf ein solches Abenteuer einzulassen, sollte man zur nächsten Frage weitergehen:

Bin ich dafür wirklich bereit oder denke ich nur, ich sei bereit? Weiß ich überhaupt, worauf ich mich da einlasse oder vertraue ich nur darauf, dass sich schon alles zum Guten wenden wird? Weiß ich, ob mein Körper die Strapazen einer wochen- und monatelangen Dauerbeanspruchung standhält? Und wie gehe ich mit Situationen um, die mich stressen oder sogar in Angst versetzen? Habe ich eine Vorstellung davon, was das alles sein könnte?

Auch zu den Fragen, die man sich selbst ehrlich stellen sollte, gehört die Frage nach dem Grund, warum man auf einen Fernwanderweg gehen möchte. Ist es die reine Lust am sich bewegen, an dem Abenteuer „Fernwanderung“? Oder verknüpft man mit dieser Auszeit vom Alltag ganz andere Hoffnungen – und können diese wirklich durch eine Fernwanderung erfüllt werden? Denn so mancher ist eher auf der Flucht vor seinem Alltag, einer schwierigen Situation oder hofft, dass die Auszeit eine kaputte Beziehung rettet. Dies sind alles berechnete Hoffnungen – aber ein großer Fernwanderweg ist vor allem körperlich und mental eine Herausforderung, die einen ganz in Anspruch nehmen wird.

### **Pilgerweg vers. Wilderness-Trail**

Für so manchen, der von einer solchen Wanderung vorrangig z.B. eine Änderung in seinem Leben erhofft, ist vielleicht ein **Pilgerweg die bessere Lösung**. Denn bei einem Pilgerweg oder einem ähnlich gut organisierten Premium-Weitwanderweg (z.B. einige Europäische Fernwanderwege) entfällt vieles oder ist erheblich leichter, was auf einem ausgesprochenen Fernwanderweg zusätzlich Energie und Zeit kostet: die Organisation der Übernachtungsmöglichkeiten, die Versorgung mit Lebensmitteln weit abseits des Trails, der tagelange Aufenthalt fern ab jeder Infrastruktur, der geplant werden muß (wie viel Essen, wie viel Wasser, wo übernachten).

Ein Großteil der Abbrüche auf Fernwanderwegen geschieht nicht deshalb, weil der Weg zu schwierig ist, sondern weil man im Vorfeld zu wenig über sich selbst erfahren hat. Die einen kommen mit dem Alleinsein nicht zurecht, die anderen kapitulieren vor der Monotonie des Wanderns und natürlich müssen viele aufgeben, weil sie die körperliche Belastung unterschätzt haben. Denn wenn der Körper erst einmal anfängt, Schwächen zu zeigen, dann bedarf es mentaler Stärke, sich durchzubeißen und Alternativen zu erkennen und zu nutzen. Auch Heimweh und die große Entfernung zu dem gewohnten Umfeld von Freunden, Verwandten und Bekannten kann sehr belastend wirken.

Training, ausgedehntes Training auch über mehrere Tage und mal für zwei, drei Wochen Weitwandern im Vorfeld zur Fernwanderung erleichtert wesentlich, den eigenen Körper und seine Leistungsfähigkeit realistisch zu beurteilen. Vor allen erfährt man dabei auch viel über die eigene, mentale Stärke. Zusätzlich lernt man dabei seine Ausrüstung kennen, muß mit den Navigationshilfsmitteln umgehen und kann das Vorplanen der nächsten Tagesetappen üben. Gerade diese vorausschauende Planung kann durchaus ein anspruchsvoller Teil der täglichen Routine sein.

Damit eine „fixe“ Idee nicht zu einem ggf. teuren Desaster wird. Denn Weitwandern ist kein Spurt, sondern ein Marathon!

### **Umgang mit "Schlechten Nachrichten"**

Zu den mentalen Vorbereitungen gehört ebenfalls, dass man sich mit dem Umgang mit „schlechten Nachrichten“ befasst hat. Es kann das Zelt im Regenschauer einreißen, man verliert die Orientierung und läuft falsch, ein am Herzen liegender Mensch erkrankt in der Heimat,

man verstaucht sich massiv den Fuß, bekommt das mit Resupply und Unterkunft buchen nicht auf die Reihe oder hat keinen Internetempfang und die Karte auf dem Handy fällt aus....es gibt zahlreiche (aber nicht zahllose!) Situationen, in denen Menschen gestresst reagieren, Energie verlieren, weil sie sich hilflos und unvorbereitet einer Situation ausgesetzt fühlen.

Auch das gehört also zu der „inneren Vorbereitung“: Wie gehe ich mit Situationen um, die für mich unangenehm oder sogar gefährlich sind? Wie bewahre ich dennoch Ruhe, um bei klarem Verstand nach Lösungen zu suchen? Wie kann ich mich darauf vorbereiten, dass ich nicht panisch oder gestresst reagiere?

### **Option Scheitern**

Um eine monatelange Fernwanderung richtig genießen zu können, gehört eine weitere wichtige Grundeinstellung dazu: Die Option, die Freiheit, scheitern zu dürfen!

Scheitern ohne das Gefühl des Versagens ist ein wichtiges Element bei einer solchen mehrmonatigen und beschwerlichen Unternehmung. Jeder vernünftige Bergsteiger kennt und beachtet diese Situation: der Gipfel ist in greifbarer Nähe, doch das Wetter zwingt einen zur Umkehr. Der nicht erreichte Gipfel schmerzt gewiss. Aber nun ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit und Sicherheit es unbedingt durchzuziehen, gefährdet den ganzen Rest der Unternehmung.

Jeder Weitwanderer hat das Recht darauf, es nicht zu schaffen, ohne dass es ein Versagen ist. Es ist ein Zeichen guter Vorbereitung, dass, im Wissen um diese Freiheit, Schwierigkeiten überwunden werden, die einen sonst verzweifeln ließen. Denn Scheitern ist nicht gleichbedeutend mit Versagen!

Ein Abbruch oder ein Überspringen von Wegstrecken benötigt keine Rechtfertigung im Außen, wenn man für sich entschieden hat, dass es der richtige Schritt ist. Dass "der Gipfel" dieses Mal eben ausfallen muß, weil es vernünftig und angemessen ist.

Wer sich auf das Scheitern einstellt, ist psychisch besser auf solche Situationen vorbereitet. Er hat die Möglichkeit, flexibel zu reagieren und sich an unvorhergesehene Situationen anzupassen.

Vor diesem Hintergrund wird dann aus dem vermeintlichen "Scheitern" das, was es eigentlich ist: eine vernünftige Entscheidung.

### **Als Frau alleine unterwegs**

Es ist keinesfalls eine Selbstverständlichkeit, dass man als Frau alleine unterwegs ist. Die Sorgen, die manche Frauen nach Einbruch der Dunkelheit in einsamen Straßen haben, sind nicht unbegründet.

Dennoch gibt es in der Globetrotter-Community vor allem Berichte über die Freundlichkeit und Gastfreundschaft, mit denen Menschen in aller Welt ihnen entgegenreten.

Die Angst vor Gewalt ist zwar nicht ganz unbegründet, aber sie sollte nicht übertrieben werden, denn böse Menschen sind in den seltensten Fällen auf Fernwanderwegen unterwegs. Die Wahrscheinlichkeit, dass man in der Wildnis überfallen wird, ist dramatisch geringer als in einer Großstadt. Man sollte sich das bewusst machen - auch das hilft, unbegründete Ängste zu überwinden und nicht von ihnen gelähmt zu werden.

Doch zum "Mut, eine Fernwanderung alleine zu beginnen" gehört gewiss mehr als die Überwindung dieser Angst. Bin ich körperlich in der Lage dazu? Komme ich mit dem Alleinsein zurecht? Wie gehe ich mit Gefahrensituationen um?

Auch bei diesen Fragen hilft, was sich mit dem Wort "Training" nur unvollkommen beschreiben lässt: Indem man sich mit länger werdenden Wanderungen an das Thema Fernwanderung herantastet, gewinnt man mehr und mehr Gewissheit über die eigenen Fähigkeiten, trainiert die Bewältigung von Stresssituationen und übt die vergleichsweise wenigen, aber wichtigen Fertigkeiten, die ein solcher monatelanger Aufenthalt zwischen Zivilisation und Wildnis erfordert.

Wer kommunikativ und offen auf Menschen zugeht, wird sowieso nicht lange "alleine" sein. Trail-Families, Gruppen von Menschen, bilden sich auf Fernwegen immer wieder. Gemeinsam bündelt man Stärken und kann beängstigenden Situationen viel leichter entgegentreten. Das bedeutet nicht, dass man aneinander klebt. Unterwegs ist letzten Endes jeder immer für sich. Aber es tut gut zu wissen, dass man nicht alleine ist!

So, wie der bemalte Ball 'Wilson' im Film 'Cast Away' Tom Hanks ein Partner wurde, mit dem er schimpfen durfte, dem er seine innersten Gefühle erzählen konnte und der ihm Kraft gab, so hilft mir mein 'Captain Bär' als Maskottchen, Momente zu überwinden, in denen das Alleinsein droht, zum Gefühl der Einsamkeit zu werden.

Wer also viele dieser Fragen berücksichtigt und für sich positiv beantwortet hat, der darf sich auf das Unbekannte einlassen und losgehen, denn dann ist "der Mut, eine Fernwanderung zu beginnen" kein Übermut und auch kein Leichtsinns mehr.

Das Ergebnis aller Überlegungen im Vorfeld kann jedoch auch sein, es anderen zu überlassen, eine solche Fernwanderung mit viel Mut und hoffentlich auch Freude zu erleben. Doch auch diese Entscheidung gegen die eigene Fernwanderung ist dann gut begründet.

## **Fazit**

Wer einen Großteil dieser Fragen positiv für sich beantwortet hat, der kann getrost daran gehen, sich über Urlaubsantrag, Ausrüstung, Transport, Reisepass und Kartenmaterial Gedanken zu machen. Denn dann ist er bereit für das große Abenteuer "Fernwanderweg". Vielleicht ist es der erste Weitwanderweg - dann wird es eventuell sogar ein lebensverändernde Erfahrung werden. Oder es ist bereits eine 'Sucht' geworden - dann weißt du ja schon, wovon ich hier schreibe und das auf die erste solche Reise im Aussen und im Innen fast zwangsweise die nächste folgen muß. Denn dann hat dich der - für Körper und Seele völlig ungefährliche - 'Wandervirus' angesteckt.

## **Objektive Gefahren**

einer Weitwanderung auf einem zwar markierten, aber nicht hochgradig organisierten Fernwanderweg:

- Man erreicht das Tagesziel nicht und wird (im Hinterland) von der Dämmerung überrascht -> was mache ich dann?

- Man verliert die Orientierung (insbesondere in Waldgebieten), weil man das Wegzeichen verpasst hat, es nicht da ist (z.B. Sturmschaden) und/oder der Akku des GPS-Geräts leer ist
- Man verletzt sich und liegt ggf. abseits des Weges (oder der Weg ist wenig begangen)
- Ein plötzlicher Wettersturz, z.B. mit Schneefall oder Gewittersturm
- Tagelanger Regen, der Wege aufweicht und Bäche zu reißenden Strömen anschwellen lässt
- Bergrutsche und Hangabrisse im Bereich des Weges
- Ausrüstungsgegenstände gehen kaputt (namentlich das Zelt, z.B. im Sturm oder Schuhe)
- Zu wenig Wasser dabei und keine Quelle/kein Bach in der Nähe (Gefahr der Dehydrierung)
- Langfristig: Zu wenig Essen, dadurch früher Abbau der körpereigenen Reserven
- Panik und lähmende Angst
- Nicht zu unterschätzen: das Gefühl der Einsamkeit und die Macht der eigenen Gedanken....doch das ist eher eine mentale Gefahr als eine Gefahr des Trails an sich!