

# Wandern für Gesundheit und Glück

Mit einem einzigen Buch verbrachte ich eine stille Zeit im Jura. Entschleunigen war das Ziel. Zeit wahrnehmen. Gehen. Achtsamkeit üben. Ich habe nichts gesucht. Und wurde dafür in zweifacher Weise belohnt.

**Trudi von Fellenberg-Bitzi**

Wohin gehen, um mit der Ruhe zu sein? Wo erwartet mich Stille? Und wo werde ich von Wiesen, Bäumen und grossen Weiden aufgenommen? Ich war sehr lange nicht mehr im Jura. Den Ort hatte ich vor bald 40 Jahren besucht, aber mich immer mal wieder daran erinnert. Das Buch, das ich im Gepäck mitnahm, wollte ich dort lesen, weil ich dachte, dass es genau in diese Landschaft passt. Warum? Weil mich der Titel verlockte: «Vom Glück des Wanderns» – und im Untertitel: «Eine philosophische Wegbegleitung». Das war die richtige Lektüre für eine Auszeit. Themen wie «Wanderwege – Lebenswege – Denkwege», «Den Schritt anhalten» um nur zwei Kapitel herauszupicken, die es mir sofort angetan hatten. Also keine Anleitung, wie man mit Stöcken marschiert, keine Empfehlungen fürs Schrittzählen oder wie man Kalorien reduziert.

## Das etwas andere «Wanderbuch»

«Die Freude am Leben stärken», «Natur spüren und sich an ihr erfreuen», das waren Themen, die mich sofort erwärmten. «Schon die körperliche Anstrengung, die manche Wandertour uns abfordert, lehrt uns masszuhalten. Weder Überforderung noch Unter-



Jura-Landschaft ist Wandergebiet

forderung tut uns gut, insbesondere nicht im alltäglichen Leben», ist im Kapitel «Dankbar und bescheiden werden» zu lesen.

Im Jura wollte ich ruhen. Also weder Über- noch Unterforderung. Lesen. Gehen. Mehr spazieren denn wandern. Und das Buch hat mich begleitet. Beim Frühstück. Beim Gehen. Beim Ruhen. Und bis spät in die Nacht las ich Zitate und Lehrtexte von Philosophen, Theologen und Weisen aus vergangenen Jahrhunderten und allen Weltgegenden. Mit einer solchen Fülle hatte ich nicht gerechnet und die Anhäufung war mir eigentlich zu viel. Trotzdem sog ich begierig Seite für Seite die «Empfehlungen» auf und tauchte ab zu Homer, Seneca, Platon, Marc Aurel und sehr, sehr vielen anderen Namen. Eine Fundgrube von Lebensweisheiten, die wie Eiscreme meine Seele kühlten und ein Lächeln hervorzauberten. Chaux d'Abel, das war der richtige Ort für die auserwählte Lektüre.

## Ode an das Hôtel de la Chaux-d'Abel

Der Zug hält in La Ferrière, dem wohl äussersten Zipfel des Berner Juras. Der rund 30-minütige Fussmarsch zum Hotel führt mitten durch die Weiten der Jura-Wiesen. Hunde bellen. Pferde wiehern. Kühe muhen. Schafe blöken. Bin ich im Märchenland? Das Haus erzählt Geschichten: 1857 als Wohnhaus erbaut, 1910 als Kurhaus genutzt, kauften nach dem Zweiten Weltkrieg Zürcher Geschäftsleute – zu denen auch der Schokoladenkönig Richard Sprüngli gehörte – das Anwesen, denn es galt damals als chic, im Jura auszureiten.

Gabriela Haas, die heutige Besitzerin des Hauses, äussert sich unmissverständlich. «Die Ruhe ist unsere Wellness. Mehr braucht es nicht.» Das ist der neue Luxus.



Oase der Ruhe: Hotel de la Chaux-d'Abel

Unter einem grossen alten Baumbestand mit Birken, Erlen, Linden und Tannen im gepflegten Park lässt sich entspannen. Und eben lesen. Wanderwege gibt's in alle Richtungen und Wanderer sind überall anzutreffen.

Das Abendessen besteht aus drei Gängen: dem Salat aus dem eigenen Garten, dem Hauptgang und einem Dessert. Immer ausgezeichnet zubereitet und serviert. Kein Aufheben. Kein Schnickschnack. Beim Frühstück fehlen Hörnchen und Brötchen. Es gibt Brot, Käse, Butter und Joghurt aus der Gegend. Der Kaffee ist heiss. Das Einfache gefällt. Imponiert. Alles stimmt. Stimmt derart, dass man vermuten könnte, etwas stimme nicht: Zimmer ohne Fernseher, Kühlschrank und Telefon. Bescheidene Eleganz. Es fehlt an nichts. Das erinnert mich an einen Satz von Martin Heidegger: «Der Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen», steht im kleinen unscheinbaren Büchlein «Der Feldweg».

Vor dem stattlichen Haus streifen Wanderer durch die Graswege. In etwas mehr als zwei Stunden werden sie Mont Soleil erreichen. Albert Kitzler – «Vom Glück des Wanderns Eine philosophische Wegbegleitung» Droemer-Verlag, München 2019