

Wandern ist Therapie für Körper, Geist und die Seele

Entschleunigung - das Zauberwort hilft nicht nur gestressten Menschen. In seiner Wanderschule am Donnersberg zeigt Erwin Schottler, wie das funktioniert.

Von Michael Schröder

Die Federn, die vor uns auf dem Weg liegen, gehörten einmal einer Taube. Erwin erklärt, welches Tier hier zugeschlagen hat: "Ein Raubvogel rupft jede einzelne Feder heraus, bevor er seine Beute frisst. Der Fuchs beißt zu und zerquetscht dabei die Federn." Es muss also wohl ein Bussard gewesen sein, der uns diese kleine Nachhilfe beschert. Erwin Schottler kennt am Donnersberg, dem mächtigen Vulkankegel in der Nordpfalz, fast jeden Stein, jeden Baum oder Strauch. Er erklärt nicht nur die Natur, er lebt sie auch. Vor rund 25 Jahren hat er die "1. Pfälzer Wanderschule" gegründet und bringt seitdem den Städtern bei, dass Wandern mehr ist, als nur "einen Schritt vor den anderen zu setzen".

Wandern - kann man das denn lernen? "Natürlich", sagt der 59-Jährige, der mit seinem wallenden Bart glatt als weiser Druide der einst auf dem Donnersberg lebenden Kelten durchgehen könnte. "Wer Wandern als nachhaltiges Erlebnis erfahren möchte, der muss sich gut vorbereiten." Das fängt schon mit der Planung an: Was kann ich leisten? Wo geht es bergauf? Wie kann ich rasten? Und es hört mit der richtigen Bekleidung oder der Fähigkeit, Karten zu lesen, noch lange nicht auf. Auch das Gehen will schließlich geübt sein. "Nicht losrennen, sondern gleichmäßig laufen", rät Erwin. Sind das nicht Binsenweisheiten, die jeder Naturfreund beherzigt? "Ich habe hier schon Leute gehabt", antwortet Erwin, "die kamen mit Badelatschen an."

Wir wandern durch das romantische Wildensteintal. Zügig, aber nicht hastig. Das frische Frühlingsgrün des Waldes belebt und besänftigt gleichzeitig die Sinne. Außer dem Plätschern des Baches und dem Zwitschern der Vögel stört nichts die Stille. "Wandern", doziert Erwin, "ist ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele." Was er darunter versteht, zeigt er bei jedem Halt. Es sind eher die unscheinbaren Dinge, auf die er aufmerksam macht. Auf die zarten Buchen-Keimlinge etwa, die aus dem Boden sprießen und die noch oben drauf die Bucheckern tragen, aus denen sie schlüpfen. Den giftigen Aronstab am Wegesrand oder die Stinkende Nieswurz hätte man nicht auf Anhieb erkannt. Und die Nadeln einer Douglasie lässt Erwin zwischen den Fingern zerreiben. Riecht man an ihnen mit geschlossenen Augen, glaubt man den Duft einer Blutorange zu erkennen. Erwin gerät geradezu ins Schwärmen, wenn er über den Dialog mit der Natur philosophiert: "Gehen, Fühlen und Riechen - das ist Gehirnjogging pur." Und er weiß auch gleich eine wissenschaftliche Untersuchung, die bewiesen habe, dass sich bei einem 80-jährigen Menschen durch regelmäßige Bewegung noch 20 Prozent neue Gehirnzellen bilden könnten. Wer es noch genauer wissen will, dem erläutert er die vielen Reize in der Natur als "Update" für die neuronalen Vernetzungen und Verschaltungen in unserem Kopf. "Wandern ist deshalb die beste Therapie für gestresste Menschen", sagt Erwin.

Entschleunigung heißt das Zauberwort. Erwin hält an einer schönen Stelle am Bach an und weist auf das gurgelnde Wasser hin: "Panta rhei, dass alles fließt, wussten schon die alten Griechen." So rät er seinen Mitwanderern, sie sollten sich hier einmal freimachen von störenden Gedanken, alles fließen lassen und keine Barrieren aufbauen. Wenn er Gruppen durch den Wald führt, holt er sie in sein "Naturtheater". Dann sitzen sie auf einem Felsen, schauen bei schönem Wetter bis zu 80 Kilometer weit in die Ferne oder genießen schweigend den Sonnenuntergang. Die Direktoren der Deutschen Bank, die er über den Donnersberg führte, mussten zuvor ihre Handys ins Auto legen. Dass sie für ein paar Stunden nicht erreichbar waren - Erwin genießt den Triumph.

Den "Donnersberger" nennt man ihn, weil er wie kaum ein anderer für seine Heimat wirbt. Aber Erwin Schottler ist kein naiver Natur-Romantiker. Er gibt Nordic-Walking-Kurse und veranstaltet Seminare mit GPS-Orientierung. Zu seinen Partnern zählt ebenso die Barmer Krankenkasse wie Engelhorn Sports in Mannheim. Und die Appartements im Hotel "Kastanienhof", das er und seine Frau in Dannenfels führen,

wollen schließlich auch gefüllt sein. Natürlich darf der Spaß dabei nicht zu kurz kommen. In der "Donnersberghütte", einem rustikalen Blockhaus beim Hotel, wird zünftig gefeiert.

Erwin kokettiert durchaus damit, dass er ein Original ist. "Natürlich brauchen die IT-Leute, die zu mir kommen, solch einen Natur-Kasper wie mich." Damit sich diese Klientel auch gleich angesprochen fühlt, nennt er seine Wander-Seminare jetzt "walkshops" statt "workshops". Gewandert wird aber ganz klassisch im Einklang mit der Natur, damit keiner die Bodenhaftung verliert. Und schon hat Erwin wieder etwas auf der Erde entdeckt - eine Ameisenstraße. Vermutlich fällt ihm auch dazu eine Fabel ein.

Mannheimer Morgen

15. Mai 2010