Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 9: Schmerz

Artikel: Die Kunst der Pause
Autor: Staffelbach, Heinz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558101

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kunst der Pause

Jetzt, im Herbst, ist die schönste Zeit für Bergwanderungen. Der dritte und letzte Teil unserer kleinen Serie «Wege für meine Seele» führt in eines der ruhigsten Täler hoch über Klosters. Die Tour ist nicht anstrengend – umso mehr Zeit hat man für genüssliche Pausen in der idyllischen Bergwelt.

Heinz Staffelbach

Beim Berghaus Vereina. Unspektakulär, aber doch selbstbewusst sitzt das 100-jährige, urige Steinhaus auf einem kleinen Felsknollen, ganz in der Mitte, im Herzen dieser Berglandschaft hoch über Klosters, dort, wo die drei Täler Jöri, Süser und Vernela zusammenkommen.

Schon von der Terrasse des Hauses reicht der Blick tief ins Tal, ganz hinten markieren das Verstanclahorn und der Chapütschin den Talabschluss. Die beiden Bergzacken wirken noch klein, weit weg, und werden deutlich übertrumpft von den Unghürhörnern zur Rechten. Hoch und fest steigen sie vor dem Berghaus auf, ihre riesige Flanke fast schwarz im Morgenschatten. Es scheint, als würden sie den Eingang zum Vernela überwachen und nur dem Einlass gewähren, der den Schätzen weiter hinten im Tal auch würdig ist.

Der Weg

Schnörkellos und gerade steigt er das etwa sechs Kilometer lange Vernelatal hoch. Erst noch breit wie ein Fahrweg, weiter oben nur noch ein Fusspfad, folgt er stets eng dem Vernelabach, in gerader Linie hoch zum Ende des Tales beim Verstanclahorn. Zielgerichtet und direkt.

Und doch mit Überraschungen. Denn was die Karte kaum verrät: Nicht weniger als fünf Mal wird der Weg ganz eben, und statt über Felsbrocken und Kanten zu tosen, gurgelt der Vernelabach in aller Ruhe über ein Bödeli. Oder er verästelt sich und fliesst fast lautlos um Schuttinseln, grün bewachsen und hie und da geschmückt von dichten Büscheln weiss leuchtenden Wollgrases. Und mit jeder dieser riesenhaften Treppenstufen rücken das Tiefland und der Alltag weiter in den Hintergrund, und man fühlt sich freier und leichter und lebendiger.

Der See

Das Ziel. Ein Ort der Ruhe ganz hinten und oben im Tal. Unsichtbar vom Wanderweg, aber ein waches Auge spürt, wo die Landschaft den Platz für den See geschaffen hat. In einer sanften Mulde liegt er, eingebettet in Grün, überragt von den wilden Felsgipfeln des Verstanclahorns und der Plattenhörner.

Es ist ruhig hier, das Tosen des Baches ist verebbt, nur das feine Plätschern eines Bächleins, das in den See kullert, und der feine Hauch des Windes, der den See zum Kräuseln bringt, liegen in der Luft. Myriaden von Alpenmargeriten überziehen die Wiesen, und die Schatten einiger Wolken ziehen über die Hänge jenseits des Sees in die Höhe, über das satte Grün, dann geschwind über einen Felsabsatz, immer höher in die Felsen, bis sie am Bürgenchopf und im Himmel für immer verschwinden.

Ich lege mich mitten ins Blumenmeer hinein, eine ganz lange Pause muss sein, darf sein, soll sein. Die Erde spüren, wie sie einen trägt, das weiche Gras in den Händen, die Luft, die sanft kühlend über die warme Stirn streicht, das Gurgeln des Wassers. Der Körper ist schwer und leicht zugleich, die Gedanken ruhig, die Seele leicht.

Eine Weisheit der Chinesen heisst : «Wei – Wu Wei». «Tun – Nicht Tun». Beides soll seinen Platz haben. Eine Pause kann der schönste Teil des Wanderns sein.

Besonders schön: Man hat stets den rauschenden Bach neben dem Weg, und man kommt an fünf kleinen Hochebenen vorbei.

Der ruhige, von einem Blumenmeer eingerahmte Chessisee ist eine lange Pause wert.

Die Pause – eine Kunst für sich

Ich kann mich noch lebhaft erinnern. Es war vor einigen Jahren, als ich von Wildhaus hoch zum Zwinglipass wanderte. Es war Spätsommer, recht warm, und der Rucksack war wie immer schwer.
Ich hatte eine anstrengende Bürozeit hinter mir, und so war ich zwar sehr gerne wieder mal unterwegs in den Bergen, fühlte mich aber auch etwas erschöpft. Kurz vor dem Pass überkam es mich, wie es in solchen Situationen manchmal passiert. Ich hatte das plötzliche Bedürfnis, mich einfach hinzulegen, wo ich gerade war. Und nichts mehr zu tun, gar nichts.

A.Vogel-Tipp | Energy Toffees

In einer genüsslichen Pause schöpft man neue Kraft. Ist dann noch ein kleiner Energieschub vonnöten, gibt es eine wohlschmeckende Lösung von A.Vogel: Natural Energy Toffees, fruchtig-herbe Kaubonbons, die weder künstliche Süssstoffe noch Gelatine, künstliche Aromen oder Koffein enthalten, dafür aber Kakao, Früchte, Hafer und die Zuckeralternative Isomaltulose. Es gibt sie in den Geschmacksrichtungen Kakao-Orange, Kakao-Granatapfel und Kakao-Kaktusfeige.

Zeit geniessen, Kraft schöpfen

Das Bild ist noch heute ganz lebendig in mir. Ich suchte mir ein Plätzchen, setzte den Rucksack ab und legte mich ins warme, gelbliche Gras. Die Schuhe hatte ich ausgezogen und benutzte einen der zwei als Kopfkissen. Ich genoss das Daliegen, spürte die angenehme Schwere des Körpers, die Erde, wie sie mich trug.
Ich schloss die Augen und folgte meinem Atem, wie er langsam, aber doch tief den Bauch anschwellen und entspannen liess, ein und aus und wieder ein, und so Energie holte und Müdigkeit loswurde. Hie und da öffnete ich die Augen ganz wenig und sah dann die Grashalme vor mir, ganz nah, leicht sich im Wind wiegend. Im Hintergrund, ganz verschwommen, die lange Kette der Churfirsten-Gipfel.
Ich schloss die Augen wieder und war in meinem Körper und bei meinem Atem, dann öffnete ich die Augen und sah das Gelb und das Blau des Grases und des Himmels. Wie ich es genoss, dieses Ausruhen und Nichtstun und Hinein-Spüren.

Bleibende Erinnerung

Das Spannendste an dieser Geschichte ist für mich dies: Noch heute ist dies die lebendigste und inten-

sivste Erinnerung an diesen langen Wandertag. Nicht Bilder vom Wandern sind mir geblieben, sondern das Erlebnis dieser Pause. Noch heute denke ich mit einem wohligen Gefühl an diesen Moment. Und ich habe festgestellt, dass es bei mir bei vielen anderen Wanderungen und Touren auch so geht: Die Pausen, die langen, bewussten, genüsslichsten, bleiben in mir am längsten lebendig.

Genüsslich Pause machen kann man lernen

Pausen können mehr sein als nur eine Rast, bei der man etwas trinkt und neuen «Schnauf» holt. Viel mehr als nur ein Unterbrechen der Tour, bei dem man nur Zeit verliert und es eigentlich lieber «durchziehen» würde. Pausen können eine wunderbare Bereicherung eines Wandertages sein, wenn man sie wertschätzt, geniesst – oder sogar richtig auskostet. Dazu ein paar Anregungen.

- Rechnen Sie genug Zeit ein. Sie wandern um zehn Uhr los und auf dem Wegweiser steht «4 Std.» bis ans Ziel? Stellen Sie sich nicht darauf ein, demnach um zwei Uhr ankommen zu müssen. Besser ist es, alle Zeit der Welt für das Wandern und die Pausen zu haben. Fährt doch das letzte Postauto erst um sechs Uhr abends.
- Machen Sie nicht erst Pause, wenn es nicht mehr anders geht und Sie ganz ausser Atem sind. Fühlen Sie in Ihren Körper hinein und machen Sie Rast, wenn er Ihnen sagt: «Jetzt wäre eine gute Zeit.»
- Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen, an dem Sie sich richtig wohl fühlen. Vielleicht ist dies auf einem grossen Felsbrocken mit weiter Rundsicht. Vielleicht auch unter einer alten Arve, wo Sie sich zwischen den kräftigen Wurzelarmen geborgen fühlen und anlehnen können. Vielleicht liegt diese Stelle auch bei einem Bergbach, dessen Wasser so wunderbar kühlend ist und dessen Gurgeln so beruhigend.
- Schauen Sie bewusst, was Sie und Ihr Körper in dieser Pause brauchen. Vielleicht ist es nur ein kleiner Snack, vielleicht ist es ein richtiges Stück Käse mit Brot und Schoggi. Wäre es gut, das T-Shirt zu wechseln, um das nasse auszutrocknen? Wie steht es mit beginnenden Blasen?
- Was braucht meine Seele in dieser Pause? Habe ich das Bedürfnis, ganz ruhig da zu sitzen? Möchte ich mit meinen Wanderkollegen etwas plaudern? Möchte ich wieder einmal das Panorama in seiner ganzen Weite abtasten und aufnehmen? Oder mich im weichen Gras ausstrecken und die Augen schliessen?
- Am tiefsten gehen Pausen-Erlebnisse, wenn man den Ort mit allen Sinnen in sich aufzunehmen versucht. Welche Farben sehe ich? Kenne ich einige der Blumen? Wie fühlt sich der Stein an, auf dem ich sitze, wenn ich mit der Hand darüberfahre? Wie viele verschiedene Geräusche kann ich wahrnehmen? Das Säuseln des Windes? Das Zirpen eines Vogels? Ein ferner Bergbach? Kann ich etwas riechen? Wonach duftet die sonnengewärmte Baumrinde? Hat der Stein in meiner Hand vielleicht einen Geruch?
- Lassen Sie sich Zeit beim Zwischenhalt. Gehen Sie erst weiter, wenn Sie sich genügend erholt fühlen, und gestärkt mit dem Erlebnis des Nichtstuns. Schiessen Sie dann nicht auf und los, sondern begeben Sie sich wieder bewusst und achtsam auf den Weg. ■

INFO Wanderung Vernela-Tal

Ausgangspunkt: Mit dem Zug nach Klosters Platz, von hier mit dem privaten Vereinabus zum Berghaus Vereina. Voranmelden, Tel. 081 422 11 97, Fahrplan und Infos auf www.gotschnasport.ch
Route: Vom Berghaus Vereina ins Vernela-Tal (Richtung Fuorcla Zadrell). Auf einer Höhe von 2350 m links, nördlich weg (der Abzweigepunkt liegt etwa 1.8 km nach der Vernelahütte, auf einer kleinen Hochebene, auf der der Wanderweg wieder zum Vernelabach hin führt) und in einigen Minuten zum Chessisee (2358 m).
Kennzahlen: Hin und zurück Länge 10.5 km, je 440 m Auf- und Abstieg, ca. 3 Stunden, Schwierigkeit T2.
Einkehren und Übernachten: Berghaus Vereina, Zimmer und Lager, bewartet Ende Juni bis Mitte Oktober, Tel. 081 422 12 16, www.gotschnasport.ch
Entdecken und Erleben: Zeit haben heisst geniessen können. Darum empfiehlt es sich, am Vorabend anzureisen und im Berghaus Vereina zu übernachten.
Infos: Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blätter 1197 (Davos) und 1198 (Silvretta), 1:50 000 Blätter 248/T (Prättigau) und 249/T (Tarasp).
Klosters Tourismus, Alte Bahnhofstrasse 6, 7250 Klosters, Tel. 081 410 20 20, www.klosters.ch