

YVES NAGER

HAWAIIANISCHE  
**WIEDER-  
GEBURT**



Verbinde dich mit  
kraftvoller Energie und visualisiere  
deine Lebensziele

**GIGER**

## Deine innere Landschaft aufnehmen

Sobald du anfängst, deine innere Arbeit aufzunehmen und mehr Klarheit zu deiner Lebenskarte hast, ist die nächste Frage, wie du dies weiter verfeinern und deine Gaben und Talente mit anderen teilen kannst. In diesem Kapitel geht es darum, wie du deine innere Landschaft aufnehmen und anfangen kannst deine Bestimmung zu leben, und wie du dadurch anderen dienen kannst.

Eine meiner größten Leidenschaften ist der Sport Orientierungslauf. Meine Absicht in diesem Kapitel ist nicht, dir dazu eine komplette Einführung zu geben, jedoch glaube ich, dass eine kurze Erklärung nützlich sein könnte. Hier ist eine Zusammenfassung, die ich auf der Webseite des *Rocky Mountain Orienteering Club* (RMOC: [www.rmoc.org](http://www.rmoc.org)) fand.

*„Mit einer Karte und einem Kompass lokalisierst du eine Reihe von Kontrollpunkten, die auf einer speziellen topografischen Karte verzeichnet sind. Du wählst die Route, entweder auf oder abseits von Wegen, auf der du alle Kontrollpunkte findest und kehrst so schnell wie möglich zur Ziellinie zurück. Jeder Kontrollpunkt (oder „Posten“) ist ein spezielles auf der Karte aufgeführtes Objekt, wie beispielsweise eine Wegkreuzung, ein Stein, ein Hügel usw. Die Posten sind mit orange-weiß-farbigen Flaggen markiert. Orientierungslauf wird oft als „der denkende Sport“ bezeichnet, weil dazu Kartenlesen, Problemlösen, rasche Entscheidungsfindung sowie athletische Fähigkeiten und allgemeine physische Fitness benötigt werden.“*

Nachdem ich aus der Schweiz in die USA gezogen bin, wurde von 2014 bis 2016 Denver während 3 Jahren mein Zuhause. Der Hauptgrund war, dass meine Partnerin Eunjung seit 2000 dort lebte, nachdem sie von Kalifornien nach Colorado zog. Ich finde Ähnlichkeiten zwischen der Schweiz und Colorado, insbesondere wenn ich Zeit draußen in der Natur verbringe.

Es gibt hohe Berge (58 in Colorado, die höher sind als 4267 Meter (14.000 Feet) und 24 Berge in der Schweiz über 4.000 Meter, sowie viele Seen). In Colorado gibt es über 2000 natürliche Seen, Wasserreservoirs und ausreichend Flüsse, um jeden Wasserenthusiasten glücklich zu machen. Auch in der Schweiz gibt es mehrere tausend Seen.

Nach meinem Umzug nach Denver gingen Eunjung und ich für viele Wanderungen und Ausflüge in die wunderschönen Rocky Mountains. Von Anfang an dachte ich, dass einige Gegenden hervorragendes Gelände und Landschaften für einen Orientierungslauf boten, und ich stellte mir vor, wie wunderbar es wäre, hier einige Orientierungslaufkarten zu erstellen. Also fragte ich Urs, einen Freund aus der Schweiz, mit dem ich zuvor für verschiedene Kartenprojekte zusammen gearbeitet hatte, ob er Ideen hätte, wie ich hier einen Orientierungslaufklub finden kann. Zudem habe ich auch online recherchiert. So fand ich RMOC.

Nach dem ersten Treffen mit Doug, dem Präsidenten von RMOC, entschieden wir uns, dass ich einige Karten für den Verein machen würde. Zuerst kartierte ich ein 5,5 km<sup>2</sup> großes Gelände, das „White Ranch“ genannt wird und sich in der Nähe von Golden, Colorado befindet. Dort gibt es tausende von Steinen, Felsblöcke und kleine Felsen in einem mehrheitlich offenen Gelände. Im Herbst 2016 habe ich ein weiteres mit 9,5 km<sup>2</sup> noch größeres Kartenprojekt abgeschlossen. Es deckt die Gegend von Tahosa und dem Beaver Reservoir ab, und befindet sich in der Nähe von Nederland, Colorado, unweit vom Rocky Mountains Nationalpark.

Orientierungslaufkarten gehören zu den detailliertesten erhältlichen topografischen Karten. Auch wenn sie herkömmlichen topografischen Karten oder Wanderkarten ähneln, sind sie grösser (in einem kleineren Maßstab, üblicherweise 1:10'000 oder 1:15'000), enthalten mehr Details, und sie sind viel genauer und aktueller. Die Herstellung einer solchen Karte benötigt viel Zeit sowie umfassende Fähigkeiten und viel Erfahrung. Sie beinhalten Standardsymbole, die sprachunabhängig für alle Menschen nützlich sind.

Zusätzlich zu den Höhekurven, die Bestandteil aller topografischen Karten sind, zeigen Orientierungslaufkarten eine Vielfalt von bedeutenden Objekten wie zum Beispiel Vegetationsdichte, verschiedene Gewässersymbole, Lichtungen, Wege, Straßen, Böschungen, Felsen, Graben, Quellen, Senken, Zäune, Stromleitungen, Gebäude und Steine. Damit eine Karte verlässlich ist, ist Genauigkeit essenziell. Zudem sollte das Gelände weder mit zu vielen noch zu wenigen Details dargestellt werden.

So lange ich mich erinnern kann, war ich von Karten fasziniert. Wenn ich in früher Kindheit eine Weltkarte anschaute, stellte ich mir vor, wie aufregend es wäre, in andere Länder zu reisen und andere Teile der Welt zu erkunden. Seither war ich, wie bereits erwähnt, in 35 Ländern, und ich glaube es gibt kein einziges Land, das ich nicht teilweise durch die Perspektive eines Kartografen betrachtet habe. Als ich später während meiner Schulzeit Geografie lernte, verbrachte ich viele Stunden mit dem Atlas und studierte immer wieder genau die wunderbaren Karten aus aller Welt.

Meine Eltern wählten ein Zuhause, wo wir in der Nähe eines Waldes leben konnten. Also spielten mein zwei Jahre jüngerer Bruder Alain und ich meistens draußen in der Natur, statt zu viel fernzusehen oder Computer zu spielen. Von einem jungen Alter an war ich speziell in längeren Distanzen sehr gut im Laufsport, und ich war bekannt als jüngster Organisator einer Laufveranstaltung in der Schweiz, die „Studweidlauf“ hieß. Was bei der ersten Ausgabe 1985 mit 19 Teilnehmern anfang, wuchs bis 1994 zu einem großen Event mit fast 300 Jugendlichen.

Während ich immer Freiheit fand, wenn ich laufen ging, fühlte ich mich auch ein bisschen gelangweilt, immer nur auf Straßen oder Wanderwegen unterwegs zu sein. Als ich 12 Jahre alt war, entdeckte ich den Orientierungslauf. Ich hatte meinen ersten Wettkampf gemeinsam mit meinem Bruder Alain, und wir hatten keine Ahnung, wie man eine solche Karte liest. Vor dem Start war ich überzeugt, dass es kein Problem sein würde, weil wir beide schnell waren und bereits viele Jahre spielend in Wäldern verbracht hatten.

Das erste Erlebnis war niederschmetternd: Wir brauchten über 1,5 Stunden für eine 3 Kilometer lange Strecke. Wir verirrten uns mehrfach, obwohl die Strecke durch einen Wald mit vielen Wegen verlief und wir in einer Anfängerkategorie teilnahmen. Wir fielen beide sogar in ein Sumpfloch. Als wir schließlich die Ziellinie erreichten, waren wir von Kopf bis Fuß mit Schlamm bedeckt, und die Veranstalter waren bereits daran, den Zielbereich aufzuräumen.

Es war Spätherbst und es wurde bereits früher dunkel. Wir waren die Letzten im Ziel, wo unsere Mutter mit zunehmender Sorge auf uns wartete. Die Veranstalter waren kurz davor, eine Suchaktion zu starten. Mein Ehrgeiz war geweckt und im

kommenden Jahr absolvierte ich einen 1-wöchigen Kurs, wo ich alles lernte, damit mir das nicht noch einmal passieren würde.



Kurz danach machte ich im Alter von 13 Jahren meine ersten Schritte in der Kartierung. Auch hier hatte ich zuerst keine angemessene Einführung. Ich arbeitete ohne Kartengrundlage und nutze ein leeres Blatt Papier und einen Bleistift sowie meinen Kompass. Die Gelände, die ich zuerst kartierte, waren unsere Nachbarschaft und das Schulgelände, sowie einige kleine Waldstücke in der Nähe von Spiez, wo ich in der Schweiz aufgewachsen bin.

Mein Enthusiasmus zur Kartenerstellung wurde im Orientierungslaufklub (OLG Hondrich), in dem ich Mitglied war, bemerkt. Es war im Sommer 1991, als ich im Alter von 15 gemeinsam mit Urs, einem Freund mit mehr Erfahrung die erste „offizielle“ Karte des Waldes erstellte, den ich immer gemeinsam mit meinem Bruder erkundete.

Ich brauchte damals mehr als 60 Stunden, um ein 0,5 km<sup>2</sup> großes Gelände zu kartieren, während ich heute je nach Detailreichtum und Komplexität eines Geländes ungefähr 30 – 40 Stunden für 1 km<sup>2</sup> benötige. Meine Faszination zum Erstellen solcher Karten war vor 28 Jahren geboren.

Seither kartierte ich ungefähr 20 verschiedene Gelände, und diese Arbeit fand seinen Höhepunkt mit dem Projekt Tahosa, das ich Mitte Oktober 2016 abschloss. Dieses Projekt war aus verschiedenen Gründen außergewöhnlich. Tahosa ist sehr hoch gelegen, das von mir kartierte Gelände befindet sich zwischen 2600 und fast 3000 Metern, und es ist das spektakulärste Gelände, das ich jemals kartierte oder in dem ich einen Orientierungslauf machte. Es gibt eine große Vielfalt mit mehrheitlich prächtigem und offenem Bergwald, einige Gebiete mit dichter Vegetation und sumpfige Teile sowie nur ganz wenige Wanderwege. Das ursprünglich durch einen Gletscher geformte Gelände ist unberührt, und es gibt magische Gegenden mit kleinen Bergseen.

Einer der Hauptgründe wieso RMOC sich entschied, dieses Kartenprojekt zu machen, ist, dass es um das „Tahosa High Adventure Alpine Base Camp“ der



„Boy-Scouts of America“ ging. Das Camp umfasst rustikale Zeltplätze aber auch Gebäude aus dem 18. Jahrhundert, die saniert wurden.

Der abgelegene Ort bietet eine ideale Kulisse in der Wildnis zum Wandern, Kanufahren, Mountainbiken, Fischen, für Sternbeobachtungen und viele andere Aktivitäten. Für andere Kartenprojekte musste ich zuerst immer ins Gelände und wieder zurückfahren. Dieses Mal konnte ich jedoch in einer der kleinen Hütten übernachten und so direkt von dort aus arbeiten.

Um die Geländeaufnahmen für dieses 9,5 km<sup>2</sup> große Projekt abzuschließen, war ich insgesamt 290 Stunden in mehrheitlich unberührtem Gebiet, aufgeteilt in 40 Tage und 11 Aufenthalte. Dabei hatte ich auch prägende Begegnungen, während ich diese Gegend mit der Tierwelt teilte. Genauer gesagt, haben die Tiere ihr Zuhause mit mir geteilt.

Weil die Gegend so abgelegen und hoch in den Bergen liegt, gibt es dort auch Wapitihirsche, Elche, Bären und Berglöwen. Natürlich hatte ich bereits zuvor zahlreiche Begegnungen mit Tieren, wenn ich andere Projekte kartierte, jedoch war es dieses Mal ein viel intensiveres Erlebnis. Ich bin dankbar, dass während der ganzen Dauer meiner Arbeit im Gelände alles gut ging, auch wenn ich zwei Mal einem Elch begegnete, der mich herausforderte (ab Mitte September beginnt die Paarungszeit).

Zudem hatte ich eine weitere Begegnung mit einem Wapitihirsch in einer der dichtereren sumpfigen Gegenden. Es war am vorletzten Tag, als ich plötzlich ein sehr lautes Geräusch aus der Nähe hörte. Es hat sich fast wie ein Dinosaurier in einem der Jurassic Park Filme angehört. Ich bekam Gänsehaut und konnte fühlen, dass ich im Territorium dieses Wapitihirsch nicht willkommen war.

Also tat ich, was ich für solche Situationen gelernt hatte: ich rannte so rasch ich konnte weg und suchte nach einem großen Baum oder Stein, wo ich mich verstecken konnte. Das ist nicht etwas, was du bei allen Begegnungen in der Wildnis tust. Wenn du zum Beispiel einen Bären oder einen Berglöwen siehst, musst du dich behaupten und grösser machen. Jedoch hast du im Fall einer Begegnung mit einem Wapitihirsch keine Chance zu gewinnen. Glücklicherweise hatte ich überlebt und kann die Geschichte so erzählen!

Im Gegensatz dazu sah ich auch viele kleinere, niedliche Tiere wie Vögel, Hasen oder Eichhörnchen. Sie waren neugierig was ich tat, und wir wurden mit der Zeit Freunde. Diese vertraulichen Interaktionen mit Wildtieren, umgeben von unberührter Wildnis und atemberaubender Landschaft sind nur einige der vielen Vorteile eines Orientierungslaufs. Ich empfehle es jedem, der gerne in der Natur ist!



Der Titel dieses Kapitels ist „Die innere Landschaft aufnehmen“. Ich denke, dass alle, die allein längere Zeit in abgelegener Gegend oder Wildnis verbrachten, zustimmen, dass man dabei sehr rau und ja, nackt wird. Es ist schwieriger, ein solches Erlebnis zu haben, wenn du in einer Stadt bist, weil es dort viel Ablenkung gibt und viele andere den Lebensraum mit dir teilen.

Während ich am Tahosa-Projekt arbeitete, kartierte ich das, was ich relevant fand, so dass andere später ihren Weg durch das gleiche Gelände finden können. Während ich am Projekt weiterarbeitete, wurde ich mir meiner Gedanken, Emotionen und körperlichen Wahrnehmungen zunehmend bewusster, weil es niemanden um mich herum gab und ich meine innere und äußere Umgebung stark wahr nahm. Als ich die äußere Karte entwarf, wurde es offensichtlich, dass ich gleichzeitig eine Karte *meiner inneren Landschaft* anfertigte.

Ich erwähnte vorher, dass Orientierungslaufkarten viele Details haben. Genauso wie wir uns zunehmend bewusst werden, was uns umgibt, wenn wir einige Zeit in der Natur verbringen, können wir symbolisch viele Aspekte, in dem was ich als „unsere innere Landschaft“ bezeichne, wahrnehmen. Eine Karte zu erstellen ist einer Gehmeditation ähnlich. Wenn du beispielsweise versuchst, ein Ziel zu erreichen, musst du manchmal über große Hindernisse klettern oder einen Umweg finden. Du kannst an eine Kreuzung auf deinem Weg kommen wo du entscheiden musst, in welche Richtung du als nächstes gehst. Oder du triffst auf andere, die einen Zaun um das gebaut haben, wovon sie denken, dass es ihr Territorium ist.

Andererseits entdeckst du vielleicht plötzlich neue Bäche, Quellen und andere Ressourcen in dir, wenn du dich in unbekannte Gefilde begibst um dein Ziel zu

erreichen. Wir erleben viel Freude und Dankbarkeit, wenn wir Lichtungen und Öffnungen finden, wenn wir einen neuen Lebensweg gehen. Dadurch öffnest du dich zu einem neuen Bewusstsein wer du bist und wo du dich in deinem Leben und der Welt befindest.

Vor kurzem stieß ich auf das folgende Zitat von Rod Stryker, einer meiner Yoga Lehrer. In seinem Buch englischsprachigen Buch *"The Four Desires: Creating a Life of Purpose, Happiness, Prosperity, and Freedom"* schreibt er:

*„Unsere Welt wird zunehmend komplizierter. Und je komplizierter es wird, desto weniger Antworten haben wir zu den Schwierigkeiten, durch die wir hindurchgehen. Dies ist eine wunderbare Sache, weil es uns dazu zwingt tiefer hinzusehen, was wahrhaftig und echt ist. Wir werden dazu gezwungen, tiefer zu gehen und die richtigen Fragen zu stellen ... wer wir sind, wie unsere Natur in Bezug auf die Welt ist, und wie wir das Mysterium enthüllen können, was es bedeutet, ein Leben zu haben, und ein vollkommener Mensch zu werden.“*

Bevor du nun weiterliest, lade ich dich ein, einen Moment innezuhalten und zu den folgenden drei Fragen zu reflektieren, die durch dieses Zitat sowie mein letztes Kartenprojekt in den Rocky Mountains inspiriert wurden:

- Wie oft (täglich, wöchentlich, jährlich) stoppe ich meine Aktivitäten und werde mir bewusst, wie meine innere Landschaft aussieht, sich anhört und sich anfühlt?
- Wie oft halte ich an und nehme sowohl die immense Schönheit als auch die dichtereren, sumpfigeren Gegenden meiner inneren Landschaft wahr?
- Wie oft nehme ich die innere Landschaft von jemandem, mit dem ich einen Moment teile oder einen Teil meines Lebensweges gemeinsam gehe, wirklich wahr?

Nachdem du einige Antworten zu diesen Fragen gefunden hast und sie im Idealfall auch aufschreibst, nimm dir bitte noch mehr Zeit, um über diese Fragen nachzudenken:

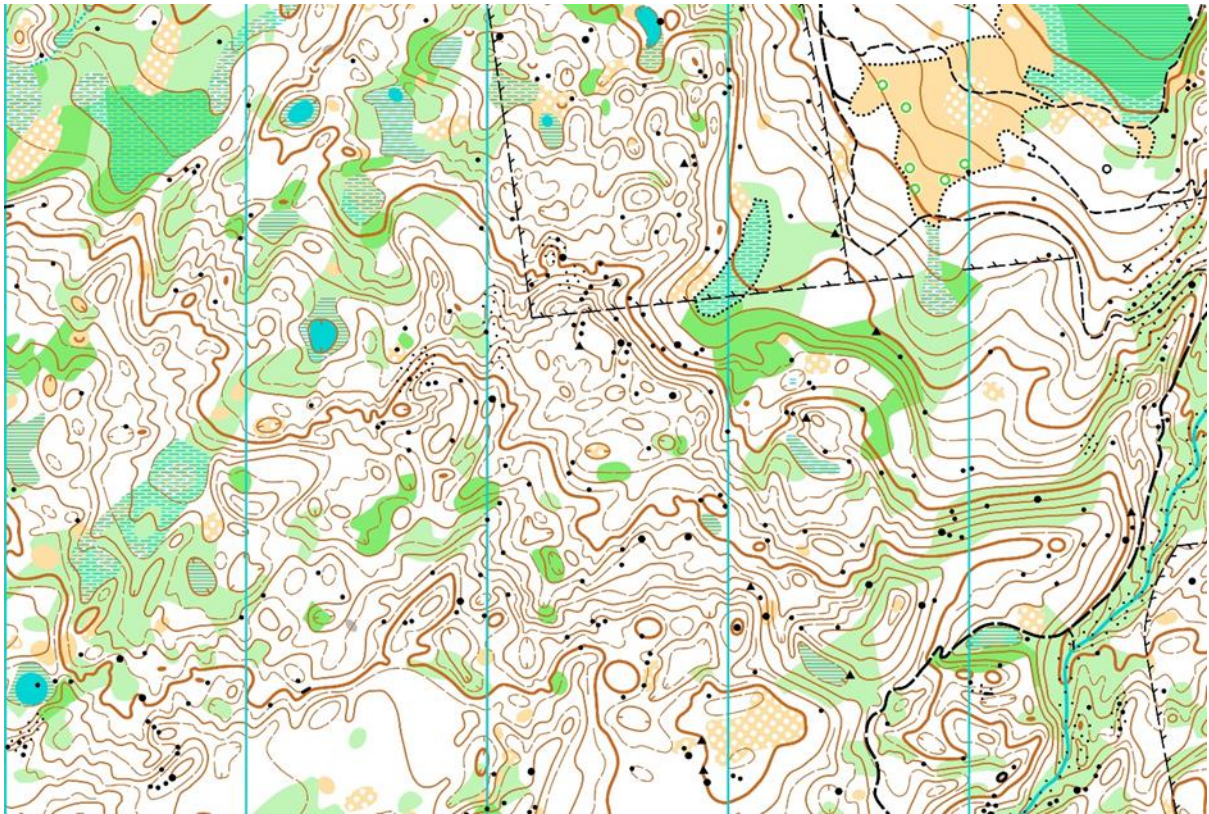


- Was ist wahrhaftig und echt für mich?
- Woher komme ich?
- Wohin möchte ich gehen?
- Welche Wege gibt es, die mich an mein Ziel führen können?
- Welche Kontrollpunkte (oder Posten) gibt es auf dem Weg, den ich wähle?
- Welche Kontrollpunkte möchte ich für andere hinterlassen?
- Wo (und wer) bin ich jetzt gerade?

Während ich am Tahosa Kartenprojekt arbeitete, verirrte ich mich einmal, weil ich plötzlich in eine andere Gegend kam, die auf meiner Kartengrundlage nicht eingezeichnet war. Es dauerte recht lange, bis ich meinen Weg zurückfand. Zuerst versuchte ich erfolglos zu einem der kleinen Bergseen zurückzufinden, den ich am Vortag kartiert hatte. Alles was mir übrig blieb war meinen Kompass zu nehmen und Richtung Norden zu gehen, bis ich 40 Minuten später zum nächsten Wanderweg gelangte.

Wenn ich auf meine innere Landschaft blicke, erkenne ich, dass ich mich auf meinem Lebensweg auch einige Male verirrt habe, und dass es manchmal länger als 40 Minuten dauerte, um zurückzufinden. Dies ist einer der Gründe, wieso ich so leidenschaftlich Karten erstelle, damit andere ihren Weg durchs Gelände finden können; und anderen durch meine Arbeit als Coach zu helfen, eigene Karten ihrer inneren Landschaft zu erstellen. Bist du bereit, deine zu erstellen?





*Orientierungslaufkarte, Tahosa, Colorado*

Bisher habe ich nur über einen der beiden Hauptaspekte geschrieben, was es braucht, um ein Kartenprojekt abzuschließen. Der erste Teil ist die Aufnahme des Geländes, und der zweite Teil ist die Kartenzeichnung. Im Kontext der Herstellung einer Orientierungslaufkarte habe ich dazu ein bestimmtes Vorgehen.

Zuerst scanne ich meine detaillierten Aufzeichnungen aus dem Wald, und zeichne sie anschließend mit einem speziellen OCAD Programm. Dieses Unternehmen befindet sich in meiner Heimat, der Schweiz und wurde dort gegründet. Seit ich 1993 zum ersten Mal selbst mit einer der ersten Versionen arbeitete, gab es viele hilfreiche Updates dieser Software.

Wann auch immer mich andere fragen, was mich so an der Erstellung solcher Karten fasziniert, antworte ich stets, dass die Erstellung einer Karte für mich ist wie „die Natur durch Kunst auszudrücken“. Vermutlich verbringe ich mehr Zeit damit, ein schönes Design und Layout einer Karte zu machen als andere

Kartenzeichner, weil ich es immer sehr schätze, mich mit einer gut lesbaren Karte zu orientieren. Es hilft mir auch, dem Kartenersteller mehr zu vertrauen.

An diesem Punkt magst du dich nun vielleicht wundern, wie sich dies alles auf deine aktuelle Lebenssituation oder das Aufnehmen deiner inneren Landschaft bezieht? Nun, wir kommen alle mit bestimmten Gaben und Talenten auf die Welt, und sie beziehen sich auf unsere Bestimmung. Sobald du anfängst, deine innere Arbeit zu tun und mehr Klarheit zu deiner Lebenskarte hast – was wiederum auch Begleiter zu deiner Bestimmung ist - ist die nächste Frage, wie du dies nun weiter verfeinern, und deine Gaben und Talente mit anderen teilen kannst.

Nachdem du deine innere Landkarte aufgenommen hast wird es zur Kunst, zu entdecken wie du diese Gaben bestmöglichst kommunizieren und zum Ausdruck bringen kannst. Je mehr Zeit, Energie und andere Ressourcen du investierst, desto mehr Möglichkeiten bieten sich dir, deinen einzigartigen Beitrag zu tun. Worin auch immer du leidenschaftlich bist: symbolisch ausgedrückt teilst du es durch deinen künstlerischen Ausdruck mit der Welt.

Manchmal wundere ich mich, wie es möglich war, während des Tahosa-Projekts bis zu 8-9 Stunden täglich und bis zu 6 aufeinanderfolgende Tagen, in diesem sehr hoch gelegenen Gelände unterwegs zu sein. Um fit zu bleiben, war es sehr wichtig, genügend zu trinken. Ich trank bis zu 6 Liter Wasser pro Tag. Gleichzeitig erhielt ich viel nährenden Energie aus der unberührten Natur und der Pflanzen- und Tierwelt um mich herum. Es war, als ob ich von der reinen, nährenden Energie des Waldes gebadet werden würde.

„Eco-Therapie“ oder „Forest Bathing“ ist die Kommunikation mit der Natur. „Forest Bathing“ – was im Grund genommen einfach in der Anwesenheit von Bäumen sein ist – wurde vor 38 Jahren Teil eines nationalen öffentlichen Gesundheitsprogramms in Japan. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es die Gesundheit verbessert. Überzeugende Beweise zeigen, dass es die Herzfrequenz und den Blutdruck senkt, die Produktion von Stresshormonen reduziert, das Immunsystem stärkt sowie das allgemeine Wohlbefinden steigert. Falls du interessiert bist, kannst du den gesamten Artikel lesen unter <http://qz.com/804022/health-benefits-japanese-forest-bathing/>.

Am Ende dieses Artikels gibt es eine Beschreibung einer großartigen Übung, die ich selbst ein paar Mal ausprobierte und mit einigen meiner Klienten teilte. Gerne möchte ich die Gelegenheit nutzen, sie auch mit dir zu teilen. Wenn du nächstes Mal in die Natur gehst, nimmst du am Anfang deines Weges einen Stein, dann legst du ein Problem in den Stein und lässt ihn fallen. Wenn du an diesem Punkt deines Weges denkst, dass du ein Problem nicht so einfach loslassen kannst, kannst du deine Sorgen auf deinem Rückweg wieder aufheben. Nachdem jemand einige Zeit in der Natur verbracht hat, tut dies üblicherweise jedoch niemand mehr.

Um anzufangen deine innere Landschaft aufzunehmen und das Mysterium zu enthüllen was es bedeutet am Leben zu sein: Verbringe ausreichend Zeit damit, dich mit der Natur zu verbinden. Versuche Antworten auf die obigen Fragen zu finden. Schreibe deine Antworten auf, und teile deine Erfahrungen und Einsichten mit anderen.



*Tumblesom Lake, Colorado*