

AC-Bodensee Österreich Interner Clubabend, 2021-Oktob-05

Stefan Koch „Min Weag - mit sich selbst auf Wanderschaft“
<https://www.vorarlberg.travel/>



Präsident Ambros Hiller freut es sehr so viele Mitglieder zum Clubabend begrüßen zu dürfen. Mit großer Vorfreude übergibt er an Stefan Koch, welcher über seine besondere Auszeit berichtet.



„Min Weag“ - mit sich selbst auf Wanderschaft (Text Stefan Koch)**

Der Rundwanderweg um Vorarlberg „Min Weag“ führt durch einige der schönsten Landschaften Vorarlbergs. Unterwegs zu den stillen Sensationen, die nur die Natur erschaffen kann. Der Weitwanderweg überrascht mit vielfältigen Kultur- und Naturräumen in sechs Regionen. Die Höhenprofile reichen von sanften Hügellandschaften des Bregenzerwaldes bis über die Baumgrenze in der Silvretta oder im Rätikon.

„Min Weag“ bietet einen Reigen an Möglichkeiten. Geschichten auf Schritt und Tritt. Die Motive für die Begehung können unterschiedlicher nicht sein – die Natur- und Kultur entdecken, die Fitness trainieren, angelegt als kulinarische Genusswanderung oder als eine wunderbare Auszeit vom Alltag. Man kann die 400 km in einem Stück oder nur in kurzen Etappen zurücklegen. Die 23.000 Höhenmeter stellen auf jeden Fall eine Herausforderung dar.

Stefan Koch – langjähriges Clubmitgliede das AC Bodensee – wagte das Abenteuer. Von Mitte Juni 2021 war er 17 Tage unterwegs. In ca. 110 Stunden Gehzeit absolvierte er rund drei Viertel des Weges. In eindrücklichen Worten und Bildern schilderte er den zahlreich versammelten Vereinsmitgliedern die Wirkung des Wanderns. Wie Landschaften das Wesen eines Menschen und seine Emotionalität prägen, wie man sich auf das Wesentliche reduziert und wie man die Freiheit durch Genügsamkeit erschließt.

Es gilt die Langsamkeit zu entdecken und den Weg zum Ziel machen. Dabei werden die Wahrnehmungen intensiviert und die Gedanken und Emotionen vertieft.

Laut Prof. Reinhard Haller erfüllt das Weitwandern alle wesentlichen Ziele der Psychotherapie:

- das Wandern nach innen, bietet einen guten Rahmen für den inneren Dialog, bei der man mit sich selbst in Rede und Gegenrede über ein Problem spricht
- die Auflösung von Angst und Depression
- Selbstwertstärkung durch die erbrachte Leistung
- Distanzierung und Relativierung von Alltagsorgen
- Erschließen neuen Ideen und neuer Perspektiven
- Erreichen von Gelassenheit



Aber auch die geografischen und kulturellen Informationen kamen im Referat nicht so kurz. Durch die vielfältigen Möglichkeiten, die „Min Weag“ bietet, war für alle Mitglieder viel Wertvolles und Anwendbares dabei.

Mehr Infos: Min Weag - der Vorarlberg-Rundwanderweg - Urlaub in Vorarlberg
<https://www.vorarlberg.travel/aktivitaet/min-weag-vorarlberg-rundwanderweg/>

* „Min Weag“ ist Vorarlberger Dialekt und bedeutet „Mein Weg“.