

Natur als Herausforderung

„Ein Schritt nach dem anderen“ – mein erster organisierter 30-km-Marsch

Ich erinnere mich noch genau an den Moment vor dem Start: Ich war aufgeregt, innerlich gespannt wie vor einer wichtigen Prüfung. Obwohl ich zwei Drittel der Strecke trainiert hatte, wusste ich nicht, wie sich die letzten Kilometer anfühlen würden. Es war ein Sprung ins Ungewisse – und gleichzeitig ein bewusster Schritt in Richtung Selbstwirksamkeit.

Schon der Start war überwältigend: Musik, motivierende Stimmen, ein Gefühl von Gemeinschaft lag in der Luft. Und obwohl ich den Marsch allein antrat, fühlte ich mich nie so. Die Mitwander:innen, die Blicke, das gegenseitige Nicken – es entstand sofort ein achtsames Miteinander. Jeder achtete auf die anderen. Fremde wurden zu Weggefährt:innen, kurze Gespräche zu Energiequellen.

Die Strecke führte durch Wälder, Felder, Natur pur. Der Anstieg? Herausfordernd, aber machbar, mit jedem Schritt wurde das Vertrauen in mich selbst größer. Ich war im Flow: meine Gedanken wurden leiser, mein Körper übernahm das Tempo, mein Herz die Richtung. Es war motivierend, zu spüren, wie mein Körper trägt, was mein Kopf manchmal in Frage stellt.

Und dann kam das Ziel. Dieses Gefühl ist schwer in Worte zu fassen. Nicht nur körperliche Erschöpfung – sondern ein tiefes inneres Leuchten. Ich bin angekommen. Nicht nur dort, wo das Zielband gespannt war, sondern auch bei mir. Ich habe es geschafft, weil ich mir vertraut habe.

Dieser Tag war mehr als eine Wanderung. Er war eine Erinnerung daran, dass wir in der Pflege wie im Leben oft durchhalten, funktionieren und geben, aber dass wir manchmal auch bewusst gehen müssen, für uns selbst. Schritt für Schritt. Allein und doch getragen.