

# Von Eseln, Blasen und der Reise ins eigene Ich

Zwei, die die Wanderung „Jetzt läuft's“ von AWO Augsburg und Bezirkskliniken Schwaben von Anfang bis Ende mitgemacht haben, haben ein Tagebuch erstellt. Der eine ist Dominik S. (38) aus Nürnberg, der andere Rudolf D. (64) aus Königsbrunn. Jeden Abend hielten sie per Sprachnachricht fest, wie die jeweilige Etappe für sie war, welche Besonderheiten es gegeben hat und was ihnen so gefallen hat. Sie nehmen uns mit auf ihre persönliche Erlebnisreise. Hier ihre Tagebucheinträge:

## **Etappe 1: vom Bezirk Schwaben (Hafnerberg) zum Clemens-Högg-Haus in Augsburg-Göggingen.**

**Rudolf:** Die Wanderung heute war schön. Immer an der Wertach entlang. Eine tolle Strecke, sieben Kilometer zum Einlaufen – toll! Schöne interessante Gespräche und Kontakte mit den Leuten. Guter Austausch. Bin gespannt und freue mich auf die nächsten Tage.

**Dominik:** Es waren unerwartet viele Leute dabei. Den Vortrag der Ärztin (Dr. Astrid Röh vom BKH Augsburg; d. Red.) fand ich gut. Der Weg war in Ordnung. Bis jetzt passt alles. Jetzt wird gegessen, sich unterhalten und sich auf morgen gefreut. Mal schauen, wie die Schlafmöglichkeiten sind.

## **Etappe 2: vom Clemens-Högg-Haus in Augsburg zum Kloster Oberschönenfeld (Kreis Augsburg).**

**Rudolf:** War eine wunderschöne Wanderung durch die Westlichen Wälder. Temperaturen moderat, gut. Ich freue mich auf den morgigen Tag.

**Dominik:** Wir sind mit einem super Frühstück in den Tag gestartet. Wetter war ok, vom Laufen ging es auch. Schön im Wald gewesen. Hat gutgetan. Ich freue mich auf den Abend und aufs Kloster.

## **Etappe 3: vom Kloster Oberschönenfeld nach Ziemetshausen (Kreis Günzburg).**

**Rudolf:** Die Wanderung war heute ein bisschen kürzer. Kein Regen, was mal toll war. Sonst wie immer landschaftlich wunderbar, es geht rauf und runter. Es gibt immer wieder Austausch mit den Leuten und die Erfahrung mit sich selbst. Macht Spaß!

**Dominik:** Ich habe die Nacht viel besser geschlafen im Kloster. Das war eine komplette Entschleunigung durch den mangelnden Handyempfang. Das hat mal ganz gutgetan. Meine Füße tun ein bisschen weh. Aber die Natur war schön, den Weg haben wir auch gut geschafft, erstaunlich gut. Die Zeit ist schnell vorbeigegangen. Jetzt bin ich sehr hungrig. Das Hotel ist sehr schön. Ich freue mich auf das Alphorn-Konzert.

## **Etappe 4: von Ziemetshausen nach Krumbach (Kreis Günzburg).**

**Rudolf:** Die Wanderung war länger, aber sehr gut. Habe gute Gespräche geführt. Ich denke, das gehört zur Wanderung, Kontakt mit den Leuten zu bekommen, in Austausch zu kommen. Und das zweite, was heute hängengeblieben ist, ist dieses langsame Gehen. Das ist ein Entschleunigen. Für mich wirkt das wie eine Meditation, wie eine Reise nach innen und hilft mir zu reflektieren.

**Dominik:** Der Tag war an und für sich ganz gut. Die Wanderung war schön, aber ich habe zwei irre Blasen an den Füßen. Hatte die ganze Zeit Schmerzen. Aber ich ziehe auf jeden Fall durch. Das Hotel war spitze gestern, Frühstück war gut, Essen auch. Ich freue mich wieder auf den Abend, aufs Essen und aufs Kino.

#### **Etappe 5: von Krumbach nach Kirchheim (Kreis Unterallgäu).**

**Rudolf:** Der Tag war schön. Meine Klienten von der Tagesstätte sind gekommen, darüber habe ich mich gefreut. Wir hatten einen guten Austausch. Die Wanderung war heute kürzer, aber wärmer. Somit ist es doch immer wieder eine Herausforderung. Ich bin doch immer froh, wenn ich am Ziel bin, ein bisschen ausspannen kann. Die Unterkunft gestern in Krumbach war gut, das Frühstück phänomenal, das Abendessen auch. Perfekt! Wenn es so weiter geht... Halbzeit haben wir schon, leider! Jetzt wird der zweite Teil bestimmt schneller vergehen wie der erste. Aber so ist es halt.

**Dominik:** Das Essen gestern war bombenmäßig, das Frühstück heute auch. Mit meinen Blasen ging es heute besser. Wir sind durch eine schöne Waldpassage gelaufen. Heute war nicht so anstrengend und lang. Ich war auch nicht so lang auf dem Konzert. Das Essen war gut. Ein schöner Tag!

#### **Etappe 6: von Kirchheim nach Mindelheim (Kreis Unterallgäu).**

**Rudolf:** Heute war unser wärmster Tag. Wir sind alle stolz, dass wir trotz der Hitze – 31 Grad war Maximum – das geschafft haben. Wir haben schöne Seen gesehen, konnten aber leider nicht zum Schwimmen gehen, weil uns das Equipment gefehlt hat. Was auch schön war, war unser Panorama. Wir haben fast permanent den ganzen Tag die Berge gesehen. Das hat motiviert, trotz der Hitze.

**Dominik:** Dem habe ich eigentlich nichts hinzuzufügen. Heute mal ein Einzelzimmer, kein Team Ehebett. Mir kam es so vor, dass mir das schneller Laufen leichter gefallen ist.

#### **Etappe 7: von Mindelheim nach Kaufbeuren (Lotte-Lemke-Zentrum; Kreis Ostallgäu).**

**Rudolf:** Heute haben wir die Königsetappe gehabt: Es waren 26 Kilometer. Es war schon grenzwertig und vielleicht fast ein bisschen zu lang. Aber einige haben das durchgezogen, und das finde ich toll, spitze. Naja, Königsetappe erledigt, jetzt ist das Ziel schon nahe, man sieht es schon fast.

**Dominik:** Ich bin fix und fertig. Ich hätte nicht gedacht, dass ich das schaffe. Zum Schluss wollte ich eigentlich sagen: Ich kann nicht mehr! Ich war ziemlich genervt, gestresst. Habs aber dann doch geschafft. War gut, ja. Aber krass heute.

#### **Etappe 8: vom Lotte-Lemke-Zentrum Kaufbeuren nach Irsee und zurück.**

**Rudolf:** Der heutige Tag mit elf Kilometer Strecke war entspannend, regenerativ, schön. Die Irsee-Geschichte war interessant, berührend, teilweise deprimierend. Das muss man verarbeiten. Danach war eine kleine Gruppe noch am See schwimmen. Das war auch toll. Morgen können wir wieder angreifen.

**Dominik:** Heute sind wir nochmal zurück nach Irsee gelaufen. Der Plan war, die Führung im Kloster mitzumachen. Aber ich war dann komplett raus. Mir sind die Augen zugefallen. Ich

war mental ganz, ganz unten. Ich habe draußen gewartet auf die Gruppe und habe mich dann zurückfahren lassen. Dort habe ich dann sofort geschlafen. Bin jetzt wieder besser drauf. Freu mich auf das Konzert und auf das Essen – wie immer. Morgen geht's weiter.

**Etappe 9: vom Lotte-Lemke-Zentrum Kaufbeuren über die Günztalklinik Allgäu in Obergünzburg zum Eselhof Allinger (Untrasried) und zurück nach Obergünzburg (Kreis Ostallgäu).**

**Rudolf:** Heute vorletzter Tag. Wegen extremem Regen sind wir geduscht und nass angekommen. Die Sache mit den Eseln war wunderschön. Das hat etwas ganz Besonderes, das kann man in ein paar Sätzen nicht beschreiben. War toll! Der letzte Abend heute, da kommt schon ein bisschen Abschiedsstimmung auf. Aber wir haben ja noch einen Tag.

**Dominik:** Die Wanderung an sich ging heute. Nachdem meine Blase aufgemacht worden ist, ging es noch besser. Für mich das Highlight war das mit den Eseln. Das hat echt gutgetan, war echt schön. Der letzte Abend war auch schön. Wir haben noch ein paar Nummern ausgetauscht und eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet. Ich freue mich auf den letzten Tag morgen.

**Etappe 10: von Obergünzburg nach Kempten (Kreis Oberallgäu).**

**Rudolf:** Heute letzte Etappe. Es ist ein bisschen zwiespältig: Es heißt Abschied nehmen von netten Leuten. Man hat sich an die Leute gewöhnt, sie gehen jetzt wieder andere Wege. Und das erzeugt Wehmut. Nochmal vielen Dank an diejenigen, die das organisiert haben. Es ist unglaublich, es war eine tolle Geschichte – einfach schön!

**Dominik:** Die letzte Etappe war schön, es waren viele Leute dabei. Jetzt ist es vorbei, das ist irgendwie ein komisches Gefühl. Ich kann das noch gar nicht so realisieren, dass es jetzt zu Ende ist. Ich bin dankbar für die Reise und hoffe, wir bleiben noch in Kontakt.