

# „Es gibt kein Stehenbleiben“

Zu Fuß von Meran auf die Lazinser Rötlsplatz



**Blick zurück von der Milchseescharte auf die Sponser „Lacken“**

Fotos: Sabine Schmid

**Der Großvater als Gebirgsjäger auf beschwerliche Langstrecken getrimmt, der Vater passionierter Bergfex in diversen Disziplinen, das kleine Mäderl mit ihren „Mahn-und-Zammrecha-Haxerln“ auch schon mit drei im vertikaleren Gelände unterwegs - doch einige Monstertouren und fehlendes Wissen zur Technik habens ihr bald verleidet. Nach jahrelanger Pause entdeckte Sabine Schmid die Berge wieder, mit ganz persönlichem Spezialgebiet: Talstart, große Distanzen bewältigen, maximale Höhenmeter herausholen - im letzten Jahr 125.000 Meter aufwärts. Es bleibt die unstillbare Freude an Bewegung, Minimalismus, Geräuschlosigkeit, Naturerlebnis, Leistungsfähigkeit und reinem Gehen, Steigen, Grenzenverschieben - zur Not auch mitten durch die Menschenwelt.**

**F**rühmorgens im September: Um drei Uhr aufstehen fällt schwer, doch kurz später draußen ist alles gut. Kein menschengemachter Lärm, genug Zeitpuffer zur Umsetzung der Tour. Wie immer ziehe ich ohne Frühstück los, minimalistisch gepackt, doch wohlüberlegt für alle Wetterkapriolen gerüstet: Wasser, Handy, Rettungsdecke, für den Rückweg Banane und Tomate. Die Solarlampe in der Hand wandere ich flott über den Steinernen Steg und den Tappeinerweg von Meran bis Thurnstein, durch klingende Waldesstille nach Vellau. Auf regenfeuchtem Weg ist gerade rechtzeitig Bewegung im Dämmer wahrzunehmen: 15, 18 Feuersalamander – eine wunderbare Überraschung!

Weiter geht es über den Vellauer Felsenweg, am Abzweig links hinauf und vorbei am Biohöfl. Ein intensiver, kurzer Blick zur sonnenrot angelegenen Zielspitz und durch die verbliebenen Reste der „Zauberknottn“ zur Leiteraln. Knapp vier Stunden sind vergangen, noch keine Menschen unterwegs, die Bahn lässt dem Berg ein allmähliches Wachwerden. Dass mein steter Gedankenstrom allmählich vertröpfelt und neuem Raum im Hirn Platz macht, weiß ich. Bis zum ersten Drittel des Weges sollte man Alltäglichkeiten durchgekaut, Lösungen und Frieden gefunden haben.

## **Fokussiert auf Körper, Geist und Umwelt**

Der harmonische Atem-/Geh-Rhythmus verwandelt fast in ein Perpetuum mobile, die Muskeln entspannen sich nach jedem Schritt kurz. Hände und Arme nah am Körper, Daumen in die Riemen gehakt, so wird die Körperenergie nicht zerstreut, sondern fokussiert. Und Schubkraft brauche ich noch jede Menge. Es gibt kein Stehenbleiben, jeder Neustart kostet unnötig Kraft. Niemals (!) wird durch den Mund geatmet, die Nase schützt Bronchien und Lungen, generiert Energie. Der Körper meldet Wohlbefinden, kein Alarmknopf blinkt. Natürlich gibt es auch alternative Tricks zum Schmerz- oder Müdigkeitsma-



↑ Am Weg zur Hochgangscharte



↑ Blick von der Laziner Rötelspitz zum Lodner

nagement für Notfälle – Atem- und Visualisierungstechniken vor allem. Im Zauber ersten Lichtes beobachte ich das Wetter. Stabil soll es sein, zusätzlich wird den eigenen Augen und geschulter Intuition vertraut. Unterwegs bin ich wie immer solo. Angst? Ist gesund an heiklen Stellen, wie neulich, als es von der Töll aufs Roteck ging und ich wieder vor steiler Plattenflucht und der Klettersteigstrecke kurz unter dem Gipfel stand. Diesmal blieb sogar genug Nerv, am ausgesetztesten Draachenzacken Halt zu machen für ein Foto, vor und unter mir das luftige Nichts. Heute jedoch ist es einfach nur ein langer, schöner Spaziergang. Ansonsten wären nur der Mensch, neurotische Hunde und Hennen zu fürchten. Und der Müll. So hinterlasse ich selbst möglichst keine Spuren und nehme von anderen mit, was ich tragen kann.

### Über das Hochganghaus zum Schartl

Voller Energie zische ich am Leiteralm-Hütterl vorbei, die Übernachtungsgäste frühstücken wohl gerade, nehme den steinigen Hottelweg unter die Sohlen, anschließend geht es hinüber zum Hochganghaus. Um eine schmale Kurve biegend stehe ich unvermutet mit dem Vordermann zweier

Walzbrüder fast Hemd- an Hemdknopf. Nur selten treffe ich auf meinen Bergfahrten andere Bergfreunde. Sie können nicht wissen, welche Weiten dann bereits hinter meinen Augen liegen, Hundertschaften an Höhenmetern, einzigartige, erstaunliche und berührende Begegnungen mit Bruder und Schwester Tier, wie viele Kilometer unter den Fußsohlen. Egal. Es ist wirklich eine Passion, die im Verborgenen blüht, unbemerkt, unspektakulär, nur das eigene innere Feuer brennt ... Apropos Feuer: Durst löschen! Möglichst wird „Bergmilch“ getrunken: Wasser, das der Berg schenkt, köstlich und nahrhaft, energiereich. Die Hängebrücke überquere ich in kindlicher Freude am Anschieben und Gegenschwingen bei jedem Schritt. So ein schöner Blick zum Hochwart, vor allem lugt mein Hasenohr relativ aper keck herüber. Am Hochganghaus sind schon die ersten Vorbereitungen für den neuen Tag im Gange, kurz rüste ich mich für den Aufstieg zur Hochgangscharte: Sonnenhütel, Creme, ein Schluck. Vorbei am Hasenkindergarten und ein paar Haflingern. Den Weg aufs Schartl mag ich. Setze jeden Schritt überlegt, exakt und präzise, kein Abrutschen und Wegrollen beim Auftreten, so wird Energie gespart und Schubkraft →



Verbinden Sie die Sicherheit Ihres Mobilgerätes mit der Zuverlässigkeit der Karten von TABACCO: es sind auch die offiziellen Karten der Südtiroler Bergrettung.

TABACCO mapp





← **Gipfelkreuz der Lazinser Rötelspitz**

Fotos: Sabine Schmid

Wollschichten kaum je im Stich lassen. Kurz vor dem Zustieg ein Stop, denn keine zwei Meter voraus spielt unbefangen ein Murmelkind, das die Schreie der Mutter wohl ignoriert hat. Mein Fotomodell zeigt seine possierlichsten Seiten und erfüllt mir Herz und Seele mit reinem Entzücken.

**Am Gipfel**

Durch den Spalt hangle ich mich auf den Grat und wieder eröffnen sich großartige An- und Ausblicke! Linker Hand der Tschigat, auf den mich einst ein „Goaßal“ begleitete. Schräg rechts hinter ihm steht die Lazinser Rötel, das heutige Ziel. Und so malerisch der Lodner, die Hohe Weiße. Nur nicht verweilen, auf geht's durch die blockige Würfellandschaft hinüber zum Halsjoch. Dann mit klarem Zug die erste Stufe hinauf aufs Wegerl Richtung Gipfel, die Schrittfrequenz passt sich der Atmung an, ganz harmonisch. Knapp 14 Uhr ist es, als ich ankomme und die beeindruckende Südfront des Nachbarn bestaune: Der Lodner präsentiert sein Gipfelkreuz wie ein Schwert.

**Rückweg mit Schäfer**

Perfektes Energie-Management zahlt sich wie immer aus, es bleiben genug Reserven, um auch den Rückweg hochkonzentriert und kraftvoll zu bewältigen. Der Untergrund mahnt zu erhöhter Vorsicht und spiegelt meinen heimlichen Alptraum: auszurutschen auf kleinteiligem Geröll beziehungsweise Schnee/Eis und dann offenen Auges ... Klar ist: Mein Heilbleiben liegt fast ausschließlich in der eigenen Verantwortung. Alles geht gut, die Knie sind erstaunlich kooperativ. So bewege ich mich beschwingt durch die herrliche Landschaft, weit unter mir das Tal, werfe einen Sehnsuchtsblick hinüber zum Roteck. Zu viele Leute auf der Lodnerhütte, also doch lieber weiter. Vertrauend, auf Nasereit eine Schlafstatt zu ergattern, setze ich meinen Weg durch beginnende Abendstimmung fort. Gleichtags

noch bis ins Tal zu gehen wie früher, habe ich wirklich nicht vor. Mein Glück soll nicht überstrapaziert werden. Doch auf Nasereit findet sich unerwartet eine Mitfahrgelegenheit: bei einem Schäfer. Begleitet von Gebäh, Herumgetrappel und mit Schafatem im Nacken geht es ins Dorf zur Bushaltestelle, nach Meran.

Kleine Abenteuer wie dieses bedeuten mir absolute Lebendigkeit, Präsenz, eine Freiheit, wie sie in der Menschenwelt nicht zu finden ist. Einssein mit dem Berg, seiner Wirkkraft, den Mitwesen und der Natur, die von Nichtigkeiten befreite Kommunikation mit dem Göttlichen, das Wegfallen alles Unwesentlichen. Im Verbund von eigenem Vermögen, pfeilgradem Willen und einer gewissen Leidenschaft in Krisensituationen und innigem Getragenwerden, erlebe ich tiefe Zufriedenheit und Erfüllung. Körper und eigenes Sein in Bewegung so überintensiv zu erleben macht dankbar, reduziert, rückt Perspektiven zurecht und hilft, Spannungen und Unnötiges loszulassen. Frische Geisteskräfte und fast unerschöpfliche Energie wachsen mir zu.

Sabine Schmid, [www.wesentlich-sein.eu](http://www.wesentlich-sein.eu)



konzentriert. Halte den Gang locker, nutze „Trittsteine“ in angenehmem Höhenabstand zueinander, vermeide zu große und zu hohe Schritte, die unnützlich Kraft kosten. Sich in dieser großen Stille zu bewegen, macht restlos glücklich, achtsames Verhalten und Schweigen bewahren, Respekt vor Groß und Klein ist, finde ich, etwas zutiefst Menschliches. Das ist gut für die Seele und lässt Chancen auf außergewöhnliche Tierbegegnungen.

**Mondlandschaften und Murmeltiere**

Um 11 Uhr: das Schartl, unter mir breitet sich schimmernd der Langsee, vom Algunder Rötel blitzte schon vorhin das Gipfelkreuz herüber, ein kleiner Rastplatz wurde inzwischen hier oben eingerichtet. Wie das Spielzeug von Riesenkindern. Doch hurtig weiter, vor mir liegt der abwechslungsreiche Weg zur Milchseescharte. Die Lackerl, die Mondlandschaft, wie auf einem anderen Planeten. Ein eisiger, knochenkalter Wind fegt, gut, daß mich die bewährten