

# Schritt für Schritt

**Geh-spräche und Wandercoaching an Kraftorten lassen Wege aus der Krise erkennen und auch in schwierigen Zeiten kreative Lösungen finden.**

Mit geschlossenen Augen stehe ich auf dem Hügel und bitte die Kräfte des Ortes, mich bei meiner Wohnortsuche zu unterstützen. Wo soll ich hin? Wo fühlt es sich stimmig an? Plötzlich erfasst mich eine Windböe an diesem ungewöhnlich stürmischen Tag und lässt mich ein Stück weit vom Boden abheben. Ja, mir scheint fast, der Wind hat meine Bitte, meinen Wunsch umgehend aufgefasst und mit sich getragen. Später wird mir Andreas Hösl erklären, dass dieser Ort besonders gut geeignet ist, um mit dem gesamten geistigen Potenzial in Verbindung zu kommen. Der Blick von diesem Hügel nahe dem nördlichen Bodenseeufer geht weit über Wälder, Wiesen und Weiher hin zum See und den dahinter liegenden Alpen. Andreas Hösl, der als Wandercoach und -führer so genannte Geh-spräche und auch Visionssuchen begleitet, lotet bereits im Vorfeld aus, welcher Ort für den jeweiligen Klienten oder hier für die Klientin in ihrer jetzigen Situation stimmig ist und sie am besten dabei unterstützt, Lösungswege zu erkennen. Denn meist sind es Suchende, die mit Andreas Hösl unterwegs sind. Sie stecken in

Krisen oder Umbruchsituationen, forschen nach ihrem Weg, dem nächsten Abzweig, nach einer Lösung.

## Von der Natur begleitet

Und so stehen wir zunächst mitten auf einer abgemähten Wiese, hinter uns der Wald, vor uns der Hügel, den wir noch besteigen werden. «Die Erde besitzt Chakren wie wir auch. Diese sind über die Landschaft verteilt», erklärt Andreas. «Hier stehen wir gerade in einem Wurzelchakra. Es ist ein Ort, den ich gerne mit Menschen gehe, die zu sehr im Kopf sind und denen die nötige Erdung fehlt.» Ich fühle mich ertappt und erröte. Andreas' Geh-spräche sind bewusst eine Mischung aus Wanderung und Coaching, denn in Bewegung zeigen sich uns nochmals ganz andere, unerwartete Lösungen und Möglichkeiten, auf die wir, zurückgezogen in unserem Kämmerlein, verwickelt in endlose Gedankenschlaufen, gar nicht gekommen wären. «Achtzig Prozent aller kreativen Ideen und Problemlösungen entstehen ausserhalb des normalen Denkprozesses. Zum Beispiel beim Spaziergehen, beim Sport, im Auto, unter der Dusche oder



auf der Toilette», so Andreas. Raus aus dem Nachdenken, das sich im Kreise dreht, um wieder einen Überblick über die Gesamtsituation zu bekommen und klarer sehen zu können. Darum geht es. Die Natur unterstützt dabei den Suchenden, hilft, eine Ebene zu finden, die kraftvoll, klar und unbelastet ist, und begleitet auf diese Weise die Heilung.

## Alte Kraftorte

Es ist insbesondere auch die kraftvolle Stille, die mich hier oben auf diesem Hügel mitten in der Landschaft tief berührt. Alles, was ich noch höre, ist das Rauschen der letzten Blätter an den Bäumen, während mein Blick immer wieder zu den schneebedeckten Bergen wandert. Andreas Hösl geht bei den Geh-sprächen bewusst an Orte der Kraft. Orte, die frü-

her für Rituale, Einweihungen oder Visionssuchen genutzt wurden und entsprechend im Einklang mit der Erde und dem Kosmos stehen. Es ist diese Schnittstelle zwischen Geomantie, Therapie, Coaching und Wandern, an der er steht. Erst zurück zu Hause wird mir bewusst werden, dass ich nach dem Geh-spräch zum ersten Mal seit Monaten keine Angst mehr verspürt habe. Weder Angst vor der Zukunft und dem Ungewissen noch davor, eine falsche Entscheidung zu treffen. Nur noch ein «Alles ist gut». Es ist wohl auch das Sein in der Natur, das mich wieder erinnert hat an meine tiefe Sehnsucht und mein wahres Zuhause, denn ich fühle mich verbunden, geerdet und in meiner Kraft stehend wie schon lange nicht mehr.

SABRINA GUNDE

[www.wandermagie.de](http://www.wandermagie.de)  
[www.geh-sprache.de](http://www.geh-sprache.de)