

Das „Unterwegs-Sein“ ist das Ziel

Heilpraktiker Norbert Parucha begleitet Wanderreisen, bei denen die Meditation im Mittelpunkt steht

Vorankommen und Innehalten – das sind die Ingredienzien der meditativen Wanderreisen des Bayerischen Pilgerbüros. Der Heilpraktiker Norbert Parucha begleitet die Wanderer dabei auf ihrem Weg zur inneren Mitte. Uns erzählt der 63-Jährige, wie er Menschen mit spirituellen Texten auf ihrem Weg unterstützt und warum Meditation keineswegs alleine und in völliger Stille stattfinden muss.

Herr Parucha, wie darf man sich eine meditative Wanderung mit Ihnen vorstellen?

Norbert Parucha: Bei den Wanderungen steht für mich das Gefühl des „Unterwegs-Seins“ im Vordergrund. Das Ziel ist dabei nicht so wichtig. Ich habe zwar einen ungefähren Tagesplan vor Augen, welchen Teil der Strecke wir heute schaffen sollten, aber die Besinnung auf die Landschaft und die Gebäude, die uns umgeben, ist mir sehr wichtig.

Wie sieht der genaue Tagesablauf aus?

Parucha: Ich beginne jede mehrtägige Wanderung mit dem Tagesthema „Aufbruch“. Die Teilnehmer sollen sich auf sich selbst konzentrieren und herausfinden, was die Reise in den nächsten Tagen mit ihnen macht. Jeder lässt sein sicheres Zuhause zurück und begibt sich auf einen Weg, von dem er nicht weiß, was er mit sich bringt. Während der Wanderung lese ich immer mal wieder religiöse oder literarische Texte vor, führe die Teilnehmer in verschiedenen Kirchen oder suche ein ruhiges Plätzchen, an dem wir meditieren können. Jeder hat dabei die Möglichkeit, in sich zu gehen und sich mit seiner jeweiligen Lebenssituation auseinanderzusetzen.

Herrscht bei den Wanderungen absolute Stille?

Parucha: Nein, das nicht. Ich lege schon Wert darauf, dass nach der morgendlichen Einstimmung jeder in sich geht und allgemein eine ruhige Atmosphäre herrscht. Die Teilnehmer dürfen sich aber gerne untereinander austauschen und sollten sich auf keinen Fall vor neuen Eindrücken verschließen.



Heilpraktiker und Psychotherapeut Norbert Parucha bei einer seiner Wanderungen „am Ende der Welt“, wie er das Bild selbst betitelt. Foto: privat

Welche Zielgruppe sprechen Ihre Wanderungen an?

Parucha: Das ist ganz unterschiedlich: Die jüngeren Teilnehmer sind so zwischen 30 und 40 Jahre alt. Aber es kommen auch immer wieder 70- bis 80-Jährige auf die Wanderungen mit. Allerdings sind es überwiegend Frauen, die sich auf das meditative Erlebnis einlassen.

Glauben Sie, dass es in unserer heutigen Gesellschaft immer wichtiger wird, den Menschen Raum für sich selbst zu geben und zu meditieren?

Parucha: Ich bin mir sicher, dass die Zeit für sich selbst heute wichtiger denn je ist. Heutzutage bauen viele Menschen auch in ihrer Freizeit einen immensen Druck auf und planen ihren Tagesablauf ganz genau durch. Zeit, um in den Tag hineinzuleben, bleibt da kaum noch. Meine Aufgabe ist es, den Menschen wieder begreiflich zu machen, dass sie nichts leisten müs-

sen, um Mensch zu sein. Wenn sie das, was sie auf der Wanderung erlebt haben, dann auch noch in ihren Alltag übertragen und tagsüber immer mal wieder in sich hineinhorchen, habe auch ich mein Ziel erreicht.

Wo finden die Wanderungen mit Ihnen statt und wie viele Tage ist man dabei durchschnittlich unterwegs?

Parucha: Ich gehe einmal im Jahr eine Teilstrecke des Jakobswegs in Spanien von rund 120 Kilometern. Dort pilgern wir dann neun Tage lang. Außerdem biete ich in den Ammergauer Alpen Wanderungen auf dem Meditationswanderweg an, den ich vor einiger Zeit ins Leben gerufen habe. Dort sind wir rund fünf Tage unterwegs und legen etwa 75 Kilometer zurück. Eine Gruppe besteht meistens aus 15 bis 20 Leuten. Ich biete diese Wanderungen seit fast 15 Jahren auch in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Pilgerbüro an.

Was erwartet Wanderer auf ihrem Meditationswanderweg in den Ammergauer Alpen?

Parucha: Der Weg führt von der Wieskirche im bayerischen Pfaffenwinkel bis zum Schloss Lindenhof nahe Kloster Ettal. Auf der Strecke warten verschiedene Stationen, die mit Texten beschrieben sind. So beschäftigt man sich an einem See zum Beispiel mit seiner Seele, da die beiden Wörter im germanischen miteinander verwandt sind. Zudem gibt es einen Keltenhügel, der auf die Ahnen verweisen soll sowie ein Kreuz, das sich mit der Passion Christi auseinandersetzt.

Sind Sie selbst ein begeisterter Wandersmann? Woher stammt Ihre Motivation, meditative Wanderungen durchzuführen?

Parucha: Das Wandern war schon immer eine Leidenschaft von mir. Ich habe lange Zeit in einem Versicherungsbüro gearbeitet und gemerkt, dass ich mit der Zeit immer unzufriedener wurde. Während dieser Zeit habe ich aber schon begonnen als Reiseleiter für das Bayerische Pilgerbüro zu arbeiten. Besonders nach dem Tod meiner Frau habe ich gelernt, mehr auf meinen Körper und meine Psyche zu achten und bei der Versicherung gekündigt. Anschließend habe ich mich zum Heilpraktiker für Psychotherapie mit Schwerpunkt Körperarbeit ausbilden lassen. Die Idee mit den meditativen Wanderungen stammt von mir und fand im Bayerischen Pilgerbüro gleich Gehör. Seit meinem Berufswechsel bin ich nun viel auf Reisen und auch immer sehr ausgelastet, aber ich denke, es ist für viele Menschen in einer schwierigen Lebenssituation wichtig, dass es solche Angebote gibt und jemand da ist, der ihnen zuhört.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Daniela Feldmeier

Wandern mit Norbert Parucha: Die nächste Wanderung mit Norbert Parucha als meditativer Wanderführer findet vom 18. bis 22. Oktober auf dem Meditationswanderweg in den Ammergauer Alpen statt. Anmeldung und nähere Infos unter: www.pilgerreisen.de