

## Staunen – auf dem Trail

**HITZKIRCH** Diese Woche wurde der Achtsamkeitstrail im Luzerner Seetal eröffnet. Es ist die erste E-Bike-Route dieser Art.

Ein lauschiges Plätzchen oberhalb von Hitzkirch. Der Blick gleitet hinunter zum Baldeggersee und dem Erlösen. Eine Bank lädt zum Verweilen ein. Im Rebberg wird gearbeitet. Hier befindet sich die «Raststätte zum kleinen Glück Nummer 5». Gastgeberin Edith Mächler-Britschgi zeigt auf ein Plätzchen, das extra für die Raststätte freigelassen wurde. Die Bank am Wegesrand wirkt, als würde sie sich an einen grossen Findling anlehnen. Auf der Stele daneben steht: «Wo Blumen blühen, lächelt die Welt» (Ralph Waldo Emerson).

Wer wünscht sich nicht manchmal etwas weniger Stress? Eine Möglichkeit, Stress abzubauen, ist eine Velotour. Seit dieser Woche gibt es einen Biketrail, der genau das verspricht: Abkehr vom Alltagsstress. Es handelt sich dabei um eine Kooperation von Seetal Tourismus und Seetal mobil mit der Akademie für Achtsamkeit & Resilienz. Tourismus Seetal engagiert sich kantonsübergreifend in Sachen Vermarktung und Förderung touristischer Angebote und Veranstaltungen im Seetal. Dazu gehören auch die Erschliessung von Wanderwegen und Velorouten.

Der Grundstein für die aktuell 114 Kilometer lange Fahrradrouten wurde 2016 mit der Eröffnung der Herzschleife Seetal gelegt. Dabei führt die Herzschleife Seetal abseits vom Verkehr von Eschenbach nach Lenzburg und zurück (oder umgekehrt). Fahrräder können in Eschenbach und Lenzburg gemietet werden. Allerdings, sagt René Bossard, Direktor von Seetal Tourismus, habe man festgestellt, dass die meisten Ausflügler lediglich ein Teilstück der Route absolvieren.

### Achtsamkeit ist im Trend

Als jüngstes Projekt nun wird der Achtsamkeitstrail aus der Taufe geho-

ben. Man nimmt damit einen aktuellen Trend auf. Achtsamkeit ist in seinem Ursprung im spirituellen Bereich anzusiedeln, etwa in Form der Meditation. Achtsamkeitsübungen sind auch oft Bestandteil der Psychotherapie. Jörg Kyburz, Gründer der Akademie für Achtsamkeit und Resilienz, verglich den Prozess der Planung und Realisierung des Achtsamkeitstrails als Berg- und Talfahrt. Es habe etwas gedauert, um ins Ziel zu kommen, sagte Kyburz. Doch er sei überzeugt, dass sich das gelohnt habe. Die Familie Mächler habe ihn und sein Team mit offenen Armen empfangen, als es darum ging, einen geeigneten Ort für die Raststätte Nummer 5 zu finden: «Wäre es überall so unkompliziert gegangen, wären wir wohl vor einem Jahr bereits fertig geworden», sagte Kyburz.

«Warum braucht es einen Achtsamkeitstrail», fragte Kyburz: «Sind wir denn nicht achtsam, wenn wir uns in der Natur bewegen?» Der Begriff werde schon inflationär verwendet, doch sei es gar nicht so einfach, wirklich «abzuschalten». Wer es versucht, wird bald merken, «dass unser Geist ständig am Bewerten ist.» Achtsam zu sein bedeute aber, im Hier und Jetzt zu leben, ohne zu bewerten. Deshalb ist bei jeder der Raststätten auf dem Achtsamkeitstrail eine Anleitung. Hier, ob Hitzkirch, lautet das Motto «Staunen». Die Station richtet sich ausnahmsweise an zwei Personen.

Wer hier rastet, wird aufgefordert, seine Begleitung mit geschlossenen Augen zu einem Motiv zu führen. Dort öffnet die zweite Person – einer Kamera gleich – für kurze Zeit die Augen, um das Sujet aufzunehmen. Diese Übung wird dreimal wiederholt. «Was hast du wahrgenommen, welche Eindrücke kannst du beschreiben?», lautet die Frage an die «Kamera». Vor der Weiterfahrt wird man dazu aufgefordert, zweimal anzuhalten und etwas zu bestaunen, was spontan aufgefallen ist. Mittels QR-Code sind die detaillierten Übungen auch als Audiodatei und eine Streckenführung abrufbar.

Werner Röllli



Jörg Kyburz fordert zum Staunen auf. Foto Werner Röllli



Für Franco Hodel war die Stelle in Aesch ein Glücksfall. Ende Schuljahr geht er in Pension. Foto Graziella Jämsä

## Lehrer aus Leidenschaft

**AESCH** Über 40 Jahre lang hat Franco Hodel in Aesch unterrichtet. Ende Schuljahr geht er in Pension.

von Graziella Jämsä

«Am 9. November 1981 habe ich als Lehrer in Aesch angefangen.» Die Begeisterung blitzt in Franco Hodels Augen. «Frisch vom Seminar – ach nein, erst habe ich noch die RS absolviert», korrigiert er sich. «Die war am 7. November vorbei.» Und zwei Tage später hat er die Stelle seines Lebens angetreten.

Wollte er immer schon Lehrer werden? «Nein, nicht wirklich», Franco Hodel schüttelt den Kopf. Aber er habe in seiner eigenen Schulzeit, der 5./6. Klasse in Unterägeri, das Glück eines besonderen Lehrers gehabt. «Er kam gerade vom Seminar, war also sehr jung und wirkte wie ein grosser Bruder. Aber er war weit mehr.» Ein Kamerad habe damals als Problemfall gegolten, kompliziert und lernschwach. «Doch unser Lehrer hat ihn erreicht. Er hat die Klasse mit Schreibaufgaben beschäftigt, um einzeln mit ihm zu arbeiten. Mit unkonventionellen Methoden wie beispielsweise Geschicklichkeitsspielen hat sich der Knoten gelöst.»

### Ein Glücksfall

Das zu beobachten, habe ihn sehr beeindruckt. «Ich sah, was ein Lehrer bewirken kann. Und vor diesem Hintergrund habe ich mich später für den Beruf entschieden.» Die Stelle in Aesch sei für

ihn ein Glücksfall gewesen. «Ich bin in ein wunderbares Team gekommen. Besonders Lisbeth Lang und Alois Hübscher haben mich unter ihre Fittiche genommen. So konnte ich in die Rolle des Lehrers hineinwachsen.» Damals war es üblich, ausser Handarbeit sämtliche Fächer zu unterrichten. «Von Schönschreiben über Musik und Werken bis Mensch und Umwelt», erinnert sich Franco Hodel mit einem Schmunzeln. Diese Herausforderung habe gleichzeitig auch viel Freiheit bedeutet. «Wenn ich fand, dass ein Besuch im Wald für das Thema Sinn macht – dann brauchte ich mich mit niemandem abzusprechen, ich konnte es spontan umsetzen.» Einmal habe er sogar im Werkunterricht zusammen mit den Kindern ein richtiges Mührlad gebaut. «Später haben wir es im Bach installiert und mit Güllenrohren zum Laufen gebracht. Leider nicht für lange, nach dem ersten Unwetter schwamm es im See.»

Auch persönliche Interessen konnten in den Unterricht einfließen. «Wir hatten zwar ein Liederbuch. Aber ich habe mit meinen Schülern auch gerne Polo Hofer, Beatles oder Scorpions gesungen. Das hat die Kinder fasziniert.» Dass er dafür lautmalende Textblätter erstellen musste, weil Englisch noch kein Unterrichtsfach war, hat ihn nicht gestört. Im Gegenteil. «Ich fand es immer spannend, mir für die Gestaltung des Unterrichtsmaterials etwas einfallen zu lassen. Da war auch der technische Fortschritt manches Mal von Vorteil.»

Die Leidenschaft für seinen Beruf ist in jedem Satz von Franco Hodel spürbar.

Mehr als 40 Jahre im Klassenzimmer, das entspricht zwei Generationen. Was hat sich verändert? «Es gibt eine grössere Spezialisierung, das heisst mehr Lehrpersonen, etwas, das gute Kommunikation und viele Absprachen braucht. Ein Glück, dass wir das haben». Franco Hodel hält einen Moment inne, bevor er weiterspricht. «Das hatten wir in Aesch immer. Wir ziehen an einem Strick. Ich hatte immer das Glück, ein tolles Team um mich zu haben.»

### Zeitplan wird enger

Für Schülerinnen und Schüler sei der Zeitplan enger geworden. «Wenn ein Lehrer unterrichtet, weiss er, dass die Prüfung der Vorstunde sie müde gemacht hat. Er kann reagieren, kann Spiele oder Gestaltungssequenzen einbauen. Das ist heute schwieriger.» Auch die Integration der Fremdsprachen mit übertrittsrelevanter Beurteilung sei nicht immer von Vorteil. «Manchmal fürchte ich, dass das Spielerische und auch die Ruhe verloren gehen und das wäre schade.»

Wird er die Schule nach den Sommerferien vermissen? «Ja, wahrscheinlich mehr als ich heute ahne. Vor allem meine lieben Lehrer\*innen, die für mich wie eine zweite Familie waren». Aber er wolle seine Zeit nutzen. «Ich freue mich aufs Reisen, möchte vermehrt als Tourist in Italien oder Frankreich sein.» Die eigene Kraft beim Biken erfahren. Franco Hodel richtet den Blick auf den Horizont. «Die Neugier, die mein ganzes Berufsleben geprägt hat, wird mich auch in Zukunft begleiten.»

Anzeige

Ihr Um- und Neubau in unseren Händen. Kreativ und professionell.

**KAWA** KÜCHEN  
DESIGN BÄDER  
DESIGN RAUM



Kreuzmatt 12 | 6242 Wauwil | Telefon 041 984 28 00

[www.kawa-design.ch](http://www.kawa-design.ch)

Grosse Ausstellung am Produktionsstandort Wauwil.