

In sieben Wochen um die Schweiz

Ramona Bär will der psychischen Gesundheit auf den Grund gehen

VON NADINE PFEIFER

Während sieben Wochen wird Ramona Bär in Begleitung von ihrem Hund Loup die Schweiz bewandern und durch 17 Kantone laufen. Die 32-jährige Teilzeitangestellte bei Pro Mente Sana setzt sich für die Prävention stressbedingter Erkrankungen ein und hat das Projekt «momentmal» (www.momentmal.org) konzipiert. Die Leidenschaft für ihren Beruf begleitet sie auch auf ihrer Wanderung.

Sie möchte ihren eigenen Umgang mit Herausforderungen besser kennenlernen und Menschen motivieren, sich einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen. «Mit möglichst vielen Leuten, die ich unterwegs treffe, möchte ich über dies und jenes, aber auch über psychische Gesundheit sprechen», erklärt sie das Ziel ihres Projekts.

STARTEN WIRD Ramona Bär am 8. Juli in Stein, ihrem Wohnort. «Wie in einer Spirale» zieht es sie danach durch das Baselbiet, über Solothurn, nach Bern, weiter an den Vierwaldstättersee und dann in Richtung Ostschweiz. Das Ziel ist Zürich. Dort muss sie pünktlich ankommen, denn am 26. August wird sie dort an ei-

ner Tagung einen Workshop mitgestalten.

In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich als selbstständiger Coach viel mit Kommunikation. «Mich fasziniert das Kommunizieren zwischen Menschen, Tieren und zwischen Mensch und Tier.» Der Alltag mit ihrem Hund bietet ihr viele Möglichkeiten, diese Leidenschaft auszuleben. «Ich diskutiere gerne mit Gleichgesinnten

« Ich will zum Nachdenken anregen. »

RAMONA BÄR

und lerne viel beim Beobachten von Hunden, die miteinander interagieren.»

Ramona Bär ist naturverbunden auf die Welt gekommen, sagt sie von sich selber. Sie ist in Hämikon aufgewachsen. Einem kleinen Dorf in Luzern, wo sie viel draussen sein konnte. Sie sagt: «In der Natur unterwegs zu sein bedeutet mir sehr viel. Dort fühle ich mich wohl und kann abschalten. Ich fühle mich lebendig, wenn ich die Veränderung der Natur über die Jahreszeiten beobachte.» Wenn sie im Winter jeweils mit ihrem «charmanten Clown» Loup dem Rhein

entlang spaziert, sei es, als habe sie die Welt für sich.

«Mein Umfeld kennt mich nur so», erklärt Ramona Bär die unkomplizierte Reaktion ihres Umfelds auf ihre anstehende Wanderung. Vor allem Mutter und Bruder konnte sie begeistern. «Meine Mutter wird mich jede Woche mit Nachschub an Hundefutter und frischer Wäsche versorgen.»

DIE NATURVERBUNDENE freut sich auf ihr Experiment, vor allem darauf, sich mit möglichst vielen Leuten auszutauschen. Aber die Vorfreude ist auch von kleinen Bedenken begleitet. «Ich habe ein bisschen Angst davor, dass Loup oder ich uns verletzen. Und vor der Gewöhnungsphase an meinen Rucksack», bedenkt sie. Maximal zehn Kilos sollte er wiegen.

Nach der Wanderung stehen erst einmal Ferien mit ihrem Partner an, um die Erlebnisse zu verarbeiten. Danach widmet sie sich mit neuen Impulsen ihren Kursleitertätigkeiten und dem hudegestützten Coaching. Mit einem Blog (www.ramonabaer.ch) möchte sie Leute erreichen. Die Antworten, die sie unterwegs findet, wird sie in ihre Präventionsarbeit einfließen lassen. «Ich will zum Nachdenken anregen. Ob das Diskussionen sind oder jemand sich für sich Gedanken macht, da lasse ich mich überraschen.»



Ramona Bär und Loup steht ein langer Fussmarsch bevor.

BEATRIZ MORENO