

EIN BISSCHEN **PRINZESSIN** UND GANZ VIEL **RÄUBERTOCHTER**

Wenn die Berge verschneit sind, sich die Natur unter der Schneedecke ausruht und Katharina Link dann mit den Schneeschuhen die erste Spur ziehen darf, fühlt sich die 44-Jährige wie in einer Märchenwelt. «Der Winter ist einfach magisch und keine andere Jahreszeit hat so viel Schönes zu bieten wie er», sagt die Schaanerin, deren Liebe zur Natur, vor allem zur kälteren Jahreszeit, nicht von ungefähr kommt.

Text Bianca Cortese **Bilder** Daniel Schwendener







Als Kind konnte Katharina Link den ersten Schnee kaum erwarten. «Sobald der erste fiel, war ich draussen, habe Schneemänner gebaut und ging mit meinen Eltern Skifahren.» Da ihr Vater manchmal wegen seiner Arbeit nach St. Moritz musste und dort bereits schon früher Schnee lag, bat sie ihn einmal darum, welchen mitzubringen. «Das tat er dann tatsächlich auch, und zwar in einer Kühlbox», erinnert sie sich lachend. Die Faszination am Winter hat sie bis heute nicht verloren. «Ich mag die starr und ruhig liegende Natur, den Schnee, der all den Lärm schluckt, die Bäume, die weiss verziert sind, und die Ruhe, die man in den Bergen vorfindet.» So richtig in den «Flow» kommt sie beim Skitouren, aber

auch beim Schneeschuhlaufen. «Wenn die weisse Pracht unter meinen Füßen knirscht und ich so nah bei mir bin, gerate ich in eine Art Meditationszustand, der unbeschreiblich schön ist.»

In der Natur zu Hause

Dass sie dermassen naturverbunden ist, führt sie auf ihre Kindheit zurück. «Ich kletterte auf Bäume, spielte im Wald, verweilte in der Vaduzer Rüfe, am Rhein oder war mit meinem Vater in den Bergen unterwegs.» Wind und Wetter machten ihr nichts aus. Auch nicht, wenn sie meistens recht schmutzig nach Hause kam. «Ja, ich war und bin eine Räubertochter», meint sie dazu lachend und erklärt, dass die Natur ihre Heimat

Steckbrief

Name: Katharina Link

Spitzname: «Wander-Kathi»

Wohnort: Schaan

Alter: 44

Beruf: Wanderleiterin, Sport-Mental-Coach, und falls alles nach Plan läuft, ab März auch Kräuterpädagogin

Hobbys: Alles, was mit Natur und Bergen zu tun hat

Lieblingsort: Auf einem Berggipfel inklusive toller Aussicht

Stärke: «Meine Spontaneität!»

Schwäche: «Ich bin verfressen, wie Garfield.»

Werte: Gesundheit, Harmonie, Liebe, Gerechtigkeit, Freiheit

Lebensmotto: «Das Leben ist zu kurz für irgendwann.»



ist und die Berge der Inbegriff von Freiheit bedeuten. «All die Skills, die ich besitze, sowie die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, die ich habe, bekam ich durch die unzähligen Wanderungen mit meinen Vater.» Als sie vor sieben Jahren eine Operation hatte, dachte sie, sie könnte niemals mehr ihren Hobbys in der Natur und den Bergen frönen: «Jedoch kämpfte ich mich zurück, machte kleinere Touren, sodass meine Leidenschaft dafür neu entfacht wurde.»

Zu jener Zeit merkte sie auch, dass es Leute gibt, die ebenfalls an Grenzen geraten. «Und da ich weiss, wie heilsam es sein kann, in den Bergen unterwegs zu sein, machte ich die Ausbildung zum Mental-Coach.» Seither hilft sie Athleten, Sportlern, aber auch solchen, die beispielsweise mit Höhen- oder Prüfungsangst kämpfen, durch ihr Coaching Hürden im Leben zu meistern. Zudem hat sie sich als Wanderführerin «Wander-Kathi» selbstständig gemacht und ist auch als Tourenleiterin beim Liechtensteiner Alpenverein tätig. «Letzteres, weil ich meinem Zuhause unbedingt etwas zurückgeben wollte.»

Eine Schwäche fürs Essen

Was sie alles anbietet? «Jede Menge!», antwortet sie wie aus der Pistole geschos-

sen und meint damit alles, was mit der Natur zu tun hat. Es gebe Angebote für Kinder und Erwachsene genauso wie auch für Firmen und Vereine – Tages- und Mehrtagestouren. Im Winter macht sie Schneeschuhtouren mit anschliessendem Raclette- oder Fondueplausch, baut Iglus, gibt Lawinenkurse, führt mit dem Nachwuchs Wildtierbeobachtungen durch und geht auf Tierspurenuche. Auf die Frage, was sie denn im Winter am liebsten tut, antwortet sie: «Skitouren, Schneeschuh- und Langlaufen, Skifahren, Schlitteln, einen Winterspaziergang oder eine Vollmond-Schneeschuh-Tour machen, Glühwein trinken und Maroni essen.»

Bei Letzterem verrät sie, dass Essen ihre grosse Schwäche ist und die Kulinarik bei ihr nie zu kurz käme. «Sie ist wichtig für den Geist», sagt sie schmunzelnd und erzählt weiter, dass sie ab und zu gern und gut essen geht und etwas Schampus trinkt. «Ja, ein bisschen Prinzessin steckt demnach halt doch noch in mir», meint sie lachend.

Dankbar und somit glücklich

Dinge, die der 44-Jährigen früher weniger wichtig waren, nehmen mittlerweile einen anderen Stellenwert ein. «Als junger Mensch macht man sich beispiels-

weise weniger um die Gesundheit Gedanken.» Aber gesund alt werden will sie unbedingt. «Sie ist das Wichtigste im Leben, denn ohne sie geht es nicht.» Und auch die Dankbarkeit spiele in ihrem Leben eine ganz wichtige und tragende Rolle, da sie davon überzeugt ist, dass wenn man bewusst dankbar ist, es einem auch besser geht. «Ich bin für jedes kleine Bisschen unendlich dankbar. Für jeden Schmetterling, der vorbeifliegt, für jede Gams, die ich sehe, vor allem aber, dass ich gesund bin und hier leben darf.»

Apropos leben, aufgewachsen ist sie in Schaan und nach wie vor dort auch zu Hause. «Wenn ich aber meinen Wohnort selbst designen könnte, würde ich in einem Baumhaus wohnen oder ein Ferienhäuschen auf Tuas besitzen», meint sie und führt Letzteres auf die «selige Ruhe» dort zurück.

«Ich wünsche jedem einmal Gipfelglück»

Auf die Frage, was ihr neue Kraft gibt, nennt sie ihren Mann Daniel. «Er ist mein Zuhause, meine Konstante im Leben, gibt mir Sicherheit und ist immer für mich da.» Er sei der, der ihr oft sage, sie solle sich nicht so einen Stress machen. «Aber man weiss nie, was morgen ist. Deshalb finde ich, man sollte nichts aufschieben und das Leben geniessen.» Was es dafür manchmal braucht, um seine Träume umzusetzen? «Ein bisschen Mut und manchmal etwas mehr.»

Jeder Mensch sollte einmal das Gipfelglück erleben dürfen, das wünscht sich Katharina Link. «Es gibt zwar Seilbahnen, die einen bis nach oben fahren, aber das ist nicht dasselbe, wie wenn man den Gipfel selbst erklimmt.» Und genau für solche Momente brennt sie. «Wenn ich andere darin unterstützen darf, Wege und Ziele zu erreichen und nicht länger nur davon zu träumen, gibt mir das unendlich viel.»

Auch sie hat einen Traum, den sie sich im kommenden Jahr erfüllen will: «Und zwar will ich aufs Matterhorn!» Denn laut ihrem Lebensmotto ist das Leben zu kurz für irgendwann.



**«Ich weiss nicht, was Morgen ist.
Deshalb will ich nichts aufschieben
und das Leben geniessen. Denn das
Leben ist zu kurz für irgendwann! »**