

Archiv » 2009 » 25. Juli » Reise

## Textarchiv

**B A Y E R N**

### Alpiner Alphazustand

#### ***Die Zugspitz-Region hat die "Lohas" entdeckt: Auf dem neuen Meditationsweg sollen gestresste Städter entspannen***

*Johanna Rüdiger*

Das ältere Paar wirft einen verwirrten Blick auf die junge Wandergruppe am Wegesrand. "Äh...dürfen wir durch?", fragen sie etwas unsicher. Die Gruppe scheint wie in Trance, steht in einem ausgetrockneten Flussbett, mit geschlossenen Augen, einige murmeln angestrengt: "rot, orange, gelb..." Der Entspannungscoach, der die Gruppe begleitet, hat sie soeben in eine spezielle Farbmeditation geführt, mittels derer er die gestressten Städter innerhalb von wenigen Minuten in den "Alpha-zustand" versetzen will. So sinken die Gehirnströme von erregten 40 Hertz auf bis zu sieben Hertz ab -entspannter ist man dann nur noch im Schlaf.

"Die Generation der Urban-Gestressten", so nennt Jörg Christöphler, Geschäftsführer der Ammergauer Alpen GmbH, die dort meditierenden Menschen. Genau für sie hat er den neuen Wanderweg konzipiert und mit viel Enthusiasmus in der Region durchgesetzt. Einen rund 80 Kilometer langen Wanderweg, dessen 15 Stationen Stelen mit buddhistischen Zitaten aufweisen? Im tief katholischen Bayern ein Vorschlag, der durchaus auf Befremden stieß. Doch Christöphler blieb hartnäckig, erklärte und vermittelte. Manchmal bräuchte es eben einen "Zugereisten" wie ihn, um eine andere Sicht auf die Dinge zu erhalten. Und die ist dringend notwendig: Die Zielgruppe der traditionellen Wanderer droht wegzubrechen, deshalb müssen neue Märkte erschlossen werden. Und die sieht Christöphler vor allem bei den "Lohas", die Nachhaltigkeit mit Konsumgenuss verbinden. Genau für diese Art von Touristen müsse sich die Zugspitz-Region öffnen. Der Meditationsweg sei dafür perfekt, denn er binde die christliche und wertorientierte Tradition der Region an die Sinnbedürfnisse urban gestresster Gäste an. Damit kehren die Bayern übrigens zu ihren Wurzeln zurück: Denn schon vor über hundert Jahren flohen die sogenannten "Sommerfrischler" aus der Geschäftigkeit der Städte in die Bergen, allen voran Dichter wie Thomas Mann und Maler wie Kandinsky.

Nachhaltigkeit und eine meditative Auseinandersetzung mit der Natur will auch Katharina Brändlein auf ihren Waldexkursionen im nahegelegenen Murnauer Moos vermitteln. Und das geht nicht ohne Hilfsmittel: Gerade wühlt sie in ihrem großen Leinensack und holt triumphierend einige Handspiegel hervor: "Da, haltet euch die über die Nase!", fordert sie ihre Schützlinge auf. Ungläubiges Gelächter: "Nein wirklich", beharrt sie. Gehorsam folgt die Gruppe, einer nach dem anderen lässt sich, Kopf im Genick, Blick in den Spiegel, tapsend über den Waldboden führen. Und tatsächlich, der Perspektivwechsel ist überraschend: Blätter und Baumkronen scheinen auf den Betrachter zuzuschnellen. Haselnuss, Esche, Bergahorn - genau diese Vielfalt sei so wichtig, erklärt Forstingenieurin Brändlein. Ihre Walderlebnistour wurde im April von der Unesco als besonders nachhaltiges Projekt ausgezeichnet. Die Welt aus einer anderen Perspektive zu betrachten und so zu sich selbst zu finden - dazu wird der Wanderer auch auf dem Philosophenweg in Garmisch-Partenkirchen animiert. "Gesundheit fordern in ihren Gebeten die Menschen von den Göttern; dass sie die Macht aber darüber in sich selbst haben, wissen sie nicht", mahnt etwa der griechische Philosoph Demokrit von einem Messingschild auf einer Bank.

---

## SERVICE

### Der Meditationsweg

Der neu angelegte Wanderweg ist ab sofort geöffnet und führt über 15 Stationen durch die Ammergauer Alpen.

[www.brennendes-herz.de](http://www.brennendes-herz.de)

### Der Philosophenweg

Von Garmisch-Partenkirchen führt der 5600 Meter lange Philosophenweg nach Farchant. Der Weg gehört zu den klimatherapeutischen Terrain-Kurwegen.

[www.gapa.de](http://www.gapa.de)

### Entspannungscoach

Drei Tage Wanderseminar "Natur gegen Stress" mit dem Entspannungscoach Joachim Renz plus Meditation und Training des Alpha-Zustand ab 450 Euro.

[www.natur-stress.de](http://www.natur-stress.de)

---

Foto: Meditative Pause am Wegesrand: Wanderin vor den Schleierfällen in den Ammergauer Alpen.

Foto: Denkpause mit Goethe: Messingschild auf einer Rastbank des Philosophenwegs.

[IMPRESSUM](#) [KONTAKT](#) [MEDIADATEN](#)



**Berliner.de**

