

Fern von Alltag, Stress und Hektik...

„Endlich ich!“

Drei Tage in die Berge – und danach gelassen wie der Dalai Lama? In der **Zugspitz-Region** kann man Entspannung lernen. Stefanie Lindenberger hat's ausprobiert und viel gelernt – auch für zu Hause...

Spätestens als mein Rollkoffer im Kies stecken bleibt, ist mir klar: Hier geht alles einen Schritt langsamer. Vor mir liegt der Aufstieg zur Graseck-Seilbahn. Die schaut aus wie ein Relikt aus dem 60er Jahren. Eine knallrote Gondel bringt mich gemächlich hinauf zur Alm oberhalb der Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen. Irgendwie kenne ich dies Bild aus den Heimatfilmen meiner Kindheit. Auf halber Höhe verabschiedet sich mein Handy. Oben im Forsthaus Graseck verrät mir eine Frau im Dirndl: „Am Ziegenstall kriegen Sie O2. Und vodafone läuft manchmal am oberen Zaun auf der Wiese hinter dem Hof.“ Ich nicke dankend. Grinse einmal hinauf zum Hirschkopf neben der Eingangstür und schalte mein Handy aus.

Ich will einfach mal nur mit mir selbst zusammen sein

Ich bin multitasking. Redakteurin, Hausfrau, Putzfrau, Gärtnerin, Köchin, Ehefrau, Kindergartenkindmutter, Tochter, Freundin. Mindestens drei dieser





Jobs kann ich gleichzeitig bewältigen. Ich selbst? Das bin ich dann kurz vor dem Einschlafen. Und vielleicht die nächsten drei Tage. Dafür bin ich in die Zugspitz-Region gefahren. Ich will einfach mal nur mit mir zusammen sein.

Ich erinnere mich dunkel an die Wanderferien meiner Kindheit: Morgens standen wir mit der Sonne auf. Mittags packte meine Mutter lauwarme Salamistullen aus. Gegen Nachmittag wurden meine Beine schwer wie Betonklötze. Und irgendwann hörte ich auf, zu fragen: „Wie lange denn noch?“. Aber: Viele Dinge lernt man dann doch schätzen, wenn man sie als Erwachsene freiwillig tut. Bergwandern soll ja dazu gehören. Es klärt die Gedanken und pustet den Kopf frei, sagt man. Hier rund um die Zugspitze gibt es jede Menge Spezialisten, die wissen, wie man diesen Effekt sogar noch verstärken kann.

Norbert Parucha, 55, ist einer von ihnen. Der Körpertherapeut begleitete jahrelang Pilgergruppen über

den Jakobsweg. Und hat nun in seiner bayerischen Heimat den Meditationsweg Ammergauer Alpen mit entwickelt. Das ist eine exakt 85,2 Kilometer lange Tour mit 15 Stationen für die Seele. Ganz gleich, ob diese Seele nun christlich, buddhistisch oder nichts von all dem ist. Kirchen und Kappellen sind darunter, Schluchten, das Rochusfeld, Schloss Linderhof oder das Hörnle, wo man einen tollen Panorama-Blick über die Alpen genießen kann. Allesamt Kraftorte, die uns etwas geben können, wenn wir mal inne halten.

Sind Sie schon mal gewandert ohne ein Ziel?

Wir treffen Norbert Parucha zum meditativen Wandern auf einem Teilstück des neuen Weges durch die Ammerschlucht. Meditativ wandern klingt erstmal, als ob man's üben müsste. Für Norbert heißt es aber nichts anderes als: „Wir gehen achtsam, Schritt für Schritt. Ohne Zeit und ohne ein Ziel. Wir gehen, um zu gehen. Nicht um anzukommen. Da-



Der Meditationsweg Ammergauer Alpen wurde erst diesen Sommer eröffnet. Er ist 85,2 Kilometer lang. An 15 Stationen kann man Kraft tanken



„Die Wiesen duften. Die Luft ist klar. Mein Handy hat kein Netz. Alles ist gut“

10.00 Uhr Wir beginnen unseren Weg in die Ammerschlucht. Wir wandern ohne Eile, mit allen Sinnen, Schritt für Schritt

bei versuchen wir, uns auf jeden einzelnen unserer Schritte zu konzentrieren.“ Ich will es probieren. Am Wegesrand schauen beige Almkühe dabei zu. Irgendwo steht Vergißmeinnicht. Im Hintergrund rauscht die Ammer durchs Tal. Schön ist es hier. Still und friedlich. Meine Gedanken fliegen davon. Ein guter Ort, um sie ziehen zu lassen.

Auf einer Waldlichtung zeigt Norbert uns eine Atemübung. Wir stehen da, mit beiden Beinen fest auf dem Waldboden. Dann schließen wir die Augen. Hören nur die Vögel zwitschern, den Wind durch die Kiefern pusten und unseren Atem dazu. Minuten lang. Wir sollen loslassen, was uns stresst. Versuchen, an nichts zu denken, als an uns in diesem Moment an diesem Ort. Das klappt bei mir nicht vollständig. Ich werde die Übung aber mit nach Hause nehmen. Und sie in meinem Garten mal wieder probieren.

Guter Schlaf ist der Anfang aller Entspannung

Nach ungefähr acht Kilometern jenseits der Zeit und einem ständigen Auf und Ab über verschlungene Pfade, knorrige Wurzeln, durch Pfützen über Holz und Geröll, werden wir für unsere brennenden Oberschenkel mit einer hervorragenden Aussicht belohnt. Am Horizont erscheint das historische Wirtshaus „Acheleschwaig“. Und auf der Speisekarte steht Schnitzel Wiener Art. Wandern macht hungrig und fast alle in unserer Gruppe brauchen ge-



„Mit fünf habe ich Mal eine Kuh gestreichelt. So lange warte ich nie wieder“



17.30 Uhr Das lauteste, was wir hören, ist der eigene Atem. Es fehlt nicht viel, ich würde einschlummern. Mehr Entspannung geht nicht



Für Sie. Für zu Hause: Schütteln Sie den Alltag ab

Ein Tipp von **NORBERT PARUCHA, 55, Körpertherapeut** und „Miterfinder“ des Meditationsweges Ammergauer Alpen:

„Sie stehen mit beiden Beinen fest und sicher auf dem Boden. Dann heben Sie ein Bein an und stoßen das Becken kräftig zur Seite, nach vorne und nach hinten weg. Mit jedem Wegstoßen ausatmen und in Gedanken das abstoßen, was Sie an Stress und Ärger loswerden wollen. Das Gleiche mit den Armen wiederholen. Die zur Seite, nach vorne und nach hinten wegstoßen. Und dabei den Alltag loslassen.“

gen den Hunger genau dieses Schnitzel. Tag eins zeigt seine Wirkung. Am Abend falle ich in mein Bett und schlafe in dieser Nacht still und felsenfest – so wie die Berge, die vor meinem Alzimmer stehen.

„Ich wollte Millionär werden – dann kam das Burnout“

Tag zwei gehört Joachim Renz, 47. Der ist Entspannungs-Coach. Als „Betroffener, Berufener“, wie er sagt. Und das kam so: „Mit Anfang 30 war es für mich nur eine Frage der Zeit, Millionär zu werden. Ich eröffnete ein Geschäft nach dem anderen. Ich liebte es, unter Stress zu stehen. An Entspannung dachte ich gar nicht. Im Gegenteil, ich brauchte es fast, ‚gespannt‘ zu sein“, sagt er heute. Irgendwann aber liefen die Geschäft nicht mehr so toll. „Wenn ich morgens ins Büro kam, beschlich mich

Panik vor den Aufgaben des Tages. Ich arbeitete immer mehr, wurde immer ungeduldiger. Und meine innere Unruhe, die wurde ich gar nicht mehr los.“ Ein fast klassischer Verlauf eines Burnout.

Joachim Renz musste seinen eigenen Druck und Stress bewältigen. Daraus ist sein neuer – und heute einziger – Job geworden. Seine Kunden: Fast allesamt zwischen 40 und 60. Die meisten erfolgreich, aber ausgebrannt und innerlich irgendwie leer. „Männer wie Frauen kommen hier zu mir in die Berge. In letzter Zeit mehr und mehr Lehrer, die den Stress in der Schule nicht aushalten“, sagt Joachim Renz über seine Kunden. Frauen fällt es seiner Erfahrung nach leichter, sich auf sein Natur-gegen-Stress-Training einzulassen. Joachim Renz zeigt seinen Kursteilnehmern, wie abschalten, schnell und effizient



Für Sie. Für zu Hause: Scannen Sie die Natur

Ein Tipp von **JOACHIM RENZ, 47**,
Entspannungs-Coach:
„Nehmen Sie sich einen Gegen-
stand aus der Natur vor. Einen Stein
oder ein Blatt zum Beispiel. Schau-
en Sie sich Ihren Gegenstand ge-
nau an. Scannen Sie ihn ein, so
dass Sie ihn exakt beschreiben
könnten: Wieviele Adern hat Ihr
Blatt? Wo hat der Stein dunkle
Schatten? Versuchen Sie das mit
vier bis zehn Gegenständen hinter-
einander. Sie werden sich vertiefen
und den Alltag vergessen. Und Sie
können sich ihr Blatt oder ihren
Stein auch mit ins Büro nehmen.
Und immer dann anschauen, wenn
der Stress Sie einholt. Es wirkt!“

funktioniert. Denn gerade gestresste
Menschen hätten schließlich kaum
den Raum für zeitaufwendige Ent-
spannungstechniken. Die bräuchten
fixe und wirksame Methoden, die
man überall einsetzen kann.

Wann haben Sie das letzte Mal ein Blatt gestreichelt?

Zwei davon wollen wir heute lernen.
Dazu wandern wir in ein trockenes
Flussbett am Fuße der Gipfel. Wir le-
gen uns auf den Rücken und hören
zunächst mal wieder unserem Atem
zu. Im Vorfeld hatte Joachim Renz
uns alle mit einem kleinen Zettel
nach unseren Problemen befragt.
„Ich habe immer tausend Gedanken
im Kopf“, kreuzten fast alle an. Pri-
orität also: Einmal aufhören zu den-
ken. Dazu nehmen wir Dinge, die
uns hier im Flußbett umgeben, in die
Hand. Ich entscheide mich für ein



14.30 Uhr Wandern macht hungrig. Und Hunger stresst. Wie
gut, dass es auf den Hütten leckeres Schnitzel gibt.



**„Den Acker deines
Lebens kannst du nicht
allein bestellen.
Den Dschungel in
deinem Leben kannst
du nicht alleine roden.
Das Wort, das dir
weiter hilft, kannst du
dir selber nicht sagen.“**

Afrikanisches Sprichwort



22.00 Uhr Unser Tag endet in einem Flussbett am Lagerfeuer. Wir erholen vom Entspannen...



9.30 Uhr Am nächsten Morgen noch eine kleine Lektion im Bogenschießen. Ist schwieriger, als es aussieht

Blatt und schau genau: Wieviele Adern hat es? Wie würde ich das grün beschreiben? Wie weich es sich anfühle, wenn man drüber streicht... Das wiederhole ich mit Stöcken, Blumen, Gräsern. Schritt zwei: Wir sollen uns genau vorstellen, wie diese Dinge sich anfühlen, ohne sie in die Hand zu nehmen. Sind sie schwer oder leicht? Glatt oder kratzig? Der Effekt ist erstaunlich. Die Konzentration auf das Fühlen macht den Kopf leer. Für andere Gedanken ist kein Platz mehr da. Ich stecke mir einen Stein in meinen Rucksack. Morgen packe ich ihn in mein Portemonnaie. Und wenn mal wieder die

„Das Lagerfeuer brennt, dazu leuchten die Sterne. Fühlt sich an wie Glück“

Welt über mir einstürzt, dann schau ich für einen kurzen Moment diesen Stein an. Ich glaube, ich werde danach die besseren Entscheidungen treffen. Am Abend backen wir Stockbrot über dem Feuer im Flußbett. Fühlt sich an wie in der Kindheit. Damals, als ich noch gar nicht wusste, was Sorgen sind.

Am Tag meiner Abreise treffe ich noch Katharina Brändlein, unter anderem Trainerin für meditatives Bogenschießen. Ein Ziel setzen, es ansteuern und erreichen. Das lernt man im übertragenen Sinne mit Pfeil und Bogen. In einer flüssigen Bewegung soll der Schuss auf das Ziel losgelassen werden. Das zu lernen, erfordert

mehr als einen Tag. Vielleicht vertiefe ich auch das zu Hause. Drei Tage Berge sind vorbei. Ab morgen bin ich wieder Redakteurin, Hausfrau, Putzfrau, Gärtnerin, Köchin, Ehefrau, Kindergartenkindmutter, Tochter und Freundin. Mindestens drei dieser Jobs werde ich auch in Zukunft gleichzeitig erledigen müssen. Aber ich kenn da jetzt ein paar Tricks, wie ich auch an ganz normalen Tagen zwischendurch für einen kurzen Moment mal nur mit mir selbst zusammen sein kann. Dann denke ich an die Kieselsteine undp wie mein Koffer drin stecken blieb. Und dann geht alles einen Schritt langsamer!

RUND UM DIE ZUGSPITZE

Hier steht die Natur im Mittelpunkt. Darum heißt das Motto rund um Deutschland höchsten Berg: Machen Sie natürlich schönen Urlaub...

→ Alle Ziele auf einen Blick

Die Zugspitz-Region teilt sich in vier Landstriche. Kommt man von München erreicht man als erstes DAS BLAUE LAND rund um den Staffelsee. Es schließen sich die AMMERGAUER ALPEN an mit dem Festspielort Oberammergau, wo im kommenden Jahr wieder die Passionsspiele stattfinden. Mehr Infos www.passionsspiele2010.de. Garmisch-Partenkirchen ist das Herz des ZUGSPITZLANDES und natürlich lohnt sich die Fahrt hinauf auf die Zugspitze, wo das Gipfelkreuz zum Greifen nah scheint. Ideal für Aktivurlauber ist die ALPENWELT KARWENDEL mit seinen ungezählten Möglichkeiten für Radler, Wanderer und Natur-Liebhaber.

→ Toll Wohnen

In der gesamten Zugspitzregion gibt es mehr als 34.000 Gästebetten und jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Zwei Beispiele:



Ursprünglich wohnen Sie auf der Alm im Berggasthof „Forsthaus Graseck“ oberhalb der Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen. Ab ca. 35 Euro pro Nacht.

Mehr Infos www.Forsthaus-Graseck.de
Ein erstklassiges Wellness-Hotel ist der „Alpenhof Murnau“ in Murnau am Staffelsee. Ein Haus mit Sterneküche, Day-Spa und elegantem, alpinem Ambiente. Ab ca. 96 Euro pro Nacht.
Mehr Infos: www.alpenhof-murnau.com

→ So richtig Entspannen

Die Region hat sich ganz dem Thema Entspannung und Medical Wellness verschrieben. Hier die von bella getesteten Angebote vor Ort:
Mehr über den Meditationsweg finden Sie unter www.brennendes-herz.de

Alles über die Arbeit von Körpertherapeut Norbert Parucha steht im Netz unter

www.parucha.de

Informationen über die Trainings von Entspannungskoach Joachim Renz finden Sie unter

www.natur-stress.de

Wie und wann sie mit Katharina Brändlein im Bogenschießen lernen können steht unter

www.foersterliesl.de

→ Mehr Infos und Gastgeber

Wenn Sie Ihren Urlaub perfekt vorbereiten möchten, hilft Ihnen die Tourismusgemeinschaft Zugspitz-Region, Richard-Strauß-Platz 1a, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Telefon 08821/180484, www.zugspitz-region.de

