

Loslassen zum Glück

Bergwelt statt Burnout: Gesundheitsangebote in der Zugspitzregion sollen Gestressten helfen

VON CAROLINE MAYER

Kurt Tucholsky schrieb seinem Verleger Ernst Rowohlt, er wolle in seinem bevorstehenden Urlaub gar nichts tun. Er wolle sich ausruhen und einfach nur in die Bäume gucken. Damit lag er vor 80 Jahren voll im Trend der Zeit. Die Sommerfrische als Ausgleich zum anstrengenden Alltag in der Stadt war große Mode. Heute ist das wieder so, nur die Begriffe haben sich geändert. „Bergwelt statt Burnout“ heißt das Motto, mit dem oberbayerische Tourismusämter rund um die Zugspitze heute die neu entdeckte Zielgruppe der „urban Gestressten“ umwerben.

Das Angebot reicht von Wandern im Atemrhythmus über Meditation in der Natur bis hin zu spirituellen Pilger-Touren. „Unser Leben wird immer schneller und anstrengender“, erklärt Jörg Christophler, Geschäftsführer der Ammergauer Alpen GmbH, der die Idee zur Anti-Burnout-Kampagne hatte. „Die Menschen fragen Gesundheitsangebote nach, und wir haben das Glück, dass wir hier in der Region nicht nur eine grandiose Natur haben, sondern auch Personen, die entsprechende Angebote machen.“

Zum Beispiel Joachim Renz. Der Entspannungs-Coach sitzt im Schneidersitz auf einem Kiesstrand an der Gabelung eines Baches irgendwo im Naturschutzgebiet in der Nähe von Ertal. Zu beiden Sel-



Freiheit am Gipfel in den Ammergauer Alpen fröhlich bei Sonnenaufgang.

Foto: dpa

ten des Baches steigen bewaldete Bergänge in den Himmel, im Hintergrund plätschert ein Wasserfall. Die Gruppe, die der 47-Jährige in diese Idylle geführt hat, ist gerade in sich versunken: Es wird meditiert. Einige Teilnehmer fixieren gedankenverloren Kiesel und Holzstöckchen, andere liegen auf dem Rücken und murmeln Zahlen und Farbnamen.

„Natürlich kann man sich in der Natur auch ohne Anleitung entspannen“, sagt Renz. „Aber fast jeder kennt das Gefühl: Am ersten Tag nach dem Urlaub kommt

man ins Büro, und die Erholung ist sofort weg.“ In seinen Seminaren sollen die Teilnehmer lernen, die Gelassenheit aus den Ferien in die Arbeitswelt mitzunehmen. Sein Ziel lautet: „In zwei Minuten in den Alpha-Zustand.“ Im Alpha-Zustand, erklärt der Coach, sinkt die Hirnfrequenz bis nah an die Grenze der Hirnstromgeschwindigkeit im Schlaf. Emotionen werden zurückgedrängt, Stress löst sich auf.

Um die schnelle Tiefenentspannung erlernen zu können, muss man aber erst einmal den Kopf freibekommen. Das funk-

tioniert nach Renz' Erfahrungen am besten in der Natur. Die Grundlagen der Meditation, die man sich hier ohne große Mühe aneignen, könne man mit ein bisschen Übung auch im Büro anwenden, versichert der Coach. Vor ein paar Jahren, als er eine Firma nach der anderen gründete, hatte Renz selbst Probleme mit Burnout. Heute schaffe er es, in zehn Sekunden in den Alpha-Zustand zu kommen, sagt er und lächelt sehr entspannt.

Etwa 20 Kilometer entfernt, auf einer Wiese im Murnauer Moos, steht Katha-

rina Brändlein. Vor der Bergkulisse der Alpen erklärt die 36-Jährige die Grundlagen des asiatischen Bogenschießens: „Den Stand finden, das Ziel fixieren, Spannung aufbauen und loslassen.“ Brändlein zieht einen Pfeil aus ihrem Köcher, spannt die Sehne und jagt das Geschoss in Richtung Zielscheibe. Unter dem Namen „Försterliesl“ bietet die diplomierte Försterin Waldexkursionen, Team-Building-Seminare in der Natur und Entspannungskurse wie Yoga auf der Alm an.

Ihre Kunden sind vor allem Führungskräfte, die „die Försterliesl“ als Rahmenprogramm für Tagungen buchen. Das Bogenschießen sei vor allem bei Männern beliebt, sagt Brändlein. Deshalb bewerbe sie es vorsichtshalber nicht unter dem Stichwort Meditation. Das würde für ihre Klientel zu „esoterisch“ klingen. Die „Försterliesl“ spricht lieber von „Fokussierung“. Aber natürlich sei Bogenschießen eine meditative Übung. Keine Frage. „Versuchen Sie mal, ein Ziel zu treffen, wenn Sie an an etwas anderes denken. Das ist völlig unmöglich.“

Norbert Parucha scheut das Wort Meditation nicht. Im Gegenteil. Der Körpertherapeut hat maßgeblich an dem Konzept des Meditationsweges Ammergauer Alpen mitgewirkt. Auf einer Länge von insgesamt 85 Kilometern führt der Pilger-Pfad durch die abwechslungsreiche, wildromantische Natur. 15 Stationen hat

der Pfad – von der Wieskirche bis zum Schloss Linderhof. Unter anderem führt er vorbei am mystischen Moor bei Bad Kohlgrub, an Kloster Ettal und an der Scheibum, wo die Ammer durch den Felsen bricht.

An jeder einzelnen Station entdecken die Wanderer eine Schautafel, die unter den Stichpunkten „Überlieferung“, „Vertiefung“ und „Verinnerlichung“ nähere Informationen über den jeweiligen Ort gibt und gleichzeitig zum Nachdenken anregen soll. „Das Tal hier ist seit Jahrhunderten von den Augustinern und den Benediktinern geprägt“, erklärt Parucha. Diese Erbe sei allgegenwärtig, dennoch könnten auch Nicht-Christen leicht einen Zugang zu den „Kraftzentren“ der Gegend finden.

„Der Weg ist bewusst offen für alle Religionen“, sagt Parucha, der alle Texte auf den Tafeln geschrieben hat und regelmäßig Führungen für Interessierte anbietet – inklusive Körperübungen und Impulse fürs Meditieren. Aber natürlich kann man den Weg auch alleine gehen, ohne Atemübungen, ohne Alpha-Zustand und ohne Fokussierung. Und dabei nichts tun, sondern einfach nur ins grüne Laut der Bäume gucken.

— Auskunft: Tourismusverband München-Oberbayern, Radolfzeller Straße 15, 81243 München; Telefon: 089/829 2180, Internet: oberbayern.de