

GUT ZU WISSEN

Langzeitaufenthalt in Türkei schwerer

Die Türkei verschärft die Einreisebestimmungen für Langzeit-Aufenthalte. Künftig sollen Urlauber nicht mehr nach 90 Tagen für einen Tag ausreisen können und anschließend erneut 90 Tage ohne Visum im Land bleiben dürfen. Darauf weist das Auswärtige Amt in Berlin hin. Deutsche Staatsbürger sollten sich vor einem Aufenthalt an das türkische Generalkonsulat wenden. tmn

Murnau feiert den „Blauen Reiter“

2011 dreht sich in dem oberbayerischen Städtchen alles um die Künstlergruppe um Wassily Kandinsky, die vor 100 Jahren erstmals ausstellte. Im Gabriele-Münter-Haus erfahren Besucher vom 21. Juli bis 6. November unter anderem, wie japanische Holzschnitte deren Malerei beeinflussten (www.dasblaueLand.de). tmn

Griechen verbieten Rauchen im Auto

In Griechenland gilt seit Dezember 2010 ein Rauchverbot in Kraftfahrzeugen, wenn Kinder unter zwölf Jahren mit an Bord sind. Die Regelung betrifft neben Privatwagen auch Taxen und Busse. Darauf weist der ADAC hin. Wer ohne Rücksicht auf den Nachwuchs im Wagen qualmt, muss laut dem Club mit 1500 Euro Bußgeld rechnen. In öffentlichen Fahrzeugen drohen dem Fahrer Geldstrafen bis 3000 Euro. tmn

Auf dem Wanderweg zur inneren Ruhe

Auf 85 Kilometern führt die Route durch Oberbayern entlang der Ammer. Wanderer suchen Erholung, horchen in sich hinein und finden Natur satt.

VON KNUT DIERS

Oft kommt rund um Oberammergau der liebe Gott ins Spiel. Die nächsten Passionsspiele gehen zwar erst 2020 wieder über die Bühne, aber die Landschaft, die er dort erschaffen hat, ist immer großes Kino: Ausblicke im 3D-Format, wanderfreundliche Berge, die bei 1500 Metern Höhe aufhören, und naturbelassene Flusstäler. Genau da, wo das Wasser der Ammer sich Jahrtausende im Kreis drehte und dann durch die Felsen bohrte, da sitzt Joachim Renz.

Die Scheibum, so heißt der legendäre, bis zu 80 Meter tiefe Durchbruch, ist ein Kraftort. „Wenn ich hier sitze“, sagt der Trainer gegen Alltagsstress, „dann schließe ich die Augen und tanke Kraft.“ Der Ammergauer begleitet seine Gäste auf dem 85 Kilometer langen Meditationsweg von Steingaden ins Graswangtal.

Wer Joachim Renz entlang der Ammer folgt, wird nicht lange mit Weisheiten zum Entspannen zugetextet. Der Naturbursche weiß: Selbsterfahrung ist der erste Schritt zur

Besserung. Klar, auch hier steht eine der Tafeln entlang des Meditationsweges, auf denen geistige oder geistliche Hilfen zur inneren Einkehr zu lesen sind. An der Scheibum kommt Laotse aus China zu Wort. Er erzählt – passend zum Durchbruch der Ammer durch Mergel- und Sandstein – von weichem Wasser und hartem Stein. Der Wanderer könnte sich also fragen: Welche Schwächen kenne ich an mir, die ich zu meinen Stärken machen kann?



Das brennende Herz weist den Weg

Renz möchte lieber den Blick in die Natur schärfen. Jeder soll mit seinen Augen zehn Dinge genau betrachten, sie auf seine innere Festplatte scannen. Hier tropft es von einer Blattspitze. Da hat sich ein Baum eigenwillig verästelt. Dort liegt ein Stück Borke, das die Umrisse von Australien hat. „Der Puls geht runter“, beschreibt der Trainer das „Abschalten, die Konzentration auf die unmittelbare Natur um uns“.

Im schönsten naturbelassenen Flusstal der nördlichen Kalkalpen fühlt sich Renz wohl. Er kann dort sogar sitzen und sich in ein Blatt hinein



Traumhaft Die Schleierfälle der Ammer haben eine meditative Wirkung auf den Betrachter. FOTO: PA/WOTHE

denken, wie er sagt. Er vermag, sich in die Natur zu spüren. „Doch dazu habe ich jahrelang geübt.“

Der Weg führt zu den Schleierfällen. Das ist ein Wasserfall, der über Moospolster läuft. Der Sprühregen des kalkhaltigen Nasses hat die Pflanzen teils versteinert. Bizarrr ist es hier. Es rauscht. Es riecht feucht und frisch. Die Gäste stehen auf Steinen, umspült von der rauschenden Ammer. Für einige Besucher ist es bei geschlossenen Augen schon die Vorstufe zum Glück, wie sie meinen. Andere erfreuen sich an dem Naturschauspiel, das die Sinne auf angenehme Weise beschäftigt. Sich nur eine Bahnstunde von München entfernt zu fühlen wie in den unberührten Weiten Kanadas, ist eine ungeahnte Erfahrung.

Der Meditationsweg führt nördlich weiter zum Soier See. An dem Gewässer im Hochmoor saßen schon die Kelten, woher der Name „seun“ stammt, was „bei den Seen“ heißt. Hier lehrt Lama Govinda auf der Tafel etwas über die innere Mitte. „Wer das Ewige nicht im eigenen Herzen gefunden hat, im Außen findet er nie, was er im Innern nicht schuf.“ Wo das Herz zur Ruhe kommt, wohnt das Glück. Und das spüren die Gäste tatsächlich. Sie wollen die nächsten Tage noch mehr Stationen des Meditationsweges erleben. Das Symbol vom „brennenden Herzen“ weist ihnen den Weg – göttlich.

INFO

Anreise Mit der Bahn bis München, dann über Murnau mit der Regionalbahn bis Bad Kohlgrub.

Ammergauer Alpen Dazu gehören die Orte Bad Bayersoien, Bad Kohlgrub, Ettal, Ober- und Unterammergau sowie Saulgrub-Altenau. München liegt rund 130 Kilometer entfernt, Innsbruck 75 Kilometer.

Meditationsweg 15 Stationen auf 85 Kilometern von der Wieskirche in Steingaden bis zum Schloss Linderhof.

www.brennendes-herz.de
Wanderführer „natur gegen stress“, Joachim Renz, Enge Laine 1, 82497 Unterammergau, Tel. 08822/935193, www.natur-stress.de

Aktivitäten Durch die Ammergauer Alpen, Bayerns größtes zusammenhängendes Naturschutzgebiet, verlaufen jeweils 500 Kilometer Wanderwege und Radstrecken. Bekannt ist die Gegend auch wegen ihrer Bäder mit Naturmoor, das dort abgebaut wird. Es hilft gegen Schmerzen, wirkt vorbeugend und begünstigt angeblich Schwangerschaften.

Einkehren Wirtshaus Aecheleschwaig, 82442 Saulgrub, Tel. 08845/757383, nahe Scheibum am Eingang zum Naturschutzgebiet Ammerleiten, eigene Landwirtschaft, regionale Erzeugnisse.

Auskunft Ammergauer Alpen, Tel. 08822/922740, www.ammergauer-alpen.de