

In Achtsamkeit auf die Zugspitze

Bewusst gehen für Sportliche – Zu Fuß auf die Zugspitze und zurück

Timeout statt Burnout!

Gönnen Sie sich eine Auszeit von 4 Tagen! Lassen Sie sich ein auf eine andere Welt, auf ein anderes Niveau, ohne Alltag und ohne Handy. Unterwegs in einer Gruppe, mit sich selbst, in unbekanntem Terrain. Sich selber neu erfahren, Abstand gewinnen, gestärkt nach Hause kommen. Holen Sie sich Inspirationen für Körper, Geist und Seele während einer unvergleichlichen Bergtour auf Deutschlands höchsten Berg! Lassen Sie sich ein auf die „Botschaft der Zugspitze“.

Von Ehrwald/Tirol gehen wir übers Gatterl auf die Knorrhütte. Von dort ersteigen wir den Gipfel der Zugspitze und gehen hinunter auf die Reintalangerhütte. Anschließend wandern wir über das Reintal und die Partnachklamm wieder zurück. In einer einzigartigen, alpinen Naturwelt werden Sie Abstand vom täglichen Trubel gewinnen und die Chance haben, Ihr Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Geplanter Tourenverlauf nach Höhenmeter

Samstag 17.08. 2019

18:00 Uhr: Ankunft im Seminarhaus in Grainau

Sonntag 18.08.2019

Grainau	750m Höhe
Taxi zur Talstation Ehrwalder Almbahn	1100m Höhe
Hochfeldernalm	1750m Höhe
Feldernjöchl	2040m Höhe
Übers Gatterl zur Knorrhütte	2051m Höhe
Übernachtung im Lager	

Montag 19.08.2019

Zum Platt (Sonnalpin)	2600m Höhe
Zum Zugspitzgipfel (über den Klettersteig oder mit der Seilbahn)	2962m Höhe
Zurück zum Sonnalpin (mit der Seilbahn)	2600m Höhe
Zur Knorrhütte	2051m Höhe
Zur Reintalangerhütte	1369m Höhe
Übernachtung im Lager	

Dienstag 20.08.2019

Zur Bockhütte	1050m Höhe
Zur Partnachklamm	
Zum Olympiastadion	700m Höhe
Mit Taxi zurück zum Seminarhaus	

Mittwoch 21.08.2019

Auswertung, 10:00 Uhr Heimreise

Seminar-Nr.:	825019
Termin:	17.08. – 21.08.2019 (Sa, 18.00 Uhr – Mi, 10.00 Uhr)
Ort:	Grainau
Seminarkosten:	499,00 €
Seminarleitung:	Reiner Schmelz Schulleiter, Erfahrung als Almhirt, MBSR-Trainer, Leiter der Seminarhaus Grainau, in der Bergen zu Hause.
TeilnehmerInnenzahl:	max. 10
Leistungen:	4 Übernachtungen im Mehrbett-/Zweibettzimmer, HP und Lunchpaketen, am Dienstag: Bergführer mit Klettersteigset für alle
Nicht im Preis enthalten:	GrainauCard/Kurbeitrag: € 10,-

Voraussetzungen:

Allg. körperliche Fitness für bis zu 10h Gehen pro Tag im alpinen Gelände; Schwindelfreiheit; Bereitschaft sich mit sich selbst auseinanderzusetzen; Ausrüstung für eine alpine Bergwanderung (kein Seil, keine Kletterausrüstung nötig!); 2 Übernachtungen auf einfachen Berghütten im Lager (Knorrhütte, Reintalangerhütte); 2 Übernachtungen in der Jungbauernschule (im Zweibettzimmer);

Eine Anmeldung ohne ein persönliches Telefonat mit dem Seminarleiter und einer verbindlichen Zusage durch ihn ist nicht möglich (Reiner Schmelz, Tel: 0 88 21/966 976 – 0).

Methoden:

Körper- und Geistesübungen; Gleichmäßiges, schweigendes Gehen in der Gruppe; Erfahrungsaustausch; Zeit zum Innehalten für eigene Reflexion; kein Handy!

Das Seminar ist witterungsabhängig. Es besteht keine Garantie den Gipfel zu erreichen.



Zur Ruhe kommen

- ✓ Abstand vom Trubel des Alltags gewinnen
- ✓ Den Kopf frei bekommen
- ✓ Bewusst innehalten
- ✓ Den Blick auf sich selbst richten
- ✓ Sich einreihen in gegebene Möglichkeiten
- ✓ Stille aushalten
- ✓ Kopfkino erleben
- ✓ Natur in seiner Urgewalt bewundern

Das eigene Selbstwertgefühl nähren

- ✓ Eigene Stärken erkennen
- ✓ Sich Erfolgserlebnisse bewusstmachen
- ✓ Leistung als relativ erkennen
- ✓ Eigene Grenzen erfahren
- ✓ Zweifel aushalten
- ✓ Den eigenen Körper intensiv spüren
- ✓ Sich selber annehmen

Neue Kraft tanken

- ✓ Gemeinschaft als tragend erleben
- ✓ Eigene Kraftquellen erspüren
- ✓ Weniger als Mehr erfahren
- ✓ Verborgenen Wünschen nachspüren
- ✓ Verantwortung für den eigenen Weg übernehmen
- ✓ Alternative Pfade beschreiten
- ✓ Den Weg als Ziel erfahren

Eigene Führungsqualität verbessern

- ✓ Authentizität erlangen
- ✓ Innere Stärke im Außen leben

Die Zugspitzregion

- ✓ Deutschlands höchsten Gipfel aus eigener Kraft erreichen

Ausrüstungsliste für Zugspitze

- Berg- oder Trekking **Stiefel** mit Profil-Gummisohle
- guter Rucksack mit Regenhülle, mindestens 30 Liter Volumen, für Wechselwäsche und Proviant
- Regenjacke und Regenhose oder Poncho
- Lange Hose; kurze Hose
- Wechselwäsche
- Warmer Pullover oder Fleece-Jacke
- Kopfbedeckung: Käppi, Mütze, dünne Handschuhe
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Trinkflasche mindestens 1 Liter
- Hüttenschlafsack oder Bettbezug
- Wanderstöcke (optional)
- Badesachen für letzten Abend

Schuhkategorie - Wichtig ist der richtige Schuh!

Die Touren sind nach den Schuh-Kategorien A-D, die einige Hersteller verwenden, eingeteilt. Damit erfahren Sie, welchen Schuh Sie benötigen.

- A: Mittelgebirgswanderung
- B: Voralpentouren bis 1500m
- **BC: Bergwandern in den Alpen. BC ist für die geplante Zugspitztour ausreichend**
- C: Alpine Bergtouren mit Schnee und Eis
- D: Hochtouren

Falls Ihr Händler mit der Kategorie nichts anfangen kann, so verdeutlichen sie Ihren Wunsch einfach mit der nebenstehenden Erklärung.





FOTO: ELISABETH JAHRESTORFER

Die Gruppe der schweigenden Wanderer auf dem Zugspitzplatt mit Blick zum Wettersteinkamm.

Von den Bergen lernen

Achtsamkeit ist eine Methode, Stress zu reduzieren und sich das Wesentliche im Leben bewusst zu machen. Unsere Redakteurin Elisabeth Jahrstorfer hat dazu ein Seminar der Jungbauernschule in Grainau besucht – ein Erfahrungsbericht.

Manchmal hat man das Gefühl, dass einem alles zu viel ist. Dass man den Anforderungen nicht mehr gewachsen ist – ganz egal, ob sie von der Arbeit kommen, der Familie oder von den eigenen Wünschen. Ob der Druck auf Tatsachen beruht, oder ob man ihn selbst durch die eigene Einstellung verursacht, ist dabei nebensächlich. Solche Situationen kennt fast jeder. Manchmal kommt einfach alles zusammen. Dann hilft nur eins, Abstand gewinnen und die Gedanken zur Ruhe bringen.

Eine Möglichkeit bietet hier das Achtsamkeitstraining (s. auch *BLW* 3/2016). Mit verschiedenen Techniken wird dabei die Aufmerksamkeit fokussiert und der Geist beruhigt. Achtsam sein bedeutet, dass man mit seinen Gedanken ganz bei der Sache ist, die man gerade tut. Es geht darum, den Gegenwärtigen bewusst zu leben und wahrzunehmen, ohne zu bewerten oder zu urteilen. Diese Praxis lehrt, dass man zwar die Situation nicht immer beeinflussen kann. Aber man kann die Gefühle, die sie bei uns auslöst, beeinflussen und so über sein Leben bestimmen.

Nicht denken, nur staunen

Das ist die Theorie. Sie praktisch umzusetzen ist nicht immer einfach. Deshalb hat sich Reiner Schmelz, Leiter der Jungbauernschule in Grainau, etwas ganz Besonderes ausgedacht. Warum nicht die Berge nutzen, die sich wild und mächtig hinter dem kleinen Ort am Fuße des Wettersteingebirges aufürmen? Warum

nicht auf dem Weg zur Zugspitze, Deutschlands höchstem Berg, Achtsamkeit trainieren, sich sortieren und innere Kraft tanken?

Reiner Schmelz, der eine Ausbildung in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (engl. Abk. MBSR) nach dem Amerikaner Jon Kabat-Zinn hat, leitet den Kurs selbst: „Das Seminar versteht sich als Einladung zum Staunen. Es möchte Raum geben für Achtsamkeit, Ehrfurcht und Demut. Um aus der Alltagsmühle herauszukommen, sollten wir manchmal einfach aufhören zu denken und nur spüren. Das zu schaffen, ist die Kunst. Der Körper ist der Einstieg dafür.“

Das Angebot, den ersten Kurs dieser Art begleiten zu dürfen, kam für mich im richtigen Moment. Denn ich hatte mich zu wenig um die nötigen Ruhepausen gekümmert. Die Gedanken kreisten. Ideal also, um am eigenen Leib und Geist zu erleben, was Achtsamkeit bewirken kann.

Aus eigener Kraft auf die Zugspitze

Drei Tage sollte die Wanderung durchs Wettersteingebirge dauern: am ersten Tag von Ehrwald in Österreich zur Knorrhütte, am zweiten Tag Aufstieg zur 2962 m hohen Zugspitze, Abstieg bis zur Reintalangerhütte – das oberste Stück mit der Seilbahn, am dritten Tag Abstieg durchs Reintal über die Partnachklamm nach Garmisch-Partenkirchen.

Die Teilnehmer der sechsköpfigen Gruppe reisten am Abend zuvor an. Die sehr persönliche Vorstellungsrunde an einem Rastplatz mit

Blick auf die Zugspitze zeigte sofort: Die Gruppe passt zusammen und die Tour wird auch menschlich eine große Bereicherung. Reiner Schmelz händigte uns ein Heft aus, in das jeder von nun an alles Wichtige aufschreiben konnte, was ihm in den nächsten Tagen durch den Kopf ging.

Der nächste Tag, ein Montag, hatte viele Wolken mitgebracht. Trotz Nieselregen fand im Freien hinter der Jungbauernschule die Morgeneinstimmung statt: mit Gymnastik zum Wachwerden und der ersten Achtsamkeitsübung. Schritt für Schritt spürten wir von der Fußsohle bis in die Fingerspitzen und die Kopfhaut durch unseren Körper. So sammelt sich der Geist. Einen ähnlichen Effekt hatte das Beobachten des eigenen Atems und zwar ohne ihn zu verändern. Der Geist ist beschäftigt, Gedanken haben keinen Platz. Man ist



Reiner Schmelz, Leiter des Kurses und der Jungbauernschule.

Weitere Seminare

Die Jungbauernschule Grainau bietet das Seminar „Achtsamkeitstraining – Auf die Zugspitze und zurück“ auch im kommenden Jahr an und zwar vom 27. bis 31. August 2017. Wer daran interessiert ist, kann sich vormerken lassen, ohne fest zusagen zu müssen.

Ähnliche Inhalte hat das Seminar „Sanftes Berggehen zur Stressbewältigung – Rauf gehen, um runterzukommen“. Hier handelt es sich um Tagestouren von Grainau aus. Übernachtet wird im Seminarhaus. Es gibt zwei Termine: vom 22. bis 25. Juni 2017 für gut Trainierte mit bis zu sieben Stunden Gehzeit, vom 7. bis 10. September 2017 für weniger Trainierte mit bis zu fünf Stunden Gehzeit.

Information und Anmeldung: Seminarhaus Grainau, Alpsitzstr. 6, 82491 Grainau, Tel. 08821-966976-0, Internet: www.seminarhaus-grainau.de.

in der Gegenwart. Das schafft Raum.

Nach dem Frühstück brachte uns das Taxi zum Ausgangspunkt in Ehrwald in Tirol. Einen Schauer abwartend gingen wir los. Halbwegs trocken erreichten wir nach einer guten Stunde auf breitem Weg durch Almwiesen die neu gebaute Hochfeldern Alm. Während draußen weitere Schauer niedergingen, führte uns der Hirte aus dem Ötztal ein in die Herausforderungen der Almwirtschaft.

Schweigend und im Gänsemarsch

Von jetzt an hieß es schweigend gehen. Im Gänsemarsch wanderten wir auf einem schmalen Pfad durchs Almgelände auf der Südseite des Wettersteingebirges – die Gedanken auf den Weg konzentriert, auf die Schritte und die Anstrengung und darauf, nicht auf einen der vielen Alpensalamander zu treten, die die Feuchtigkeit aus ihren Verstecken gelockt hatte. Das erlebt man nur bei Regenwetter. So hat doch alles im Leben zwei Seiten, geht es mir durch den Kopf. Nach einer weiteren Stunde kommen wir am Feldernjöchl auf 2045 m Höhe an, wo der Weg auf die innere Seite des Gebirgsstocks führt. Leider können wir den schönen Ort aufgrund der Nässe nicht zum Nachdenken nutzen, wie vorgesehen. Stattdessen gehen wir schweigend weiter, queren den Berghang. Unter uns weidet eine Gruppe Gämsen. Wenig später sind weidende Rinder in Sicht, manche in luftiger Höhe am gegenüberliegenden Steilhang. Am sogenannten Gatterl erreichen wir die zaungesicherte Grenze

nach Deutschland. Trotz oder vielleicht wegen der Wolken sind Ausblick und Stimmung grandios. Der Regen hat aufgehört. Ob ich will oder nicht, die Berge haben mich eingenommen, der Alltag ist in weite Ferne gerückt. Ich will nichts verpassen, keinen der Eindrücke. Gleichzeitig sind die Gedanken auf dem Weg, wo jeder Schritt bewusst gesetzt werden muss. Wie weit der steile Hang nach unten geht, verbergen die Wolken.

Wir erreichen den Plattsteig, der fast eben auf die andere Seite des Zugspitzplattes führt. Einen Rastplatz mit Steinmännchen nutzen wir, um inzuhalten. Hier begegnen wir den Bergschafener Garmischer Bauern, die hier ihre Sommerweide haben. Sie beschnuppern die Neuankömmlinge. Die halbe Stunde zum Nachdenken, für die uns Reiner Schmelz Texte zur Inspiration austeilte, vergeht im Nu. „Die Texte sind nur dann wichtig, wenn sie mich ansprechen. Wenn das gerade ein Thema ist, was mich beschäftigt“, sagt Schmelz. Mir ist besonders der Text aus dem 11. Jahrhundert in Erinnerung geblieben, der davon spricht, dass der Vernünftige sich als Schale erweist, die erst weitergibt, wenn sie gefüllt ist und überfließt. „Wenn Du mit Dir selbst schlecht umgehst, wem bist Du dann gut? Wenn Du kannst, hilf aus der Fülle. Wenn nicht, schone Dich.“

Unser Kursleiter wies darauf hin, dass es oft unbewusstes Glaubenssätze sind, wie „der Fleißige ist der Gute“ oder „Aufopfern ist eine Tugend“, die uns vergessen lassen, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen und für uns zu sorgen.

Immer noch schweigend erreichen wir gegen 16 Uhr das Tagesziel, die Knorrhütte: eine schnelle Dusche, das Lager beziehen, dann das dreigängige Hüttenmenü. Am nächsten Tag steht die große Herausforderung bevor, der Gipfelanstieg.

Im steilen Fels konzentriert zum Gipfel

Die Morgeneinstimmung vor dem Frühstück sammelt meine Gedanken und bringt mich angenehm ins Hier und Jetzt. Gestärkt und wieder schweigend überqueren wir das Zugspitzplatt. Gedanken schwirren durch den Kopf. Doch auch hier fordert der geröllige Weg die ganze Aufmerksamkeit. Weil keiner spricht, bemerkt uns die Gruppe Schneehühner neben dem Weg nicht, die hervorragend getarnt im Felsengeröll herumwandern. Nach einer guten Stunde erreichen wir die Station der Zahnradbahn auf 2576 m Höhe mitten im Zugspitzplatt. Hier treffen wir Frank, unseren Bergführer, der uns von jetzt an bis zum Gipfel begleiten wird. Denn nach einem steilen Geröllhang folgt ein Klettersteig. Nicht wirklich gefährlich aber trotzdem luftig führt der Weg durch den Fels. Sensible Seelen wie ich hängen sich mit Klettergurt und Klettersteigset am Drahtseil



Konzentration ist gefragt: Schwierige Stellen wie der Klettersteig zwingen dazu, jeden Schritt bewusst zu tun und ganz bei sich zu sein. Bergführer Frank Schauer (hinten) hilft, die Situation zu meistern.

ein, das entlang des Weges befestigt ist. Frappierend, wie viel Sicherheit das gibt. Der Abgrund verschwindet. So leicht ist das Bewusstsein zu beeinflussen. Trotzdem kostet es mich große Überwindung, als Frank mich auffordert, mich ganz dem Seil anzuvertrauen und mich ohne Festhalten zum Abgrund hin zurückzulehnen. Ich bin nur noch bei meiner Angst, meinem Mut, dem Seil und dem Abgrund. Von außen harmlos, im Inneren intensives Spüren.

Schnell erreichen wir die Seilbahnstation am Gipfel, wo mich Stahl und Trubel abrupt aus der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit reißen – eine andere Welt. Unser Weg führt quer über die Gipfelbebauung. Jetzt sind es nur noch wenige Meter zum Gipfelkreuz, zu dem alle angeseilt hochsteigen. Auf dem schmalen Grat darf man sich keinen Fehltritt erlauben. Das Ziel ist erreicht, der höchste Gipfel Deutschlands. Schade nur, dass die Wolken die Aussicht zum Eibsee, nach Grainau und Garmisch sowie ins Höllental versperren.

Zufrieden nehmen wir fürs erste Stück zurück nun die Seilbahn bis zum Sonnalpin im Zugspitzplatt.

Wieder schweigend folgt der Abstieg zur Knorrhütte und von dort zur rund 700 m tiefer gelegenen Reintalangerhütte. Erst einmal zwei Stun-



An der Partnachquelle: Redakteurin Elisabeth Jahrstorfer.

den durch Geröll, wo jeder Schritt die ganze Aufmerksamkeit fordert. Danach wird es einfacher und sprechen ist erlaubt. Nach einiger Zeit merke ich, dass mir das Schweigen viel besser gefallen hat. Das Sprechen führt heraus aus der Bergwelt. Besser ist es aufzuhören und den Moment zu erleben. Wir überqueren die rauschende Partnach, die hier schon ein kleiner Fluss ist, plötzlich steht die mit Holzschindeln vertafelte Reintalangerhütte da.

Reiner Schmelz animiert uns, ein kurzes Bad im eisigen Bergfluss zu nehmen, ganz schnell, solange der Körper noch überhitzt ist. Schnell überwinden – erstaunlich, das Herz rumpelt nicht, als der Oberkörper untertaucht. Angenehm spüre ich die Kälte auf der Haut. Automatisch bin ich ganz bei mir. Wie neu geboren kehre ich zur Hütte zurück.

Magischer Ort an der Partnachquelle

Auch der nächste Tag beginnt mit einer Achtsamkeitsübung. Nach dem Frühstück erwartet uns ein Highlight. Etwa 15 Minuten entfernt befindet sich zwischen den Felsen die Partnachquelle – ein Platz, der einen automatisch zum Schweigen bringt, um ihn in vollen Zügen erleben zu können. Glasklar sprudelt das Wasser in das Quellbecken, stürzt in die Tiefe und formt bereits nach wenigen Metern einen reißenden Gebirgsbach.

Mit Texten zur Inspiration versorgt, sucht sich jeder einen schönen Platz zum Spüren und Nachdenken. Unweigerlich berühren die Gedanken das Wesentliche. Wie will ich leben, was tut mir gut?

Anschließend brechen wir auf zur letzten Etappe, dem langen Weg durchs Reintal nach Garmisch. Links und rechts ragen steil die Berge empor. Die Welt der Städte, Straßen und Hektik scheint weit weg und liegt doch so nah hinter den Felsen. Immer wieder übermannt mich das Staunen über diese scheinbar unberührte mächtige Natur. Wild ist auch die Partnachklamm am Ende

der Tour, doch der Touristentrubel zieht schon einen Teil der Aufmerksamkeit auf sich. Bald bin ich wieder in der normalen Welt.

Zurück in Grainau reflektieren wir am nächsten Morgen gemeinsam das Erlebte. Es stellt sich heraus, dass es allen gelungen ist, abzuschalten, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Denn der Weg erfordert die ganze Konzentration. „Sonst fliegt man auf die Nase“, brachte es ein Teilnehmer auf den Punkt. Gleichzeitig haben viele über die zentralen Fragen des Lebens nachgedacht: Was brauche ich, um glücklich zu leben? Gehe ich gut mit mir selbst um? Lebe ich den Moment? Natürlich ist das alles nichts Neues, aber in der Alltagshektik vergisst man es gerne, dass man eigentlich weiß, was wichtig ist im Leben.

Öfter eine Auszeit nehmen und spüren

Ich fahre nach Hause und fühle mich, als wäre ich Wochen weg gewesen, muss mich erst wieder orientieren, das Stressgefühl ist weg, die Gedanken sind geordnet. Ruhig gehe ich in die Redaktion, wo die Arbeit zwischenzeitlich nicht weniger geworden ist. Doch ich bin gut gelaunt, innerlich immer noch ruhig und gehe die Aufgaben Schritt für Schritt an.

Ich habe mir vorgenommen, wieder öfter in die Berge zu gehen und zwar wenn möglich zwei oder drei Tage am Stück. Achtsamkeit kann man überall trainieren, doch die Berge sind vielleicht die besten Lehrer. So wie sie sind, lehren sie uns das Staunen, sie zwingen uns, auf uns selbst zu schauen und aufmerksam zu sein. So hört die Gedankenflut von selbst auf, zieht weiter. Voraussetzung ist, sich einzulassen und zu schweigen. Gut ist es, wenn man sich – wie im Seminar – um nichts kümmern muss, in guten Händen und guter Gesellschaft ist, mit tiefen Gesprächen über das Leben und wie man mit den Herausforderungen zurechtkommt. So kann man sich einmal fallen lassen und wirklich ruhig werden.

Elisabeth Jahrstorfer

Termine

Fachtagung: Mit Brustkrebs umgehen

München Die Fachtagung zum Thema „Diagnose: Brustkrebs. Prognose: Leben!“ – Ärzte und Selbsthilfe im Dialog findet am Mittwoch, den 12. 10., von 15.30 bis 19 Uhr im Ärztehaus Bayern, Mühlbauerstr. 16 in 81677 München statt. Eingeladen sind Betroffene, Angehörige, Fachleute sowie alle weiteren Interessierten. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist formlos per E-Mail an Patientenorientierung@kvb.de möglich.