

# Ganz entspannt in der Zugspitzregion die Natur genießen

Von Caroline Mayer

**Ettal (dpa/tmn).** Kurt Tucholsky schrieb seinem Verleger Ernst Rowohlt, er wolle in seinem bevorstehenden Urlaub gar nichts tun außer sich ausruhen. 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 verschiedene oberbayerische Tourismusämter rund um die Zugspitze die neu entdeckte Zielgruppe der „urban Gestressten“ umwerben.

Das Angebot reicht von Wandern im Atemrhythmus bis zu spirituellen Pilger-Touren. „Unser Leben wird immer schneller und anstrengender“, erklärt Jörg Christöphler, 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 an der Gabelung eines Baches im Naturschutzgebiet in der Nähe von Ettal. Die Gruppe,

die er in diese Idylle geführt hat, ist mit Meditieren beschäftigt: Einige Teilnehmer starren versunken auf 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. Um die Turbo-Entspannung erlernen zu können, muss man den Kopf frei bekommen. Das funktioniert 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.

## Bogenschießen und meditative Übungen

Etwa 20 Kilometer entfernt, auf einer Wiese im Murnauer Moos, steht Katharina Brändlein. Vor der Bergkulisse der Alpen erklärt sie 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.

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 etwas anderes denken. Das ist völlig unmöglich.“

Norbert Parucha scheut das Wort Meditation nicht. Der Körpertherapeut hat an dem Konzept des Meditationsweges Ammergauer Alpen mitgewirkt, der im Juni 2009 in der Region eröffnet wurde. Auf einer Länge von 85 Kilometern führt der Pilger-Pfad über 15 Stationen von der Wieskirche bis zu Schloss Linderhof. An jeder treffen die Wanderer auf eine Schautafel, die unter den Stichpunkten „Überliefert“, „Vertieft“ und „Verinnerlicht“ Informationen über den jeweiligen Ort gibt. „Das Tal hier ist seit Jahrhunderten von den Augustinern und den Benediktinern geprägt“, erklärt Parucha. Dieses Erbe sei allgegenwärtig, dennoch könnten auch Nicht-Christen einen Zugang zu den „Kraftzentren“ der Gegend finden.



Ein Tipp von Tucholsky: Im Urlaub einfach mal gar nichts tun, außer sich ausruhen und auf die Berge gucken.