

Auszeit vom Alltag - Entspannung für Geist und Seele

Urlaub! Das will vorbereitet sein. Sehenswürdigkeiten ausfindig machen, Öffnungszeiten erkunden, planen, was wann am sinnvollsten abzuarbeiten wäre, damit bloß nichts verpasst wird ... aber: Sind die Worte „arbeiten“ und „erholen“ wirklich untrennbar? Muss Freizeit wirklich Stress bedeuten, akribisch geplant werden, um das tägliche Hamsterrad auch während der eigentlich schönsten Wochen des Jahres weiter zu treten? Gerade der Pfaffenwinkel mit seiner ruhigen Naturlandschaft, die Auge und Seele atmen lässt, bietet sich an für einen etwas anderen Urlaub, zum Auftanken und Neuorientieren.

Das ist eigentlich ganz einfach. Man kann auf weichen, federnden Böden durch den zauberhaften Eibenwald bei Paterzell streifen, der aus einem Märchen stammen könnte. Wer es schafft, sein Smartphone auszuschalten, vernimmt nur noch das leise Gluckern der Rinnsale sowie das Rascheln der Farne und Blätter zwischen den düsteren Feenbäumen, die locker mehrere Jahrhunderte auf dem Stamm haben.

Noch gemächlicher ist, sich eine Bank, einen Holzstamm oder eine Wiese auf einem Hügel, der hier Bichl genannt wird, zu suchen und den Blick in Ruhe schweifen zu lassen. Das Staunen über die Mächtigkeit der Berge, die wechselnden Farben der Seen und Weiher, das Spiel der Wolken am weißblauen Himmel, untermalt vom Muhen der Kühe und dem Quaken der Frösche lässt den lärmenden Alltag ganz weit wegrücken. Ein Sahnehäubchen ist der Besuch im Schongauer Klostergarten St. Johannes. Angesichts der uralten Mauern des im Jahre 1176 eingeweihten Welfenmünsters bekommt das Wort Zeit eine andere Dimension. Und zwischen den blühenden, duftenden Beeten kommt beim Berühren, Riechen und Erfahren die Seele zur Ruhe, der Schritt tut dies spätestens, wenn er ins Labyrinth gelenkt wird

Und trotzdem. Kaum sind Auto oder Nachtquartier erreicht, hat manchen gleich der Alltag wieder. Mails und WhatsApp-Nachrichten wollen beantwortet werden, Newsletter verkünden Neuigkeiten aus aller Welt oder Events in der Nähe und schon ist der Termindruck wieder spürbar. Da tut dann schon eine striktere Ruheverordnung gut, aus professioneller Hand, von denen es die unterschiedlichsten gibt, für jedes Bedürfnis.

Etwa durch Pilgern. „Schneller kann man nicht aus dem Alltag kommen“, ist Gabriele Hoss-Reinhard überzeugt. Die professionelle Pilgerbegleiterin ist schon tausende Kilometer gelaufen. Gute zehn Kilometer weit führt eine Tagestour mit ihr, es können auch mal fünfzehn sein. Klar ist: Keine Hektik, kein Leistungsdruck, das Tempo orientiert sich am Schwächsten in der Gruppe von maximal einem Dutzend Wanderern. Gemeinsam schweigen, lachen, die Natur entdecken in ihrem ganz eigenen Rhythmus der Jahreszeiten, in sich wieder die Unbeschwertheit eines Kindes finden – das alles und vieles mehr schätzen und genießen ihre Gäste, erzählt Hoss-Reinhard. Ob einen Tag an den wilden Flüssen des Pfaffenwinkels oder mehrere Tage durch diese von Kirchen und Klöstern geprägte Landschaft, der Weg zu Fuß sei auch immer ein Weg zu sich selbst, von ihr einfühlsam und unterstützend begleitet.

Im ZIST, dem „Zentrum für Individual- und Sozialtherapie“, auf den Hügeln im Norden Penzbergs mit freiem Blick auf die mächtige Alpenkette gelegen, hat man sich eigentlich der Fortbildung von Ärzten und Therapeuten verschrieben. „Alltag als Übung“ richtet sich aber laut Seminarorganisatorin Susanne Reidel an jene, die einmal in Ruhe zu sich selbst kommen wollen. „Hier kommt man aus der Rotation des Alltags und kann überlegen, wie man seine Zukunft gestalten will.“ Zwei Wochen bei

leichter Mitarbeit im Seminarhaus den Kopf frei bekommen, Distanz zum täglichen Termindruck herstellen, dazu therapeutische Unterstützung und Meditationsmöglichkeiten nutzen – das Klausurprogramm ist laut Reidel gefragt und es gibt manche Wiederholungstäter.

Oder man entdeckt seine Stimme und ihre Magie. Nicht in anstrengenden Diskussionen sondern im Workshop „Stimmiger Körper – verkörperte Stimme“ mit Lisa Sokolov. Die charismatische amerikanische Professorin kann bestens vermitteln, welches unvermutetes Gesangspotenzial einem zur Verfügung steht und wie Singen nicht nur Belastendes und den Alltag vertreiben, sondern ebenso Kraft für die Zukunft geben kann. Bewegung, Stille, Tanz und Musik sind weitere Schwerpunkte mehrtägiger Programme im ZIST, das wie eine kleine, in sich geschlossene, Insel inmitten freier Natur liegt.

Ruhepole sind seit jeder die Klöster, die dem Pfaffenwinkel ja schließlich zu seinem Namen verholfen haben. Bis heute sind sie Zentren, deren Kraft sich wohl kaum jemand entziehen kann. Bereits beim Wandeln durch die oft von beeindruckenden alten Bäumen geprägten Areale überträgt sich die Energie jahrhundertelangen Gebets. Mehr davon gibt es beispielsweise bei den Exerzitien, an denen Laien im Kloster Bernried am Starnberger See oder im am Rande des Pfaffenwinkels gelegenen Kloster Benediktbeuern teilnehmen können. Im rhythmisierten Tagesablauf zwischen Stille, Gebet und Gesprächen rückt der Alltag schnell ganz weit weg. Ebenso beim Meditieren, Malen, Wandern – im Bernrieder Bildungshaus St. Martin laden die unterschiedlichsten Angebote ein, sich einmal nur auf sich selbst und seinen Lebensweg zu besinnen. Dergleichen in der katholischen Landesvolkshochschule in der Wies. „Lebenslust“, „Zur Ruhe finden“ oder „Brasilianische Tänze“ sind nur einige der Seminare in dem nahe der berühmten Wallfahrtskirche gelegenen Bildungshaus.

Ein bisschen anders lässt sich im „Parkhotel Bayersoien“ entspannen. Die großzügige Wellness-Landschaft des am moorigen Soier See gelegenen Hauses steht jedermann offen. Hier wurde eine ungewöhnliche Kombination eingegangen, der „Bavarian-Safari-Stil“. So kann man nicht nur in der alpenländischen Holzhütte, sondern ebenso etwa im afrikanisch inspirierten „Amani Spa“ mit Feuer- und Urwaldsauna schwitzen. Amani ist übrigens Suaheli und bedeutet Frieden und Harmonie.

Begegnungen mit kaltem Wasser bietet der Stoblhof in Böbing an. Im „Kneipp-Gesundheitshof“ kümmert sich Maria Mayr engagiert um ihre Gäste. Sie ist eine profunde Kennerin der Lehre Sebastian Kneipps und weiß, welche Anwendung welches Wehwehchen verschwinden lässt. „Ein Armbad hilft sehr gut gegen Kopfschmerzen“, ist sie überzeugt. Außer verschiedenen Kneippbecken und der Sauna hat der Stoblhof aber noch andere Attraktionen für groß und klein zu bieten: alle möglichen Vierbeiner. Da weiß man zum einen die Kinder bestens aufgehoben und zum anderen gibt es kaum etwas Entspannenderes als ein Pferd zu putzen oder zu führen.

Nicht weit weg von der Gartenlaube, in der vor mehr als einem Jahrhundert Franz Marc und Wasily Kandinsky die Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ gründeten, liegt der Seeleitenhof im malerischen Sindelsdorf. Die Ferienwohnungen dieses Aussiedlerhofs sind nach ökologischen Richtlinien eingerichtet und hier lässt sich so richtig dem Dolcefarniente fröhnen. Es gibt eine kleine Auswahl an Zeitschriften und Büchern, die Hofbäuerin und Kräuterpädagogin Christa Schlögel teilt ihr Wissen gerne mit ihren Gästen. Noch schöner ist allerdings, sich einfach in der Spirale des Kräutergartens niederzulassen – und gar nichts zu tun. Alles andere kommt wie von selbst!

9.11.2016 © Katrin Fügener

Adressen:

Pfaffenwinkler Pilgerbegleiterinnen www.pfaffenwinkler-pilgerbegleiterinnen.de, Gabriele Hoss-Reinhard Tel. 0881/61446

Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, Zist 1, 82377 Penzberg, Tel. 08856/93690, www.zist.de

Kloster Benediktbeuern, Don Bosco Str. 1, 83671 Benediktbeuern, Tel. 08857/88195, www.kloster-benediktbeuern.de

Kloster Bernried – Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried, Tel. 08158/2550, www.bildungshaus-bernried.de

Kath. Landesvolkshochschule Wies e.V., Wies 20, 86989 Steingaden, Tel. 08865/91040, www.lvhwies.de

Parkhotel Bayersoien, Am Kurpark 1, 82435 Bad Bayersoien, Tel. 08845/120, www.parkhotel-bayersoien.de

Stroblhof, Herkulan-Schwaiger-Weg 12, 82389 Böbing Ortsteil Pischlach, Tel. 08867/452, www.stroblhof.de

Seeleitenhof, auf der Seeleite 2, 82404 Sindelsdorf, Tel. 08856/5723, www.seeleitenhof.de