

VON  
GABRIELE KIUNKE

Meditieren verbinden viele mit dem minutenlangen Verharren in der Stille. Mit Ommmmm, Klangschalen und eingeschlafenen Beinen. Hängt man an das Wort Meditation dann noch Wanderung dran, sieht sich so mancher wie eine Schnecke durch die Landschaft kriechen, im Zeitlupen-Tempo Schritt für Schritt machen, gaaaanz laaangsam. Iwo!

„Wir schleichen nicht, sondern gehen ganz normal“, erklärt Wander- und Reiseleiter Norbert Parucha der knapp 20-köpfigen Runde vor der barocken Kirche in Bad Bayersoien – Startpunkt für eine erste Tour auf dem über 80 Kilometer langen Meditationsweg der Ammergauer Alpen. Übliches Wandertempo ist also gefragt, auch wenn die angepeilten Etappen mit 12 bis 15 Kilometern am Tag sicher auch mit sehr gemächlichem Schritt zu schaffen wären. Aber Kilometer oder Höhenmeter zu schrubben, ist zweitrangig. Nicht der Drang des Vorankommen-Müssens soll die Tage dominieren, sondern das Gefühl, Zeit und Muße zu haben. Die abgedroschene Phrase vom „Weg, der das Ziel ist“ kommt einem in den Sinn, aber selten ist sie wohl so wörtlich gemeint wie für diese Meditationswanderung. Doch wie wird der Weg zum Ziel?

Erste Lektion: nicht einfach losrennen, auch wenn es schon später Vormittag ist und noch kein Kilometer gegangen wurde. Dem Wanderer kribbelt es in den Waden, aber statt loszumarschieren steuert Parucha die Kirche in Bad Bayersoien an. Sie wird in diesen Tagen nicht die einzige bleiben. Nicht weil es sich dabei immer um einen kunsthistorisch bedeutsamen Bau handelt, nein, das Bayersoiener Gotteshaus ist eine barocke Kirche mit dem zwiebelbäumigen Kirchturm, wie sie zu Hunderten in diesem katholisch geprägten Landstrich stehen. Typisch für die Menschen, die hier leben, sie instand halten, ihre Tür täglich aufschließen und frische Blumen auf den goldverzierten Altar stellen. Das für einen Moment bewusst anzuschauen, dabei vielleicht den knurrenden Magen zu hören – um mehr geht es erst mal nicht.

### Seit 2010 gibt es den Meditationsweg

Dass die Runde vor allem aus Menschen jenseits der 40 und 50 besteht, wundert nicht. Die durch Kindergroßziehen und berufliche Karriere geprägte Rushhour neigt sich in dieser Lebensphase dem Ende zu und so manchen beschäftigt die Frage, war's das jetzt? Lebensträume sind zerplatzt, Krankheiten, Scheidung oder der Tod von nahen Angehörigen haben Spuren hinterlassen. Da ist die von Krebs geheilte Steuerberaterin, die Krankenschwester, die „runterfahren“ will, oder die Lehrerin, die „etwas für sich tun möchte“. Auch einige Männer sind dabei – nicht immer aus eigenem Antrieb, wie sie zugeben: „Meine Partnerin wollte unbedingt hierher und ich bin mal mitgefahren“, brummt einer. Es ist eine bunt zusammengewürfelte Truppe aus unterschiedlichen Lebenswelten, trotzdem entsteht innerhalb weniger Tage eine ungewöhnliche Vertrautheit und Offenheit. Vielleicht weil sich hier Gleichgesinnte begegnen, die ahnen: Sich auf sich selbst einlassen ist eine der schwierigsten Übungen, aber zum Runterfahren und tief Luftholen unabdingbar.

Viele Teilnehmer kennen den seit über 20 Jahren für das Bayerische Pilgerbüro tätigen Norbert Parucha (63) schon von anderen Reisen und schätzen seine Lebenserfahrung. Er musste selbst einige Umbrüche verarbeiten, etwa den Tod seiner Frau. Danach krepelte Parucha sein Leben komplett um, aus dem Versicherungsexperten wurde ein Körper- und Heiltherapeut mit eigener Praxis in Bad Kohlgrub.

2010 konzipierte Parucha den Meditationsweg, der sich von der berühmten



Wer auf dem Meditationsweg in den Ammergauer Alpen wandert, entrückt den Widrigkeiten des Alltags und fällt in einen tiefen Ruhemodus.

Bewegung und kontemplative Momente lassen sich in den Ammergauer Alpen gegenseitig beflügeln. Fotos: Gabriele Kiunke

Wieskirch bis zum Schloss Linderhof durch das Ammertal zieht. Ein Jahr später kamen weitere Abschnitte durch das Blaue Land bei Murnau und am Staffelsee hinzu. Beide Wege sind miteinander verbunden und können so auch kombiniert werden.

Unterwegs bietet sich dem Wanderer ein Wechsel aus beeindruckender Natur etwa auf Bergspitzen wie dem Hörnle, kulturell-religiösen Wegmarken wie Kloster Ettal und Schlosspark Linderhof sowie kleinen Kapellen und einfachen Wegkreuzen. Der Weg erzählt auch von Menschen und ihren Krisen. So schwor sich der Erbauer der Fatima-Kapelle in Kriegsgefangenschaft: Wenn ich rauskomme, baue ich eine Kapelle. Sie steht nun umgeben von Wiesen auf der Höhe und schaut zu den Berggipfeln der Ammergauer Alpen. Obwohl winzig klein, trägt ihr Dach einen schmalen Kirchturm mit einem goldenen Kreuz, das sich dem Himmel entgegenstreckt, als wolle es das Blau berühren. Das Kirchlein und seine Geschichte – eine Mutmachstation.

Auch wenn auf dem Meditationsweg katholische Symbole dominieren – um seine Wirkung zu spüren, ist für Parucha nicht die Konfession wichtig, sondern die Bereitschaft, für die „Erfahrung von Religiosität“ offen zu sein. Dafür kann es auch reichen, sich der Natur zu öffnen. Sich einen Platz am Wasser zu suchen, etwa am Soier See, in dessen ruhiger Oberfläche sich der nahe Kirchturm und die umstehenden Birken spiegeln. Der Blick auf das Wasser hat meist etwas Beruhigendes, vielleicht weil er uns bis in unser Inneres hinein berührt?

See und Seele sind zwei Worte, die miteinander verwandt sind, erzählt Parucha und fordert dazu auf, innezuhalten, die Augen zu schließen, die Wiese, auf der man steht, zu spüren, in sich hineinzuhorchen. „Wie geht es eigentlich mei-



„Die Kunst ist, trotz Lärm zu einer inneren Ruhe zu kommen.“

NORBERT PARUCHA,  
KÖRPER- UND HEILTHERAPEUT

ner Seele?“, fragt Parucha. Mehrmals am Tag unterbricht Parucha die Tour für solche Konzentrationsübungen. Man fremdelt am Anfang, will lieber weiter statt bewusst zu atmen, was schwerfällt, wenn das Gedankenkarussell sofort Fahrt aufnimmt. „Es ist alles ein Angebot, keiner muss sich verpflichtet fühlen mitzumachen“, stellt Parucha klar, der ein gutes Gespür für die richtige Zeitspanne seiner Einheiten hat. Bevor die innere Geduld zu sehr drängelt, geht es weiter. So gesehen, kommt der Wechsel zwischen kurzen meditativen Momenten und Bewegung dem in Kontemplation ungeübten Europäer sehr entgegen.

Wie auch die tägliche Übung des schweigenden Gehens. Bewusst wählt Parucha dafür einen Abschnitt, der jede Menge Begleitmusik liefert: das Gebimmel der Kuhglocken auf der Weide, den Autolärm einer nahen Bundesstraße, das Geplätscher eines Baches. „Die Kunst ist, trotz Lärm zu einer inneren Ruhe zu kommen“, gibt Parucha eine weitere Lektion mit auf den Weg. Ihre Wirkung stellt sich nicht sofort ein und es braucht mehr als eine Übungseinheit. Aber sie kommt, vielleicht am Abend oder auch erst auf der Heimreise: als tiefe innere Ruhe und ein Gefühl vollkommener Ausgeglichenheit – als habe man alles Belastende abgestreift wie einen alten Mantel.

Oberammergau mit seinen vielen kleinen Geschäften, Cafés und dem imposanten Passionstheater ist nach viel Besinnung ein starker Kontrast. In drei Jahren wird das 5000-Seelen-Dorf wieder die berühmten Passionsspiele aufführen, wie schon seit vielen Hundert Jahren. Ein Vorhaben, das Jung und Alt zusammenbringt und -schweißst, denn das Spiel wird nur von Dorfbewohnern gestaltet. Das letzte Mal waren alle 100 Vorstellungen ausverkauft. Ja, es ist es schon ein besonderer Geist, der im Ammergauer Tal weht.



#### Unterkunft

Klosterhotel Ludwig der Bayer, Vier-Sterne-Haus am Kloster Ettal mit Wellness-Bereich, DZ ab 109 Euro, [www.ludwig-der-bayer.de](http://www.ludwig-der-bayer.de)

Hörnlehütte, mit der Seilbahn von Bad Kohlgrub aus erreichbar, nur am Wochenende geöffnet, Telefon 0 88 45 / 229, [www.hoernlebahn.de](http://www.hoernlebahn.de)

Klein und urbayerisch: Landhotel zum Metzgerwirt, Bad Bayersoien, Dorfstraße 39, Telefon 0 88 45 / 4 44 96 61, [www.zum-metzgerwirt.de](http://www.zum-metzgerwirt.de)

#### Allgemeine Infos

Die einzelnen Etappen, Stationen, Meditationsübungen sowie Kartenmaterial über die Meditationswege Ammergauer Alpen (87 Kilometer) und Blaues Land (Länge: 106 Kilometer) gibt es auf der Homepage: [www.meditationsweg.bayern](http://www.meditationsweg.bayern) Für individuelle Wanderer gibt es auch eine Broschüre mit verschiedenen meditativen Übungen, die über die Homepage bestellt werden kann.

#### Touren

Norbert Parucha bietet auf dem Meditationsweg mehrere Tages- und Mehrtagestouren an, zum Beispiel vom 8. bis 13. August. Tagestouren, zum Beispiel am 6. und 7. Mai, 1. und 2. Juli sowie am 23. und 24. September, jeweils 20 Euro pro Person. Anmeldung bei Norbert Parucha, Telefon 0 88 45/434, E-Mail: [info@parucha.de](mailto:info@parucha.de) In Kooperation mit dem Bayerischen Pilgerbüro bietet Parucha vom 18. bis 22. Oktober eine Meditationswanderung in den Ammergauer Alpen an. Das Pilgerbüro hat noch mehr meditative Wanderungen im Programm: z. B. den spanischen Jakobsweg. Infos und Anmeldung, Telefon 089 / 54 58 11 - 0, [www.pilgerreisen.de](http://www.pilgerreisen.de)



Der Meditationsweg ist durchgehend beschildert. Am Weg finden sich Engels- und Marienfiguren.