

Wenn die Fitnessuhr

Die Heilige Landschaft Pfaffenwinkel führt zu ganz besonderen Orten der Region und zeigt, dass Pilgern mehr ist als langsames Wandern.

Text: Björn Wirth Bilder: Wolfgang Ehn

Die Aufzeichnung wurde angehalten“, vermeldet die Fitnessuhr; die Schritte und Geschwindigkeit, Puls, Herzfrequenz und alles Mögliche misst. Als Aktivitätsprogramm ist „Wandern“ eingestellt, doch wir wandern nicht, wir pilgern. Manche sagen, Pilgern sei so etwas wie langsames Wandern, aber das ist nicht einmal die halbe Wahrheit. Pilgern ist weit mehr, auch wenn es zugegebenermaßen langsam vorangeht. So langsam, dass sich die Fitnessuhr verabschiedet. „Es geht nicht vorrangig ums Laufen, es geht ums Spüren, ums Fühlen“, sagt Irmgard Deml. Irmgard muss es wissen, sie ist ausgebildete Pilgerbegleiterin. Die Voralpenidylle mit ihren 159 Klöstern, Kirchen und Kapellen ist fürs Pilgern wie geschaffen, weshalb die Gegend zwischen Starnberger See und Auerberg gleich von drei regionalen Pilgerwanderwegen durchzogen wird.

„Heilige Landschaft Pfaffenwinkel“ heißt das Pilgerwegenetz, das zu ganz besonderen Orten der Region führt. Zum Kloster Wessobrunn mit seiner berühmten Tassilolinde. Ins Klosterdorf Bernried am Starnberger See. Zur Wieskirche bei Steingaden, einem Weltkulturerbe der UNESCO. Doch es sind nicht nur die Klöster und Kirchen, die den Pfaffenwinkel und seine Pilgerwanderwege ausmachen, sondern auch eine intakte Kulturlandschaft, wie es sie selten gibt. Die Flüsse, die Seen, die Wälder. Und die Berge,



unwichtig wird

natürlich. Peter Frank hat sie schon immer gespürt, diese unsichtbare seelische Kraft hier. Kein Wunder, Frank ist im Pfaffenwinkel aufgewachsen, dennoch braucht es ein besonderes Gespür dafür: Der 42-Jährige hatte nicht nur das Gespür, sondern auch eine Idee. Er wollte die zahlreichen Kraftplätze dieser Gegend durch Pilgerwege verbinden. So entstand die Heilige Landschaft Pfaffenwinkel – drei Mehrtageswanderungen, die alle an einem Punkt, dem Hohen Peißenberg auf 988 Metern, beginnen und von dort in unterschiedlichen Schleifen durch den Pfaffenwinkel führen.

Unsere Tagestour liegt auf der Nordschleife und führt vom Hohen Peißenberg nach Paterzell. Es ist die erste Etappe von insgesamt sieben, auf zwölf Kilometern geht es vom Berg hinunter und durch den Wald an der Herz-Jesu-Kapelle vorbei zu einem Badesee mit der Jakobsquelle. Es ist eine kleine Gruppe, sechs Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen an diesem strahlenden Samstag zusammengefunden haben und die doch eines eint. Alle wollen sie für sich sein und doch in der Gemeinschaft, sie wollen Ruhe finden und vielleicht auch ein bisschen zu sich selbst. So wie Sieglinde, die aus der Umgebung kommt und die Gegend kennt. „Aber so eine Pilgerwanderung ist dann doch etwas anderes“, sagt sie. Sie habe diese Tour schon lange vorgehabt, immer sei irgend etwas dazwischengekommen. „Umso glücklicher bin ich, dass es jetzt gepasst hat.“ An Sieglindes Rucksack baumelt ein Maskottchen, ein kleiner Piratenkapitän. „Der begleitet mich seit über 20 Jahren, wir beide haben schon viel gesehen“, sagt sie. Trotzdem gibt es immer wieder Neues. Dieser Samstag ist für Sieglinde – und ihren Piraten – eine Premiere. Ihre erste Pilgertour. „Ich möchte nicht nur so vor mich hin gehen und von einem Ort zum nächsten wandern“, sagt sie. Außerdem, gesteht sie, habe sie keinen guten Orientierungssinn und gehe deshalb lieber in der Gruppe. Spä-



Das Logo der Pilger-Wander-Wege Heilige Landschaft Pfaffenwinkel: Drei Farben leiten durch die drei Wegschleifen.





Begleitetes Pilgern

Die ausgebildeten Pilgerbegleiterinnen laden dazu ein, sich mit Gleichgesinnten eine Auszeit zu nehmen. Die Teilnehmer erleben gemeinsam die hiesige Kunst, lebendige Kultur und gesegnete Natur in Verbindung mit spirituellen Impulsen, meditativen Übungen, Singen (teils mit eigenen Liedern), sowie Schweigen immer wieder neu.

→ Pilgan dahoam mit Irmgard Deml:

Unter dem Motto „Pilgan dahoam im Pfaffenwinkl und drumrum – Raus ausm Kopf, nei in d'Fiaß, zruggn aufn Boon“ lädt Irmgard Deml dazu ein, bei derzeit noch eintägigen Angeboten den Pfaffenwinkl sowie seine nähere und weitere Umgebung intensiver kennenzulernen. Geboren im Klosterdorf Benediktbeuern, aufgewachsen mit sechs Geschwistern, ist sie von klein auf gerne und häufig in Feld, Wald und Flur sowie in den Bergen unterwegs.

Kontakt: einfachleben@t-online.de

→ Pilgern in der Heiligen Landschaft Pfaffenwinkl mit

Gabriele Hoss-Reinhard: Die Pfaffenwinkler Pilgerbegleiterin bietet mehrtägige Touren in der Westschleife und eintägiges Pilgern in allen drei Pilgerwegeschleifen an. Vereint mit dem Pilgern entdecken die TeilnehmerInnen die Welt der essbaren Wildpflanzen und der geschützten Pflanzen sowie die Vielfalt der Schmetterlinge. Termine unter

www.pfaffenwinkler-pilgerbegleiterinnen.de

Kontakt: Tel. 0881 61446,
gabrielehoss-reinhard@t-online.de

ter, am Ziel vor der gemeinsamen Einkehr im Gasthof Eibenwald, wird Sieglinde noch sagen, dass sie die Pilgertour fortsetzen werde. Nicht hier und heute, aber demnächst. Ganz bestimmt.

Die Heilige Landschaft Pfaffenwinkl gibt es seit 2015,

drei Wegeschleifen führen in den Norden, den Osten und den Westen. Zu Kirchen, Klöstern und in die vom ersten Schritt an entschleunigende Natur dieser ganz besonderen Voralpenregion. „Sprudelnde Quellen“ heißt die Nordschleife, deren erste Etappe wir an diesem Tag

Natur bewussterleben im Tölzer Land

-  Kräutererlebnisse für Groß & Klein
-  Geführte Wild-Kräuterwanderungen, Kurse und Workshops mit zertifizierten Kräuterpädagoginnen
-  Kräuterparks und -gärten, Kräutererlebnisläden
-  Kräuterwirte und Kräutergastgeber
-  Gesundheit und Wellness rund um die Kräuter



Kräuter-Erlebnis-Region
Tel. 08041 505-206
www.toelzer-land.de



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten u. den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



gehen. Insgesamt sind es sieben Etappen und 96 Kilometer, es geht durch einen der größten Eibenwälder Deutschlands zum Ammersee, vorbei an zahlreichen Quellen, die dieser Pilgerroute ihren Namen gaben. Die Ostschleife, „Spiegelnde Wasser“, umfasst acht Tagesetappen und ist mit insgesamt 139 Kilometern die längste der drei Pilger Routen der Heiligen Landschaft Pfaffenwinkel. Sie ist geprägt vom Starnberger See und den Osterseen sowie den vielen kleineren Gewässern und Weihern. Die dritte im Bunde, die Westschleife, „Wilde Flüsse“, ist mit sechs Tagesetappen und 76 Kilometern Gesamtlänge zwar die kürzeste, vom Streckenprofil aber auch die anspruchsvollste Tour. Sie führt durch die wild-romantische Ammerschlucht und das Wiesfilz über den Auerberg (1055 m), den nördlichsten Berg der Alpen und die höchste Erhebung im Pfaffenwinkel.

„Jede Route ist anders“, sagt Irmgard, „und natürlich ist auch jede Pilgerbegleiterin anders“.

Irmgard Deml begleitet seit nun schon bald sieben Jahren Pilger: Gaby Hoss-Reinhard – ebenfalls ausgebildete Pilgerbegleiterin – bietet für ihre pilgernden Gäste Mehrtagestouren in der Westschleife und Tagestouren in allen drei Schleifen. Irmgard ist das Spirituelle wichtig. Sie ist Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin, macht Klangmassagen und hat sich in Geistigem Heilen und Lauschendem, Heilsamem Singen ausbilden lassen. Was sie nicht besitzt, ist ein Handy.

„Vu da Weiddn und da Geboagnheidd“ hat sie diesen Pilgertag genannt, von der Weite und der Geborgenheit. Die Weite findet sie auf dem Hohen Peißenberg mit seinem Panoramablick und entlang der Wiesen und Felder. Die Ruhe im Wald und die stille Andacht in den Kapellen und kleinen Kirchen am Wegesrand vermitteln Geborgenheit. Immer wieder macht sie Pausen und lädt die Gruppe zu spirituellen Impulsen ein. Das können kurze Gebete und – teils eigene – Lieder, aber auch bewusste Schweigephasen, spezielle Körper- und Atemübungen und kleine Yoga-Einheiten sein. „Heilige Landschaft Pfaffenwinkel“ heißt eines ihrer Lieder, in dem sie das Einzigartige und die Kraft dieser Gegend besingt. „Heilige Landschaft, du Pfaffenwinkel, / du lehrest uns Vieles beim Geh'n, / dass wir dann Dinge in unser'm Leben / plötzlich doch ganz anders seh'n.“, heißt es in einer Strophe. Und mit jedem Kilometer, mit jedem Lied überträgt sich Irmgards Ausstrahlung und heitere Gelassenheit auf die Gruppe, eine ganz eigene Ruhe macht sich breit. Der letzte Blick auf die Fitnessuhr ist Ewigkeiten her. Wahrscheinlich hat sie die Aufzeichnung mal wieder angehalten. Aber das ist längst unwichtig geworden. ❤️

Kloster Wessobrunn Kultur im Einklang mit Natur



Führungen

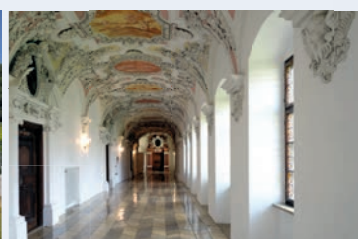
durch den berühmten Fürstentrakt, die kunstvollen Stuckräume, die Schwesternzellen und die Kapelle, das Museum „Historische Klosterapotheke“ werktags jeweils um 13:30 Uhr

Gruppen nach Vereinbarung auch für Betriebsbesichtigung und dem benediktinischen Heilkräutergarten im Sommer

Sind Sie auch an altem Wissen interessiert?

Seminare und kreative Workshops auch zu diesem Thema.

Mehr Infos und Teilnahmebedingungen zu Seminaren und Workshops: Tel. 08809 - 828 99 0
seminare@martina-gebhardt-naturkosmetik.de
www.klosterwessobrunn.de



Besuchen Sie unseren Klosterladen.

Freuen Sie sich auf eine große Auswahl an handgefertigten Bio-Seifen, Allgäuer Heilkräuter-Kerzen, Bio-Likören, Räucherwerk, Büchern und Zubehör, das gesamte Martina Gebhardt und SensiSana Naturkosmetikprogramm.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr
und 13:00 – 16:30 Uhr



Klosterhof 4, 82405 Wessobrunn · Tel.: 08809 - 828990
info@klosterwessobrunn.de · www.klosterwessobrunn.de