

Wandern und Meditation im Kaisertal, T-BW-02 vom 11. - 13.05.18

👁 ZUGRIFFE: 2513

Am 11.05.2018 um kurz vor 10:00 Uhr ging es für 8 Mädels mit dem Zug von Regensburg nach Kufstein. Sehr gemütliche Startzeit für ein traumhaft entschleunigendes Wochenende. Nach 3 Stunden, mit einmal Umsteigen in München, sind wir in Kufstein am Bahnhof angekommen. Quer durch die Stadt ging's dann in ca. 30 Minuten zum Wanderparkplatz und somit zu unserem „Einstieg“. Das Beschnuppern der anderen Teilnehmerinnen war derweil in vollem Gange. Ziemlich schnell haben wir festgestellt, dass wir eine supertolle Gruppe sind, jeder seinen eigenen Teil zu der Gemeinschaft beiträgt und die Gespräche auf unterschiedliche Weise bereichert. Über die Antoniuskapelle und durch den Wald sind wir zum Anton-Karg-Haus (829 Hm) aufgestiegen. Ganz gemächlich, im schönsten Sonnenschein, immer mit Blick auf das gigantische Kaisergebirge. Mit einem kleinen Abstecher durch die Tunnel haben wir ganz bewusst „die Schwelle“ ins Kaisertal übertreten, um die Zeit für uns zu verlangsamen und belastende Gedanken einfach mal symbolisch für 3 Tage loszuwerden. Und tatsächlich: Im Kaisertal ticken die Uhren anders! Nach ca. 3 Stunden sind wir bei der Hütte angekommen. Anita und Albin haben dort oben wirklich ein kleines, liebevolles Paradies geschaffen. Dort stieß auch noch unsere „Nachzüglerin“ zu uns, um unsere kleine Gruppe perfekt zu machen. Wir haben uns alle sehr willkommen und wohl gefühlt und den Abend ganz gemütlich bei leckerem Essen, Tee und einer ersten Einführung in die Meditation ausklingen lassen. Und es war nicht so langweilig wie es sich jetzt anhört... Am nächsten Tag sind wir um 8:30 Uhr los zum Stripsenjoch (1907 Hm). Der Aufstieg ging über das Hans-Berger-Haus durch einen wunderbaren Wald. Auf ca. der Hälfte der Strecke gab's dann unsere zweite Einführung in die Meditation. Auf einer Wiese mit wunderbarem Blick und herrlichem Sonnenschein sind wir kreativ und mit allen Sinnen eingetaucht in die Natur. Die letzte Stunde Aufstieg waren wir dann alle komplett schweigend unterwegs. Ich glaube das gibt es sonst bei reinen Frauenrunden sehr selten, aber jede Einzelne von uns hat es genossen. Katja war für diese Einladung zur Stille sehr, sehr dankbar. Oben am Stripsenjoch haben wir die Weite, die gigantischen Felsen, die kühlere Luft genossen, die letzten Schneefelder bestaunt und uns das leckere Essen schmecken lassen. Der Abstieg ging dann durch wunderbare Blumenwiesen beim Feldalmsattel und den Wald wieder zurück zu unserem kleinen Paradies. Steil war's, die Fußsohlen haben geraucht.



Um 4 waren wir wieder zurück in unserer Unterkunft, jeder hat sich bei leichtem Regen erstmal etwas zurückgezogen und die ganzen Erfahrungen auf sich wirken lassen. Um 18:00 Uhr haben wir uns etwas abseits der Hütte getroffen. Katja hat uns einen weiteren Einblick in die Meditation, insbesondere die Atmung gegeben. Danach haben wir alle zusammen den wunderbaren Sonnenuntergang im Kaisertal bestaunt, und uns anschließend wieder über das ausgezeichnete Abendessen gefreut. Nach einer entspannten und ruhigen Nacht ging es leider am nächsten Tag schon wieder zurück. Bei dem steilen Aufstieg über den Bettlersteig zum Gamskogel (1205 Hm) konnten wir alle gleich mal die Atemtechnik testen. Es hat geklappt und wir sind alle fast tauffrisch oben angekommen. In dem Holzkunstwerk am Gipfel haben wir unseren letzten Einblick in die Meditation bekommen und alles Gelernte und Gehörte versucht zu verknüpfen und umzusetzen. Diesen magischen Moment haben wir alle extrem geschätzt bevor uns die Zivilisation wieder hatte. Mit dem wieder eröffneten Einser-Sessellift schwebten und schaukelten wir zurück ins Tal. Die Fahrt dauerte fast 30 Minuten. Wir sind gerade noch rechtzeitig unten angekommen, bevor der Regen eingesetzt hat. Der gemütliche Fußweg nach Kufstein hat uns langsam wieder ankommen lassen und um 16:00 Uhr ging es mit dem Zug über München wieder zurück nach Regensburg. Jede von uns hat sicher etwas anderes von dieser kleinen Auszeit mitgenommen, aber was wir alle gemeinsam hatten, war die Begeisterung über unsere Gruppe. Besser hätten wir es zusammen nicht treffen können. Es ist immer wieder schön neue und interessante Menschen, mit dem gleichen Hobby, über diese Touren kennenzulernen!

Autorin: Britta Franz

Foto: Britta Franz