

T-BW-04 Wandern & Meditation 14. - 15.05.19

👁️ ZUGRIFFE: 1240



Meditationstour im Kaisertal

Bei strahlendem Sonnenschein stiegen wir in Kufstein, bepackt mit Wanderrucksäcken, guter Laune und verschiedenen Erwartungen aus dem Zug. Nach einem entspannten Fußmarsch durch das beschauliche Städtchen ging es am Waldrand entlang, bis wir schließlich am Einstieg ins Kaisertal ankamen. Die Trinkflaschen wurden noch kurz an der kühlen Quelle aufgefüllt und anschließend meisterten wir die zahlreichen Stufen, welche uns immer mehr an Höhe gewinnen ließen. Nach einer kurzen Mittagspause mit leckerem Essen und neu gewonnener Energie starteten wir die zweite Etappe an diesem Tag. Als wir uns zur ersten Meditation auf einer schönen Bergwiese niedergelassen hatten, wurde das stille Idyll jedoch von einer Herde Jungkühen unterbrochen und wir wurden von dem Kuhglockengeläute zum Aufbruch gebeten. Nach einem weiteren, steilen Aufstieg wurden wir dann mit einem tollen Panoramablick an der Vorderkaiserfeldenhütte belohnt. Im Sonnenuntergang und bei leckerem Essen gab es die erste kleine, theoretische Einführung in die Künste der Meditation. Die gemütliche Runde löste sich relativ zügig auf, da am nächsten Morgen ein früher Marsch zur nahegelegenen Naunspitze geplant war. Um sechs Uhr starteten wir dann die morgendliche Tour zum Gipfel. Die Luft war noch angenehm kühl und während dem stillen Aufstieg zum Gipfelkreuz, dies ist übrigens auch eine Art der Meditation, erlebten wir eine faszinierende Pflanzen – und Tierwelt. Am Gipfel angekommen bot sich ein wunderschöner Anblick über die umliegenden Gebirgsketten, welche langsam von den ersten Sonnenstrahlen in ein gold-gelbes Licht getaucht wurden. Ein magischer

Moment. Nach dem Abstieg zurück zur Hütte schmeckte das Frühstück noch viel besser und gut gelaunt machten wir uns auf zu unserem nächsten Ziel, das im Kaisertal auf uns wartete. Der Weg dorthin führte uns über Schneefelder, Trampelpfade, Felsen und Schotterwege. Der Abstieg erwies sich als sehr abenteuerlich, da durch die Schneemaßen des Winters viele Bäume entwurzelt quer über die Wege lagen und wir einige Kletterpartien meistern mussten. Auch an diesem Tag war das Wetter – wiedererwartend – sehr gnädig mit uns. Auf einer Wiese legten wir einen Stop für eine Achtsamkeitsübung ein. Nach einem entspannten Marsch erreichten wir gegen Nachmittag das Anton-Karg-Haus am Hinterbärenbad, welches direkt neben einem rauschenden Gebirgsbach liegt. Als Abschluss des Tages machten wir es uns auf einer Wiese, mit tollem Blick auf die schroffen Felsformationen des wilden Kaisers, gemütlich und ließen bei einer Meditationseinheit unsere Gedanken baumeln. Nach einem leckeren Abendessen und lustigem Beisammensein genossen wir die Hüttenromantik und die Ersten wurden schnell müde. Der nächste Morgen startete nach einem tollen Frühstück mit frisch gebackenem Brot und anderen Leckereien gemütlich mit einer kleinen Übung zum Thema: Ziele in der Zukunft. Bereichert mit neuen Gedankenregungen starteten wir in die letzte Etappe unseres Wochenendes. Bei unserem Abstieg zurück nach Kufstein machten wir noch einen kleinen Exkurs zur Antonius Kapelle und zu einer Höhle. Wir wanderten dabei durch saftig blühende Blumenwiesen und balancierten über rutschige Brücken, welche über kleine Gebirgsbächlein führten. In Kufstein angekommen gönnten wir uns zum Abschluss noch ein leckeres, gemeinsames Mittagessen in der warmen Sonne am Marktplatz. Heim ging es wieder mit dem Zug und mit schönen Erlebnissen und Momenten im Gepäck endete unsere Tour am Regensburger Hauptbahnhof.

Bericht: Annalena Zillner

Foto: Susanne Rommet