

Schritt für Schritt zur inneren Mitte Von Kraftorten, Meditationspfaden und heiligen Landschaften in Oberbayern

Nicht zu schnell loslaufen, den „eigenen Tritt“ finden, gleichmäßig atmen und dann einfach immer weitergehen: Für viele Aktive nennt sich das schlichtweg Wandern – der Klassiker unter den Freiluftsportarten. Neben dem sportlichen Aspekt wohnt dem stetigen, langsamen Gehen durch die freie Natur aber auch etwas Meditatives oder sogar Spirituelles inne – vor allem, wenn der beschriftete Weg durch unberührte oberbayerische Landschaften wie den Pfaffenwinkel, das Tölzer Land oder das Berchtesgadener Land führt. Ihre Stille und Ursprünglichkeit lassen den Geist zur Ruhe kommen; Kraftorte und heilige Stätten verströmen ihre mystische Energie und uralte Pilgerwege ermuntern Sinnsucher, für eine gewisse Zeit alles Weltliche hinter sich zu lassen.

Kraftorte und mystische Plätze: Tassilolinde, Benediktbeuern und Untersberg

Wer gerne zu Kraftorten und heiligen Stätten wandert, wird in Oberbayern vielfach fündig: Die mächtige **Tassilolinde in Wessobrunn**, zum Beispiel, gilt nicht nur aufgrund ihres hohen Alters als Kraftort. Der Sage nach hatte Herzog Tassilo III vor rund 1200 Jahren am Fuße dieser Linde seine Vision von den drei heiligen Quellen, die zur Gründung des Klosters führte. Erwandern lässt sich die Tassilolinde zum Beispiel auf der 96 Kilometer langen Nordschleife des Pilger-Wander-Wegs „Heilige Landschaft Pfaffenwinkel“, die unter dem Namen „Sprudelnde Quellen“ den Hohen Peißenberg mit den Klöstern Wessobrunn, Andechs und Polling verbindet. Dabei durchquert der Wanderer den magischen Paterzeller Eibenwald ebenso wie die einzigartige Hardtlandschaft nördlich von Weilheim. www.pfaffenwinkel.de

Eine besondere Bedeutung wird auch dem **Untersberg im Berchtesgadener Land** zugeschrieben, den der Dalai Lama bei einem Besuch als das „Herzchakra Europas“ bezeichnet hat. In seinen Tiefen sollen Erzählungen nach die „Untersbergmandl“ in einer Art Spiegelwelt leben und ihre Schätze hüten. An unzähligen Plätzen finden Wanderer am Untersberg Orte der inneren Einkehr, bei Heilquellen, Kultplätzen und magischen Steinkreisen. Einer dieser besonderen Plätze ist die drei Kilometer lange Almbachklamm mit der Irlmaier Madonna an

der Heilquelle und dem Baumheiligtum bei Hinterettenberg, die auf einer kurzen, aber sehr lohnenswerten Tour erkundet werden kann. Startpunkt ist die historische Kugelmühle aus dem Jahr 1683, von wo aus der Weg über einen Steg direkt hinein, in die enge Schlucht führt. www.berchtesgadener-land.com

Gleich mehrere Orte der Ruhe und inneren Einkehr finden sich in und um das Kloster Benediktbeuern, das Besuchern mit der Erlebnisbroschüre „[Alltagspausen](#)“ einen praktischen Wegweiser zu meditativen Plätzen und Erlebnissen an die Hand gibt. Zu den Kraftorten zählen zum Beispiel die Anbetungskapelle in der Basilika – auch Ort der Stille genannt; die zwischen hohen Bäumen versteckte Kapelle Mariabrunn oder der klösterliche Meditationsgarten. Angelegt wie das berühmte Bodenlabyrinth der Kathedrale von Chartres führt ein Natursteinweg seine Besucher, vorbei an vier Beet-Kreisen voller duftender, heilender und symbolischer Kräuter, zum Brunnen in der Mitte des Gartens. Der Meditationspfad „Im Ein-Klang mit der Natur“ führt Wanderer ins zauberhafte Loisach-Kochelsee-Moos, wo leise klingende Holz- und Steininstallationen die Sinne wachkitzeln und den Weg zum Einklang mit sich und der Schöpfung weisen. www.benediktbeuern.de

Ganz traditionell: Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg

Als bekanntester Pilgerweg der Welt hat der Jakobsweg eine mehr als 1000jährige Tradition. Er umfasst eine Vielzahl von Routen, die alle zum Grab des Apostels Jakobus im spanischen Santiago de Compostela führen – eine davon verläuft auch durch Oberbayern: Der Münchner Jakobsweg, der in der Landeshauptstadt seinen Anfang nimmt. Durch das idyllische Isartal, vorbei an heiligen Orten wie Kloster Schäftlarn und Kloster Andechs, folgt der Weg der symbolischen Jakobsmuschel in Richtung Süden. Unterwegs passieren die Pilger einzigartige Landschaften wie den malerischen Ammersee, der seit jeher Künstlerfantasien beflügelt, oder die wildromantische Ammerschlucht mit ihren rauschenden Wasserläufen und eleganten Eisvögeln. Der Jakobsweg passiert dabei auch die prächtige „Wallfahrtskirche zum Gegeißelten Heiland auf der Wies“ bei Wildsteig. www.deutsche-jakobswege.de/muenchner-jakobsweg.html

Pilgern in Begleitung: Geführte Wanderungen nach Altötting

Einer der berühmtesten Marienwallfahrtsorte der Welt ist das oberbayerische Altötting mit der Gnadenkapelle und der „Schwarzen Madonna“. Doch nicht nur der Stadt selbst, auch der umliegenden Landschaft mit ihren vielen kleinen Kapellen und Kirchen wohnt eine besondere Spiritualität inne, die Wanderern dabei hilft, in sich hineinzuhorchen und zur Ruhe zu kommen. Wer möchte, kann die heiligen Pfade Altöttings auch unter Anleitung beschreiten. Eine zertifizierte

Pilgerbegleiterin bringt den Interessierten zu bestimmten Terminen das Pilgern näher, wobei Besinnung und der Weg zur inneren Mitte im Fokus stehen. Eine der Touren führt über 17 abwechslungsreiche Kilometer von Burghausen nach Altötting, wobei die Pilger am Ausgangsort nicht nur die längste Burganlage der Welt kennenlernen; sie passieren auch heilige Stätten, wie die spätgotische Tuffsteinkirche St. Nikolaus in Hohenwart und Naturschauplätze wie den alten Staatsforst. Endpunkt der Wanderung ist der berühmte Kapellplatz in Altötting, wo ein Kapuzinerpater der Gruppe den Pilgersegen gibt. www.altoetting.de

Tourismus Oberbayern München e.V.

Authentisch und warmherzig, aber auch heimatverbunden und stolz sind die Oberbayern seit jeher. Ihre Gäste begrüßt die Region mit urbayerischer Gemütlichkeit, herzhaften Schmankerln, einer einzigartig schönen wie abwechslungsreichen Landschaft und mit München, der gemütlichen Weltstadt. Nicht umsonst gilt Oberbayern deshalb im bundesweiten Vergleich als eine der Top-Urlaubsdestinationen und zählt mehr als 35 Millionen Übernachtungen jährlich. Als Regionalverband vertritt der TOM e.V. die Interessen des oberbayerischen Tourismus.

Pressekontakt:

Tamara Schwarz

uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-0, fax +49 89 7240292-19

mail: ts@liebl-pr.de

