

*Winterwanderungen
in das Kaisergebirge*

Unsere Majestät im Schnee



In den Bergen kann man die Stille hören – im Winter wird jedes Geräusch von einer dicken Schneeschicht geschluckt. Die Felder liegen in strahlendem Weiß, auf den Bäumen glitzern Schneekristalle, in der Ferne erheben sich die hellen Gipfel vor sattem Blau. Wer sich im Winter auf den Weg ins Kaisertal macht, der wird mit einem besonderen Erlebnis belohnt: Der Kaiser zeigt im Lauf der Jahreszeiten viele Gesichter, sein Winterantlitz ist atemberaubend.

Der Weg ins Kaisergebirge

Die Kufsteiner haben eine Straße zu Ehren des Kaisergebirges benannt: Die Kaiserbergstraße führt vom Franz-Josef-Platz in Richtung Sparchen. In einer halben Stunde schafft man es von der Stadt bis zum Kaiserbach, sein Rauschen ist von Weitem hörbar – auch im Winter friert der Bach nicht zu. Von der Sparchner Brücke aus wirft man einen Blick in die wildromantische Schlucht und schaut das verschneite Kaisergebirge empor. Über 280 Stufen geht es die sogenannte „Stiege“ hinauf, gleich oberhalb hat man eine herrliche Sicht auf die Festung Kufstein und das Inntal.

Der breite Weg steigt zum Gasthof Veiten hin leicht an. Ursprünglich war der Veiten der dritte Hof im Kaisergebirge, heute ist es das erste Wirtshaus, das die Wanderer nach circa 45 Minuten begrüßt. Weiter geht es durch den Buchenwald hinein in das malerische Kaisertal. Die zweite Einkehrmöglichkeit bietet sich wenig später beim Pfandlhof. In weiteren zwanzig Minuten erreicht man die Antoniuskapelle, die Augen auf das wild zerklüftete Gebirge gerichtet, das am Ende des Tales hoch aufragt. Oft schweift der Blick zu den mächtigen Felsen hin: Man erkennt das Stripsenjoch und die vom Schnee bedeckten Gipfel des Wilden Kaisers im Winterschlaf. >>

Der Christbaum am Wegesrand

Wer den steilen Anstieg über die Stiege ins Kaisertal hinter sich gebracht hat, der erblickt in der Vorweihnachtszeit einen geschmückten Weihnachtsbaum direkt am Weg.

Jedes Jahr hängen verzierte Kugeln und Lametta an dem kleinen Nadelbaum – wie von Geisterhand wird er zum Strahlen gebracht. Niemand weiß, wer für den Weihnachtsschmuck verantwortlich ist, doch viele Bergsteiger folgen dem Beispiel und bringen eine Kugel oder eine Kerze mit, um sie am Wegesrand zu deponieren: Ein Zeichen für den Geist der heiligen Weihnacht.



„In meiner Kindheit mussten wir die Strecke ins Tal auch im Winter jeden Tag zu Fuß zurücklegen. Es kam mehrmals vor, dass wir eingeschneit wurden. Als Kind hat mich das gefreut, weil wir dann nicht zur Schule gehen mussten.“

Anton Schaffer
Hausherr Hinterkaiserhof



Wintermärchen in den Bergen

„Ich selbst bin immer wieder von der Schönheit dieses Ortes beeindruckt. Und das, obwohl ich seit über 30 Jahren im Kaisertal wohne“, erklärt Barbara Schaffer, die auf dem Hinterkaiserhof nahe der Antoniuskapelle lebt – der Erbhof ist der älteste bewirtschaftete Hof im Kaisertal. Heutzutage werden die Forststraßen täglich vom Schnee befreit, sodass die Wege ins Kaisertal jederzeit ohne Schneeschuhe zu begehen sind. Die Ritzau Alm erreicht man vom Hinterkaiserhof über einen breiten Waldweg in zirka einer Stunde. Auch der steile Weg zur Ritzau Alm, der kurz vor dem Pfandlhof linkerhand von der Forststraße abgeht, ist im Winter passierbar. Im Wald taucht man gänzlich in die unberührte Winterwelt ein, bestehend aus Schnee und Eis.

Wunderbare Winterlandschaft

Der Fußweg wird nicht geräumt, einsame Wanderer ziehen ihre Spuren im Schnee und hinterlassen einen Trampelpfad, der für Nachfolgende einfach zu erkennen ist: „Sogar bei starkem Schneefall kommen jeden Tag einzelne, hartgesottene Bergsteiger zu uns“, berichtet Barbara Anker von der Ritzau Alm. Wer sich in noch luftigere Höhen begeben möchte, kann von der Ritzau Alm zur Vorderkaiserfeldenhütte aufsteigen und wird mit einer fantastischen Aussicht auf die Winterlandschaft im Tal belohnt. Höher hinauf geht es im Winter nicht, auch die Gipfel des Zahmen Kaisers ruhen unter einer dichten Schneedecke. In den fünf ganzjährig bewirtschafteten Hütten und Gasthöfen im Kaisertal erwarten den durchfrorenen Bergsteiger gemütliche Gaststuben und kulinarische Köstlichkeiten: Mit Holz beheizte Kachelöfen wärmen von außen, für die innere Hitze sorgt ein Jagertee aus schwarzem Tee mit Rum. Ein wohliges Gefühl der Wärme breitet sich im Körper aus und man lässt die Eindrücke des Tages Revue passieren – während einer Winterwanderung im Gebirge begegnet man der Stille, dem Schnee und unserer Majestät: dem Kaiser.

Öffnungszeiten der Gaststuben:

Veitenhof	Montag und Dienstag Ruhetag
Pfandlhof	Donnerstag Ruhetag
Hinterkaiserhof	Freitag Ruhetag
Ritzau Alm	Montag Ruhetag
Vorderkaiserfeldenhütte	Donnerstag Ruhetag





Momente der Ruhe und Einkehr

Kraftplatz Antoniuskapelle

Vor dem Hintergrund des Wilden Kaiser steht die Antoniuskapelle – diese Ansicht zierte zahlreiche Postkarten und Gemälde. Die Kapelle gehört zum Hinterkaiserhof und wurde vor über 300 Jahren erbaut. Der damalige Bauer gelobte beim sogenannten bayerischen Rummel um 1703 die Errichtung einer Kapelle zu Ehren des heiligen Antonius, sollte sein Viehbestand vor feindlichem Zugriff bewahrt bleiben.

Die Kapelle wurde 1711 fertiggestellt, 1875 wurde der charakteristische Turm ergänzt. Das Altarbild zeigt den Patron der Kapelle, den heiligen Antonius. Er gilt als Schutzpatron der Liebenden, der Ehe, der Frauen, der Kinder, der Armen, der Reisenden, der Bäcker und Bergleute. Viele Besucher notieren ihre Wünsche in den in der Kapelle aufliegenden Büchern oder zünden eine kleine Kerze an – so erbitten sie den Beistand des Heiligen. >>

Kaisertaler Bergweihnacht

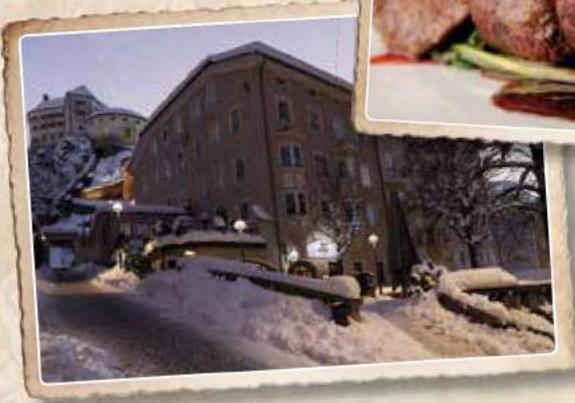
Die Kaisertaler Bergweihnacht wird jedes Jahr am Stefanitag, dem 26. Dezember, mit einer heiligen Messe gefeiert: Die Teilnehmer versammeln sich gegen 19 Uhr vor der Antoniuskapelle. Die Stimmung während des 45 Minuten andauernden Gottesdienstes unter freiem Himmel ist eine ganz besondere: Beleuchtet von Fackeln und Kerzen steht man in klirrender Kälte unter dem Sternenhimmel und lauscht den Klängen der Ebber Blasmusik. Wie der Pfarrer sind auch die Musikanten die Strecke ins Kaisertal zu Fuß gegangen, um die Messe mit ihren Instrumenten zu untermalen. Der Tourismusverband bietet zu diesem Anlass eine geführte Fackelwanderung an. Start ist um 17 Uhr vom Kaiseraufstieg in Ebbs. Der Unkostenbeitrag für die beiden Fackeln – eine zum Hinein-, eine zum Hinausgehen – beträgt 2 Euro.

Sonnenaufgangswanderungen

Der Tourismusverband Kufsteinerland bietet in der kalten Jahreszeit wöchentlich geführte Winterwanderungen in das Kaisertal an. Ein besonderes Highlight werden die winterlichen Sonnenaufgangswanderungen am 21. Dezember, 21. Januar, 19. Februar und 21. März 2019 sein: In den hellen Winter-Vollmondnächten machen sich die Wanderer in Begleitung eines geprüften Bergwanderführers sehr zeitig auf den Weg ins Kaisertal, um die kalte, klare Winterluft und das Bergpanorama des Wilden Kaisers in den ersten Strahlen der aufgehenden Sonne zu genießen. Anmeldung jeweils zwei Tage vor dem jeweiligen Termin erforderlich.



Weitere Infos unter info@kufstein.com oder Telefon +43 (0)5372 62207



purlepauS



"ESSEN
IST EIN BEDÜRFNIS -
GENIESSEN
IST EINE KUNST."





Eine Gans zum Verlieben



Das Martinigansl wird traditionell mit Rotkraut und Erdäpfelknödeln serviert. Viele Legenden ranken sich um die Herkunft des Gerichts: Was verbindet den heiligen Martin mit der Gans? Catrin und Johannes Anker vom Heimatstätterhof in Langkampfen halten seit Jahren Gänse und berichten über das Leben des Federviehs, bevor es schmackhaft zubereitet auf dem Teller landet.

Am 11. November wird der heilige Martin von Tours geehrt. Schon Kindern erzählt man die Geschichte von dem bescheidenen Mann, der selbst seinen Mantel geteilt hat. Um den Martinitag finden die Martinsumzüge statt. Kleine Kinder marschieren mit selbstgebastelten Laternen durch die Gassen und singen dabei: Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir – oft werden Sie dabei von einem Mann auf einem Pferd begleitet: Er stellt den heiligen Martin dar.

Martinitag und Martinigansl

Wer war dieser Mann, dessen mit diesem Brauch gedacht wird? Die Legende besagt, dass Martin von Tours gegen seinen Willen zum Bischof geweiht werden sollte. An diesem Punkt gehen die Erzählungen auseinander: Die eine Geschichte besagt, dass Martin sich in einem Gänsestall versteckt hätte, um dieser Ehre zu entgehen. Die Gänse aber schnatterten so laut, dass Martin entdeckt wurde. Eine andere Version besagt, dass der heilige Martin während einer Predigt gestört worden sei: Wieder war es eine schnatternde Gänseschar.

Der Martinitag ist untrennbar mit dem Martinigansl verbunden. In Österreich wird das Gericht mit Rotkraut und Erdäpfelknödeln serviert. Catrin Anker vom Heimatstätterhof hat eine weitere – historisch belegbare – Erklärung für das Gansessen am Anfang des Winters parat: „Anfang November mussten die Bauern ihren Lehnzins bezahlen. Häufig wurde dieser in Naturalien beglichen. Deshalb wurden zu dieser Zeit die Gänse geschlachtet und von den Lehnherren verspeist.“ Ihr Mann Johannes Anker fügt hinzu: „Die Bauern waren froh, wenn sie das Federvieh nicht durch den Winter füttern mussten. Sie haben die Gänse lieber vorher geschlachtet.“

Flauschige Gänseküken

Catrin und Johannes Anker haben ihre Gänsezucht vor mehreren Jahren aufgebaut. Der Heimatstätterhof liegt in Langkampfen direkt neben dem Flugplatz. Ihre Gänse leben auf einer weitläufigen Weide in den Innauen. Bis zu 300 Tiere werden jedes Jahr gezüchtet. Die Jungtiere kommen im Alter von drei Tagen auf den Hof – die Gänseküken haben ein gelbes, sehr flauschiges Gefieder. >>

In dieser Phase sind die Tiere sehr empfindlich: „Vor allem die Temperatur ist eine Herausforderung. Die Tiere brauchen eine konstante Lufttemperatur von 32 Grad Celsius in Bodennähe, um zu gedeihen. Wir arbeiten mit Rotlichtlampen und Heizlüftern, um ihnen optimale Bedingungen zu schaffen“, erklärt Johannes Anker.

Die Jungtiere werden mit einem speziellen Starterfutter ernährt, das alle notwendigen Mineralstoffe und Vitamine enthält. Nach circa drei Wochen werden die Gänse langsam an den Stall und die Weide gewöhnt: „Am Anfang können wir sie nicht alleine lassen. Die Tiere erkunden die Umgebung und müssen sich erst mit der Natur bekanntmachen“, erklärt Catrin Anker. Auf dem Heimatstatterhof haben die Tiere eine große Fläche in den Innauen zur Verfügung – die Gänse leben in einer Schar zusammen und grasen den ganzen Tag. Im Stall erwartet sie frischer Hafer.

Plantschende Wasservögel

Die große Tränke auf der Wiese wird gerne zum Plantschen genutzt – die Gänse lieben das kühle Nass, weil sie eigentlich Wasservögel sind. Die Umstellung auf die Gänsezucht erfolgte auf dem Heimatstatterhof aus pragmatischen Gründen: „Wir haben versucht eine Nische zu finden, um wirtschaftlich überleben zu können. Unsere Gänse sind sehr gefragt, weil es in Tirol nur sehr wenige Gänsehalter gibt“, erläutert Catrin Anker. Weil sie so begehrt sind, müssen die Tiere vorbestellt werden. Viele Kunden rufen bereits im Frühjahr bei den Gänsezüchtern an, um sich ihre Gans für Anfang November zu sichern.

Die Tiere leben den ganzen Sommer über im Freien, nur über Nacht werden sie in den Stall gesperrt. Johann Anker erläutert, warum diese Maßnahme notwendig ist: „Bei uns gibt es wildlebende Füchse und Marder. Auch für sie wären die Gänse eine Spezialität, deshalb gilt es, die Tiere zu schützen.“ Auf dem Heimatstatterhof steht das Wohl der Tiere im Vordergrund. Um die Gänse möglichst wenig Stress auszusetzen, wird direkt auf dem Hof geschlachtet. So erspart man den Tieren einen langen Transportweg.

Regionales Qualitätsprodukt

Bei der Schlachtung wiegen die Tiere um die vier Kilogramm. Sie werden ausgenommen, vakuumverpackt und direkt gekühlt. So werden absolute Frische und Qualität des Endproduktes gewährleistet. Die fertig verpackten Gänse werden direkt ab Hof verkauft – so wie die anderen Produkte des Heimatstatterhof. Vor dem Haus befindet sich ein kleiner Selbstbedienungsladen: Dort können jederzeit frische Eier und tiefgekühlte Suppenhühner gekauft werden. Die Gänse können nach der telefonischen Vorbestellung im November abgeholt werden. <<





Traditionsreiches Kufsteinerland





Die Gesellschaft im Tiroler Unterland wird von unzähligen Traditionsvereinen getragen, die sich für die Gemeinschaft einsetzen und engagieren. In nahezu jeder Gemeinde findet man eine Musikkapelle, die Schützenkompanie und Schützengilde sowie Trachten- und Theatervereine. Ein Gespräch über Tradition und Moderne, Werte in Zeiten der Globalisierung und Fähigkeiten, die man im Verein entwickeln kann.

Die Schützen

Zwischen Tradition und Moderne

„Das Wichtigste ist die Kameradschaft. Unsere Grundsätze sind in der Satzung festgeschrieben: der Glaube und die Treue zu Gott und Vaterland“, berichtet Alois Thaler, der Hauptmann der Schwoicher Schützenkompanie, der seit 38 Jahren aktives Vereinsmitglied ist. Gleichzeitig betont er die soziale Komponente des Vereinslebens: „Beim Wirten sitzen nicht nur wir Schützen beieinander, sondern auch andere. Man muss Verständnis haben, nicht nur für die Menschen hier, sondern auch für Anders-Gläubige. Das entspricht vielleicht nicht ganz unserer Satzung, aber ich glaube, dass man auch andere eingliedern muss, gerade in Zeiten der Globalisierung.“

Das Schützenwesen geht auf Kaiser Maximilian I. zurück, der mit dem Landlibell von 1511 die Tiroler Schützen zur Verteidigung der Landesgrenzen verpflichtete. „Die Geschichte spielt eine sehr große Rolle, das versuchen wir auch unseren Jungen und Jüngsten mit auf den Weg zu geben“, erklärt der Obmann und Oberstleutnant der Thierberger Schützen Matthias Kurz. Er sieht den Zweck des Vereins in der Vermittlung von Tradition: „Der Nutzen wird immer größer, weil die Werte und Wurzeln – wo kommen wir her, wo gehören wir hin – in Zeiten der multikulturellen Gemeinschaft wichtiger werden.“

Die Jugendarbeit spielt für die Sportschützen in den Schützengilden eine sehr große Rolle. Vor allem in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit hat der Schießsport einen positiven Effekt: „Die Kinder merken: Wenn ich daneben abdrücke, ist der Schuss weg und ich kann niemand anderem die Schuld geben. Da bin nur ich“, erläutert der Oberschützenmeister der Thierberger Schützen Thomas Patka: „Man braucht eine gewisse Fitness und Konzentrationsfähigkeit, auch über einen längeren Zeitraum.“ Sechzig Schuss in einer Stunde sind bei Wettkämpfen für Erwachsene keine Seltenheit.



Die Unterinntaler Tracht

Sowohl bei D'Koasara als auch bei D'Schneetoia wird die Unterinntaler Tracht getragen: Sie besteht bei den Herren aus einer Kniebündlerhose und Wollstutzen, außerdem Trachtenschuhen. Weiters tragen die Männer und Plattler ein weißes Hemd und ein rotes Leiberl, darüber wird der lange Haftrock offen getragen. Nicht fehlen darf der Hut mit echtem Blumenschmuck.

Die Damen tragen ein Trachtenkleid mit rotem Latz und eine blaue Trachtenschürze. Darunter wird eine weiße Bluse getragen, außerdem Baumwollstrümpfe und ein Baumwollunterrock. Wie die Herren tragen auch die Damen Trachtenschuhe.

Die verwendeten Luftdruckgewehre verschießen kleine Bleikugeln mit einer Geschwindigkeit von 250 km/h. „Bei uns lernt man den verantwortungsvollen Umgang mit der Waffe“, verrät die 17-jährige Bezirksmeisterin Julia Schrödl über die Ebbser Schützen. „Die allermeisten, die bei uns schießen, tun das aus Spaß. Nicht weil sie ballern wollen, sondern weil sie etwas erreichen möchten“, so die Jungschützin. „Wenn man weiß, wie man mit einer Waffe umgehen muss, dann kommt man nicht auf die Idee Blödsinn zu machen“, fügt die Sportleiterin der Ebbser Schützen Elisabeth Huber hinzu.

„Tirol ist in der Leistung der absolute Wahnsinn. Der Bezirk Kufstein ist nicht nur von der Anzahl der Schützen her der stärkste Bezirk in Tirol, sondern auch der leistungsmäßig stärkste Bezirk in ganz Österreich. Wenn du in der Bezirksmeisterschaft vorne dabei bist, dann gehörst du zur österreichischen Elite“, weiß Thomas Patka.

Die Trachtenvereine

Mit Dirndl und Lederhosn'

„Das Tragen der Tracht war früher normal, man hat sie jeden Sonntag und an Feiertagen getragen. Aber vor dreißig Jahren war sie am Verschwinden und fast nicht mehr sichtbar. Deshalb haben sich unsere Vorgänger zusammengetan und den Verein gegründet“, erklärt Georg Ritzer, der Obmann von D'Schneetoia in Ebbs, die Ursprünge des Trachtenvereins. Auch Harald Gogl, der Obmann des Kufsteiner Trachtenvereins D'Koasara, verweist auf die Geschichte: „Wir erhalten eine von den Vorfahren übernommene



Kultur. Als Traditionsverein reihen wir uns mit Stolz in das gesellschaftliche Leben in Kufstein ein.“ Harald Gogl bezeichnet die Mitglieder des Vereins als „Kulturbotschafter“: Neben der Pflege der Tracht stehen vor allem der Volkstanz und überlieferte Bräuche im Zentrum des Vereinslebens.

Auch Georg Ritzer sieht die Erhaltung der Bräuche als zentralen Punkt: „Wenn nur eine Generation es nicht weitergibt, dann ist es meistens verloren. Natürlich entwickelt sich das Brauchtum weiter, aber der Sinn darf nicht verdreht werden. Man möchte die Bräuche der Region originalgetreu erhalten.“ Und er fügt hinzu: „Es ist gut, dass Europa zusammenwächst, aber es wäre schade, wenn es ein kultureller Einheitsbrei würde. Es ist wunderbar, wenn jede Region oder jedes Land seine eigenen Spezialitäten bewahrt.“

Die Musikkapellen

Vom Spielen und Marschieren

„Eine vielfältigere Vereinslandschaft, wie in unserem Land, wird man selten finden“, meint Christoph Esterl, Schriftführer der Bundesmusikkapelle Erl, und bezeichnet die Musikkapelle als die „zentrale Drehscheibe einer Dorfgemeinschaft“. Auch Thomas Scheiflinger, der Kapellmeister der Stadtmusikkapelle Kufstein, sieht den wertvollen gesellschaftlichen Beitrag der Musikkapellen: „Das Dorf braucht – damit es lebt – eine Gemeinschaft. Wie wäre es, wenn da keine Musik dabei wäre? Dann wäre es leer!“

Das alljährliche Ausrücken an Feiertagen gehört dazu: „Es ist bundesweit so, dass die Blasmusik weltliche

>>



Das österreichische Vereinsrecht

Zur Gründung eines Vereins braucht es mindestens zwei Personen. Die Vereinsgründung muss bei der Bezirkshauptmannschaft angezeigt werden. Nach seiner Entstehung ist der Verein eine juristische Person und kann daher bei Rechtsgeschäften ähnlich agieren wie eine natürliche Person, beispielsweise Verträge abschließen oder Schulden machen. Die Tätigkeit des Vereins darf nicht gewinnorientiert sein, außerdem muss ein ideeller Zweck vorhanden sein. Dieser muss in den Vereinsstatuten festgehalten werden, ist aber von Gesetzes wegen nicht näher definiert.

und kirchliche Aufträge hat. Das Marschieren gehört auch dazu“, erklärt Thomas Scheiflinger und erläutert, dass fast alle großen Komponisten auch Marschmusik geschrieben haben. „Die Blasmusik bedient sich oft an Klassikern. Vielleicht ist es der Wunsch, das Große zu spielen, also das Symphonieorchester zu imitieren“, vermutet der Kapellmeister. In Kufstein wird großes Augenmerk darauf gelegt, gehobene Literatur zu spielen: „Man möchte auf einem hohen Level musizieren. Die Fertigkeit kann sehr schnell verloren gehen, deshalb muss man immer weitermachen und weiterüben“, rät Thomas Scheiflinger.

„Beim Musizieren geht es um ein Selbstverständnis für etwas, das seit langer Zeit die Menschen in unserem Land und in der Welt begleitet“, merkt Andreas Ehrenstrasser, Obmann der Bundesmusikkapelle Unterlangkampfen, an: „Die Blasmusik in der heutigen Form hat sich über mehrere Jahrhunderte entwickelt, sie war und ist immer mit den Menschen verbunden.“ Das Zusammentreffen unterschiedlicher Charaktere und Altersgruppen wird durchgehend positiv bewertet: Im Zentrum steht die Teamfähigkeit.



Platzkonzert der Stadtmusikkapelle Kufstein.

„Warum tut man sich das an?“, fragt Thomas Scheiflinger keck und gibt selbst die Antwort: „Vielleicht ist es eine Form von Anerkennung, die man sucht und so bekommt. Vielleicht gar nicht bewusst, weil man sich profilieren möchte, sondern unbewusst.“



Über das Vereinswesen

Derzeit sind im Bezirk Kufstein 1752 aktive Vereine gemeldet. Neben den oben erwähnten Traditionsvereinen sind eine Vielzahl anderer Vereine im Kufsteinerland tätig und tragen durch ihre Arbeit zum gesellschaftlichen Leben bei. Einen wichtigen sozialen Beitrag leisten die Kufsteiner Service Clubs (Soroptimist, Lions-Club, Round Table 49, Rotary, Kiwanis), aber auch Einrichtungen wie die Kinderkrebshilfe.

Im Bereich Brauchtum sind Teufel- und Perchtenpässe zu erwähnen, außerdem die Landjugend und Jungbauernschaften. Im landwirtschaftlichen Bereich kommen Obst- und Gartenbauvereine sowie Bienezuchtvereine hinzu. Auch das kulturelle Leben wäre ohne Vereine nicht denkbar: Eine Vielzahl von Kufsteiner Veranstaltungs- und Kulturvereinen leistet einen zentralen Beitrag zum lebendigen Stadtleben.

Die Theatervereine Sein oder Nichtsein

„Das Theaterspielen erfordert vollen geistigen Einsatz, um im richtigen Moment das Richtige zu tun“, berichtet Hildegard Reitberger, die Obfrau des Stadttheaters Kufstein, aus der Theaterpraxis: „Es bringt viele positive Begleiterscheinungen mit sich: Zum einen werden Hemmungen abgebaut vor Publikum frei zu reden. Oft ist es notwendig zu improvisieren, damit eine Szene fließend weitergeht. Und es ist eine Gedächtnisübung, sich lange Textpassagen zu merken.“ Wichtig ist auch hier das Miteinander. Alle Mitglieder – nicht nur jene, die die Hauptrollen spielen – tragen zum Erfolg der Stücke bei.

Reinhard Exenberger, der Obmann des S'Theata Niederndorf, pflichtet dem bei: „Man braucht Teamgeist in der Gruppe, obwohl auf der Bühne jeder Spieler – so wie bei wenig anderen Vereinen – immer auch Solist ist.“ Er selbst steht auch auf der Bühne und macht deutlich: „Ich möchte die Menschen unterhalten und dadurch vielleicht positiv in ihren Gedanken beeinflussen.“ Auch Hildegard Reitberger ist von der Wirkung der Theaterarbeit überzeugt: „Theater kann aufrütteln, Gedankenanstöße geben, provozieren und inspirieren. Durch das Theater können neue Sichtweisen aufgezeigt werden und somit Menschen in ihrer Einstellung verändert werden.“

Nicht nur die Zuschauer profitieren von der Arbeit des Vereins, sondern auch alle Mitwirkenden: „Wichtig ist, dass man ein Gespür entwickelt, ob das, was man auf der Bühne tut, sagt oder ausdrücken will, das Publikum emotional erreicht. Es nützt nichts, wenn Darsteller ihr Bestes geben, aber ‚der Funke nicht überspringt‘. Diese Eigenschaft ist auch im Leben – ob beruflich oder privat – von Vorteil“, schließt Hildegard Reitberger. <<



Im Gleichgewicht

Nach der inneren Mitte streben.

Viele verschiedene Methoden sollen uns auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten. Woher kommt der Wunsch nach mehr Gelassenheit? Welche fernöstlichen Praktiken sind vielversprechend? Rund um den Thiersee bieten sich unterschiedliche Gelegenheiten, der Natur und sich selbst zu begegnen, um Ruhe und Entspannung zu finden.

„Lebe den Moment!“ wird zum Diktum unserer Zeit, als eine Gegenbewegung zur Leistungsgesellschaft: Oft neigen wir dazu, unsere Arbeit über alles zu stellen und verlieren dabei den eigenen Körper aus den Augen. Warum gerade wir – die am höchsten entwickelte Spezies – zur Selbsterstörung neigen, ist fraglich: Stress, ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und die Angst vor einer unbestimmten Zukunft stehen für viele auf der Tagesordnung. Deshalb ist es wichtig, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung zu entwickeln. Der Dialog mit der eigenen inneren Stimme ist empfehlenswert. Eine Möglichkeit, sich auf dieses Gespräch einzulassen, ist es innezuhalten und von gewohnten Verhaltensweisen Abstand zu nehmen.

Das Maß aller Dinge

Das Achtsamkeitstraining kann helfen, den vielfältigen Ansprüchen des Alltags gerecht zu werden. Es entstammt ursprünglich der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis. Im Westen wird es in der Psychotherapie eingesetzt. Der Fokus auf die Achtsamkeit ist eine Gemeinsamkeit vieler fernöstlicher Therapiemethoden, die sanfte Bewegung mit hoher Konzentration verbinden. Unter anderem arbeiten Tai Chi, Qi-Gong und Yoga nach diesem Prinzip. Auch westliche Meditationstechniken beschäftigen sich

mit der Anwesenheit des Meditierenden im Hier und Jetzt. Bei vielen Sportarten ist Konzentration gefragt, auch das hilft im Moment zu leben. Ein wiederkehrender Punkt ist es, das richtige Maß zu finden und vor allem ein „Zu viel“ zu vermeiden: Ein Übermaß an Nahrung, Information, Input, Arbeit oder Alkohol schadet uns oft mehr, als dass es uns nützt. Wir müssen lernen zu spüren, wann es reicht – physisch oder psychisch – und früh genug aufhören.

Persönliches Wachstum

Auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit kann uns die Natur beistehen: Der ewige Kreislauf von Werden und Vergehen, das Sein ohne Absicht, wie es in der Natur vorgelebt wird, kann uns ein Vorbild sein. Die Idee, dass der Kontakt zur Natur uns heilen kann, ist keinesfalls eine neue: Mit dem Aufkommen der Industrialisierung und der damit einhergehenden Technisierung und Ökonomisierung um 1800 hatte der menschliche Verstand die Natur unterworfen. Zur gleichen Zeit wurden in der Romantik Gegenkonzepte entwickelt: Man wollte ein anderes, nachhaltiges Verhältnis des

*Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern,
tu es jeden Tag.*

Konfuzius



Menschen zur Natur schaffen und friedlich zwischen Kultur und Natur vermitteln. Eine der zentralen Einsichten der Romantik ist, dass das Paradies nicht im Jenseits liegt, sondern auf der Erde gefunden werden kann, wenn der Mensch seinen Lebensraum schützt.

Verschiedene Praktiken mit asiatischen Wurzeln können die eigene Achtsamkeit steigern. Einige möchten wir im Folgenden vorstellen: Yoga, Tai Chi, Waldluftbäder und Stand Up Paddling werden regelmäßig rund um den Thiersee angeboten. Schlussendlich geht es darum, den Anforderungen des Alltags zu entsprechen, ohne die Verbindung zu sich selbst zu verlieren. Anspannung und Entspannung müssen sich abwechseln. So gestalten wir unser Leben auf eine Art, die uns nicht erschöpft.

Bewusster Atmen Yoga

Yoga ist weit mehr als nur „indische Gymnastik“. Auch wenn heute oft die sportliche Komponente im Vordergrund steht, strebt Yoga nach einer Harmonie von Körper und Geist. Über die Muskeln bringt Yoga den Körper des Praktizierenden ins Gleichgewicht. Yoga kann helfen geistige Klarheit zu erhalten: Es geht nicht um ein „verkopft“ Nachdenken über sich selbst, sondern vielmehr um ein intuitives Erkennen im Moment.

Die Yoga-Praxis beschäftigt sich mit bewusster Atmung, die Körperübungen sollen mit hoher Konzentration ausgeführt werden. Der oder die Yogi beschäftigt sich auf der Matte allein mit sich selbst, die Anspannung des Alltags kann in dieser Situation losgelassen werden. Jede Yoga-Stunde wird im Shavasana beendet. Diese Entspannungsmeditation beruhigt den Kreislauf und bringt innere Ruhe.

Die Entdeckung der Langsamkeit Tai Chi

Tai Chi wurde von taoistischen Mönchen entwickelt und weitergegeben. Heute wird Tai Chi als ein spirituelles Bewegungstraining eingesetzt, das im Sinne der fernöstlichen Philosophie die Einheit von Mensch und Kosmos anstrebt. Körperspannung, Atmung und Aufmerksamkeit werden in einem klar definierten, fließenden Bewegungsablauf trainiert. Die Bewegungsabläufe nennt man „Formen“, die aus unterschiedlichen „Bildern“, also Einzelbewegungen, bestehen. Je nach Anzahl der Bilder kann eine Form zwischen wenigen Minuten und mehreren Stunden dauern. Die lockeren Bewegungen sollen das Qi – die Lebensenergie – anregen. Ein kraftvoll fließendes Qi verspricht Vitalität und Lebensfreude. Klinische Studien haben ergeben, dass die regelmäßige Praxis von Tai Chi eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem hat.



Dem Neuen begegnen Stand up Paddling

Das Stand Up Paddling (SUP) ist eine Wassersportart, die erst vor wenigen Jahren in Europa bekannt wurde: Man steht aufrecht auf einem speziellen Surfbrett und paddelt mit einem langen Stechpaddel über Seen oder Fließwasser. Auch diese Sportart hat asiatische Wurzeln: Die Ureinwohner Polynesiens sollen stehend auf Fischfang gegangen sein. Stand Up Paddling ist ein effektives Ganzkörpertraining. Ebenfalls trainiert werden der Gleichgewichtssinn und die Konzentration: Bei einer falschen Bewegung landet man schnell im Wasser. Oft wird SUP-Yoga angeboten: Hier praktiziert man Übungen aus dem traditionellen Hatha Yoga unter erschwerten Bedingungen auf dem Surfbrett und schafft sich eine neue Herausforderung. Die Bereitschaft Neues zu lernen wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus: Gehirnzellen altern bekanntlich langsamer, wenn sie mit neuen Aufgaben konfrontiert werden.

Die Batterien aufladen Waldluftbaden

Viele Menschen spazieren intuitiv durch die heimischen Wälder, wenn sie den Kopf freibekommen oder Kraft tanken wollen. In Japan wurde als Therapieform das Waldluftbaden entwickelt. Auf der Insel finden sich zahlreiche Therapiezentren, die das „shinrin-yoku“, übersetzt „in der Waldluft baden“ anbieten. Ein Spaziergang in der Natur senkt erwiesenermaßen den Blutdruck sowie den Puls und kann Stresshormone abbauen. Gezieltes Baden in der Waldluft wird bei der Prävention von Burn-Out und Krebs eingesetzt. Die Waldluft ist mit sogenannten Phytonziden angereichert, die in ihrer Wirkung Antibiotika ähnlich sind. Die Pflanzen bilden diese Stoffe aus, um sich vor Schädlingen zu schützen. Neben dieser nachweislich heilsamen Wirkung lässt der Wald den „Badenden“ fernab der Zivilisation zur Ruhe kommen. Die heimischen Wälder bieten eine ganze Reihe von Kraftplätzen, die zum Verweilen einladen.

Jetzt aktiv werden

Die vorgestellten Aktivitäten können im Rahmen des Erlebnisprogramms des Kufsteinerlandes kostenlos getestet werden. Das vollständige Veranstaltungsprogramm finden Sie online auf www.kufstein.com unter „Kultur & Leben“. Die Infobroschüre für den Sommer 2018 liegt gedruckt im Tourismusbüro am Unteren Stadtplatz auf.

Anmeldungen und Infos:

Tourismusverband Kufsteinerland . Unterer Stadtplatz 11-13 . A-6330 Kufstein
Tel: +43 5372 62207, info@kufstein.com . www.kufstein.com

