

Weggefährten - eine Bewusstseinsreise zu dir selbst



Ein 8-tägiges Hochgebirgstrekking mit Lamas als besondere Seminarreise

Zwölf Menschen im Alter zwischen 10 und 70 Jahren und zehn stattliche Lamas wurden beim Start in St. Cyprian bei Tiers in Südtirol / Italien zu besonderen Weggefährten. Schnell gewannen die leistungswilligen und ausdauernden Lama-Hengste die Herzen aller Teilnehmer und zusammen mit unserem Freund Walter Mair vom Kaserhof als unseren Trekkingführer ging es die nächsten acht Tage von Hütte zu Hütte. In den Packsätteln verstauten wir unser Gepäck, einen Erdanker zum Anbinden im freien Gelände und unsere Trinkflaschen, die wir an vielen klaren Gebirgsbächen auffüllen konnten. So genossen wir das Hochgebirgswandern von Hütte zu Hütte nur mit einem Tagesrucksack bepackt und dem treuen Lama am Führstrick. Wir kennen viele Hengste des Kaserhofes nicht nur als Väter unserer Tiere sondern auch als treue Wanderbegleiter seit vielen Jahren. Groß war dann die Freude, als Lewin, Rayan, Shaquiri, Noel, Tiento und Co aus dem Hänger stiegen und Lia „ihrem Rayan“ um den Hals fiel, was er sich gern gefallen lies. Die beiden kennen sich schon von mehreren Touren und sollten weiter das kuschelnde "Dreamteam" der Reise sein. Oft sah man die beiden mit geschlossenen Augen die Umarmung genießen oder gemeinsam sitzend die Pause verbringen.

Ziel unserer Seminarreise war es, Menschen zusammen mit ihrem Lama den Raum der inneren Erfahrung zu öffnen und tiergestützt die eigene Mitte und Wahrheit zu finden. In der einsamen Bergwelt und reduziert auf das Wandern konnten neue Perspektiven und

Handlungsstrategien entdeckt werden. Konfrontiert mit den eigenen (konditionellen) Grenzen und der Dynamik einer solchen Trekkinggruppe, war die Tür schnell geöffnet, neue Entdeckungen auch an sich selbst zu machen. In der Entschleunigung des gemeinsamen Gehens und dem stetigen Passgang unserer Lamas waren Erfahrungen in der eigenen Stille möglich. Es galt auch so manches Mal, seine Angst, Widerstände oder den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn das erhoffte, sommerliche Dolomitenwetter dann doch mit Temperaturen knapp über Null Grad Celsius, Regengüssen oder Gewitterhagel überraschte oder der Bergpfad überaus rutschig und steil war. Auch sind hochalpine Wege auf 2600 m Höhe kein Spaziergang und erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Doch da waren unsere Weggefährten - die Lamas - viel erfahrener als die Menschen und begleiteten uns souverän geführt vom unermüdlichen Walter sicher bei jeder alpinen Herausforderung. Auf schwierigsten Wegstrecken war immer Zeit für ein Selfie, ein Hinweis auf seltene Blumen und Pflanzen oder eine aufmunternde Anekdote.

Gestartet wurde in St. Cyprian bei schönstem Wetter. Erwartungsvoll sattelten wir „unser“ Tier und verstaute unser regendicht eingepacktes Gepäck in den Satteltaschen der brav wartenden Lamas. Unser erstes Ziel war die Paoliner Hütte des Rosengartens, welche am Fuße der Rotwand liegt. Wir machten vielen Entdeckungen am Wegesrand. Alpenländische Flora und Fauna riefen bei kundigen Teilnehmer*innen wahre Entzückung hervor und schon der erste Tag wartete mit beeindruckenden Panoramen mit und ohne Lama auf. Jedes Urlaubsbild ist mit einem Lama darauf ja nochmal so schön! Mittags wurde zünftig eingekehrt und wir genossen zum ersten Mal auf einer Almhütte die vorzügliche Südtiroler Küche. Apfelstrudel, Knödeltris, Gemüsesuppen jeder Art und Holunderschorle stärkten uns die Kräfte für die zweite Tageshälfte. Die genügsamen Lamas wurden derweil angebunden und zupften entspannt das umliegende Berggras ab, während sich begeisterte Touristen mit ihren Handys auf sie stürzten. In der ersten Nacht erlebten wir typische Südtiroler Hüttengastlichkeit: der Hüttenwirt hatte Mitleid mit zwei spät eintreffenden Wanderern und überlies ihnen sein eigenes Bett. Er wanderte bei beginnendem Gewitter mit Stirnlampe im Stockdunklen auf einem steilen Weg ins Tal und kam erst am nächsten Morgen zur Vorbereitung des Frühstücks wieder zurück. Nachts tobte dann der Gewittersturm um das Haus und wir dachten an unsere tapferen Tiere, die unbeeindruckt ihre Graszirkel rund um ihre Erdanker abgrasten. Unser Tagesziel am zweiten Tourtag war die Vajoletthütte am Fuß der Vajolettürme. Sie prägen mit ihren 2691 m das Bild der Rosengartengruppe. Auf dem Geo-UNESCO-Trail bewältigten wir an diesem Tag 649 Höhenmeter bergauf und 529 Höhenmeter bergab. Das mag für geübte Bergwanderer nicht beeindruckend klingen, ist aber auf den hochalpinen Wegen für Flachländer aus Berlin mit Lama am Führstrick eine große Leistung und Herausforderung. Wir schotterten über Geröllhänge, die durch Muren bei Gewitter gerade erst entstanden waren, bewältigten enge Pfade an der Felswand mit ausladenden Packtaschen der Tiere und waren immer wieder auf die Geduld der viel trittsicheren Lamas angewiesen, die niemals müde zu werden schienen. Allen Wetterwarnungen unserer Wetterapps trotzend kamen wir heil an und wurden auf der Hütte mit einer riesigen Auswahl an liebevoll dekorierten Heißgetränken und (auch veganer!) Torte empfangen. Nachts heulte ein neuer Sturm um das Haus, sodass mein seidener Hüttenschlafsack auf dem Bett flatterte. Wieder dachten wir an die Lamas dort draußen, die morgens aber wieder völlig entspannt und fast trocken auf ihren Plätzen lagen und freudig summend auf das Satteln warteten.

Als wir vom Frühstück kamen, waren die ersten Tagestouristen auf der Hütte angekommen und standen in Scharen bei den Lamas. Leider hatten auch einige „Tierliebhaber“ versucht, die Tiere zu füttern, sodass wir eilig Salamibrote, Apfelstücke, Kekse und Knäckebrot in einen kleinen Komposteimer der Hütte sammelten. Zum Glück sind die erfahrenen Trekkinglamas auch das gewöhnt und würden außer Gras nichts fressen.

Der Aufstieg zur großen Grasleitenhütte war geprägt von der ersten Gipfelbesteigung dieser Tour mit einer Pause auf der Gratelhütte und dem wohl besten Apfelstrudel dieser Tour. Stolz posierten die Teilnehmer am Gipfelkreuz. Ein weiteres Highlight dieses Tages war die Überquerung unseres ersten Schneefeldes. Während die Jugendlichen den Schnee im August spontan nutzten, um eine Schneeballschlacht anzuzetteln, genossen wir das bizarre Knirschen unter den Bergschuhen und den sofort einsetzenden dumpfen Klang der Stimmen. Walter hingegen schlug bei einem der nächsten Schneefelder, welches sich steiler ins Tal erstreckte, ein „Skirennen“ vor. Hierzu stellten sich alle samt Lama nebeneinander auf und rutschten dann beim Start mit Lama an der Hand auf den Füßen schlitternd den Berg hinunter. So jubelten alle fröhlich und die Lamas surften (auf vier Beinen hätte ich das auch gekonnt!) immer schneller durch den Schnee. Bald aber von den geschickten Lamas überholt und gezogen wurde das eine sehr schnelle Rutschpartie, die einige Menschen immer noch lachend auf dem Hinterteil beendeten. Das Ganze wurde gefilmt, so dass der Letzte im Ziel abends in der Hütte eine Runde (Hollunderschorle!) ausgeben konnte. Eine kleine seilversicherte Etappe später (wer nicht schwindelfrei war, schaute diese Strecke ausschließlich zur Bergseite und zum sichernden Stahlseil) tauchte in einem Tal die große Grasleitenhütte auf. Am behaglichen Holzofen der antiken Gaststube wärmten wir uns auf. In den Hängematten vor der Hütte genossen wir dann das herrliche Alpenglücken am Abend mit Blick auf die friedlich grasenden Lamas. Später bot eine Teilnehmerin Yoga in unserem ersten Gruppenlager auf dem urigen Dachboden der Hütte an und wir sangen danach zweistimmige Abendlieder. Wir sind wahrscheinlich die erste Lama-Trekkinggruppe, die mit einer Gitarre, einer kleinen Konzertgitarre mit Ukulelen-Klang reiste, die uns noch so manches Mal verzauberte. Überhaupt waren wir durch unsere drei mitwandernden 14-jährigen Mädchen musikalisch gut versorgt, da sie lange Wanderstrecken, steile Kletterstellen und gemütliche Hüttenabende erstaunlich textsicher, genreübergreifend und stets gut gelaunt mit ihrem Gesang begleiteten. Schlager der Reise wurde „Ich war noch niemals in New York“ mit einigen kreativen Textänderungen, denn Fernweh hatten wir gewiss nie. Wir wurden in den Bann der stetig wechselnden Panoramablicke gezogen, staunten über immer neue monumentale Gipfelketten und die Qualität eines jeden neuen Tals, was wir durchqueren. In der Nacht im Gruppenlager hörten wir den Gletscherbach rauschen und am nächsten Morgen weckte uns beizeiten ein stimmigewaltiger Hahn, dessen Hennen auch unsere Frühstückseier spendierten.

Die Tierseralp Hütte erwartete uns am nächsten Nachmittag mit einem heftigen Regen und Hagelschauer, in welchem wir den steilen Abstieg ins Tal der Hütte wagten. Patschnass, mit klammen Händen an die Seilversicherung geklammert, erreichten alle unverseht und stolz die Hütte, während unsere Lamas unbeeindruckt im „Autopilot-Modus“ den Hang hinuntertänzeln, als wäre da irgendwo in dem nassen glatten Fels ein Weg für ihre Schwielensohlen. Wie die Gämsen meisterten die Lamas auch diesen Abstieg. Nun galt es, wie immer zuerst die Lamas zu versorgen und ihnen angemessene Weideplätze auszusuchen, die Erdanker zu setzen und die Sättel mit unserem Gepäck ins Trockene zu bringen. Erleichtert gossen wir dann im Schuhraum der Hütte das Wasser aus unseren Bergstiefeln und ergatterten die letzten Plätze auf den Wäscheleinen. Noch am nächsten Morgen versuchten wir, die Nässe aus unseren Regensachen zu föhnen, bevor es nach den obligatorischen Fotos mit Lama im Gastraum der Hütte und der Wirtsfamilie wieder los ging. Die nächste Etappe führte uns vorbei an den Rosszähnen (2600m), den Kathedralen der Dolomiten vorbei zum Plattkofel. In den Tälern, gesäumt von Zirben, graste friedlich das Tiroler Grauvieh und wir trafen auf sehr aufdringliche Haflinger-Pferde, die wenig freundlich ihr Revier gegen unsere Tiere zu verteidigen suchten. Auch das meisterten unsere Lamas tapfer. Dicht gedrängt passierten sie die Pferde, die wild schnaubend und auskeilend mit uns liefen. Erst die wild quiekenden Schweine der Plattkofelhütte, unserem letzten Übernachtungsziel für nun zwei Nächte, brachte unerwartet Schwung in unsere Lama-Gruppe und einige Hengste meinten, mit einem Warnschrei ihre Herde verteidigen zu müssen, bevor sich einige Tiere mit und ohne

Mensch am Führstrick vom Weg hinunter in eine Sumpfwiese retteten, während mein braver Boateng die Abkürzung über den Zaun auf den befestigten Holzsteg der Hütte in einem beherzten Satz nahm und meine Schuhe und mein Gepäck trocken blieben.

Im sicheren Gehege, diesmal ohne den Radius ihres Strickes am Erdanker, war die Aufregung schnell vergessen. Nachmittags beschlossen einige noch den Walk zur Plattkofelalm, wo wir mit einer riesigen Brotzeitplatte mit hauseigenem Speck, Käse und Thymiansaft bewirtet wurden. Die Jugendlichen schwelgten derweil in Cioccolata densa, einem puddingartigen Kakaogetränk, in welchem der Löffel aufrecht stehen bleibt. Unser dritter Gruppen-Übungsabend zum Thema Bewusstseinsarbeit und Achtsamkeitstraining fiel für die Seminarteilnehmer kürzer aus, da wir dann mit allen gemeinsam das Rollenspiel „Werwolf“ spielten und sich alle vor Lachen auf ihrem Bettenlager wälzten.

Früh wollten wir am nächsten Morgen starten, um unseren höchsten Gipfel der Tour, den 2964 m hohen Plattkofel zu besteigen. Dieser hatte sich überraschend in der Nacht in einen neuen Schneemantel und Nebel gehüllt. Nach kurzer Abwägung beschlossen wir, den Lamas eine Pause zu gönnen und ohne Tiere die Gipfelbesteigung zu wagen, da wir sicher auf dem steilen, rutschigen Fels und Schnee genug allein mit uns zu tun hätten. Unter Walters versierter Führung schichteten wir im Zwiebelprinzip alle vorhandene Kleidung übereinander und starteten als erste Gruppe an diesem Tag den Berg hinauf gen Gipfel. Bald stapften wir ohne Sicht, unsicher, wo wir uns überhaupt befanden, durch unberührten Schnee. Der Steig auf den Plattkofel ist machbar, doch bei Schnee sind diese Höhenmeter eine besondere Herausforderung. Kurz vor dem Gipfel muss ein steiler, ungesicherter Grat überwunden werden, wo wir dankbar Walters sichernde Hand in Anspruch nahmen, bevor wir dann alle sehr stolz am Gipfelkreuz posierten. Beschwingt und wieder einmal durchgefroren, aber belohnt mit aufklarendem Wetter und Blick auf das Fasserjoch, die Seiser Alm, die Marmolada und die Fassaner Dolomiten bis hin zum Kaserhof am Ritten, machten wir uns an den Abstieg.

Der Nachmittag brachte noch ungeahnte Freude: Bei einem erneuten Besuch der Plattkofelalm wurde ein Besuch in der Fasssauna der Hüttenfamilie vereinbart, die eigentlich nicht für Besucher zugänglich ist. Die Wirtin war von unserer Schneebesteigung ihres „Hausberges“ so beeindruckt, dass sie drei mutigen Teilnehmer*innen und Walter ein Saunaerlebnis der ganz besonderen Art anbot und wir direkt vom Bergschuh in ein alpenländisches Wellnessabenteuer gerieten. Die Hüttenwirtin persönlich erschien in Tracht zum Aufguss mit selbstgemachten Aromaölen und krönte dies mit einer Karaffe Thymiansaft und frischen Himbeeren. Nach der Sauna durften wir uns im mit eiskaltem Bergwasser gefüllten Ex-Schweinezuber abkühlen und hörten die zünftige Musik der Kastelruther Spatzen mittels Handy. Der Saunaofen bollerte beim zweiten Saunagang, während draußen die Kühe mit Ihrem Glockengeläut zum abendlichen Melken gingen und wir beim Schwitzen aus den kleinen Fenstern die Bergwelt beobachten konnten.

Am letzten Lama-Trekkingtag wanderten wir über die Seiser Alm nach Compatsch. Schon jetzt stellte sich Abschiedskummer ein, denn nicht nur für die Jugendlichen waren die Ferien vorbei, sondern jeder bereitete sich auf die wartenden Aufgaben zu Hause vor. Der Abschied von unseren Tieren würde uns sehr schwerfallen, waren wir ihnen doch für die gemeinsame Zeit und das sichere Wandern ohne Gepäck unendlich dankbar. Beim Abstieg in das immer belebtere Tal rückten sich noch einmal die Relationen des Lebens sanft gerade und uns wurde klar, wie weit Alltagsverpflichtungen in den Hintergrund gerückt waren in den Tagen der Besinnung, der inneren Einkehr und der Reduktion auf die gemeinsame Zeit mit dem Tier, dem ausschließlichen Sein dürfen im Hier und Jetzt. Die Aufgabe ist es nun, diese Einsichten der Reise in den eigenen Lebensalltag und die eigene Arbeit zu integrieren.



