Der Benedikt-Pilgerweg

© Kosmos GmbH | © OpenStreetMap contributors (Mapbox: 1:600.000)

Anfahrt

- **mit der Bahn**
Vom Bahnhof Saulgrub, der von Murnau und Oberammergau aus angefahren wird, sind es ca. 450 m zur Kirche St. Franziskus. Alternativ kann vom Bahnhof aus gleich in die Achelestraße eingebogen werden.
- **mit dem Auto**
Saulgrub ist über die B 23 zu erreichen. Parkplätze z.B. am Bürgersaal, Schmiedegasse oder am Bahnhof, Bahnhofweg.

Zurück zum Ausgangspunkt

Mit dem Bus vom Klostergasthof Ettal nach Saulgrub Bahnhof bzw. nach Oberammergau und von dort mit dem Zug nach Saulgrub.

Weitere Infos unter

Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e. V.
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 – 58501
www.kreisbildungswerk-gap.de

Realisation: navama GmbH

ABB. IM Google Play

App: Pilgerwege GAP

www.pilgerwege-gap.de

Gefördert im Rahmen des Verbundprojektes „Alpenflusslandschaften – Vielfalt leben von Ammersee bis Zugspitze" durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie mit Mitteln des Bayerischen Naturschutzfonds.

ALPENFLUSS LANDSCHAFTEN
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
BfN Bundesamt für Naturschutz

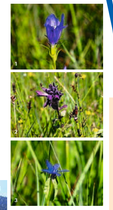
SPIRITUELLER PROVIANT

„…damit in allem Gott verherrlicht werde."
(Regel des Hl. Benedikt 57,9)

Diese zentrale Botschaft in der Regel des Hl. Benedikt verändert den Blick auf die Welt. Es geht nicht mehr in erster Linie um Profit, nicht darum, möglichst viel zu haben. Wenn Gott in allem verherrlicht werden soll, geht es darum, Gottes dreifaltige Liebe in der Welt, im Alltag, in unserem Umfeld zu vergegenwärtigen. Die Sorge um die Schwachen und Armen, der achtsame, wertschätzende Umgang mit der Schöpfung, die Treue bei der Arbeit, im Gebet sowie zu unserer Berufung sind Beispiele für die Verherrlichung Gottes mitten im Alltag. Jeder Augenblick ist sozusagen eine Chance, Gott die Ehre zu geben.

Was heißt „Verherrlichung Gottes" für mich?

Hangmoor mit Mehlprimel-Kopfbinsenried


1 Lungen-Enzian
2 Alpenheim
3 Schlauch-Enzian

7 Hangmoore

Der Hangfuß des Aufacker-Hörnle-Gebirgszuges ist von struktur- und sehr artenreichen Flächen geprägt. Neben Bergwiesen durchziehen die Hänge auch immer wieder Bäche und Quellrinnsale. An den Quellhorizonten kommt es zu einer terrassenförmigen Versinterung. Das ist eine mineralische Ablagerung von Kalk, welcher mithilfe von Moosen aus dem zutage tretenden Wasser ausgefällt wird und krustenförmige Überzüge bildet. So entwickelten sich hier kleine Flach- bzw. Hangmoore. Im Frühjahr lassen sich Mehlprimeln *(Primula farinosa)* und später der stark gefährdete Lungen-Enzian *(Gentiana pneumonanthe)*, der Alpenheim *(Bartsia alpina)* und der sehr seltene Schlauch-Enzian *(Gentiana utriculosa)* betrachten.

1 Schachbrett auf Teufelsabbiss
2 Arnika

8 Bergwiese – Ammergauer Wiesmahd

Entlang des Altherrenweges befinden sich zahlreiche Bergwiesen, welche eine hohe Artenvielfalt aufweisen und hier „Wiesmahd-Hänge" genannt werden. Die Bezeichnung bezieht sich auf die traditionelle extensive Bewirtschaftungsform, bei der die Wiesen nicht gedüngt und nur einmal im Jahr, im Juli oder August gemäht werden. Aspektbildend sind in einigen Bereichen der Heilziest *(Betonica officinalis)* sowie das Ochsenauge *(Buphthalmum salicifolium)*. Die streng geschützte und seltene Arnika *(Arnica montana)* zeigt eine stellenweise Bodensäure an. Auch die Insektenvielfalt ist auf diesen Hängen sehr ausgeprägt. Viele verschiedene Schmetterlingsarten wie z.B. das Schachbrett *(Melanargia galathea)* oder der Baumweißling *(Aporia crataegi)* können hier regelmäßig beobachtet werden.

Nach ca. 350 m ist die nächste Station erreicht, von der man einen guten Blick auf die Ammergauer Wiesmahdhänge hat.

SPIRITUELLER PROVIANT

„…er tue alles mit Maß." *(Regel des Hl. Benedikt 31,12)*

Das Maßhalten *(mensura)* ist dem Hl. Benedikt ein wichtiges Anliegen. Voraussetzung dafür ist die *discretio*, die Gabe der Unterscheidung, welche der Hl. Benedikt als „Mutter aller Tugenden" bezeichnet (Benediktsregel 64,19). Ins Heute übertragen können Fragen des Maßhaltens z.B. sein: Wie sieht ein maßvoller Umgang mit dem eigenen Körper aus? Welches Arbeitsvolumen oder Engagement kann man sich selber in Beruf, Familie und Ehrenamt zumuten? Mit Blick auf die ökologischen Probleme schrieb Papst Benedikt XVI.: „Sie erfordern insbesondere eine *durch Maßhalten und Solidarität* gekennzeichnete Lebensweise mit neuen Regeln und Formen des Einsatzes." (Willst Du den Frieden fördern, so bewahre die Schöpfung, 2010).

Wie sieht ein maßvoller Umgang mit der Natur aus?
Was bedeutet Maßhalten für mich?

SPIRITUELLER PROVIANT

„Der Liebe zu Christus nichts vorziehen."
(Regel des Hl. Benedikt 4,21)

Hinter dieser Aussage steht die Überzeugung, dass eine lebendige Beziehung zu Christus Quelle eines „Lebens in Fülle" (Joh 10,10) ist. Meister Eckhart schreibt: „Je mehr auf Gott bezogen, desto selbstständiger und selbstwirklicher." Zwischenmenschlich stehen wir in der Spannung zwischen Freiheit und Bindung, was die Gefahr einer Einengung beinhaltet. In Bezug auf Gott gilt dies nicht. Je näher wir Gott sind, desto mehr finden wir zu uns und desto freier werden wir. Liebe gibt es ihrem Wesen nach nur in Freiheit. Die Liebe zu Christus kann Quelle unserer Liebe zur Mitwelt werden.

Welche Quellen beleben mich? Was oder wen liebe ich?

Stets entlang der Ammer, dann in die Feldiglgasse, vorbei am Passionsspielhaus Richtung Pfarrkirche. Dort auf den Hauptweg einbiegen. Insgesamt ca. 5,3 km.

1 Wasser-Hahnenfuß
2 Wander-falke (FNL Rönnhid)

Niedermoorblick

9 Kleine Ammerquellen

Das Wasser der kleinen Ammerquellen stammt größteils von Versickerungen der Linder westlich von Graswang. Hier tritt dieses Wasser wieder zutage. Ausgehend von ca. 30 z.T. recht tiefen und bis zu vier Meter breiten Quelltöpfen vereinigen sich die Niedermoor-Quellbäche zur Kleinen Ammer. In den Quellbächen wachsen der Haarblättrige Wasser-Hahnenfuß *(Ranunculus trichophyllus)* und dichte Armleuchteralgen-Bestände *(Characeen)*, welche ein Indikator für besonders sauberes Wasser sind. Auf den umliegenden Streuwiesen kommen regelmäßig das Pfeifengras *(Molinia caerulea)* und der gefährdete Schwalbenwurz-Enzian *(Gentiana asclepiadea)* vor. Zudem nutzen der auf nahegelegenen Felsen brütende Wanderfalke *(Falco peregrinus)* und Uhu *(Bubo bubo)* die Wiesen als Jagdgebiet.

10 Ettaler Weidmoos

Das Ettaler Weidmoos stellt zusammen mit dem Pulvermoos (Station 6) eines der wichtigsten Tal-Streuwiesenbiotope im bayerischen Alpenraum dar. Der Moorkomplex ist durch Verlandung des einstigen nacheiszeitlichen Ammertal-Sees entstanden. Großteils handelt es sich um ein Niedermoor, in welchem teilweise leicht gewölbte Übergangsmoor-Buckel mit Tendenz zum Hochmoor vorkommen. Eine Besonderheit in den Schlenken, das sind sehr nasse Stellen im Moor, stellt der Sumpf-Bärlapp *(Lycopodiella inundata)* dar. In der Ammer, die das Weidmoos durchzieht, wächst an manchen langsam fließenden Stellen der Tannenwedel *(Hippuris vulgaris)*. Im Frühjahr werden immer wieder singende Männchen des Karmingimpel *(Carpodacus erythrinus)* festgestellt.

Ettaler Weidmoos

1 Sumpf-Bärlapp
2 Karmingimpel (FNL-J. Fünfstück, www.Sers-naturfotos.de)

SPIRITUELLER PROVIANT

„Ihre körperlichen und charakterlichen Schwächen sollen sie gegenseitig in großer Geduld ertragen."
(Regel des Hl. Benedikt 72,5)

Achtsamer und behutsamer Umgang ist in benediktinischer Tradition sowohl gegenüber der Schöpfung als auch gegenüber den Mitmenschen notwendig. Hierbei geht es nicht um ein resigniertes Ertragen der Schwächen der Anderen, sondern dahinter steht die Überzeugung, dass Schwächen durch Geduld und Liebe verwandelt werden können. Wer sich nur angenommen weiß, wenn er sich ändert, zieht sich meist in sich zurück; wer sich dagegen mit seinen Schwächen getragen weiß, wird offen für eine innere Wandlung. Schöpfungsspiritualität blendet Leid nicht aus, sondern verbindet es mit der Passion Christi in der Hoffnung auf Erlösung. Es geht um Liebe trotz aller Zerrissenheiten und Gegensätze im Vertrauen, dass diese nicht das letzte Wort haben.

Wo fühle ich mich angenommen?

SPIRITUELLER PROVIANT

„Alle Geräte und den gesamten Besitz des Klosters betrachte er als heiliges Altargerät" *(Regel des Hl. Benedikt 31,10)*

Die nötige Haltung, die der Hl. Benedikt hier vom Cellerar, dem Verwalter des Klosters einfordert, bleibt nicht auf diesen beschränkt. Benediktinische Spiritualität erfordert, allem Arbeitsgerät und erst recht dem zu Bearbeitenden große Ehrfurcht und Achtsamkeit zuteilwerden zu lassen. Achtsamkeit soll eine Lebenshaltung werden, die getragen ist von Liebe und innerer Freiheit. Es geht nicht darum, möglichst viel zu leisten oder zu besitzen, sondern darum, das, was man tut, mit Bedacht, mit Maß, zur Förderung des Lebens und damit zur größeren Ehre Gottes zu tun. Das einzige, was kein Maß kennt und nie genug sein kann, ist die Liebe.

Was ist mir heilig, d.h. was ist mir wirklich wichtig?

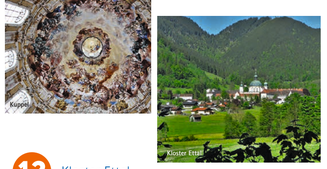
11 Bergwald

Bergwälder stellen nicht nur einen Lebensraum für Tiere und Pflanzen dar, sondern leisten zugleich eine wichtige Schutzfunktion vor Lawinen und Muren für die Menschen in den Tälern. Der hiesige Mischwald am Übergang zum Talboden wird u.a. von Bergahorn *(Acer pseudoplatanus)*, Buche *(Fagus sylvatica)* und Fichte *(Picea abies)* geprägt. Außerdem wächst hier die giftige Einbeere *(Paris quadrifolia)* oder das seltene Schmalblättrige Waldvögelein *(Cephalanthera longifolia)*, eine Orchideenart. In Buchen-Mischwäldern häufig anzutreffen sind auch die Goldnessel *(Lamiastrum galeobdolon)* und das Maiglöckchen *(Convallaria majalis)*. Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die fast nur in den Alpen vorkommenden Spechte, der Dreizehen- *(Picoides tridactylus)* und der Weißrückenspecht *(Dendrocopos leucotos)*, hier außergewöhnlich hohe Bestände haben.

Nach der Ettaler Mühle rechts halten, die Staatsstraße überqueren und dann links in den Waldrandweg Richtung Ettal einbiegen. Insgesamt ca. 1,2 km.

1 Schmalblättriges Waldvögelein
2 Weißrückenspecht (FNL-J. Fünfstück,www.Sers-naturfotos.de)

Bergwald


Koppel

Kloster Ettal

12 Kloster Ettal

Das Kloster Ettal reiht sich als Benediktinerkloster in die lange Tradition benediktinischer Glaubens- und Lebenspraxis ein. Die barocke Ausgestaltung der Basilika möchte die himmlische Herrlichkeit, die Fülle des Lebens, ein Stück weit auf die Erde holen. Einen Kontrast zur barocken Pracht stellt die Winterkirche dar. Der Altar ruht auf zwölf Glas-Säulen – Symbol der 12 Jünger Jesu – mit der Aufschrift „Licht" in verschiedenen Sprachen; auch dies ein Zeichen der Vielfalt. Die 13. Säule in der Mitte aus Gold – ein Symbol für Christus, der Einheit stiftet – trägt die griechische Aufschrift „phos – zoe" (Licht – Leben). Jesus Christus verheißt die „Fülle des Lebens" (Joh 10,10) und ruft seine Jünger auf, „Licht der Welt" (Mt 5,13) zu sein. Dies ist zugleich ein Aufruf auch an heutige Christus-Nachfolger und verwirklicht sich z.B. in einem Einsatz für eine gerechtere Welt und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung.
Die Vielfalt des Lebens, welche auf diesem Benedikt-Pilgerweg in einer großen Fülle erlebbar ist, kann ihrerseits eine Bereicherung für den Menschen sein und Gott in seiner Schöpfung erfahrbar machen. Auch wenn der Benedikt-Pilgerweg hier an sein Ziel gelangt ist, geht unser Weg mit Gott weiter und so kann das Ettaler Schulgebet eine Anregung sein, unser Schaffen, uns selbst täglich neu Gott anzuvertrauen.

Nach ca. 1,5 km entlang des Waldrandes biegt der Weg scharf links ab und führt über eine Wiese nach Ettal. Insgesamt ca. 2,2 km.

Ziel

GEBET

Sankt Benedikt lehrt: „Was immer du Gutes beginnst, bitte Gott inständig, er möge es vollenden."
Deshalb bitten wir Dich, gütiger Gott: Zu Beginn unserer heutigen (Schul-)Arbeit, Du mögest selbst in uns vollenden, was Dich verherrlicht und uns den Weg zu Dir führt, durch Christus unseren Herrn.
Sende uns zu Hilfe den Heiligen Geist!
Das Licht der Wahrheit, dass es uns erleuchte,
die Kraft des Höchsten, dass sie uns stärke!
Amen.

Ettaler Schulgebet, basierend auf der Regel des Hl. Benedikt, Prolog 4

leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm

Biodiversität und Schöpfungsspiritualität

Der Benedikt-Pilgerweg

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Die Vielfalt der Schöpfung auf dem Benediktweg erleben

Der Benedikt-Pilgerweg lädt dazu ein, malerische Landschaften, artenreiche Lebensräume und Kulturdenkmäler gepaart mit einem spirituellen Proviant zu erleben.

Der Benedikt-Pilgerweg verläuft großteils auf der alten Via Romea *(www.via-romea.de)*. Dies ist eine uralte Pilger- und Handelsstraße, die von Trondheim über Oslo, Hamburg, Gotha, Augsburg, Innsbruck, Bozen bis nach Rom führt. In der Reisechronik des Abtes Albert von Stade (bei Hamburg) aus den Jahren 1236/37 erwähnt dieser auf seiner Reise nach/von Rom auch den Ort Oberammergau. In der Römerzeit wurde der Weg als Handelsverbindung zwischen Venedig und Augsburg genutzt und schon lange davor, ca. 2.500 v. Chr. existierte auf dieser Route ein Ast der Bernsteinstraße von der Elbmündung an die Adria.

Ausgangspunkt:
82442 Saulgrub, Kirche St. Franziskus

Weglänge und Anforderungen:
a) Hauptweg: kleinere steile Passagen bei Acheleschwaig und am Altherrenweg, sonst fast eben. Ca. 24 km; festes Schuhwerk
b) Alternativweg: großteils ebene Wegstrecke. Ca. 19 km; festes Schuhwerk

Der Hauptweg führt von Saulgrub vorbei am Eckfilz und an Streuwiesen über Acheleschwaig, Altenau, entlang der Ammer nach Unterammergau. Von dort geht es über den Altherrenweg mit Blick über das Pulvermoos durch Bergwiesen und Hangmoore nach Oberammergau und weiter entlang der Falkenwand zu den Kleinen Ammerquellen und durchs Ettaler Weidmoos. Vorbei an der Ettaler Mühle führt der Weg am Waldrand entlang zum Kloster Ettal.

Die Alternativroute verläuft ab Saulgrub nicht über Acheleschwaig, sondern über die Altenauer Straße nach Altenau. Ab Unterammergau verläuft die Alternativroute nicht über den Altherrenweg, sondern entlang der Ammer durchs Pulvermoos nach Oberammergau. Ansonsten ist der Weg identisch mit dem Hauptweg.

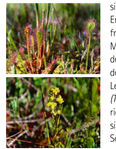
© Alle Fotos (wenn nicht anders angegeben): B. Schwarz

- Start Start in Saulgrub, Kirche St. Franziskus
- 1 Eckfilz bei Saulgrub
- 2 A2 Streuwiesen bei Saulgrub
- 3 Die Ammer
- 4 Naturschutzgebiet Kochelfilz
- 5 Ehemalige Flutmulde der Ammer
- 6 A6 Pulvermoos
- 7 A7 Hangmoore
- 8 A8 Bergwiese – Ammergauer Wiesmahd
- 9 Kleine Ammerquellen
- 10 Ettaler Weidmoos
- 11 Bergwald
- 12 Kloster Ettal

1 Eckfilz bei Saulgrub

Hochmoorfläche

Das Eckfilz bei Saulgrub ist ein Hochmoor, welches im Gegensatz zu Niedermooren nur noch von Niederschlagswasser gespeist wird. In intakten Hochmooren herrschen durch den hohen Wasserstand und den niedrigen pH-Wert extreme Bedingungen. Abgestorbene Pflanzenteile werden nicht vollständig zersetzt, wodurch Torf entsteht. Im Torf sind riesige Mengen an CO_2 gespeichert. Durch Entwässerung und Torfabbau werden Treibhausgase freigesetzt und Lebensräume seltener Arten in den Mooren zerstört. Daher ist es wichtig, zum Schutz der Moore beizutragen. Auf den Haupttorfbildnern, den Moosen, wachsen an den nährstoffarmen Lebensraum angepasste Arten wie die Rasenbinse *(Trichophorum cespitosum)* oder das Weiße Schnabelried *(Rhynchospora alba)*. Besonderheiten im Eckfilz sind Vorkommnisse des fleischfressenden Mittleren Sonnentaus *(Drosera intermedia)* und der stark gefährdeten Blumenbinse *(Scheuchzeria palustris)*.


1 Mittlerer Sonnentau
2 Blumenbinse

Die Station 1 wird bei der Alternativroute ausgelassen.

Start — <1.100m> — <600m> — 1

Von der Pfarrkirche über den Kienzerlweg und die Acheleströße ist nach ca. 600 m die erste Station erreicht.

SPIRITUELLER PROVIANT

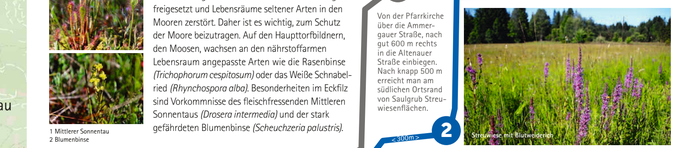
„Seht, in seiner Güte zeigt uns der Herr den Weg des Lebens."
(Regel des Hl. Benedikt, Prolog 20)

Wenn sich der Mensch einlässt auf Gott, so ist der Hl. Benedikt überzeugt, ist er auf dem Weg des Lebens. Eine zentrale Richtschnur dafür ist das „Gehen unter der Führung des Evangeliums" (Benediktsregel, Prolog 21). Es geht darum, innerlich lebendig zu werden. Dadurch können wir in Berührung mit unserem wahren Selbst kommen und erfahren, dass wir Teil eines lebendigen Beziehungsgeschehens mit anderen Menschen, mit unserer Mitwelt und mit Gott sind.

Wo erfahre ich mich besonders lebendig?

A2

Von der Pfarrkirche über die Ammergauer Straße, nach gut 600 m rechts in die Altenauer Straße einbiegen. Nach knapp 500 m erreicht man am südlichen Ortsrand von Saulgrub Streuwiesenflächen.


Streuwiese mit Blutwurzerich

<3.000m> — <1.600m> — <300m> — 2

Ca. 300 m nach dem Eckfilz erreicht man linker Hand eine große Streuwiesenfläche; rechts befindet sich der Wetzsteinrücken.

2 Streuwiesen bei Saulgrub

Streuwiesen, welche oft auf nassen Standorten wachsen, sind typische Begleiter von Mooren. Ihre große Artenvielfalt wird durch den Menschen mitverursacht. Denn die extensive Beweidung, d.h. eine einmal jährliche Mahd und der Verzicht auf den Einsatz von Düngern sorgen für das Gedeihen von vielen verschiedenen Pflanzenarten. Ohne die Mahd würden Schilfröhrichte aufwachsen oder eine Verbuschung stattfinden. An feuchten Stellen lassen sich Hinweise auf Moorboden wie z.B. den fleischfressenden Rundblättrigen Sonnentau *(Drosera rotundifolia)* oder die Moosbeere *(Vaccinium oxycoccus)* finden. Im Frühling können hier Trollblumen *(Trollius europaeus)*, Mehlprimeln *(Primula farinosa)*, verschiedene Knabenkräuter und Fieberklee *(Menyanthes trifoliata)* bestaunt werden. In den Streuwiesen kommen auch Warzenbeißer *(Decticus verrucicvorus)* vor, welche zu unseren größten Heuschreckenarten gehören.

1 Fieberklee
3 Warzenbeißer (PM. Schöd)

SPIRITUELLER PROVIANT

„Höre auf die Weisung des Meisters, neig das Ohr deines Herzens!"
(Regel des Hl. Benedikt, Prolog 8)

Das Hören stellt für den Hl. Benedikt die Basis für den Weg mit Gott dar. Das „Ohr des Herzens zu neigen" verdeutlicht, dass es dabei um mehr als nur die Wahrnehmung eines Geräuschs oder eines Wortes geht. Es geht um die Verinnerlichung, um ein Sich-Ergreifen-Lassen. Das erste und letzte Wort der Regel des Hl. Benedikt ergänzen einander. Der Sinn des „Höre" zu Beginn wird durch die Aussage „du wirst ans Ziel gelangen" am Ende der Regel erschlossen.

Um mit dem Ohr des Herzens hören zu können, ist eine äußere und eine sich daran anschließende innere Stille notwendig. Das Pilgern in der Natur stellt eine Möglichkeit dar, in sich zu hören, denn in uns ist der vernehmste Ort, wo Gottes Stimme erkannt werden kann.

Was hilft mir, mit dem „Ohr des Herzens" zu hören?

Ammer

1 Eisenhutblättriger Hahnenfuß
2 Koppe (YP. Tirk)

3 Die Ammer

Der Ursprung der Ammer ist die Linder im Ammergebirge, welche bei Ettal zusammen mit den Kleinen Ammerquellen zur Ammer wird. Die Ammer ist ein halbwegs intakter Alpenfluss, der von keinem Speicher oder Großkraftwerk zerschnitten ist. Besonders wertvoll ist die Ammer im Oberlauf, wo sie noch große Umlagerungsflächen mit Kiesbänken aufweist, auf denen beispielsweise der Flussuferläufer *(Actitis hypoleucos)* seine Eier ablegt. Außerdem sind die Schluchtwälder, Moore und Streuwiesen, die den Flusslauf begleiten, von herausragendem Wert, was die Artenvielfalt betrifft. Am Uferrand blühen z.B. der Eisenhutblättrige Hahnenfuß *(Ranunculus aconitifolius)* und das Große Mädesüß *(Filipendula ulmaria)*. Im Fluss finden Fischarten wie die Äsche *(Thymallus thymallus)* oder die Koppe *(Cottus gobio)* einen Lebensraum.

In Altenau nach dem Friedhof rechts durch die Bahnunterführung in die Untere Dorfstraße. Bei der Kirche trifft die Alternativroute den Hauptweg und folgt diesem durch den Eckweg Richtung Ammer. Insgesamt ca. 3 km.

3

Nach den Streuwiesen geht es Richtung Acheleschwaig und durch die Schwepbachschlucht Richtung Altenau. Dort über die Untere Dorfstraße und den Eckweg Richtung Ammer. Insgesamt ca. 6 km.

SPIRITUELLER PROVIANT

„Siebenmal am Tag singe ich dein Lob."
(Psalm 119,164 und Regel des Hl. Benedikt 16)

Die Arbeit immer wieder durch das Gebet zu unterbrechen, mehr noch, sie vom Gebet tragen zu lassen, kommt im benediktinischen *ora et labora* (bete und arbeite), welches noch durch *et lege* (und lies) ergänzt wird, zum Ausdruck. Der Fluss der Zeit soll also bewusst immer wieder unterbrochen werden, einen Rhythmus bekommen.
Die Arbeit und das Studium sollen entsprechend Psalm 119 vom Lob Gottes getragen sein und in Gott verankert werden. Gott loben versetzt den Menschen in eine Haltung der Dankbarkeit und macht die Schöpfung zum Sakrament, d.h. zum Ort, wo Gottes Fülle und Gegenwart erlebt werden kann.

Was veranlasst mich zum Lob Gottes? Wofür bin ich dankbar?

SPIRITUELLER PROVIANT

„Stehen wir so beim Psalmensingen, dass Herz und Stimme in Einklang sind."
(Regel des Hl. Benedikt 19,7)

Dieser Einklang, von dem der Hl. Benedikt spricht, bezieht sich auf das Gebet und von dort aus auf die Arbeit und das ganze Leben. Er legt ans Herz, dass innere und äußere Haltung, dass Gebet und Arbeit, Denken und Tun im Einklang stehen sollen. Folge davon sind nicht nur Aufrichtigkeit und Redlichkeit, sondern auch eine innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Das Lob Gottes für das Leben, seine Schöpfung geht einher mit einer Wertschätzung und einem Einsatz zur Erhaltung dieser Vielfalt des Lebens.

Was hilft mir, meine Überzeugungen und Taten in Einklang zu bringen? Was macht mich zufrieden?

4 Naturschutzgebiet Kochelfilz

Das Naturschutzgebiet Kochelfilz (ca. 80 ha) bei Unterammergau ist ein weitgehend naturnahes Moor. Es beherbergt neben dem Filz (=Hochmoor) auch Übergangsmoore (Übergang vom Niederzum Hochmoor) und Streuwiesen. Auf letzteren können im Frühjahr z.B. die Sibirische Schwertlilie *(Iris sibirica)* und das Gefleckte Knabenkraut *(Dactylorhiza majalis)* betrachtet werden.
In dem Talbodenmoor kommen zudem 38 gefährdete oder stark gefährdete Blüten-Pflanzenarten vor. An Stellen mit kalkreichem Wasser wachsen die Davallsegge *(Carex davalliana)*, die Mehlprimel *(Primula vulgaris)* oder das Gemeine Fettkraut *(Pinguicula vulgaris)*. Moore stellen auch für größere Säugetierarten einen wichtigen Rückzugsraum dar, in dem sie sowohl Deckung als auch Nahrung finden. Neben Rehwild kommt im Kochelfilz auch regelmäßig Rotwild vor.

Nach 750 m bietet sich ein Blick in das Kochelfilz.

<750m> — 4

1 Sibirische Schwertlilie
2 Rothirsch (PM.-J. Fürhäuck, www.farth-naturfotos.de)

Übergangsmoor

SPIRITUELLER PROVIANT

„...damit alles zur rechten Zeit geschieht."
(Regel des Hl. Benedikt 47,1)

Dem Hl. Benedikt ist es wichtig, dem Leben einen Rhythmus zu geben. Dazu verhelfen die Gebetszeiten, die sogenannten „Horen" (von lateinisch hora = Stunde). Im Griechischen bedeutet *horaios*, was den Horen entspricht und zugleich auch „schön". Was also zur rechten Zeit geschieht, wird als gut und schön empfunden. Dies ist typisch für eine Schöpfungsspiritualität, bei der Gebet und Arbeit (vgl. *ora et labora*) in gegenseitiger Ergänzung und Durchdringung stehen und welche aufmerksam ist gegenüber dem Rhythmus der Natur. Konkret wird das Einlassen auf diesen Rhythmus z.B. darin, dass artenreiche Wiesen zum rechten Zeitpunkt gemäht werden, um die Vielfalt zu erhalten. So gibt es für alles eine rechte Zeit.

Was schenkt mir Rhythmus in meinem Leben? Welche Ankerpunkte oder Rituale sind für mich im Tagesablauf wichtig?

Artenreiche Wiese

1 Sumpfherzblatt
2 Herbstzeitlose
3 Schlangen-Knöterich

5 Ehemalige Flutmulde der Ammer

In der Nähe der Unterammergauer Kläranlage finden sich in einer ehemaligen Flutmulde der Ammer, welche in diesem Abschnitt kanalartig begradigt wurde, artenreiche Streuwiesen. Auf einem etwas nährstoffreicheren und wüchsigeren Untergrund treten auffallend häufig der Storchschnabel *(Geranium sylvaticum)*, der Schlangen-Knöterich *(Bistorta officinalis)* und das Große Mädesüß *(Filipendula ulmaria)* auf. Der Teilbereich hin zur Schleifmühlkaine ist nass und nährstoffarm und von einem schwachwüchsigen, überwiegend kalkarmen Niedermoor geprägt. Dieser Bereich ist von einem Mehlprimel-Kopfbinsenried gekennzeichnet, in welchem z.B. das Sumpfherzblatt *(Parnassia palustris)* und die Herbstzeitlose *(Colchicum autumnale)* wachsen.

Etwa 700 m nach der Station Kochelfilz rechts über die Ammerbrücke nach Scherenau. Dort links abbiegen in die Scherenauer Straße und nach ca. 300 m an der Weggabelung links halten (Eschfeld). Nach insgesamt ca. 1,6 km kurz vor Unterammergau ist die ehemalige Flutmulde erreicht.

<1.600m> — 5

SPIRITUELLER PROVIANT

„Weißt du nicht, dass Gottes Geduld dich zur Umkehr führt."
(Römerbrief 2,4 und Regel des Hl. Benedikt, Prolog 37)

Umkehr meint eine immer wieder notwendige Neu-Ausrichtung des Menschen auf das Gute, eine Hinwendung zu Gott (vgl. Mk 1,15). Papst Franziskus ruft in seiner Enzyklika *Laudato si'* zu einer „ökologischen Umkehr" auf, welche beinhaltet, alles, was aus der Begegnung mit Jesus Christus erwächst, in den Beziehungen zur Welt, die einem umgeben, zur Blüte zu bringen. „Die Berufung, Beschützer des Werkes Gottes zu sein, praktisch umzusetzen gehört wesentlich zu einem tugendhaften Leben; sie ist nicht etwas Fakultatives, noch ein sekundärer Aspekt der christlichen Erfahrung." (Laudato si', Nr. 217)

Wo kann ich zum „Beschützer des Werkes Gottes" werden?

<2.600m> — A6 weiter auf Rückseite

Nach dem Bahnübergang nicht in den Weiherweg, sondern in die Hofstadelstraße Richtung Ammer. Ca. 2,6 km nach der Flutmulde ist die Station Pulvermoos erreicht.

<2.800m> — 6

In Unterammergau beim Gasthof Stern links abbiegen Richtung B23. Diese sowie den Bahnübergang überqueren. Über den Weiherweg zum Feuchtenrainweg (=Altherrenweg). Nach ca. 2,8 km ist die Station Pulvermoos, von der aus über dieses Moorgebiet geblickt werden kann, erreicht.

Pulvermoos

6 Pulvermoos

Zwischen Unter- und Obermarmergau erstreckt sich das bayernweit bedeutsame Talbodenquellmoor Pulvermoos. Eine Besonderheit ist der unmittelbare Anschluss von Bergwiesen an die Moorfläche. Bergwiesen werden von zahlreichen Landwirten gepflegt, was eine große Kulturleistung darstellt. Auf den kräuterreichen Wiesen finden z.B. Feldhasen *(Lepus europaeus)* gutes und v.a. gesundes Futter, was andernorts durch großflächiges Intensivgrünland oder Ackerbau nicht mehr der Fall ist. An Stellen, wo es zu Überstauungen kommt wie z.B. an Grabenrändern, sind Bestände der Sibirischen Schwertlilie *(Iris sibirica)* anzutreffen. Auch Eiszeitrelikte haben im Pulvermoos überdauert. So wachsen hier das seltene Karlszepter *(Pedicularis sceptrum-carolinum)*, die Strauch-Birke *(Betula humilis)* und die Heidelbeer-Weide *(Salix myrtilloides)*.

1 Feldhase
2 Strauch-Birke (YW. Franz)