

Der Hildegard-Pilgerweg



Anfahrt

- **mit der Bahn**
Vom Bahnhof Klais fahren von Mai bis Oktober Busse nach Schloss Elmau. Infos unter <https://www.alpenwelt-karwendel.de/fahrplan>.
- **mit dem Auto**
Wanderparkplatz nach dem Schloss Elmau

Weitere Infos unter

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

Realisation: navama GmbH

Zurück zum Ausgangspunkt

Sofern nicht zu Fuß zum Ausgangspunkt zurückgekehrt wird, können zwischen der Partnachklamm und dem Schloss Elmau die Busverbindungen zu den Bahnhöfen GAP oder Klais und dazwischen die stündliche Zugverbindung genutzt werden. Für den Bus von Elmau nach Klais bitte vorab informieren.

App: Pilgerwege GAP

JETZT BB
Google Play

QR-Code

www.pilgerwege-gap.de

Gefördert im Rahmen des Verbundprojektes „Alpenfluslandschaften – 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 Naturschutzbunds.



„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.“
Hildegard v. Bingen, Welt und Mensch

Hildegard von Bingen erkannte bereits das, was man heute in der Ökologie als Vernetzung bezeichnet. Die Zirbe und der Tannenhäher sind ein Beispiel für das enge Zusammenspiel verschiedener Arten. Geistlich ausgedrückt lässt sich mit Hildegard auch von einer „Symphonie“ der Schöpfung sprechen – die einzelnen Kreaturen sind also aufeinander abgestimmt und klingen zusammen.

Womit fühle ich mich verbunden?
Wir gestalten die Beziehungen zu dem, was mich umgibt?

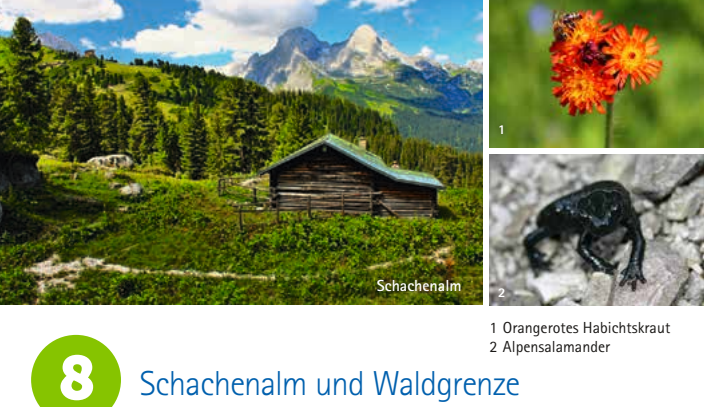
7 Zirben-Latschenzone

Der an diesem Weg dichte Fichten-Bergwald wird nach dem steilen Anstieg der Forststraße allmählich ebenfalls von Zirben und später auch von Latschen ersetzt.

Entlang des schmalen Bergpfads wird der lockere Fichten-Bergwald allmählich durch Zirben und Latschen abgelöst.

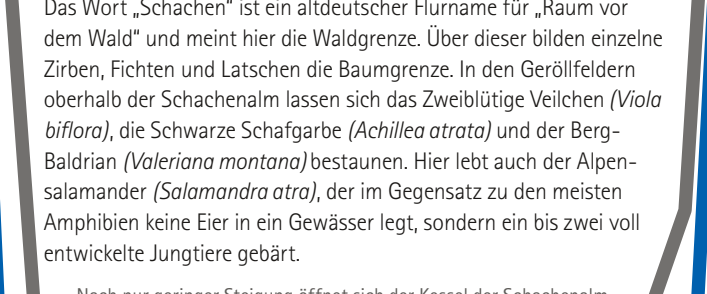


In der subalpinen Höhenstufe oberhalb der Wettersteinalm werden Zirben (*Pinus cembra*) und Latschen (*Pinus mugo*) immer häufiger und bilden zusammen mit wenigen Exemplaren von Fichten (*Picea abies*), Ebereschen (*Sorbus aucuparia*) und Grün-Erlen (*Alnus viridis*) zunächst die Wald- und dann auch die Baumgrenze. Das Vorkommen der Zirbe am Schachen stellt zusammen mit dem auf der Reiteralm in Berchtesgaden das größte in den Nördlichen Kalkalpen dar. Hinsichtlich ihrer Ausbreitung lebt die Zirbe in einer Symbiose mit dem Tannenhäher (*Nucifraga caryocatactes*). Dieser ernährt sich von den Zirbensamen und legt Verstecke für den Winter an, aus denen viele neue Zirben keimen. Häufig ist in dieser Zone die Bewimperte Alpenrose (*Rhododendron hirsutum*) anzutreffen. Hin und wieder kann auch der Wacholder (*Juniperus communis*) ausgemacht werden. Zwischen den Latschen blüht der Deutsche Fransenenzian (*Gentiana germanica*).



8 Schachenalm und Waldgrenze

Die Schachenalm erstreckt sich über einen weiten Kessel bis zum Schachenhaus. Die Almfläche liegt sowohl auf dem hier typischen Wettersteinkalk als auch auf Raibler-Schichten mit tiefgründigeren und feuchteren Böden. Auf diesem karbonatarmen Untergrund gedeihen z. B. der Gold-Pippau (*Crepis aurea*) und das Orangerote Habichtskraut (*Hieracium aurantiacum*). Das Wort „Schachen“ ist ein altheutscher Flurname für „Raum vor dem Wald“ und meint hier die Waldgrenze. Über dieser bilden einzelne Zirben, Fichten und Latschen die Baumgrenze. In den Geröllfeldern oberhalb der Schachenalm lassen sich das Zweiblütige Veilchen (*Viola biflora*), die Schwarze Schafgarbe (*Achillea atrata*) und der Berg-Baldrian (*Valeriana montana*) bestaunen. Hier lebt auch der Alpensalamander (*Salamandra atra*), der im Gegensatz zu den meisten Amphibien keine Eier in ein Gewässer legt, sondern ein bis zwei voll entwickelte Jungtiere gebärt.



Nach nur geringer Steigung öffnet sich der Kessel der Schachenalm mit Blick zu den darüber liegenden Felswänden und Geröllfeldern.

Nach einem steilen Aufstieg eröffnet sich am Joch, dem Schachentor der Blick über die darunter liegende Schachenalm und die Geröllfelder voraus.

„Von der Tiefe bis hoch zu den Sternen durchflutet Liebe das All.“
Hildegard von Bingen, Antiphon, Caritas abundat

Die gesamte Schöpfung, die über die Erde hinausreicht und das ganze All umfasst, ist von Liebe erfüllt, so ist die Hl. Hildegard überzeugt. Wenn Gott, wie es die Bibel bekennt, Liebe ist (1 Joh 4,16), Liebe also Gottes Wesen entspricht, dann ist das, was er hervorbringt, eine Offenbarung dieser Liebe. Gott sehnt sich nach einer Beziehung mit der Geliebten, der Schöpfung. Wenngleich Liebe in der Welt oft überschattet wird von Bösem, von Leid und Tod, so besagt die christliche Hoffnung, dass im Letzten doch die Liebe siegt.

Wo fühle ich mich geliebt? Was heißt für mich Liebe?

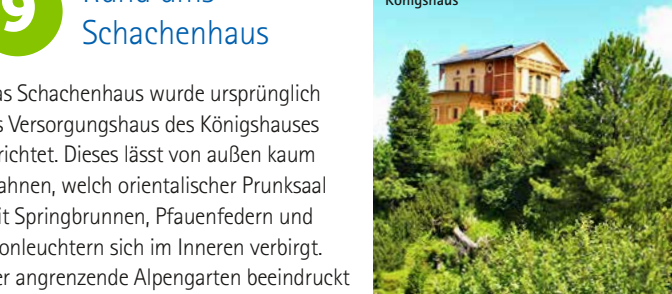
„Oh edelste Grünkraft, die in der Sonne du wurzelst.“
Hildegard von Bingen, Wisse die Wege

Immer wieder begegnet man in Hildegards Schriften der auch auf diesem Pilgerweg schon erwähnten „Grünkraft“. Die Grünkraft steht in engem Verhältnis zur Sonne, zum Licht. Ohne Licht gibt es keine Grünkraft. Auch im biologischen Sinne könnte kein grünes Blatt ohne Sonnenlicht existieren. Die grüne Farbe tut nachweislich nicht nur dem menschlichen Auge und Geist gut, da sie beruhigend und ausgleichend wirkt, sondern sie steht zugleich für Lebendigkeit. Daher vergleicht Hildegard die Grünkraft auch immer wieder mit der Seele, die tote Materie lebendig macht.

Worin wurzle ich? Was bringt mich zum „Blühen“?

9 Rund ums Schachenhaus

Das Schachenhaus wurde ursprünglich als Versorgungshaus des Königshauses errichtet. Dieses lässt von außen kaum erahnen, welch orientalischer Prunksaal mit Springbrunnen, Pfauenfedern und Kronleuchtern sich im Inneren verbirgt. Der angrenzende Alpengarten beeindruckt mit Gebirgspflanzen aus aller Welt. Auch die Natur rund um das Königshaus ist durch Besonderheiten geprägt. Am Schachen kommen durch unterschiedliche Gesteinsarten auf engem Raum nebeneinander kalktolerante Pflanzen wie die Bewimperte Alpenrose (*Rhododendron hirsutum*) neben kalkmeidenden Arten wie der Rostblättrigen Alpenrose (*Rhododendron ferrugineum*) vor. Hinter dem Königshaus führt ein Weg zum Aussichtspunkt – Kanzel oder Gloriette genannt –, den bereits König Ludwig II. schätzte. Auf dem Weg durchquert man die subalpine Hochstaudenflur mit Arten wie dem Alpen-Milchlattich (*Cicerbita alpina*), dem Blauen Eisenhut (*Aconitum napellus*) und dem Gelben und Ungarischen Enzian (*Gentiana lutea* bzw. *pannonica*).



Nach einer Etappe über Geröllfelder führt der Weg hinunter zur Schachenalm und dann auf dem Königsweg hinauf zum Schachenhaus.

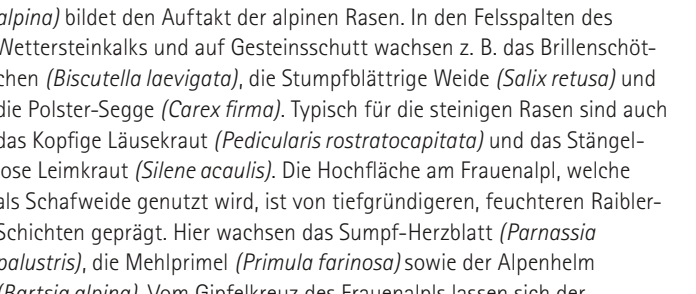


10 Frauenalpl

Auf dem Weg vom Schachenhaus zum Frauenalpl (2.202 m ü. N.N.) lässt sich der Übergang der subalpinen zur alpinen Höhenstufe jenseits der Baumgrenze ab etwa 1.900 m ü. N.N. beobachten. Die gleich hinter dem Schachenhaus häufig vorkommende Alpen-Küchenschelle (*Pulsatilla alpina*) bildet den Auftakt der alpinen Rasen. In den Felsspalten des Wettersteinkalks und auf Gesteinsschutt wachsen z. B. das Brillenschötchen (*Biscutella laevigata*), die Stumpfblättrige Weide (*Salix retusa*) und die Polster-Segge (*Carex firma*). Typisch für die steinigen Rasen sind auch das Kopfige Läusekraut (*Pedicularis rostratocapitata*) und das Stängellose Leimkraut (*Silene acaulis*). Die Hochfläche am Frauenalpl, welche als Schafweide genutzt wird, ist von tiefgründigeren, feuchteren Raibler-Schichten geprägt. Hier wachsen das Sumpf-Herzblatt (*Parnassia palustris*), die Mehlsprimel (*Primula farinosa*) sowie der Alpenhelm (*Bartsia alpina*). Vom Gipfelkreuz des Frauenalpls lassen sich der Schachen und die Schachenalm samt Schachensee überblicken.

Der Königsberg führt über die Schachenalm hinauf zum Schachenhaus.

Nach einer Etappe über Geröllfelder führt der Weg hinunter zur Schachenalm und dann auf dem Königsweg hinauf zum Schachenhaus.



Vom Schachenhaus führt ein schmaler Bergpfad Richtung Meilerhütte. Nach 340 Höhenmetern ist das Frauenalpl erreicht.

„Die Wege der Heiligen Schrift führen zu einem hohen Berg, wo Blumen und kostbare Gewürzkräuter wachsen.“
Hildegard von Bingen, Brief an Bischof Heinrich von Lüttich

Einen Berg zu erklimmen ist mit Anstrengung verbunden, zugleich werden die Mühen belohnt – nicht selten durch Lebewesen, die im Tal nicht anzutreffen sind – und am Gipfel durch ein gigantisches Panorama, das Gefühl der Freiheit und das Erleben der Erhabenheit der Schöpfung. Hildegard von Bingen vergleicht die Bibellektüre mit einem hohen Berg, der Blumen und Gewürzkräuter bereithält, woraus der Mensch Freude, Nahrung und Lebenskraft beziehen kann. Die Heilige Schrift ist keine leichte Kost, doch ist es lohnend, sich mit ihr zu befassen, sie zu „erklimmen“.

Was ist für mich Nahrung, nicht nur im körperlichen Sinn?

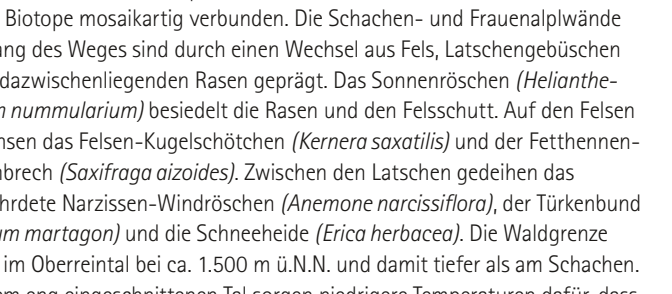
„Unterscheidet und prüft alles und sorgt in rechter Weise für das, was für euch und für andere gut ist.“
Hildegard von Bingen, Worte lebendigen Lichts

Ganz im Sinne des Hl. Benedikt, nach dessen Ordensregel Hildegard von Bingen lebte, ist für sie die *discretio*, die Gabe der Unterscheidung eine zentrale Tugend. Schon der Apostel Paulus schreibt „Prüft alles und behaltet das Gute“ (1 Thess 5,21). Für den Umgang mit sich selbst, aber auch mit der Welt, die uns umgibt, ist immer wieder eine Unterscheidung darüber notwendig, was gut ist, was das Leben fördert und was in Sackgassen führt.

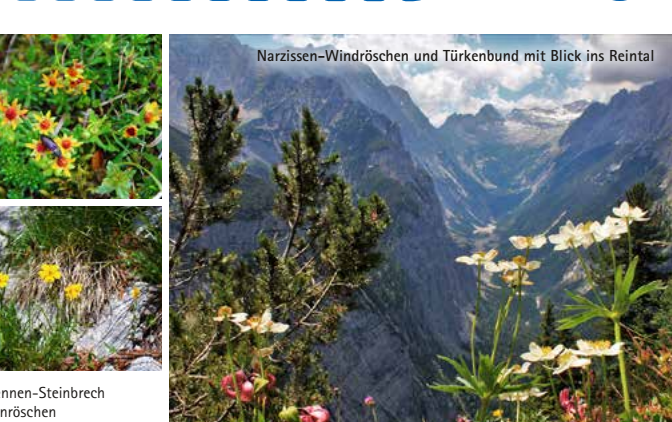
Beziehe ich meine Mitwelt, die mich umgibt, in meine Entscheidungen mit ein? Was ist für mich und für die anderen gut?

11 Supalpin-hochmontanes Biotopmosaik der Schachenwände

Auf dem Steig ins Oberreintal durchquert man kurz nach dem Aussichtspunkt ins Reintal zunächst subalpinen und dann hochmontanen Gelände. Hier sind viele Biotope mosaikartig verbunden. Die Schachen- und Frauenalplwände entlang des Weges sind durch einen Wechsel aus Fels, Latschengebüsch und dazwischenliegenden Rasen geprägt. Das Sonnenröschen (*Helianthemum nummularium*) besiedelt die Rasen und den Felschutt. Auf den Felsen wachsen das Felsen-Kugelschötchen (*Kernera saxatilis*) und der Fetthennen-Steinbrech (*Saxifraga aizoides*). Zwischen den Latschen gedeihen das gefährdete Narzissen-Windröschen (*Anemone narcissiflora*), der Türkenbund (*Lilium martagon*) und die Schneeheide (*Erica herbacea*). Die Waldgrenze liegt im Oberreintal bei ca. 1.500 m ü. N.N. und damit tiefer als am Schachen. In dem eng eingeschnittenen Tal sorgen niedrigere Temperaturen dafür, dass der Wald nicht so hoch hinaufsteigt.



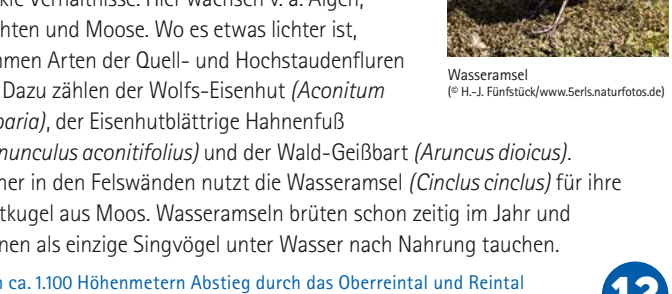
Ca. 100 m vor der Gloriette mit Blick ins Reintal zweigt ein Weg ins Oberreintal ab, der nur für geübte Bergwanderer zu begehren ist. Der Weg führt durch das Biotopmosaik der Schachenwände, das teilweise bereits von der Gloriette eingesehen werden kann (400 m vom Schachenhaus zur Gloriette).



12 Partnachklamm

Die Partnach entspringt im Reintal auf 1.440 m ü. N.N. und wird vom Wasser des Schneeferner- und Gletschers gespeist. Der Fluss grub sich über Jahrtausende immer tiefer in den Fels und schuf eine bis zu 70 m tiefe Klamm. Im Reintal, vor dem Eintritt in die Partnachklamm hat die Partnach einen typischen Wildflusscharakter. Die Kiesbänke bieten Lebensraum für Pionierarten, welche offenen Boden und lichte Verhältnisse benötigen, wie z. B. die Alpen-Pestwurz (*Petasites paradoxus*). In der engen Klamm herrschen kühl-feuchte und recht dunkle Verhältnisse. Hier wachsen v. a. Algen, Flechten und Moose. Wo es etwas lichter ist, kommen Arten der Quell- und Hochstaudenfluren vor. Dazu zählen der Wolfs-Eisenhut (*Aconitum vulpina*), der Eisenhutblättrige Hahnenfuß (*Ranunculus aconitifolius*) und der Wald-Geißbart (*Aruncus dioicus*). Löcher in den Felswänden nutzt die Wasserramsel (*Cinclus cinclus*) für ihre Nestkugel aus Moos. Wasserramseln brüten schon zeitig im Jahr und können als einzige Singvögel unter Wasser nach Nahrung tauchen.

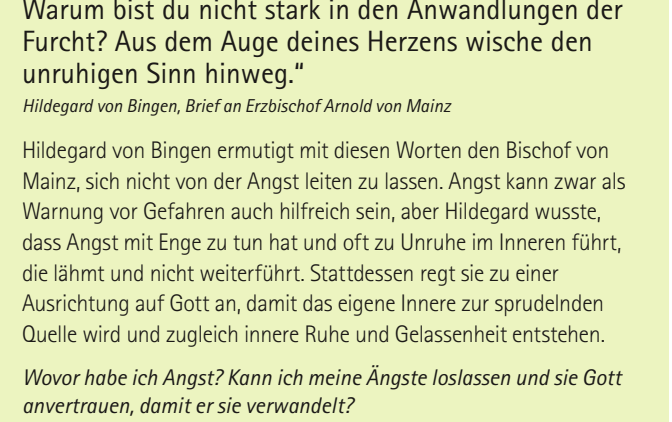
Nach ca. 1.100 Höhenmetern Abstieg durch das Oberreintal und Reintal entlang der Partnach gelangt man zum hinteren Eingang der Partnachklamm. Hier kann entweder der Weg durch die Klamm nach Garmisch-Partenkirchen oder Richtung Osten durch das Ferchenbachtal nach Elmau gewählt werden. (Von der Gloriette bis zur Partnachklamm ca. 9 km.)



„Lass die frische Kraft deiner Seele nicht vertrocknen. Warum bist du nicht stark in den Anwendungen der Furcht? Aus dem Auge deines Herzens wische den unruhigen Sinn hinweg.“
Hildegard von Bingen, Brief an Erzbischof Arnold von Mainz

Hildegard von Bingen ermutigt mit diesen Worten den Bischof von Mainz, sich nicht von der Angst leiten zu lassen. Angst kann zwar als Warnung vor Gefahren auch hilfreich sein, aber Hildegard wusste, dass Angst mit Enge zu tun hat und oft zu Unruhe im Inneren führt, die lähmt und nicht weiterführt. Stattdessen regt sie zu einer Ausrichtung auf Gott an, damit das eigene Innere zur sprudelnden Quelle wird und zugleich innere Ruhe und Gelassenheit entstehen.

Wovor habe ich Angst? Kann ich meine Ängste loslassen und sie Gott anvertrauen, damit er sie verwandelt?



leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm

Biodiversität und Schöpfungsspiritualität

Der Hildegard-Pilgerweg

KBW-GAP
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.



Die Vielfalt der Schöpfung auf dem Hildegardweg erleben

Der Hildegard-Pilgerweg gewährt Einblicke in die artenreiche und imposante Gebirgswelt des Wettersteinmassivs und bietet durch einen Spirituellen Proviant geistliche Impulse.

Die Heilige Hildegard von Bingen, Kirchenlehrerin, Äbtissin, Dichterin und Universalgelehrte des Mittelalters ist heutzutage v. a. für ihre Pflanzen- und Heilkunde bekannt. Im Verlauf des Weges wird die „Grünkraft“ der Natur, die in Hildegards Schriften immer wieder Erwähnung findet, erlebbar. Hildegard unterhielt eine rege Briefkorrespondenz mit Päpsten, Kaisern, Kirchenleuten und Menschen, die sie um Rat fragten. Sie stand auch mit Kaiser Friedrich Barbarossa in Kontakt, der einst auf der *Via Raetia* entlang des Wettersteingebirges auf dem Weg nach Rom zog, allerdings vermutlich nicht das gigantische Panorama auf dem Schachen genießen konnte.

Ausgangspunkt: 82493 Elmau, Wanderparkplatz Elmau

Weglänge und Anforderungen:

a) Hauptweg über das Schachentor: einfach 9 km, ca. 970 Höhenmeter; Erweiterung auf das Frauenalpl weitere 1,4 km, ca. 340 Hm.

b) Alternativweg über den Königsweg: einfach 10 km, ca. 870 Höhenmeter

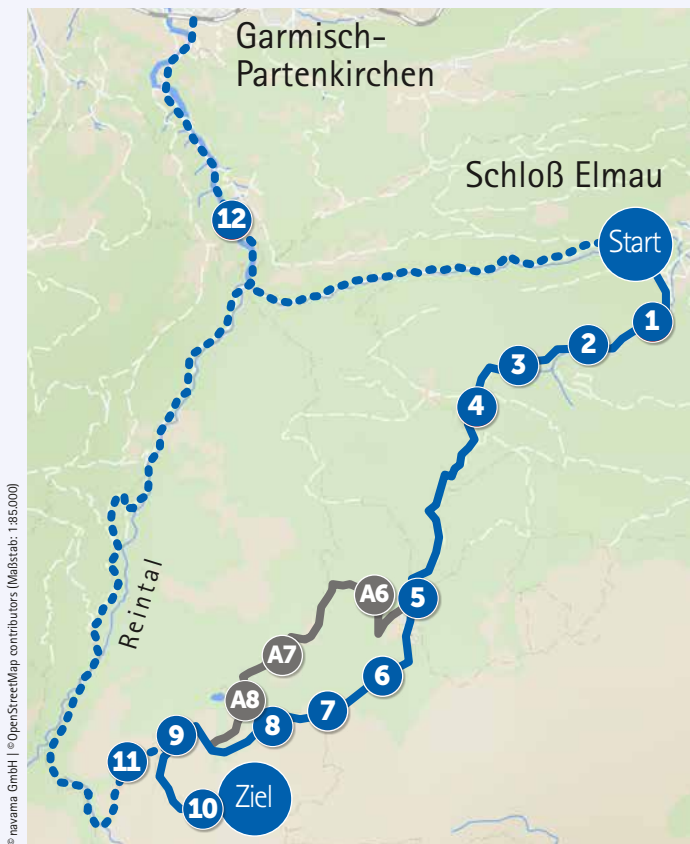
Abstiegsalternative vom Schachen über das Oberreintal und die Partnachklamm *Achtung: nur für Geübte!*

Zum Skistadion GAP: 12 km; zum Wanderparkplatz Elmau (Abzweig vor der Partnachklamm durchs Ferchenbachtal) 14 km.

Alle Wege sind Gebirgswege und sollten nur mit entsprechender Ausrüstung und unbedingt festem Schuhwerk begangen werden.

Der Pilgerweg führt vom Wanderparkplatz in Elmau auf dem „Königsweg“ entlang des Elmauer Baches vorbei an Felswänden und gewährt Einblicke in den Berg-Mischwald. An mehreren Stellen sind kleinflächige Vermoorungen als Lichtungen im Wald vorhanden. Die reichen Totholzvorkommen der Bergwälder sind Lebensgrundlage für eine Fülle von Tier-, Pflanzen- und Pilzarten. An der Wettersteinalm führt der Hauptweg vorbei an der Almhütte durch einen lichten Fichtenwald, der mit zunehmender Höhe von der Zirbe abgelöst wird, ehe das Schachentor mit Blick zum Königshaus am Schachen erreicht ist. Von dort geht es durch Geröllfelder hinunter zur Schachenalm und schließlich wieder hinauf zum Schachenhaus.

Der Alternativweg, die leichtere Wegvariante, folgt weiter dem „Königsweg“ auf der Forststraße und führt gleich zu Beginn der Almfläche der Wettersteinalm rechter Hand weiter den Berg hinauf durch einen dichteren Fichten-Bergwald, der später ebenfalls von Zirben mehr und



- | | | | |
|--------------|----------------------------|-------------|--------------------------------|
| Start | Wanderparkplatz Elmau | 7 A7 | Zirben-Latschenzone |
| 1 | Elmauer Bach und Felswände | 8 A8 | Schachenalm und Waldgrenze |
| 2 | Berg-Mischwald | 9 | Rund ums Schachenhaus |
| 3 | Flachmoor und Feuchtwiesen | 10 | Frauenalpl |
| 4 | Totholz | 11 | Biotopmosaik der Schachenwände |
| 5 | Wettersteinalm | 12 | Partnachklamm |
| 6 A6 | Fichten-Bergwald | | |

mehr abgelöst wird, ehe sich der weite Kessel der Schachenalm öffnet. Vom Königshaus am Schachen führt ein kleiner Weg zur Aussichtskanzel ins Reintal. Eine Erweiterung der Tour ab dem Schachenhaus in hochalpines Gelände ist durch eine Besteigung des Frauenalpls möglich. Hierzu ist Trittsicherheit unbedingt erforderlich.

Eine Abstiegsalternative bietet der Weg ins Oberreintal und Reintal Richtung Partnachklamm, der allerdings sehr abschüssig ist und unbedingt alpine Erfahrung voraussetzt! Auf dem Schachenhaus und auf der Meilerhütte, die vom Frauenalpl aus erreicht werden kann, bestehen auch Übernachtungsmöglichkeiten.

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

1

Elmauer Bach und Felswände

Die Ufervegetation entlang des Elmauer Baches, welcher von groben Kiesen, Schottern sowie einigen Felsen geprägt ist, besteht überwiegend aus feuchteliebenden Arten. So kommen hier die Simsenlilie (*Tofieldia calyculata*), das Fuchs-Greiskraut (*Senecio fuchsii*) und Schuttbesiedler wie die Alpen-Pestwurz (*Petasites paradoxus*) vor. In den Felspalten der oft an den Bach angrenzenden Felswände wachsen die Alpen-Aurikel (*Primula auricula*) und der Blaugrüne Steinbrech (*Saxifraga caesia*). Letzterer ist durch seine Polster-Wuchsform gekennzeichnet. Sie schützt vor Kälte, indem Wärme in den kleinen Zwischenräumen gespeichert wird. Eine Besonderheit auf den feuchten Felsen in Bachnähe ist der stark gefährdete Kies-Steinbrech (*Saxifraga mutata*). Die hier verbliebenen Wuchsorte sind von großer Bedeutung für den Erhalt dieser Art.



1 Türkenbund-Lilie 2 Alpen-Aurikel 3 Kies-Steinbrech

GENERELLER HINWEIS: Die „Stationen“ und die Abstandsmessungen zwischen ihnen sind auf diesem Weg nur ungefähre Werte, ab welchen das betreffende Objekt in besonderer Weise betrachtet werden kann, meist erstrecken sich die „Stationen“ über eine längere Wegetappe und sind nicht an einen bestimmten Punkt gebunden.

Start

<500m>
Vom Wanderparkplatz in Elmau wandert man sogleich entlang des Elmauer Baches und an Felswänden.



Elmauer Bach

2

Berg-Mischwald

Nachdem der Weg bald schon steiler bergansteigt, gewinnt man Einblicke in den Berg-Mischwald.



2 Berg-Mischwald

Der Berg-Mischwald über dem Elmauer Bach setzt sich in der montanen Höhenstufe aus Buchen (*Fagus sylvatica*), Bergahorn (*Acer pseudoplatanus*), Tannen (*Abies alba*) und Mehlbeeren (*Sorbus aria*) zusammen. Einige Fichten (*Picea abies*), die weiter oben ein natürliches Vorkommen haben, gesellen sich auch hier schon dazu. Es lohnt sich, bei der Wanderung auf die höhenabhängige Veränderung der Baumarten-Zusammensetzung zu achten. Durch die Klimaerwärmung ist zu beobachten, dass einige Baumarten in zunehmend höheren Zonen vorkommen. An lichten Stellen und am Wegrand können Arten wie der Seidelbast (*Daphne mezereum*), an feuchteren Stellen der Wasser-Dost (*Eupatorium cannabinum*) und das Gefleckte Knabenkraut (*Dactylorhiza maculata*) gesehen werden. Auch die Braunrote Stendelwurz (*Epipactis atrorubens*), eine Orchidee, die auch an Stränden der Ostsee vorkommt, gedeiht hier.

SPIRITUELLER PROVIANT

„Daher lobe alles, was Odem hat und guten Willens ist, den Herrn. Denn es ist recht, dass der, welcher das Leben ersehnt, den verherrlicht, der das Leben ist.“

Hildegard v. Bingen, *Wisse die Wege*

Das Loben – ein zentrales Element christlicher Schöpfungsspiritualität – richtet den Blick weg von sich selbst, macht offen für die Mitwelt und für Gott. Dankbarkeit und Freude sind eine Frucht des Lobens. Im Loben wird deutlich, dass sich die Welt einem anderen verdankt und nicht aus sich selbst heraus besteht. Durch eine Haltung des Lobens und der Dankbarkeit wird die Welt im theologischen Sinne zur Schöpfung, weist über sich hinaus auf den, der sie trägt und hält.

Was veranlasst mich zum Loben? Wofür bin ich dankbar?

SPIRITUELLER PROVIANT

„Die Liebe nährt alles Grüne.“

Hildegard von Bingen, *Der Mensch in der Verantwortung*

Für Hildegard von Bingen steht die Liebe am Beginn der Schöpfung. Gottes Liebe sei es, die die Schöpfung ins Dasein rief. Liebe beruht stets auf Freiheit, nie auf Zwang, sie will das Leben und die Entfaltung des Anderen. Der dreifaltige Gott ist die höchste Form von Gemeinschaft, von vollkommenem Leben und umfassender Liebe. Diese vollkommene Gottheit hätte kein Gegenüber nötig, vielmehr entspringt die Schöpfung aus reiner Liebe und wird so zum freien „Mitspieler“ der göttlichen Liebe. Diese Liebe bringt Leben hervor und nährt es. Gott erweist sich in der Schöpfung als „ein Freund des Lebens“ (Buch der Weisheit 11,26).

Was ist für mich geistige Nahrung? Was gibt mir Kraft?

2

3 Flachmoor und Feuchtwiesen

Die an mehreren Stellen am Wegesrand kleinflächig vorkommenden Flachmoore und Feuchtwiesen bilden sich an überrieselten Stellen am Hang sowie in Senken. Die Offenflächen im Wald sind Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten und können als „Mosaikstein“ betrachtet werden, der zur lokalen Biodiversität beiträgt. Auf Flachmooren können z. B. Schilf (*Phragmites australis*), Pfeifengras (*Molinia caerulea*) und Orchideen wie die Wohlriechende Händelwurz (*Gymnadenia odoratissima*), die Wald-Hyazinthe (*Platanthera bifolia*) oder das Große Zweiblatt (*Listera ovata*) gedeihen. Charakteristisch für einen feuchten Untergrund sind auch das Sumpf-Herzblatt (*Parnassia palustris*), das Wollgras (*Eriophorum latifolium*) und die Gelb-Segge (*Carex flava*).



1 Rüsselkäfer auf Geflecktem Knabenkraut
2 Seidelbast
3 Braunrote Stendelwurz

SPIRITUELLER PROVIANT

„Die Geduld ist eine süße Lebenskraft. Sie lässt die Blüten und Früchte der Tugenden hervorsprossen und errichtet ihnen im Herzen der Menschen eine feste Burg. Was immer sie beginnt, hält sie durch.“

Hildegard v. Bingen, *Der Mensch in der Verantwortung*

Geduld muss meist mühsam gelernt werden. In einer schnelllebigen Welt ist es nicht einfach, Geduld zu üben. Die Natur kann hier Sinnbild für den Menschen sein. Es braucht Zeit bis Blüten zu Früchten werden, noch mehr Zeit bis z. B. ein Moor emporwächst. Auch im menschlichen Leben benötigt vieles Zeit, um zu reifen. Dazu gehören auch innere Prozesse wie z. B. Entscheidungen.

Schätze ich die Kraft der Geduld?

Wo in meinem Leben wäre mehr Geduld nötig, wo ist die Zeit reif?



Feuchtwiese



1 Weichkäfer auf Händelwurz
2 Wollgras
3 Gelb-Segge

SPIRITUELLER PROVIANT

„Durch den gottlosen Irrwahn der verblendeten Menschenseelen welkt die grünende Lebenskraft dahin.“

Hildegard v. Bingen, *Der Mensch in der Verantwortung*

Hildegard von Bingen sah bereits in ihrer Zeit den teilweise rücksichtslosen Umgang des Menschen mit der Natur und klagt gleichsam prophetisch den oft zutage tretenden Größenwahn des Menschen an, welcher die grünende Lebenskraft, das heißt die Natur zerstört. Papst Franziskus schreibt: „Es gibt nicht zwei Krisen nebeneinander, eine der Umwelt und eine der Gesellschaft, sondern eine einzige und komplexe sozio-ökologische Krise.“ (Laudato si', Nr. 139). Die Naturzerstörung hängt oft mit einer Geisteshaltung der bloßen Profitsteigerung, der Ausbeutung und Verschwendung zusammen. Daher sind für die Bewältigung der ökologischen Krise auch Veränderungen im Denken und Handeln der Menschen nötig. Leben zu fördern erfordert gleichsam das „Abtöten“ und Überwinden lebensschädlicher Verhaltensweisen.

Wo stehe ich auf der Seite des Lebens?

Wo kann ich Leben noch mehr fördern?

4

Nach einer größeren ebenen Waldlichtung geht der Weg rechts wieder bergan; hier lässt sich bald viel Totholz sichten.



1 Basis für neues Leben
2 Dreizehenspecht (© M. Schödl)

4 Totholz

Totholz ist weit mehr als totes Holz. Es dient zahlreichen Vögeln, Insekten, Pilzen, Flechten und Moosen als Nahrung oder Lebensraum. Totholz ist ein Indikator für biologische Vielfalt, d.h. dort, wo Totholz vorkommt, ist die Artenvielfalt besonders hoch. In Fichtenwäldern mit einem hohen Totholzanteil lebt z. B. der Dreizehenspecht (*Picoides tridactylus*), welcher ein natürlicher Feind des Borkenkäfers ist. Die Spechte nutzen Höhlen im Totholz als Ort der Jungenaufzucht. Verlassene Spechthöhlen sind wiederum Lebensraum anderer Vogelarten und Flidermäuse. Liegendes Totholz dient zudem als Grundlage, auf der neue Bäume keimen können. Im Bergwald fungiert es außerdem als Steinschlag- und Lawinenschutz.



Totholz

SPIRITUELLER PROVIANT

„Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß. Wenn der Mensch ohne Maß isst oder trinkt oder irgendetwas anderes maßlos tut, werden die Kräfte der Seele gespalten. Daher achte er stets auf das richtige Maß.“

Hildegard von Bingen, *Das Buch der göttlichen Werke*

Wie es schon der Hl. Benedikt in seiner Regel betont, so legt auch die Hl. Hildegard von Bingen als Benediktinerin einen hohen Wert auf das rechte Maß im Leben. Auch der Umgang mit der Natur sollte davon geprägt sein. So fördert etwa eine maßvolle Beweidung einer Alm deren Vielfalt an Lebensformen, während sowohl die Nutzungsaufgabe als auch eine zu starke Beweidung der Vielfalt an Arten und dem Fortbestand der Alm schaden würden.

5 Wettersteinalm

Almen sind vom Menschen geschaffene Lebensräume, die oft in sehr ursprünglichen Gebirgswelten liegen und durch traditionelle Bewirtschaftung zu artenreichen Kulturlandschaften wurden. Eine dieser Almen ist die Wettersteinalm. Hier weidet u.a. das Murnau-Werdenfeler Rind, eine alte, seltene Rinderrasse. Stellen, an denen sich das Vieh besonders oft aufhält, nennt man „Lägerfluren“. Die lokal hohe Nährstoffverfügbarkeit lässt dort v. a. nährstoffliebende Pflanzen wachsen. Dazu zählen die Brennnessel (*Urtica dioica*), der Alpen-Ampfer (*Rumex alpinus*), das Alpen-Kreuzkraut (*Senecio cordatus*) und das Wald-Vergissmännchen (*Myosotis sylvatica*). Die weniger stark beweideten Bereiche sind nährstoffärmer. Hier wachsen z. B. der Berg-Thymian (*Thymus praecox ssp. polytrichus*), die Kugelige Teufelskralle (*Phyteuma orbiculare*) und die Silberdistel (*Carlina acaulis*). Der Erhalt von Almen ist ein Beitrag zum Schutz des kulturellen Erbes und zugleich einer großen Biodiversität.

<2.500 m>
Nach einem längeren Aufstieg durch den Bergwald öffnet sich in einem Kessel die Wettersteinalm.



Murnau-Werdenfeler Rinder auf der Wettersteinalm



1 Kugelige Teufelskralle
2 Alpen-Kreuzkraut
3 Silberdistel

SPIRITUELLER PROVIANT

„Die Seele ist die Lebenskraft/Grünkraft (*viriditas*) des Leibes.“

Hildegard von Bingen, *Briefe*

Die Grün- oder Lebenskraft (latein. *viriditas*) ist ein zentrales Wort in den Schriften der Hl. Hildegard. Diese Kraft lässt nach Hildegard nicht nur die Natur aufblühen, sondern sie macht auch den Menschen lebendig. Schon für Aristoteles und später auch für Thomas von Aquin ist es die Seele, welche ein Lebewesen lebendig macht. Hildegard vergleicht die Seele mit dem Saft, der einen Baum zum Grünen bringt.

Was belebt mich? Wovon bin ich beseelt?

<650m>
Die leichtere Alternativroute folgt der Forststraße auf dem Königsweg (Beschilderung „Schachen“ folgen).

<900m>
Für den Weg über das Schachentor vor der Wettersteinalm nicht weiter auf dem Königsweg bleiben, sondern über die Almfläche, vorbei an der Almhütte und dann weiter dem Pfad folgen.



Fichten-Bergwald

6 Fichten-Bergwald

Auf dem Weg zur Wettersteinalm kommen immer häufiger Fichten (*Picea abies*) vor, bis sie in der subalpinen Zone oberhalb der Alm die Oberhand gewinnen. Der Fichten-Bergwald ist kein vom Menschen geschaffener Forst, sondern auf natürliche Weise gewachsen. Während der Wald entlang der Forststraße Richtung Schachen recht dicht bewachsen ist, kommt die Fichte auf dem Weg Richtung Schachentor etwas lückiger vor. In dieser parkartigen Landschaft wachsen auf lichten Stellen die Trollblume (*Trollius europaeus*), das Sumpf-Herzblatt (*Parnassia palustris*), das Gefleckte Knabenkraut (*Dactylorhiza maculata*) sowie der Stängellose Kalk-Enzian (*Gentiana clusii*). Diese Arten deuten darauf hin, dass der Boden zumindest zeitweise feucht ist.



1 Sumpf-Herzblatt
2 Trollblume
3 Stängelloser Kalk-Enzian