

Im dritten und letzten Teil der AZ-Serie „Kraftorte rund um München“ erkunden wir Orte, die unseren Körper stärken können und denen eine heilende Wirkung nachgesagt wird

# Diese Plätze lassen Sie Ihr Leid vergessen

Die AZ-Serie zeigt Ihnen im dritten Teil Kraftorte der Heilung zwischen dem Murnauer Moos und der Sunderburg über der Amperschlucht. Tauchen Sie in eine Welt der Sagen und Mythen im Umland

Von Clemens Hagen

In der gestrigen Ausgabe haben wir Ihnen den zweiten Teil unserer Serie „Kraftorte rund um München“ präsentiert – Orte der Weisheit. Heute, im dritten und letzten Teil, geht es um Orte der Heilung. Vorge stellt werden je vier ganz besondere Plätze im Umland – zwischen dem Murnauer Moos und der Sunderburg oberhalb der Amperschlucht. Und weil alle vier Orte idyllisch gelegen sind, schlagen wir auch gleich eine entsprechende Tour vor, damit Ihr Besuch zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Die Ideen für diese unter-

schiedlich langen und unterschiedlich anspruchsvollen Spaziergänge stammen von dem Münchner Stadtführer



Christopher Weidner.

Christopher Weidner (49, „Die Stadtspürer“, [www.mystisches-muenchen.de](http://www.mystisches-muenchen.de)). Er beschäftigt sich bereits seit früherer Jugend mit dem Thema Mystik und bietet geführte Touren zu Kraftorten in ganz Europa an.

Weidner über die Orte der Heilung: „Hier geht es darum, Ordnung ins Leben zu bringen. Pathetisch gesagt: Man erfährt Heilung, von Leid welcher Art auch immer. Diese Heilung erarbeitet man sich während einer Tour. Wenn man zum Beispiel den Andechsberg überwindet, wird man mit einem wunderschönen, weiten Blick belohnt. Diese vier Orte sollten am besten allein besucht werden. Sie werden sehen: Eine Tour wird Ihnen die Augen für eine bislang noch wenig bekannte Dimension öffnen: die Magie der Kraftorte.“

## ILKAHÖHE

### Bei den Schicksalsfrauen

Unsere Wanderung beginnt in Tutzing, ein alter Siedlungsplatz am Starnberger See, an dem sich schon Kelten und Römer wohlfühlten haben. Hinauf geht es durch Wälder zur Ilkahöhe, einem gestreckten Hügel, gebildet vor Tausenden von Jahren durch den Gletscher und mit 726 Metern höchste Erhebung über dem See. Früher nannte man diesen Hügel den „Parzenbühl“: die Parzen sind die drei Schicksalsgöttinnen der Antike – eine Erinnerung daran, dass wir uns hier auf einem uralten Kultplatz befinden, von dem aus sich ein herrliches Panorama bis zu den Alpen bietet. Der Weg entlang der Ilkahöhe ist ein Drachengang, ein alter Initiationsweg – er führt uns ganz in unsere innere Mitte zurück. Wir verlassen den Bahnhof Tutzing auf der Rückseite, indem wir die Unterführung unter den Gleisen nehmen, um auf den rückwärtigen Parkplatz zu gelangen. Dort wenden wir

uns gleich nach rechts und folgen der Straße parallel zu den Gleisen, bis wir auf der linken Seite in eine Straße einbiegen, die den Namen „Martelsgraben“ trägt. Diese führt uns leicht ansteigend entlang eines Baches zuerst an Häusern vorbei in den Wald. Bald verwandelt sich die Straße in einen schmalen Wanderpfad und wir überqueren den Bach, um dann gleich steiler aufwärts zum Martelshof zu wandern.

Diesen lassen wir rechts liegen, folgen der Straße „Am Höhenberg“ zwischen Häusern und Weiden bis zu ihrem Ende und biegen dann rechts in einen Weg ein, der uns weiter hinauf führt, diesmal durch eine wunderschöne Allee mit Kopflinden. Wir erreichen bald wieder die Waldgrenze. Bevor wir in den Wald eintauchen, lohnt sich ein Blick zurück: Mittlerweile sind wir so weit aufgestiegen, dass wir den See zwischen den Bäumen leuchten sehen...

Durch einen Mischwald führt der Pfad in Richtung auf unser Ziel. Wir folgen ihm geradeaus, bis wir auf einen Parkplatz stoßen, vor dem wir nach links abbiegen. Nach wenigen Metern erreichen wir die Monatshauser Straße und sehen zum ersten Mal die Ilkahöhe. Wie ein schlafender Drache streckt sie sich nun vor uns Richtung Berge aus. Natürliche Landschaften, so heißt es in der Geomantie, der Lehre von den in der Erde wohnenden Kräften, sind durchzogen von Drachenlinien. Man könnte sie als die Lebensadern unter der Oberfläche der Erde beschreiben, und Drachen sind mythologische Stellvertreter für die Kräfte, die sich entlang dieser Adern bewegen. Die Sagen, die wir noch heute über diese Orte hören können, erinnern an diese uralte Vorstellung.

Länge: 10 Kilometer  
Dauer: 3 Stunden Gehzeit  
Schwierigkeit: leicht



Zur Ilkahöhe kann man entspannt wandern und dann dort verweilen.

Foto: digital cat



Eine Idylle im Abendsonnenschein. Das Kloster Andechs ist eine gute Einkehrmöglichkeit, ein sehenswerter und spiritueller Ort.

Fotos: dpa, digital cat, Allie Caulfield/Alle Karten Open/StreetMap

## ANDECHS

### Andechs – das bayrische Avalon

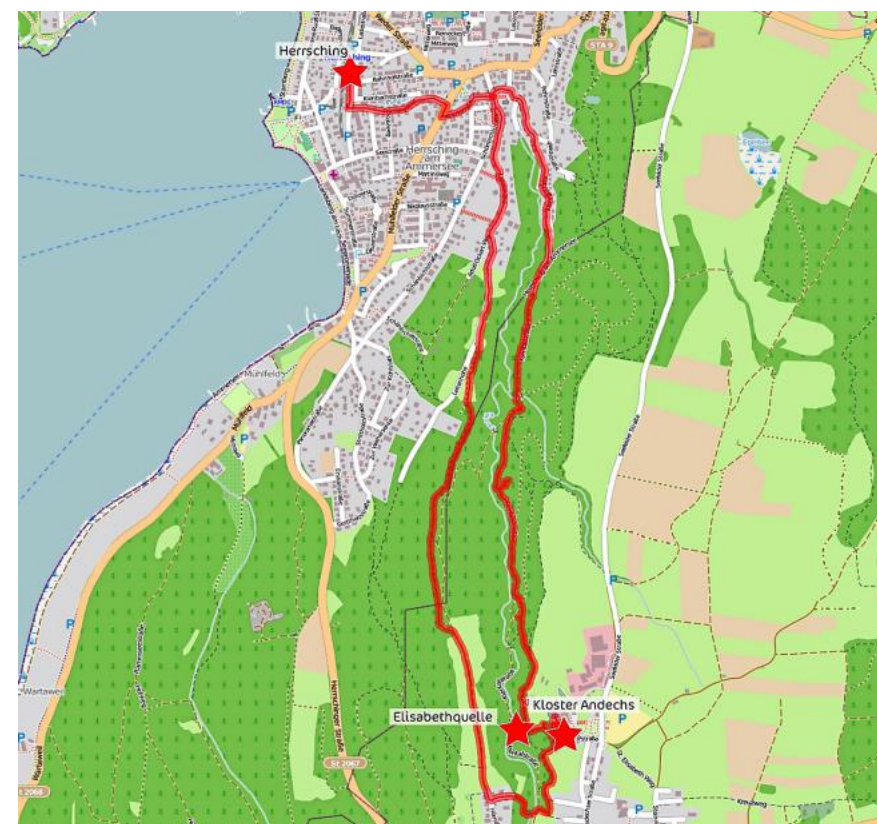
Andechs, der heilige Berg Bayerns, erinnert in Form und Gestalt an einen anderen heiligen Hügel, den Glastonbury Tor in Südengland. Wenn die Nebel um diesen mystischen Hügel wabern, dann verwandelt er sich in die sagenumwobene Anderswelt-Insel Avalon. Wenn der Dunst des Ammersees aufsteigt, dann können wir auch den Andechsberg mit seinem weithin sichtbaren Kirchturm aus einem Wolkenmeer auftragen sehen – wie eine Insel außerhalb von Raum und Zeit. Und wie in Glastonbury findet sich auch am Fuße des Andechsberges ein Quellheiligtum. Wer weiß – vielleicht war dieser Berg, heute Ziel vieler Tausender Pilger und Touristen, einst ebenso ein Zugang zur Anderswelt, und ist es vielleicht heute noch. Wir machen uns auf die Suche.

dem alten Pilgerweg über dem Kiental durch einen herrlichen Wald. Der Weg führt leicht bergauf auf einem Grat über knorrige Wurzeln und an fantastischen Buchen immer Richtung Süden. Später gesellt sich unterhalb ein etwas befestigter Wanderweg dazu, der unserm Weg parallel folgt.

Nach einer Weile wendet sich der Weg nach links und stößt auf den Hauptweg. Der Wald öffnet sich und gibt den Blick frei auf saftige Wiesen, durch sich der weitere Weg schlängelt, bis wir eine Siedlung erreichen. Doch folgen wir der Beschilderung und biegen nach links ab, um schließlich eine Treppe zu erreichen. Dort zwischen den Bäumen können wir Linkerhand schon unser Ziel sehen, die Klosterkirche von Andechs. Die Geschichte von Andechs beginnt in grauer Vorzeit, als sich die Eismassen des Isar-Loisach-Gletschers zurückzogen und in Bewegungsrichtung

des Gletschers tropfenförmige Hügel hinterließen, so genannte Drumlins, ein Wort, das aus dem Irischen stammt und Höhenrücken bedeutet. Andechs liegt auf einem besonders herausragenden Drumlin. Es ist gut vorstellbar, dass die besondere Lage dieses Hügel hoch über dem Ammersee mit dem weiten Blick über das Land bis zu den Bergen die Menschen schon sehr früh angezogen haben. Nicht selten wurden gerade solche auffallenden Erhebungen in der Landschaft für Kultstätten ausgesucht, die man aufsuchte, um sich den Göttern näher zu fühlen. Heute ist die Wallfahrt auf den Andechsberg die zweitgrößte Bayerns nach Altötting und das Kloster mit seinen angeschlossenen Wirtschaften eines der beliebtesten Ausflugsziele in Bayern.

Länge: 10 Kilometer  
Dauer: 3 Stunden Gehzeit  
Schwierigkeit: leicht



Auch innen ist die barocke Klosterkirche eine Schau.

## EXKLUSIVES GEWINNSPIEL

### Münchens Kraftorte entdecken

Zum Abschluss unserer Kraftorte-Serie im mystischen Umland geben wir unseren Lesern die Möglichkeit, geheimnisvollen Orten in München auf die Spur zu kommen. Gemeinsam mit „Die Stadtspürer“ veranstaltet die AZ eine exklusive Sonderführung zu „Kraftorten Münchens – Ruhe, Mystik

und Erkenntnis“ am Sonntag, 11. September 2016, um 14 Uhr. Diese Veranstaltung ist für die ersten 16 AZ-Leser kostenfrei (Wert: 18 Euro pro Person, so lange der Vorrat reicht). Anmeldung mit dem Codewort „AZ-Tour“ unter: [www.mystisches-muenchen.de/AZ-Tour](http://www.mystisches-muenchen.de/AZ-Tour)

## MURNAUER MOOS

### Der Wächter über das blaue Land

Das blaue Land, das klingt geheimnisvoll und vielsagend, ist Blau doch die Farbe der Sehnsucht und der Romantik – und die Farbe der Berge, die wie in keiner anderen Gegend des Voralpenlandes so zum Greifen nah und doch zugleich so fern zu sein scheinen wie hier am Murnauer Moos. Ob die Künstler des Blauen Reiters neben der besonderen Farbenpracht dieses Landstriches auch um die Geheimnisse des Moores und der Geister der Berge gewusst haben? Hier berühren sich die Kräfte des Himmels und der Erde auf einzigartige Weise und laden uns in ihre Höhen und Tiefen ein.

Wir beginnen unsere Runde durch das Murnauer Moos in Ramsach, gleich bei dem Kirchlein, das dem Heiligen Georg gewidmet ist. Daneben befindet sich ein Wirtshaus, das uns als Anfangs- und Endpunkt unserer Wanderung dient. Gleich gegenüber den Gebäuden erstrecken sich die weiten Flächen des Moores und dort befindet sich auch der Anfang des Weges, dem wir folgen wollen.

Das Murnauer Moos ist eine einzigartige Landschaft im Schatten der Berge. Mit seinen 32 Quadratkilometern ist es das größte zusammenhängende Moorgebiet Mitteleuropas und ein echtes Naturparadies.

Seine Existenz haben wir den Gletschern zu verdanken, die sich einst bis weit über den heutigen Ammersee erstreckten, sich dann langsam Richtung Berge zurückzogen und hier einen großen See aus Schmelzwasser hinterließen, dessen südlicher Teil langsam verlandete, während der nördliche Teil den Staffelsee bildete. Der verlandete Teil entwickelte sich über die Jahrtausende zu den Moorflächen, deren Anblick uns heute so fasziniert.

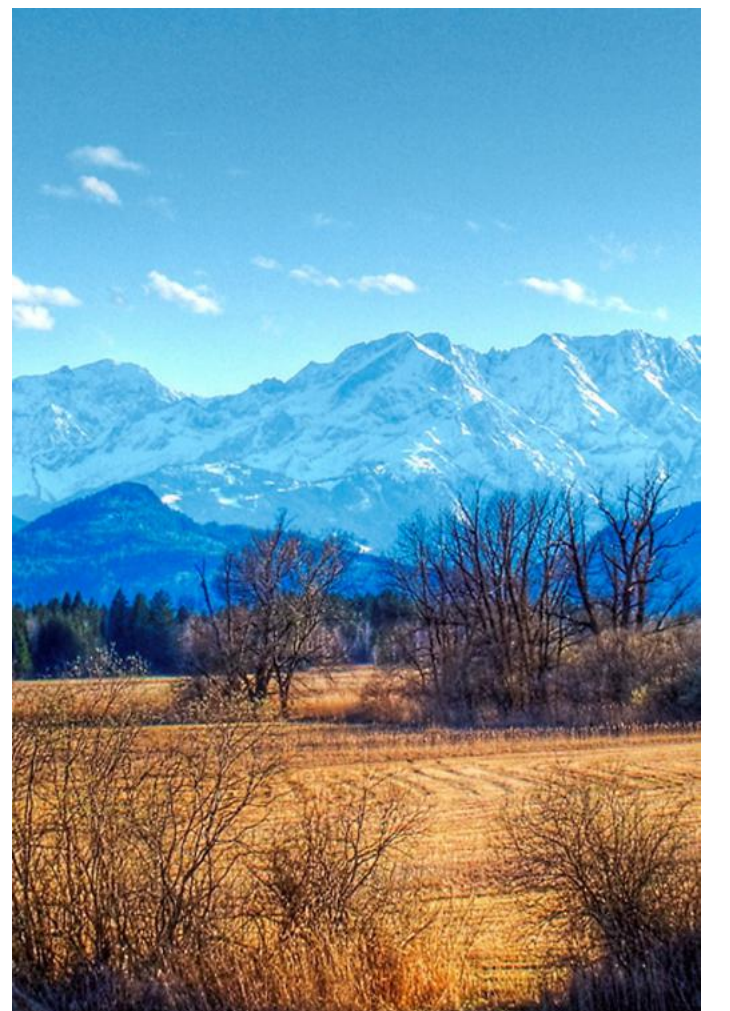
Zu jeder Jahreszeit zeigt sich uns das Moos mit seiner vielfältigen Landschaft aus Streu-

wiesen, Nieder- und Hochmooren, dazwischen kleine Seen. Zahlreiche Bäche durchziehen das Feuchtgebiet, der größte darunter die Ramsach, deren Lauf wir folgen.

Mit jedem Schritt geraten wir weiter in das Moos. Wer sich auf diesen Anblick einlässt, kann spüren, wie die tiefe Ruhe, die es ausstrahlt, sich langsam auch in unserer Seele ausdehnt. Es lohnt sich, diesen Weg still und für sich zu gehen, während das Auge sich immer wieder in den Weiten der Landschaft verlieren zwischen Himmel und Erde verlieren darf. Knorrige Bäume, die sich in bizarren Verrenkungen aus dem sumpfigen Untergrund recken, geben uns eine Ahnung davon, wie unheimlich den Menschen eine solche Landschaft gewesen sein muss.

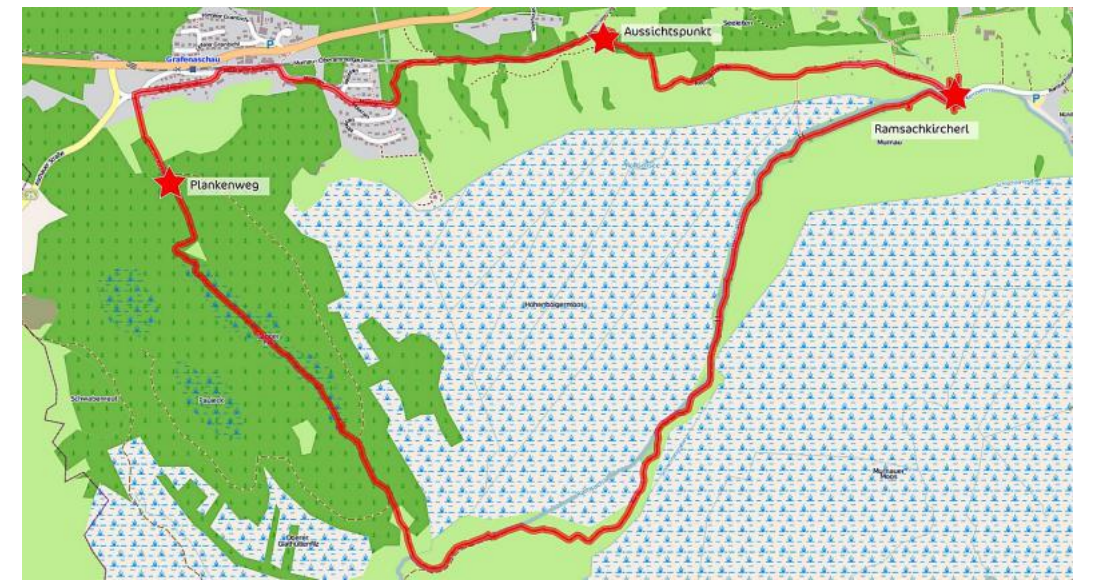
Dieser Eindruck verstärkt sich besonders in den Herbstmonaten, wenn der Nebel in Schwaden über die feuchte Landschaft zieht und sich in gespenstische Gestalten verwandelt...

Länge: 14 Kilometer (mit Abstecher zum Ramsachkirchlein)  
Dauer: 4 Stunden Gehzeit  
Schwierigkeit: leicht



Ein Blick vom Moos in die Berge.

Foto: Prashanth Bredathur



## SUNDERBURG

### Schauriges Schicksal über der Amperschlucht

Auf dieser Wanderung begehen wir uns auf die Suche nach einem sagenhaften Schatz in einer verschollenen Burg, der von verwunschenen Fräulein behütet wird. Wundervolles und Schauriges liegen hier nahe beieinander – das alles in einer herrlichen Landschaft an den Ufern der Amperschlucht. Wir beginnen unsere Wanderung am S-Bahnhof Grafraath. Der Bahnhofsweg führt durch einen Waldweg auf die Bahnhofstraße. Diese gehen wir einige Meter, bis rechts die Graf-Rasso-Straße abzweigt, in die wir einbiegen. Nun folgen wir der auf der Karte beschriebenen Strecke, bis wir auf einem steil abfallenden Geländesporn über der Amper die Reste einer einst stattlichen Befestigung entdecken, die von den Einheimischen Sunderburg oder auch Sonnenburg genannt wird.

Nur noch Wälle zeugen von der Vergangenheit dieses Platzes, der nach archäologischen Forschungen noch weiter in die Vergangenheit reicht als die mittelalterliche Anlage. Schon die Kelten nutzten diesen Platz als Befestigung. Was ist aus der Burg geworden? Von jähem Ende erzählt diese Sage...

Einst gehörte diese Burg dem Bruder des Grafen Rasso, der



Ein friedlicher Fluss: die Amper.

Foto: Matthias Töpfer



sich eines Tages auf Pilgerfahrt ins Heilige Land begab und seine beiden Töchter zurückließ. In der Zeit seiner Abwesenheit überfielen die Ungarn die Lande und bald war die Burg von allen Seiten umzingelt – ein Entkommen war unmöglich.

Da packte die ältere Tochter alle Schätze zusammen und warf sie in einen tiefen Brunnen auf dem Burggelände, und weil sie fürchtete, von den Barbaren getötet zu werden, stürzte sie sich gleich hinterher. Als die jüngere Tochter davon erfuhr, zerriss es ihr aus Verzweiflung fast das Herz. In ihrem Kummer stürzte sie sich ihrer geliebten Schwester hinterher. Nur wenige Augenblicke später stürmten die Feinde die Burg. Doch sie fanden weder Mädchen noch Schätze vor.

In ihrer Wut zerstörten sie alles, was sie fanden, ermordeten jeden, dessen sie habhaft werden konnten. Als der Graf zurückkehrte und vor den Trümmern seines Anwesens stand, verlor er jeden Lebensmut. Es heißt, dass er an gebrochenem Herzen starb.

Länge: 10 Kilometer  
Dauer: 3 Stunden Gehzeit  
Schwierigkeit: leicht