

Grenz-Erfahrungen beim Gletscherwandern

Psychologin Anna Maaß und Wanderführer Philipp Eiter wollen gestresste Menschen auf einer geführten Wochentour durchs Tiroler Pitztal erden und ihnen Achtsamkeit lehren. Kein Wellness-Trip.

VON KATRIN SAFT

Ein schwarz-gelber Weidezaun markiert das Ende der zivilisierten Welt. Die Straße, die sich 38 Kilometer durch das Pitztal windet, muss hier vor den Naturgewalten kapitulieren. Rechts die kargen Felsen des Kaunergrats, links die steilen Wände des Geigenkamms. Und dann ist Schluss für Autos. Jetzt geht es nur noch zu Fuß weiter, mit Wanderstöcken immer den Fluss entlang, dessen Rauschen mit jedem Höhenmeter anschwilt. Denn sein Ursprung ist das Ende einer mächtigen Gletscherzunge.

Anna Maaß und Philipp Eiter sind hier im hinteren Teil des Pitztals aufgewachsen – in Tieflehn auf knapp 1.700 Metern Höhe, umgeben von Dutzenden Dreitausendern. Die Sommer wahren kurz, die Winter umso länger. Für die beiden – Cousin und Cousine – ist es nichts Ungewöhnliches, wenn die einzige Zufahrt durch eine Mure oder eine Lawine von der Außenwelt abgeschnitten ist. „Bei uns hat jeder einen Vorrat, um eine Zeit lang zu überstehen. Denn hier gibt die Natur den Takt an – egal, ob ein das aufregt oder nicht“, sagt Anna.

Die Ursprünglichkeit des spät erschlossenen Alpentals übt eine magische Anziehung auf Wanderer, Kletterer und Bergsteiger aus. Statt Durchgangsverkehr lässt sich noch Stille spüren. Erst mit dem Bau der Gletscherbahn 1983 entwickelte sich der Tourismus. Mit heute 8.100 Gästebetten im gesamten Pitztal nimmt er sich im Vergleich zum benachbarten Ötztal aber immer noch bescheiden aus.

Anna Maaß ist wie viele Kinder hier im Hotel der Eltern groß geworden – und hat im Gastgewerbe gelernt: kochen, kellnern, Zimmer herrichten. Doch bei einem Workshop für Führungskräfte, der im Hotel stattfand, entdeckte sie ihre wahre Leidenschaft: die Psychologie. Ihr Cousin Philipp machte sich als Wanderführer selbstständig. „Mit unserer schnelllebigen Zeit, dem Leistungsdruck und der Digitalisierung wächst die Sehnsucht der Menschen nach der Natur, die sie erdet“, sagt er. „Ob Manager oder einfache Leute: Sie kommen mit beruflichen und privaten Problemen her zum Wandern und wollen ihren Kopf freibekommen.“ Doch allein ein paar Tage Waldbaden, wie es jetzt so schön heißt, löse die Probleme oft nicht. Eiter hat sich deshalb mit seiner Cousine, die inzwischen studierte Psychologin ist, zusammengetan und das Programm „Mindful Mountain“ entwickelt – achtsamer Berg. Es will Praxis und Theorie vereinen, indem es Bewegung und Bewusstseinsbildung kombiniert.

Das Programm beginnt direkt hinter dem schwarz-gelben Weidezaun. Auf einer Almwanderung versucht Anna, Achtsamkeit zu trainieren. „Eine Voraussetzung, um sich auf unsere Wochentour einlassen zu können.“ Die Teilnehmer sollen versuchen, die Dinge bewusst anzugehen, die Gedanken auf den Moment zu lenken und nicht zu bewerten. Es folgen Übungen nach dem amerikanischen Achtsamkeitsexperten Jon Kabat-Zinn: die tiefe Atmung zur Entspannung einsetzen, wahrnehmen, wie sich ein Tannenzapfen anfühlt.

Was nach einem Wellness-Trip klingt, wird sich in den folgenden Tagen bis an die persönlichen Grenzen steigern – sowohl was die Touren angeht, als auch im Hinblick auf die innere Auseinandersetzung mit sich selbst. Das Pitztal bietet dafür ideale Voraussetzungen. Denn neben 380 Kilometern Wanderwege gibt es hier unzählige Klettersteige und hochalpine Touren. „Auch wir spüren den Trend, sich extrem zu fordern“, sagt Philipp Eiter: „Auf dem Fernwanderweg E5 drei Länder in einer Woche schaffen oder vier Eisschichten an einem Tag erklimmen.“ Die häufigsten Unfallursachen in den Alpen seien Selbstüberschätzung und mangelnde Akklimatisierung.

Für den Anfang hat Eiter einen Wandersteig zum Brandkogel ausgewählt. Dank Bergbahn von Mandarfen aus sind die ersten 500 Höhenmeter schnell geschafft. Das fast schon bedrückend enge Pitztal öffnet sich hier oben zu einem Bilderbuch-Plateau. Mittenmang das grünlich-kalte Gletscherwasser des Rifflsees: „Der größte Na-



Demut vor der Natur: Bergführer Raphael Eiter am Taschachgletscher, der sich heute noch acht Kilometer in Richtung Pitztal schiebt.

Fotos: Katrin Saft (3)



Rettung per Seil: Wanderführer Philipp Eiter zeigt, wie man aus der Gletscherspalte kommt.

Foto: Monika Neiheisser



Das Ende der zivilisierten Welt: Blick in den hinteren Teil des Pitztals mit dem Taschachgletscher in der Mitte.



Zur Sicherheit nur in der Seilschaft: Beim Wandern auf dem Gletscher muss man auf metertiefe Spalten achten.

turbergsee Tirols, auf dem die höchstgelegene Flossfahrt Europas möglich ist“, sagt Philipp Eiter. An Superlativen mangelt es den Österreichern nie. Der Aufstieg bis auf knapp 2.700 Meter führt über Gestein und wird immer schmaler und steiler. Am Ende geht es nur noch mit allen Vieren. Wie soll man hier je wieder runterkommen? Jetzt hilft Anna mit ihrer Resilienztheorie – mit Fragen, warum man meint, etwas nicht schaffen zu können, und Antworten, die zu Widerstandskraft und innerem Gleichgewicht verhelfen sollen. „Dazu braucht es Mut“, sagt sie und fordert die Teilnehmer am Gipfel auf, eine tiefe Felspalte zu überspringen.

Beim Abendessen, stolz wieder unten, werden Eindrücke ausgetauscht. Jetzt ist Genießzeit. Regionale Käse- und Fleischspezialitäten sind in vielen der inhabergeführten Hotels im Tal fast schon normal. Einige bieten sogar vegane Menüs an. Und die schmecken auch vielen Allesessern.

Für die anspruchsvollste Tour der Selbsterfahrungs-Woche holt Philipp ein weiteres Familienmitglied dazu: Raphael Eiter. Denn der ist staatlich geprüfter Bergführer. Und ohne einen solchen sollten Touristen lieber nicht auf eine Gletscherwanderung gehen. Der Gletscherexpress und die Wildspitzbahn bringen die Gäste bis auf das „Dach Tirols“, wie das Pitztal wirbt. Ein ufoförmiges Gebäude ist laut Tourismussprecherin Stephanie Schlierenzauer „höchster Aussichtspunkt Österreichs mit höchstem Café, höchster Event-

location und höchstem Standesamt“ in einem. Die Sachertorte stammt aus der haus-eigenen Konditorei. Wer geimpft, genesen oder getestet ist, darf sie im Café kosten.

Draußen auf 3.340 Metern herrschen schon im August Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt. Am 25. September beginnt hier der Skibetrieb. Schweres Gerät verteilt bereits die Schneedepots der letzten Saison, die bis in den Juni reichte.

Wie ein riesiges graues Band schiebt sich der Taschachgletscher durch die Berglandschaft. „Dorthin steigen wir jetzt hinunter“, sagt Raphael. Das jahrtausendealte Eis ist gezeichnet von Umweltschmutz und Saharastaub. 10 bis 15 Meter im Jahr schiebt es sich vorwärts. Auf seinem Weg hinterlässt es metertiefe Risse. „Insofern auf keinen Fall auf Schnee treten“, sagt Raphael, „er könnte nachgeben.“

Die Teilnehmer haben Grödel angelegt, die leichte Form von Steigeisen, deren Zacken das Gehen auf dem abschüssigen Eis erleichtern. Ein Gefühl von Demut breitet sich aus. Der Mensch wird hier zur Randfigur, seine Probleme geraten zur Nebensächlichkeits. „Jetzt üben wir loslassen“, sagt Anna und stoppt an einer tiefen Eisspalte. Raphael hat mit dem Eisschrauber schon ein Loch gebohrt und einen Karabiner mit Seil befestigt. „Wer es sich wagt, seilt sich in die Spalte ab, wir ziehen ihn dann wieder hoch“, sagt er. Das Schwierigste ist, sich rückwärts über die Kante zu lehnen und dem Seil und seiner Befestigung zu vertrauen. Es hält. 20 Meter weiter un-

ten gibt's ein Spalten-Selfie als Andenken. Alle schaffen es.

Beim Abstieg im Gletscher lässt Raphael sicherheitshalber eine Seilschaft bilden. Alle marschieren nun im Gänsemarsch. Ein Rinnsal auf dem Eis vermählt sich mit Schmelzwasser zu einem Strudel, der in einem Loch verschwindet. Der Bergführer wirft einen Stein hinein. Erst nach knapp vier Sekunden ist der Aufschlag zu hören. Bloß achtsam sein!

Wie vielerorts hat sich auch der Taschachgletscher in den letzten Jahren über-

durchschnittlich schnell zurückgezogen. An seinem Auslauf ist er heute nur noch wenige Meter dick und verwandelt sich schließlich in einen Fluss. Ab hier geht es mit normalen Wanderschuhen weiter, stumm und in Gedanken versunken. „Was war gut an Eurem heutigen Tag?“, fragt Anna. Positives Denken lasse sich trainieren, wie ein Muskel, versichert sie. Nach acht Stunden kommt der schwarz-gelbe Weidezaun in Sicht. Das Ende der zivilisierten Welt im Pitztal kann der Anfang eines neuen, bewussteren Lebens sein.

Ins Pitztal



- **Anreise:** Mit dem Auto von Dresden 650 km über Garmisch bis Mandarfen. Mit Zug über München, Innsbruck, Imst.
- **Pitztal:** 380 km Wanderwege, 178 Routen Sportklettern, 41 Routen Eisklettern, höchster Berg mit 3.774 m Wildspitze, Waldseilpark, Kletterpark.
- **Mindful Mountain-Woche** wieder 2022 mit Psychologin und Bergwanderführer, 6 Nächte, HP und Ausrüstung: 1999 Euro/Pers. über www.piztours.com
- **Infos:** Tourismusverband Pitztal, Unterdorf 18, A-6473 Wenss, Tel. +43 (0) 54 14 86999, info@piztal.com, www.piztal.com
- **Die Recherche** wurde unterstützt vom Tourismusverband Pitztal.