

Handicap-Gruppe erlebt die Sinne

Spüren, Fühlen, Schmecken: Gruppe aus Heufeld entdeckt den Erlebnis-Pfad

VON JOHANN BAUMANN

Bruckmühl/Bad Aibling – Neben ihren regelmäßigen wöchentlichen Treffen gibt es bei der rührigen Handicap-Gruppe im SV DJK Heufeld auch immer wieder besondere Aktivitäten. Vor Kurzem „wandelte“ die Gruppe mit Spartenleiterin Christiane Grotz und Übungsleiterin Marina Pagel auf dem „Sinnes-Erlebnis-Pfad“ im Aiblinger Kurpark.

Als Führerin konnten sie mit Katja Kolbe-Rockensüß eine Expertin gewinnen. Die Aiblinger Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin war an der Einrichtung des Pfades im Vorfeld des unter anderem auf Nachhaltigkeit ausgerichteten „Zamma“-Festivals 2022 maßgeblich beteiligt. Sie hat auch die an den verschiedenen Stationen angebrachten Anleitungen konzipiert.

Zu kalt für den Barfuß-Effekt

„Inspiriert dazu hat mich der Entschleunigungsweg in Aschau im Chiemgau“, verriet sie zu Beginn der Führung, bei der an sieben der insgesamt 15 Stationen „Halt gemacht“ wurde. „Der Besuch des Pfades soll helfen, den Herausforderungen des Alltags mit innerer Stärke zu begegnen“, betonte die Führerin eingangs und führte weiter aus: „Wenn mich etwas aus dem Gleichgewicht bringt, kann der Pfad helfen.“

Erstes Ziel war unter dem Motto „Hören und Sehen“ die Vogelvoliere. Dort erfreuten sich die Augen der Pfad-Besucher an den bunten Wellensittichen und Prachtrostellas. Der Aspekt „Hören“ kam jedoch unter dem ohrenbetäubenden Lärm der Kurpark-Krähen-Hundertschaft leider zu kurz. An der nächsten Station „Barfußpark“ wurde aus Witterungsgründen auf den Barfuß-Effekt verzichtet. Stattdessen wurde die Tiefensensibilität (Propriozeption) unter anderem mit einer „Schüttelmeditation“ angeregt. Am Wasserlehrpfad wies die Sinnes-Expertin unter anderem auf die Funktion des Wassers als wichtigem Informationsträger hin.

Im Kräuter- und Teegarten stand dann später „Riechen und Schmecken“ im Mittelpunkt der Sinneswahrnehmungen. „Riechen ist stark mit unseren Emotionen und dem Gehirn verbunden“, erläuterte Katja Kolbe-Rockensüß, die auch die Wirkstoffe von Lavendel, Kapuzinerkresse, Salbei, Frauenmantel („auch für Männer“) und Echinacea beschrieb.

Auf der Glonnbrücke am Irlachweiher widmete sich die Gruppe unter „Ruhe/Bewegung“ dem vegetativen Nervensystem. Mit Atmungsübungen und kreisenden Massagebewegungen von den Augenbrauen bis zum Unterkiefer wurde der Nervus vagus (Ruhenerve) aktiviert.

Den Schlusspunkt der „Sinne-Tour“ bildete „Die Kraft der Bäume“ mit einer Meditation („Geben Sie alle Anspannung an den Baum ab. Der Baum gibt Ihnen Kraft, Ruhe, Halt. Atmen Sie Kraft und Energie ein und lassen Sie bei der Ausatmung alles los“). Zum Abschluss animierte die „Tour-Führerin“ die Gäste zu einer Affirmation (mit Einklopfen in die Thymusdrüse) – mit der bekräftigenden Aussage: „Ich liebe mich,



Den Schlusspunkt bildete „Die Kraft der Bäume“ mit einer Meditation.

ich segne mich, ich schütze mich, ich glaube an mich, ich bin stolz auf mich, ich vergebe mir.“ Am Ende bedankte sich der Organisator der „Sinne-Tour“, Max Pauliel, im Namen der Handicap-Gruppe bei Katja Kolbe-Rockensüß für die interessante und einfühlsame Führung.



Dieser Artikel (ID: 2362145) ist am 22.09.2025 in folgenden Ausgaben erschienen: Mangfall-Bote (Seite 16).