

Der heilsame Klang des Alphorns

Oder: Warum Kühe keinen Burnout bekommen

Die Moderatorin Nicole Renneberg kam zum ersten Mal mit der heilenden und beruhigenden Kraft eines Alphorns in Kontakt und entdeckte dabei einen ganz besonderen Kraftort und eine wirkungsvolle Methode zur Stressreduzierung.





Bisher gehörte das Alphorn wie der Schweizer Käse, die Schweizer Uhr, die Schweizer Schoko-

lade oder das Matterhorn irgendwie für mich zur Schweiz. Vor meinem geistigen Auge sah ich einen Sonnenuntergang vor einer Alphütte, Trachten, Kühe und Gebläse - organisiert als Folklore Schauspiel vom Schweizerischen Tourismus Verein.

In Wahrheit steckt viel mehr in einem Alphorn - einem Naturinstrument. Die Töne eines Alphorns werden nämlich zur Beruhigung der Kühe und zur Kommunikation untereinander von den Äplern eingesetzt wurde. Das erlebte ich als ich die Klänge des Alphorns während einer Filmproduktion für das Landhotel Alphorn das erste Mal hörte.

Jörg Pöschl der Besitzer des Hotels steht am frühen Morgen auf der Wiese, im Hintergrund die Allgäuer Alpen. Fast wie eine kitschige Postkarte, denke ich im ersten Augenblick. Doch

dann verblasst plötzlich mein schweizerisches Alphorn-Bild und verwandelte sich in ein ernsthaftes Interesse an diesem Blasinstrument und meine vorgefertigte Meinung schwindet dahin.

Die Magie der Alphornklänge

Im Klang eines Alphorns steckt eine Magie, die mich gefangen hält - ich schaue auf die Allgäuer Berge, atme tief den Duft der Wiesen ein und lausche. Merke wie mich die Klänge beruhigen, mein Herzschlag sich verlangsamt. Ein innerer Frieden breitet sich wohlig mir aus. Der sanft schwebende Klang dringt ins Ohr und durchströmt meinen ganzen Körper. In unserer hochtechnisierten und immer komplizierter werdenden Welt scheint dieses simple Naturinstrument für viele Menschen Einfachheit und Natürlichkeit zu verkörpern. Und auch eine wirksame Methode, um den Stress des Alltags zu reduzieren. So auch für Jörg Pöschl, der sich mit

dem Ausbau des gleichnamigen Hotels an einem wundervoll, elementaren Ort einen echten Traum erfüllt hat und fast jeden Tag morgens und abends seine Gäste mit dem Spiel auf seinem Alphorn in eine tiefe Ruhe versetzt. Voller Energie, kernig, gesund aussehend steht der Anfang Fünfzigjährige in traditioneller Kleidung auf der Wiese - wenn er vom Alphornspiel und von seinem Hotel spricht, dann leuchten seine Augen und man merkt, dass er sich einen Lebenstraum verwirklicht hat und ihn voller Begeisterung auch lebt. Er möchte seinen Gästen das Alphorn und dessen entspannende Wirkung nahebringen. Und so lebt er die Allgäuer Tradition, die sich in der liebevollen alpinen Ausstattung seines Landhotels mit viel Natürlichkeit, Holz, Fellen, alpinen Stoffen, stilvollen Dekorationen und einer regionalen vitalen Küche wiederholt. Alles so richtig gemütlich - ein Ort an dem man sich beim ersten Augenblick an wohlfühlt und der Ruhe ausstrahlt.



Das Handy der Alpen

Lange Zeit war das Alphorn ein Werkzeug der Hirten und diente dazu die Kühe von der Weide in den Stall zu rufen, wenn es Zeit zum Melken war oder die Herde unruhig wurde. In den Bergen war das Horn früher sozusagen das „Handy der Alpen“ ein Verständigungs- und Rufinstrument, mit dem man problemlos über größere Entfernungen kommunizieren konnte. Sein Klang ist tatsächlich kilometerweit zu hören. Auch heute noch fasziniert das Instrument viele Menschen, so beruhigt Pöschl nicht nur

seine Hotel-Gäste mit den Klängen. Er gibt auch regelmäßig Alphornkurse, zu denen inzwischen Menschen aus aller Welt anreisen. „Das Alphorn ist gut gegen Stress, es hilft wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, seine Seele zu berühren – wir hatten hier schon Gäste aus Jerusalem, aus allen Teilen der Welt,“ sagt Pöschl.

Zurück zum Urigen

Das Alphorn gewinnt immer mehr an Popularität – Pöschl erklärt, warum das so ist: „Immer mehr auch junge Menschen wollen zurück zum Urigen, zum Ursprung.“ Seine Kurse besuchen Menschen aller Altersklassen und Berufsgruppen: vom Banker und Handwerker bis zur Hausfrau. Auch Kinderkurse bietet er an.

Warum in die Ferne schweifen, Yoga und Ayurveda Kurse besuchen, weite Jakobswege bereisen oder Anti-Stress-Kurse buchen, wenn Einen möglicherweise die Einfachheit in der regionalen Nähe in Kombination mit einem traditionellen Naturinstrument in den Bergen ebenfalls zur Ruhe kommen lässt. Zudem steigert die besondere Atemtechnik beim Alphornblasen die Vitalität und Psyche. Die tiefen Resonanzen wirken meditativ und versetzen den einen oder anderen Zuhörer spontan in einen Zustand der Ruhe und Entspannung.

Gut zu wissen:

Wenn Sie in der Alphorn Lern Schule das traditionelle Alphornspiel erlernen oder im gemütlichen Landhotel Alphorn übernachten wollen, dann gehen Sie auf www.landhotel-alphorn.de

Nächster kurstermin:

Alphorn-Schnupperkurs vom 3. bis 6.11.2019 oder Alphorn-Aufbaukurs vom 7. bis 10.11.2019

Die Töne schwingen tief in die Zuhörer hinein und berühren sie und die getragenen Töne strömen Dankbarkeit und Zufriedenheit aus. Das überträgt sich auch auf den Spieler. Hinzu kommt: Die Allgäuer Bergluft ist Balsam für das komplexe Atemsystem in unserem Körper. Nach kurzem Spiel beruhigt sich der Puls, der Kopf wird frei.

Raus aus dem Alltag

„Raus aus dem Alltag“ ist auch das Thema meines Reisemagazins „happy & Slow Reisen“, das außergewöhnliche Reiseziele, Orte und Methoden zur Entschleunigung und einer persönlichen Auszeit aus dem Alltag vorstellt. So kehre ich nach meiner Filmproduktion mit einer neuen tiefen Erfahrung wieder zurück in den Alltag. Die ganze Vor-Ort-Reportage über das Alphornspiel und das Gespräch mit Jörg Pöschl können Sie sich auf meinem Online-Magazin www.gesundheitslounge.de ansehen. Hier stelle ich auch spannende Auszeit-Reisen vor, gebe Gesundheits- und Glücktipps, berichte über neue wissenschaftliche Behandlungsmethoden rund um die ganzheitliche Gesundheit.

Nicole Renneberg

Nicole Renneberg

...ist seit 20 Jahren Filmproduzentin, ganz aktuell Initiatorin und Moderatorin eines neuen ganzheitlichen Film-Online-Magazines für Gesundheit, Glück und weniger Stress - die Gesundheitslounge www.gesundheitslounge.de.

Das Online-Magazin ist ihr absolutes Herzensprojekt, auf dem sie persönlich aus ihrem Alltag heraus und zusammen mit vielen bekannten Gesundheits-experten Gesundheitstipps für ein gesundes, bewusstes, ganzheitliches Leben gibt. In ihrem neuen Reisemagazin geht es um Auszeiten vom Alltag und vor allem um eine andere Art des Reisens: Natur, Ruhe, Kraft tanken, ganzheitliche Angebote und Digital Detox stehen im Mittelpunkt.

