



Gerda Pfaffeneder und Albert Steber stehen bei der sechsten Station des Einsiedlerweges in Allersdorf.

FOTO: WOLFGANG ABELTSHAUSER

# Ein Weg für die innere Einkehr

**MEDITATION** Zwei Abensbergern liegen Abensauen und Geschichte von Allersdorf am Herzen. Beide realisierten ein interessantes Projekt.

VON WOLFGANG ABELTSHAUSER

**ABENSBERG/ALLERSDORF.** Sebastian Kneipp und Frater Englmair, der letzte Einsiedler von Allersdorf, haben nichts miteinander zu tun. Und doch sind sie wichtige Männer für ein Projekt, das jetzt in Abensberg realisiert wurde. Das Gute daran: Jeder kann mitmachen. Offiziell eingeweiht wird der Weg heute um 18 Uhr. Zur Ruhe kommen, meditieren, bewusst in der Natur spaziergehen – das liegt Gerda Pfaffeneder und Albert Steber am Herzen. Die beiden Abensberger haben jetzt den Abensberger Meditationsweg geschaffen – vom Schwefelschwammerl an der Abens bei der Mayrstraße bis zur Allersdorfer Wallfahrtskirche.

Gerda Pfaffeneder, Vorsitzende des Abensberger Kneipp-Vereins, wollte anlässlich des 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp, der am 17. Mai 2021 gewesen war, etwas besonders auf die Beine stellen. Der Spazierweg durch die Abensauen zur Wallfahrtskirche nach Allersdorf habe es ihr immer schon angetan, erzählt Pfaffeneder dem Reporter. Allein schon, dass die Blumen dort durch das Jahr über immer wieder andere Farben zeigen, sei wunderbar. Deshalb sei sie auf die Idee eines Meditationsweges gekommen. Denn bewusstes Gehen in der Natur passe gut zum Thema Kneipp.

Dann kam Albert Steber ins Spiel. Pfaffeneder kennt Albert Steber als ruhiges Mitglied der Pfarrei Sankt Barbara, er sei ja ein Fachmann bei Glaubens-themen. Steber hatte auch gleich einen Einfall: „In Allersdorf war bis 1972 eine Einsiedlerklause – und so bot sich an, diesen Meditationsweg ein entsprechendes Thema zu geben“, berichtet Steber.

## Ziel ist die Einsiedlerklause

Der sogenannte Einsiedlerweg führt nun zur früheren Einsiedlerklause, die sich direkt neben dem ehemaligen Benefiziatenhaus in Allersdorf befand. Die Grundmauern sind noch zu sehen. Von 1874 bis 1972 lebten dort Einsiedler. Die Klause bestand bis 1968, wurde dann abgerissen. Einsiedler leben laut Steber in Armut und Bescheidenheit, ohne Ablenkungen und Reize, um Zeit für die Begeg-



Ein erfrischendes Bad für Hände und Unterarme kann man am sogenannten Schwefelschwammerl nehmen.

FOTO: HEIKE KRIEGER-HEINDL

## WEITERE STATIONEN

**Zweiter Impuls:** Die Aufgabe für den nächsten Wegabschnitt ist das Schreiten. Aufrecht gehen – die Augen nach vorne gerichtet – die Schritte bewusst setzen – nicht eilen. Im Kindertipp steht die Anregung: Einen kleinen Stein auf den Kopf legen und achtsam schreiten bis zur nächsten Tafel.

**Dritter Impuls:** Man findet einige Gedanken zur Atmung. Die Aufgabe ist: Beim Gehen die Atmung bewusst wahrnehmen. Im Kindertipp erhält der Stein aus der vorhergehenden Übung eine weitere Bedeutung. Die beiden Impulse sind entlang des Flurweges nach Allersdorf.

**Vierter Impuls:** Diese Tafel steht unmittelbar vor der Brücke, die über die Abens führt. Die Aufgabe für den folgenden Wegabschnitt will einen Anstoß geben: „Überlege, ob es in deinem Leben einen Menschen gibt, zu dem ein Brücke gebaut werden muss.“ Dazu gibt es einen eigenen Kindertipp.

**Fünfter Impuls:** Standort ist die Mariengrotte, von der dann viele Stufen hinauf führen zur Wallfahrtskirche Allersdorf und der früheren Einsiedelei. Die Aufgabe beschäftigt sich damit, wie man scheinbar große Probleme lösen kann. Im Kindertipp geht es ums Bedanken und Entschuldigen.

nung mit Gott zu haben. Zentrale Elemente im Leben solcher Eremiten sind nach seinen Worten das Beten und Meditieren, aber auch die Betreuung von Wallfahrtskirchen.

Heutzutage sind besonders auch das offene Ohr und die Zeit für die Menschen wichtig. Laut Steber sind Wallfahrtskirchen durchaus typische Einsatzorte für solche Einsiedler. „Sie nehmen sich wie ein Mesner oder Hausmeister um solche Anlagen an.“ Frater Englmair war der bisher letzte Einsiedler in Allersdorf. Steber kannte ihn noch persönlich. Denn er war Stammkunde in der elterlichen Bäckerei, habe sich dort Brot, Semmeln und hin und wieder auch Süßes abgeholt. Auch diese persönliche Beziehung sei ein Grund, warum es ihm eine Herzensangelegenheit war, diesen Weg anzulegen.

Ein klein wenig hofft Steber, mit der Aktion mitzuhelfen, dass vielleicht wie-

der ein Einsiedler in Allersdorf einzieht. Immerhin gibt es in Frauenbründl bei Bad Abbach eine entsprechende Bruderschaft, die weltweit Einsiedeleien betreibt. Er wisse aus Gesprächen mit Priestern, dass es durchaus Männer gäbe, die an so einer Lebensweise interessiert sind.

Der Einsiedlerweg ist mit sechs Meditationsimpulsen gestaltet. Jede Station ist mit einer Ruhebank und einer Informationstafel ausgestattet. Ganz bewusst habe Steber die Standorte danach ausgesucht, wo schon Bänke standen. Jede Tafel beinhaltet einen Meditationsimpuls, ein entsprechendes Bild sowie eine Aufgabe für den nächsten Wegabschnitt. Ergänzt wird alles mit einer kindgerechten Anregung. Bei den Impulsen und bei den Aufgaben habe Steber besonderen Wert daraufgelegt, dass sie eigentlich jeden Tag praktiziert werden können, ohne irgendwann langweilig zu werden. Inhalte der

Impulse sind Geschichten und Betrachtungen; bei den Aufgaben stehen die Körpermeditation und der Atem im Vordergrund. Bei den Geschichten konnte Steber auf seinen mittlerweile gut bestückten Bücherschrank zurückgreifen. Dort stehen jede Menge religiöse Werke. „Die Aufgaben habe ich mir selber einfallen lassen.“ Wobei ihm bei den Kinderthemen die Mitglieder des Kneippvereins geholfen haben.

Steber empfiehlt: „Man soll den Weg schweigend gehen, auch wenn man zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs ist.“ Beim Gehen mit Kindern sollte man sich auf die wesentliche Kommunikation beschränken. Er ist überzeugt: „Das Schweigen, die Vielfalt und Schönheit der Natur lassen diesen Weg zum inneren Gewinn werden.“ Die empfohlenen Anregungen sollen helfen, sich selbst, dem Leben und der Wahrheit, letztlich Gott zu begegnen.

Der Start ist beim Schwefelschwammerl. Dort gibt es gleich den ersten Meditationsimpuls: Es wird zunächst kurz auf das Thema Einsiedler eingegangen und wie der Weg begangen werden soll. Dem Impuls folgt dann die Aufgabe für den Weg. In diesem Falle soll beim kommenden Streckenabschnitt die Aufmerksamkeit nur auf das Gehen, das heißt die Schritte, gelegt werden.

## Der Weg dauert 45 Minuten

Der Weg führt durch die Abensau zur Wallfahrtskirche Allersdorf. Ziel ist der sechste Meditationsimpuls, der bei den Grundmauern der ehemaligen Einsiedelei liegt. Pfaffeneder geht davon aus, dass man den Weg in 45 Minuten schafft. Der Standort für die letzte Tafel ist eine Aussichtsplattform, auf der die frühere Einsiedlerklause stand. Eine Geschichte vom Tod und dem Glauben an die Auferstehung ist der Impuls. Die Aufgabe hier am Ziel ist der Blick in die Ferne.

Dieser Blick soll ein Gedankenanstoß sein: Christliches Denken und Handeln gehe über den Horizont hinaus. Im Kindertipp wird deutlich, dass aus dem Stein ein besonderer Stein geworden ist.

Beim Design der Tafeln hat Elisabeth Palazzo mitgeholfen, beim Aufstellen Arbeiter des Bauhofes. Trotzdem sind dem Kneippverein Kosten entstanden. Daher hofft Pfaffeneder noch auf Spenden aus Abensberg. Am 23. Juli, 18 Uhr, wird der Weg bei einer kleinen Feier am Schwefelschwammerl gesegnet. Damit soll auch der Jahrestag von Kneipp begangen werden. Mit dabei sind unter anderem Stadtpfarrer Georg Birner und Pfarrer Johannes Schuster aus Frauenbründl.