



*Alles ist gut
- solange du wild bist*



Christine Mühler



Eintauchen in die Allgäuer Bergwelt mit ihren Wild- und Heilkräutern, ihren Mythen und Sagen. Schauen, verweilen und staunen über die Einfachheit und Schönheit der Natur. Bei Christine Mühler in Ellhofen ist alles gut. Solange man wild ist.



Oben: Mit einem altertümlichen Waffeleisen werden Kekse gebacken. Rechts: Kräuterküche am Lagerfeuer.



Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Es ist dunkel. Eine Gruppe »Wilder« sitzt um ein prasselndes Lagerfeuer. Die Funken stieben zum sternklaren Nachthimmel. Vom naheliegenden Wald ist ein Knacken zu hören. Ein Fuchs der seine Runden auf der Suche nach Beute zieht? Ein Eichhörnchen, das durch die Baumkronen springt? Oder ein ganz anderes Wesen, entschlüpft aus den sagenhaften Geschichten, denen die faszinierten Zuhörer an der Feuerstelle gebannt lauschen? Von Gnomen, Waldfräulein und allerlei anderen fantastischen Gestalten hört man hier.

Die Abenteuerlustigen haben zuvor ihr Essen am Feuer selber gekocht. Holz fanden sie an der nahen Lichtung, Wasser an dem gluckernden Bach. Manager sitzen da neben jungen Pärchen und sinnerforschenden Frauen. Es sind Menschen aus allen Bereichen auf der Suche nach dem einfachen Leben, die der Hektik unseres schnelllebigen Alltages für kurze Zeit entfliehen möchten. Fündig werden sie hier, bei Christine Mühler in Ellhofen im Westallgäu. Die geprüfte Wander- und Wildkräuterführerin bringt die Menschen zurück zur Natur, bereichert sie mit ihrem Wissen über die Schätze in Gottes Garten

»Wer hat gesagt, dass alte Weiber nicht auf Bäume klettern dürfen?«

(Astrid Lindgren)

und zeigt ihnen ein ursprüngliches Leben.

Ohne Technik, ohne Elektrizität, ohne Komfort. »Mein Anliegen ist es, den Menschen die Einfachheit und Schönheit der Natur nahe zu bringen«, sagt die gelernte Hauswirtschafterin und Krankenschwester. Neben klassischen Wandertouren lädt sie auch zu Kräuterwanderungen, Kochen mit Kräutern am Lagerfeuer sowie Übernachtungen im Tipi ein.



Auch Kräuterworkshops gehören seit Neuestem zum Angebot. Ihr Wissen hat die tief verwurzelte Westallgäuerin zum Teil schon von ihrer Familie. Bei der Mutter und Großmutter gehörten Kräuter zum täglichen Leben. Mit dem



Feuer machen auf Steinzeitart.



Heilendes aus der Kraft der Kräuter.


»Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften«, sagte der kluge Fuchs zum kleinen Prinzen.
 (Antoine de Saint-Exupéry)


Besuch von Vorträgen und Workshops vertiefte sie ihre Kenntnisse.

»Das Wissen ist im Allgäu auch nicht so tief verscheret wie anderswo«, meint die Kräuterfrau. Besonders bei der Ausbildung zur Allgäuer Wildkräuterführerin lernte sie nicht nur die Kräuter kennen, sondern auch viel über das Allgäuer Brauchtum von den Kelten über den Jahreskreis bis hin zum Kräuterbusch binden.

Wilde Kräuterküche am Lagerfeuer

Miteinander wandern, Kräuter sammeln und schließlich am Lagerfeuer mit einfachen Mitteln und der ganzen Vielfalt der Kräuterküche kochen – unter freiem Himmel lernen die Teilnehmer wie es ist, mit der gleichen wilden Energie wie unsere Urahnen ein sinnliches und praktisches Mahl zu zaubern. »Wir würzen un-

sere Küche mit Nostalgie, Romantik und Abenteuerlust«, erzählt Christine Mühler, »im Mittelpunkt steht es, die Heilkräfte und den Genuss der leckeren Kräuter kennen und schätzen zu lernen.« Und so findet man auf dem Speiseplan Gerichte wie vegetarische Blätterfische mit Kräuterdips, Brennnesselchips, Momos auf Weidengeflecht (Anm. d. Red.: Momos sind tibetische, gefüllte Teigtaschen), Kräutergemüsesuppe oder für die späteren Stunden Honig-Harz-Wein und Tannenpunsch. »Die Rezepte probiere ich schon mal an meiner Familie aus«, schmunzelt Mühler.

In einer Zeit, in der Menschen immer und überall erreichbar und in der Schnelllebigkeit und Hektik gefangen sind, ist für Christine Mühler das Wilde und Einfache in der Natur von besonderer Bedeutung. Bei Wanderungen erkunden die Gruppen die Schönheit der Allgäuer Bergwelt ohne Zeitdruck oder sportliche Höchstleistung,

bewundern auf stillen Pfaden die kleinen Dinge der herrlichen Alpenflora und rasten an wilden Gewässern. Für viele Teilnehmer an den Touren sind dies völlig ungewohnte Genüsse.

»Die Natur lehrt uns den Wert der Einfachheit«

Wer nicht in die Tiefe der Kräuterkunde hinabtauchen, aber dennoch den Hauch des Abenteurers in freier Natur erleben möchte, bucht bei Christine Mühler das »Tipi-All-inclusive-Paket«. Allerdings gilt auch hier der Leitsatz: »In der Einfachheit liegt das wahre Glück.« Jegliche Technik und jeglicher Komfort bleiben zu Hause und doch brauchen die Teilnehmer auf den größten Luxus nicht zu verzichten – auf Zeit. Eintauchen in die wunderschöne Landschaft der Voralpen im Naturpark Nagelfluh. Den erlebnisreichen Tag in geselliger Runde am Lagerfeuer ausklingen lassen. Geschichten und Mythen aus vergangenen Zeiten lauschen. Wild-West-Romantik ist garantiert. Bis zu zehn Personen finden in den Tipis Platz. Pärchen, Freundinnen, Unternehmer und Familien – wenn es darum geht, mit dem Feuerstein das Feuer zu entfachen, sich am eiskalten Gebirgsbach zu waschen oder das ausgehobene Loch, welches als Toilette fungiert, würdevoll zu benutzen – hier sind alle gleich. Wer den Weg zurück zu den Wurzeln bei Christine Mühler sucht, lässt sich auf ein Abenteuer ein, welches vorher nicht greifbar ist.

Natur pur

Die Intentionen dahinter sind ganz unterschiedlicher Art: Abschalten vom

hektischen Alltag, etwas Neues ausprobieren, Abenteuer erleben oder einfach sein Wissen und seinen Weitblick erweitern. Doch so manch einer stößt bei dieser Ursprünglichkeit auch schon mal an seine Grenzen. Für diesen Fall hat Christine Mühler Kontakt zu einer nahegelegenen Hütte, in der »Notfälle«, die z. B. mit der Waldtoilette oder dem Bad im Bach überfordert sind, den menschlichen Bedürfnissen nachkommen können. Auf die Frage, was beim Umgang mit unterschiedlichsten Menschen in so ungewöhnlichen Situationen am Wichtigsten ist, antwortet Mühler: »Gelassenheit.« Daneben erfordert der Job viel Ausdauer, eine gründliche Vorbereitung und viel Optimismus. »Wichtig ist, dass man geerdet bleibt.«

Natürlich gibt es für Christine Mühler auch mal schwierige Kunden, die mit dem einfachen Leben nicht umgehen können und manchmal nicht einmal ihre Schnürsenkel richtig binden können. »Wenn du darüber lächeln kannst und weißt, dass du viel mehr hast, was dich bereichert – egal wie viel andere verdienen oder gelernt haben –, dann geht's dir gut«, sagt Mühler.

Von Eventagenturen, die ihren Teilnehmern vorgefertigte Erlebniswelten bieten, distanziert sich Christine Mühler. »Die wirkliche Erholung liegt in den einfachen Dingen – weniger ist mehr«, davon ist die vierfache Mutter überzeugt. »Was gibt es Schöneres, als am knisternden Lagerfeuer frisch zubereitete Gerichte der Kräuterküche in Holzschalen zu genießen, die zuvor mit heißer Kohle gebrannt wurden, und dabei Geschichten zu lauschen?«

Im Einklang mit der Natur

Christine Mühler hat alles, was sie weiß und was sie kann, zu einer Einheit geformt und daraus ihr einzigartiges Angebot erschaffen. Kraft für ihre anstrengende Tätigkeit tankt sie in den Bergen, bei Skitouren und mit ihrer Familie. »Das Edelste ist es, wenn du auf einem Berg stehst, das Gefühl der Höhe erlebst, während alles andere unten im Tal bleibt.« Den starken Bezug zur Natur spürt man auch in dem gemütlichen Heim der Mühlers. Warme Erdtöne, Blickfänge aus Naturmaterialien und eine Aussicht über die Wiesen bis zum Wald.

Die Person Christine Mühler scheint ein Teil dieser Welt zu sein. Eine natürliche Gelassenheit umgibt sie, ihre Erzählungen

zeugen von einer tiefen Verbundenheit zur Heimat. Neben zahlreichen Mythen und Geschichten weiß sie auch allerhand von verschiedensten Heilern, die noch heute das Allgäu bevölkern. Doch nicht nur ihre Großmutter kannte Handaufleger, Warzen-«Wegbeter« oder »Brandlöscher«, also Menschen, die Schmerzen einer Verbrennung lindern. Diese Gaben seien auch heute noch verbreitet. »Doch solche Fähigkeiten habe ich nicht«, schmunzelt Mühler, »aber vielleicht erlange ich die noch?«

Es wird ruhiger im Lager, die letzten Nachtgeräusche verstummen. Nur noch das Prasseln des Feuers und das Plätschern des Baches sind zu hören. Nach und nach verschwinden die Naturfreunde in ihren Tipis. Jetzt kann sich auch Christine Mühler zurücklehnen und den Zauber der Natur genießen. Der Blick zum sternenklaren Himmel zeigt: Auch morgen wird ein schöner Tag.

Text: Susanne Reitberger /

Fotos: Christine Mühler

Ihr Wissen über Kräuter und ihre heilende Wirkung gibt Christine Mühler gerne mittels alter Geschichten und Mythen weiter.

Der Mythos vom Gundermannkraut

Dereinst hockte ein Drache im Berg in seiner Höhle und wurde von schrecklichen Zahnschmerzen geplagt. Als er schon denkt, das Zeitliche habe ihn gesegnet, erblickt er zu seinen Füßen das rankende Gundermannkraut. Bis zu seinem wunden Zahn schlängelt sich der Gundermann und um ihn herum. Die ätherischen Öle der Pflanze dringen in den schmerzenden, wunden Zahn und heilen ihn.

Der Gundermann gedeiht ähnlich wie der Efeu. Er wächst schnell, bedeckt große Flächen und rankt in die Höhe. »Gund« ist ein altes Wort für »Eiter«, daher wird dem Gundermann auch die Fähigkeit zugesprochen, Entzündungen zu heilen. (Überliefert von Christine Mühler)



Rückenschmerzen?

Die neue Schmerzbehandlung aus der Schweiz



Akupunkt-Massage und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich nach Rolf Ott®

- Sanfte Mobilisation auf einem speziellen Luft-Therapiekissen.
- Korrigieren Sie Fehlstellungen und Blockaden im Bewegungsapparat.

Jetzt kostenlos informieren:
Ausbildungstermine
2013 in
Kempten und München

WBA-Akademie

Vitalpraxis Kempten
Freudenberg 7
87435 Kempten

Tel.: 0831/ 52 76 21 55

www.wba-akademie.de

e-mail: info@wba-akademie.de

Sie suchen einen WBA-Therapeuten in Ihrer Nähe?
Rufen Sie uns an!