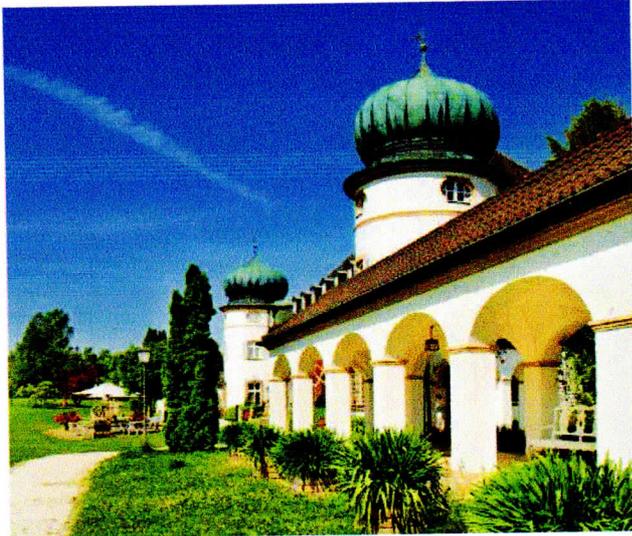


# Schloss Höhenried



Dieses Mal war unser Ziel das Schloss Höhenried, das oberhalb des Starnberger Sees gelegen ist. Auf meinen Radlausflügen hatte ich dieses Kleinod entdeckt und wollte gerne das einzigartige Ambiente des Schlosses mit der weitläufigen Parkanlage mit den Bewohnerinnen und Bewohnern teilen.

Dieses Schloss war nie der Wohnsitz von Adligen wie das bei anderen Schlössern der Fall war. Wilhelmina Busch verliebte sich bei ihrem ersten Besuch 1914 in diese Gegend und erwarb das damalige Gut Adelsried im selben Jahr. 1930 geschah das fast Unmögliche. Es wurde ein Bauauftrag in dem Naturschutzgebiet ausgelöst. Wilhelmina Busch, Bauherrin dieser herrschaftlichen Anlage und Tochter des Inhabers der Brauerei Anheuser-Busch in St. Louis in den USA – dort wird heute noch mehr Bier gebraut als in allen deutschen Brauereien – erfüllte sich den lang ersehnten Traum vom eigenen Schloss. 1938 wurde Richtfest gefeiert. Im 2. Weltkrieg wurde es beschlagnahmt und nach dem Kriegswirren wieder auf Hochglanz gebracht. Wilhelmina Busch, die sogenannte „Last Queen of Bavaria“ – die letzte Königin Bayerns –



feierte gerne Feste und empfing im Laufe der Jahre auch Konrad Adenauer, Theodor Heuss und Georg Marshall.

Heute befindet sich das Schloss Höhenried samt Park im Besitz der Deutschen Rentenversicherung Oberbayern. Seit 1967 ist unweit des Schlosses eine kardiologische Rehabilitationsklinik untergebracht, die später noch um Orthopädie und Psychosomatik erweitert wurde.

Im herrschaftlichen Grünen Salon nahmen wir in einem Stuhlkreis Platz und sangen zum Ankommen herzöffnende Lieder. Als Motto des Tages hatte ich intuitiv „Gemütlichkeit“ gewählt und entsprechend die Lieder ausgesucht.

Alle Teilnehmerinnen hatten viel Freude und sangen voller Hingabe Seelenlieder aus der indianischen Kultur, Hawaii, Israel, Spanien und Deutschland. Manche hatten Lust, sich zu den Liedern zu bewegen, manche den Impuls abzuhusten, manchen lief die Nase. Ich ermunterte diese körperlichen Symptome zuzulassen, weil sie für mich ein Zeichen von Gelöstheit, Entspannung und Leichtigkeit von Körper, Geist und Seele waren.

Diesen gesundheitlichen, heilsamen Aspekten des Chantens, des wohltuenden, belebenden Singens, gewährte ich gerne Raum. Die gemeinsame Meditation verschoben wir deshalb auf nach dem Mittagessen.

Eine lange Tafel wurde in einem eleganten Raum mit fantastischem, weitem Blick auf den Park für uns gedeckt. Wir hatten uns eine Suppe als Vorspeise, ein Fisch- oder ein Fleischgericht als Hauptgang wirklich verdient und ließen es uns schmecken.

Einige Teilnehmerinnen trotzten dem feinen Nieselregen und unternahmen einen Verdauungsspaziergang auf barrierefreien Wegen in dem wunderschönen Schlosspark, den die Naturliebhaberin Wilhelmina Busch mit ausgefallenen Bäumen bepflanzen ließ. Auch wurden Weiher und ein eigener Tierpark angelegt, in dem heute noch weiße Damhirsche zu sehen sind. Die malerischen Laubengänge lockten andere Ausflüglerinnen, um kurz Luft zu schnappen und danach Gemütlichkeit in herrschaftlicher Ambiente bei Kaffee, Kuchen und Gesprächen zu genießen. Vor allem die „Starnberger Torte“ war der absolute Renner.

Dass sich alle dazu entschlossen, bei einer Stunde Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit anschließender Traumreise im Grünen Salon dabei zu sein, hat mich ganz besonders gefreut. Diese Entspannungsform stellte Professor Edmund Jacobsen erstmals 1938 der Öffentlichkeit in Chicago vor. Es ist eine Möglichkeit, körperliche Beschwerden und Schmerzzustände zu lindern, muskuläre Verspannungen zu lösen und die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen. Dabei wird seelische Unausgeglichenheit harmonisiert und Einschlafschwierigkeiten mindern sich.

Letzteres hat eine Teilnehmerin begeistert bestätigt, die diese Entspannungsform regelmäßig vor einiger Zeit praktizierte, um besser einschlafen zu können. Ich baue diese bewährte Technik häufig in der Meditationsstunde am Dienstagnachmittag ein. Zum Abschluss ließen wir noch unsere Seele bei einer geführten Traumreise mit Musik baumeln.

Als Abschiedsgeschenk und Erinnerung an diesen Ausflug zog jede Frau eine Kunstkarte mit Blumenmotiven.

Es freut mich sehr, dass die Teilnehmerinnen von dem Ort so begeistert waren. Nur für zwei Frauen war es ein Wiedersehen mit Schloss Höhenried. Für neun Ausflüglerinnen eine Premiere. Gerne greife ich die Anregung auf, dass wir nochmals zu diesem Kleinod fahren. Und dann lacht wie bei unseren anderen Ausflügen ganz bestimmt die Sonne vom Himmel.

Der nächste Ausflug mit mir findet im Frühling nächstes Jahr statt. Bis dahin freue ich mich auf unser Zusammensein montagnachmittags beim Meditieren - einem Weg zu innerer Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit - sowie beim Eintauchen in die Mythologie und das Heilwissen der Wildpflanzen. Den Dienstagsvormittag beginnen wir mit freudigem Singen von Herzensliedern aus den Kulturen der Welt. Und an zwei Terminen haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Gelegenheit, Stunden der Entspannung und des Krafttankens zu erleben.

Allen Bewohnerinnen und Bewohnern wünsche ich einen bunten, goldenen Herbst bei guter Gesundheit.

Herzliche Herbstgrüße  
Julietta Haur