

# DIE YOGAIDEE AUS DEM SAANENLAND

**Yoga lässt sich ganz gut mit Wandern verbinden, findet Sabine Kunz. Deshalb wandert die Berner Oberländer Yogalehrerin mit ihren Schülerinnen und Schülern am liebsten an den Louwensee. Dort – und überhaupt im ganzen Saanenland – hat Yoga eine lange Tradition. Begründet wurde diese durch den bekannten Musiker Yehudi Menuhin.**



Tüngelbach und Niesehore bilden eine prachtvolle Kulisse für eine erholsame Yogastunde.



In sich kehren auf der Hinderi Wispile; mit Aussicht auf das Louwenehore und den Giferspitz (links).

Text und Bilder: Andreas Staeger

Am Himmel über Lauenen zieht ein prachtvoller Milan bedächtig seine Kreise. Eine schimpfende Krähe umflattert ihn wütend und zugleich ängstlich. Doch der mächtige Greifvogel lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. Unerschütterlich setzt er seinen Flug fort. «Genau so sollten auch wir Menschen es machen», sagt Sabine Kunz: «Der Milan lässt sich nicht von Kleinigkeiten ablenken, sondern hält an seiner Linie fest.» Eine solche Haltung versuche sie auch in ihrem Unterricht zu vermitteln. Yoga ist für sie nicht einfach ein System von Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, sondern auch eine Lebenseinstellung.

Es ist ein Herbsttag wie im Bilderbuch. Am Morgen waberten im Saanenland noch Nebelzotten über den Wiesen, doch schon bald setzt sich die Sonne durch. Am Louweneesee ist die bunteste Zeit des Jahres

angebrochen. Das Riedgras schimmert in unzähligen Farbtönen von warmem Ocker-gelb bis zu feurigem Rostrot. Zwischen dunkelgrünen Tannen ragen golden leuchtende Lärchen in die kristallklare Bergluft. Ein tiefblauer Himmel wölbt sich über den Bergen, deren höchste Spitzen mit einem ersten Hauch von Schnee überzuckert sind.

An solchen Tagen gibt es für Sabine Kunz kein Halten: Dann schnürt sie die Wanderschuhe und macht sich auf den Weg zum See. Auf den flachen Moorwiesen, die ihn umgeben, kennt sie einige besonders schöne und ruhige Ecken. Sie mag es, an diesen Orten zu verweilen, das grandiose Panorama zu bestaunen und der wohlthuenden Stille zu lauschen. Öfters

praktiziert sie dort dann auch Yogaübungen – alleine oder mit Schülerinnen und Schülern.

### Ein Virtuose in der Krise

Szenenwechsel. 1982 stand die Welt in der Berliner Philharmonie buchstäblich Kopf: Der Musiker Yehudi Menuhin dirigierte dort einen Auszug von Beethovens fünfter Symphonie – im Kopfstand. Zur Begründung gab er an, auf diese Weise perfekten Blickkontakt mit den Zuhörerinnen und Zuhörern zu haben, im Unterschied zur üblichen Position von Dirigenten, die sich zwar dem Orchester zuwenden, aber dem Publikum den Rücken kehren. Der performanceartige Auftritt war letztlich ein Jux, doch er hatte einen ernsthaften Hintergrund.

Menuhin war schon als kleines Kind intensiv musikalisch gefördert worden: Ab vier Jahren erhielt er Geigenunterricht, als Siebenjähriger trat er erstmals als Solist in



Die Stille und die kristallklare Bergluft am Louwenesee sind gut fürs Gemüt.

## «Das Wichtigste beim Yoga ist die Stille. Davon gibt es am Louwenesee reichlich.»



Sabine Kunz,  
Yogalehrerin

einem Konzert auf. Seine Eltern förderten das Wunderkind nach Kräften, setzten es damit aber auch subtilem Druck aus. Nicht zuletzt aus diesem Grund geriet Menuhin als junger Erwachsener in eine schwere Schaffenskrise. Sie äusserte sich in schweren Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit und körperlichen Verspannungen, die so massiv waren, dass er seine Geige oft kaum mehr in den Händen zu halten vermochte. Ausgerechnet in dem Moment, da er eigentlich auf eigenen Füßen stehen konnte und die Richtung seines musikalischen Lebens frei bestimmen durfte, war er völlig blockiert.

### Menuhin und Iyengar

Zu dieser Zeit lernte Menuhin auf einer Indienreise Bellur Krishnamachar Sundara-

raja Iyengar kennen, einen der einflussreichsten und erfolgreichsten Yogalehrer des 20. Jahrhunderts. Iyengar weihte ihn in die Yogapraxis ein, indem er ihm zahlrei-

che Yogapositionen, sogenannte Asanas, und Atemübungen beibrachte. Dem Geigenvirtuosen gelang es innert weniger Monate, seine körperlichen Beschwerden zu überwinden und innere Ruhe zu erlangen.

Menuhin führte diesen bedeutenden Entwicklungsschritt zeitlebens einzig und allein auf das Yoga zurück. Jedenfalls fand er wieder zum virtuosen Spiel der früheren Jahre zurück und vermochte seine Fähigkeiten sogar noch weiter auszubauen: Nicht nur als grandioser Violinist, sondern auch als begnadeter Dirigent ist er in die Annalen der Musikgeschichte eingegangen. Die Yogapraxis sei für ihn wichtiger geworden als das tägliche Üben mit der Geige, liess er später verlauten. Nicht von ungefähr bezeichnete er Iyengar als seinen wichtigsten Geigenlehrer. ►

► Der Weltbürger Menuhin war zwar in Zusammenhang mit seiner musikalischen Tätigkeit häufig weltweit unterwegs, verfügte aber gleichwohl über eine Art Basislager. Dieses hatte er im Saanenland aufgeschlagen: Seit 1954 lebte er mit seiner Familie in Gstaad. Hierhin lud er alsbald auch seinen Yogalehrer ein. Iyengar hielt sich in den folgenden Jahren mehrmals während längerer Zeit in Gstaad auf, wo er Menuhin und dessen Freunden Yogaunterricht erteilte. Auf diese Weise begann die Yogaidee auch im westlichen Berner Oberland zu keimen.

### Die Stille der Bergwelt

Für den indischen Guru und seinen Adepten muss die Stille und die Naturlandschaft des Berner Oberlands eine grossartige Quelle der Inspiration gewesen sein. Es ist mehrfach verbürgt, dass Menuhin die Bergwelt liebte und oft als Wanderer durch das Saanenland zog. Eine seiner Maximen lautete: «Die Berge erheben unseren Geist; sie bringen uns dem universalen Gleichgewicht näher.»

Menuhins Ausspruch ist für Sabine Kunz eine Art Leitmotiv bei ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin. «Das Wichtigste beim Yoga ist die Stille», sagt sie. Davon gebe es hier am Louwenensee reichlich. Abgesehen von einem Restaurant sowie ein paar Bauernhäusern und Scheunen gibt es rund um den See kaum Zivilisationsspuren.

«Dort muss das Paradies liegen», dachte Sabine Kunz als Kind, wenn sie die verschneiten Gipfel der Alpen sah. Sie wuchs im flachen Langenthal auf, zog als junge Primarlehrerin zuerst ins Simmental und später ins benachbarte Lauenen. Dort schlug sie endgültig Wurzeln. Ihren früheren Beruf hat sie längst aufgegeben; seit 2003 ist sie als Yogalehrerin tätig.

### Im Paradies

Wenn sie von ihrem Haus oberhalb des Dorfs taleinwärts blickt, dann denkt Sabine Kunz, dass sie das Paradies ihrer Kindheit gefunden hat. Bis an den Fuss des Wildhorns erstreckt sich der weite Talboden von Lauenen. Ein grosser Teil der Ebene ist von Mooren bedeckt. Der Louwenensee liegt ganz hinten, wo Tugelbach und Gältebach in prachtvollen Wasserfällen über steile Felswände in die Tiefe schiessen.



Auf der Riedwiese am Louwenensee praktiziert Sabine Kunz das «Dreieck» – Entspannung pur nach einer langen Wanderung.

Genau dorthin zieht es die Yogalehrerin, wenn sie ihren Schülerinnen und Schülern in freier Natur Yoga vermitteln will. Die knapp einstündige Wanderung vom Dorf zum See ist ein wichtiger Teil dieses Erlebnisses. «Yoga und Wandern passen wunderbar zusammen», stellt Sabine Kunz fest. Beides bringe Erholung und einen Ausgleich bei Belastungen. Mehr noch: «Yoga lässt sich prima als Vorbereitung für eine Wanderung einsetzen – oder

auch zur Entspannung nach einer anstrengenden Tour.»

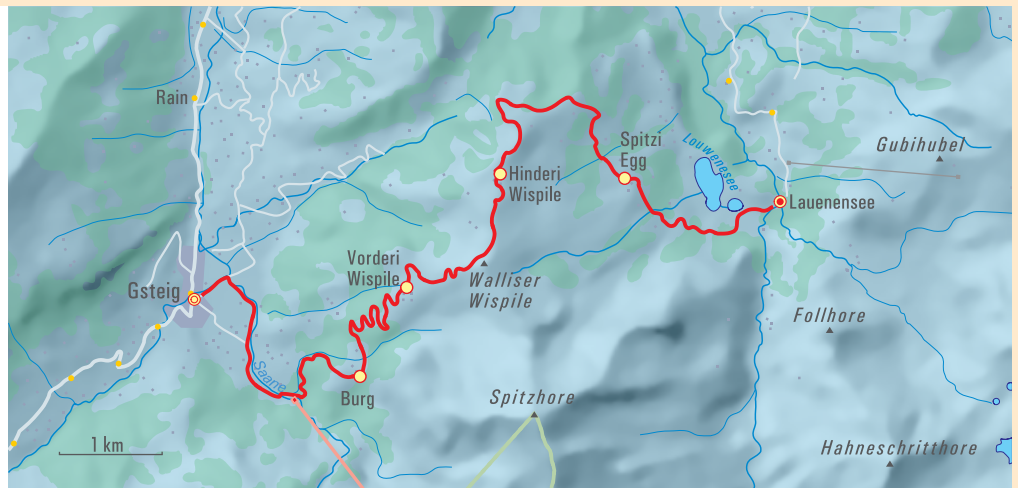
Zur Veranschaulichung nimmt sie auf der Riedwiese an der Westseite des Louwenesees eine Asana-Stellung namens «Dreieck» ein. Mit breit gegrätschten Beinen steht sie im rotgoldenen Gras und fasst mit einer Hand den Knöchel des vorderen Beins. Auf diese Weise bildet sie mit ihrem Körper gleichsam die Form des Niesehore am gegenüberliegenden Ende des Tals nach. Schliesslich lässt sie den anderen Arm in den wolkenlos blauen Himmel steigen. Dort zieht weiterhin der Milan seine Kreise, unbeirrt. ■

# DAS SAANENLAND VON OBEN

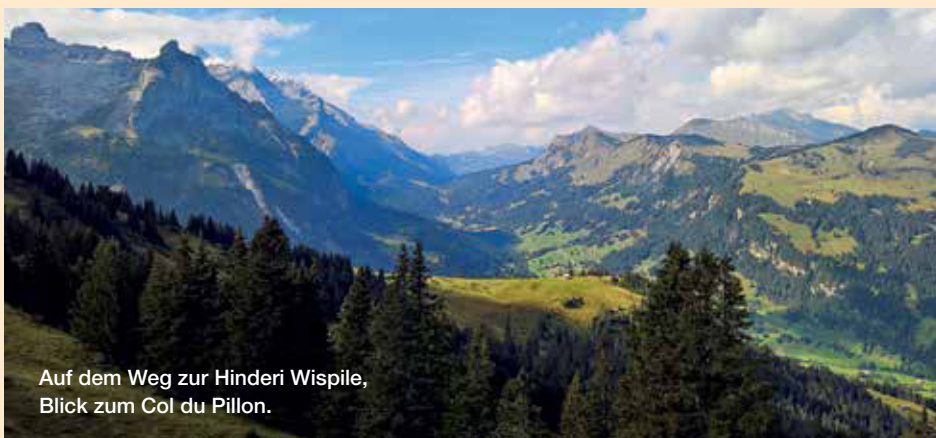


## Gsteig – Lauenensee

**Schwierigkeitsgrad:** Bergwanderung  
**Länge:** 13,4 Kilometer  
**Dauer:** 4 h 30 min  
**Körperliche Anforderung:** hoch  
**Aufstieg:** 840 Meter  
**Abstieg:** 635 Meter  
**Wanderkarte:** 263 T Wildstrubel, 1:50 000, erhältlich unter [www.shop.wandern.ch](http://www.shop.wandern.ch)  
**Beste Wanderzeit:** Juni bis Oktober  
**Nummer des Wandervorschlags:** 1347



Wandervorschlag am Hefende heraustrennen oder auf [www.wandern.ch](http://www.wandern.ch) (Login Wandervorschläge) mit dem Code heimat herunterladen.



Auf dem Weg zur Hinderi Wispile, Blick zum Col du Pillon.

einem schmalen Pfad, der sich alsbald zu einem Kiessträsschen verbreitert, steigt man nun in weiten Kehren und bei mässigem Gefälle talwärts ab. Über Spitzi Egg gelangt man schliesslich an den Louwenensee.

**Erreichbar** ist Gsteig mit dem Bus ab Saanen, Gstaad und Les Diablerets; die Rückfahrt ab «Lauenensee» erfolgt mit dem Bus bis Gstaad.

**Einkehren und Übernachten** im Restaurant Lauenensee, 033 765 30 62, [www.lauenensee.net](http://www.lauenensee.net), oder in mehreren Hotels in Gsteig oder im Dorf Lauenen.  
**Andreas Staeger**

## Tipp



Den Louwenensee kann man nicht nur umwandern. An heissen Sommertagen verhilft der Moorsee erschöpften Wanderern zu einer wohltuenden Erfrischung. Für eine Bootspartie steht zudem ein Ruderboot zur Verfügung, das im nahen Restaurant Lauenensee gemietet werden kann.

Gegenüber dem Gasthof Bären in Gsteig beginnt der Alpness-Trail von Wanderland. Er führt dem Rüschnbach entlang zur Saane, von dort flussaufwärts nach Innergsteig und zweigt kurz vor der Talstation der Sanetschbahn hangwärts ab. Auf einem stellenweise mit Drahtseilen gesicherten, aber kaum ausgesetzten

Pfad geht es nun steil aufwärts. Unterwegs wird mehrmals der Bergbach überquert, der im felsigen Hang hübsche Wasserfälle – die Burgfälle – gebildet hat. Eine tolle Aussicht bietet die Alp Burg. Dort befand sich einst eine Festung, die den Herren von Greyerz gehörte und ihnen erlaubte, den Passverkehr über den Col du Pillon zu kontrollieren. Zunächst weiterhin im Bergwald, später dann über Alpwiesen gelangt man zur Vorderi Wispile und weiter bis etwas unterhalb der Walliser Wispile. Der «Gipfel» ist eine grasüberwachsene Kuppe, gleichwohl gewährt sie eine prachttvolle Aussicht zum Diablerets-Massiv, ins Lauenental und zum Giferspitz, dem höchsten Gipfel im Saanenland. Über den breiten Grasnücken der Hinderi Wispile geht es weiter Richtung Chrine. Kurz vor dem Passübergang verlässt man bei Punkt 1752 den Alpness-Trail und zweigt ostwärts ab. Anfänglich auf



Bei den Burgfällen.

Bilder: A. Staeger