

Leseprobe aus „Zauberhafte Urlaubsgeschichten aus dem Chiemsee-Alpenland

Gesund macht glücklich - von Heike Holz

Voller Vorfreude auf die kommenden Tage und auch etwas aufgeregt ist Peter unterwegs im Auto Richtung Oberbayern. Neben ihm seine Frau Barbara, die ihn wie frisch verliebt anlächelt, dabei sind die beiden schon seit 24 Jahren verheiratet.

Vor ihnen liegen einige Stunden Autofahrt vom fränkischen Ansbach in die bezaubernde Berglandschaft in der Nähe von Rosenheim. Vor genau einem Jahr ist Peter genau dieselbe Strecke gefahren – alleine – und mit einem völlig anderen Gefühl. Als könnte sie Gedanken lesen, meint Barbara schmunzelnd: „Genau vor einem Jahr bist du alleine nach Rosenheim gefahren... Da warst du ganz schön sauer auf mich, wie ich dir einfach so dieses Seminar schenken konnte. Ohne dich zu fragen... - na ja, manchmal muss man selbst den Ehemann zu seinem Glück hinbewegen, ein bisschen Glücksfee spielen.“

Peter lacht: „Das drückst du mal wieder rhetorisch sehr geschickt aus – Glücksfee spielen, zum Glück hinbewegen – das war ja wohl eher ‚zum Glück zwingen‘. Doch tatsächlich bin ich dir sehr dankbar, dass du mich so konsequent und mit Nachdruck auf diesen Weg gebracht hast. Diese Woche am Samerberg hat mein Leben, mein Lebensgefühl – ja, *unser* Leben und *unsere* Lebensqualität auf ein noch nie zuvor gefühltes Niveau gebracht.“

Barbara nickt bestätigend: „Ja, es war eher fünf nach zwölf als fünf vor zwölf – ich hatte wirklich Angst um dich. Der immer heftiger werdende Stress, deine Nervosität, die Kurzatmigkeit. Dann die warnenden Worte von Dr. Ehrig, dass du dir mit dieser Lebensweise dein eigenes Grab schaufelst, die bedrohlich hohen Cholesterinwerte, der extrem hohe Blutdruck, dein Übergewicht – da kam der Werbe-Flyer von Ute und ihre Empfehlung, dass die Detox-Wander-Tage in Törwang eine absolute Wucht sind, wie gerufen. Na ja, ich weiß ja, dass Ute manchmal etwas übertreibt – doch sie erzählte so voller Enthusiasmus und Freude von ihren Eindrücken, dass ich sofort wusste, dass dies das richtige Geschenk zu unserem Hochzeitstag ist. Einfach, weil ich dich liebe und möchte, dass wir gemeinsam gesund alt werden und dabei jung bleiben.“

Peter atmet tief durch. Er weiß, dass Barbara recht hat. Auch ohne den ärztlichen Befund spürte er schon einige Zeit zuvor, dass irgendetwas nicht in Ordnung war. Lange Zeit konnte er am Spiegel stehen und seinen immer stärker werdenden Bauch ignorieren – doch wenn er ehrlich zu sich selbst war, störte ihn diese Kugel, als wäre er im fünften Monat schwanger, gewaltig. Doch waren da die lustigen Grillpartys mit den Freunden, das ein oder andere Bier mit den Kumpels, das Weißwurst-Frühstück mit den Kollegen, der leckere Kuchen von Barbara - die Liste ließe sich unendlich fortsetzen... Jeder Vorsatz, jetzt

endlich mal kürzer zu treten, geschweige denn zu fasten, wurde da sehr schnell innerhalb kürzester Zeit verworfen.

Dann kam das unsägliche „Geschenk“ zum Hochzeitstag – ausgerechnet an diesem Tag! Das war für ihn wie ein Schlag ins Gesicht. Wie eine Drohung: Wenn du DA nicht hingehst, lasse ich mich scheiden. – Natürlich war dieser Gedanke Unsinn, das wusste er im tiefsten Innern, doch traf ihn dieses „Zwangsfasten“ – so empfand er diesen Seminargutschein für die Detox-Wander-Tage – bis ins Mark. Er fühlte sich tief verletzt, als würde Barbara ihn über sein Äußeres definieren und ihre Liebe von seiner Figur abhängig machen.

Seine innere Stimme sagte ihm zwar immer wieder, dass ihm diese Auszeit sicher sehr gut tun würde, dass Barbara das Beste für ihn möchte – doch seine verletzte Eitelkeit war einfach deutlich zu spüren. Der pure Gedanke, eine Woche alleine wegzufahren, die Tage in einem Hotel zu verbringen, in dem es die typisch urbayerischen Schmankerln zum Genießen gibt, da stieg beim puren Gedanken an Detox der Ärger in ihm auf. Überhaupt: Detox – so ein neumodisches Zeug. Was sollte das schon bringen? So dachte er damals.

Und mit diesem Gefühl im Bauch und den kritischen Gedanken im Kopf fuhr er dann nach Oberbayern. ‚Ich könnte ja anstatt in dieses Hotel meinen alten Schulfreund Hans in Salzburg besuchen. Oder einfach das Seminar schwänzen und die Annehmlichkeiten der bayerischen Küche genießen‘, solche und ähnliche Gedanken gingen ihm durch den Sinn.

Das ist heute völlig anders. Peter atmet tief durch und ergreift enthusiastisch Barbaras Hand: „Ich freue mich unbeschreiblich, dass wir beide zusammen diese besondere Auszeit verbringen. Dass du mitmachst, dabei bist, dass du auch diese großartige Erfahrung machst, wie ich sie letztes Jahr erleben durfte.“

Barbaras Augen blitzen, sie strahlt Peter bestätigend an – doch sagt sie ihm klugerweise nicht, warum sie letztes Jahr ganz bewusst *nicht* dabei war. Ihr war es wichtig, dass Peter diese Erfahrung erst einmal alleine macht, sie wollte auch nicht permanent seinen Unmut spüren oder hören. Diesen Unmut hätte er nämlich an ihr ausgelassen, sie wäre der Sündenbock für alles gewesen – sie wusste natürlich, dass er sich in der Gruppe nie so zeigen würde wie mit ihr alleine.

Aus Peter sprudelte es weiter: „Ja, du wirst begeistert sein. Dieses Dorf ist eine Schau, ganz urig. Mitten auf dem Dorfplatz diese bezaubernden, bemalten Häuser im urbayerischen Stil. Dann diese gute Luft dort, der strahlendblaue Himmel, die saftigen Wiesen.... Und die Berge... rundherum diese wundervolle Berglandschaft, den Kühen und den Almhütten...“ – Peter gerät immer mehr ins Schwärmen, was ansonsten nicht so seine Art war. Er ist eher nüchtern, klar und kurz in seinen Worten, für seinen trockenen Humor bekannt, doch nicht sehr blumig in seiner Ausdrucksweise.

.....