



# Dem Glück so nah

Text: **Andrea Strauß**

Fotos: **Andreas Strauß**

**S**ich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen zu können, ist ein wirksames Mittel zum Glück, sagt die renommierte amerikanische Psychologin Professorin Sonja Lyubomirsky. An diesem Hochwintermorgen besteht unser Glück darin, dass die ersten Sonnenstrahlen durch die Lücke zwischen Spitzstein und Pastaukopf scheinen und die weite Wiesenfläche unter dem Heuberg ins erste Licht tauchen. Was für ein Moment! Wo eben noch Schatten lag, funkeln jetzt Raureifkristalle um die Wette. Bis auf eine schmale Tierspur liegt unberührtes, glitzerndes Weiß vor uns. Von Minute zu Minute wird sich die Sonne nun vorarbeiten. Bald steht sie hoch genug, um auch den Osthang des Heubergs zu erreichen. Zwei Skispuren zieren ihn. An ihnen können wir abzählen, wie viele Schwünge in den 300-Meter-Hang passen, und erahnen, mit wie viel Freude die beiden Tourengerer durch den Pulverschnee gesaust waren. Die Spuren der Winterwanderer ziehen etwas weiter nördlich zur Gipfelkuppe hinauf. ►





1



2

Ihnen folgen auch wir bald. Aber erst noch ein wenig innehalten. Ist es wirklich möglich, dass innerhalb von ein paar Augenblicken die Luft weniger eisig ist? Oder bilden wir uns das nur ein? Egal, die Kombination aus frischer Bergluft, perfekter Stille und den ersten Sonnenstrahlen ist genial. Pures Glück!

### Die gute Tat als Glücksgarant

Der Heuberg mit seinen nur 1.338 Metern und der bequemen Almstraße von Nußdorf herauf ist ein Winterklassiker. Bis zu den Daffnerwaldalmen ist die Tour praktisch immer möglich, und auch am Osthang findet sich meist eine Spur für Winterwanderer – von den paar Tagen mit großer und sehr großer Lawinengefahr abgesehen.

Eine Stunde später sitzen wir unter dem Gipfelkreuz des Heubergs und erleben dreifaches Glück: den weiten Blick über das Inntal und die Gipfelparade von Wendelstein & Co, die Freude über einen Schluck heißen Tee und die Vorfreude darüber, dass wir eine stabile Sitzbank aus Schnee geschaffen haben, die nicht nur uns, sondern vermutlich auch die nächsten und übernächsten Heubergbesucher erfreuen wird. „Etwas Gutes für andere tun, egal, ob für Freunde oder Fremde“, sagt Lyobumirsky, sei ebenfalls ein Glücksgarant.

Auch die beiden Nachbarberge des Heubergs, die Hochries und der Spitzstein, sind beliebte Chiemgauer Winterberge. Am Spitzstein, einem Grenzberg zwischen Bayern und Tirol und damit einem lockdown-sicheren Ziel, lockt zusätzlich zum südseitigen Weg auch noch das bewirtschaftete Spitzsteinhaus. Es gehört zu den wenigen Häusern in den Chiemgauer Alpen, die ganzjährig geöffnet haben (sofern keine Pandemie dazwischenkommt) und für Fußgänger auch bei viel Schnee ohne Probleme erreichbar sind. Zwar geht man ein wenig niedriger los als

im Sommer, aber der Anstieg folgt dem Bergsträßchen, es ist in aller Regel gut gangbar und auch die wechselnden Blicke im freien Gelände sorgen dafür, dass die Stunde Gezeit regelrecht verfliegt.

„Kein Kuchen ist auch keine Lösung“, behauptet eine Tafel im Spitzsteinhaus. Weitere Argumente für Kaffee und Kuchen fallen mir sofort ein:

- Weihnachtsplätzchen waren letztes Jahr.
- Jetzt ist's auch schon egal. Oder:
- Wir gehen ja dann noch auf den Gipfel.

Vor allem bei Tourengern ist der Spitzsteingipfel beliebt; auch wenn er eine solide Schneeunterlage braucht. Als Winterwanderer nimmt man bei Hochwinterbedingungen besser Schneeschuhe mit. Oder man wartet, bis die Sonne den Südhang geküsst hat. Der Kuchen schmeckt dann besonders gut.

Drüben an der Hochries sind die Vorzeichen ein wenig anders. Da steht das Hochrieshaus gleich direkt am höchsten Punkt. Man kann die leckere Kalorienladung also schlecht mit der Gipfelbesteigung verargumentieren. Kuchen ist aber auch hier eine gute Lösung. Der Kalorienverbrauch findet halt vorab statt, während der knapp 900 Höhenmeter ab Grainbach – das praktischerweise auch gut per Bus erreichbar ist. Das Hochrieshaus hat im Winter zwar weniger beständig geöffnet als drüben das Spitzsteinhaus, dafür gibt es für den gespurten Fußweg über die Nordwestflanke fast so etwas wie eine Garantie. Wer hier die erste Spur ziehen will oder die Weihnachtsschneeschuhe ausprobieren möchte, der muss losgehen, sobald der Wetterbericht die ersten Flöckchen meldet.

„Fantastisch! Ich hätt's nicht geglaubt!“, schwärmt die junge Frau am Gipfel. Einen Schneeschuh hat sie in der Hand, den anderen immer noch am Fuß. Seit Minuten steht sie schon am höchsten Punkt des Sonntagshorns und dreht sich um die eigene Achse. Sie strahlt und weiß wohl gar nicht, ob sie den Blick auf die Berchtesgadener Berge und

1 Panorama-Glück auf dem Weg zur Hochries

2 Über den Wolken: Am Gipfel des Sonntagshorns

3 Stille Winterwelt an der Daffnerwaldalm unter dem Heuberg

die Loferer Steinberge oder den auf das flauschige Nebelmeer unten im Alpenvorland schöner finden soll.

Das Sonntagshorn steht als höchster Gipfel der Chiemgauer Berge sehr frei, der Ausblick wird von keinem nahen Nachbarn beeinträchtigt. Kenner sprechen von der „Prominenz“ des Bergs, alle anderen schwärmen eben von der tollen Aussicht.

Heute gibt es einen besonderen Grund zu schwärmen, denn vermutlich hat der Tag für jeden der Gipfelstürmer im tristen Grau begonnen. Sofa oder Sonntagshorn? Steuererklärung oder Schneestapfen? Einige Dutzend Schneeschuhgeher und Tourengerher haben sich heute Morgen gegen Sofa und Steuer entschieden. Ab rund 1.300 Metern wurden sie mit Lichtstimmungen an der Nebel-Sonnen-Grenze belohnt, spätestens ab der Hochalm mit einem Wintertag vom Feinsten: geschlossene Schneedecke, eine gute Spur, blauer Himmel, klare Luft, ein immer besser werdender Ausblick und die Gewissheit, dass zu Hause Nebelgrau herrscht.

Den Kaffee und den fast schon legendären Kaiserschmarrn unten auf der Terrasse der Hochalm wird sich niemand entgehen lassen. Zu kostbar sind die Sonnenstrahlen, die wir auch am Nachmittag noch tanken können.

## Steuererklärung oder Schneestapfen?

Natürlich kann man im Winter auch überall dorthin gehen, wo man im Sommer wandert. Theoretisch. Denn praktisch machen Schnee und Glätte die Wege schwieriger und die Anstiege langwieriger. Die Kälte zehrt, die Tage sind kürzer und die Anfahrt – egal, ob mit dem eigenen Auto oder öffentlich – ist manchmal umständlicher. Sobald mehr als mausknöcheltiefer Schnee liegt, sollte man auch die Lawiensituation einschätzen können. Und weil wir nicht nur für uns selber Verantwortung tragen, sondern auch für die Natur, gilt es auch die Wald- und Wildschutzgebiete zu respektieren, die die Wildtiere dringend brauchen, um die Wintermonate überleben zu können.

Wo in der Theorie also Hunderte von Wanderungen in den Chiemgauer Bergen möglich sind, kanalisieren sich die Touren in Wirklichkeit auf einige Klassiker. Neben Spitzstein, Heuberg oder Hochries im Westen und Sonntagshorn und Peitingköpfl im Osten zählt auch der Weg auf die Priener Hütte unter Geigelstein und Breitenstein dazu – und der Hochgern.

Von den Genannten spielt der Hochgern in der Bundesliga. Der Spitzstein ist mit rund 600 Höhenmetern Anstieg eher Regionalliga, wobei auch die ihren Reiz hat! Um die 900 Höhenmeter bewegen sich Heuberg, Hochries und Sonntagshorn. Für die 1. Bundesliga muss die Kraft für gut 1100 Höhenmeter reichen. In Marquartstein gehen



wir los. Der Marktplatz liegt auf 545 Metern, selbst die Burg nur auf 560 Metern. Bis zum Gipfel sind es also 1150 Höhenmeter. Immerhin ist das Hochgernhaus (1510 m) ein gut gelegenes Etappenziel. Wie oft haben wir im Sommer auf der langen Forststraße zur Agergschwendalm schon gestöhnt, weil sie so gar nicht enden wollte. Im Winter ist das anders, denn wie viele andere Wanderer haben wir den Schlitten dabei und plötzlich rechnen wir jeden Meter in Rodelstrecke um. Am Ende der Wiesenterrasse mit der Agergschwendalm lassen wir den Schlitten zurück. Auf dem Weiterweg ist nur eine schmale Fußspur vorhanden, zum Rodeln ungeeignet. Auf ihr steigen wir durch den Wald hinauf zum Hochgernhaus. Was für eine Lage! Kein Gipfelhaus wie an der Hochries, aber bezüglich Aussicht ebenfalls erstklassig. Nochmals eine Dreiviertelstunde stapfen wir durch den Schnee, bis wir endlich auf dem Hochgern stehen. Am höchsten Punkt steht das Kreuz, an der fast genauso hohen Kuppe nordöstlich eine Minikapelle.

Macht uns das glücklich? Ja, und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Denn „sich um seinen Körper kümmern“, und dazu gehört Sporttreiben ebenso wie Lachen, zählt Lyobumirsky ebenfalls zu den Glücksfaktoren. Die Chiemgauer Berg-Klassiker sind jedenfalls ein Ort, an dem man sehr gute Chancen hat, das kleine und das große Glück zu finden. ■

Schneetreiben und Minusgrade sind überhaupt kein Grund, zu Hause zu bleiben, findet **Andrea Strauß** (53). Sondern viel eher eine Motivation, erst recht in die Berge zu gehen – und glücklich zu sein.

