

## PRÄTTIGAU

# Einfach sein

Welch ein Luxus, einfach sein und nichts müssen. Das ist der gemeinsame Nenner, der jeweils im Januar eine Gruppe Frauen aus nah und fern im Hof de Planis in Stels zusammenbringt. Ganz bewusst geniessen die Frauen gemeinsam eine Brachzeit.

■ Von Susi Schildknecht

Tapfer kämpft sich das kleine Postauto von Schiers die schmale Bergstrasse hoch. An einer Häuserfassade in Fajauna hängen ein paar Fuchsfelle zum Austrocknen, hinter dem Haus steht der Kaninchenstall. Doch noch weiter als dort, wo Fuchs und Has sich gute Nacht sagen, liegt das heutige Ziel, nämlich extra weit über dem Alltag. Nach 25-minütiger Fahrt ist der Stelserberg erreicht, Haltestelle Hof de Planis.

### Brachzeit heisst Ruhezeit

Ende Januar ist das Wort «Haltestelle» jeweils wörtlich zu verstehen. Es ist Brachzeit für Frauen. Wenn der Bauer ein Feld brach-

liegen lässt, verspricht er sich im Folgejahr mehr Ertrag vom regenerierten Grund und Boden. So ähnlich sehen das auch die Teilnehmerinnen der Brachzeit, allerdings erhoffen sie sich Ruhe, Erholung und frische Kraftreserven ganz für sich selbst. Augenzwinkernd erzählt Alice, dass ihr Mann sie auch zum zwölften Mal gern ziehen liess, wohlwissend, dass ihr die Brachzeit guttue. Die rüstige Grossmutter aus Zwillikon montiert ihre Spikes an den Winterschuhen und ist bereit für den Schlittelpausch. Heute hat sie sich mit Christine zusammengetan, die eine Generation jünger ist und aus dem nahen Lunden kommt. Lachend sagt sie:



Christine und Alice geniessen Bewegung, Gespräche und viel Spass.

«Ob ich fünf oder 500 Kilometer weit von zu Hause entfernt Ferien mache, ist egal, Hauptsache weg! Ich widme diese Auszeit jeweils einem ganz persönlichen Interesse, das in meinem Alltag mit vier Kindern einfach keinen Platz findet.» So hat sie in vergangenen Jahren während der Brachzeit etwa Fotoalben erstellt, ihre geliebte Klöppelarbeit wieder aufgenommen und die gesammelten Kindersprüche in Buchform verarbeitet.

### Vielseitige Lebensgeschichten

Nicht alle Frauen haben Lust auf Aktivitäten, einige geniessen ganz einfach die Freiheit, nichts tun zu müssen. Marianne aus Küsnacht ZH reist seit zehn Jahren nach Stels: «Diese Ruhe, manch gutes Gespräch mit anderen Frauen, dazu bedient und verwöhnt werden – die Brachzeit bringt mir pure Erholung an Leib und Seele.» Sie scheint ihrer Intuition vertrauen zu können. Vor Jahren verarbeitete sie einen schweren familiären Schicksalsschlag, indem sie spontan ein Buch schrieb. Der darauf basierende Film «Utopia Blues» wurde zu einem internationalen Erfolg. Dienstälteste in Stels ist mit 15 Jahren Brachzeit-Erfahrung Doris aus Zürich. Sie schätzt den guten Mix, den die Teilnehmerinnen punkto Alter, Herkunft und Lebensgeschichte bilden. Ausserdem liebt sie den Hof de Planis als Ort der Begegnung: «Das Haus hat festen Boden und einen guten Geist. In dieser Offenheit kann sich Eigeninitiative der Frauen entfalten.» In der Tat ist das offiziell angebotene Rahmenprogramm während der Brachzeit bescheiden. Die Frauen können sich eine Shiatsu- oder Fussreflexzonenmassage oder eine Aromatherapie gönnen, es werden geführte Schneeschuh-Wanderungen, Tanz und Bewegung sowie Filmabende organisiert. Was darüber hinaus entsteht, dieses Jahr etwa gemeinsames Musizieren, ist den Frauen



Brachzeit im Hof de Planis: Tun oder Lassen was Frau will.

Bilder Susi Schildknecht



Gastgeber im Hof de Planis sind Rolf Arnold und Jacqueline Stöckli.

überlassen. Sonja aus Flawil ist über einen Zeitungsartikel auf das Brachzeit-Angebot gestossen und heuer erstmals dabei. In ruhiger Abgeschlossenheit nichts zu müssen, genau das habe sie angesprochen, und nun fühle sie sich wunderbar aufgenommen im Kreis der vielen Langjährigen.

#### Schlicht und einfach geniessen

Ebenfalls zum ersten Mal erleben Jacqueline Stöckli und Rolf Arnold die Brachzeit, sie lei-

ten gemeinsam seit zwei Monaten den Hof de Planis. Sie fühlten sich von ihren Gästen sofort und unkompliziert akzeptiert. Rolf Arnold sagt: «Wir werden diese schöne Tradition des Hauses natürlich weiterführen.» Jacqueline Stöckli empfindet die Brachzeit als eine ausserordentlich entspannte Zeit: «Die Frauen sind sehr relaxt und dankbar, sie geniessen und schätzen ihren Aufenthalt, das Essen, den hausgemachten Zvieri-Kuchen.» Das Stichwort Kuchen bringt übri-

gens eine weitere Gemeinsamkeit der Brachzeit-Frauen auf den Tisch: Wann und wo sonst wird ihnen denn je ein selbst gebackener Kuchen zum Tee serviert?

## INFO-BOX

Der Hof de Planis in Stels (1280 m ü. M.) ist ein traditionsreiches Begegnungshaus. 1954 kaufte die Visionärin Annie Bodmer-Abegg das damalige Berggasthaus «Stelserhof» und gründete eine Stiftung mit dem Ziel der Frauenförderung und Erwachsenenbildung. Zu Zeiten, als die Kinderschar noch gross und der Haushaltmaschinenpark kaum existent war, konnten Bergbäuerinnen sich hier vom anstrengenden Alltag erholen. Im November 2010 eröffnete der Hof de Planis schön renoviert und ausgebaut als Seminarzentrum, wo Unternehmen und Institutionen ihre Kurse und Weiterbildungen durchführen können. Nebst der Brachzeit veranstaltet der «Hof de Planis» weitere «Auszeiten» wie etwa das Stelser Schneeschuh-Wochenende (17. bis 19. Februar), Ferien für Verwitwete (24. bis 30. Juni), Wanderwochen oder gemütliche Genussabende wie ein Wine&Dine (11. Februar), wo sich Einheimische und Gäste treffen.

Weitere Infos unter [www.hofdeplanis.ch](http://www.hofdeplanis.ch)



Das Rahmenprogramm ist ruhig, zwanglos und entspannend.