

Monika Reinbold unterhält Touristen als Brigitte von Landeck, Lichtsagerin und Magd Grete Krayer

„Als Burgfräulein und Ziegenmama kann ich endlich ich selbst sein“



Düster wird's, wenn Monika als Lichtsagerin auftritt, die früher Todesfälle verkündete



Im bunten Gewand mimt Monika das Burgfräulein Brigitte von Landeck aus einer 700 Jahre alten Sage



„Bei den Wanderungen dürfen Essen und Trinken nicht zu kurz kommen“



Monika, Monika, deine Welt sind die Berge... Wie Heidi liebt es die 48-Jährige, im Grünen zu leben und sich intensiv um ihre Ziegen zu kümmern

Ihre Geschichte
 Sie haben Spannendes, Lustiges, Trauriges, Bewegendes erlebt? Schreiben Sie uns an online@lisa.de. Wir freuen uns auf Sie!



Unterwegs gibt's Ziegenkäse und natürlich badischen Wein

Sie erzählt gerne so allerlei Geschichten. Am liebsten schildert sie die 700 Jahre alte Sage des mürrischen Burgfräuleins, das auf dem Weg zu seiner Hochzeit über Brote lief, um seine Schuhe nicht schmutzig zu machen. „Alle guckten ganz böse und sagten: ‚Da wird etwas Schlimmes auf dich zukommen.‘ Als sie aus einem Brunnen trank, erwischte sie eine Windböe, diese richtete sich auf zu einer Hand und zog das garstige Burgfräulein hinunter in die Erde“, erzählt Monika mit viel Temperament. Ob sie

„Ich mache nur noch Arbeit, die mir Spaß macht“

mit dem Burgfräulein etwas gemeinsam hat? Sie verneint mit einem herzlichen Lachen.

Und doch geht Monika vollkommen in ihrer Rolle auf. Wie auch in den anderen: Für Stadtführungen durch Kenzingen mimt sie Grete Krayer, die Magd der Schwester von Goethe, und erzählt von den Besuchen des berühmten Dichters.

Richtig düster wird es, wenn Monika in das Kostüm einer Lichtsagerin schlüpft, die noch in den 1960er-Jahren durch die Region zogen, um Todesfälle zu verkünden. Mit den Teilnehmern wandert Monika im Dunkeln bei Laternechein von Hof zu Hof und erzählt gruselige Geschichten. Für ein paar Minuten darf nicht geredet werden, weil die Pest durch den Atem übertragen werden konnte. „Das ist natürlich immer schwer – vor allem für einen selber“, sagt sie und ihre Stimme überschlägt sich beinahe vor Lachen. Auf den Höfen gibt's Schmalzbrot und mehr von dem, was die Lichtsagerin früher als Bezahlung erhielt.

Monika mag alle ihre Rollen sehr, doch sie hat eine Favoritin: „Was am meisten fetzt, ist das Burgfräulein.“ Sie ist froh, dass sie etwas Neues gewagt hat. „Ich mache nur noch Arbeiten, die mir Spaß machen. Jetzt kann ich meinen Alltag viel mehr selbst gestalten und es ist so schön, in der Natur zu sein.“

Weg aus dem Büro, raus in die Natur zog es die 48-Jährige. Über ihr Leben als **One-Woman-Show-Entertainer** erzählt sie hier

in Lächeln umspielt Monikas Gesicht, während sie beschwingt durch die hügelige Landschaft läuft. Um sie herum Weinreben – so weit das Auge reicht. Ihre Ziegen springen fröhlich voraus. Monika ist umringt von Teilnehmern ihrer Ziegenwanderung durch den Breisgau. „Das ist immer sehr, sehr schön, weil die Ziegen so eine Freude ausstrahlen“, schwärmt sie von der genussvollen Tour, die eine Ziegenkäse-Verköstigung bietet und den Gästen den Breisgau und die Eigenheiten von Ziegen näherbringt. Monika ist begeistert vom Charakter der Tiere: „Sie sind frech, freuen sich immer, wenn man kommt, sind sehr schlau und haben ihren eigenen Wil-

len.“ Seit sieben Jahren ist Monika Ziegenmama. Die Tiere wohnen in einem Stall direkt unter ihrer Wohnung, die idyllisch am Waldrand liegt. Dass Monika sich Ziegen angeschafft hat, ist nicht das Einzige, was sich im Leben der damals Anfang 40-Jährigen veränderte. Jahrelang hatte sie in der Herstellung bei Print-Medien gearbeitet, koordinierte Redaktion, Anzeigenabteilung und Druck.

Doch dann packte sie eine Gelegenheit für einen Neustart beim Schopf. Ein Burgcafé aus ihrer Heimat Landeck im Breisgau suchte jemanden für eine Burgführung. Da ihre Oma nebenan wohnte, erreichte Monika der Hilferuf. Ohne zu zögern, wechselte sie in

Infos und Fakten

Darum tut uns Zeit in der Natur so gut

Sie kann Erschöpfung kurieren sowie die Stimmung aufhellen – und das in kürzester Zeit...

***Von Alltagslasten befreit** Baustellenlärm, Nachbarn, die bis tief in die Nacht Party machen, Trubel an der Bahnhaltestelle und in den Geschäften – in der Stadt lauern ständig und beinahe überall Reize, die auf uns einprasseln. Da sie für uns nicht wichtig sind, müssen wir sie abwehren. Das ermüdet, erklären die Psychologen Rachel und Stephen Kaplan. Noch dazu erschöpft uns unser Alltag, wenn die To-do-Liste mal wieder scheinbar endlos ist. Die Kaplans haben eine Lösung: In der Natur prasseln keine störenden Reize mehr auf uns ein, sondern dafür wenige angenehme: Vögel zwitschern, frische Luft weht uns um die Nase, Bäume wiegen sich sanft im Wind, Wolken ziehen gemächlich weiter. Diese Idylle kann laut den Psychologen unsere mentale Erschöpfung kurieren, also unsere Batterien wieder aufladen, damit wir unseren anstrengenden Alltag besser meistern können.

***Entspannung pur** Wenn wir mal wieder stressbedingt unter Strom stehen, kann ein Waldspaziergang helfen. Er beruhigt uns. Umweltpsychologen konnten zeigen, dass sich beim Spaziergehen im Wald unser Herzschlag verlangsamt, der Blutdruck sinkt und angespannte Muskeln locker werden. Wenn wir zusätzlich an einem Bach oder See vorbeikommen, wird Stress noch besser abgebaut. Das sanfte Plätschern flüstert uns gute Laune ein.

***Blitzkur** Damit die Natur ihre tolle Wirkung entfalten kann, müssen wir nicht unbedingt einen ganzen Tag im Grünen verbringen. Schon fünf Minuten spazieren gehen, angeln oder gärtnern reichen, um unsere Stimmung merklich zu steigern und Stress messbar zu mildern, wie ein amerikanischer Forscher herausfand.



Ein Spaziergang im Wald ist Balsam für die Nerven