

Bewusster reisen

ACHTSAMKEIT Statt nur von einer Sehenswürdigkeit zu nächsten zu hasten, wünschen sich Urlauber heutzutage zunehmend echte Entschleunigung. Gefragt sind fühlbare Erfahrungen, nachhaltige Unterkünfte und Zeit in der Natur.

VON HELENE KILB

Papier, ein Stift und etwas Muße – das sind die wichtigsten Begleiter für die Menschen, die Babette Friedrich jeden Samstag am Bürgerpark in Wernigerode empfängt. „Dann führe ich sie an ausgewählte Orte im Park, die ich selbst inspirierend finde“, sagt die Schreibpädagogin, 49 Jahre, große dunkle Brille, selbst ein „Harzer Kind“, wie sie sagt. Hinter ihrem Kurs „Schreiben im Garten“ verbirgt sich kein klassischer Literaturworkshop. „Meine Touren sollen eher kleine Anstupser für selbst-reflexives Schreiben oder fürs Journaling sein, also modernes Tagebuchschreiben. Wir sind zwar in der Gruppe unterwegs. Aber an jedem Ort im Garten haben die Teilnehmenden fünf bis zehn Minuten ‚Me-Time‘, um ihre Gedanken festzuhalten.“



SERIE Dinge bewusst wahrnehmen und sich auf das Wesentliche konzentrieren: Wie Achtsamkeit zum Wohlbefinden beiträgt.

Teil 5: „Slow Tourism“

Die Texte werden nicht vorgelesen. Einzig beim Garten des Glaubens, einem von mehreren Themengärten innerhalb des Parks, lädt Friedrich dazu ein, in den Austausch zu gehen. „Hier gebe ich den Impuls, die persönlichen Gebote oder Werte für ein gutes Leben aufzuschreiben – aber auch darüber nachzudenken, wie eine Gesellschaft gestaltet sein muss. Dabei entstehen immer sehr, sehr schöne persönliche und politische Gespräche.“ Am Ende der Kurse blickt die 49-Jährige in viele glückliche Gesichter: „Viele kommen zur Ruhe, auch gedanklich, sie können abschalten vom Alltag, den Garten genießen und sich einmal nur auf sich selbst konzentrieren.“

Wieso achtsames Reisen boomt

In die Umgebung eintauchen, ganz an einem Ort und damit bei sich selbst ankommen – das wünschen sich offenbar viele Reisende. Diese „Sinnorientierung“ sei gerade ein zentrales Thema im Tourismus, sagt auch Christian Antz. „Die Menschen suchen nach Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit.“ Antz ist Kunsthistoriker und Kulturmanager und forscht seit Langem zu touristischen Themen. Von ihm stammen der Begriff „Slow Tourism“ und das zugehörige Konzept. 2011 wurde für ihn die deutschlandweit erste und noch immer einzige „Slow Tourism“-Professur an der Fachhochschule Westküste in Heide eingerichtet. Aktuell ist Antz von Magdeburg aus für das Deutsche Institut für Tourismusforschung tätig.

Die Anfänge des „Slow Tourism“ datiert Antz auf die Jahrtausendwende. Zuvor standen beim Urlauben andere Themen im Vordergrund: „In den 50er und 60er Jahren gab es eine Erholungsorientierung, in den 60er und 70er Jahren eine Konsumorientierung, danach ging es darum, möglichst viel zu erleben. Dann kam der Trend zur Wellness. Und daraus hat



Einfach losfahren und schauen, wo es schön ist: So machen das Radtouristen heute öfter.

FOTO: IMAGO/RAINER WEISFLOG



Wandern wurde zum Riesentrend, auch unter jungen Menschen.“

Christian Antz
Kulturmanager
FOTO: ELKE BREUER

ben wir das bei allen Projekten und Handlungsfeldern immer im Blick. Was wir auch merken, ist, dass die Nachfrage nach saisonalen und regionalen Produkten deutlich steigt.“

Wichtig seien deshalb Zertifizierungen für Hotels, Wanderwege oder Stadtführungen, genau wie Regionalmarken. Im Harz etwa tragen authentische Produkte das Label „Typisch Harz“, für die Saale-Unstrut-Region und die Altmark gibt es „Handgemacht Saale-Unstrut“ und „Echt Altmark“. „Das bietet den Gästen eine gute Orientierung. Und bestenfalls greifen Hoteliers und Gastronomen das auf, indem sie zertifizierte Regionalprodukte anbieten“, sagt Siemens.

Daneben müssen Wander-, Rad- und Wasserwege touristenfreundlich sein, genau wie die zugehörige Infrastruktur. „In Sachsen-Anhalt sind wir da gut aufgestellt“, sagt Siemens. „Es gibt gute Radabstellmöglichkeiten und eine zuverlässige Beschilderung. In den Zügen darf man Fahrräder kostenlos mitnehmen. Und wir haben Projekte wie das ‚Ladepünkchen Altmark‘, bei dem Ferienwohnungen, Gastronomen oder Privatpersonen eine Steckdose zur Verfügung stellen,

an der Fahrradtouristen kostenlos ihr E-Bike laden können.“ Wichtig sei dabei die Vernetzung zwischen einzelnen Akteuren, sagt Siemens.

Ein Ort, an dem Vernetzung gut funktioniert, ist das Ökodorf Sieben Linden, eine Modellsiedlung in Beetzendorf in der Altmark. Gäste übernachten dort im „Strohtel“, einem Strohballen-Lehm-Haus aus regionalen, ökologischen Baumaterialien. In den Zimmern stehen Möbel aus der eigenen Tischlerei, daneben Upcycling-Stücke und Textilien aus Naturmaterialien. Auf den Tisch kommen vegetarisch-vegane Gerichte aus Bio-Produkten, selbst angebauten Kräutern, Obst und Gemüse. Angeboten werden Seminare und Workshops.

Besucher schätzen das. Etwa Anke, die regelmäßig mit ihren Söhnen aus Berlin anreist: „Für mich ist das Besondere dieses achtsame Miteinander, das in Sieben Linden herrscht und das in vielen Kursen vermittelt wird.“ Was sie immer wieder neu beeindruckt, sei das nahrhafte Essen: „Während ich normalerweise einen konstanten Heißhunger auf Süßes habe, bin ich dort nach einem Teller Essen, einem Salat und ein bisschen Nachtschinken vollkommen zufrieden.“

Ort der Begegnungen

Michael Baumhauer, ein anderer Gast, ergänzt: „Mich begeistern die vielen Angebote dort.“ Man könne etwa musizieren oder künstlerisch tätig werden. Auch tanzen (lernen) oder die eigenen handwerklichen Fähigkeiten auszubauen, ist dank Gartenbau-, Töpfer- oder Upcycling-Kursen möglich. Das WLAN-freie Konzept begünstigt Erholung: „Ich finde es total entsleunigend, sich nicht immer vom Handy und seinen Verlockungen den Tag diktieren zu lassen“, erzählt Michael Baumhauer. Wesentlich sind für ihn zudem das ökologische Konzept und authentische Kontakte: „Sieben Linden ist ein Ort der Begegnungen – über soziale Grenzen und Generationen hinweg.“

Kult um die kleine Heidi und kein Ende

Auch nach 140 Jahren hat das Schweizer Mädchen viele Fans.

Wer in den Ferien in die Schweiz fährt, möchte vielleicht einen kleinen Abstecher ins Heidedorf unternehmen: Es liegt in Maienfeld im Kanton Graubünden. Hier im „Dörfli“ spielt die Heidigeschichte aus dem weltberühmten Buch von Johanna Spyri. Hier kann man, für knapp 15 Schweizer Franken, an den Originalschauplätzen selbst eintauchen in die Geschichte von „Heidi“ – Almhütte, Geißenstall und Dorfschule inklusive. Jedes Jahr kommen rund 150.000 Menschen.

Neuer Lebensmut in den Alpen

Die Geschichte des Waisenmädchens Heidi, das bei seinem Großvater in den Schweizer Alpen aufwächst und später der gelähmten Tochter einer Frankfurter Kaufmannsfamilie wieder Lebensmut gibt, wurde seit ihrem Erscheinen vor über 140 Jahren in mehr als 50 Sprachen übersetzt und rund 60 Millionen Mal verkauft.

Vor 125 Jahren, am 7. Juli 1901, starb Heidi-Schöpferin Johanna Spyri in Zürich. Sie ist heute wohl die bekannteste Schweizerin. Das Buch schrieb sie mit 52 Jahren. „Heidi“ war ihr erster großer Roman und er wurde schnell ein weltweiter Bestseller. Unvergessen sind die japanische Zeichentrickserie aus den 70er Jahren und die vielen Heidi-Spielfilme.

Anlässlich des 200. Geburtstages von Spyri am 12. Juni des kommenden Jahres dreht das SRF gemeinsam derzeit gemeinsam mit RTL eine neue Serie in den Schweizer Bergen. Die Ausstrahlung ist für 2027 geplant. Heike Makatsch spielt Fräulein Rottemeier, Christian Kohlund ist Alpöhi, Charly Hübner Herr Sesemann; Heidi wird gespielt von der Schweizerin Neah Hefti.



Geisspeter und Heidi. FOTO: STUDIOKANAL

Was aber macht Heidi bis heute so faszinierend? Für Peter Otto Büttner, Präsident der Heidiseum-Stiftung und Direktor des Heidi-Archivs in Zürich, ist der Grund klar: „Heidi ist universell anschlussfähig. Sie spricht Themen an, die in allen Kulturen verstanden werden. Zugehörigkeit, Freiheit, Naturverbundenheit und Menschlichkeit“, sagte der Ur-Enkel des ersten Heidi-Illustrators unlängst der Schweizer Tageszeitung „Blick“. Heidiseum-Mitgründer und Geschäftsführer Peter Polzin glaubt, Heidi sei „eine Konstante in bewegten Zeiten, so was wie ein emotionaler Rückzugsort“. Die Schweizer Berge in all ihrer Pracht, die enge Bindung von Heidi an ihren Großvater, die kranke Klara, die wieder gesund werde: „Das alles sind Motive, die ans Herz gehen“.

Spyri verschlossener als Heidi

Anders als die offene Heidi scheint Johanna Spyri eher verschlossen gewesen zu sein. Sie wurde als Tochter des Arztes Johann Jacob Heusser und der pietistischen Dichterin Meta Heusser-Schweizer geboren und wuchs in der kleinen Landgemeinde Hirzel oberhalb des Zürichsees auf. Mit sechzehn kam sie für zwei Jahre in ein Internat in Yverdon. 1852 heiratete sie den Juristen und Redakteur Bernhard Spyri, der ab 1868 Stadtschreiber von Zürich war. Die beiden hatten einen Sohn, Bernhard. Er starb 1884, mit nur 28 Jahren, an der Schwindsucht.

Nach dem Tod der Bestsellerautorin mit 74 Jahren hieß es in einem Nachruf, Spyri sei eine „geschickte Erzählerin mit poetischem, malerischem und plastischem Stil“ gewesen. Ihr großes Werk zeige, „wie alle auf einander angewiesen sind und einander helfen müssen“.

NINA SCHMEDDING