

LITERATOUR

Ein großer Wurf

Schottland

„Ach bonnie lassie, do you like a wee dram?“ Wenn eine Frau so in einem schottischen Pub angesprochen wird, sollte sie nicht dem Irrtum unterliegen, dass sie mit einem Hund verwechselt wird. Übersetzt lautet die Frage:

„Ach, hübsches Mädchen, möchtest du einen kleinen Whisky?“ Mit der kleinen Übersetzungshilfe sorgt Matthias Eickhoff für Verständigung. Auch ansonsten lässt er auf den 648 Seiten keine Fragen offen. Ob Geschichte, Politik, Musik oder Literatur – der Schottlandkenner informiert stets kurz, knackig und auf dem neuesten Stand der Entwicklungen. Er gibt dabei Einblicke in die schottische Seele, die weit über den üblichen Reiseführer hinausgehen. Da Schottland zu groß und zu vielfältig ist, um es in einem einzigen Urlaub „abzugrasen“, offeriert der Autor zu Beginn unterschiedlich Routenvorschläge. Da gibt es die einwöchige Tour „Schottland für Einsteiger“, die zehn- bis 14-tägige Budget-Route, die sich an den kostengünstigen Busrouten orientiert, und die drei- bis



vierwöchige Tour „Insel-feeling“, die etwas mehr Aufwand verlangt, dafür aber zu einsamen Stränden und spektakulären Küstenformationen führt. Neben Tipps zu den Sehenswürdigkeiten zwischen Gretna Green und den Shetland Inseln enthält der Band 15 Vorschläge für Wanderrouen – eine der besten Arten das Land und seine Bewohner direkt und unverfälscht kennenzulernen. Mit dieser Erstauflage ist Eickhoff ein großer Wurf gelungen, der für die etablierten Schottland-Reiseführer eine ernst zu nehmende Konkurrenz darstellt. -me-

Matthias Eickhoff: Schottland. Stefan Loose Travel Handbücher, DuMont Reiseverlag Ostfildern, 648 Seiten, 24,99 Euro

Für besondere Nächte

Übernachten

Der Norden scheint kein gutes Revier zu sein – weder für Klöster noch für Schlösser. Wer auf der Suche nach einer besonderen Herberge für die Nacht ist, wird im Süden schneller fündig. In Bayern stehen gleich zwölf Adressen zur Wahl, während es für die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg zusammen gerade mal fünf sind. Dabei gibt es allein in Mecklenburg-Vorpommern mehr als 2000 Schlösser, heißt es in dem Begleitschreiben zu diesem Buch. Wer sich also keine Gedanken darüber macht, wie die Auswahl der 70 Burgen, Klöster und Schlösser in Deutschland, Österreich und der Schweiz getroffen wurde, kann sich unbeschwert durch eine Fülle von beeindruckenden Unterküften träumen. Während die Klöster mit Einkehrtagen mehr den Genuss für die Seele bieten, verwöhnen die Burgen



und Schlösser mehr den Leib – mit guter Küche und üppig ausgestatteten Zimmern. Jeder der 70 Empfehlungen ist ein ausführlicher Infokasten zur Seite gestellt, der neben Anreise und Adresse auch die Preisfrage erläutert. Ein hübscher Bildband für Menschen, die Freude am Besonderen haben. -me-

Himmelbett und Klosterzelle. Außergewöhnlich übernachten in Burgen, Klöstern und Schlössern. Verlag Bruckmann München, 288 Seiten, 24,95 Euro

Neuorientierung

Reisen für Trauernde



Frischen Lebensmut fassen: Reisen für Trauernde bieten die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und auch gemeinsam wieder fröhlich zu sein.

Foto: www.britainonview.com

Trauern und verreisen? Das passt für viele überhaupt nicht zusammen. Aber auch wer den Verlust eines geliebten Menschen erlebt hat, der sehnt sich nach Neuorientierung und Erholung. Oft sind dann selbst die nächsten Angehörigen keine Hilfe. Eine Reise in einer Gruppe gleichfalls Betroffener kann Trauernden eine sinnvolle Möglichkeit bieten, wieder frischen Lebensmut zu fassen und neue Hoffnung zu schöpfen.

Als Irma Heyne-Beuse vor sechs Jahren den Tod ihres Mannes zu verkraften hatte, stürzte sie in ein tiefes Loch. In Gesprächskreisen einer Hospizinitiative fand die Touristikerin, die 30 Jahre lang selbst ein Reisebüro geleitet hat, viel Unterstützung und Verständnis. Schließlich wurde dort angefragt, ob sie nicht mal eine Reise für Trauernde organisieren wolle. Das Echo war positiv, und so gründete sie 2007 bietet den Spezialveranstalter Regen-Bogen-Reisen. Auf jeder Tour ist eine ausgebildete Trauerbegleiterin dabei, die Tag und Nacht für die bis zu 20 Trauernden ansprechbar ist und tröstende Worte findet. Auch Irma Heyne-Beuse oder ihre Schwester begleiten jede Reise. Vor allem Frauen jeden Alters nehmen an den einwöchigen Reisen teil, bei denen viel geweint,

aber auch viel gelacht wird. „Die Gemeinschaft stärkt und wirkt lange nach“, sagt Irma Heyne-Beuse. Ziele sind unter anderem Mallorca, die Toskana und der Vierwaldstätter See. Über Weihnachten und Silvester – besonders kritische Tage für Alleinstehende – steht eine Festtagsreise im Programm.

Martina Taruttis bietet „Menschen in Verlustsituationen“ Reisen nach Wangerooge, ins Kloster Thuin in Emsland, nach Südschweden und auf die Halbinsel Sinai an. Ihren Veranstalter Trau-Dich-

Es wird viel geweint, aber auch viel gelacht

Reisen gibt es bereits seit 1996: Die Soziologin hatte einst ein ambulantes Hospiz in Düsseldorf mit aufgebaut, bevor es sie in den Norden Deutschlands verschlug. Dort entwickelte sie ein Konzept, Trauernden und Menschen nach schwierigen Trennungen oder mit seelischen Belastungen naturverbundene Reisen zu ermöglichen. Taruttis steht den Trauernden dabei rund um die Uhr zur Seite und ermutigt die maximal sechs Teilnehmer mit intensiven Gesprächen und vielfältigen Ritualen, einen Neuanfang zu wagen.

„Wir machen die Leinen los und blicken zurück aufs Land.

Doch irgendwann dreht man sich um und sieht nach vorne.“ So beschreibt Piet Morgenbrodt die Idee seiner einwöchigen Segelreisen für Trauernde. Der Künstler und erfahrene Skipper lernte nach dem Tod seines Sohnes vieles über Trauerarbeit in Selbsthilfegruppen. Ermutigt durch die intensiven Begegnungen charterte er 2006 erstmals ein Segelboot für Trauernde. Jeder Reise von „Care and Sail“ geht ein Treffen der maximal acht Mitreisenden voraus. „Zusammen ist man weniger allein...“, beschreibt eine Teilnehmerin die Erfahrung, auch ohne große Worte verstanden zu werden. Piet Morgenbrodt ist auf diesen Touren Kapitän und Trauerbegleiter in einer Person. An Bord finden die

Trauernden, die ihren Partner oder andere Angehörige verloren haben, Ruhe und Zeit für sich und ihre Trauer, aber es geht auch hier sehr fröhlich zu – der Blick nach vorn eint die Crew. Angeboten werden 2012 eine Flusskreuzfahrt in Südfrankreich, eine Hausbootreise in der Lagune von Venedig und ein Segeltörn an der lykischen Küste im Süden der Türkei.

Segelreisen für Trauernde offeriert auch Bärbel Sievers-Schaarschmidt: „Der Tod eines nahen Menschen stellt oftmals einen Wendepunkt dar. Neue Horizonte tauchen auf, und ein Ankerplatz für die Trauer muss gesucht werden.“ Sievers-Schaarschmidt ist langjährige Trauerbegleiterin und hilft den Teilnehmern,

mit ihrer Trauer zu leben. Belastendes über Bord zu werfen, aber auch, sich den Wind um die Nase wehen zu lassen und Kraft zu tanken. Auf der Kairós, einem Passagierschiff mit Kapitän und fester Mannschaft, segeln maximal zwölf Mitreisende vor Griechenland, Sizilien und in der Karibik.

Seit 2010 bietet auch Tui Gruppenreisen für Trauernde zusammen mit der Privaten Trauer Akademie von Fritz Roth in Bergisch Gladbach an. Die maximal 14 Teilnehmer, die nach Vorgesprächen sorgsam zusammengestellt werden, werden von zwei Trauerbegleitern betreut. Die täglich angebotenen Gesprächsrunden und Rituale zur Trauerverarbeitung sind dabei freiwillig. Besonderen Wert legen die Veranstalter auf den Dreiklang aus Trauerbewältigung, auf gemeinsame Erlebnisse in der Natur und auf Geselligkeit beispielsweise beim gemeinsamen Abendessen in großer Runde. Die Teilnehmer lernen wieder, positive Gefühle zuzulassen, sich auch wieder etwas zu gönnen und Kraft zu tanken. Die „Reisen ins Leben“, die in diesem Jahr den Innovationspreis der Reisebüros Deutschlands und die Goldene Palme 2011 für besondere Pauschalreisen erhalten haben, führen 2012 nach Madeira, Mallorca, Teneriffa, Kreta und an die Algarve. (srt)

Information

Regen-Bogen-Reisen, Ferdinantenstraße 26, 47475 Kamp-Lintfort, ☎ 02842/80738 und ☎ 02852/6035
www.regen-bogen-reisen.com

Trau-Dich-Reisen, Kapellenbruch 209, 41372 Niederkrüchten, ☎ 02163/82245, www.traudichreisen.de

Care and Sail, Atelier Morgenbrodt, Nerzweg 24, 22159 Hamburg, ☎ 040/6438847, www.care-and-sail.de

Wendepunkte, Segelreisen für Trauernde, Ringstr. 61, 22145 Hamburg, ☎ 040/6794170, www.wendepunkte-trauerreisen.de

Reise ins Leben, Private Trauer Akademie, Kürtnerer Straße 10, 51465 Bergisch Gladbach, ☎ 02202/9358180

www.trauerakademie.de

TUI, Vertrieb & Service, Otto-Lilienthal-Str. 17, 28199 Bremen, ☎ 01805/882255, (14 Cent/Min.)
www.reiseinsleben.de

Aufregende Zeitreise

In Büsum wird die Sturmflut von 1962 lebendig



Form stützt Inhalt: In dem wellenförmigen Gebäude dreht sich alles um die gewaltige Kraft der Sturmflut.

Foto: pd

Bitte anschnallen – zu einer aufregenden Zeitreise in der Sturmflutenwelt „Blanker Hans“ in Büsum. Schon das Gebäude gleich hinter dem Büsumer Hafen sieht aus wie eine riesige, brechende Welle. Trotzdem geht hier niemand im Sturm der Gefühle unter. Stattdessen wird im interaktiven Erlebniszentrum die Jahrhundertflut von 1962 ganz plastisch vor Augen geführt. Zuerst nimmt ein Schauspieler die Besucher

mit auf Zeitreise in die Nacht der großen Flut. Plötzlich befinden sie sich in der Gaststätte „Zum Deichgrafen“, wohin sich die Bevölkerung aus Angst vor der Flut geflüchtet hat. Aber keine Panik: Rettung naht in Form einer Sturmflutrettungskapsel. Die 300 Meter lange Fahrt verdeutlicht die Kraft der Nordsee und lässt gleichzeitig die Herzen aller Achterbahnfreunde höher schlagen. Im Anschluss erfährt man auch noch Spannendes zu den Themen Kü-

stenschutz und Klimawandel – zum Beispiel, wie sich zwölf Windstärken im Windkanal anfühlen. Ruhe nach dem Sturm herrscht im Bistro „Blanker Hans“, wo sich die Besucher bei typischen Dithmarscher Gerichten stärken können. (srt)

☎ 0 48 34/90 91 35

www.blanker-hans.de
Öffnungszeiten: November bis März täglich 10 bis 17 Uhr, April bis Oktober täglich 10 bis 18 Uhr, 24. und 25. 12. geschlossen

Keine langen Touren im Herbst

Deutscher Alpenverein: Wenig Hüttenplätze im November

Im Spätherbst nehmen sich Bergwanderer besser keine langen Touren vor. Außerdem müssen sie genug Zeit einrechnen. „An den kurzen Tagen sollte man früh losgehen und lange Pufferzeiten einplanen“, sagt Holger Bucher vom Deutschen Alpenverein in München. Auch sollte die Wanderung nicht in zu große Höhen führen. Andernfalls könnten Ausflüger leicht von der früh einbrechenden Dunkelheit überrascht werden. Wegen der extremen Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sei dies im November sehr gefährlich.

Eine Übernachtungsmöglichkeit in den Bergen zu finden, sei im November schwierig, da die meisten Berghütten dann bereits geschlossen haben. „Selbst Hütten, die im Winter wieder geöffnet sind, nutzen den Monat oft für Betriebsferien“, erklärte Bucher. Wer auf eine Übernachtung nicht verzichten will, sollte auf keinen Fall auf gut Glück losziehen, sondern vor dem Start der Tour den Hüttenbesitzer anrufen. Zudem sollte eine Taschenlampe zur Ausrüstung jeder Herbstwanderung gehören.

Allgemein sollten sich Wanderer in den Alpen auf starke



Gut gerüstet: Wer im Herbst zu einer Wandertour in den Bergen startet, sollte sich auf starke Temperaturschwankungen einstellen. Im Schatten kann es bitterkalt werden.

Foto: dpa

Temperaturschwankungen einstellen. „In der direkten Sonne kann es zwar frühlinghaft sein, aber im Schatten sinkt die Temperatur rapide ab“ erklärte Bucher. Trotz allgemein guter Wanderbedingungen können dort sogar vereiste Flächen vorkommen.

Entsprechend sollten sich Wanderer kleiden. Bucher rät

zum „Zwiebelprinzip“: Damit ist gemeint, mehrere dünne Schichten statt einer dicken zu tragen. Es sei außerdem ratsam, für jede Schicht Ersatz dabeizuhaben. Lange Unterwäsche, Mütze und Handschuhe müssen auch ins Gepäck. „Um diese Jahreszeit sollten dicke Socken und Trekkingschuhe mit hohem

Schaft getragen werden, nicht die leichten Modelle.“

Vor dem Start jeder Tour müsse ein Blick auf den Bergwetterbericht geworfen werden. Taucht um diese Jahreszeit eine Kaltfront auf, sei vom Wandern abzuraten. Dann sei Schneefall bis hinunter ins Tal sehr wahrscheinlich, warnte Bucher. (dpa)