

ESGO trip

Neues ausprobieren, heilen,
Zeit für sich haben: Es gibt viele
Gründe für eine Reise allein.
Sieben Redaktorinnen erzählen.

annabelle No. 14/2023 Foto: Joël Humm



«Endlich mal wieder
Gefühle zu Ende fühlen»:
Marie Hettich



“Es wird hier
nur um mich
gehen. Nur
um mich –
ich weiss
kaum mehr,
wie sich
das anfühlt”

Outdoor–Achtsamkeit

Marie Hettich,
Co-Leiterin Digital

Im August 2021 ist unser Kind geboren, im Juli 2022 nach langer Krankheit mein Vater gestorben – ich war die letzten Jahre nonstop im Überlebensmodus. Dementsprechend unruhig bin ich, als ich an einem Sonntagmittag an der Tramhaltestelle stehe und weiss: Drei Tage lang wird es beim gebuchten Wald-Retreat im Hotel Ucliva in Waltenburg/Vuorz nur um mich gehen. Nur um mich – ich weiss kaum mehr, wie sich das anfühlt. Was wird da alles hochkommen?

Am Hauptbahnhof erwische ich mich dabei, wie ich vor der Abfahrt meines Zuges noch schnell ein paar Sachen erledigen will. Doch ich stoppe mich – ich muss jetzt mal gar nichts. Es kostet mich Überwindung, auf der Bank am Gleis zu sitzen und zehn Minuten zu warten. Einfach die Zeit verstreichen zu lassen – so, als hätte ich, seit ich Mutter bin, nicht ständig das Gefühl, viel zu wenig davon zu haben.

Schon auf der immer grüner werdenden Zugfahrt in Richtung Graubünden fühle ich mich so frei wie lange nicht. Ich sitze einfach da und kann machen, was ich will. Wahnsinn! Als ich Lust bekomme, teils wochenalte Sprachnachrichten von Freund:innen und meiner Schwester abzuhören, springe ich wie ausgehungert von einer Memo zur nächsten. Ich merke: Ich vermisse all diese Menschen so! Verückt, wie einen der Alltag aus Familie und Erwerbsarbeit immer wieder verschluckt. Mein letztes Treffen zu zweit muss Wochen zurückliegen. Ich schreibe einer Freundin und frage, wann wir uns endlich wiedersehen. In den darauffolgenden Tagen habe ich noch einige solcher Eingebungen, die wie aus dem Nichts und mit grösster Klarheit zu mir kommen. Plötzlich

spüre ich zum Beispiel, dass ich mich in unserer Wohnung längst nicht mehr wohl fühle. Oder dass ich dringend mal wieder einen Termin bei meiner Psychotherapeutin machen will, um über meine Trauer zu sprechen.

Direkt neben einem grossen, wilden, wunderschönen Wald liegt mein freundliches Zimmer im «Ucliva», dem ersten Öko-Hotel der Schweiz. Viel Holz, kein Fernseher. Alles an diesem Ort, wo Pächterin Ursula Wilhelm regelmässig die unterschiedlichsten Retreats stattfinden lässt, sagt: runter vom Gas, raus aus der Ablenkung. Früh stellt sich bei mir das Gefühl ein, hier ganz viel zurücklassen zu können.

In der ersten Nacht wache ich um vier Uhr auf und habe so vieles im Kopf, dass ich meinen Notizblock aus der Reisetasche kramen und alles runterschreiben muss. So viele Gedanken und Bedürfnisse, die im Alltag ständig weggedrückt werden, und sich dann in Form von Kurzatmigkeit, Herzrasen oder Nackenschmerzen bemerkbar machen.

Nein, entspannend im Sinne eines Spa-Wochenendes fühlt sich das Wald-Retreat für mich nicht an. Eher: klärend. Ich nehme mir vor, künftig jedes Jahr für ein paar Tage allein zu verreisen und in die Natur abzutauchen. Diese Stille hier! Endlich mal wieder einen Gedanken zu Ende denken, ein Gefühl zu Ende fühlen.

Das Wort «fühlen» fällt während des Retreats generell sehr oft. «Fühlt sich das für dich stimmig an?» ist eine Frage, die Nicole Schwalda, «Transformation Coach» und Leiterin des Retreats, häufig stellt. Sie hat etliche Ausbildungen, etwa die zur Meditationslehrerin, energetischen Heilerin und als Medium. Das Ziel ihrer Arbeit:

Die weibliche und männliche Urkraft auf unserer Erde «wieder in Einklang bringen», so formuliert sie das. Spüren, empfangen, einfach sein.

Nicole ist eine der Personen, die sagt: «Ich habe nicht nur schnell, sondern auch langsam fünf Minuten für dich.» Oder: «Meine Seelensprache ist Englisch.» Jedes Mal, bevor sie den Wald betritt, bittet sie ihn still um Erlaubnis. Wenn sie ein Nein spürt, wählt sie einen anderen Weg. Wer Nicole nur kurz erlebt, könnte denken: Okay, diese Frau erfüllt jedes Klischee einer abgedrehten Spirituellen.

Aber die 52-jährige Deutsche, die mit 38 als Führungskraft in der IT-Branche fast in ein Burnout schlidderte und sich anschliessend ihrer, wie sie sagt, «wahren Berufung» zuwandte, zeigt auch andere Facetten: Etwa wenn sie erzählt, dass sie kürzlich eine Phase hatte, in der sie sich jeden Abend ein Youtube-Video nach dem anderen reinzog – sie habe das einfach gebraucht. Und sie lacht so schallend laut, dass man meinen könnte, die Blätter fallen von den Bäumen.

Nicole ist gut darin, auf unseren Ausflügen in den Wald immer wieder ganz spontan auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von uns vier Teilnehmer:innen einzugehen. Mir zeigt sie zum Beispiel eine Körperübung gegen das aufsteigende Engegefühl, wenn ich wieder einmal zu viel Verantwortung übernehme und mich im Lockerlassen schwertue. Oder sie fragt mich behutsam, ob ich eine Möglichkeit sehe, mit meinem Vater auch mal ausserhalb des Gefühls der Trauer in Verbindung zu treten.

Von den anderen Teilnehmer:innen erfahre ich während der drei Tage nur wenig Konkretes – und doch habe ich

das Gefühl, dass wir uns in unserem Wesenskern, in unserer Verletzlichkeit, binnen weniger Stunden extrem gut kennenlernen. Das intime und wohlwollende Gruppengefühl, das im Wald entsteht, rührt mich.

Wir betrachten zusammen feuerrote Spinnen, sich aufrollenden Farn, entdecken Heidelbeeren und eine Orchidee; wir bewundern blühenden Klee, riechen an Harz, weinen unter Rottannen und schweigen im Hotel beim gemeinsamen Bärlauch-Risotto. Einmal hören wir während einer Meditation mitten auf einer Lichtung ein tiefes Brummen und denken auf dem Rückweg – halb lachend, halb panisch – alle möglichen Optionen durch, wer oder was das gewesen sein könnte.

Ob bei der gemeinsamen Barfuss-Gehmeditation, beim Sinnieren über das Wort «Intuition» oder während der Achtsamkeitsübung, sich für das Verspeisen einer einzelnen Praline 15 Minuten Zeit zu lassen: Konstant fühle ich mich vom Wald und von der Gruppe gehalten und getragen. Obwohl ich weiss, dass wir uns wahrscheinlich nie wiedersehen werden. Wir sind wie eine kleine Familie auf Zeit.

Zurück im Zug Richtung Zürich überlege ich, ob man eigentlich auch zu viel in sich reinspüren kann, und stopfe mir innerhalb weniger Sekunden ein Snickers in den Mund. Als ich mein Handy hervorholen und ein bisschen auf Insta rumscrollen will, spielt es plötzlich «New Shoes» ab – ein uralter Song, den ich längst vergessen habe und der offenbar immer noch auf irgendeiner Playlist herumgeistert. «Hey, I put some new shoes on. And suddenly everything is right», singt Paolo Nutini. Wirklich erstaunlich, wie oft das Leben dann doch so ist wie im Film.

Transformations-Retreat bei
Nicole Schwalda ab 497 Fr.,
aufwaldwegen.com

Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz,
Graubünden, Schweiz, 2 Nächte ab
244 Fr., ucliva.ch

Kontakt-Kur

Helene Aecherli,
Redaktorin Reportagen

Etwa zweimal im Jahr packe ich meine Koffer. Meist ziemlich spontan, ohne grosse Vorbereitungen, folge ich dem Ruf: «Wann kommst du?» Dabei orientiere ich mich weniger an der Destination als an den Menschen, die dort leben. Menschen, die ich auf Recherchereisen kennengelernt habe, etwa in Ägypten, im Oman, in Marokko oder in Tansania. Meine «Anker-Menschen», wie ich sie nenne, mit denen ich oft schon lange in Kontakt bin, die ich besuche und die mich in ihren Alltag hineinbitten – auf den Markt, ins Shoppingcenter, auf Ämter, die Dattelpflanzung, zum Picknick, in die Küche, zu Tee und Kuchen bei Verwandten, in die Abgründe ihrer Eheprobleme, ja selbst zum Zähneziehen.

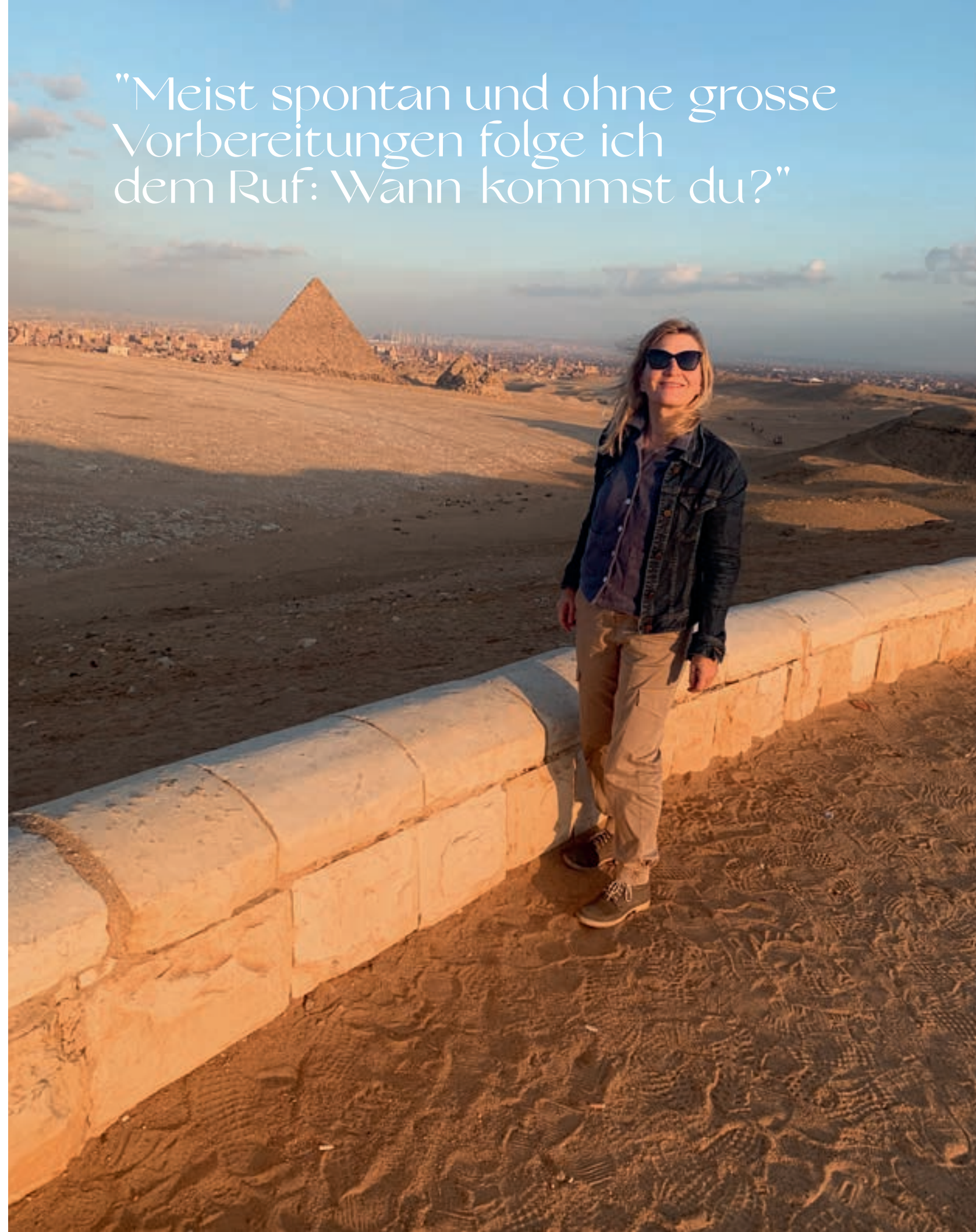
Die Lust an dieser Form des Unterwegsseins habe ich wohl von meinem Vater geerbt, ich kann mich gar nicht daran erinnern, dass es jemals anders war. Natürlich, das ist auch anstrengend, nicht selten erwische ich mich dabei, dass ich mich danach sehne, ein

paar Stunden auf einem Liegestuhl zu schweigen oder bei einem übersüssten Pfefferminztee stoisch auf die Dünen zu blicken. Manchmal tue ich das auch. Aber solche Eskapismen sind jeweils meist von kurzer Dauer, nach einer Stunde zieht es mich wieder weiter. Denn mit jedem Schritt, mit jedem Einblick in den Alltag der anderen, verdichtet sich, Schicht um Schicht, das Wissen um die Lebensrealitäten der Menschen vor Ort. Das bereichert mich nicht nur beruflich, sondern auch persönlich, denn es erlaubt mir, mein eigenes Leben und Tun in einem grösseren Kontext zu sehen.

Und fast immer begegne ich dabei neuen Menschen, die meinen Radius vergrössern, die auf meiner Landkarte einen weiteren Anker setzen – und für die letztlich auch ich ein Anker sein kann.

Helenes Tipp: Birgits Bed & Bistro,
Meski, Errachidia, Marokko, DZ ab
34 Fr., biggismarocfamilyhome.com

“Meist spontan und ohne grosse Vorbereitungen folge ich dem Ruf: Wann kommst du?”



amabelle No. 14/2023 Foto: Helene Aecherli

"Ich werde mir hier beibringen, zu ent-müssen. Etwa: nicht gesellig sein müssen"

Loslass-Lektion

Sarah Lau,
Redaktorin Reportagen

Erstmal muss ich heulen. Nicht weil meine Mutter wieder Krebs hat, ich nach wie vor um meinen verstorbenen Vater trauere und wir aus unserem Traumhaus ausziehen müssen. Ich weine, weil mein beknackter Koffer nicht mit dem gewohnten Plopp auf die eingegebene Zahlenkombination reagiert. Wie soll ich jetzt probat gekleidet binnen 15 Minuten in der entgiftenden Salzkammer stehen? Wütend hämmere ich auf den Rimowa ein und frage mich, warum ich keine wasserfeste Mascara mitgenommen habe.

Ganz offensichtlich bin ich aus dem Tritt, fühle mich angegriffen und erschöpft und habe fest vor, das im griechischen «Euphoria-Retreat» zu ändern. Als ich im Vorfeld die Website durchscrolle, wird klar, dass die Marketingabteilung des Luxushotels top gearbeitet hat. Jedenfalls stehe ich beim Lesen der folgenden Zeilen kurz vor vermehrtem Speichelfluss: «Ein Aufenthalt, der Geist, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt», dazu locken Programme namens «Inner Emotional Harmony» und Treatments wie «Sanctuary for busy minds».

Doch jetzt, da ich hier bin, drei Autostunden von Athen entfernt, bin ich dermassen verzerrt, dass ich mir selbst peinlich bin. Hallo, undankbare Irse! 5-Sterne-Luxus, Gourmet-Food, Top-Therapeut:innen und mittendrin ich, bocklos und verwirrt ob der aufsteigenden Wut in mir. Mir wird bewusst, dass ich hier gerade nicht sein will, jedenfalls nicht allein und schon gar nicht, um mich meiner Verletzlichkeit zu stellen. Ich erkenne: Solo zu

reisen, heisst auch, sich selbst aushalten zu müssen. Und seine Souveränität aufs Spiel zu setzen.

Nachdem der Koffer endlich seinen Widerstand aufgegeben hat, hetze ich zu der Salzkammer, verlaufe mich in den Rundgängen des Spas und fühle mich wie der letzte Honk. Endlich auf der Liege gegenüber der bernsteinfarbenen Wand angekommen, sinniere ich: Seit wann nur ist alles so schwer geworden? Und: Wo ist eigentlich mein Übermut geblieben?

Ich habe Heimweh und fühle mich wie eine einzige Baustelle. Sorge dich nicht, lebe?! Schon recht, Klugscheisser, was aber wenn man inzwischen schon ganz verkrampft ist von der Sorge um seine Liebsten und dem ganzen Zusammenreißen und Funktionieren? Panik steigt auf. Wie werde ich die Tage hier rumkriegen, ohne durchzudrehen? Und überhaupt, zuhause gäbe es so viel zu tun, das mir gerade wichtiger scheint als meine Seelenhygiene. Etwa der Berg Bügelwäsche. Okay, ich merks ja selbst.

Erstmal an die frische Luft, eine verlässliche Strategie, um zu mir zu kommen. Ich setze mich auf die Terrasse des Restaurants an einen der Tische gleich neben der dicken Steinmauer. Mein Buch bleibt ungeöffnet, das Handy ist eh aus und ich lasse den Blick schweifen. Zwei Stunden lang. Mystras, byzantinische Ruinenstadt neben dem gleichnamigen Dorf, Unesco-Weltkulturerbe, viel Wald, braungrüne Landschaft am Fusse des Berges Taygetus. Eine Weitläufigkeit, die meinen Blick öffnet und auch die nächsten

Tage verlässlich weiter öffnen wird. Und dann detonieren die ersten Gedankenexplosionen. In mir braust ein Durcheinander, die inneren Stimmen überschlagen sich. Fluchen, weinen, analysieren – alles dabei. Und ich: höre mir zu. Geduldig. Ich wäge ab, argumentiere, akzeptiere, hadere, lasse stehen, reflektiere.

Der Ort beruhigt mich. Inmitten der organischen Architektur, all der Rundbögen und des alten Gesteins fühle ich mich geborgen. Überall ist Licht, dazu rieche ich die gepflanzten Kräuter, Oregano, Rosmarin, und spüre den immer noch angenehm warmen Herbstwind auf der Haut. Es ist wohlthuend, dass es hier viele Frauen hat, die Ruhe zu suchen scheinen. Von der durchtrainierten Yogaanhängerin aus Genf über das britische Mutter-Tochter-Duo auf Detox-Pfaden hin zu dem Amerikaner, der nach einer Krebserkrankung wieder zu Kräften kommen will, körperlich und spirituell.

Woher ich das weiss? Nicht weil mein extrovertiertes Ich wie sonst oft smalltalkt, sondern weil ich in den Pausen meiner Selbstgespräche hinter einer dicken Sonnenbrille versteckt lausche. Ich stelle mir die Leben der anderen vor und erfinde dazu Geschichten. Und esse. Suppe aus getrockneten Tomaten. Falafel und Gemüse aus dem hauseigenen Garten. Ungestört, nur unterbrochen von den freundlichen Kellner:innen, die mir Wasser einschenken. Natürlich aus Karaffen, in denen vitalisierende Edelsteinmischungen glänzen. «Jesuswasser» haben wir früher in Hamburg

gespottet. Ich muss grinsen. Und fasse einen Entschluss: Ich werde mir hier beibringen, zu ent-müssen. Nicht gesellig sein müssen. Ohne schlechtes Gewissen Morgen-Yoga ausfallen lassen. Nichts kulturell Wertvolles anschauen gehen. Dafür stelle ich mich meinem Kopf-Unkraut. Und ich lasse mich dabei unterstützen. Ganzheitlich, wie es sich in einem modernen Retreat wie diesem hier gehört.

Auch wenn die thailändische Reflexzonenmassage schmerzt, merke ich, wie Blockaden in meinem Nacken sich umgehend lösen. Bei der «Busy Minds»-Behandlung geht es ans Öffnen der Energiekanäle, um Stress und Ängste zu reduzieren und «die gedanklichen Bahnen auf Vertrauen, Freude und Sicherheit zu lenken». Und bei der anschliessenden Balancing-Behandlung höre ich mich mit dem Therapeuten zusammen die graue Giftwolke aus- und das weisse Licht einatmen. Statt dumme Sprüche zu klopfen, mache ich mit und fühle mich anschliessend ausgeglichener. «Du hast viel ausgehalten, feiere deine Stärke», sagt eine Stimme bei der anschliessenden Hammawaschung ohne jedes Pathos. Als zwei warme Hände dabei mein Gesicht umfassen und mein Gegenüber freundlich nickt, kommen mir die Tränen. Eigentlich finde ich so was doch beknackt. Merke aber: Loslassen ist toll.

Als ich im Shuttlebus zum Flughafen sitze, fühle ich mich aufgeräumt wie lang nicht mehr. Ein paar Wochen später werde ich – wie jedes Jahr – allein in den Familienurlaub nach Frankreich vorfahren. Dieses Jahr ohne übersteigertes Bedürfnis zu wirbeln. Stattdessen bleibe ich stundenlang unter dem Pflaumenbaum sitzen. Euphorisiert.

Euphoria Retreat, Mystras, Sparta, Griechenland, verschiedene Programme buchbar, z. B. 5 Tage Inner Emotional Harmony ab ca. 620 Fr. pro Nacht, euphoriaretreat.com

Wildnis–Wagnis

Evelyne Emmisberger,
Leitung Produktion

Das darf doch nicht wahr sein: Ich muss pinkeln. Können Sie sich vorstellen, wie lange man braucht, um im stockdunklen Wald unter eine kniehoch gespannte Plane zu kriechen, sich im Liegen die Schuhe aus- und ein Paar zusätzlicher Wollsocken anzuziehen? Sich auf einer superschmalen Isomatte in den Schlafsack zu winden und dann endlich eine halbwegs bequeme Schlafposition zu finden? Und das nun noch einmal hin und zurück, kaum hatte ich mich hingelegt. Willkommen im Aussenbezirk der Komfortzone.

Ich befinde mich irgendwo in den Wäldern zwischen Bern und Biel, wir sind sechs Frauen, die im Rahmen des Kurses «Wild Women in the Woods» 24 Stunden im Wald verbringen. Und zwar nicht Prepper-mässig, wo man einzig mit einem grossen Messer bewaffnet den Kampf gegen die Wildnis und ums eigene Überleben aufnimmt, stets den Untergang der Zivilisation vor Augen. Davon sind wir zum Glück so weit entfernt wie eine Schoggibanane von einer gerösteten Heuschrecke. Wir sind hier, weil wir die Natur lieben, uns gern darin bewegen – und uns nicht so recht getrauen, mal ganz allein da draussen zu übernachten. Unter der souveränen Anleitung von Kursleiterin Claudia Weinmann baut sich jede aus einer Plane und Reepschnüren eine regendichte Unterkunft an einem Platz ihrer Wahl, dann schmoren wir

Gemüse in der Glut, rösten Popcorn, backen Eier-Zucchini-Küchlein. Als Erlebnispädagogin und Hochseeskipperin hat die Frau die Ruhe weg und kennt sich aus mit flatternden Nerven und Planen.

Denn noch ist es gemütlich, wie wir gemeinsam am Lagerfeuer schweigen. Noch wärmt die sanfte Glut die Nacht. Die Aussicht, nächstens allein unter einer dieser 9.95-Franken-Planen aus der Landi schlafen zu müssen, verliert ihren Reiz jedoch proportional zur zunehmenden Dunkelheit. Was, wenn ich mich auf eine Nacktschnecke setze, sich Horden von Mücken auf mich stürzen, das angekündigte Gewitter über uns hereinbricht? Was, wenn ... sich ein Trupp besoffener Waldläufer, ein Serienmörder über mich hermacht? Vielen Dank, Fantasie. Und verflucht sei meine grosse Klappe («Übernachten im Wald? Genau mein Ding!»).

Mit dem ersten Tageslicht wache ich auf, ein unsichtbares Orchester von Vögeln zwitschert euphorisch und eine Nacktschnecke erkundet die Plane direkt über mir. Ich bleibe noch etwas liegen im warmen Schlafsack, geniesse den Moment und schaue hinaus in mein grosses, grünes Schlafzimmer. Serienmörder, der war gut, haha.

Wild Women in the Woods, Wochenendkurs 190 Fr. plus ca. 30 Fr. für Verpflegung, naturwagnis.ch

amabelle No. 14/2023 Foto: Joël Humm

“Was, wenn sich ein Trupp besoffener Waldläufer oder ein Serienmörder über mich hermacht? Vielen Dank, Fantasie”

Me-Time-Mutprobe

Vanja Kadic,
Co-Leiterin Digital

Mein Tiktak-Feed ist voll mit jungen Frauen, die sich einen Solo-Trip nach Paris gönnen und pausenlos von ihren zahlreichen «Main Character Moments» schwärmen. So einen Moment, in dem man sich selbstbewusst wie die Hauptfigur eines Films fühlt, hätte ich auf meinem anstehenden Trip nach Paris auch gerne. Problem: Ich bin ein ängstlicher Typ mit grossem Sicherheitsbedürfnis, das war schon immer so. Die Gefahr, dass mir jemand auf dem Nachhauseweg ins Hotel auflauert, etwas ins Glas kippt oder mir sonst Böses will, mag gering sein – aber ausblenden kann ich sie nicht. Zudem macht mich der Gedanke, solo im Restaurant zu sitzen oder in den Ausgang zu gehen, nervös. Also hole ich mir vorab Tipps in meinem Umfeld, die vor allem auf zwei Massnahmen hinauslaufen: Ich buche mir ein Zimmer in einer Wohlfühloase (Hôtel des Grands Boulevards) und nehme absurd viel Lesestoff mit. Bücher seien eine top Stütze in Restaurants, so das Ergebnis meiner Recherche.

Nach dem Check-in setze ich mich in ein Lokal. Der Kellner ist freundlich und fängt, oh Wunder, nicht an, schallend zu lachen, als ich nach einem Tisch für eine Person frage. Als er mir mein Essen bringt, passiert: gar nichts. Statt mich unwohl zu fühlen, beobachte ich

Passant:innen und höre den Leuten am Nebentisch zu. Ich denke mir: Davor hattest du Angst? Am Abend will ich etwas unternehmen, ganz so, als wäre ich mit meinen Freund:innen unterwegs. Ich fahre zum Jazzclub Caveau de la Huchette – und komme mir zunächst deplatziert vor. Die anderen Gäste sind Paare oder Gruppen von Freund:innen. Hier treffen Zwanzigjährige auf Senior:innen und mir wird klar: Jeder tanzt mit jedem. Ziemlich schnell verfliegt meine Unsicherheit. Ich smalltalke auf Französisch mit dem Barkeeper, mache einem Gast ein Kompliment für sein Retro-Outfit, wippe zur Musik.

Als ich gehen will und der zweite Uber-Fahrer die Fahrt cancelt, werde ich nervös. Um mich herum stehen einige betrunkene Typen, ich fühle mich unwohl. Die vorbeifahrenden Taxis sind alle besetzt und mit der Métro zu fahren, ist mir nachts zu unsicher. Erleichterung, als nach ewig langen vierzig Minuten endlich ein Fahrer kommt, der mich sicher ins Hotel bringt.

Am nächsten Tag spaziere ich mit meiner Paris-Playlist in den Ohren durch die Strassen und stöbere in Platten- und Bücherläden. Schön, so allein in einer Stadt unterwegs zu sein, die ich nicht gut kenne. Aber überraschend ermüdend: Es fällt mir schwer, mich

einfach mal treiben zu lassen – mit Freund:innen ist das anders.

An meinem letzten Abend mache ich etwas, das ich zuhause niemals tun würde: Ich buche mir selbst einen Raum in einer Karaoke-Bar. Die kleinste verfügbare Box ist für vier Personen gedacht und eine Mitarbeiterin kichert verhalten, als ich sage, dass ich allein hier bin. Ich möchte im Erdboden versinken. Etwa zehn Minuten lang traue ich mich nicht, mein erstes Lied zu singen. Der Gedanke, dass das Personal in der Lobby mich durch die dünne Wand hören könnte, macht mich fertig. Hölzern flüstersinge ich Fleetwood Macs «Dreams» ins Mikrofon. Doch nach drei, vier weiteren Liedern taue ich auf – und feiere fast zwei Stunden lang eine Party mit mir selbst. Es ist grossartig.

Und dann kriege ich ihn doch noch, meinen «Main Character Moment»: Als ich den Karaoke-Raum verschwitzt und voller Endorphine verlasse, gehe ich an die Bar, um zu zahlen. «Hätten deine Freund:innen denn noch kommen sollen?», fragt mich der Mitarbeiter. Ich sage: «Nein, das war nur für mich.» Und ich fühle mich nicht doof dabei, sondern sehr glücklich.

Hôtel des Grands Boulevards, Paris, Frankreich, EZ ab ca. 235 Fr.

„Der Gedanke, solo im Restaurant zu sitzen oder allein in den Ausgang zu gehen, macht mich nervös“



Rössli-Retreat

Michèle Roten,
Produzentin

"Was könnte mehr erden, als sich mit der intuitiven Kraft von Pferden zu verbinden?"

Ich bin kein ängstlicher Mensch. Aber vor Pferden habe ich unglaublichen Respekt. Sie sind so schreckhaft und hühnerig, und das ist in Kombination mit ihrer Grösse und Masse ein Problem für mich. «Da steht jemand hinter mir, bestimmt gefährlich, ich trete mal!» – Beckenbruch. «Huch, ein Stein!» – alle tot. Man könnte also sagen, ich habe Angst vor ihrer Ängstlichkeit. Gleichzeitig bin ich maximal tierlieb und maximal an allem interessiert, was mich vor dem Gehen bewahrt, und deshalb würde ich eigentlich wahnsinnig gern reiten. Hab ich auch getan, wie so viele zwölfjährige Mädchen. So richtig wohlgefühlt habe ich mich allerdings nie im Sattel, und das hatte massgeblich mit Cäsar zu tun. Cäsar war das mir zugeteilte Pferd und es war das mit Abstand grösste im Stall – und ich das kleinste Mädchen. Ich sass auf diesem schwarz glänzenden Berg Muskeln wie ein verdammter Witz, meine Beine gingen bis knapp unter den Sattel. Ich hatte zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, diese Höllenmaschine unter Kontrolle zu haben.

Jetzt möchte ich einmal im Leben das Gefühl haben, tatsächlich mit einem Pferd zu kommunizieren. Ausserdem brauche ich einen Break von allem. Und was könnte mehr erden, als sich mit der intuitiven Kraft von Tieren zu verbinden? Dass man dafür nicht im Stroh schlafen und den ganzen Tag Pferdeäpfel aufsammeln muss, kommt mir sehr entgegen: Cerstin vom Theistadl im Ultental im Südtirol findet, nach zwei Stunden seien die meisten nicht mehr aufnahme-

fähig. Und aufnehmen muss man. Die resolute, streng-lustige Frau mit den roten Strähnen entschuldigt sich zwischendurch, dass sie so viel rede, aber genau das will ich ja: verstehen lernen, wie Pferde ticken. Und wenn jemand das weiss, dann sie. Cerstin ist mit Ponys aufgewachsen und Auto-didaktin – sie hat sich einen ganz eigenen, kompromisslos pferdefreundlichen Ansatz erarbeitet.

Es vergeht eine gute Stunde, bis ich tatsächlich mit einem Tier zu tun habe, zuvor erklärt Cerstin mir, wie unhöflich es ist, ein Pferd einfach anzufassen («magst du ja auch nicht, oder?»), was körperliche Nähe für das Pferd bedeutet (zuerst einmal Rang-Rängelei, und da ziehen Menschen rein körperlich den Kürzeren) und warum sie gerade mit Kuhglocken trainiert – es gibt im Südtirol die Tradition, Menschen am Morgen eines runden Geburtstags um vier Uhr mit ohrenbetäubendem Geschelle zu wecken, was ihre Pferde regelmässig an den Rand eines Nervenzusammenbruchs bringt. Das Ding mit der Ferienreiterei nervt sie etwas – «Ballett machst du ja auch nicht einfach ab und zu» –, deshalb kann bei ihr niemand damit rechnen, mal eben auf ein Pferd steigen zu dürfen. Zuerst geht es um die Basics, um die Bodenarbeit, ihre eigentliche Leidenschaft, und dafür müssen wir auf den Platz. Shadow, ein riesiges schwarzes Pferd mit Beach-Waves und Gigolo-Blick, muss auf mein Kommando losgehen und anhalten. Das hat mehr mit Körpersprache als mit Worten zu tun und mein Körper nuschelt völlig

Unverständliches. Die Füsse sagen was anderes als die Schultern, meine Energie hat schon gar keinen Plan und die Gerte ist auch nie am richtigen Ort. Shadow schaut immer wieder rat-suchend zu Cerstin, die amüsiert sich mit ihm über mich (sie ist sowieso in ständigem, frotzeligem Dialog mit den Tieren), erklärt und vermittelt. Als sie uns kurz allein lässt, um aufs Klo zu gehen, habe ich ein Angstflattern im Bauch wie schon lange nicht mehr und konzentriere mich mantraartig auf einen Satz von Cerstin: «Pferde sind keine Fleischfresser.»

Abends im Hotel angekommen merke ich, dass ich Rückenschmerzen habe vom Mich-gross-Machen. Das Design im «Muchele», einem absolut bezaubernden Familienbetrieb in Burgstall, etwa vierzig kurvenreiche Fahrtminuten vom Theistadel entfernt, setzt einen angenehm urbanen Kontrapunkt zum Naturspektakel des Südtirols. Es ist gemütlich, aber cool und hat die perfekte Grösse für Alleinreisende. Tatsächlich, sagt Martina Ganthaler, die das «Muchele» mit ihren beiden Schwestern führt, steigen auffallend viele Frauen allein bei ihnen ab: «Viele sagen, das Haus habe etwas Weibliches.» Ausschliesslich lebenswürdige Menschen arbeiten hier, und die meisten sind miteinander verwandt (die Tante massiert, der Apfelsaft ist vom Cousin und so weiter) – im wahrsten Sinne familiär, ohne dass es sich je klebrig anfühlt. Das fantastische Essen, der Pool und das Spa tun ein Übriges – eine Woche hier kann einen mit der Welt versöhnen.

Am nächsten Tag geht es weiter mit der Arbeit, denn das ist es – an mir. Dieses Mal muss Geronimo herhalten. Sein Rücken ist so breit, dass es sich beim Striegeln anfühlt, als würde ich ein Autodach polieren. Er ist zwar wirklich nett, aber, wie Cerstin immer wieder sagt: «Pferde helfen dir nicht. Die machen etwas nur, weil du ihnen sagst, dass sie es tun sollen.» Ich wedle mit der Gerte, aber am falschen Ort, ich schiebe seinen Kopf weg, aber zu wenig bestimmt, ich versuche mit meiner Stimme Dominanz zu signalisieren, worauf mich Cerstin anhält, bitte höflich zu bleiben. Ich mache so ziemlich alles falsch, Geronimo schaut Cerstin an, verdreht die Augen (ich schwöre!) und geht immer wieder Gras fressen. Ich wusste gar nicht, dass ich so ein Problem habe mit Koordination. Was aber prima funktioniert: Ich schalte komplett ab. Während der zwei Stunden bin ich nur da, auf dem Platz, mit dieser Frau und diesem Pferd. Und auch danach, auf der Heimfahrt, ist es sehr, sehr ruhig in meinem Kopf.

Irgendwann, als ich schon nicht mehr daran glaube, lässt mich Cerstin dann doch noch aufsteigen. Ich habe keine Angst mehr, bin nicht nervös. Und es ist tatsächlich: ziemlich magisch. Das Pferd, dieses Mal Jolly Jumper, reagiert darauf, wo ich meinen Kopf und meine Schultern hindrehe – ich reite ohne Zügel. Irgendwann sagt Cerstin, ich solle tief einatmen – und Jolly Jumper hält an. Dieser Moment gibt mir eigentlich alles, wonach ich mich gesehnt habe: Kommunikation auf einer so feinstofflichen Ebene, dass mir fast der Kopf wegfliegt und das Herz explodiert.

Eine Stunde am Pferd ca. 40 Fr., Ausritte (nur für Fortgeschrittene) ca. 30 Fr. pro Stunde, freizeitreiten.it
Hotel Muchele, Burgstall, Südtirol, Italien, DZ ab ca. 180 Fr., muchele.com

Schlaf – Spa

Stephanie Hess,
Redaktorin Reportagen

Zwei Tage für mich allein im Luxushotel. Wochenlang hatte ich mir ausgemalt, wie das sein würde. Wie ich zurückkehre zu meiner Familie, strahlend, gelöst, gut gelaunt. Und dann kam ich endlich im Hotel an, lag am Nachmittag unter der blütenweissen Bettdecke. Aber in mir machte sich keine sanfte Erholung breit, sondern erst einmal: pochender Kopfschmerz, eine verschleppte Erkältung.

Entspannung kommt nicht auf Zuruf, sagte ich mir, und warf ein Aspirin ein. Legte mich auf die Liege für eine wohlige Lomi-Lomi-Massage. Später auf die heisse Bretterbank in der Sauna. Setzte mich frisch geduscht im Restaurant an die Fensterfront und schaute dem Regen zu. Trockener Weisswein, gutes Essen, ein Buch. Eine Auszeit wie aus dem Selbsthilfebuch. Aber während ich das alles aufschreibe, entspanne ich mehr, als ich es dort tat.

Es waren nicht nur die Kopfschmerzen. Diese Mini-Auszeit machte mir unausweichlich klar, dass es bedeutend mehr als zwei Tage braucht, um ein Fundament zu stärken, das schon lange durch Kindergeschrei, wenig Schlaf und die Reibereien des Alltags abgetragen worden ist. Gleichzeitig schmerzte

mich das Fehlen meiner Familie bereits in dieser kurzen, so lang ersehnten Pause. Dieses verdammte Paradox machte mich gereizt – was wiederum schlechtes Gewissen aufkeimen liess, schliesslich lag ich ja privilegiert in einem Luxushotel, um einfach mal ein bisschen aufzutanken.

Immerhin, in der Nacht schlief ich wie ein Stein. Neun Stunden am Stück. Und als ich dann endlich die Augen öffnete, blieb ich liegen, döste noch ein bisschen. Weil ich jedoch sehr gewillt war, jede Minute dieser Auszeit auszukosten, rannte ich doch noch in den Fitnessraum, in die Sauna und verpasste am Ende das Frühstück. Ich kam nach Hause, nicht sehr gut gelaunt, nicht sehr strahlend.

Ich erkenne: Es ist utopisch, in der aktuellen Lebenssituation wieder umfassend zu Kräften zu kommen. Was bleibt? Den Fokus darauf zu legen, dass das Fundament halt nicht komplett abgetragen wird. Also immer mal wieder zu versuchen, eine dünne Schicht aufzutragen, etwa in Form einer durchgeschlafenen Nacht.

Alex Lake Zürich, Thalwil, Schweiz,
DZ ab 340 Fr., alexlakezuerich.com

„Trockener
Weisswein,
gutes Essen,
ein Buch.
Eine Auszeit
wie aus
dem Selbst-
hilfebuch“