

Bin dann mal weg in Deutschlands Südwesten
Vier Urlaubsideen zum Aufatmen und Kraftschöpfen

Was will der Mensch vom Urlaub? Diejenigen, die spontan antworten: Party machen! Möglichst viel sehen in kurzer Zeit! Shoppen und wilde Action! – lassen wir mal außen vor. Die folgenden Urlaubstipps sind für diejenigen ausgewählt, die keinen Computer und kein Smartphone, keine schreienden Schulklassen und keinen Megamarkt mehr sehen und hören wollen, die beim Wort *meeting* oder *deadline* nur noch das Eine denken: Raus hier, und zwar schnell. Viele haben es schon erlebt: Reisen in die Ferne können den erwünschten Abstand vom Alltag zwar herstellen, aber stressfrei sind sie trotzdem nicht. Die Anreise, das Klima, die Sprache, da ersetzt oft eher der Alltagsstress den Urlaubsstress. Und vor allem: Egal wohin, man nimmt sich immer selbst mit. Aus dieser Erfahrung heraus wagt sich daher so mancher Abenteuerlustige in Gefilde, wo es garantiert spannend wird: Ganz in die Nähe, das heißt hier: In den deutschen Südwesten. Und nach innen, in die Langsamkeit, in die Natur.

Weniger ist (viel) mehr

„Wie bitte? Ich krieg nichts zu essen, muss den ganzen Tag laufen, den Mund halten und dafür auch noch bezahlen!“ so könnte ein scherzhafter Kommentar lauten, wenn man sich das Angebot der Fastenwanderwoche durchliest. Tatsächlich ist das Fasten in der Natur ein einzigartiges Erlebnis: Die Sinne schärfen sich, die erhöhte Sensibilität während des Fastens lässt uns die Gerüche und Geräusche der Natur besonders intensiv wahrnehmen. Fasten bedeutet innere Reinigung von Geist und Körper, Rückkehr zu uns selbst. Ideal für das ist die abwechslungsreiche und idyllische Landschaft des Schwarzwalds: endlose Wälder mit ihrem harzigen Duft, angenehme Stille, klare, saubere Luft und der Klang rauschender Bäche und Wasserfälle, der Wind in den Wipfeln... Die Gruppe gibt dabei Rückversicherung und Kraft beim Durchhalten. Umrahmt werden die Fastenwanderungen von Yoga, Meditation und Vorträgen. Gefastet wird nach Buchinger mit frisch gepresstem Saft, leckerer Gemüsebrühe, Mineralwasser, Bioteeauswahl, Zitrone und Heilerde.

Raus aus dem Trott – im Takt der Hufe

Nicht mehr der Terminkalender, die Hufe geben den Takt vor: Vom schaukelnden Rücken eines Pferdes, Ponys oder Maultiers aus riecht und schmeckt die Natur gleich ganz anders. In einer kleinen Gruppe von Station zu Station ziehen, reitend oder Mensch und Tier nebeneinander hertrottend durch kraftvolle Naturlandschaften, den Schwarzwald oder die wild-karge Heidelandschaft der Schwäbischen Alb. Einmal erlebt, kommt einem das Wandern ohne die schnaubenden, behuften und beschweiften Begleiter viel ärmer vor. Das Wanderreiten erfreut sich in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit, ob für Reiter mit eigenem Pferd, die sich an die Infrastruktur der kooperierenden Höfe zum Rasten, Gepäcktransport und Übernachten andocken können, oder Singles und Familien aus der Stadt, die das zockelnde Naturerlebnis gegen nichts anderes mehr eintauschen wollen. Gibt es übrigens auch mit Packesel oder Planwagen. Nähere Infos für die Region Naturpark Südschwarzwald hier, und für Wandertouren mit Pferden oder Maultieren auf der Schwäbischen Alb findet man im Internet. Hier werden geführte Touren unter dem Motto „Pferde auf dem Weg“ das ganze Jahr über angeboten. Wen so etwas herausfordert: Für den fünftägigen „Sauwetter-Ritt“ Ende Oktober sind z. B. noch Plätze frei!

(Nicht nur) für den wilden Mann: Reiten und Schießen wie ein Mongolenfürst

Wer es etwas aktiver mag, aber dennoch in intensiven Kontakt mit sich selbst treten und sich im Reiten und Bogenschießen üben will, dem sei hier ein Kurs im Steppenreiten empfohlen. Wie Dschingis Khan einhergaloppieren, im vollen Lauf den Bogen ansetzen, das Ziel anvisieren und ... der Pfeil schnalzt von der Sehne. Weniger kommt es hier darauf an, immer ins Schwarze zu treffen, als vielmehr auf ein Zugleich von Flexibilität und höchster Konzentration – körperliche Fitness ist kein Hindernis, Reiten können sollte man schon vorher. Während des Wochenendkurses im Schwarzwald (Kosten: 200 Euro) wird in der mongolischen Jurte übernachtet. Eigene Pferde können mitgebracht werden. Grundlagen sind das sichere Reiten ohne Sattel, Schulung der Balance und der optimale Kontakt zum

Pferd. Das Bogenschießen wird zuerst vom Fahrrad aus geübt. Und schon am zweiten Kurstag reiten und schießen die Teilnehmer gleichzeitig und fühlen sich schon ein wenig wie ein Steppenindianer.

Zur Einstimmung kann man sich im Internet beeindruckende kleine Filme ansehen, oder gleich zur EOCHA 2010, der Europäischen Meisterschaft im berittenen Bogenschießen fahren, die vom 10. bis 12. Oktober in der Nähe von Brüssel stattfindet. Garantiert ein sehenswertes Spektakel, denn geritten und geschossen wird im authentischen Steppenreiter-Outfit.

Frauen unter sich

In idyllischer (und doch zivilisationsnaher) Wildnis in einer Frauengruppe unter freiem Himmel leben, am Lagerfeuer leckere Mahlzeiten zubereiten, Kennenlernen der heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen, das Erlernen traditioneller Handwerkstechniken sowie Meditation und Gesang stehen hier im Mittelpunkt: Wilde Frauen Woche heißt das Angebot des Outdoor-Veranstalters Wildnis-Wege mit Sitz im schwäbischen Pliezhausen, das zwischen dem 2. und 6. August 2010 stattfindet. Ebenfalls im Angebot: Wildnisnahe Outdoor-Veranstaltungen, Seminare, Geburtstage und Firmenkurse.

Einkehr halten – Kloster auf Zeit

In den heutigen Zeiten als Mönch oder Nonne einem Orden beizutreten, das ist für die wenigsten eine Option. Sich eine Auszeit verordnen, zur Besinnung kommen, wichtige Lebensentscheidungen überdenken oder auch (wieder) in Kontakt zu verschütteten spirituellen Energien zu treten – man könnte auch sagen: zum eigenen Glauben – das sind Beweggründe, die seit Jahren eine wachsende Zahl Menschen für einige Zeit, meistens ein paar Wochen, hinter Klostermauern treibt. Dort, zu Gast in der Gemeinschaft der Ordensschwwestern oder –brüder, finden sie die richtige Mischung aus Einsamkeit und Geschwisterlichkeit, Stille und Muße für geistige Arbeiten, Abgeschiedenheit und intensiv erlebter und geteilter Gegenwart – schwer zu beschreiben, besser zu erfahren. Viele Klöster bieten die Möglichkeit, ein Gästezimmer zu beziehen – wie weit die weltlichen Besucher am Ordensleben teilnehmen, ist ganz verschieden. Manche Klöster bieten spezielle Kurse in Meditation, Fasten, Singen oder Glaubensfragen an, in anderen besteht die Möglichkeit zum Gespräch über persönliche Anliegen oder man kann an Exerzitien, Gebeten und Ritualen teilnehmen bzw. im Kloster mitarbeiten. Oder man ist einfach Gast, der still ein- und ausgeht. Die eigene Religionszugehörigkeit spielt übrigens keine Rolle bei der Aufnahme als Klosterschwester oder –bruder auf Zeit. Die Suche nach dem geeigneten Kloster (es sind gerade in Süddeutschland erstaunlich viele) erfolgt verlässlich über die Deutsche Ordensoberkonferenz.

Links zu den genannten Tipps im Text:

www.viola-fasten.de

www.wanderreiten-im-naturpark-suedschwarzwald.de

www.mitpferdenaufdemweg.de

www.steppenreiter.de

www.wildnis-wege.de

www.orden.de

Reisen komfortabel planen mit www.Touristenauskunft.info

www.Touristenauskunft.info ist als Reiseportal der BDP GmbH auf Urlaub und Freizeit in Deutschland spezialisiert. In sechs Kategorien wie Aktivurlaub, Familienurlaub oder Reiseservice bietet [Touristenauskunft.info](http://www.Touristenauskunft.info) eine Fülle von Anregungen für den Kurztrip oder die großen Ferien. Die übersichtlich geordnete Anbieter-Datenbank lässt sich nach Bundesländern und/oder Stichwort sortiert z.B. nach Unterkünften, Restaurants oder Kulturangeboten durchsuchen – für die komfortable Reiseplanung über das Internet.

Kontakt:
BDP GmbH
Herr M. Karpenko
Ebnatstraße 152
8201 Schaffhausen
0041-52-643-31-59
web@bdp-gmbh.net
www.touristenauskunft.info