

ROLAND RECK

Picknick für Bären

AITRACH. Die Eroberung der Welt erfolgte zu Fuß, sie war entdeckt, lange bevor sich der erste Mensch auf ein Pferd setzte. Die Welt wurde erwandert. Danach ging es rasend schnell. Vom Pferd zum Automobil ins Flugzeug und zum Mond war zeitlich nur ein Katzensprung. Und jetzt? Während die einen ins Universum starren und in Lichtgeschwindigkeit denken, schnüren die anderen die Wanderschuhe und entdecken die Langsamkeit von neuem. Wandern ist eine Massenbewegung. Wandern ist eine Philosophie, je länger desto bewusster. Aber jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Und dann folgt einer nach dem anderen. Eine Wanderung.

„Ich bin dann mal weg!“, ist inzwischen ein Klassiker. Seit 2006 wurde das Buch von Hape Kerkeling fünf Millionen Mal verkauft. Es läuft als Sachbuch und kam trotzdem an Weihnachten 2015 als Film in die Kinos. Kerkelings „Reise auf dem Jakobsweg“ ist ein Dauerbrenner, und der uralte Pilgerweg nach Santiago de Compostela entlang der Pyrenäen ist seitdem Leidensweg und Jungbrunnen für zig-Tausende jährlich. Jeder pensionierte Bürgermeister muss ihn auf der Suche nach dem Sinn des Lebens jenseits der ganzen Plackerei – zumindest in Etappen – gegangen sein und begegnet dort Volk aus aller Welt. Jung und alt, Frauen, Männer, Divers. Alle streben demselben Ziel zu und hoffen auf Erleuchtung, zumindest aber auf Erkenntnis. Dabei ist der Weg das Ziel! Marcus Kleine-Möllhoff erging es ähnlich wie Kerkeling. Der Komiker begab sich auf den Weg, nachdem es ihn auf offener Bühne umgehauen hatte. Der Weg war Therapie für eine geschundene Kreatur, die es verstand mit Humor und Tiefsinn auf sich und andere zu schauen. Dass daraus ein Bestseller wurde, war der Gleichzeitigkeit geschuldet, dem Leiden vieler an der Geschwindigkeit.

Als Kerkeling auf die Bretter ging, war Kleine-Möllhoff noch standhaft. Beide sind im Ruhrpott geboren, es trennen sie aber acht Jahre. Und seit dem vierten Lebensjahr kämpft sich Marcus Kleine-Möllhoff (46) in Aitrach, nahe der Iller bei Memmingen, durchs Leben. Der Boxer war ein Fighter, seine Bühnen waren hart wie er ehrgeizig. Das war er auch im Job als Marketingexperte. Das bewies er sich und anderen in seinen Leitungsfunktionen beim Schwäbischen Verlag und Südkurier. Sieben Jahre war er Hamster im Rad, trat immer schneller, bis es nicht mehr ging. Er war am Ende. Dann machte er sich auf den Weg.

3500 Kilometer ist der Appalachian Trail von Süd nach Nord im Hinterland der US-Ostküste lang. Stiekum machte sich der 46-Jährige auf den Weg, unterstützt und verabschiedet von seiner Freundin. Von April bis September, fünf Monate lang ging er diesen ebenfalls berühmten Fernwanderweg. Beim „Picknick mit Bären“ mimen Robert Redford und Nick Nolte zwei alte Freunde, die auf diesem Trail gemeinsam und unterschiedlich die „Ups and Downs“ des Wanderns erleben. Sie kommen nicht ans Ende

Prominente Aussicht: Marcus Kleine-Möllhoff auf der Felsennase, wo die großen alten Männer Redford und Nolte für den Film „Picknick mit Bären“ posierten und damit den Appalachian Trail so berühmt gemacht haben wie Hape Kerkeling den Jakobsweg.



Bärenstark! 2000 Meilen sind geschafft.

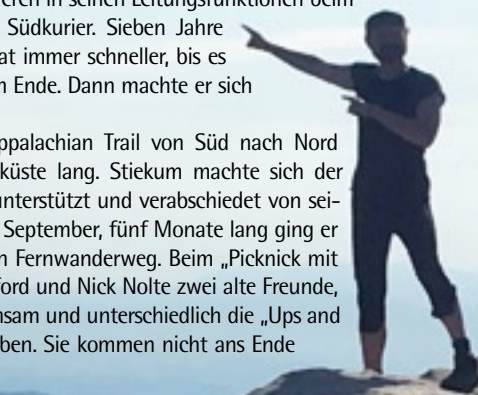
Fotos: privat

und fühlen sich trotzdem reicher. Marcus Kleine-Möllhoff hat es geschafft. In 167 Tagen ist er 3500 Kilometer mit insgesamt 140.000 Höhenmetern gegangen – das seien, so klärt mich der Wandersmann stolz auf, 16 Mal der Mount Everest hoch und runter.

„Ich hab' nicht geglaubt, dass ich es schaffe“, erklärt der Hiker rückblickend von der Couch aus. Und das, obwohl die Pokale an der Wand bezeugen, dass er „Kampfgeist“ hat. Aber auf dem Trail war eben nicht der schnelle Fight gefragt, sondern das Gehvermögen über eine sehr lange Distanz mit vielen Höhen und Tiefen, die ihn zwar nicht an die körperliche, aber nahe an die mentale Grenze führte. Es war ein Intensivkurs in Sachen Selbsterfahrung. Man konzentrierte sich auf drei Dinge: Gehen, Essen, Schlafen. Und habe dabei viel Zeit, die Gedanken kommen und gehen zu lassen. Das kann anstrengend sein, am Ende ist es befreiend, sagt er. Das eigene Leben ist reduziert auf das Wesentliche, mit nur sechs Kilo im Rucksack inklusive Zelt und Gaskocher plus Proviant und Wasser war der „Ultra-Light-Hiker“ unterwegs, doch es war hoch intensiv. Man spürt sich bei jedem Schritt, ist aufmerksam auf seine Umwelt und achtsam mit seinen Mitwanderern, die nicht minder offen und interessiert sind.

50 Paar Socken habe er in der Schublade liegen, tut er verächtlich, zwei habe er bei seiner Wanderung im Wechsel getragen und wenn sie durch waren, erst wieder neue beschafft. Das war auch bei den Schuhen nötig, von denen er sieben Paar verschlissen hat. Viel Ballast aus dem alten Leben verlor er wie sein Körpergewicht: 14 Kilo nahm er ab. Aus dem Workaholic mit 12 Stunden Arbeit, der immer noch seinen Porsche in der Garage hat, wurde ein philosophischer Geist, der feststellt: „Es geht nicht darum viel Geld auf dem Konto zu haben, sondern eine glückliche Zeit zu verbringen.“ Die hatte er auf seiner Wanderung, nicht immer, aber oft und dann intensiv. Er habe auf dem Trail öfters geweint: aus Glück, aus Schmerz, aus Empfindsamkeit. „Die Mauern, die man um sich herum gebaut hat, fallen, man wird offen.“ Und denkt in Alternativen: „Wir leben in einem unglaublichen Luxus und finden es normal. Aber es ist nicht normal und man braucht den Luxus nicht, um glücklich zu sein.“

Ach, und das mit den Bären stimmt auch. Der gealterte Kickboxer sah sich schon als Picknick von zwei schwarzen Bären, die wie ein Gewitter auf ihn zustürmten und ihm Todesangst einjagten. Dem ersten Reflex wegzurennen, widerstand er, wissend oder aus Hoffnungslosigkeit, das weiß der schwäbische Wandersmann nicht mehr. Stattdessen schrie er lauthals, fuchtelte mit seinen Stöcken und nutzte seine Notfall-Trillerpfeife. Das half! Die beiden Schwarzbären stürmten wenige Meter an ihm vorbei und verschwanden wie sie urplötzlich aufgetaucht waren im Unterholz. Zurück blieb ein schlotternder, aber überlebensglücklicher Abenteurer.



VIA LIGURIA

Natur-, Kultur- und Genusswanderungen vom Bodensee zum Ligurischen Meer

Natur pur...

Der neue Weitwanderweg VIA LIGURIA führt über eine Strecke von 715 km von Oberschwaben an das Ligurische Meer. Der gesamte Weg ist in fünf etwa einwöchige Etappen aufgeteilt, die jeweils innerhalb von zwei Jahren erwandert werden. Dabei gehen wir die einzelnen Abschnitte zu Jahreszeiten, in denen die Touren einen größtmöglichen Genuss bieten.

Weg durch die Kulturen...

Wir durchwandern auf der VIA LIGURIA nicht nur herrliche Landschaften – wir kommen auch durch 5 Länder und verschiedene Provinzen bzw. Regionen, alle mit einer eigenen, besonderen Kultur.

Zahlreiche Sehenswürdigkeiten liegen an unserem Weg. Zusätzlich können die Ruhetage für längere Erkundungen am jeweiligen Etappenziel und für Ausflüge zu besonderen kulturellen Highlights genutzt werden.

Touren zum Genießen...

Natürlich werden wir auf den Etappen auch die Küche und Spezialitäten sowie die Weine der Landschaften und Regionen kennen lernen – auf der VIA LIGURIA warten zahlreiche kulinarische Überraschungen!

- Das Wanderkonzept ist so angelegt, dass man sowohl die ganze Tour in einer Kleingruppe von 6 bis 15 Personen mitgehen oder auch einzelne Etappen oder Halbetappen buchen kann.
- Die Tagesstrecken betragen durchschnittlich etwa 20 km, bei mittleren Steigungen von 400 bis 1000 Höhenmetern.
- An- und Rückreise individuell oder gemeinsam, letzteres wird mit anderen Fragen in einer Vorbesprechung geklärt.
- Nach jeder Etappe wird ein persönlicher Bilderabend als Nachschau für alle Mitwanderer organisiert, damit die gemeinsamen Erlebnisse möglichst lange präsent bleiben.
- Geführt werden die VIA LIGURIA-Wanderungen persönlich durch den erfahrenen Wanderleiter Jochen Ebenhoch, der durch seine 10.000 Kilometer lange Weitwanderung von Süddeutschland nach Kirgisien bekannt geworden ist (www.via-kirgisien.de).
- Preis für Organisation und Führung in einer Kleingruppe 39,- € zzgl. MwSt. pro Person und Tag; Übernachtungen und Verpflegung nicht inbegriffen, aber ebenfalls organisiert.

Info- und Bilderabende

Interessierte Wanderfreunde können sich vorab begeistern lassen!
8,- € pro Person (Abendkasse)

Biberach

TG-Heim, Adenauerallee 11
Mittwoch, 16.01.2019, 19:00 Uhr

Friedrichshafen-Fischbach

Restaurant Maier, Poststraße 1 – 3
Donnerstag, 17.01.2019, 19:00 Uhr

Wangen-Leupolz

Gasthaus zur Sonne, Kiblegger Str. 25
Mittwoch, 23.01.2019, 19:00 Uhr

Bad Saulgau

Gasthof Schwarzer Adler, Hauptstr. 41
Donnerstag, 24.01.2019, 19:00 Uhr

Ravensburg

Café im Spital, Bachstraße 57
Freitag, 25.01.2019, 19:00 Uhr

Die Etappen:

- I. Weingarten – Balzers**
4. – 11. Mai 2019, 7 Tage
- II. Balzers – San Fedelino**
6. – 13. Juli 2019, 7 Tage
- III. San Fedelino – Bergamo**
20. – 28. September 2019, 8 Tage
- IV. Bergamo – Piacenza**
8. – 14. März 2020, 5 ½ Tage
- V. Piacenza – Portovenere**
9. – 17. Oktober 2020, 8 Tage

Vormerkungen und Informationen:

www.via-liguria.de oder direkt bei

Jochen Ebenhoch

Mobil/whatsapp +49 162-7275369
Email: ebenhoch1@yahoo.de



Vernazza, Cinque Terre



ROLAND RECK

Aus der Blase ausbrechen

Am 7. Oktober 2014 starteten Maria Tischleder, damals 28 Jahre alt, und Andreas Korneli (33) am Cape Reinga, der nördlichsten Spitze der neuseeländischen Nordinsel, und kamen am 5. April 2015 nach sechs Monaten und 3000 Kilometern in Bluff am Fuß der Südinsel und dem Ende des Te-Araroa-Trails an, unterbrochen von einer einmonatigen Pause zwischen den Inseln. Die Pharmazeutisch-technische Assistentin und der Vermessungstechniker hatten sich erst kurz vor ihrer Reise kennen gelernt – danach heirateten sie.

Maria, wie muss man sich diesen Trail in Neuseeland vorstellen?

Mit unserem mobilen Zuhause, dem zwei Personenzelt, und unseren Rucksäcken, in denen unser gesamtes Hab und Gut wie Kleidung und Nahrung verstaut waren, machten wir uns auf den Weg und machten einen Schritt nach dem anderen. Unsere Füße trugen uns an unbekannte Orte, wir schüttelten fremde Hände, umarmten einen neu gewonnenen Freund, bestiegen fremde Berge, waten durch Bäche und Flüsse, streiften durch sanftes Gras, versanken im Sand, kämpften uns durch Schlamm und Dickicht, verweilten auf einer Blumenwiese.

Das klingt schön – anstrengend! Warum habt ihr es trotzdem gemacht?

Die Gründe sich freiwillig auf einen Fußmarsch von 3000 Kilometern

zu begeben, sind sicherlich individuell sehr verschieden und vielfältig. Selbstfindung, Stress, Traumatabewältigung, Veränderung, Abenteuerlust, chronisches Fernweh, sportliche Ambitionen, der Natur ein Stück näher kommen, fremde Kulturen kennen lernen, an seine eigenen Grenzen gehen. Das waren Gründe von Wanderern, die wir nach dem Warum fragten. Was uns betrifft wollte Andreas damals eine positive Veränderung in seinem Leben, denn er steckte in einem eher unglücklichen Beschäftigungsverhältnis. Mein persönlicher Grund war zum Einen, dass ich Neuseeland noch besser kennen lernen wollte, denn ich war zwei Jahre zuvor schon einmal für ein Jahr dort gewesen und hatte mich in das Land mit den fantastischen Menschen verliebt. Zum Anderen schenkt uns diese Art des Reisens eine gewisse Unbeschwertheit, ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

Aber warum?

Dadurch dass wir unser Gepäck auf ein Minimum reduzieren müssen, täglich der Natur ausgesetzt und dem Materialismus fern sind, erleben wir, was wir wirklich zum Leben brauchen. Wasser und etwas zu Essen, einen Schutz vor schlechtem Wetter, warme, trockene Kleidung und Menschen, mit denen man das Erlebte teilen kann. Durch diese gelebte Einfachheit, den Verzicht auf die uns so vertrauten, selbstverständlich gewordenen, täglichen Rituale und Alltagsgegenstände empfindet man Dankbarkeit und Wertschätzung der Schönheit des Lebens und für all das, was wir haben und erleben dürfen.

Es ist aber nicht nur die innere Veränderung, die solch eine lange Wanderung mit sich bringt, sondern der Reiz liegt auch darin, fremde Menschen und ihre Kulturen besser kennen und verstehen zu lernen und die eigenen Vorurteile und Ängste, die vielleicht durch falsche Bilder in einem selbst



entstanden sind, aufzulösen. Denn dort, wo unsere Ängste verschwinden, entsteht Platz für Vertrauen, und Fremde werden zu Freunden. Und natürlich liegt der Reiz des Wanderns für uns in der Natur selbst. Natur kann man nur schwer beschreiben, man muss sie erleben. Und für uns ist sie jeden Tag ein neues Erlebnis.

Klingt gut, aber ist es nicht trotzdem erstaunlich, dass so etwas Atmosphärisches wie Wandern seit einigen Jahren sehr populär ist?

Höher, schneller, weiter. Ist das nicht das Lebensmotto, das immer mehr in unserer Gesellschaft an Bedeutung gewinnt? Je schneller wir arbeiten, desto mehr können wir schaffen, desto höher der Profit. Um das gesteckte Ziel zu erreichen, sind wir permanent erreichbar, ständig mit der Arbeitswelt verbunden. Und ist es nicht die Arbeitswelt, so beschäftigen wir uns in der übrig gebliebenen Freizeit mit Medien jeglicher Art: Fernsehen, Facebook, Twitter, Google, Netflix und Co. Ist es da nicht natürlich, dass die Seele und der Geist irgendwann nach einer Verschnaufpause rufen? Es sind zu viele Reize, die der Körper bewusst sowie unbewusst verarbeiten muss. Beim Wandern kann man sich dieser Reizüberflutung entziehen, der Stille begegnen und den Stress durch aktives Bewegen abbauen. Wir gönnen uns eine Pause von der Schnellebigkeit, dem Leistungsdruck. Dabei haben wir Zeit, uns kennen zu lernen und unseren Emotionen zu begegnen und dadurch auch Raum für Veränderung zu schaffen. Zum Anderen denke ich, dass viele wandern, um das ‚perfekte Bild‘, die ‚perfekte Szene‘, den ‚perfekten Moment‘ mit ihren Drohnen und Kameras einzufangen, um sie anschließend auf ihrem Blog hochzuladen, um mehr Follower, mehr Aufmerksamkeit zu erreichen, in der Hoffnung, eines Tages damit Geld verdienen zu können.

Welche Erkenntnis bleibt?

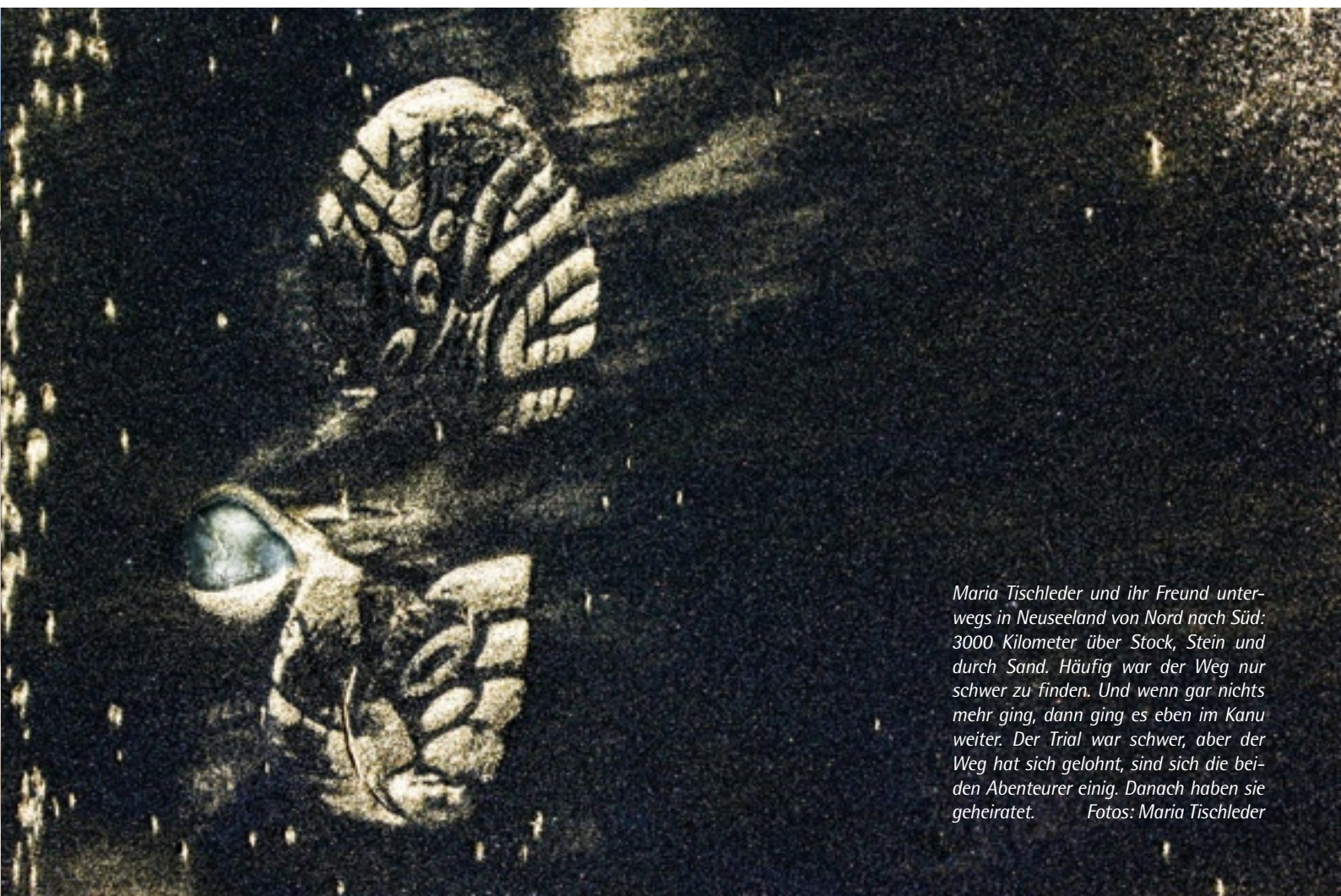
Wandern bedeutet für uns zu reflektieren, die eigene Einstellung zu sich, anderen Menschen und gegenüber der Natur zu verändern. Alte Muster zu durchbrechen, den eigenen Horizont zu erweitern, einen neuen Blickwinkel zu erlangen. Es schafft Verständnis, Entspannung und Kreativität. Es erlaubt, die viel zu eng gewordene Blase Namens Alltag zu verlassen und aus seiner Komfortzone auszubrechen.



CARUS REISEN
Gut beraten in alle Welt.

Das Blättern in Urlaubskatalogen langweilt Sie? Die Atmosphäre im Reisebüro ist Ihnen zu hektisch? Und für eine aufwendige Reiseplanung via Internet fehlt Ihnen die Zeit? Dann sind Sie bei Carus Reisen richtig! In entspannter Atmosphäre unterhalten wir uns mit Ihnen über Ihre Urlaubswünsche, -pläne und -sehensüchte. Und genau daraus entwickeln wir Ihren persönlichen Traumurlaub. Exklusiv für Sie. Und voller Leidenschaft für die Schönheiten dieser Welt. Lassen Sie uns wissen, wonach Sie sich sehnen. Sie werden sehen: Bereits beim ersten Gespräch beginnt eine spannende Entdeckungsreise für Sie!

CARUS REISEN · Simone Rempp · Krautlandweg 8 · 88422 Tiefenbach/Federsee
T 07582 933 59 17 · F 07582 933 59 18 · info@carus-reisen.de · carus-reisen.de



Maria Tischleder und ihr Freund unterwegs in Neuseeland von Nord nach Süd: 3000 Kilometer über Stock, Stein und durch Sand. Häufig war der Weg nur schwer zu finden. Und wenn gar nichts mehr ging, dann ging es eben im Kanu weiter. Der Trial war schwer, aber der Weg hat sich gelohnt, sind sich die beiden Abenteurer einig. Danach haben sie geheiratet. Fotos: Maria Tischleder

ROLAND RECK

Die Goldsucher

Wandern ist schön und tut gut. Darin sind sich alle einig, die darin geübt sind. Aber wie anfangen? „Mit dem ersten Schritt“, sagt Jochen Ebenhoch und empfiehlt mit kurzen Etappen zu beginnen, dafür aber anzufangen. „Besser kleine Schritte als keine“, sagt der Mann, der mit seiner kirgisischen Frau gemeinsam von Weingarten aus in deren Heimat wandert. Rund 10.000 Kilometer werden es sein, wenn das Ehepaar wie geplant im Jahr 2022 im Heimatdorf von Gulaim Ebenhoch ankommen werden. Sie wollen beweisen: auch mit kleinen Schritten (Etappen) lassen sich große Ziele erreichen.

Denn das Paar begann seine Wanderung bereits 2010 in Weingarten, wo der 52-jährige Jochen Ebenhoch aufgewachsen ist. Jeweils in Ein- bis Zwei-Wochen-Etappen haben sich die beiden bisher 49 Mal auf den Weg gemacht, sind inzwischen im Kaukasus angelangt und haben mehr als die Hälfte der Strecke hinter sich. Nicht auf direktem Weg, sondern auf Umwegen. Ihre Wanderroute orientiert sich an ihrer Neugier und ihrer Lust auf Kultur und Kulinarik. Sonst hätten sie sich den Weg nach Italien und über Korsika, Sardinien und Sizilien sparen können. Ihre Absicht ist: nicht schnell, sondern erlebnisreich zu wandern.

Das ist ihre Philosophie und darin haben sie einen Gleichklang, denn ihre Route ist nur im Groben abgesteckt, ihre Wege suchen sie sich beim Wandern, lassen sich von ihrer Intuition leiten und folgen den Ratschlägen der Menschen, denen sie begegnen. Darüber wird dann viel diskutiert und jedes Mal von neuem entschieden. Damit das auch mit den Einheimischen klappt, lernen sie jeweils die Sprachen der Länder. „Das Ziel ist“, erklärt der promovierte Chemiker, der bei München in einem großen Unternehmen arbeitet, „nicht durch das Land zu gehen, sondern es kennen zu lernen, von Mensch zu Mensch“. Nachdem sie inzwischen in Ländern der ehemaligen Sowjetunion unterwegs sind, kommt ihnen zugute, dass



Von Europa nach Asien. Das Ehepaar Ebenhoch sucht sich seinen eigenen ...

Gulaim Ebenhoch fließend russisch spricht. Die studierte Ingenieurin der Wassertechnik ist begnadete Köchin, eine weitere Leidenschaft, die das Paar teilt, das seit 2005 verheiratet ist und zwei Kinder hat.

Sie betrachten sich als „Kulturpilger“, wandern ohne Zelt und suchen sich am Ende des Tages ein Quartier, indem sie beim Dorfvorsteher vorsprechen oder Menschen auf der Straße ansprechen, das würde gut funktionieren und intensiviere das Kennenlernen von Land und Leute. Da sie meist abseits von Straßen, als Fremde mit Rucksack „querfeldein“ unterwegs sind, würden sie mit viel Neugier und Staunen betrachtet, was die Fantasie anregt. So seien sie schon gefragt worden, ob sie „Goldsucher“ seien, erzählt schmunzelnd Jochen Ebenhoch.

In gewisser Weise stimmt das Bild. Denn was das Paar nutzt und mit Langsamkeit füllt: ist Zeit. Zeit, die in einer rasend schnell gewordenen Welt, so kostbar ist wie Gold. Der leitende Angestellte hat dafür seine Arbeitszeit reduziert und sieht sich in einer „Metamorphose“, die ihn weiter entschleunigt und ihn immer öfter auf den Weg gehen lässt. Denn das Wandern gehe ihm „unter die Haut“. Das möchte er weiterhin mit seiner Frau tun in Richtung ihrer Heimat, aber auch mit anderen Wanderern, denen er anbietet, mit ihm gemeinsam von Weingarten aus über die Alpen in die Cinque Terre ans Ligurische Meer zu wandern. Nicht auf einmal, sondern in Wochenetappen, die Zeit lassen, um die Seele mitzunehmen und den Gaumen zu verwöhnen.

Es geht um Entschleunigung in einer hektischen Welt für Menschen, die





... Weg. Dazu zählt auch, die kulinarischen Köstlichkeiten zu entdecken.

diesen Wunsch verspüren oder schon wissen, wie schön es ist, zu wandern, aber dies mit ihrem Alltag in Einklang bringen müssen. Nicht jeder kann ein Sabbatjahr nehmen, aber dass vieles möglich ist, wenn man will und den einen oder anderen Kompromiss eingeht, beweist das Ehepaar, das trotz Beruf und Kinder ihr „Abenteuer zu Fuß“ lebt.



Jochen Ebenhoch ist unser Fotograf des Monats. Viele weitere Fotos und spannende Motive zur Wanderung nach Kirgisien finden Sie auf unserer Website > www.blix.info sowie auf > www.via-kirgisien.de

Wild- und Federspezialitäten im Hotel Restaurant KLOSTERHOF in Gutenzell



GENUSS - FRISCHE - HERZLICHKEIT

WILDWOCHE



Vom 25. Januar bis einschl. 03. Februar 2019

Wild- und Federspezialitäten

Köstliche Wild- und Federspezialitäten aus heimischer Jagd und mit regionalen frischen Zutaten. Wir freuen uns auf Ihre Reservierung.



Entdecken Sie die vielen zauberhaften Details in unseren neuen modern-ländlich und komfortabel eingerichteten Wohlfühl-Zimmern.



Hotel-Restaurant **KLOSTERHOF**
Inhaber: Familie Siegfried Sax
Schloßbezirk 2 | 88484 Gutenzell
Telefon 07352 92330

Mehr erfahren unter klosterhof-gutenzell.de