

Schmilka in der Sächsischen Schweiz passt zum Öko-Zeitgeist. Seite C2



NACHRICHTEN

WINTER

Kreuzfahrten vor allem für Geimpfte

Kanarische Inseln oder Karibik: Tui Cruises bietet im kommenden Winter diverse Kreuzfahrten an – jedoch vorrangig für geimpfte Urlauber. Die „Mein Schiff 3“ und „Mein Schiff 4“ werden entlang der Kanaren auf einwöchigen Routen unterwegs sein, die miteinander kombiniert werden können, so die Reederei. Dabei wird die „Mein Schiff 3“ wie bisher schon nur mit Geimpften fahren. Auf der „Mein Schiff 4“ werde es dagegen keine Impfpflicht geben. Hier setzt der Anbieter auf das Gesundheitskonzept. Ausschließlich für vollständig geimpfte Reisende fahren die „Mein Schiff 6“ im Persischen Golf und die „Mein Schiff 2“ in der Karibik. Die „Mein Schiff 1“ wird mit geimpften Gästen statt Mittelamerika ebenfalls karibische Ziele ansteuern, und zwar auf längeren Reisen direkt von Deutschland aus und wieder dorthin zurück.

Der Reiseveranstalter Studiosus handhabt es ähnlich. „Die Teilnahme an unseren Reisen ist ab 1. Oktober nur mehr Geimpften und Genesenen mit entsprechendem Nachweis möglich“, heißt es auf der Webseite des Studienreiseprozessisten. Für Neubuchungen gelte diese Bestimmung ab dem 1. September. |dpa

LUFTHANSA

Fliegen wird wieder ein wenig einfacher

Bei Lufthansa können Reisende jetzt auf vielen Flügen wieder mobil einchecken. Auf allen Flügen aus Nichtrisikogebieten des Schengenraums nach Deutschland können Reisende ihre Bordkarte beim Einchecken auf dem Smartphone direkt ausstellen lassen, wie die Fluggesellschaft mitteilt. Die Überprüfung des Impfdokuments am Schalter entfällt. Allerdings müssten Fluggäste neben dem digitalen Nachweis bis auf Weiteres auch die ausgedruckten Originalzertifikate auf der Reise mitführen, erklärt Lufthansa weiter. Über die jeweiligen Einreisebestimmungen informiert die Airline auf ihrer Webseite. |dpa

WANGEROOG

Mehr Inselverkehr dank Schnellfähre

Mit einer Schnellfähre will die Deutsche Bahn die Fahrverbindung zwischen der Nordseeinsel Wangerooge und dem Festland ausbauen. Ein Schnellboot namens „Watt-Sprinter“ soll das bestehende Fährangebot zwischen dem Fährhafen Harlesiel und der Ostfriesischen Insel ergänzen, so die Bahn. Die Fahrtzeit soll sich dadurch verringern. Die Bahn betreibt den Fährverkehr zu der östlichsten der bewohnten Ostfriesischen Inseln. Wann die Schnellfähre ihren Dienst aufnimmt, ist aber noch unklar. |dpa

BERMERHAVEN

Neuer Ankerplatz für Schulschiff

Bremerhaven ist um eine touristische Attraktion reicher: Der Dreimaster „Schulschiff Deutschland“ liegt jetzt im Neuen Hafen in unmittelbarer Nähe zum Deutschen Auswandererhaus und dem Klimahaus. Im Juni hatten Bremerhavens Oberbürgermeister und der Vorsitzende des Deutschen Schulschiff-Vereins vereinbart, dass das maritime Denkmal dauerhaft nach Bremerhaven kommt. Das ehemalige Segelschiff lag die letzten 25 Jahre in Bremer-Vegesack. Es lief 1927 in Bremerhaven vom Stapel. Über Jahrzehnte wurde es für die seeamtliche Ausbildung genutzt. Inzwischen kann es für private Feiern, Trauungen und Übernachtungen gebucht und besichtigt werden. |dpa

Grenzerlebnis am Gletscher

Psychologin Anna Maaß und Wanderführer Philipp Eiter wollen gestresste Menschen auf einer gezielten Wochentour erden und ihnen im Tiroler Pitztal Achtsamkeit lehren. Kein Wellnessstrip.

VON KATRIN SAFT

Ein schwarz-gelber Weidezaun markiert das Ende der zivilisierten Welt. Die Straße, die sich 38 Kilometer durch das Pitztal windet, muss hier vor den Naturgewalten kapitulieren. Rechts die kargen Felsen des Kaunergrats, links die steilen Wände des Geigenkamms. Und dann ist Schluss für Autos. Jetzt geht es nur noch zu Fuß weiter, mit Wanderstöcken immer den Fluss entlang, dessen Rauschen mit jedem Höhenmeter anschwillt. Denn sein Ursprung ist das Ende einer mächtigen Gletscherzunge.

Anna Maaß und Philipp Eiter sind hier im hinteren Teil des Pitztals aufgewachsen – in Tiefland auf knapp 1700 Metern Höhe, umgeben von Dutzenden Dreitausendern. Die Sommer wahren kurz, die Winter umso länger. Für die beiden – Cousin und Cousine – ist es nichts Ungewöhnliches, wenn die einzige Zufahrt durch eine Mure oder eine Lawine von der Außenwelt abgeschnitten ist. „Bei uns hat jeder einen Vorrat, um eine Zeit lang zu überstehen. Denn hier gibt die Natur den Takt an – egal, ob einen das aufregt oder nicht“, sagt Anna.

Die Ursprünglichkeit des spät erschlossenen Alpentalts übt eine magische Anziehung auf Wanderer, Kletterer und Bergsteiger aus. Statt Durchgangsverkehr lässt sich noch Stille spüren. Erst mit dem Bau der Gletscherbahn 1983 entwickelte sich der Tourismus. Mit heute 8100 Gästebetten im gesamten Pitztal nimmt er sich im Vergleich zum benachbarten Osttal aber immer noch bescheiden aus.

Anna Maaß ist wie viele Kinder hier im Hotel der Eltern groß geworden – und hat im Gastgewerbe gelernt kochen, kellnern, Zimmer herrichten. Doch bei einem Workshop für Führungskräfte, der im Hotel stattfand, entdeckte sie ihre wahre Leidenschaft: die Psychologie. Ihr Cousin Philipp machte sich als Wanderführer selbstständig. „Mit unserer schnelllebigen Zeit, dem Leistungsdruck und der Digitalisierung wächst die Sehnsucht der Menschen nach der Natur, die sie erdet“, sagt er. „Ob Manager oder einfache Leute: Sie kommen mit beruflichen und privaten Problemen her zum Wandern und wollen ihren Kopf freibekommen.“ Doch allein ein paar Tage Waldbaden, wie es jetzt so schön heißt, löse die Probleme oft nicht. Eiter hat sich deshalb mit seiner Cousine, die inzwischen studierte Psychologin ist, zusammengesetzt und das Programm „Mindful Mountain“ entwickelt – achtsamer Berg. Es will Praxis und Theorie vereinen, indem es Bewegung und Bewusstseinsbildung kombiniert.

Das Programm beginnt direkt hinter dem schwarz-gelben Weidezaun. Auf einer Almwanderung versucht Anna, Achtsamkeit zu trainieren. „Eine Voraussetzung, um sich auf unsere Wochentour einlassen zu können“, sagt sie. Die Teilnehmer sollen versuchen, die Dinge bewusst anzugehen, die Gedanken auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und nicht zu bewerten. Es folgen Übungen nach dem amerikanischen Achtsamkeitsguru Jon Kabat-Zinn: die tiefe Atmung zur Entspannung einsetzen, wahrnehmen, wie sich ein Tannenzapfen anfühlt.

Was nach einem Wellness-Trip



Demut vor der Natur: Bergführer Raphael Eiter am Taschachgletscher, der sich heute noch acht Kilometer in Richtung Pitztal schiebt.

FOTOS (3): KATRIN SAFT



Rettung per Seil: Wanderführer Philipp Eiter zeigt, wie man aus einer Gletscherspalte mit Hilfe vieler raus kommt.

FOTO: MONIKA NEHEISSER



Das Ende der zivilisierten Welt: Blick in den hinteren Teil des Pitztals mit dem Taschachgletscher in der Mitte.



Zur Sicherheit nur in der Seilschaft: Beim Wandern auf dem Gletscher muss man auf metertiefe Spalten achten.

klings, wird sich in den folgenden Tagen bis an die persönlichen Grenzen steigern – sowohl was die Touren angeht, als auch im Hinblick auf die innere Auseinandersetzung mit sich selbst. Das Pitztal bietet dafür ideale Voraussetzungen. Denn neben 380 Kilometern Wanderwege gibt es hier unzählige Klettersteige und hochalpine Touren. „Auch wir spüren den Trend, sich extrem zu fordern“, sagt Philipp Eiter. „Auf dem Fernwanderweg E5 drei Länder in einer Woche schaffen oder vier Eiswände an einem Tag erklimmen.“ Die häufigsten Unfallursachen in den Alpen seien Selbstüberschätzung und mangelnde Akklimatisierung.

Für den Anfang hat Eiter einen Wandersteig zum Brandkogel ausgewählt. Dank Bergbahnen von Mandarfen aus sind die ersten 500 Höhenmeter schnell geschafft. Das fast schon bedrückende Ende Pitztal öffnet sich hier oben zu einem Bilderbuch-Plateau. Mittenmang das grünlich-kalte Gletscherwasser des Rifflenses. „Der größte Naturbergsee Tirols, auf dem die höchstgelegene

Floßfahrt Europas möglich ist“, sagt Philipp Eiter. An Superlativen mangelt es den Österreichern nie. Der Aufstieg bis auf knapp 2.700 Meter führt über Gestein und wird immer schmalere und steiler. Am Ende geht es nur noch mit allen Vieren. Wie soll man hier je wieder runterkommen? Jetzt hilft Anna mit ihrer Resilienztheorie – mit Fragen, warum man meint, etwas nicht schaffen zu können, und Antworten, die zu Widerstandskraft und innerem Gleichgewicht verhelfen sollen. „Dazu braucht es Mut“, sagt sie und fordert die Teilnehmer am Gipfel auf, eine tiefe Felsspalte zu überspringen.

Beim Abendessen, stolz wieder unten, werden Eindrücke getauscht. Jetzt ist Genießzeit. Regionale Käse- und Fleischspezialitäten sind in vielen der inhabergeführten Hotels im Tal fast schon normal. Einige bieten sogar vegane Menüs an. Und die schmecken auf vielen Alplässern.

Für die anspruchsvollste Tour der Selbstberufungs-Woche holt Philipp ein weiteres Familienmitglied dazu: Raphael Eiter. Denn der ist staatlich geprüfter Bergführer. Und ohne einen solchen sollten Touristen lieber nicht auf eine Gletscherwanderung gehen. Der Gletscherexpress und die Wildspitzbahn bringen die Gäste bis auf das „Dach Tirols“, wie das Gletscherwirbt. Ein ufoförmiges Gebäude ist laut Tourismusprecherin Stephanie Schliezenauer „höchster Aussichtspunkt Österreichs mit höchstem Café, höchster Eventlocation und höchstem Standesamt“ in einem. Die Sachertorte stammt aus der hauseigenen Konditorei. Wer geimpft, genesen oder getestet ist, darf sie im Café kosten.

Draußen auf 3340 Metern herrschen schon im August Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt. Am 25. September beginnt hier der Skibetrieb. Schweres Gerät verteilt bereits die Schneedeckte der letzten Saison, die bis in den Juni reichte.

Wie ein riesiges graues Band schiebt sich der Taschachgletscher durch die Berglandschaft. „Dorthin steigen wir jetzt hinunter“, sagt Raphael. Das jahrtausendealte Eis ist gezeichnet von Umweltschutz und Saharastaub. 10 bis 15 Meter im Jahr schiebt es sich vorwärts. Auf seinem Weg hinterlässt es metertiefe Risse. „Insofern auf keinen Fall auf

Schnee treten“, sagt Raphael, „er könnte nachgeben.“

Die Teilnehmer haben Grödel angelegt, die leichte Form von Steigeisen, deren Zacken das Gehen auf dem abschüssigen Eis erleichtern. Ein Gefühl von Demut breitet sich aus. Der Mensch wird hier zur Randfigur, seine Probleme geraten zur Nebensächlichlichkeit. „Jetzt üben wir loslassen“, sagt Anna und stoppt an einer tiefen Eisspalte. Raphael hat mit dem Eisschrauber schon ein Loch gebohrt und einen Karabiner mit Seil befestigt. „Wer es sich wagt, seilt sich in die Spalte ab, wir ziehen ihn dann wieder hoch“, sagt er. Das Schwierigste ist, sich rückwärts über die Kante zu lehnen und dem Seil und seiner Befestigung zu vertrauen. Es hält 20 Meter weiter unten gibt's ein Spalten-Selfie als Andenken. Alle schaffen es.

Beim Abstieg im Gletscher lässt Raphael sicherheitshalber eine Seilschaft bilden. Alle marschieren nun

im Gänsemarsch. Ein Rinnsal auf dem Eis verhält sich mit Schmelzwasser zu einem Strudel, der in einem Loch verschwindet. Der Bergführer wirft einen Stein hinein. Erst nach knapp vier Sekunden ist der Aufschlag zu hören. Bloß achtsam sein!

Wie vielerorts hat sich auch der Taschachgletscher in den letzten Jahren überdurchschnittlich schnell zurückgezogen. An seinem Auslauf ist er heute nur noch wenige Meter dick und verwandelt sich schließlich in einen Fluss. Ab hier geht es mit normalen Wanderschuh weiter, stumm und in Gedanken versunken. „Was war gut an Eurem heutigen Tag?“, fragt Anna. Positives Denken lasse sich trainieren, wie ein Muskel, versichert sie. Nach acht Stunden kommt der schwarz-gelbe Weidezaun in Sicht. Das Ende der zivilisierten Welt im Pitztal kann der Anfang eines neuen, bewussteren Lebens sein.

Ins Pitztal



Anreise: Mit dem Auto von Chemnitz 570 km bis Mandarfen. Mit Zug über München, Innsbruck, Imst.

Pitztal: 380 km Wanderwege, 178 Routen Sportklettern, 41 Routen Eisklettern, höchster Berg mit 3.774 m Wildspitze, Waldseilpark, Kletterpark.

Mindful Mountain-Woche wieder 2022 mit Psychologin und Bergwanderführer, 6 Nächte, HP und Ausrüstung: 1999 Euro/Pers. über www.piztours.com

Infos: Tourismusverband Pitztal, Unterdorf 18, A-6473 Wonn, Tel. +43 (0) 54 14 86999, info@pitztal.com, www.pitztal.com

Die Recherche wurde unterstützt vom Tourismusverband Pitztal.