

Frostig

Esbar in Kopenhagen

Seite 2

Protzig

Barocker Möbeltrend

Seite 4

Würzig

Die perfekte Bratenkruste

Seite 5

Flüchtig

Kunst mit Wolken

Seite 10



Eine farbenprächtige Herbstlandschaft können Wanderer derzeit an der südlichen Weinstraße genießen. Bild: zg

Einmal im Leben ein Kirschbaum sein

Abenteuer Wandern in der Pfalz: Selbsterfahrung beim „Sinneswandel durch die Weinberge“ / Detektivisches Gespür bei der Jagd nach „Letterboxen“

Von unserem Redaktionsmitglied Julia Olbrich

Ein bisschen müssen sie jetzt doch schmunzeln, die Wanderer, die in der Abendsonne unter dem Kirschbaum stehen. Denn das, was von ihnen verlangt wird, ist für die meisten etwas ungewohnt. „Schließt die Augen, spürt in Euren Körper hinein – und dann stellt Euch vor, Ihr seid ein Baum“, sagt Anny Knittel. Die 53-jährige Pädagogin hat die Wandergruppe für einen Nachmittag zu einem „Sinneswandel im Weinberg“ eingeladen und verfolgt konzentriert ein Ziel: Ihren Schützlingen durch Etonie zur Entspannung zu verhelfen.

Etonie ist eine Technik, die eine ausgewogene Mischung aus Anspannung und Entspannung anstrebt – die so genannte Wohlspannung. Knittel ist seit über 15 Jahren Pädagogin für Etonie und bietet gemeinsam mit dem Tourismusbüro Südliche Weinstraße im Rahmen der wellVINESS-Veranstaltungen verschiedene Kurse an. An diesem Nachmittag sollen die Teilnehmer bei einer Mental-Wanderung durch die Weinberge lernen, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Die Umgebung um St. Martin eignet sich ganz hervorragend dafür – der Blick auf die hügelige Wingerlandschaft und den herbstlich gefärbten Laubwald lässt das Herz jedes Naturfreundes höher schlagen.

Doch etwas Skepsis mischt sich schon unter die Neugierde der Etonie-Anfänger. Mit Outdoor-Hose, festem Schuhwerk und regendichter Jacke starten sie die Wanderung – allen voran Anny Knittel, die für diesen Anlass eine etwas andere Kleidung bevorzugt. Mit schwarzen Lackschuhen, schwarzer Stoffhose, rosa Blazer, Perlenkette und sorgsam gelegter Föhnfrisur bringt sie eine feierliche Stimmung in die Weinberge.

Es ist die Vorstellungskraft, die bei den Wanderern herausgefordert wird. Unter einem Kirschbaum versuchen die Teilnehmer, die Stärke des Gewächses nachzuempfinden. „Stellt Eure Beine fest auf den Boden, reckt Eure Wirbelsäule nach oben, zieht den Kopf in die Höhe – Eure Füße sind jetzt die Wurzeln des Baumes, Eure Wirbelsäule der Stamm, Eure Haare die Blätter“, spricht Knittel mit bedächtiger Stimme in die Runde. Einige Minuten weiter auf dem Weg passiert die Gruppe eine Felsansammlung – die nächste Herausforderung. Nun gilt es, sich mit geschlossenen Augen an den Stein zu lehnen und über die

Handoberfläche die Kraft des Steines zu empfangen.

Wenig später findet sich die Gruppe dann mitten in den Wingerden wieder. Mit geschlossenen Augen stehen die Teilnehmer in einem Kreis und versuchen, der Wärme eines in die Handflächen gedrückten Weinblattes nachzuspüren. Eine Gruppe Rentner, die sich in unmittelbarer Nähe auf einer Bank niedergelassen hat, scheint sich beim Anblick der Etonie-Neulinge bestens zu amüsieren. „Ich habe zwei Gesichter – auf dem einen sitze ich“, versucht einer der Rentner einen Beitrag zur meditativen Runde zu leisten.

„Eure Füße sind Baumwurzeln, Eure Haare die Blätter“

Runde: „Das war wirklich Schwerarbeit, was Ihr da geleistet habt. Keinem fällt Entspannung einfach so in den Schoß – da muss man richtig üben und daran arbeiten.“

Einen Tag später sieht man dieselben Naturfreunde durch die Wälder um die Burg Neuscharfeneck streifen. Sofort fällt auf, dass es sich auch diesmal nicht um „normale“ Wanderer handelt. Mit einem Kompass bewaffnet bleiben sie immer wieder stehen und lassen den Blick suchend über die Umgebung schweifen. Sobald fremde Menschen vorbeikommen, wirkt die Gruppe seltsam geheimnistreibend. Und das hat einen Grund: Die Runde pro-

biert sich am „Letterboxing“, einer etwas anderen Form der Schnitzeljagd.

Das Ziel bei diesem verrückten Hobby: Anhand einer verschlüsselten Wegbeschreibung, die einer Schatzkarte ähnelt, müssen in der Natur versteckte Boxen – meist wasserdichte Plastikdosen mit Inhalt – gefunden werden. Platziert werden diese von Menschen, die Teil der „Letterboxing“-Gemeinschaft sind – Naturfreunde, die Spaß daran haben, für Fremde einen Schatz zu verstecken. Ursprünglich kommt das Hobby aus Südengland – im dortigen Dartmoor sollen über 3000 Boxen verborgen sein. Seit Juni 2002 können auch die Deutschen auf die Suche nach einer Letterbox gehen. Damals versteckte der Freinsheimer Jochen Kastner sein erstes Kästchen im Pfälzer Wald und gilt damit als Gründungsvater der deutschen Bewegung.

„Für mich ist das Letterboxing eine tolle Möglichkeit, fremden Menschen eine Landschaft näherzubringen. Denn um einen Schatz zu finden, muss man die Umgebung ganz genau unter die Lupe nehmen“, erklärt Kastner seine Motivation. Das Hobby eigne

sich auch besonders gut für Familien mit Kindern, die über die Suche nach den Boxen viel mehr Spaß am Wandern erleben würden. 30 Kästchen hat der Freinsheimer bereits versteckt. Die Routen wählt er mit Bedacht – auf der Strecke möchte er den Suchenden möglichst viele schöne Ecken zeigen.

Einfach wird es den Letterboxing-Anhängern allerdings nicht gemacht. Um an den Schatz zu kommen, muss der Suchende im Vorfeld verschiedene Rätsel lösen, die ihn stufenweise zum Ziel führen. Wie gut das Lösen einer Aufgabe gelingt, hängt vor allem von der Präzision des Routen-Erfinders ab. „In England sind die Wegbeschreibungen oft superkurz, da braucht es Glück und Erfahrung, einen Schatz zu finden“, sagt Kastner. In Deutschland lege man jedoch großen Wert darauf, dass die Erklärungen ausführlich sind.

Im Gegensatz zur Schnitzeljagd wartet auf den Finder der Box allerdings kein Schatz im herkömmlichen Sinne: Erfolgserlebnis genug ist ein Stempel, der jeder Truhe beigelegt ist. Diesen drückt der Letterboxer in sein Wanderbuch. Als Beweis seines

detektivischen Spürsinn hinterlässt der Finder außerdem den Abdruck seines persönlichen Stempels im Logbuch der Box.

Alle rund 100 deutschen Schatzrouten sind auf der Internetseite www.letterboxing-germany.de veröffentlicht. Hier kann man kostenlos je nach Bundesland verschiedene Routen auswählen, die mit Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet sind. Aufgelistet werden außerdem Startpunkt, Routenlänge, empfohlene Landkarte sowie die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke.

Tipps und Adressen

Auf der Homepage www.letterboxing-germany.de findet man nicht nur alle Schatzrouten in Deutschland, sondern auch weltweit. Die nächsten Termine für Mentalwanderungen mit Anny Knittel sowie Teilnahmegebühren stehen noch nicht fest. Weitere Auskünfte erteilt das Büro für Tourismus, Südliche Weinstraße, Johannes-Damm-Str. 11, 67487 Maikammer, Telefon 06321/58 99 17 olb



Mentalerlebnisse im Winger: Mit geschlossenen Augen auf Körpersignale achten (links) kann anstrengend sein. Da hilft eine kurze Gymnastik mit Anny Knittel (rechtes Bild, zweite von links) unterm Kirschbaum. Oben: Jochen Kastner ist beim Letterboxing fündig geworden. Bilder: zg

