

# ACH, DU AU

**Text** Jessica Benjatschek

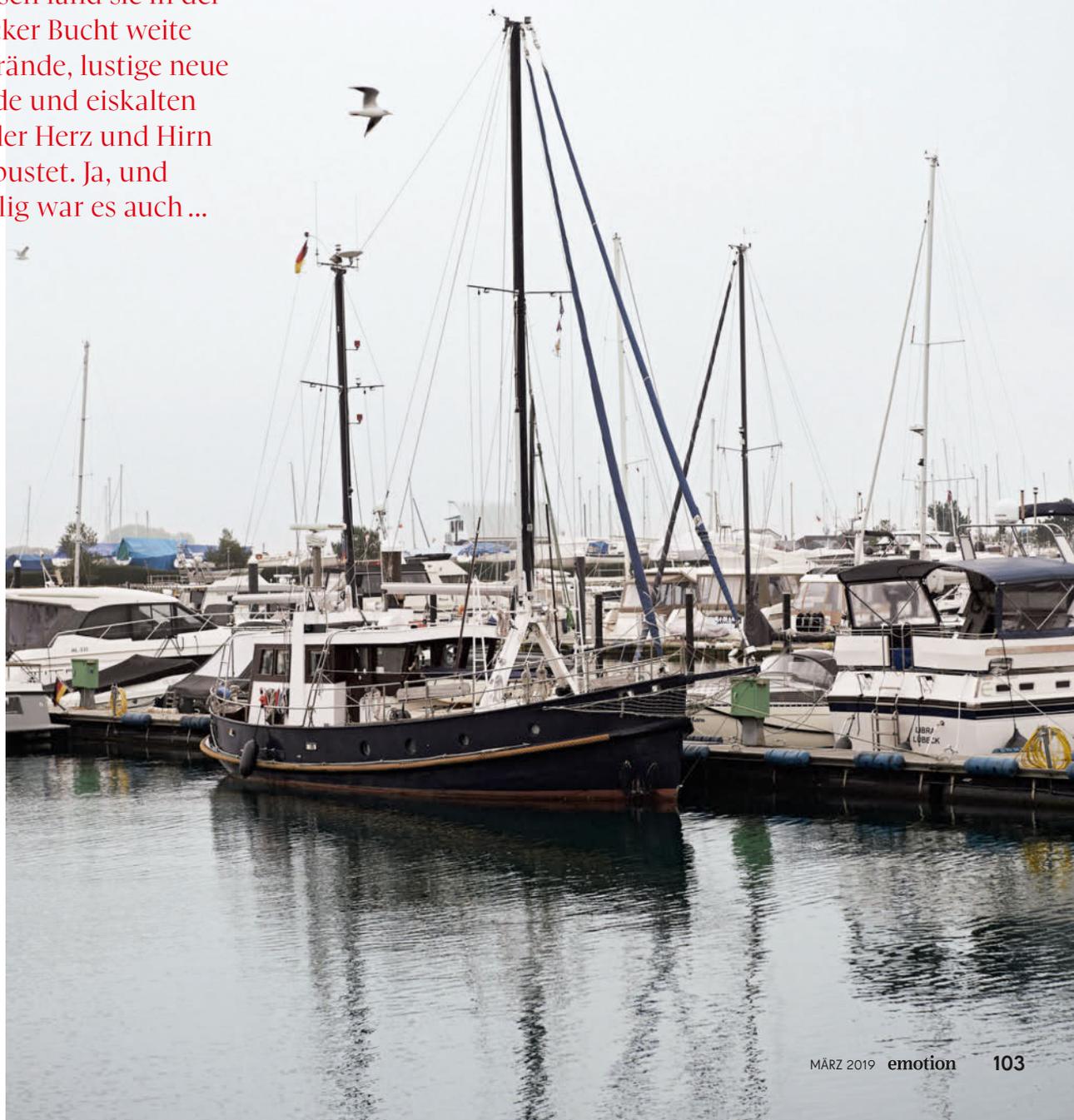
**Fotos** Mirjam Kluka

Zwei, die sich auf Anhieb verstehen: Jessica Benjatschek und Lama Yollo beim Strandspaziergang

# CH HIER?

Die Ostsee im Winter?  
Grau, kalt, langweilig,  
dachte unsere Autorin.  
Stattdessen fand sie in der  
Lübecker Bucht weite  
weiße Strände, lustige neue  
Freunde und eiskalten  
Wind, der Herz und Hirn  
freipustet. Ja, und  
kuschelig war es auch...

In der Ancora Marina, dem größten privaten Jachthafen der Ostsee, liegen die Boote im Winterschlaf



D

Da habe ich Harry nur kurz den Rücken zgedreht und bekomme sofort eine Ladung Sand ab. Harry hat gerade ein Grasbüschel aus dem Boden gezogen, das er nun genüsslich verspeist. Ach ja: Harry ist ein Lama. Und habe ich schon erwähnt, dass ich weder in Peru noch in den Anden bin, sondern an der Ostsee, im Winter?

Ich bin nicht zum ersten Mal hier. Für mich ist der Sommer kein Sommer, wenn ich nicht mindestens einmal an der Ostsee war. An die winterliche Ostsee habe ich allerdings eher schlechte

Erinnerungen: die obligatorischen Spaziergänge mit Verwandten aus der Nähe von Lübeck. Meistens hat es geregnet. Die karge Landschaft lag in mattem Grau-in-Grau, manchmal traf man auf beige Senioren mit ebenso beigen Hunden. Bei uns durfte zumindest der Hund zu Hause bleiben. Nur ich musste mit.

Doch: Mehrere Freundinnen schwören besonders im Winter auf die Ostsee. Warum? „Na, weil man da seinen Kopf so richtig freibekommt“, schwärmen sie mir vor; ein Wochenende reiche da schon aus. Wegen der Langeweile, die ich in meiner Kindheit hier empfunden habe, bin ich skeptisch, ob sich wirklich so viel verändert hat. Aber für ein Wochenende kann ich es ja mal probieren. Ich stelle mir ein kunterbuntes Programm zusammen, Mission: möglichst viele neue Eindrücke bekommen. Die kleine Hafenstadt Neustadt in Holstein ist mein Basislager.

„Mein Lama läuft ans Wasser, ich hinterher. Wir schauen auf den Horizont. Nein, nicht langweilig!“

Der „Silent Walk“ mit leichten Yoga-Übungen am Strand von Pelzerhaken schult die Achtsamkeit und lässt Kopfweh verschwinden



## PROGRAMMPUNKT 1

### Ostsee exotisch: Lamawanderung am Strand

Es ist bewölkt und neblig. Etwas trübselig komme ich in Pelzerhaken an. Auf dem Parkplatz stehen vier Lamas, die ihre Unterkiefer nach vorn schieben. Sieht aus, als würden sie lachen – meine Stimmung hellt sich augenblicklich auf. Die Lamas brummen vor sich hin, was klingt wie das Schnurren zufriedener Kätzchen, nur lauter. Was das wohl bedeutet, wollen sie gleich spucken? „Nein, nein“, sagt Lama-Pflegerin Iris, die daneben steht: „Lamas spucken nur, wenn sie futterneidisch sind.“ Sie legt den Lamas ihr Geschirr an, drückt jedem Teilnehmer eine Leine in die Hand und sagt: „Versucht, so neugierig wie Lamas zu sein.“ Meins heißt Yollo und würdigt mich nur eines kurzen Blickes. Es linst lieber nach den Vögeln, den Laternen, Bäumen, Grashalmen. Es zieht an der Leine und rennt los, ich hinterher. An der Wasserkante bleibt es abrupt stehen. Es steckt die Nase ins Salzwasser, schaut den Horizont entlang und ist wie ausgewechselt: Ich verstehe nun, warum sein Spitzname „der Geduldige“ lautet. Schulter an Schulter wandern wir über den hellen Sand. Am Ende der Wanderung sagen die anderen belustigt, dass Yollo immer genau in die gleiche Richtung geguckt habe wie ich. Ines erklärt, dass Lamas unser Verhalten spiegeln. Yollo ist tiefenentspannt, ich bin es auch.

# W

Wer hätte gedacht, dass an der Ostsee so niedliche Tiere rumrennen? Das Eis ist gebrochen. Psychologen würden sagen, ich habe die Winter-Ostsee gereframt: Ich sehe die Gegend jetzt mit anderen Augen – aus einer freundlichen, neugierigen Lama-Perspektive – und finde es überhaupt nicht langweilig. Trotz des miesen Wetters.



Die Beach Boys von Pelzerhaken: Rocky und Harry. Rechts: Altstadt von Neustadt

## PROGRAMMPUNKT 2

### Ostsee archaisch: mit Fackeln durch die Nacht

Es fällt mir nicht ganz leicht, mein Hotelzimmer noch einmal zu verlassen, in dem ich es mir mit Sanddorntee, Decke und Buch gemütlich gemacht habe. Doch die Fackelwanderung, die ich heute machen will, ist mir sehr empfohlen worden, also überwinde ich mich.

Es ist wirklich kalt und verdammt finster – immerhin aber nicht mehr unheimlich, seit Frans, der Wanderführer, die Fackeln entzündet hat. Wir gehen am Ufer entlang, über uns Milliarden Sterne. Im rötlichen Licht der Fackel sehe ich nur drei Meter weit. Und obwohl es immer dasselbe ist – Strand und Sand –, ist es wieder, als würde ich die Ostsee ganz neu kennenlernen. Keine Ahnung, wo das Wasser beginnt, aber sein meditatives Rauschen zieht mich in seinen Bann. Keine Ahnung, wie es hier genau aussieht, und doch berührt mich die Schönheit der Natur, bedeckt vom Kleid der Nacht. Keine Ahnung, wie weit wir schon gelaufen sind, aber ich fühle mich frei. Es ist ganz still, wir hören nur Frans, der alte Geschichten erzählt, und unwillkürlich stelle ich mir vor, wie es hier wohl vor Hunderten von Jahren war: gar nicht viel anders als jetzt, Menschen, Meer und Wind, archaisch und ewig. ▶



# TIPPS

#### ANREISE

Am einfachsten kommt man mit dem Auto in die alte Hafenstadt Neustadt in Holstein. Oder per Zug, mit Umsteigen in Lübeck.

#### SCHLAFEN

Wir waren im „Arborea Marina Resort Neustadt“, direkt am Jachthafen. (DZ ab 104 €, Infos über [arborea-resorts.com](http://arborea-resorts.com))

#### AKTIVITÄTEN

Infos zu Lamawanderung, Fackeltour und „Silent Walk“ sowie zu anderen winterlichen Freizeitaktivitäten in der Lübecker Bucht: [ostsee-schleswig-holstein.de](http://ostsee-schleswig-holstein.de)

Am Ende legen wir die Fackeln zu einem Lagerfeuer zusammen und bilden einen Kreis ums Feuer. Frans holt sein iPad raus und liest Witze vor.

### PROGRAMMPUNKT 3 Ostsee achtsam: Outdoor-Yoga und „Silent Walk“

Es ist immer noch eisig, aber der Himmel zu meiner Freude strahlend blau. Verdammst, warum muss ich ausgerechnet jetzt Kopfschmerzen haben? Britta wartet in knallgrünen Yoga-Leggings in den Dünen auf mich, und ich ahne, dass „silent“ zwar „ruhig“ bedeutet, wohl aber nicht „bewegungsarm“. Wir gehen ans Wasser, reißen die Arme in die Luft. „Nimm deine Sinne ganz bewusst wahr“, sagt Britta. Ich schließe die Augen, spüre die eisige Luft, aber auch die wärmenden Sonnenstrahlen auf meiner Haut. Der Wind tanzt wild in meinem Haar, es riecht nach Seetang.

# A

Als Britta sagt: „Fokussier dich auf das Nächste, das dir auffällt“, läuft ein vom Stöckchenholen röchelnder Hund an mir vorbei. Mein Ostsee-Klischee auf vier Beinen! Britta wackelt los, ich folge. Wir sind schneller, als ich es wäre, wenn ich noch die U-Bahn kriegen muss. Aber gehetzt bin ich hier nicht. Das Tempo ist genau richtig, um den traumhaften Ausblick auf Meer, Dünen und Leuchtturm wahrzunehmen und die Eindrücke sofort wieder ziehen zu lassen. Ich bin so in Gedanken, dass mir Britta etwas zu abrupt stehen bleibt. Jetzt Yoga, in der eisigen Luft. Dabei vergesse ich alles um mich herum. Sogar meine Kopfschmerzen. Es ist wirklich etwas mit

mir passiert. Im wahrsten Sinne des Wortes wurde mir der Kopf freigeepustet.

Auf dem Rückweg ist die Autobahn-auffahrt Richtung Hamburg gesperrt, ich muss die Umleitung nehmen. So ein Pech, so ein Glück, denn so entdecke ich den Hemmelsdorfer See, der vor Jahrtausenden mit der Ostsee verbunden war. Ein magischer Ort: Das verblichene Holz der Seebrücke hat fast denselben Farbton wie die silbrig-glitzernde Wasseroberfläche, die im Nebel mit dem Horizont eins wird. Ein Grau-in-Grau, das mich tief berührt. Eine Ostsee-Miniatur für mein Herz. Winter-Ostsee, wir sehen uns bald wieder. e

„Ich atme tief ein, der Wind tanzt wild durch mein Haar. Er pustet mir im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf durch“

Dieses Grau ist reines Silber: Am Hemmelsdorfer See ist unsere Autorin endgültig mit der Winter-Ostsee versöhnt

