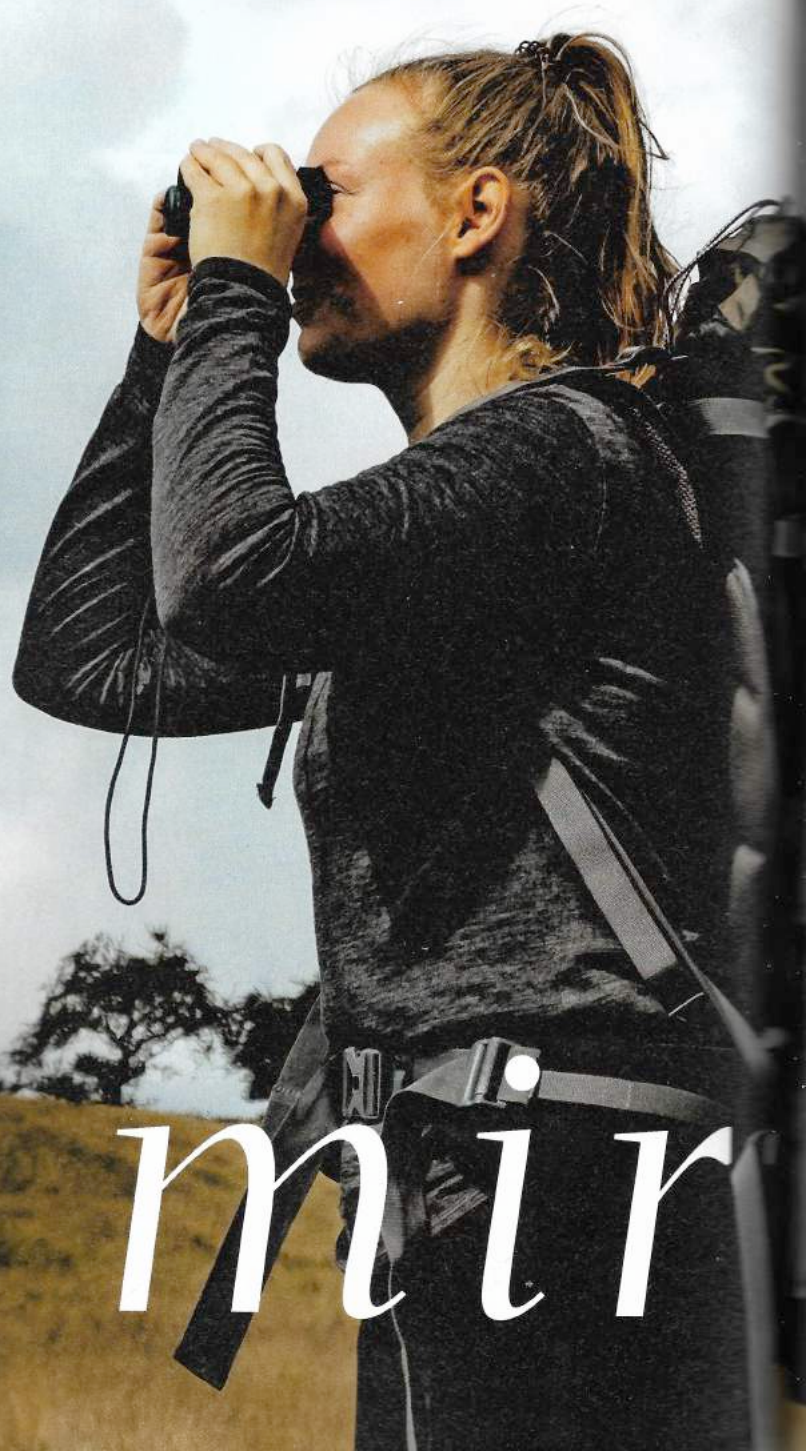


# UNTER



# mit mir

# WEGS

TEXT Jessica Banjatschek

FOTOS Melina Mörsdorf

Wandern ist für unsere Autorin  
die beste Form des Urlaubs.  
ZU FUSS lernt sie nicht nur die  
Umgebung intensiver kennen,  
sondern auch sich selbst.  
Drei Tage lief sie durch ihre  
ALTE HEIMAT in Mecklenburg-  
Vorpommern – auf dem neu  
eröffneten Naturparkweg



# selbst

WERDE ICH GELASSENER,  
wenn ich nichts erwarte oder  
befürchte – einfach OFFEN  
BLEIBE, für das, was kommt?

V

Von fern höre ich das unverkennbare Tröten der Kraniche und denke an meine Kindheit. Das Feld vor unserem Haus war ein beliebter Rastplatz für sie. Kraniche verbinden viele Menschen mit Fernweh. Nach dem Abi wollte auch ich einfach nur weg aus meinem 300-Seelen-Dorf in Mecklenburg. Ich sehnte mich nach dem Trubel einer Großstadt mit ihren unbegrenzten Möglichkeiten. Und jetzt fällt mir auf, dass sich diese Sehnsucht in mir wieder umgekehrt hat: Wenn mich die Wanderlust packt, zieht es mich – wie die Kraniche – zurück in diese vertraute Landschaft, hin zu Seen, Feldern, Wäldern, Wiesen und Mooren. Hier kann ich mich fallen lassen, ich fühle mich im Wald geborgen, komme am Wasser gut zur Ruhe und finde Klarheit auf dem flachem Land, weil mein Blick bis zum Horizont reicht.

Eine Bekannte von mir pilgert immer auf demselben Weg. Oft wird sie gefragt, ob es nicht langweilig sei, wenn man alles schon gesehen hat? Nein, sagt sie dann, weil sie selbst sich ja verändere,



Wasser auf dem Campingkocher zu erhitzen, zu beobachten, wie langsam immer mehr Luftbläschen aufsteigen, macht Spaß. Vielleicht sollte ich meinen Matcha zu Hause auch mal wieder traditionell mit dem Besen aufschäumen – als neues Morgenritual



das Wetter und die Begleitumstände immer anders seien. Meine Begleiterin auf dieser Wanderung ist die Tatsache, dass ich mich in den vergangenen Monaten beruflich neu ausgerichtet habe. Mit dieser Neuausrichtung haben sich leider alte Themen, wie hohe Erwartungen an mich selbst und Perfektionismus, wieder in mein Leben geschlichen. Was ich jetzt suche und brauche, ist mehr Gelassenheit. 60 Kilometer in drei Tagen: Ich wandere durch eine der einsamsten Regionen Deutschlands, habe so viel Zeit für mich wie bei keinem anderen Kurzurlaub. Und das Beste: gehen, essen, schlafen – um mehr muss ich mich nicht kümmern. Ich hoffe, mich so wieder mehr aufs Wesentliche konzentrieren zu können. Der nur mit dem Nötigsten gefüllte Rucksack ist mein täglicher Reminder, mich damit auseinanderzusetzen, wie wenig ich wirklich brauche, um zufrieden zu sein.

Der Weg trägt mich. Mal ist er eintönig, mal abenteuerlich, schmale Pfade durch Brennnesseln, die mich um einige überragen, durchkreuzt von meterlangen stacheligen Brombeertrieben. Da heißt es: Arme hoch und durch! Oder ich wate im Storchengang durch ein Roggenfeld, versuche achtsam auf der ausgetrampelten Schneise keinen weiteren Stängel umzuknicken. Auf den Ähren balancieren viele blaue Kleinlibellen, deren Flügel in der Sonne glitzern. In solchen Momenten bin ich im Hier und Jetzt. Vergessen sind die 15 Kilo Gepäck auf meinem Rücken und die To-do-Liste in meinem Kopf, die kurz zuvor noch überquoll mit Terminen in der nächsten Woche, dem Anruf, den ich ständig aufschiebe, und dem Kanu, das ich doch schon vor Monaten reparieren wollte.

#### BEDINGUNGSLOSE AKZEPTANZ UND ANNEHMEN, WAS GERADE IST

Als ein Platzregen einsetzt, stelle ich mich einfach unter einen Nadelbaum und warte, denn ich weiß: Flachwurzler leiten den Regen vom Stamm weg. Ich genieße den monotonen Gleichklang des Regens. Plötzlich muss ich an meinen verstorbenen Opa denken, der nur

mit dem Kopf schütteln würde, wenn er wüsste, dass ich schon wieder bei Regenwetter losgezogen bin. Aber er würde auch den Kamin anheizen, so wie er es immer getan hat, weil er wollte, dass ich es warm und gemütlich habe. Vielleicht sieht er mich ja, wenn die Wolken sich lichten. Aber nicht heute, denn in der ersten Nacht sind starke Sturmböen und Gewitter angesagt. Eigentlich wollte ich mich auch unbequemen Situationen stellen, über mich hinauswachsen. Doch soll ich jetzt wirklich zelten oder lieber den kleinen Bungalow mieten, der im Campingplatz am Garder See noch frei ist? Ich bin hin- und hergerissen, aber mein Bauchgefühl sagt mir schnell, was richtig ist: warm und trocken – danke, Opa! Wandern lehrt einen, dass es besser ist, sich nicht zu sehr auf einen Plan zu versteifen. Es gibt immer mehr als eine Möglichkeit.

Mit dem Zelten hat es aber auch noch geklappt: am Dobbertiner See. In nur zehn Minuten ist mein kleines Zuhause aufgebaut, danach folgt mein ►

## 5 MUST-HAVES

**KLEIDUNG AUS MERINOWOLLE** Isoliert gegen Kälte, kühlt bei warmen Temperaturen und muss selten gewaschen werden (geruchsneutral).

**POWERBANK** Weil das Smartphone als Navi (GPX-Daten vor der Tour herunterladen!), Kamera und Notizblock viel Energie frisst.

**ERSTE-HILFE-SET** mit Zecken-Zange und Notfall-Apotheke: besser haben als brauchen.

**E-READER** Die schönste Abendbegleitung im Zelt. Besonders Vielleserinnen können so viel Gewicht einsparen und eine Taschenlampe zum Lesen benötigt man auch nicht.

**FERNGLAS** Bietet den Luxus, Wild und Vögel ganz nah zu kommen.



*Auf der Route werde ich immer wieder von meiner Vergangenheit eingeholt. Auch, wenn ich als Nachwendekind die ehemalige DDR nicht miterlebt habe, hat meine Familie in ihr gelebt und mir die Werte Zusammenhalt, Fleiß und Genügsamkeit mitgegeben*

Während ich aufs  
STILLE WASSER  
schaue, wird mir  
bewusst, wie ZU-  
FRIEDEN ich mit  
meinem Leben bin



After-Walk-Ritual: duschen, Kleidung per Hand waschen und den Ort erkunden. Nachdem ich mir Bratkartoffeln gegönnt habe, spaziere ich noch ein wenig am See entlang und lasse alle bisherigen Eindrücke Revue passieren. Ich schaue einem Schwan zu, wie er beharrlich erst unbeholfen, dann aber überraschend trittsicher die Trennleine zum Nichtschwimmer-Bereich überquert. Dieser Fokus! Im Alltag verhaspelt ich mich manchmal sogar beim Abschalten: Yoga machen oder kochen? Lieber Netflix, ein Bad nehmen oder doch erst mit einer Freundin telefonieren? Hier ist mein Abendprogramm ganz einfach: in den Schlafsack einkuscheln, Wollmütze aufsetzen, den Geräuschen um mich herum lauschen und versuchen zu schlafen. Auch wenn die Nächte kurz sind, erholt bin ich trotzdem und jeden Tag aufs Neue überrascht, wo mein Körper die ganze Energie hernimmt.

# D

## DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN UND IN DEN FLOW KOMMEN

Komplett im Wander-Rhythmus angekommen, fühlt sich alles viel leichter an. Die ersten fünf Kilometer am Morgen vergehen wie im Flug. Beim Laufen verliere ich oft das Zeitgefühl. Mein Handy

lasse ich im Flugmodus und wenn ich die Route checke, gucke ich nicht mal nach der Uhrzeit. Erstaunlich, wo ich doch sonst sogar sonntags um 23 Uhr noch mein Mailpostfach checke. Vielleicht spielt die Zeit keine Rolle, weil ich beim Wandern mein Tempo selbst bestimmen kann. Wenn ich eine interessante Pflanze entdecke oder einen besonders schönen Ausblick, bleibe ich einfach stehen.

Manchmal ist mir aber auch danach, stramm durchzuwandern – etwa auf dem zehn Kilometer langen Forstweg, der immer geradeaus durch den typisch würzig duftenden Kiefernwald führt. Die monotone Art der Bewegung macht etwas mit mir. Dass das Gehen und das Denken zusammengehört, darüber philosophierte schon Nietzsche. Mir fällt es beim Wandern leichter als sonst, alle Gedanken und Gefühle zuzulassen, nicht so hart zu mir selbst zu sein. ▶

Auf die Wolle,  
fertig los!

Jetzt  
im  
Handel





*Am liebsten würde ich aufs Land zurückziehen, in ein altes Bauernhaus mit Garten. Aber vielleicht gefällt es mir hier auch nur so gut, weil die Zeit begrenzt ist – und ein Kontrast zu meinem vollen Alltag*

## TOURENTIPPS

Der Naturparkweg Mecklenburg-Vorpommern (Fernwanderweg E9a) ist 907 Kilometer lang und führt vom Schaalsee bis nach Usedom. Es gibt eine Nord- und eine Südroute.

**Mehr Infos:** [auf-nach-mv.de/naturparkweg](http://auf-nach-mv.de/naturparkweg)  
**Übernachtungsmöglichkeiten:** [outdooractive.com](http://outdooractive.com)

### GEWANDERTER ABSCHNITT:

**Etappe 1:** Witzin bis Garder Mühle (20 km)

**Etappe 2:** Garder Mühle bis Dobbertin (18 km)

**Etappe 3:** Dobbertin bis Wooster-Teerofen (22 km)

Anreise mit der Bahn nach Schwerin, dann per Bus über Sternberg nach Witzin zum Startpunkt. Abreise über Bahnhof Güstrow.

# M

Mir fällt auf, dass die strengste Chefin, die ich je hatte, ich selbst bin. Kein Wunder, dass ich gerade so rastlos bin, immerhin bin ich fest überzeugt davon, dass die Selbstständigkeit in erster Linie „selbst und ständig“ bedeutet. Beim Gehen bekomme ich Distanz zu Themen, die mich nicht weiterbringen, sondern ausbremsen. Wie von selbst sortieren sich meine Gedanken neu, oft gerade dann, wenn es mir so vorkommt, als würde ich stundenlang an gar nichts Konkretes denken. Ausgiebige Wanderungen wie diese sind ein Neustart für mein System – meine Meditation. Da ist sie, die Lösung für meine derzeitige Angespanntheit: einfach machen und aus den Erfahrungen lernen. So, wie ich die 60 Kilometer jetzt angehe, Schritt für Schritt.

Musik oder Podcasts höre ich beim Wandern ganz bewusst nicht. Ich habe gelernt, gut mit der Stille klarzukommen. Und bin so noch aufmerksamer für die Natur. Auf dem sandigen Boden sind zahlreiche Spuren zu erkennen: Wildschweine, Rehe, Damwild. Und sogar Wolfsspuren! Ich bin mir zu 100 Prozent sicher, da die Abdrücke von der Größe (13 x 9 Zentimeter) und Anordnung passen. Ich freue mich so sehr!

Opa ist auch wieder in meinen Gedanken, denn ganz geheuer war es ihm nie, dass ich so gerne alleine wandern gehe. Er hatte mir mal einen winzigen Schraubendreher mitgegeben, damit ich etwas habe, um mich zu verteidigen. Diese „Waffe“ habe ich auch jetzt dabei, aber nur als Talisman, denn Angst macht mir hier nichts und niemand. Im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide leben auf jedem Quadratkilometer nur neun Einwohner. Kein Wunder, dass ich keine Zivilisationsgeräusche, dafür aber aufgeregte Spechte und den krächzenden Warnruf des Eichelhäfers höre.

### KLEIN IN EINER GROSSEN WELT, AUF DIE EIGENE KRAFT ANGEWIESEN

Die drei Tage sind viel zu schnell vergangen. Zugleich kommt es mir vor, als wäre ich zwei Wochen unterwegs gewesen, so viele Eindrücke habe ich gesammelt. Aber ich habe auch meinen Körper, meine Bedürfnisse intensiver wahrgenommen. Es tut gut zu wissen, dass ich problemlos eine Halbmarathon-Distanz zurücklegen könnte. Ich fühlte mich bei dieser Wanderung oft wie der einzige Mensch auf dieser Welt. Einsam aber nie. Ich bin zu Hause in mir selbst. 