

Wandern schärft die Sinne:

Privat wohnen

Übernachten in London, New York oder Paris muss nicht teuer sein. Der Veranstalter House-trip vermittelt Aufenthalte in privaten Wohnungen oder Villen. Insgesamt 66.000 Apartments und Häuser sind weltweit buchbar, darunter auch Luxuswohnungen im Zentrum von Barcelona, Istanbul, Lissabon oder Amsterdam. www.housetrip.com (rf)

Papageienflug

Die bei Einheimischen und Touristen beliebten Papageien von San Francisco breiten sich in die Vororte aus. Etwa hundert der grünen Vögel mit den charakteristischen roten Köpfen wurden an den Hängen des San Bruno-Berges in Brisbane entdeckt. Die ersten Papageien waren wahrscheinlich einem Importeur in San Francisco entkommen und passten sich an die Umgebung an.

Cowboy-Fest

Folk und Tradition stehen am 24. März in Arizona auf dem Programm. Dann feiert der Sahuaro Ranch Park Historic Area sein Folk & Heritage Festival. Auftreten werden nicht nur Country- und Bluesmusiker, sondern auch traditionelle Geschichtenerzähler. www.glendaleaz.com/srpha/ (rf)

ITALIEN. Sonne, Meer, Himbeereis und mehr als 315 Kilometer Riviera findet der Reisende in Ligurien, der drittkleinsten Provinz Italiens. Weltenwanderer Reinhold Richtsfeld erkundete die bergige Region zu Fuß, und fand dabei italienische Lebenskunst: La vita è bella!

VON REINHOLD RICHTSFELD

Der alte Hafen von Genua. Hier wurde Seefahrtsgeschichte geschrieben. Am Pier, gleich neben dem großen Aquarium, liegt die „Neptun“, eine spanische Galeere aus dem 17. Jahrhundert. Roman Polanski hat sie in Originalgröße für seinen Film „Piraten“ nachbauen lassen. Verträumt male ich mir die Zeiten der unabhängigen Seerepublik aus, als die Genueser die größten Seefahrer der Welt waren. Was für eine Epoche!

Ich warte auf Giulio Cesare Giacobbe. Seit der Professor für asiatische Philosophie im Ruhestand ist, widmet er sich dem Schreiben von ausgefallenen Büchern wie „Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen“. Humorvoll erläutert er darin die Grundgedanken buddhistischer Weisheit und holt heraus, was wir für ein zufriedenes Leben gebrauchen können.

Ich will mehr wissen und treffe ihn zum Frühstück auf seinem Hausboot.

„Sieh her“, erklärt er mir, „das, was Buddha gelehrt hat, ist keine Religion oder spirituelle Suche nach Gott, sondern ein psychologischer Weg, um unser Leiden aufzuheben. Alles was wir tun müssen, ist, die Realität so anzuerkennen, wie sie ist, und ihre Unbeständigkeit zu akzeptieren.“

Ich habe ihn mir anders vorgestellt, den Zen-Meister und Kenner des Buddhismus. In schwarzen Jeans und schwarzem Poloshirt sieht er weder wie ein Professor noch wie ein Erleuchteter aus. Aber ich freue mich über das Gespräch. Liegt der Schlüssel zum guten Leben wirklich darin, die Dinge weniger ernst zu nehmen und loszulassen? Die Gelassenheit des Professors steckt an – und als Wanderer kann ich viel damit anfangen.

Auf nach La Spezia

Nach ausgiebigen Streifzügen durch die Altstadt samt Besuch beim Geburtshaus von Kolumbus lasse ich den Hafen von Genua



Die traumhafte Idylle des Örtchens Sestri Levante

Fotos: Richtsfeld

hinter mir und mache mich auf den Weg nach La Spezia. Gerade einmal 100 Kilometer liegen zwischen den beiden größten Städten Liguriens, doch auf der höhenmeterreichen Strecke werde ich eine gute Woche unterwegs sein.

Die ligurische Küste spannt sich wie ein Bogen, an dessen Scheitel Genua liegt. Der Großteil der 1,6 Millionen Einwohner lebt

an der Küste, aus gutem Grund. Ligurien ist eine der gebirgigsten Regionen Italiens. Die Ausläufer der Alpen und der Appennins formen eine imposante Berglandschaft entlang des Meeresufers.

Die malerische Krönung des Küstenabschnitts sind die fünf wie Schwalbennester im Fels gelegenen Dörfer der Cinque Terre. Obwohl im Sommer viele Städ-

ter aus dem nahe gelegenen Mailand ans Meer strömen, hat man in Ligurien auf Hotelkomplexe verzichtet. Stattdessen teilen sich die Urlauber auf unzählige kleine Pensionen und Hotels auf, die sich unauffällig in die gut erhaltenen Küstendörfer integrieren.

Den ersten Höhepunkt der Küstenwanderung bietet das verträumte Fischerdorf Camogli.

von Gelassenheit und Genuss



Hinter jedem Hügel der Cinque Terre liegt ein Dorf.

Die wunderschöne Altstadt mit der farbenfrohen Häuserfront umrahmt den beschaulichen Strand, an dessen Ende die Ortskirche direkt neben dem Wasser thront. Entlang der Strandpromenade laden sympathische Cafés, Restaurants und Eisdielen zum Besuch ein. Gelati, gelati! Ist das Leben nicht schön?

Gleich hinter Camogli ragt die 600 Meter hohe

Halbinsel Portofino ins Meer. Das Naturschutzgebiet mit wild zerklüfteten Steilufern und üppiger Vegetation bietet ein gutes Netz an Wanderwegen mit fantastischen Ausblicken auf das glitzernde Meer.

Beim abgelegenen Kloster

Was für ein Segen ist das kühle Bad in der türkisblauen Bucht beim abgelegenen Kloster San Fruttuo-

so, das nur zu Fuß oder mit dem Linienschiff zu erreichen ist. Der mondäne Nobelort Portofino schließt die Halbinsel ab, bevor es Richtung Osten wieder flacher wird.

Slow Food

In Chiavari komme ich auf einer Parkbank mit dem Engländer Antonio ins Gespräch. Seit vielen Jahren kommt er nach Italien, weil er dessen Kultur und Lebensart so schätzt. „Ich habe dich gesehen“, verrät er mir, „wie genussvoll du das Stück Käse mit Brot verzehrt hast. Genauso wie die Italiener, das ist es, was mir so gefällt!“ Nicht von ungefähr ist die mittlerweile weltumspannende „Slow Food“-Bewegung mit mehr als 100.000 Mitgliedern in Italien entstanden.

Ziel dieser Initiative ist die Erhaltung traditioneller, regionaler Lebensmittel und die Förderung einer genussvollen, bewussten Esskultur. Während der Jause erzähle ich Antonio, dass ich zu Fuß nach Österreich gehe. Da holt er spontan einen 20-Euro-Schein aus der Tasche: „Hier für deinen Weg. Alles Gute und komm gut nach Hause!“ Das Leben: ein Geschenk.

Hinter Sestri Levante wird das Landschaftsbild wieder wilder. Dicht bewaldete Hügel fallen steil zum Meer ab, und bieten nur

mehr Platz für überschaubare Küstendörfer wie Moneglia oder Bonassola. Während der Küstenpanoramaweg immer wieder in luftige Höhen emporführt, durchziehen einspurige Tunnels Bergrücken für Bergrücken und fordern von Autofahrern Geduld bei jeder Ampel ein.

Wer sich zwischen den Orten komfortabel bewegen will, der nimmt am besten den Zug. So hat man freie Wahl, wo man sein Quartier aufschlägt, sei es im Zelt oder im Hotel. Mit angeblich 50 Tunnels ist selbst die Bahnfahrt nach La Spezia ein Erlebnis.

Haltestellen gibt es auch in den fünf Dörfern der Cinque Terre. Doch den berühmten zwölf Kilometer langen Küstenabschnitt von Monterosso al Mare bis Riomaggiore begeht man zu Fuß, das ist Pflicht. Der schmale Weg entlang der steilen Felswände verzaubert mit Ausblicken auf die

mit der wilden Landschaft verwachsenen Dörfer und Terrassenweingärten. Mit zwei Millionen Besuchern pro Jahr ist der Trubel enorm. Wer es ruhiger mag, der sollte lieber auf andere Orte ausweichen.

Das Nachbardorf Portovenere ist die letzte Perle vor dem Golf von La Spezia. Frisch gebadet ruhe ich mich nach der Wanderung im Strandcafé bei Espresso aus.

Es hat sich gelohnt, italienische Lebenskultur zu inhalieren. Ich muss an den Professor denken. Er hat Recht: Alle Ereignisse im Leben hängen von unserer Wahrnehmung ab. Auf Reisen schärfen sich die Sinne und wir sehen die Welt aus einem neuen Blickwinkel. Es liegt an uns, die klare Sicht der Dinge mit nach Hause zu nehmen. Hier in Italien weiß man es seit jeher: Das Leben ist zu schön, um es im Einkaufszentrum zu verbringen.



Der Autor

7000 Kilometer war der Mühlviertler **Reinhold Richtsfeld** zu Fuß unterwegs, um sich mit Rucksack und Wanderstock



Foto: privat

auf die Suche nach einem zukunftsreichen Lebensstil zu machen. In seinem Vortrag „Das Herz des Abenteurers“ berichtet er von seiner intensiven Reise, die ihn durch Westeuropa, auf die Kanarischen Inseln bis nach Marokko und retour führte.

Termine

Sonntag, 4.3., 18.00 Uhr, Helfenberg. HOTH Music Lounge/Fabrik; Montag, 5.3., 19.30 Uhr, Prambachkirchen, G-Werk; Dienstag, 6.3.2012, 19.30 Uhr, Ried im Innkreis, Pfarrsaal Riedberg; Mittwoch, 7.3., 19.30 Uhr, Attnang-Puchheim, Bildungszentrum Maximilianhaus; Donnerstag, 8.3., 19.30 Uhr, Engerwitzdorf/Katsdorf, SOLARier Haus, Bach 8

Weitere Informationen: www.rytz.at