



Im Jahr 2010 eröffnete Gut Saunstorf als Hotel – und Ort der Stille. Ins Leben gerufen von dem Philosophen und spirituellen Meister OM C. Parkin, auf dessen Initiative hin auch viele freiwillige Helfer am Aufbau mitwirkten

A. REINBOTHE

■ VON ANJA REINBOTHE-OCCHIPINTI

„Stille ist das höchste Gut des Menschen.“ Der weise Leitsatz von Gut Saunstorf, das weit der Küste Mecklenburg-Vorpommerns und der Hansestadt Wismar liegt, kommt gerade zum Tragen. Still ist es hinter den modernen Klostermauern. Sehr sogar. Und dunkel. Finster wie die Nacht. Dabei ist es erst 18 Uhr. Das Licht der Winternatur draußen ist ausgegangen, das des Raumes drinnen auch – fast.

Zu siebten sitzen wir bequem auf Bodenhookern mit Lehne und erfahren gleich eine Dunkelmeditation. Heilpraktikerin Elvira Schneider begleitet den Kurs: „Ihr müsst nichts beachten, nicht besonders atmen oder sitzen, nur die Augen locker offen halten. Das unterscheidet diese Art der Meditation von der im Hellen.“ Sagt es und pustet das letzte Lichtlein aus, eine Kerze.

Zuerst ist es schwer, die Augen offen zu halten, aber schummeln ist nicht. Bilder des Tages laufen im Kopf ab. Allmählich verschwindet das Kino darin, man blickt blind vor sich hin und überlässt sich der Dunkelheit, Abgeschiedenheit und Stille. Die ausgestreckten Beine fallen locker auseinander, der Körper lässt die Anspannung des Alltags los. Der Atem ist ruhig, der Blick richtet sich zunehmend nach innen. Die Dunkelmeditation ist wie Fasten von den Sinnen und könnte ewig weitergehen. Sogar ein paar Tage kann man in diesem dunklen Hotelzimmer unter Therapeutenanleitung und mit Verpflegung verbringen. Gerne gebucht von überarbeiteten Managern. Für uns ist die Sinneszugkur nach einer Stunde vorbei. Der eigene Geist ist zur Ruhe gekommen, die Augen auch.

Eine Nacht im Mehrbettzimmer ist für jeden erschwinglich

OM C. Parkin wäre stolz. Er ist es, der diesen besonderen Ort ins Leben gerufen hat. Mit Gut Saunstorf möchte der Philosoph den Geist eines modernen, konfessionslosen Klosters, das nicht religiös, sondern meditativ ausgerichtet ist, mit dem Komfort eines Hotels verbinden. Seine Schüler betreiben Gut Saunstorf auf Basis des Advaita, eine indische Weisheitslehre. Wer Sehnsucht nach Gemeinschaft hat, ist während seines Besuchs automatisch ein Teil von dieser. Wer seine Ruhe haben möchte, geht einfach eigene Wege und lässt sich von der stillen Atmosphäre tragen.

In den 32 Zimmern mit rund 64 Betten können sich Gäste bewusst zurückziehen, regenerieren und neu ausrichten. Heilpraxis, Massageangebote und ein kleiner Spabereich mit fernöstlicher Note, finnischer und Infrarotsauna sowie einer Wärmebank mit Kneippbecken unterstützen die Auszeit. „Willkommen ist bei uns jeder, und wir wollen auch jedem einen Aufenthalt ermöglichen“, sagt Geschäftsführer Jürgen Stöhr. „Daher kann man bei uns ab 35 Euro im Mehrbettzimmer übernachten.“ Einzel- und Doppelzimmer, Suiten und Ferienwohnung kosten mehr.

Ganz wie in einem Kloster sind die Zimmer aufs Wesentliche beschränkt, aber hochwertig und geschmackvoll eingerichtet. Die Wände sind weiß, die hellen Holzböden aus ökologischer Esche, die Lampen nostalgisch. Raum Nummer 105 schmücken ein orangefarbener Sessel, ein alter weißer Schreibtisch und dunkelrote Vorhänge. Es herrscht ein gutes Raumklima, denn mindestens eine Wand in jedem Zimmer ist aus Lehm. Aus den Wasserleitungen kommt

In aller Ruhe

Der dunkle Winter ist eine Zeit inneren Rückzugs. Da passt Hotel Gut Saunstorf in Mecklenburg-Vorpommern ins Programm



Im Wellnessbereich stehen eine finnische Sauna, eine Infrarotsauna, eine Wärmebank mit Kneippbecken und ein Ruhebereich zur Erholung und Besinnung bereit

PR (2)



Doppelzimmer unterm Dach. Das Hotel verfügt über insgesamt 32 Zimmer in fünf Kategorien. In jedem der Räume ist eine Wand aus Lehm – für das gute Klima

vitalisiertes Wasser mit hoher Trinkqualität. Fernseher oder Radio gibt es nicht, man tritt in Kontakt mit sich selbst und der Natur. Die Weite der Landschaft erregt einen bei der Aussicht vor dem Fenster. Hinter dem Gutspark erstrecken sich sanfte Endmoränenhügel. Darüber ein Himmel ohne Ende. Verwegen blitzt die Winter Sonne ins Zimmer hinein, malt kräftige Schatten an die Wand.

Dass dieses Hotel anders ist als andere, merkt man auf Schritt und Tritt,

was hier in der Regel sehr leise erfolgt. Denn überall im Haus gilt: Straßenschuhe aus. Die ehrwürdigen Mauern scheinen jeden Laut zu schlucken. Bisweilen möchte man rufen: Huhu, ist da noch wer? Ja, das sei oft so, versichert Sybille Heilmeier. Die einstige Architektin ist die Hausleiterin auf Gut Saunstorf, kam vor einem Jahr aus Augsburg her, wo sie ihr eigenes Restaurant geführt hatte: „Selbst wenn wir eine Gruppe von 40 Leuten im Haus haben, ist es manchmal mucksmäuschenstill.“

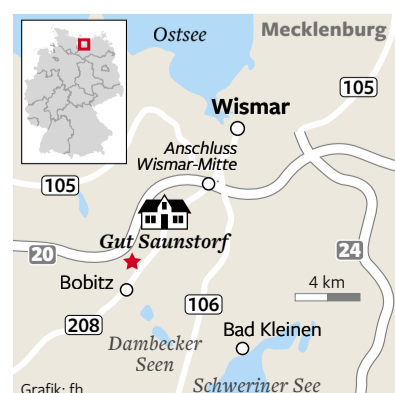
Kleine Fluchten

Anschrift Klosterhotel Gut Saunstorf – Ort der Stille, Am Gutspark 1, 23996 Saunstorf, Tel. 03 84 24/22 30 60, www.bornstobe.de/de/gut-saunstorf

Anfahrt mit dem Auto über A 24, A 14 und A 20, rund 260 Kilometer

Preise DZ ab 100 Euro/Nacht inkl. Frühstück; Angebot Einkehrtage: 5 Ü mit Vollpension im DZ für 482 Euro.

(Die Reise erfolgte mit Unterstützung von Gut Saunstorf.)



Grafik: fh

OM C. Parkin muss beim ersten Besuch des Anwesens dessen Zauber und Schönheit erahnt haben. Angesehen haben konnte er es dem verfallenen Gutshaus im Örtchen Saunstorf vor mehr als 15 Jahren nicht. Verwildert lag das Grundstück da, das Haus gottverlassen und trostlos. Dennoch kam eines für den Philosophen nicht infrage, als er nach einem geeigneten Ort für seinen Ausbau im Umkreis von 100 Kilometern von Hamburg suchte: „Ein Neubau. Tradition ist die Weitergabe der Flamme, nicht die Anbetung der Asche“, sagt er. Schon in der Kindheit war er aufgrund seiner englischen Wurzeln in Schlössern unterwegs. Schnell wurde OM C. Parkin klar, dass es Orte, die sich eignen, nur mehr im Osten Deutschlands gibt. Überall in Mecklenburg standen nach dem Ende der DDR alte Herrenhäuser und Schlösser in ruinösem Zustand zum Verkauf.

Auch am Mittagstisch herrscht für eine halbe Stunde Schweigen

Urkundlich erwähnt wurde dieses erstmals 1230 im Lehnverzeichnis des Bischofs von Ratzeburg. Im Laufe der Jahrhunderte durchwanderte es viele Hände. In den 30er-Jahren fiel es an Rudolf von Oertzen, der 1945 mit seiner Familie daraus flüchtete. Das Haus wurde Staatsbesitz und Notunterkunft. Nach und nach richteten sich Menschen in bis zu zehn Wohnungen ein, die einer nach dem anderen wieder auszogen. Das Gut verfiel, wurde ausgeräubert und baufällig.

Der vorgesehenen Sprengung 1989 entging es nur knapp, dank der Wende. Im Jahr 2000 kaufte OM C. Parkin das heruntergekommene Gut samt 9000 Quadratmeter großen Park mit Teich. Eine Stiftung, eine GmbH, Eigentümergemeinschaften, Spendengelder und viel Kraft und Energie ließen das Klosterhotel aus Ruinen auferstehen. Acht Jahre dauerte der Prozess, zwei Jahre die Bauzeit, 2010 eröffnete der Ort der Stille. (Laien-)Praktiker packten mit an und brachten ihre Fähigkeiten mit ein. Dieses Konzept ist geblieben. Bis heute erledigen sogenannte Karma Yogi tages- oder wochenweise größere und kleinere Arbeiten, haben Kost und Logis frei.

Gerhard aus der Nähe von Regensburg kommt einmal im Jahr, um die Böden zu polieren. Zum vierten Mal ist der 75-jährige rüstige Rentner schon da: „Wenn ich auf Knien den Boden poliere, ist das eine demütige Haltung. Das finde ich gut. Und das einsame Arbeiten genieße ich. Es ist meditativ.“

Wieder andere kommen her gemäß der Klosterregel „ora et labora“ (bete und arbeite). Drei oder vier Stunden am Tag helfen sie im Garten oder Haus, schnippeln Gemüse, servieren, graben Beete um. Die restliche Zeit kosten sie das Leise-Gefühl des Ambiente aus. Es überträgt sich rasch und lässt die eigene innere Stille wiederentdecken. In der Welt draußen klickt, tickt, hupt, tutet, piept, schwirrt, hämmert, pfeift es immer irgendwo. Auf Gut Saunstorf ist das oberste Gebot: Ruhe halten.

Der Tag beginnt um acht mit Gruppenmeditation im großen Saal. Zuvor wird der Körper für eine gute halbe Stunde mit Tai Chi oder Yoga geweckt. Markus aus der Schweiz begrüßt alle, zeichnet mit dem Kopf eine Acht, dann mit dem Becken. Acht Leute tun es ihm nach. Währenddessen kriecht draußen die Sonne durch die Wolken. Drinnen gehen die einen, die anderen bleiben, wieder andere kommen. Ganz leise.

So wie beim Mittagessen. Um Punkt 13 Uhr ertönt dreimal ein sanfter Gong. Für eine halbe Stunde ist jedes Wort abgestellt, alle schweigen. Ungewohnt, aber herrlich unverkrampft, wenn man mit niemandem in Kontakt treten muss. In aller Ruhe lassen sich Hotelgäste und Personal die vegetarische Bio-Küche schmecken: Kürbis-Kartoffelgratin mit frischem Salat und als Dessert feine Dinkel-Honig-Aprikosenschnitte mit Aprikosencreme.

Stille drinnen, Stille draußen im Dorf. Nur die Natur ist zu hören. Der Wind rauscht, pfeift, saust über die weiten Flächen. Legt er mal eine Verschnaufpause ein, ist ein leises Geräuschband von der A 20 zu hören. Fröhlich musiziert er dann weiter in den Baumwipfeln. Hundegebell mischt sich unter die Brise. Die 100 Saunstorfer wollen gut bewacht sein. Der Postbote wird angekläfft. Mit seinem gelben Auto zuckelt er von Haus zu Haus, die sich unter Bäumen stehend lose um das Gutshaus herum gruppieren.

Augen, Herz und Seele schweifen weiter, die Beine tragen binnen weniger Minuten über große Felder und durch kleine Wälder nach Bobitz mit seinem Bahnhof. Besser mit dem Auto zu erreichen sind die vielen Gewässer der Umgebung, beispielsweise der Dambecker See inmitten eines Naturschutzgebietes. Umzingelt von zwei Kopfsteinpflasterstraßen steht im Örtchen Dambeck ein Kirchlein aus Stein und Holz. Unten am silbergrauen See grasen Pferde auf einer Weide. Die Wolken hängen tief. Ein schönes Winterbild. Touristischer ist Bad Kleinen, wo man am Schweriner See entlang spazieren kann und einen grandiosen Längsblick über das Wasser hat. Unterhalb des Restaurant Seeblick, wo zuvor noch eine heiße Suppe gelöffelt wird, ist ein toller Startpunkt dafür.

Jetzt ist die Sehnsucht nach Wasser vollends geweckt. In der Hansestadt Wismar, die an der Südspitze der gleichnamigen Bucht liegt, wird sie gestillt. Am Hafen bewundert eine Familie die Poeler Kogge, den Nachbau eines mittelalterlichen Handelsschiffes, ein Ehepaar fotografiert in die Ferne, eine Rentnerin füttert Möwen. Auf dem Kut-ter von „Jas von Mund“ wartet Monika auf Kunden. Sie kam vor 30 Jahren aus Berlin hierher und verkauft Fisch. „Bei uns ist alles frisch und ohne Konservierungsstoffe“, verkündet sie stolz. Da muss natürlich ein Stück geräucherter Heilbutt mit sowie ein heißer Kaffee.

Mit diesem in der Hand führt der Spaziergang durch das uralte Wassertor in die Altstadt, in der an jeder Ecke Backsteingotik grüßt sowie Zeugnisse schwedischer Vergangenheit. Es ist, als würde man geradewegs durchs Mittelalter marschieren. Kein Wunder, dass dieses Fleckchen Erde Weltkulturerbe ist mit seinen historischen Kaufmannshäusern in Zuckerwattefarben, dem hübschen Markt mit der Wasserkunst von 1602, wo Spruchbänder von der Trinkwasserversorgung in früheren Zeiten berichten, oder dem Alten Schwestern, einem Restaurant in einem der ältesten Bürgerhäuser. Reich gesegnet ist Wismar mit großen Kirchen. Weithin sichtbar ist der 80 Meter hohe Backsteinturm der Marienkirche, imposant erscheinen auch die riesige Stadtkirche St. Georgen und das St.-Nikolai-Gotteshaus mit seinem 37 Meter hohen Mittel-schiff, das das vierthöchste Deutschlands ist. Jetzt kurz hinein in dieses und Pause machen. Stille tut gut.

Für Ausflüge: Reedereien rüsten mit E-Bikes auf

„Da kommen die Faulen!“ Ein bisschen Häme ist einem sicher, wenn man sich für einen E-Bike-Ausflug auf einer Kreuzfahrt anmeldet. Auf der „Mein Schiff 4“ sind die E-Bike-Ausflüge fast immer ausgebucht. 24 solcher Räder mit Hilfsmotor hat Tui Cruises auf dem neuesten Flottenmitglied stationiert, ebenso viele auf der „Mein Schiff 3“. Auf der „1“ und „2“ gibt es aus Platzgründen nur 12.

Die ersten E-Bikes kamen im Sommer 2014 testweise auf die „Mein Schiff 3“. Die Nachfrage war von Anfang groß. Da sind natürlich die älteren Semester, die ohne viel Kraftanstrengung viel sehen möchten. Es gibt aber auch etliche Jüngere, die ein E-Bike einfach mal ausprobieren wollen und vielleicht damit liebäugeln, sich zu Hause auch so ein Fahrrad zu kaufen.

Auch andere Reedereien rüsten ihre Schiffe immer öfter mit E-Bikes aus. Bei Aida Cruises gibt es mit Ausnahme der drei kleinen Schiffe „Cara“, „Vita“ und „Aura“ jeweils 20 E-Bikes an Bord. Laut einer Sprecherin sind sie vor allem im Nordland und auf den Kanaren beliebt. Hapag-Lloyd Kreuzfahrten und MSC dagegen bieten keine E-Bike-Ausflüge an. Royal Caribbean hat keine E-Bikes an Bord, bietet aber in Wismar und auf Gran Canaria in Zusammenarbeit mit einem Partner vor Ort solche Ausflüge an.

Die Vorteile liegen für Bike-Guide Patrick Schäm auf der Hand: Man kann eine deutlich größere Strecke und mehr Dinge erkunden als mit einem normalen Rad. An diesem Tag in Helsinki schafft die E-Bike-Gruppe zum Beispiel 45 Kilometer in fünf Stunden, bei dem normalen Bikeausflug sind es gerade einmal 30. Die E-Bikes haben eine Reichweite von 100 Kilometern. Zunächst geht es vom Hafen durch einige Vorortstraßen Helsinki. Doch schon nach wenigen Minuten ist die Gruppe in der Natur. Viel Wasser, Wälder und Wiesen begleiten die Gruppe auf dem ersten Abschnitt der Tour. Die Anstrengung hält sich wahrlich in Grenzen, zumal viele zum Test gleich die höchste Unterstützungsstufe eingeschaltet haben. Doch es gibt immer wieder kurze Pausen. Hier ein toller Blick auf das Schiff im Hafen, dort zehn Minuten an einem idyllischen Strand, ein kurzer Abstecher zu einer Vogelbeobachtungsplattform. **dpa**

Dudelsack in der Slowakei jetzt Weltkulturerbe

Da soll noch einmal einer sagen, nur die Schotten könnten dudeln. Auch die Slowakei ist stolz auf ihre reiche Tradition im Dudelsackpfeifen. Im Dezember 2015 wurde die slowakische Dudelsackpfeifer-Kultur sogar in die Unesco-Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Das kleine mitteleuropäische Land hat sich damit bereits den dritten Eintrag für seine originelle Musik gesichert. Auch die Hirtenflöte Fajara, ein bis zu 1,80 Meter langes Instrument mit melancholischem Klang, und der archaische Volkslied des Ortes Tschovák stehen unter dem besonderen Schutz der Weltkulturerbeorganisation.

Der Dudelsack ist in dem Land flächendeckend präsent, doch ist die Kunst des Pfeifens vom Aussterben bedroht. Während Anfang des 20. Jahrhunderts Dudelsackpfeifer in Hunderten von Orten zu finden waren, gibt es heute nur noch knapp über 100 Musiker in etwa 40 Orten, die dem Instrument aus Tierhaut, Metall und Holz die charakteristischen Pfeiftöne entlocken.

Auf diversen Folklore-Festivals von Juni bis September wird der Dudelsack gerne vorgeführt. Besonders skurril: der Dudelsack-Fasching, der alljährlich am letzten Freitag vor dem Aschermittwoch in Malá Lehota stattfindet. Gruppen und Spieler aus mehreren Ländern treffen sich bei dieser internationalen Spaßveranstaltung. In mehreren Wettbewerben küren die Gilden zudem die besten unter den Dudelsackpfeifern: Junge Instrumentalisten treffen sich dazu im September in Oravská Polhora. Beim Festival „Echos der Burgmauern“ lassen Vertreter der Gilden ihre Instrumente auf Schloss Slovenská Lupca erschallen.

Die Slowakei ist bereits mit sechs Kulturdenkmälern bei der Unesco vertreten: 1993 wurde unter anderem die Zipser Burg aufgenommen, der größte mittelalterliche Burgkomplex in Mitteleuropa. 2000 folgte die historische Stadt Bardejov und 2008 die Holzkirchen des Karpatenbogens. Zu den Naturdenkmälern zählen die Höhlen und Schluchten im Slowakischen Karst, in dem sich auch eine der größten Eishöhlen Europas befindet. 2007 wurden außerdem die Karpatischen Buchen-Urwälder im Osten des Landes auf die Liste gestellt. **srt**