

Waldbaden, Yoga und gepflegtes Nichtstun

SAANENMÖSER Entschleunigen und zu sich selber finden, entspannen in und mit der Natur. Das ist das erklärte Ziel des Vereins Friends of Saanewald, welches unter anderem mittels «Waldbaden» erreicht werden soll. Noch bis Mitte Oktober laufen Testwochen, dann entscheiden die Verantwortlichen, ob und wie es weitergehen soll.

KEREM S. MAURER

Seit April 2019 nutzt der Verein Friends of Saanewald die Saanewald Lodge, um ein neues Konzept zur gesundheitlichen Prävention in Form von einwöchigen Seminaren, sogenannten Retreats, anzubieten. Kernbestandteil neben Yoga und anderen naturfokussierten Erlebnissen ist das sogenannte «Shinrin-Yoku», das man hierzulande als «Waldbaden» kennt. Nadine Gäsclin, Systemischer Stress- und Burn-out-Coach/Traumatherapeutin und seit 2016 Waldbaden-Guide, betont, Waldbaden sei weder esoterisch noch dogmatisch oder missionarisch. Beim Waldbaden gehe es schlicht um ein ganzheitliches Walderlebnis mit allen Sinnen, bei dem man bewusst entschleunigt und durch Achtsamkeit, insbesondere für die kleinen Dinge des Lebens, nicht nur zu sich selber, sondern auch zurück zur Natur findet. «Die positiven Auswirkungen eines bewussten Naturerlebnisses sind messbar», sagt sie und ergänzt, es handle sich dabei um eine anerkannte und nachweisbare gesundheitliche Prävention. Für Melanie Uhkötter, Gastgeberin und Präsidentin des Vereins Friends of Saanewald, sind die Retreats Auszeiten, in denen man Energie und Kraft tanken kann, abseits des Alltags in der intakten Natur des Saanewaldes. «Wichtig ist, dass die Teilnehmenden davon etwas in ihren Alltag mitnehmen und auch zu Hause noch davon profitieren können.»

Nonprofit-Angebot

Eine Kursteilnehmerin, die gerade auf Jobsuche war und Anfang Oktober eine



Naturerlebnis in der Saanewald Lodge: Waldbaden mit den Friends of Saanewald FOTO: KSM-FOTOGRAFIE

neue Stelle antritt, bezeichnet diese Retreats als «den idealen Ort, um für eine neue Herausforderung die nötige Kraft zu tanken.» Neben Waldbaden bilden Yoga, Meditationen, andere Aktivitäten in der Natur sowie das Gruppenerlebnis im Sinne eines «Community Spirits» zentrale Punkte. Doch niemand werde zu etwas gedrängt, was nicht gewollt sei. Manchmal könne auch gepflegtes Nichtstun Bestandteil eines Workshops sein, hält Uhkötter fest, die, bevor die Saanewald Lodge geschlossen wurde, hier Geschäftsführerin war. Man habe sich lange und intensiv über ein neues Angebot in der Saanewald Lodge, deren Besitzer nach wie vor Paul Peyer ist, Gedanken gemacht, erzählt sie. Entstanden sei nun dieses Non-Profit-Konzept, welches auch eine digitale Entwertung beinhalte, indem man weitestgehend auf Smartphones und Tablets verzichte. Ebenso soll das Angebot für jedermann zugänglich sein, unabhängig von der Grösse des Portemonnaies. Die Testwochen, welche seit August laufen, seien bei den Teilnehmenden gut angekommen. Allerdings sei es schwierig, bereits heute zu sagen, ob sich das Angebot durch-

setze, so Uhkötter. Darüber werde Ende Jahr befunden.

Englisch als Sprache für alle

Gegenwärtig beschäftigt der Verein neben Gastgeberin Melanie Uhkötter und Waldbaden-Guide Nadine Gäsclin eine Yogalehrerin, einen Koch sowie eine ehrenamtliche Person. Noch bis Mitte Oktober werden Retreat-Testwochen durchgeführt. Und danach? Dann schauen die Verantwortlichen, ob man so weiterfahren kann oder ob man noch einmal über die Bücher muss und allfällige konzeptionelle Anpassungen vorgenommen werden müssen. Klar ist jetzt schon, dass die Saanewald Lodge während der Wintersaison wieder vermietet wird, denn das Angebot der Friends of Saanewald beschränkt sich auf Sommer und Herbst. Wer sich an den zahlreichen englischen Ausdrücken im Zusammenhang mit den Retreats stört, dem sei gesagt, dass sich die Teilnehmenden nicht nur aus der Schweiz, sondern auch aus weiten Teilen Europas einfinden und Englisch als gemeinsame Sprache genutzt wird, welche die meisten sprechen und verstehen.



Tritt für Tritt ...

FOTOS: ZVG

Ein kleines Abenteuer im «Vorgarten» von Gsteig

SPORT Im Rahmen der Jubiläums-Bergführertouren und frisch ausgerüstet mit Helm und Klettergurten machte sich unsere kleine gemischte Gruppe von vier Personen auf den Weg. Es wartete ein kleines Abenteuer im «Vorgarten» von Gsteig.

Schon oft haben wir auf früheren Erkundungstouren den Haken und Haltegriffen des Klettersteigs am Col du Pillon liebäugelnde Blicke zugeworfen. Nun, bei bestem Wetter und unter fachkundiger Anleitung von Bergführer Adolf Schlunegger, konnten wir am 21. September diese Herausforderung annehmen. Wie es für Gsteiger typisch ist, starteten wir im Schatten. Über die Tritte und Griffe arbeiteten wir uns langsam an den schroffen Kalksteinwänden empor. Wir nahmen uns ein Beispiel an den tapferen Bäumchen und Pflanzen, welche geschickt in den kleinsten Felsrissen und Löchern Halt finden.

Schwierige, steile, fast überhängende Passagen wechselten sich ab mit Traversen. Die Anstrengungen wurden mit schönen Ausblicken belohnt. Der Weg führte uns unter dem Wasserfall hindurch. Und wie Spiderman im Altweibersommer sausten wir mit der Rolle



Bergführer Adolf Schlunegger macht es vor.

über die herbstliche Schlucht. Gemeinsam mit den vielen Bergläufern, die in Scharen von Les Diablerets zum Pillon strömten, kehrten wir zum Ausgangspunkt unserer abwechslungsreichen Tour zurück. Dort liessen wir uns im Restaurant auf der Sonnenterrasse mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Ein schöner Tag in eindrucksvoller Natur, vielen Dank!
UTA MERZWEILER

BLICK IN DIE WELT

Heisses Pokerspiel um Rohstoffe im Schatten der Weltpolitik

Was haben Donald Trumps skurriles Kaufangebot für Grönland, die wachsenden Spannungen zwischen China und Vietnam, das intensivierte Machtgebaren der Türkei im Seegebiet vor Zypern sowie ein Megastaudamm in Äthiopien gemeinsam? Es geht in allen vier Fällen um Rohstoffe.

Trump's Kaufabsicht ist von Dänemark, zu dem Grönland gehört, klar zurückgewiesen worden. Doch die grösste Insel der Welt bleibt auf dem Interessenradar verschiedener Mächte. Sie ist eine der wenigen noch nicht vollständig erschlossenen Gebiete der Welt – und der Klimawandel sorgt dafür, dass unter dem schmelzenden Eis bisher schwer zugängliche Bodenschätze zum Vorschein kommen und leichter gefördert werden können. Darunter sind grosse Erdölreserven, Gold, Uran und – ganz wichtig – seltene Erden. Diese Mineralien sind für Smartphones und Laptops von zentraler Bedeutung.

Vor wenigen Wochen flammte auch der Streit um die Ausbeutung der Gasvorkommen im Osten des Mittelmeers wieder auf. Hier liegen sich seit der Entdeckung dieses Rohstoffes vor der zypriotischen Küste die Türkei und die Europäische Union in den Haaren. Natürlich geht es nicht allein um Erdgas, sondern auch um den Versuch der diplomatisch isolierten Türkei, ihre Machtansprüche in der Region geltend zu machen.

Von weit grösserer Dimension,

gleichzeitig aber von der Weltöffentlichkeit kaum beachtet, ist der Konflikt im Südchinesischen Meer. Die Hauptakteure sind China und Vietnam, involviert sind aber auch die Philippinen und die USA. Auch dort geht es um Öl- und Gasvorkommen. China und Vietnam beanspruchen beide das fragliche Gebiet zur Rohstoffausbeutung. Insbesondere China schickt immer mehr Fischereiflotten und Schiffe zur Erkundung von Erdöl- und Gaslagerstätten in die umstrittenen Gewässer. Zudem schreitet die Befestigung von Riffen und Inseln immer stärker voran. Die US-Marine wiederum führt vermehrt Militärpatrouillen durch, dies mit dem Argument, die Freiheit der internationalen Seeschifffahrt zu verteidigen. Die «Economist Intelligence Unit» (EIU), die mit der britischen Wochenzeitung «The Economist» verbundene Forschungsgruppe, sieht in diesem Konflikt «eines der zehn grössten globalen Risiken».

Das wichtigste Ressourcenproblem liegt aber bei jenem Stoff, auf den wir unter gar keinen Umständen verzichten können: Wasser. Ein «kleines» Beispiel, ebenfalls fernab der grossen Schlagzeilen, zeigt, wie konfliktrichtig die globale Wasserversorgung in Zukunft werden könnte: der Streit um das Nilwasser im Nordosten Afrikas. Ägypten, Sudan und Äthiopien brauchen wegen der wachsenden Bevölkerung und der zunehmenden Trockenheit dringend mehr Wasser, vor allem



für die Landwirtschaft. Äthiopien sitzt im wahrsten Sinn des Wortes auf der Quelle des Blauen Nils. Derzeit baut es einen Megastaudamm, der die Wasserversorgung Ägyptens und Sudans gefährdet. Die drei Staaten haben zwar immer wieder Abkommen geschlossen, doch der Konflikt schwelt weiter. Der jüngst von der Zeitung «Le Monde diplomatique» veröffentlichte «Atlas der Globalisierung» hat das Wasserproblem Nordostafrikas bestens dokumentiert. Dort heisst es: «Ägyptens Präsident Abdel Fattah al-Sisi hat das Nilwasser zu einer Frage von Leben und Tod erklärt und dem Nachbarn Äthiopien mit Krieg gedroht, wenn das Land am Oberlauf des Nils den Hahn weiter zudreht.» Krieg um Wasser in diversen Weltgegenden: Davor wird bereits seit Jahrzehnten gewarnt. Die Verknappung des Wassers als wichtigster Lebensgrundlage, verschärft durch die rasch voranschreitende Klimaerwärmung, macht diese Warnung umso dringlicher.

JÖRG MÜLLER
mueller@maralt-mueller.ch

DES 20 ET 24 SEPTEMBRE 2019

Coin français

Belle surprise: deux médailles d'or pour le Saanenland

C'est la seconde fois que Saanen metait sur pied le Concours bernois des fromages d'alpage. Sous la présidence de Willi Bach, un comité d'organisation engagé, composé de représentants des secteurs agricole, touristique et des arts et métiers, s'est acquitté de cette tâche de main de maître et a organisé une véritable fête populaire.

Epissurage à l'Eggli

Mercredi et jeudi dernier, sur le chantier de la nouvelle télécabine de l'Eggli, quatorze ouvriers ont œuvré afin de relier les deux extrémités du câble en une boucle continue.

«Gstaad, c'est comme un premier rendez-vous!»

Grâce à une édition particulièrement réussie, la Country Night de Gstaad confirme sa réputation d'événement

country leader d'Europe». Les artistes apprécient venir à Gstaad et aimeraient y rester. Les chiffres donnent raison à l'organisateur, Marcel Bach: avec quelque 5000 visiteurs sous la tente et presque une fois autant sur la place de fête, la manifestation était exceptionnellement bien fréquentée.

Nouveau guide au Saanenland

Bernhard Raaflaub, de Turbach, a réussi avec brio l'exigeante formation de guide de montagne. Il a maintenant obtenu son brevet.

Les points sensibles restent les mêmes

Il y a des décennies que Schönried se bat pour que la traversée du village soit plus sûre. Une fois de plus, la balle est dans le camp du canton. «Il nous faut mettre plus de pression» a souligné Rolf Schwenter, président de l'organisation de village de Schönried, à l'occasion des 4^{es} dialogues villageoises.