

Als die Dämmerung beginnt, erklingen südamerikanische Rhythmen. Auf dem Platz der Freiheit in Breslau, vor dem modernen Gebäude des Nationalen Musik Forums, dessen Architektur Musikinstrumenten nachempfunden wurde, tanzen jugendliche Paare. Elegant, mit fast akrobatischen Einlagen, bewegen sie sich zu der eingängigen Melodie. Ob Musikstudenten freiwillige Übungsstunden einlegen für die nächste Aufführung? Die Zuschauer sind begeistert. Auch auf dem Marktplatz mit dem gotischen Rathaus sowie in den Restaurants herrscht ständiges Kommen und Gehen.

Das im Südwesten Polens gelegene schlesische Breslau ist eine junge Stadt. Nicht im Sinne seiner tausendjährigen Geschichte, sondern dem heute dort herrschenden Lebensgefühl. Alleine 130.000 Studenten bringen junges Leben zwischen die alten Mauern. Den Ursprung verdankt die Stadt wohl einer Furt, wo es gut möglich war, die Oder zu überqueren. Im 19. Jahrhundert ist Breslau die drittgrößte Stadt des Deutschen Kaiserreichs. In der Folge zerstören die Unrechtsregime von Hitler und Stalin dieses kulturelle Zentrum. Innerhalb kürzester Zeit müssen Menschen ihr Hab und Gut packen und fliehen. Ein Ereignis, das die Stadt besonders prägt, ist die Flutkatastrophe im Sommer 1997. Von unfähigen Beamten im Stich gelassen, packen die Bewohner das Problem selbst an, helfen sich gegenseitig. Als Polen im Mai 2004 der EU beitrifft, bringt dies für Wrocław, wie sich die Stadt seit 1945 nennt, neue Perspektiven.

„Habt ihr den kleinen Kerl auch entdeckt?“ Margareta weist bei der Stadtführung lachend auf den bronzenen Zwerg. Überall tauchen sie auf: vor Hotels, auf dem Marktplatz, in Seitengassen. Dabei hat die Erfindung dieser listigen Gnome einen politischen Hintergrund. In den 1980er Jahren tritt die Oppositionsbewegung „Orange Alternative“ bei Demonstrationen in Zwergenkostümen auf. Somit wurden die etwa 30 Zentimeter großen Wichtel zum Symbol des Kampfes gegen die Kommunistische Partei.

Per Schiff unterwegs auf der Oder geht es vorbei an der Dominsel mit zahlreichen Kulturdenkmälern, und der Sandinsel, über die einst die Bernsteinstraße verlief, welche die Ostsee mit der Adria verband. Gerade hier in Breslau sind zahlreiche Spezialisten mit der Restauration historischer Bauten und

POLEN

Blattgold, Zwerg und Schlösser

Tradition und Moderne im Südwesten Polens: Wrocław, bei uns besser bekannt als Breslau, und die Gegend rund um die Metropole haben Touristen einiges zu bieten.

VON MONIKA HAMBERGER



Putzig: Die Wichtel sind überall in Breslau zu finden. Sie sind ein Symbol des Kampfes gegen die Kommunistische Partei. FOTO: HAMBERGER

Skulpturen beschäftigt. Polnische Kunsthandwerker sind in Europa sehr beliebt. Vorsichtig trägt die Restauratorin in einem Atelier hauchdünnes Blattgold auf ein Engelsgewand auf. Fingerspitzengefühl ist hier gefragt. Viele Schritte sind es vom Plastilin-Modell bis zur lebensgroßen, vergoldeten Gipsfigur. Sie findet ihren Platz neben der durch Feuer zerstörten Orgel von Michael Engler aus der Garnisonskirche St. Elisabeth.

Bautechnisches Geschick und guter Geschmack zeigen sich auch im Dreiländereck Polens zu Tschechien und Deutschland. Rund um Hirschberg (polnisch Jelenia Góra) am Nordrand des Riesenge-

birges stehen zahlreiche Schlösser in einer parkähnlichen Landschaft. Nachkommen früherer Besitzer bewahren hier tatkräftig ihr kulturelles Erbe. Sie stecken neben Geld auch viel Emotionen in Projekte, die beinahe dem Verfall preisgegeben sind. So entstanden im heutigen polnischen Schlesien, im Hirschberger Tal, aus ehemaligen Adelssitzen neun moderne Schlosshotels. Die meisten Gebäude sind anspruchsvoll, aber behutsam renoviert. Feriengäste wohnen zwischen alten Mauern in Zimmern oder Suiten. Seit Ende 2014 glänzt Schloss Fischbach als luxuriöses Hotel umgeben von einem reizvollen Landschaftspark. Geschützt von den Kronenalter Baumriesen liegt das Wasserschloss idyl-

lisch inmitten alter Fischteiche. Der Unternehmer Jacek Masior mit einer Passion für antike Möbel lässt das heruntergekommene Schloss von 2010 bis 2014 umfassend konservieren und erneuern. Er baut gleichzeitig ein Hotel, das den modernen Luxus des 21. Jahrhunderts mit der authentischen Aura eines historischen Ortes verbindet.

Nur wenige Kilometer entfernt packt der künftige Schlossherr Christoph Hartmann auch mal selbst an im Restaurant, besonders, wenn es um die Weinbestellung geht. Bereits in jungen Jahren war er ein bekannter Politiker im Saarland. Gastronomie habe ihn schon immer interessiert. Als

seine Eltern 2004 den ehemaligen Familienbesitz Schloss Wernersdorf zurückerwerben, ähnelt das Gebäude eher einer Ruine als einem Herrenhaus. Doch die Familie steht geschlossen hinter der Aufgabe, das Schloss für eine Hotelnutzung zu restaurieren und zu erweitern.

Eigentlich ist es kein richtiges Schloss, eher eine Privatresidenz mit Gästezimmern. Tomasz Kwaterski und seine Frau haben auch dieses Gebäude in Gruszów (Birkholz) vor dem Verfall gerettet. Mit viel Liebe zum Detail schaffen die lebenswürdigen Gastgeber eine gemütliche Bleibe. Von dort ist es auch nicht weit nach Schweidnitz (Swidnica), wo die größte Fachwerkkirche der Welt steht. Nur unter bestimmten Bedingungen durfte zur damaligen Zeit ein evangelisches Gotteshaus gebaut werden. Holz, Sand, Lehm und Stroh waren erlaubt. Die Bauzeit durfte ein Jahr nicht überschreiten. So erstellte die Gemeinde ein 44 Meter langes Gebäude, das 7.500 Personen Platz bot. Im Jahre 1657 wurde in der Friedenskirche der erste Gottesdienst gehalten.

Mit Waclaw Dzida, dem Schlossherrn von Stonsdorf, geht es zwischen Viehweiden und Wald hinauf zur Ruine Heinrichsburg. „Schaut mal die Schneekoppe. Von hier bis dort hinauf ist es eine stramme Wanderung von fünf Stunden.“ Ringsum nur Wald und Wiesen. Die Aussicht auf das Riesengebirge ist einmalig. Ob in den dunklen Wäldern wohl Rübezahls sein Unwesen treibt? Zurück im Schloss gibt es erst mal einen echten Stonsdorfer, der genau hier nach altem Rezept hergestellt wird.

GUT ZU WISSEN

Reisezeit Das ganze Jahr über.

Besonders In Schlesien wird oft noch Deutsch gesprochen.

Ansehen Schlösser im Hirschberger Tal: talderschloesser.de/aus-dem-dornrosenschlaf-erweckt/

Reiseführer Baedeker Reiseführer Polen; 518 Seiten inklusive Reisekarte in der Einschubtasche; Format: 12,5 x 19 cm; Preis: 26,99 Euro, ISBN 978-3-8297-1438-9.

Infos www.visitwroclaw.eu
www.polen.travel

Negative Gedanken vertreiben und Stress abbauen? Das geht vermutlich nirgends so schnell wie am Kahlen Asten. Behilflich ist dabei zum Beispiel der Astenkick, die zweitlängste Megazipline Europas, in Altastenberg. Allein oder nebeneinander rauscht man an der 1.000 Meter langen Doppelseilrutsche mit über 70 Stundenkilometern ins Tal. Mutige haben die Wahl, ob sie dieses Erlebnis liegend oder sitzend erleben möchten. Das will ich mir nicht entgehen lassen. Ich entscheide mich für den Flug im Liegen – natürlich mit Helm und bestens gesichert. Trotzdem frage ich mich kurz vor dem Start, was zur Hölle ich hier eigentlich mache. Zum Glück lenkt der Ausblick auf die Sauerländer Natur am Startpunkt ab und wenn dann erstmal alle Sicherheitsmaßnahmen an den Stahlseilen abgeschlossen sind, gibt es ohnehin kein Zurück mehr. Der „Flug“ selbst dauert nur etwa eine Minute, bietet dafür aber einen großartigen Blick ins Tal, während man an grünen Tannenspitzen vorbeirauscht. Wer nach diesem Adrenalinkick noch gestresst ist oder gar schlechte Laune hat, der hat vermutlich etwas falsch gemacht. Auf Wunsch kann man eine Go-Pro-Kamera dazu buchen.

Aber keine Sorge, man muss kein Adrenalin-Junkie sein, um im Sauerland einen erlebnisreichen Urlaub zu verbringen. Wer es ruhiger angehen lassen möchte, der kann die Region auch wandernd erkunden. Im „Land der 1000 Berge“, wie sich das Sauerland selbst nennt, gibt es unendlich viele Möglichkeiten dazu. So befindet sich bei Niedersfeld – nahe Winterberg – auf einer Höhe von rund 800 Metern ein ganz besonderes Naturschutzgebiet. Der „Neue Hagen“, auch Niedersfelder Hochheide genannt, ist mehr als 70 Hektar groß und beheimatet die größte Berghochheide Nordwestdeutschlands. Vor allem im Spätsommer und Herbst, wenn die Heide blüht, lohnt sich der Besuch. Deshalb entscheide ich mich nach dem Adrenalinkick in Altastenberg für einen kurzen Abstecher und einen entspannten Spaziergang auf dem „Goldenen Pfad“. Der fünf Kilometer lange, gut ausgeschilderte Rundweg führt

SAUERLAND

Rasant entspannt

Wer den Kopf freibekommen möchte, muss nicht um die halbe Welt fliegen. Manchmal liegt das Gute näher, als man denkt. So ist das Sauerland ideal, um leere Akkus wieder aufzuladen. Das ganze Jahr über.

VON JESSICA WEISER



Abwechslungsreich: Die „VolksBank“ am Hennesee lädt ebenso zum Verweilen ein wie die Niedersfelder Hochheide. FOTOS: WEISER

durch das Gebiet. Am Wegesrand warten insgesamt zehn Achtsamkeitsstationen auf mich. Sie sollen dabei helfen, sich für die Besonderheiten der Natur zu erwärmen und zu sich selbst zu finden. Allerdings fällt es stellenweise schwer, den Blick von den wunderschönen Heideblüten und dem traumhaften Panorama abzuwenden.

Zum Mitmachen laden auch die Stationen des SinnePfad am Hennesee ein. Hö-

ren, sehen, fühlen – auf dem zwei Kilometer langen Weg sorgen zehn Erlebnisstationen für Abwechslung. Vor allem Kinder haben an Baumtelefon, Trollbrücke, Pirschpfad, Umweltwippe und Co. ihren Spaß. Aber natürlich gibt es auf dem Weg keine Altersbegrenzung, so dass auch alle Erwachsenen an einigen Stationen ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen können und dabei noch einige interessante Fakten über die Natur und ihre Bewohner ler-

nen können. Neugierig arbeitet man sich auf dem Weg von Station zu Station vor. Mein Highlight ist die „VolksBank“ auf dem oberen Teil des Weges. Wer hier Platz nimmt, der rastet mit einem tollen Blick auf den Hennesee.

Verbinden kann man die leichte Wanderung, die dank eines parallel verlaufenden Forstwegs auch mit Kinderwagen begehbar ist, mit einem Besuch der Henne-

talsperre. Wer noch Energie hat, kann dort die Himmelstreppe hinab- und anschließend wieder hinaufsteigen. Aber Vorsicht: Pro Weg sind das 333 Stufen, 55 Höhenmeter und bis zu 43 Grad Steigung. Mir persönlich reicht der Blick nach unten.

Statt die Himmelstreppe zu bezwingen, entscheide ich mich für einen Abstecher zur Plästerlegge, dem einzigen natürlichen Wasserfall in Nordrhein-Westfalen. Nachdem man sein Auto im Ortskern von Bestwig-Wasserfall abgestellt hat, läuft man etwa 20 Minuten durch einen wunderschönen Mischwald bis zu besagtem Naturschauspiel. Wer sich allerdings nur wegen des Wasserfalls auf den Weg macht, der sollte eher im Herbst und Frühjahr oder nach heftigen und langanhaltenden Regenschauern hierherkommen. Denn ist es im Sommer heiß und trocken, bleibt von der Plästerlegge, wenn überhaupt, nur noch ein schmales Rinnsal und man läuft Gefahr, das Naturschauspiel gar zu übersehen.

Wer sich im Sauerland auf Erkundungstour begibt, der hat sich auch ein paar ruhige Stunden verdient – damit der Urlaub nicht doch noch in Stress ausartet. Richtig gut erholt man sich zum Beispiel bei Josef und Christine Nieder. Gastgeber Josef Nieder ist ausgebildeter Wanderführer des Sauerländer Gebirgsvereins (SGV). Kein Wunder also, dass er für seine Gäste nicht nur den ein oder anderen Ausflugstipp parat hat, sondern auch selbst immer wieder Touren führt. Die nötige Stärkung dafür holt man sich schon beim Frühstück, dank Sauerländer Schinken und Salmi, Milch, Eiern und Honig aus der Region. Ein Hingucker sind dabei die antiken Schneidemaschinen, die die Spezialitäten besonders in Szene setzen. Ein Bad im hoteleigenen Naturschwimmteich ist in den Sommermonaten genau das Richtige nach einem Tag auf dem Beinen. Ist es dazu zu kühl, locken diverse Saunen und ein Ruheraum mit Kamin. Den Abend ausklingen lässt man dann im Restaurant mit traditionellen Gerichten oder mediterraner Küche. Das vertreibt auch noch das letzte bisschen Alltagsstress.

GUT ZU WISSEN

Übernachten Zum Beispiel: Flair Hotel Nieder. Das Drei-Sterne-Superior-Hotel liegt in Bestwig-Ostwig und ist ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge. Zum Hennesee und nach Winterberg sind es mit dem Auto jeweils etwa 30 Minuten. Zum Sörpesee etwa 45 Mi-

nuten. Die Zimmer des Hotels sind modern eingerichtet – mit natürlichen Materialien aus der Region. Wellness-Fans genießen im Nieder Natur-Spa Massagen und Anwendungen sowie mehrere Saunen und den hübsch angelegten Schwimmteich. Zimmer ab

42 Euro pro Person. Das Hotel bietet ganzjährig Arrangements an. www.hotel-nieder.de

Infos www.sauerland.com
www.henneseesauerland.de
www.astenkick.de