

Samstag, 13. Juli 2019

Vielfältiger als die Schweiz

Bosnien-Herzegowina ist wohl das abwechslungsreichste Land Europas. Der kleine Balkanstaat ist ein touristischer Rohdiamant, mitten in Europa. Auf engstem Raum warten Gebirge, Städte und Weingebiete darauf, entdeckt zu werden.

Benjamin Wieland

Das höchste Dorf Bosniens erwandert. Bärenspuren gesehen und Wein degustiert. Die Feier des Fussballklubs FK Sarajevo besucht, des frischgebackenen bosnischen Meisters. In Sarajevo an der Stelle gestanden, wo 1914 Franz Ferdinand erschossen wurde, was den Ersten Weltkrieg auslöste. In einer Gondel von Olympia 1984 gegessen, als die Welt in Jugoslawien noch einigermassen in Ordnung war. Dann, nach fünf Tagen Reise quer durchs Land, als wir im Café sitzen, kommt die Frage: Was macht sie aus, die Bosnierin, den Bosnier?

Der Reiseleiter Jure schmunzelt. Es gebe, sagt er, ein paar Selbstbeschreibungen der Bosnier, bekannt für Schalk und Selbstironie, und die Liste falle mal länger, mal kürzer aus, mal netter, mal schärfer – je nachdem, wie viel Rakija, Obstbrand, im Spiel ist:

Du bist Bosnier, wenn...

... du zu jeder Mahlzeit Brot isst.

... du zu jeder Mahlzeit – neben kiloweise Brot – auch Unmengen Fleisch verzichten kannst.

... deine Grossmutter auch nach dem dritten Teller Burek fragt, ob du noch hungrig bist. Und sie dein Nein nicht akzeptiert und dir eine weitere Ladung des Blätterteigkuchens auf den Teller schaufelt.

... eine Heklanje, eine Häkeldecke, das Stubentischchen deiner Mutter sitzt. Womöglich liegt auch auf dem Fernsehmöbel ein Häkeldeckchen. Wahrscheinlich liegt sogar auf jedem Möbel ein Häkeldeckchen.

... du auch mit dem übelsten Kater noch zur Arbeit erscheinst. Um am TV ein wichtiges Fussballspiel gucken zu können, darfst du aber getrost schwänzen. ... die Erzählungen deiner Eltern stets mit «vor dem Krieg» oder «nach dem Krieg» beginnen.

Ja, der Krieg. Es heisst, Galgenhonorar habe den Bosniern durch ihre bewegte Geschichte geholfen. Fast 500 Jahre osmanische Herrschaft, abgelöst von einem halben Jahrhundert unter den Habsburgern, zwei Weltkriege, die Jugoslawienkriege. Der Bosnienkrieg war besonders verheerend. Zwar brachte er Bosnien die Unabhängigkeit, warf das Land aber auch stark zurück. Man muss nicht gross aufmerksam sein, um Spuren der schlimmen Zeit zwischen 1992 und 1995 auszumachen, etwa Einschlaglöcher an Hausfassaden. Aber das Land will nach vorn schauen.

Ein Pfeller, auf den die Bosnier bauen können, ist der Tourismus. Was kaum bekannt ist: Bosnien-Herzegowina, etwa ein Viertel grösser als die Schweiz, bei nicht einmal halb so vielen Einwohnern, bietet allen etwas: Urbanisten kommen in Sarajevo und Mostar auf ihre Kosten, Weinliebhaber in der sonnenverwöhnten Herzegowina, das Land hat einen Streifen Adriaküste, und die Dinarischen Alpen punkten mit Skigebieten und Wanderwegen.

Auf Schweizer wartet noch eine Überraschung. Die Föderation Bosnien-Herzegowina – der Landesteil, in dem die Muslime und die Kroaten wohnen – ist ebenfalls in Kantone unterteilt. Nicht aber die serbischen Gebiete des Landes, die Republika Srpska: Sie kennt

Regionen. Es ist eben alles ein wenig kompliziert in diesem jungen Staat. Und so gilt auch die anfangs erwähnte Aufzählung vorwiegend für die Bosniaken. Das sind die Bosnier muslimischen Glaubens, die rund die Hälfte der Bevölkerung ausmachen.

Der Bär lässt grüssen. Zum Glück nur ein kleiner

Sogar einen Urwald hat Bosnien-Herzegowina, einen der letzten seiner Art in Europa. Der Perucica-Wald liegt weit ab vom Schuss, im Nationalpark Sutjeska. Hier wächst die Natur, wie sie will. Das gefällt auch dem Bären: Als wir die Hänge besteigen, treffen wir in einem Schneefeld auf Spuren von Meister Petz. Der Parkranger will uns beruhigen: Es handle sich um ein junges Tier. Highlight des Sutjeska ist der Maglič, der höchste Berg Bosniens, 2386 Meter. Wie aus der Zeit gefallen: das Sutjeska-

Denkmal. Es erinnert an die Schlacht im gleichnamigen Tal. 1943 schlugen hier die Partisanen die deutschen Verbände. Es war, so lautet zumindest die Legende, der Wendepunkt im Zweiten Weltkrieg.

So ursprünglich der Perucica-Wald ist, so überrannt ist Mostar. Die Stadt erlangte im Bosnienkrieg tragische Berühmtheit. Kroatisch-bosnische Einheiten beschossen die Einbogenbrücke, die Stari Most, so lange, bis sie einstürzte. Das Wahrzeichen ist längst wieder aufgebaut – so wie der ganze Stadtkern. Er ist herausgeputzt, als stünde er im Europapark: Fussgängerzonen mit Cafés und Restaurants, dazwischen Shops, in denen Tagestouristen selig werden. Sie fallen jeden Morgen von neuem in die Stadt ein, angeliefert von Reisebussen, meist mit Startpunkt Dubrovnik, wo Kreuzfahrtschiffe vor Anker liegen.

Der Stadtpaziergang endet jäh bei den ersten Ringstrassen. Nur wenige Schritte ausserhalb der osmanischen Altstadt säumen Ruinen die Strassen, Gebäude aus der Habsburgerzeit ohne Fenster, die Eingänge mit Brettern vernagelt. «Die Besitzer können sich nicht einigen, wem was gehört», sagt Denis, der im Stadtkern einen Shop betreibt. «Es ist eine Art Pattsituation, und weil es nicht vorwärtsght, zerfallen die Häuser weiter.»

Alles zweigeteilt, von der Schule bis zur Müllabfuhr

Pattsituation – das trifft auf das ganze Land zu. Nirgends aber ist es so ausgeprägt wie in Mostar, bei dem es sich eigentlich um zwei Städte handelt: westlich der Neretva leben die bosnischen Kroaten, östlich des Flusses die Bosniaken. Beide Hälften haben eigene Verwaltungen, Schulen, Müllabfuhr und Elektrizitätsgesellschaften. Vor dem Bosnienkrieg war die Stadt ein einziges grosses Gemisch, geheiratet wurde quer durch die Religionen. Heute leben die Ethnien Rücken an Rücken – nicht nur in Mostar, im ganzen Land. Von den Spannungen ist als Besucher kaum etwas zu spüren. Die vielen sichtbaren und unsichtbaren Grenzen schrecken jedoch potenzielle Investoren ab.

Über alle Grenzen hinweg führt die Via Dinarica. Der Fernwanderpfad hat die Via Alpina als Vorbild. Noch sind die Wege nicht fertig eingerichtet. Keine leichte Aufgabe bei total 2000 Kilometern Wegenetz. Die drei Routen queren acht Länder, neben Bosnien-Herzegowina sind das Slowenien, Kroatien, Montenegro, Serbien, Mazedonien, Albanien und der Kosovo.

Der Balkan friedlich vereint – was beim Wandern funktioniert, wollte eine Jugendgruppe in der Stadt Mostar mit Bruce Lee erreichen. Der Schauspieler war Modell für ein Denkmal, das 2005 in einem Park eingeweiht wurde. Zwar wurde der Bronze-Lee Opfer von politisch motivierten Vandalen. Trotzdem vereint die Metallskulptur die kampfsportbegeisterte Jugend beider Stadthälften. Der Schauspieler ist der kleinsten gemeinsame Nenner, für den sich alle erwärmen können.

Ein Hongkonger bringt in Mostar die Bosniaken und die Kroaten einander näher. Ausgerechnet.



Alle wollen Brückenspringer sehen. Mostar mit der Stari Most, der eleganten Einbogenbrücke.

Was die Touristen nicht sehen: Die Stadt ist ethnisch zweigeteilt.

Bild: Shutterstock



In der Altstadt von Sarajevo stehen Moscheen neben Kirchen.

Bild: Shutterstock



Ein Urwald, mitten in Europa: der Perucica-Wald im Nationalpark Sutjeska.

Bild: Stella Zeco



Seit kurzem kann man wieder auf Sarajevos Hausberg Trebević gondeln.

Bild: Shutterstock



Die Spuren des Krieges sind noch immer allgegenwärtig, wie in Mostar.

Bild: Getty Images



Zum Barfussweg im Kurpark Bad Wörishofen gehört ein Schlammgraben.

Bild: DPA/Keystone

Und zum Dessert einen Kneipp'schen Espresso

Wer auf der Schwäbischen Bäderstrasse wandelt, landet beim Kräuterpfarrer und bekommt nicht nur nasse Füsse.

Wasser, Wasser und nochmals Wasser. Davon kann die Schwäbische Bäderstrasse von Überlingen am Bodensee bis nach Bad Wörishofen im Allgäu weiss Gott genügend bieten, mit all ihren Thermen, Naturweihern und Moorgebieten. Zu Ehren verhalf dem Wasser der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp. «Er ist immer noch ein Star», sagt die Kräuterafrau Rita Dopfer aus Bad Grönenbach. Hier hat der spätere Pfarrer seine Jugend und Lehrjahre verbracht und viel über die Kraft der Pflanzen gelernt. Denn Kneipp sah nicht nur im Wasser einen Segen, er schwor auch auf Salben, Tinkturen, Tees oder Säfte aus den Kräutern, die in der Gegend wachsen. Ich staune, rieche und lausche, was mir Rita Dopfer darüber zu erzählen weiss. Lavendel zur Beruhigung der Nerven, Johanniskraut gegen Schlafstörungen oder Salbei bei Regelschmerzen. Und wie Kneipp schwört auch Dopfer auf die Brennnessel: «Sie reinigt den Organismus total.»

Aber natürlich interessiert mich vor allem das Wasser oder vielmehr Kneipps Anwendungen. Über 120 sollen es sein. Nicht nur das bekannte Wasser-treten, sondern auch Taulaufen, Güsse, Waschungen, Bäder oder Wickel. Auf das Wasser ist er übrigens in einer Selbsttherapie gestossen, als er in jungen Jahren an Tuberkulose erkrankte und sich mit eiskalten Bädern in der Donau wieder auf die Beine brachte. Auf geht's nach Bad Wörishofen, der Wirkungsstätte Kneipps. Ich checke in eines der hübschen Zimmer in der Kuroase im Kloster ein, wo die Mini-bar nicht Getränke und Snacks, sondern Kuschelbad, Duftkerze und Fussbutter enthält.

Müde von der Zugreise ins Allgäu stehe ich alsbald vor der Tafel zum Aufgussraum und lese, was mir Sebastian Kneipp in einem solchen Fall rät: ein kaltes Armbad. «Es wirkt wie ein Espresso», erklärt mir die Dominikanerschwestern Johanna, die gerade des Weges kommt.

Ich mache mich auf den Weg ins Kneipp-Museum, das gleich um die Ecke liegt. Es zeigt eine

Fülle von Objekten aus dem Leben des berühmten Pfarrers mit den buschigen Augenbrauen und dem Silberhaar. Ich schreite durch sein Wohn-, sein Schlaf-, sein Arbeitszimmer, bis ich im Flur mehr über seinen nicht immer einfachen Lebensweg erfahre. Als Bauernsohn war er auf Förderer angewiesen, damit er überhaupt das Gymnasium besuchen, geschweige denn studieren konnte. Und auch als er – anfangs als Beichtvater, dann als Pfarrer – in Bad Wörishofen seine Heilmethode verbreitete, stiess sie nicht überall auf Begeisterung.

Warm am Nacken, kalt an den Beinen

Kneippen ist eine harte Sache, wie ich am nächsten Morgen erfahre. Der erste Eindruck war zwar ganz angenehm. Um sechs Uhr morgens wurde mir ein warmer, feuchter Heuwickel für den Nacken ins Zimmer gebracht. Nun aber stehe ich bei Meike Bülfer im Aufgussraum. Erst spritzt sie mir die Waden vom kleinen Zeh her bis übers Knie und wieder hinunter mit noch angenehmen 36 Grad ab, dann folgt der kalte Guss mit 18 Grad. «Nur für ein paar Atemzüge», erklärt sie mir. «Das gibt dem Kreislauf einen Reiz.»

Mehrmals wiederholt sie das Prozedere, und schon fühle ich mich tatsächlich richtig frisch. Nun bin ich gerüstet für eine Tour der Gästeführerin und Gesundheitstrainerin Karin Bend-

lin. Das Wetter ist feucht und kalt. Die Kneipp-Kennerin meint dazu lakonisch, das sei eben ein von höchster Stelle verordneter Guss. Sie führt mich durch die kleine Stadt, wo nichts ohne Kneipp zu gehen scheint. Zuerst geht's zur Marienkapelle des Klosters, wo sich ein Pflanzenhimmel mit 60 von Kneipp verwendeten Heilpflanzen verbirgt, und dann zum fast schon gigantischen Marmoraulooleum auf dem Friedhof. Neben Entspannung und Therapie werden die Gäste im Kurhaus mit Konzerten, Vorträgen und Wanderungen unterhalten. Das Publikum ist mehrheitlich weisshaarig. «Aber inzwischen kommen immer mehr jüngere Menschen», sagt Karin Bendlin. «Kneipp war schon zu seiner Zeit ein Anti-Aging-Guru – und heute erst recht.»

Mich zieht es in den 163 000 Quadratmeter grossen Kurpark mit dem alten Baumbestand, den Rosen- und Aroma-Gärten, den Kneippanlagen und dem Barfussweg. Letzterer führt über 25 Stationen zu den Elementen der Kneipp'schen Lehre. Hier könnte man wunderbar verweilen und unterwegs immer wieder Neues entdecken, etwa das Freiluftinhalatorium oder den Edelsteinweg, die Glücksinsel oder den Kunstweg. Zuerst brauche ich aber einen Kneipp'schen Espresso, der mich wieder fit macht.

Silvia Schaub

Gut zu wissen

Anreise Ab Zürich mit dem Zug in rund 4 Stunden nach Bad Grönenbach und in 5 Stunden nach Bad Wörishofen.

Übernachten Im Zentrum von Bad Wörishofen: das Kneipp-hotel Kuroase im Kloster mit geschmackvollen, einfachen Zimmern, www.kuroase-im-kloster.de. In Bad Grönenbach im Gesundheitsresort, Spa und Kneipp-Sanatorium Bad Clevers, www.badclevers.de, oder

im ruhig gelegenen Vier-Sterne-Hotel Allgäu Resort, www.allgaeu-resort.de.

Essen Leichte, kreative Küche im Restaurant Bad Clevers in Bad Grönenbach. In Bad Wörishofen biologische Küche in der Biooase oder Gourmetküche im Restaurant Calla im Hotel Steigenberger. Klassische regionale Küche sowie Mittelalterküche im Hotel Arthus/Ritterkeller in Aulendorf.