

NEUE REISEBÜCHER

**Für die Tasche** Gut möglich, dass „Berg und Sinn“, dieses Buch über den Wiener Psychiater Viktor E. Frankl und dessen Bergtouren, all jenen Bergsteigern, die zurzeit höchstens im Treppenhaus auf und ab klettern, über ihre Sehnsucht hinweghilft. Die Autoren sind all die schönen und anspruchsvollen Touren – etwa auf die Rax, den Dachstein oder die Große Zinne – nachgeklettert und beschreiben sie so authentisch, dass man nicht nur Frankl, sondern auch dem Berg sehr nahekommt. Und doch ist die Botschaft von „Berg und Sinn“ eine ganz andere. Sie entspringt der sinngebenden Lehre Franks und lautet: Kommt klar mit eurer Sehnsucht! Macht das Beste aus der Pandemie! Und stellt euch, um Himmels Willen, nicht so an!

Franks positive Grundeinstellung zieht sich wie ein langer Berggrat durch das Buch der beiden Österreicher Michael Holzer und Klaus Haselböck. Sie haben es in Vor-Corona-Zeiten geschrieben und doch funktioniert es nun als Ratgeber erstaunlich gut. Schon bei Franks ersten Touren, die ihn in den 1920er Jahren in die Kletterfelsen rund um Wien führten, thematisieren sie eine interessante Erkenntnis: Er hatte Höhenangst. Doch statt im Flachland zu bleiben, stellte er die Frage: „Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ Die Freiheit, „unsere innere Einstellung zu äußeren Bedingungen des Lebens in jeder Situation wählen zu können, mit der Freiheit des Willens selbst“, schreiben die Autoren, „wurde zu Franks Lebensmaxime, zum bestimmenden Grundton seines Menschenbildes, zum zentralen Postulat seiner Logotherapie und Existenzanalyse“. Und so zeigt dieses Buch auf sehr elegante Weise, dass das Bild, das wir vom Psychiater Frankl haben, ohne den Bergsteiger Frankl gar nicht denkbar ist und dass jeder Schritt durch die Felsen auch seine Entwicklung als Arzt mitgeprägt hat. Die große metaphorische Macht der Berg- und die vielen Analo-

gien zum Leben passen gut in dieses Bild: das Einschätzen des eigenen Vermögens und der lauenden Gefahren, das ständige Auf und Ab, das Hochgefühl und der Absturz. Diese doppelte Ebene zieht sich durch die sieben Kapitel des Buches. Sie sind überschrieben mit: „Auf dem Peilstein oder der Selbstermächtigung“, „Die Rax oder der Sinn des Lebens“, „Der Schneeberg oder die Weltsicht der Wirklichkeit“ oder „Auf die Große Zinne oder der letzte Sinn“. Und so kommen die Autoren zu der Schlussfolgerung: „In den Bergen, wo man mit einer vordergründig völlig sinnlosen Tätigkeit einen tiefen persönlichen Lebenssinn finden kann, kommt man unweigerlich auch zur Frage nach dem ‚Sinn des Ganzen‘.“

Am 24. September 1942 wurde Viktor Frankl mit seiner Familie nach Theresienstadt deportiert. „Alles, was er bis dahin – in seiner Arbeit als Psychiater und in den Bergen – an ‚Trotz macht des Geistes‘ entwickelt hat, war jetzt sein Rüstzeug für das nackte Überleben“, schreiben Holzer und Haselböck. Im Konzentrationslager bediente sich Frankl der mentalen Technik des „Hirnkletterns“: „Diese Rückbesinnung auf seine Passion als Alpinist und das tranceartige Eintauchen in die eigenen Bergerfahrungen war oft der letzte wärmende Funke an Menschlichkeit.“ Viktor Frankl überlebte vier Konzentrationslager, und vermutlich wäre das Buch ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, in dem er seine Erfahrungen verarbeitet hat und das später zum Welterfolg wurde, ohne dieses Hirnklettern nicht entstanden.

Die Lektüre von „Berg und Sinn“ machen einem – genauso wie das nochmalige Lesen von Franks Texten – klar, dass man im Jahr 2020 keinen Grund zum Jammern hat. Und zugleich muntert sie auf und spornet dazu an, aus der gegenwärtigen Situation das Beste zu machen. *ast*

Michael Holzer/Klaus Haselböck: Berg und Sinn: Im Nachstieg von Viktor Frankl, Bergwelten, 184 Seiten, 20 Euro.



Eine der vielen tausend Seiten aus Bates' Tagebüchern vom Amazonas

Abb. Haber Verlag

**Für den Tisch** Wandern liegt in diesen Zeiten im Trend. Schon vor der Pandemie hat die Hälfte der Deutschen angegeben, regelmäßig zu Fuß unterwegs zu sein. Doch was so einfach scheint, hat Tücken. Laut Österreichischem Kuratorium für alpine Sicherheit ist Wandern regelmäßig die Bergsportdisziplin mit den meisten Unfällen und Toten. „Mit der Tourenplanung und einer realistischen Selbsteinschätzung sowie Respekt gegenüber Natur, Mensch und Technik kann im Vorfeld ein Beitrag zu mehr Sicherheit geleistet werden“, heißt es beim Kuratorium in Innsbruck. Ratschläge, die man beherzigen sollte – auch in Anbetracht dessen, dass in diesem Sommer viel los sein wird auf den Wanderwegen. Da kommt das „Große Buch vom Wandern“ von Christian Hlade gerade recht. Solide und fundiert vereint es „Alle Tipps und Tricks, damit die Begegnung mit der Natur, anderen Kulturen und sich selbst gelingt“, wie es im etwas sperrigen Untertitel heißt. Von der Ausrüstung (Schuhe, Kleidung, Packlisten) über die Tourenplanung (Gehzeiten, Wetter, Kartenlesen) bis zum richtigen Verhalten (Pausen, Umgang mit Tieren auf Wanderwegen, Gehen mit Wanderstöcken) gibt Hlade hilfreiche Hinweise, um Fehler und Unfälle zu vermeiden. Weil der Österreicher aber nicht nur ein erfahrener Wanderer, sondern auch Gründer des Reiseanbieters Weltweitwandern ist und als solcher in Gebirgen auf der ganzen Welt unterwegs war und ist, hat er auch hilfreiche Tipps für Wanderungen in fernen Ländern – und so, wie es derzeit aussieht, könnten Fernreisen im Herbst auch wieder möglich sein. So erfährt man beispielsweise, wie man sich gegen die tückische Höhenkrankheit (langsam anpassen, Medikamente nur im Notfall) wappnet und aus welchen Gegenden (Marokko, Tibet, Ladakh, Kirgistan) Wanderer besondere Eindrücke mit nach Hause nehmen können. *SGT*

Christian Hlade: Das große Buch vom Wandern, Braumüller Verlag, 384 Seiten, gebunden, Euro 25.

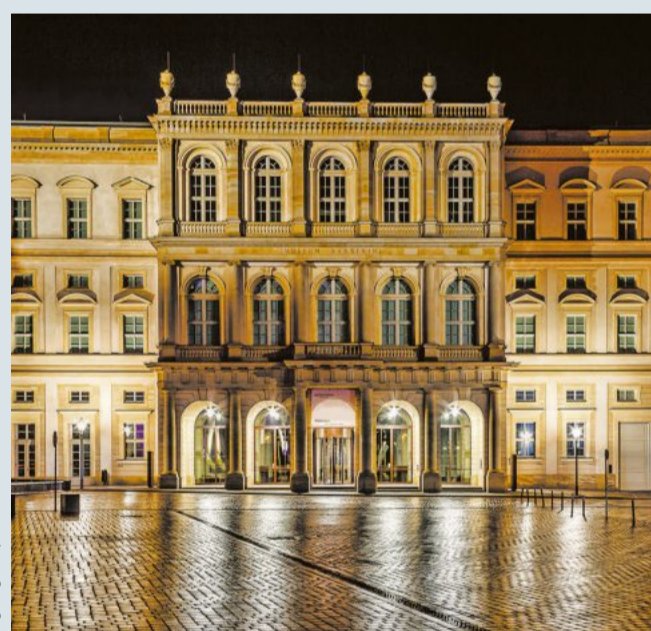
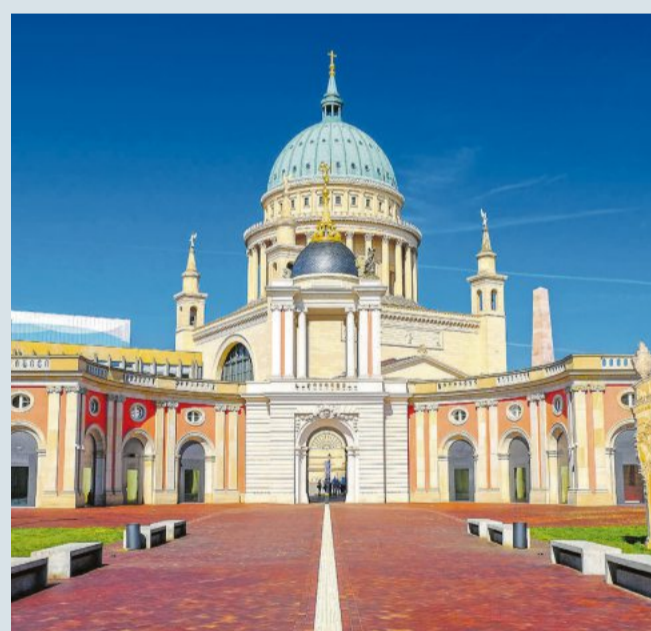
**Für den Tisch** An eine Reise auf dem Amazonas ist gerade genauso wenig zu denken wie an eine heitere Safari in Afrika. Mit den „Amazonas-Tagebüchern“ von Henry Walter Bates entflieht man aber dieser plötzlich so gefährlichen Welt im Lockdown, ganz ohne die Nebenwirkungen von Impfungen oder Quarantäne fürchten zu müssen, sozusagen im Blattumdrehen an den Äquator. Der Band, den das Natural History Museum in London herausgegeben hat und der neu übersetzte Auszüge der Tagebücher enthält, zeigt hingebungsvoll gezeichnete Naturstudien, viele Faksimile-Reproduktionen und gibt erstaunliche Einblicke in den Alltag eines englischen Entdeckers Mitte des 19. Jahrhunderts. Lästige Insekten (Feuerameisen) und wie man ihnen entkommt (Beine hoch und Stuhlbeine mit zähflüssigem Balsam bestreichen) sowie das Nahrungsangebot („In Ega ernährten wir uns fast während des ganzen Jahres von Schildkröten“) sind ebenso Thema wie Geschichten über den Boto, den Amazonasdelphin – das sagenhafte Wesen, das sirenenähnlich naive Jünglinge ins Wasser lockt und in dessen Namen noch heute Wunderwässerchen in den Shamanen-Shops des Amazonas verkauft werden.

1472 Arten, Bates hat es akribisch notiert, darunter 14000 Insekten, sammelte er am Amazonas ein und verschifft sie von Zeit zu Zeit nach England, um die Expedition zu finanzieren. Er entdeckte dabei nicht nur die nach ihm benannte Mimikri – jenen Schutzmechanismus nicht giftiger Arten, die Färbung ungenießbarer Artgenossen zu imitieren, um Fressfeinden zu entgehen. Bates blieb elf Jahre, davon verbrachte er sieben Jahre im Landesinneren. Alfred Russel Wallace, sein später weitaus berühmter gewordener Reisegefährte, mit dem er 1848 nach Südamerika aufgebrochen war, kehrte bereits einige Jahre früher zurück – und erlitt auf der Heimreise jenen legendären Schiffbruch, bei dem seine mühevoll zusammengetragene Sammlung im Meer versank. *hali*

Natural History Museum London (Hrsg.): Die Amazonas-Tagebücher. Henry Walter Bates' Zeichnungen und Reiseberichte. Haupt Verlag, Bern, 160 Seiten, 24 Euro.

Frankfurter Allgemeine LESERREISEN

Weitere Informationen, Beratung und Buchung auf [leserreisen.faz.net](http://leserreisen.faz.net)



Sommer im Adlon: Berlin entdecken & die Monet-Ausstellung im Barberini erleben

Berlin ist immer eine Reise wert! Verknüpft man eine Berlin-Reise mit unseren Höhepunkten, wird daraus ein einmaliges Erlebnis. Im benachbarten Potsdam findet noch bis zum 19.07.2020 die wohl größte jemals dagewesene Monet-Sonderausstellung mit fast 100 Gemälden Monets im architektonisch bedeutsamen Barberini-Museum statt. Als absolutes Highlight bieten wir Ihnen den Besuch dieser Ausstellung außerhalb der regulären Öffnungszeiten und mit einem Einführungsvortrag der Extraklasse an.



- Monet privat – exklusive Sonderöffnung und Einführungsvortrag im Museum Barberini in Potsdam
- Berlin & Potsdam intensiv entdecken
- Sie wohnen im Hotel Adlon Kempinski Berlin
- Abendessen im Restaurant „Entrecôte“
- Große Stadtrundfahrt und Spree-Schiffahrt

Entdecken und bestaunen Sie im exklusiven Kreis Ihrer Mitreisenden die Ausstellung Monet.Orte – als VIP im Barberini Museum Potsdam. Darüber hinaus haben wir ein umfangreiches Programm und Ihre Unterbringung im weltberühmten Hotel Adlon Kempinski Berlin vorbereitet. Freuen Sie sich auf beeindruckende Sommertage in der Bundeshauptstadt.

**1. Tag: Begrüßungsabendessen im Restaurant „Entrecôte“.** Individuelle Anreise nach Berlin. Hier begrüßt Sie um 17 Uhr Ihre Reisebegleitung mit einem Cocktail an der Hotelbar. Danach erfolgt (je nach Witterung) ein kurzer Spaziergang oder Taxifahrt zum Restaurant „Entrecôte“ in unmittelbarer Nähe der Friedrichstraße. Hier erwartet Sie als kulinarische Einstimmung auf Ihre Berlin-Tage ein Drei-Gang-Menü (ohne Getränke) im französischen Bistro-Flair.

**2. Tag: Stadtrundfahrt – Berlin à la Carte.** Genießen Sie zunächst Ihr Adlon-Frühstücksbuffet. Danach erwarten wir Sie zu einer umfangreichen Stadtrundfahrt durch Berlin.

Selbst Berlin-Vielreisende sind immer wieder über die unzähligen Veränderungen der Hauptstadt überrascht. Das im Bau befindliche Stadtschloss steht kurz vor seiner Vollendung und lässt „Unter den Linden“ in einem ganz neuen Kleid erscheinen. Das Regierungsviertel, die Einkaufsstraßen und die Geschichte Berlins werden Sie begeistern. Danach unternehmen wir noch eine ca. 1-stündige Schiffsrundfahrt auf der Spree. Berlin von einer ganz anderen Seite wird Sie überraschen. Der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung. Ihre Reiseleitung steht Ihnen mit zahlreichen Tipps und Anregungen zur Verfügung.

**3. Tag: Potsdam – Museum Barberini – Exklusive Sonderführung „Monet-privat“.** Am späten Vormittag laden wir Sie ins nahe Potsdam ein. Gemeinsam mit Ihrer Reisebegleitung unternehmen Sie zunächst eine Stadtrundfahrt/-gang durch die brandenburgische Landeshauptstadt. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung. Wer möchte, besucht zusammen mit unserer Reisebegleitung Schloss Sanssouci am Nachmittag. Nach Schließung des Barberini-Museums für den Publikumsverkehr öffnet sich für Sie am Abend die Eingangstür zur Sonderausstellung Monet.Orte im 2017 eröffneten Barberini-Museum. Nach einem Einführungsvortrag haben Sie genügend Zeit, die fast 100 Gemälde in aller Ruhe und ohne Menschenmengen zu genießen.

**4. Tag: Rückreise.** Genießen Sie nochmals Ihr Adlon-Frühstücksbuffet. Danach erfolgt die individuelle Heimreise.

**Im Reisepreis bereits eingeschlossen:**  
 3x Übernachtung im Hotel Adlon Kempinski Berlin • 3x Adlon-À-la-Carte-Frühstück • Alle für den Programmablauf erforderlichen Transfers laut Ausschreibung • Begrüßungscocktail im Adlon • Begrüßungsabendessen (3-Gang-Menü ohne Getränke) im Restaurant Entrecôte • Ca. 4-stündige Stadtrundfahrt Berlin • Spreegrundfahrt Berlin am Nachmittag des 2. Tags • Ausflug nach Potsdam mit Besuch von Schloss Sanssouci • Exklusiver VIP-Besuch im Barberini-Museum Potsdam • Einführungsvortrag in die Ausstellung „Monet.Orte“ • Reisebegleitung während aller Aufenthaltstage in Berlin • Reiseliteratur

**Reisetermine Sommer 2020**  
 03.07.–06.07. 11.07.–14.07. 17.07.–20.07.

**Reisepreise pro Person**  
 799€ im Doppelzimmer, 1099€ im Einzelzimmer  
**Optionale Wunschleistungen – nur vorab buchbar:**  
 Verlängerungstag im Hotel Adlon Kempinski Berlin: 190€ p.P. im DZ, 290€ im EZ