

Pura Vida in Costa Rica

Damals war es das Paradies für Gitti Müller: ein einsamer Strand, türkisblaues Wasser, Frühstück unter dem Zitronenbaum. Über 30 Jahre später ist sie nach Costa Rica zurückgekehrt und hat festgestellt: So vieles hat sich verändert – aber das Pura-Vida-Gefühl ist noch da

Von Gitti Müller

↗
Fluch der Karibik:
Hier will man
einfach nicht mehr
weg!



Das Paradies hat einen Namen: Cahuita



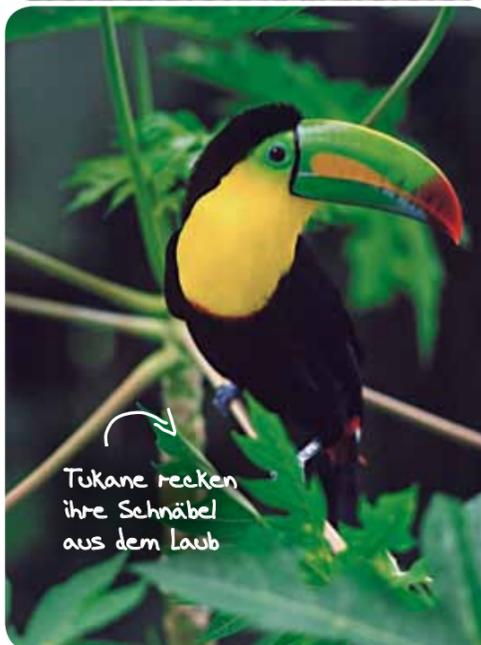
Pura Vida in Puerto Limón



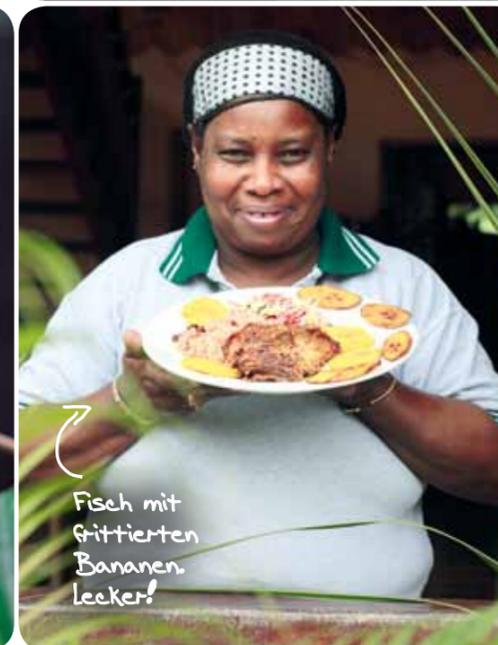
Gitti Müller unterwegs



Wer will, kann auch surfen



Tukane reckten ihre Schnäbel aus dem Laub



Fisch mit frittierten Bananen. Lecker!

Comeback mit Backpack

★ 1980 flog unsere Autorin, die Fernsehjournalistin und Reisebloggerin Gitti Müller, mit einem One-Way-Ticket nach Südamerika und bereiste fast alle Länder dieses Kontinents.

★ 35 Jahre später, Gitti Müller ist gerade 58 geworden, entscheidet sie: Es ist Zeit, etwas Verrücktes zu tun und bricht noch einmal zu einer Rucksackreise durch Südamerika auf.

★ Alleinreisend mit 50plus? „Wenn nicht jetzt, wann dann? Es gibt keinen besseren Moment als jetzt“, sagt Gitti Müller.

Machen wir hier gerade eine Zugreise oder sitzen wir auf dem Rücken einer Schildkröte?“, fragte Christian. „Was den Härtegrad der Sitzgelegenheit angeht, würde ich eindeutig sagen: Schildkröte. Was das Tempo angeht: eher Schnecke“. Christian saß auf dem Trittbrett, ich auf einer der Plattformen aus Eisen, die vor und hinter jedem Waggon Raum für Frischluftfans bot. Wir waren erst vor zwei Tagen in Costa Rica angekommen, und diese Zugreise von San José nach Puerto Limón schien so etwas wie ein Wink mit dem Zaunpfahl zu sein: Costa Rica war der Inbegriff der Langsamkeit. Die Menschen waren seltsam entspannt, ohne dabei lethargisch zu wirken. Wenn irgendetwas nicht klappte oder anders lief als geplant, sagte der Tico (so nannten sich die Costa Ricaner selbst): „Pura vida.“ Was so viel heißt wie: Mach dir nichts draus, so ist das Leben! Je nach Situation konnte es auch heißen: Das Leben ist schön. Oder: Genieße das Leben! Oder auch: Ist mir doch egal!

Ich wollte damals nix wie weg

1981, zum Zeitpunkt dieser Reise, war ich jung, hatte unendlich Zeit, keine Verpflichtungen, keine Verabredungen. Ich hatte auch keinen materiellen Ballast: keine Wohnung, um die ich mich kümmern musste, keine Rechnungen, die auf Bezahlung warteten. Ich gehöre zur Generation der Babyboomer. Wir waren damals viele, und eines einte uns: Wir wollten anders sein als unsere Eltern, total anders. Weg von den Wohnzimmern mit Schrankwänden aus deutscher Eiche, weg vom Wirtschaftswunder und Konsumterror der Siebzigerjahre, weg vom spießigen Sonntagnachmittagsmief, weg von all dem, was nach Konvention und Langeweile roch. Man könnte auch sagen, ich bin Generation N, Generation Nix-wie-weg. Manche tuckerten in den Siebzigern und frühen Achtzigern mit dem VW-Bus durch Afghanistan, andere

flogen nach Indien und meditierten in Ashrams oder fuhren nach Ibiza, wo sie in Höhlen wohnten und Armbändchen flochten. Ich schaute mit 13 am Kölner Hauptbahnhof den Zügen hinterher und wanderte mit 19 nach Paris aus. Mit 23 stand ich zusammen mit meinem damaligen Freund Christian in der Wartehalle des Flughafens Roissy und wollte mal wieder nix wie weg, aber diesmal richtig. Richtig weit. Nach Südamerika. Und richtig lange.

Frisch ins Paradies gepurzelt

Der Zug in Costa Rica hätte einem Museum oder einer Spielzeugkiste entsprungen sein können. Die alten Holzwaggons wurden von einer Dampflok gezogen. Wir ratterten und pufften langsam vor uns hin, zunächst durch die Kaffeepflanzungen in den Bergen. Männer mit Cowboyhüten und Macheten ritten manchmal an der Bahnlinie entlang und hoben grüßend die Hand. Dann ging es durch dicht bewachsene grüne Schluchten, über Flüsse und Bäche hinweg, und überall wuchsen Blumen: an den Büschen und Bäumen, in den Gärten und auf den Feldern. Rote, blaue, gelbe und lila Blüten ließen die grüne Landschaft wie ein Kleid voller bunter Pünktchen aussehen. Dazwischen segelten blaue, handtellergroße Schmetterlinge umher. Kein Wunder, dass die hier alle so entspannt sind, dachte ich. Ich fühlte mich wie frisch ins Paradies gepurzelt. Von unseren Trittbrettplätzen aus war alles zum Greifen nah. Es duftete nach Blüten, Kräutern und Gewürzen. Sobald der Zug anhielt, krispelte

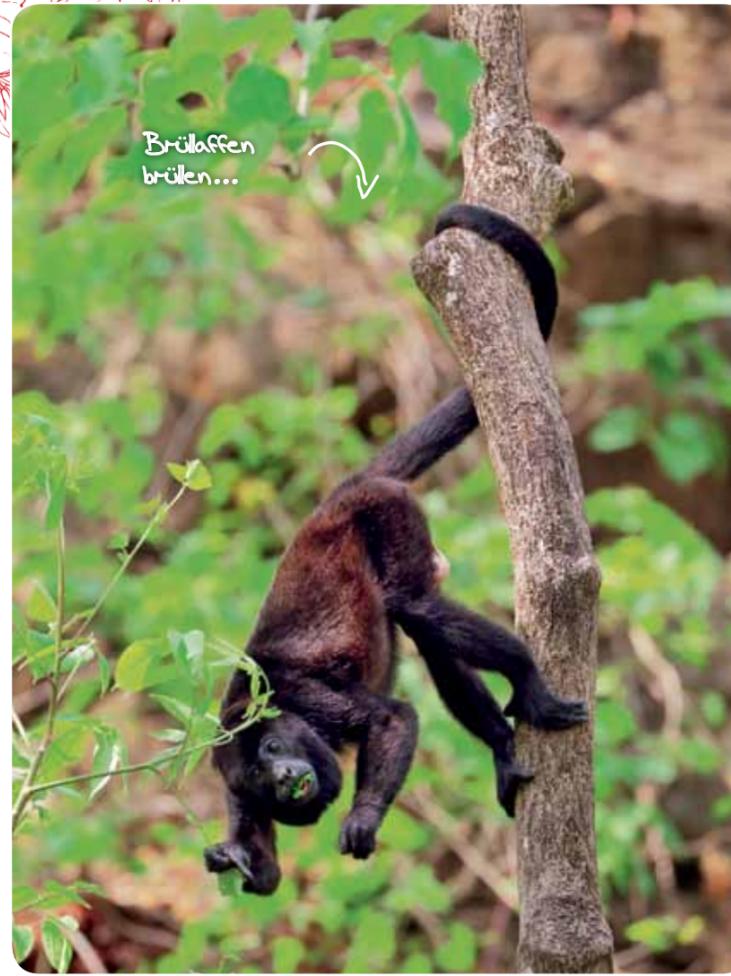
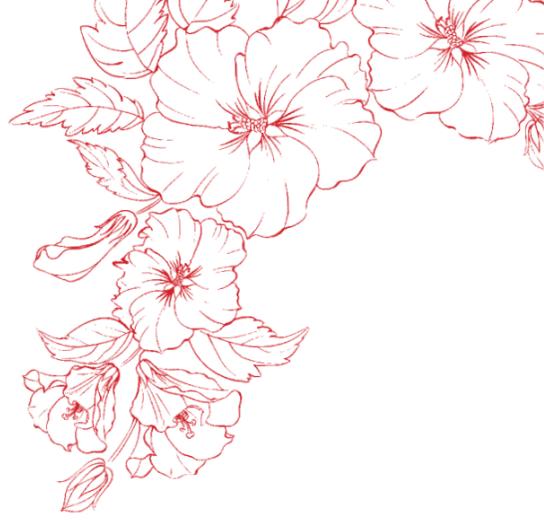
und grummelte es um uns herum. Es war die Sprache der Insekten, Kolibris und Vögel, die ich nicht kannte.

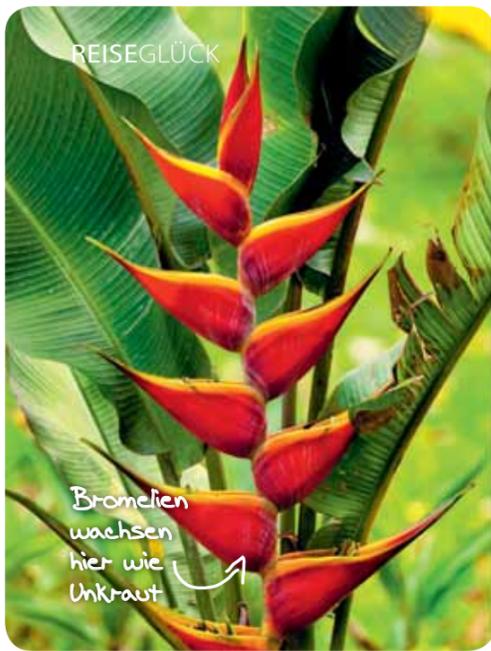
Nach einer Weile wurde die tropische Vegetation immer dichter, wilde Bananenstauden und Bambuswäldchen prägten das Bild. Dann kamen Lichtungen, Palmenhaine und verstreute Dörfer in Sicht. Da Sonntag war, baumelten die Menschen in ihren Hängematten auf der Veranda und winkten dem vorbeifahrenden Zug vergnügt zu. Wenn der Zug hielt, überbrachte der Schaffner Nachrichten aus der Stadt, verteilte Päckchen und Briefe. Auch während der Fahrt wechselte er ein ums andere Mal ein paar Worte mit Bekannten, die von den Gleisen aus grüßten und uns „pura vida!“ zuriefen.

Nach etwa sechs Stunden entspannter Bahnfahrt erreichten wir das Meer. Ich saß wie festgeklebt auf dem Trittbrett und konnte mich nicht sattsehen. Ein etwa fünf Meter breiter Palmenhain trennte die Bahnlinie von einem strahlend weißen Sandstrand, dahinter endlos und einladend das blaue Karibische Meer. Was für ein unermessliches Glück, die Erde in all ihrer Schönheit erfahren zu dürfen. Mein Herz weitete sich vor Dankbarkeit.

Einfach loslassen und nichts tun

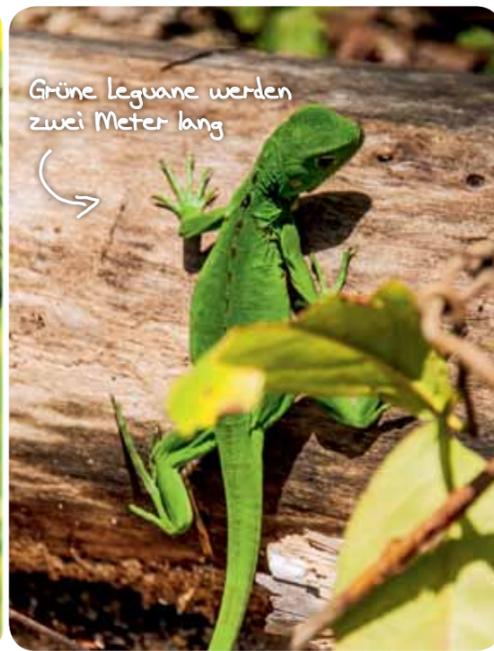
Wir blieben über Nacht in Puerto Limón und fuhren am nächsten Morgen über eine Schotterstraße nach Cahuita, einem winzigen Fischerdorf am Meer. Aus der Dorfkneipe, die gleichzeitig Lebensmittelgeschäft war, dröhnte Reggae-Musik. Hotels gab es hier keine, aber man verwies man uns an einen Fischer, der ein zweites Häuschen direkt am Strand besaß und es uns gerne vermieten wollte. Es lag in einem wilden Garten mit Zitronenbäumen und bestand aus einem Raum mit Bett und einer Toilette. Im Garten eine Feuerstelle zum Kochen. Zwanzig Meter entfernt der Strand und das Karibische Meer. Wer brauchte da noch eine Dusche? Wir verbrachten die Tage wie in einem leichtfüßigen Traum. Eine Woche verging, es wurden





REISEGLÜCK

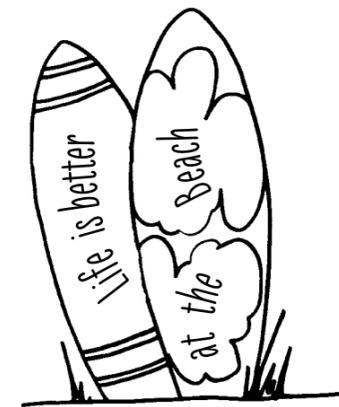
Bromelien wachsen hier wie Unkraut



Grüne Leguane werden zwei Meter lang



Kaffee geht immer



Don Sabalo muss sein Haus verkaufen



Beim Schnorcheln eine neue Welt entdeckt



Es ist so still und friedlich unter Wasser

Pack-Tipps für Backpacker

Gitti hat diese vier Dinge immer dabei:

- ★ **Moskitonetz** „Das spanne ich zum Schlafen auf – und dann lache ich, wenn ein Moskito vorbeifliegt.“
- ★ **Wäscheleine** Für die kleine Handwäsche, aber auch, um das Moskitonetz aufzuhängen.
- ★ **Flipflops** In Südamerika absolut gesellschaftsfähig. Schützen außerdem in so mancher Dusche vor Elektroshocks und Fußpilz.
- ★ **Smartphone** Zum Telefonieren, Reservieren von Unterkünften, Recherchieren von Informationen und und und.

zwei, drei, vier. Wir blieben. Es war einfach zu schön, um wieder abzureisen. Und meine preußische Seele lernte zum ersten Mal, loszulassen und nichts zu tun. Keinen Plan zu haben, kein Abenteuer zu bestehen, keine Herausforderung anzunehmen. Einfach nur zu sein. Morgens sammelten wir zwischen den Palmen Kleinholz zum Feuermachen. Anschließend gingen wir über den Pfad, der unsere Unterkunft vom Strand trennte, zum Baden. Das Wasser war kristallklar, türkisblau und gut 27 Grad warm. Wir tollten ein bisschen darin herum, bis wir Hunger hatten. Dann gab es Kaffee mit Eiern unter dem Zitronenbaum. Dort blieben wir im Schatten, redeten, spielten, schrieben oder taten einfach nichts. Besuch kam und ging. Am Nachmittag grillten wir Fisch oder Garnelen auf dem Feuer, und abends tranken wir Rum-Cola in der einzigen Bar im Ort.

Die große Stille unter dem Wasser

Dort trafen wir Alberto. Er musste schon älter sein, denn er hatte weißes Haar. Aber sein schwarzer, gestählter Körper hätte auch der eines Zwanzigjährigen sein können. Alberto war Fischer und lud uns ein, mit ihm aufs Meer zu fahren. Er erklärte uns den Weg zu seiner Hütte, wo er uns am nächsten Morgen erwartete. Wir standen also früh auf und machten uns auf den Weg zur Playa Blanca. Die Bucht lag mit ihrem weißen Sand traumhaft schön im Morgendunst. Der Urwald reichte hier bis zum Strand. Mal gingen wir am Wasser entlang, mal führte ein schmaler Trampelpfad mitten durch die pralle Vegetation. Bromelien wuchsen am Boden wie Unkraut. Allerlei Getier, vor allem Eidechsen und Schlangen, flüchtete vor unserem Schritt. Ein grüner Leguan, gut einen halben Meter groß, kreuzte unseren Weg. In einem Baum hing eine wunderschöne kleine quetschgelbe Schlange. In den Baumkronen machten Brüllaffen ihrem Namen alle Ehre. Ein paar Schritte weiter sahen wir Kapuzineräffchen, die uns neugierig beobachteten. Auf den Zweigen saßen Aras. Bunte Papageienvögel und Tukane reckten ihre gelben Schnäbel

keck aus dem Laub. Ein Faultier hing an einem Ast und blinzelte, als wir vorbeigingen. Ein blauer Morphofalter setzte sich auf meine Hand. Wäre es nicht so kitschig gewesen, hätte ich behauptet, wir seien im Paradies. Das gesamte Gebiet war drei Jahre zuvor, also 1978, zum Nationalpark erklärt worden. Nach etwa einer Stunde hatten wir die Bucht umrundet und fanden Albertos Hütte. Alberto manövrierte sein Boot Richtung Korallenriff, warf uns zwei Schnorchelmasken zu und lud uns ein, schwimmen zu gehen. Es war das erste Mal, dass ich in die Unterwasserwelt eintauchte. Hatte ich mich doch vorher nie richtig getraut, weil ich es dort unten unheimlich fand. Aber hier sah alles so hell und einladend aus: Mir begegneten rote, grüne und blaue Fische. Dunkelblaue Seeigel mit 15 Zentimeter langen, glänzenden Stacheln hätten mich normalerweise in Panik versetzt, doch jetzt fand ich sie einfach nur wunderschön. Während ich zwischen Korallenformationen umherschmorchelte, die mal aussahen wie zarter Farn, mal wie massive rote Felsen in Pilzform, fühlte ich mich wie in einem Unterwasserwald und als wäre ich eine von ihnen, jenen Lebewesen, die mir normalerweise so große Furcht einflößten. Es war so still und friedlich hier unten. Ich hätte stundenlang weiterschweben können.

Wo ist der Strand geblieben?

Über 30 Jahre später kehre ich zurück in den Cahuita-Nationalpark, in dem ich damals die schönste Strandzeit meines Reiselebens genossen habe. Ja, das kann ich im Rückblick mit Bestimmtheit sagen: die schönste Strandzeit meines Lebens. Jetzt stehe ich an ebendiesem Strand und kann es nicht fassen: Wo ist er hin? Geblieben ist lediglich ein klägliches Rest, ein schmaler Streifen. Hat

die Brandung ihn weggespült, oder ist meine Erinnerung einfach verklärt?

Ich mache mich auf die Suche nach dem Häuschen von damals. Aber alles hat sich so sehr verändert, dass ich nichts, rein gar nichts wiedererkenne. Es ist, als handelte es sich um einen völlig anderen Ort. Wo früher eine einzelne Straße verlief, hat Cahuita nun ein ganzes Straßennetz, zwar nach wie vor nicht asphaltiert, aber dafür umso belebter. Pensionen, Hostels, Hotels, Restaurants und Bars reißen sich aneinander. Dazwischen Schnorchelverleihe und Souvenirläden. Sie hat trotzdem Charme, diese karibische Kleinstadt, aber sie ist eben nicht mehr das Dorf von früher.

Ich laufe kilometerweit den parallel zum Strand verlaufenden Weg entlang. Hier irgendwo muss es gewesen sein. Wir waren damals außerhalb des Orts, doch jetzt nimmt die Besiedlung kein Ende. Der Strand ist auch hier nur ganz schmal. Ich sehe einige verlassene Häuser, die mit den Füßen schon in der Brandung stehen. Und noch etwas ist anders: Damals war die See spiegelglatt, wir konnten den Fischen beim Schwimmen zusehen, ohne uns selbst nass zu machen. Und jetzt: Eine kräftige Brandung lässt die Wellen heranrollen. Das Wasser ist aufgewühlt. Dabei haben wir die gleiche Jahreszeit, sogar den gleichen Monat wie damals.

Klimawandel in Costa Rica

Ich spreche einen Fischer an, Juan Francisco Saballo, sechzig Jahre alt, kurzes graues Haar, das unter der Baseballkappe hervorlugt, blitzende Goldkronen, wenn er lacht. Ob er Alberto, den Fischer, kenne, frage ich. „Er wohnte am Ende der Playa Blanca in einer Hütte.“ Juan erinnert sich: „Na klar, aber der ist längst tot. Der würde jetzt um die neunzig sein.“ Stimmt. Ich habe wohl ganz vergessen, dass ich inzwischen auch dreißig Jahre älter geworden bin.

„Er hat am Ende nicht mehr hier gewohnt“, erzählt Juan. „Er ist nach Puerto Limón gezogen. Wie viele von uns. Ich werde demnächst auch fortgehen.“ Juan zeigt mir sein Haus. >



Ein handgemaltes Schild hängt daran: „Zu verkaufen“. Früher konnte Juan vom Fischfang leben. Heute ist das Wasser vielen Meeresbewohnern zu warm geworden, die Brandung zu stark. Die schützenden Korallenriffe haben sich dem Angriff des Klimawandels ergeben. Die Fische sind nach Norden weitergezogen. Deshalb wird auch Don Saballo bald den Fischen in das weiter nördlich gelegene Puerto Limón folgen.



Die Verwundbarkeit der Natur

Sein Sohn José aber bleibt. Er ist 38 Jahre alt und Mitarbeiter des Nationalparks. Sein Arbeitsplatz umfasst rund 1102 Hektar Landfläche und 23.290 Hektar Meeresfläche. Es sei der schönste Arbeitsplatz der Welt, sagt er mit strahlenden Augen. Zu José's Arbeitsplatz zählen unterschiedliche Ökosysteme: Korallenriffe, Sandstrände, Wälder, Flüsse und Mangroven. Im Lauf der Zeit hätten sich hier zahlreiche Arten entwickelt, erklärt er mir. An den Sandstränden brüten Leder- und Grüne Meeresschildkröten, und im Wurzelwerk der Mangroven finden Fische und Krustentiere Schutz. Auch die Korallen bieten Seeigeln, Schwämmen, Fischen und Meeresschildkröten Nahrung und einen Rückzugsort. An der Playa Blanca, gleich am Ortsausgang, da, wo ich damals den Fischer Alberto kennengelernt habe, ist Baden und Schnorcheln erlaubt. Zudem führt ein Besucherpfad parallel zur Küste durch den Wald. José nimmt mich mit. Kapuzineräffchen und Mantelbrüllaffen beobachten die Besucher auch heute noch aus den Baumkronen heraus und werfen wohl nach wie vor gerne mit Früchten und Nüssen nach ihnen. In den Bäumen am Wegesrand stoßen wir immer wieder auf die wunderschönen gelben Schlangen. „Ha, die habe ich damals auch gesehen“, rufe ich begeistert aus.

Schau, das alte Parkwächterhäuschen“, fordert José mich auf und weist auf eine Ruine, die etwa zehn Meter vom Strand entfernt aus dem Wasser ragt. „Noch vor wenigen Jahren befand es sich außerhalb des Wassers. Vom höchsten Wasserstand bei Flut bis zum Besucherpfad waren es etwa 30 Meter Abstand. Heute kommt die Flut bis zum Weg.“ Während wir weiterlaufen, treffen wir immer wieder auf angeschwemmte tote Korallen

und stapeln sie an Sammelpunkten. Bis zu zwei Meter hohe weiße Hügel ragen dort wie Mahnmale auf. „Das liegt nicht an den Touristen“, sagt José, „das ist der Klimawandel. Manche Korallen befinden sich nur noch 80 Zentimeter unter dem Wasser. Das schwere Erdbeben von 2012 hat die Riffe angehoben. Die Wassertemperatur ist seitdem empfindlich gestiegen. Den Korallen wird es zu warm. Auch die Strömung hat sich verändert, und die Gezeiten sind ausgeprägter. Also brechen sie schneller ab.“ In den letzten 20 Jahren sind etwa 40 Prozent der lebenden Korallen unwiderruflich gestorben. Das Korallensterben bedroht nicht nur die Meeresbewohner: Immer ungehinderter treffen die Wellen auf die Küste. Sie schwemmen den Strand fort und reißen Bäume mit sich. Erosion und Sedimentierung gehören zu den Hauptproblemen von Cahuita.

„Wie traurig“, sage ich. Aber José ist Tico, und Ticos sind Optimisten. Man wisse inzwischen um die Verwundbarkeit der Natur. Rückgängig ließe sich das nicht mehr machen, aber der Mensch müsse dafür sorgen, dass die Natur nicht noch weiter gestresst werde. In Costa Rica arbeite man daran. Bis 2020 wolle das Land klimaneutral sein. Der Cahuita-Nationalpark ist um seinen blauen Teil erweitert worden. Heute stehen 242 Hektar Meer unter Schutz, um die 35 noch intakten Korallenarten zu erhalten. Auch an Land sei die Pufferzone erheblich erweitert worden. All das lasse hoffen, sagt José. Man könne die Zeit zwar nicht zurückdrehen, aber dafür sorgen, mit den Folgen umzugehen. Anpassung an den Klimawandel heiße das.

Pura vida wie ich und je

José's Optimismus baut mich wieder auf. Natürlich, denke ich, bei mir sind die Zei-



Wohin paddeln wir?
Einfach Richtung
Sonnenuntergang!

Mehr erfahren über Gitti Müller

In „Comeback mit Backpack“ berichtet Gitti Müller von ihren Erfahrungen als Ü-50-Backpackerin und erinnert sich an ihre Abenteuer in einer Zeit ohne Handy und Internet. Eine Ode an das Lebensgefühl der Generation „Nix-wie-weg“! Gleichzeitig ein praktischer Reise-Ratgeber, der Lust macht, mal wieder loszufahren.

Gitti Müller: „Comeback mit Backpack. Eine Zeitreise durch Südamerika“, Malik, 16,99 Euro.

chen der Zeit auch nicht rückgängig zu machen. Ich könnte mich zwar liften lassen und sähe dann ein paar Jahre jünger aus. Aber im Endeffekt wäre dadurch nichts gewonnen. Selbst wer nur die Haut glätten lässt, wird dadurch kein Sekündchen jünger. Was zum Teufel soll auch so schlimm daran sein, älter zu werden? Das Geheimnis des würdevollen Alterns liegt vielmehr in der Anpassung. Ich versuche, das soeben Gelernte auf meinen Körper zu beziehen. Wenn ich zusätzlichen Stress von mir fernhalte, mich gesund ernähre und ausreichend bewege, kann mein Körper sich besser an die neuen Bedingungen anpassen. Er wird schneller müde beim Laufen als vor dreißig Jahren? Na gut, dann mach ich eben öfter eine Pause. Make-up setzt sich in den Falten ab? Wer braucht schon Make-up, Olivenöl tut's auch. So funktioniert Anpassung an das Alter. Ich streife noch einmal durch den Ort, der sich so sehr verändert hat. Eigentlich ist er immer noch schön. Mehr los, das ist sicher, aber es liegt wie damals ein Hauch von Laisser-faire, Cannabis und Reggae in der Luft. Lachende Menschen mit schönen Körpern schlendern in Badehose und mit Flipflops vorbei, am Straßenrand werden gegrillte Langusten angeboten. Ich gönne mir einen gepflegten Rum-Cola, in Erinnerung an die alten Zeiten und in freudiger Erwartung der neuen. Pura vida, wie eh und je! ☺

HAPPY TRAVEL

Erfinde Dich neu in der Toscana



Manchmal hat auch die eigene Persönlichkeit eine Renovierung nötig – oder vielmehr ein „Redesign“, wie man heute sagt. Beim Redesign-You-Retreat kann man sich von der passiven Erdulderin

und strikten Planerin in eine optimistische Lebensgestalterin verwandeln. Deutschlands selbst ernannte „Glücksmministerin“ Gina Schöler bietet diesen Workshop zusammen mit Design-Thinking-Experte Jochen Gürtler vom 28. April bis 5. Mai in der Nähe von Montepulciano an. Die südliche Sonne und das von einem Privatkoch gezauberte italienische Essen helfen mit Sicherheit bei der Verwandlung. In die Töpfe gucken und sich Koch-Tricks anschauen ist übrigens ausdrücklich erlaubt. Ab 1295 Euro. Mehr Infos: www.redesignyouretreat.eventbrite.de

Auszeit gegen Liebeskummer



Herz gebrochen – und jetzt? Vielleicht mal kurz ins Allgäu fahren! Schüle's Gesundheitsresort & Spa bietet seinen Gästen jetzt eine persönliche Betreuung, um diese schwierige Zeit zu meistern. Das Hotel kooperiert dazu mit „Die Liebeskummerer“ von Elena-Katharina Sohn. Die Coaches kommen ins Hotel und zeigen, wie man den Herzschmerz los wird und wieder glücklich sein kann. Zusätzliche Entspannung bringen Pilates, Yoga, Achtsamkeitstraining und geführte Wanderungen. Ab 125 Euro (im EZ), Liebeskummer-Coaching für 120 Euro pro Stunde. Mehr Infos: www.die-liebeskummerer.de und www.schueles.com

Von Frauen für Frauen

Es ist kein Geheimnis: Viele Frauen sind reiselustiger als ihre Männer und möchten im Urlaub mehr erleben als Strand und All-Inclusive-Bewirtung. Traumreisen von Frauen für Frauen bietet seit einigen Jahren der Veranstalter Vivamundo an. Gerade ist der neue Woman-Katalog erschienen, der Abenteuer und Inspi-



ration zwischen Bhutan und Madagaskar im Programm hat. Es gibt zum Beispiel ein Surf- und Yoga-Retreat in der Dominikanischen Republik oder eine Reise zu den Kraftplätzen Nepals. Ein Schwerpunkt sind Ayurveda-Reisen, sowohl in den fernen Himalaya als auch ins nahe Bad Rappenau. Info und Katalog unter: www.vivamundo-reisen.de/Vivamundo Women

FOTO: GETTY IMAGES (10), HUBER (5), IMAGOSTOCK, SHUTTERSTOCK (3), GITTI MÜLLER (2), ANBIETER, ISTOCK (2)