

Tiefblaues Meer, grüne Hügel,
idyllische Dörfer – ein Anblick, der
des Wanderers Seele streichelt.

Zurück zur gesunden Balance

Auszeit auf der Insel Samos



Das griechische Eiland Samos, unweit des türkischen Festlandes gelegen, gilt als grüne Perle in der Ägäis: Ein perfekter Ort, um sich bei mediterranen Wanderungen vom Alltagsstress zu erholen und – auch als Burnout-Prävention – nachhaltig neue Kraft zu schöpfen.

Text: Michaela Roemkens

Schon die antiken Dichter priesen Samos als „Anthemousa“, „Dryoussa“ und „Kyparissia“ – als „reich an Blumen, Eichen und Kiefern“. Tatsächlich hat sich die kleine griechische Insel bis heute ihren grünen Charakter bewahrt. Dabei ist es vor allem die Vielseitigkeit der Landschaft, die Samos einen besonderen mediterranen Charme verleiht: Neben herr-

lichen Badebuchten locken auf dem 478 Quadratkilometer großen Eiland gleich drei Gebirgszüge mit beschaulichen Bergdörfern und kieferbewaldeten Hängen. Romantische Eselspfade schlängeln sich durch schattige Olivenhaine und sonnendurchflutete Weingärten. Und immer wieder stoßen Wanderer inmitten dieser Kulisse auf einsame Klöster, uralte Kapellen mit Fresken oder antike

Ruinenfelder: Auf Samos gehen Natur und Kultur nahtlos ineinander über.

Burnout-Prävention auf Samos

Inmitten solch urtümlicher, üppiger Landschaft, die Samos zu einem beliebten Wander-Dorado gemacht hat, fällt es in der Regel nicht schwer, die Seele einmal richtig baumeln zu lassen und den Stress des Alltags zu vergessen. Allerdings gibt

Wandern auf Samos

Aufgrund ihrer landschaftlichen Schönheiten und Kontraste ist die Sporaden-Insel Samos – ähnlich wie La Palma bei den Kanaren – ein **Mekka für Wanderer**. Insbesondere **im Norden** von Samos, wo das mächtige **Kerkis-Massiv** die Landschaft dominiert, locken zahlreiche interessante Routen. Mal führen sie über steile, felsige und zuweilen recht **schmale Bergpfade**, mal über waldige Hänge, durch uralte Olivenhaine, fruchtbare Täler oder – im Frühling – durch bunte Blumenwiesen. Als Wanderwege dienen dabei häufig **breite Pflasterwege** oder aber **jahrhundertealte Eselspfade** mit seitlichen Trockenmauern, auf denen die Inselbewohner früher ihre Feldfrüchte transportierten. Mit durchschnittlicher Kondition sind die Pfade in der Regel gut zu bewältigen, sie sind **teilweise auch für Kinder geeignet**. Eine Gruppe von deutschen „Aussteigern“, die sich auf Samos niedergelassen hat, sorgt gemeinsam mit Einheimischen dafür, dass diese Wanderwege durch kleine, farbige Steintürmchen gekennzeichnet sind und von jedermann einfach begangen werden können.

Es gibt aber auch **geführte Wanderungen** – zum Beispiel von Votsalakia aus hinauf zur **Vigla-Spitze des Kerkis-Massivs**, mit rund **1.440 Metern** die höchste Erhebung der Insel sowie auch der gesamten Ägäis. Der recht beschwerliche Weg zum aussichtsreichen Gipfel führt dabei am **Kloster Evangelistria** und der **Kapelle Profitias Ilias** sowie – über einen Abstecher – an der **„Höhle des Pythagoras“** vorbei. Hier soll sich der berühmte Mathematiker und Philosoph aus der Antike, der auf Samos geboren wurde, einst vor seiner Emigration nach Italien versteckt haben. Ein anderes genussvolles Wandererlebnis bietet der verzaubert anmutende Weg durch einen **Licht- und Schatten-Wald** zu den **Potami-Wasserfällen**. Immer wieder überquert man hier einen kleinen Bach, der von den Wasserfällen hinunter in Richtung Küste fließt – über abenteuerliche Brücklein und große runde Steine – und hat dabei das Gefühl, von Feen und Faunen beobachtet zu werden. Am Ende des Weges lädt ein **kleiner, eiskalter Süßwassersee**, der von den Wasserfällen gespeist wird, zu einem erfrischenden Bad ein.



Fotos: Friederike Luise Matheis, PR




Reif für die Insel? Am Strand von Avlakia sowie an weiteren malerischen Orten von Samos können Burnout-Gefährdete in einem Seminar daran arbeiten, wieder zu sich selbst zu finden.

es Menschen, denen ausgedehnte Wanderungen oder beschauliche Strandstunden dazu nicht mehr genügen, weil Dauerbelastung, ständiger Termindruck, fehlende Anerkennung oder auch Unterforderung sie regelrecht krank gemacht haben. Solche Burnout-Gefährdete finden auf Samos spezielle Hilfe – in Form von „Life in Balance“-Seminaren, die von den beiden Trainerinnen Friederike Matheis und Ruth-Esther Geiger angeboten werden. Die beiden Hamburgerinnen haben einen viertägigen Kurs konzipiert, der neben körperlichen Wahrnehmungsübungen vor allem mentale Stressbewältigungsmethoden beinhaltet und der den Teilnehmern über die Analyse der individuellen Stressauslöser und eigenen Bedürfnisse helfen soll, wieder eine gesunde persönliche Balance zu entwickeln. Dabei erarbeitet sich jeder Seminarteilnehmer seinen individuellen Balance-Plan mit konkreten Zielen und Schritten, um ihn später im Alltag umzusetzen. „Wer langfristig etwas verändern will, der kann dies nicht durch bloßes Darübernachdenken“, so die Trainerinnen. „Nur durch wiederholtes, bewusstes Tun verankern sich neue Verhaltensweisen im Gehirn.“

Wandernd auftanken

Die Burnout-Prävention findet an verschiedenen Orten auf Samos statt: mal direkt am malerischen Strand von Avlakia, wo das Wasser der Bucht fast immer ruhig und klar ist. Dann wieder geht es hinauf auf die Seminarterrasse im Bergdorf Vour-

liotes, mit herrlichem Blick über grüne Berghänge bis weit übers Meer hinaus zum türkischen Festland. Bestandteil des Seminars sind auch Achtsamkeits-Spaziergänge oberhalb des Bergdorfes, durch Oliventerrassen hindurch zu einer kleinen Bergkapelle. Während ein leichter, immer wehender Wind die Sommerhitze erträglich macht, werden die Spaziergänger vom Gesang der Zikaden begleitet und für eine innere Einkehr eingestimmt.

Außerhalb des Seminars eignet sich die Gegend rund um das Dorf Vourliotes auch prima für Wanderungen: Über gekennzeichnete Wege geht es zum Beispiel durch das Nachtigallental hinüber zum Bergdorf Manolates. Andere beliebte Wanderwege führen von Vourliotes hinunter durch den kleinen Quellort Pnaka hinab zur Küste von Svala. Alte Eselswege machen diesen Abwärtstrail zu einem wildromantischen Erlebnis. Immer wieder plätschert frisches Quellwasser aus den Felsen, Libellen und Schmetterlinge fliegen in großer Zahl: Perfekte Momente, um aus der Stress-Spirale des Alltags auszusteigen, zu einem neuen Gleichgewicht und damit wieder zu sich selbst zu finden. 

Mehr Infos & Termine

ProVielSeminare Hamburg, Friederike Matheis und Dr. Ruth-Esther Geiger. Die beiden Trainerinnen begleiten während ihrer Seminare (rund 1.250 Euro ohne Hotel- und Flugkosten) bis zu zehn Teilnehmer. Der nächste Termin findet Anfang September 2014 statt.

www.pro-viel-seminare.de



Buchtipps

25 wunderschöne Wanderungen über die alten Wege der Insel, mit genauen Streckenangaben, GPS-Daten und vielen nützlichen Infos, beschreibt das Buch **„Wandern auf Samos“** von Dieter Graf, erschienen bei **Edition Graf**, ca. 10,90 Euro.