

Nachgefragt

Experten im Kurzinterview



Marion Klimmer,
Coach u. a. für Your
Cockpit, Hamburg

MARTINA VAN KANN

Sie arbeiten mit Menschen, die unter Flugangst leiden. Wie äußert sich diese?
Viele leiden schon vor dem Flug unter Unwohlsein, Aufregung und innerer Unruhe. Einige zeigen körperliche Symptome wie Herzrasen, Schweißhände, Atemnot. Da die Angst individuell ist, sind es auch die Symptome. Bei uns melden sich Menschen aller Altersstufen an.

Wie gehen Sie vor in Ihrer Arbeit?
Im Einzelcoaching finde ich mit dem Kunden die meist unbewussten Angstauslöser heraus. Diese löse ich mit Emotionscoachings auf. Das erleben meine Kunden als sehr „unpsychologisch“ und pragmatisch. Zusätzlich erlernen sie Entspannungstechniken sowie die Technik des Fliegens zu verstehen. Das übernimmt ein Pilot bei Your Cockpit, in dem er z. B. Turbulenzen erklärt.

Sind solche Coachings erfolgreich?
Ja – die Wirksamkeit der Coachingmethode ist wissenschaftlich nachgewiesen. In Verknüpfung mit Erklärungen und Erfahrungen im Flugsimulator ist sie viel wirksamer als Gruppenseminare. Die Selbstcoaching-Instrumente verhalten zu entspannteren Flügen. Häufig reichen drei bis fünf Sitzungen aus.

Nachrichten

NORWEGEN

Neuer Fernradweg führt entlang der Atlantikküste

In Norwegen gibt es einen neuen Fernradweg: Die rund 200 Kilometer lange Atlanterhavsruta führt entlang der Atlantikküste durch die Region Møre og Romsdal. Radtouristen können bei der Fahrt über zahlreiche Inseln und Schären kontrastreiche Küstenlandschaft erleben. Der Radweg zwischen Kristiansund und Ålesund ist als Nationale Radroute 1 durchgehend asphaltiert und mit burgunderroten Schildern markiert.

USA

Regen und Waldbrände sorgen für Einschränkungen

USA-Reisende mit dem Ziel Louisiana müssen derzeit mit Einschränkungen rechnen. Wegen der schweren Regenfälle der vergangenen Wochen rief der Gouverneur des Bundesstaates den Notstand aus. Darauf weist das Auswärtige Amt hin. Der öffentliche Nahverkehr wurde vorübergehend eingestellt. Reisende sollten sich über lokale Medien über die Lage informieren und den Hinweisen der Behörden Folge leisten.

RÖMÖ

Internationales Drachefestival an der dänischen Nordsee

Auf der dänischen Nordseeinsel Rømø gibt es bald Tausende Flug- und Lenkdrachen zu sehen. Vom 2. bis 4. September findet in der Region Sudwestjütland das 27. Internationale Drachefestival statt. Am kilometerlangen Strand von Lakolk können Besucher Flugschows und Wettbewerbe mitverfolgen sowie Drachen bauen. Abends fliegen beleuchtete Drachen durch die Lüfte (www.romo.dk/ und www.suddanischenordsee.dk/).

ANTI-TERROR-GESETZ

Verschärfte Kontrollen an Airports in Shanghai

An den Flughäfen Pudong und Hongqiao in Shanghai gibt es verschärfte Sicherheitskontrollen. Zusätzlich zu Kontrollen an den Gates finden Überprüfungen bereits an den Eingängen zu den Flughafengebäuden statt. Dabei werden die Reisenden sowie das Gepäck untersucht. Daher sollten Fluggäste mehr Zeit einplanen und schon früher zum Flughafen kommen. Die Kontrollen gehören zum neuen Anti-Terror-Gesetz in China.



Munteres Beisammensein am Canal Grande – kleine Fischerboote, Kaffeehausbesucher im Sonnenschein und, als Vertreter der Literaten, ein bronzenener James Joyce

BERND SCHILLER (2)

Italien mit Wiener Charme

Auf den Spuren großer Geschichte und großer Poeten wandeln: Die lange vergessene Hafenstadt Triest ist ideales Ziel für Literatur- und Kaffeehaus-Nostalgiker, für Flaneure und Grenzgänger

BERND SCHILLER

Blaue Stunde auf der Piazza dell'Unita, dem größten Platz von Triest, einem der schönsten südlich der Alpen. Keine andere Tageszeit spiegelt die Atmosphäre dieser lange vergessenen Stadt zwischen den Welten so passgenau. Wie Folie umhüllt trägt Melancholie die barocken und neoklassizistischen Paläste, an der Stirnseite das pompöse Rathaus, in der Mitte die Skulpturen am Brunnen der vier Kontinente und die Säule, auf der Kaiser Karl VI. seit fast 300 Jahren mit großer Geste zum Hafen deutet. Das Licht des späten Nachmittags wirkt gedimmt, als würde auf dieser Bühne gleich ein romantisches Stück aus einer vergangenen Epoche aufgeführt.

Triest also: große Oper, altes Europa. 500 Jahre Habsburger Historie, der Säulenkaiser verschafft der Stadt 1719 Freihandelsprivilegien, seine Tochter Maria Theresia setzt später ihren Wunsch nach einem zweiten Wien um, nur etwas kleiner bittschön, dafür mit Meerblick. Bis zum Ende des Ersten Weltkriegs bleibt das Wirtschafts- und Kulturzentrum an der nördlichen Adria Österreichs Tor zur Welt. Und ein kosmopolitischer Heimathafen für Dichter von Weltruf: James Joyce beginnt hier seinen „Ulysses“, Rainer Maria Rilke genießt auf Schloss Miramare, ein Stündchen Fußmarsch von Triest entfernt, einen Winter lang Gastfreundschaft und den Traumblick aufs Meer. Auch Italo Svevo, Italiens wohl bedeutendster Romancier des 20. Jahrhunderts, gehört in die literarische Ruhmeshalle von Triest, die hier immer ein Kaffeehaus ist.

Große Namen, große Geschichte. Im äußersten Nordosten Italiens gelegen, im Schnittpunkt vieler Wege und vieler Völker: eine noble Metropole, in der Geist auf Genuss trifft. Mit Tradition und Lebensfreude gleichermaßen aufgeladen, in einigen Vierteln ergänzt durch eine junge, studentisch geprägte Zeitgeistszene. Schon komisch, dass eine so vielfältige Stadt jahrzehntelang vor sich hin träumen konnte, nahezu unbeachtet von den Scouts der boomenden Kurzreisen.

Das hat sich geändert. Seit zwei, drei Jahren ist aus dem Geheimtipp ein beliebtes Ziel für Spurensucher und Flaneure geworden, für Liebhaber von Literatur, Oper und einer Café-Tradition, die sich mit Wien oder Prag messen kann, nicht zuletzt für Grenzgänger mit Interesse an einer vielfach gebrochenen

Geschichte: Triest war nach dem Zweiten Weltkrieg alliierte Besatzungszone, danach ein neutraler Freistaat, später Teil von Jugoslawien. Seit 1963 ist es die Hauptstadt der autonomen Region Friaul-Julisch Venetien. Und noch immer liegt der Klang einer schönen Sprache über der Stadt, deren Dialekt mit so vielen Elementen gewürzt ist wie die Küche: österreichisch-ungarischen, jüdischen, griechischen, Einflüssen aus dem bauerlichen Hinterland und neuerdings jenen aus der globalisierten Welt.

Alteingesessene besetzen über Generationen ihr Kaffeehaus

Die Nacht hat die Dämmerung abgelöst, und auch das Publikum im Antico Caffè San Marco, das kurz vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs eröffnet wurde, wechselt. Die Schachspieler, Zeitungs- und Buchleser, die meisten im dunklen Anzug und mit Krawatte, ältere Damen im kleinen Schwarzen, gehören wie die Garderobenständer, die vergilbten Fotos und die silberne Registrierkasse zum Inventar. Auch weil das Licht warm und sepiafarben aus Tütenlampen scheint, wirkt es, als säßen die Charaktere schon seit den Habsburger Zeiten hier, still lesend die einen, mit großer Geste die Welt verändernd die anderen.

Manchmal kommt Claudio Magris vorbei. Er ist eine Art inoffizieller Botschafter Triester Lebensart, dekorierter Autor vor allem, aber auch Philosoph, Lebenskünstler und Geschichtenerzähler, inzwischen 77 Jahre alt. Er lässt sich seine Post ins Kaffeehaus schicken, wie es früher für viele Poeten in den Wiener Cafés üblich war. Keiner kann wie er Anekdoten zum Besten geben, sowohl aus der Küss-die-Hand-Vergangenheit als auch aus einer Gegenwart, in der mindestens zweimal die Woche zur Musik aus einem Grammophon Tango zwischen Thonet-Stühlen getanzt wird.

Alteingesessene Triester Familien besetzen über Generationen hinweg „ihr“ Kaffeehaus. Die einen würden nie ihre Tische im Tommaseo aufgeben, dessen Geschichte bis 1830 zurückgeht, für andere bedeutet das 160 Jahre alte Stella Polare seit eh und je das verlängerte Wohnzimmer. Allenfalls die elegante Pasticceria Pirona, wo es die besten Fave triestine gibt, bunte Kugeln aus Mandelmasse mit Rosenöl, Apfelstrudel und Marzipan, vereinigt alle Triestinos.

Gemeinsam ist diesen Kaffeehaus-Klassikern, dass in jedem von ihnen

Dichterfürsten, die für die Belle Époque der Triester Kultur stehen, geschrieben und getrunken haben sollen, allen voran James Joyce, Italo Svevo und Umberto Saba, allesamt Außenseiter unter den Poeten. Selbst Franz Kafka wird vereinnahmt, auch Jules Verne und sogar Rilke, der doch eigentlich lieber draußen in Duineo blieb und die Einsamkeit dort elegisch gepriesen hat.

Auch das Caffè degli Specchi am Platz der Einheit, Gründungsjahr 1839, Außenseite in Viererreihen vor prächtiger Stuckfassade, reklamiert für sich die literarische Prominenz der Vergangenheit. Es ist wohl das meistbesuchte unter den historischen Cafés, ein nicht zu verfehlender Treffpunkt. Von hier brechen die meisten Gruppen zu ihrem

Stadtrundgang auf. Sie bummeln durchs Altstadtlabyrinth, schauen in charmante Boutiquen und in Hinterhöfe, über denen Wäsche von Haus zu Haus flattert, bella Italia. Steil schrauben sich die Gassen nach oben, bis hinauf auf den Burgberg von San Giusti, Keimzelle der Stadt. Ein Castello aus dem 15. Jahrhundert krönt den Hügel, flankiert von der Kathedrale und dem Foro Romano, den Resten einer römischen Siedlung.

Das Ensemble gilt als wichtigste Sehenswürdigkeit; ein Muss schon weil sich von hier oben Triest auf einen Blick erschließt: die Altstadt mit roten Dächern, im Zentrum das Rathaus, die Palazzi, die Börse, das Theater, nach rechts Borgo Teresiano, ein Schachbrett-Quartier, von Maria Theresia ins-



Blick vom Schloss Miramare im Nordwesten der Stadt auf die Adria

Tipps & Informationen

Anreise z. B. mit Lufthansa nonstop von München in einer knappen Stunde nach Triest.

Klima Der meist milde Herbst ist ideal für einen Besuch in der „Stadt der Winde“, die dann nur selten vom kalten Fallwind Bora heimgesucht wird.

Pauschal Die Reise „Triest für Genießer“ aus dem Studiosius-Kulturer-Angebot findet 2016 noch an vier Terminen im Oktober und November statt; fünf Tage ab ca. 1200 Euro, inklusive Flug, Reiseleitung, Ausflügen und Übernachtung im stilvollen Grandhotel Savoia Excelsior, www.studiosius.com.

Restaurants Feiner Fisch im Scabar am Stadtrand; Regionalküche bei Siora Rosa auf der Piazza Attilio Hortis.



Auskunft im Internet www.discover-trieste.it, www.turismofvg.it/Ort/Triest (beide deutschsprachig), www.promotrieste.it (auf Englisch).

(Die Reise erfolgte mit Unterstützung von Studiosius Reisen.)

piriert, heute beliebtes Einkaufs- und Ausgehviertel. Nach Westen ist Triest eingerahmt vom Meer, zur anderen Seite begrenzt vom Karstgebirge, das sich Italien mit Slowenien teilt, die Grenze ist nur sechs Kilometer entfernt.

Triest: ein überschaubares Stadtgebilde, mit etwas über 200.000 Einwohnern so groß wie Lübeck. Sehenswürdigkeiten wie in Florenz, Rom oder Pisa gibt es nicht. Aber reichlich Möglichkeiten, schon nach wenigen Tagen Lieblingsplätze auch außerhalb der Kaffeehäuser zu finden. Den Canal Grande zum Beispiel, viel kleiner als der in Venedig, nur 400 Meter lang, aber mindestens so romantisch und sehr wohl auch mit wunderschönen Palazzi gesäumt. Auf der Ponte Rosso, der Roten Brücke über diesen Kanal, steht er schließlich, in Bronze gegossen: James Joyce, der Emigrant aus Irland. Wie ein Flaneur wirkt er auf seinem Sockel, den Blick über die bunten Boote hinweg ins Ungeheure gerichtet, als ob er geahnt hat, dass seine Bücher viel zitiert, aber nur selten zu Ende gelesen würden.

Mit italienischer Heiterkeit plätschert das Leben dahin

Auch die Molo Audace, ein Kai vor der Piazza dell'Unita, ist so ein Ort, wo sich Einheimische, Touristen und Seeleute treffen. Er ist nach einem Kriegsschiff benannt, das 1918 die Stadt für Italien einnahm. Heute ist die Mole Teil einer Promenade am Meer, an der an lauen Abenden das Leben in einer für die Stadt typischen Weise abläuft: Es tobt nicht, es plätschert gemächlich und doch mit italienischer Heiterkeit dahin. Gleich nebenan, in Cavana, dem ehemaligen Rotlichtviertel, kann Triest doch ein bisschen anders – szenig, alternativ angehaucht, von der Gentrifizierung bedroht. Hier werden alle paar Monate neue Geschäfte und Lokale eröffnet.

Ausklang am Stadtrand, im Restaurant Scabar: frische Sardellen aus dem Meer vor der Haustür, Wolfsbarsch in mediterraner Sauce, ein Sorbet aus Pflaumen, mit Ingwer gewürzt ... Hier kocht auf hohem Niveau und über die Stadt hinaus bekannt Ami Scabar. Seit Jahren sammelt sie Rezepte und nimmt die Aromen auf, die aus der Geschichte und allen Himmelsrichtungen in die „Stadt der Winde“ geweht sind. So heißt das Buch, das Veit Heinichen, ein deutscher Autor, der seit 20 Jahren in Triest lebt, mit ihr zusammen geschrieben hat. Es ist ein sinnfroher Spaziergang durch eine kleine Metropole der Weltliteratur, die sich bis heute, so italienisch wie österreichisch, weitgehend über Poesie, Kaffee und Küche definiert.