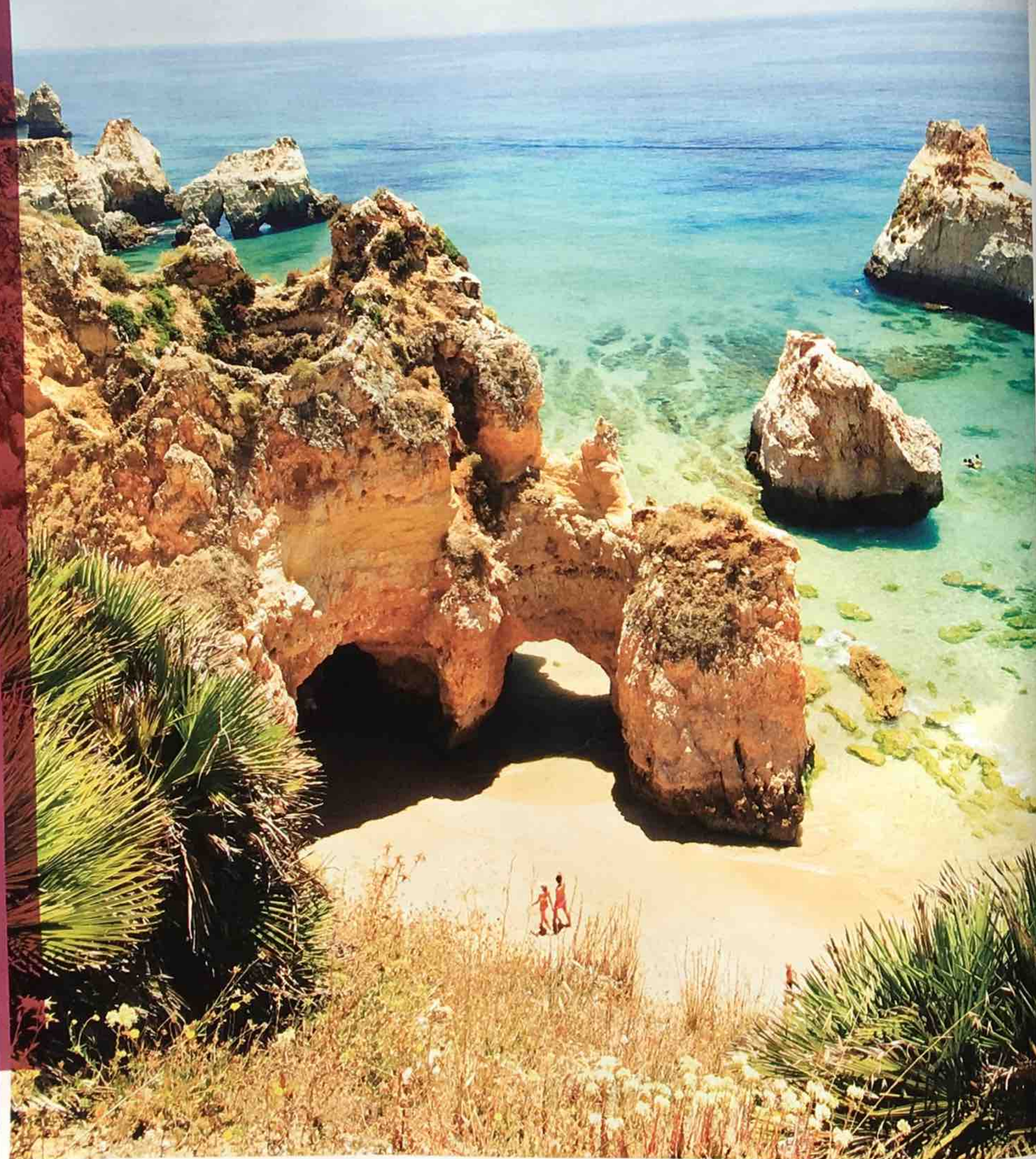


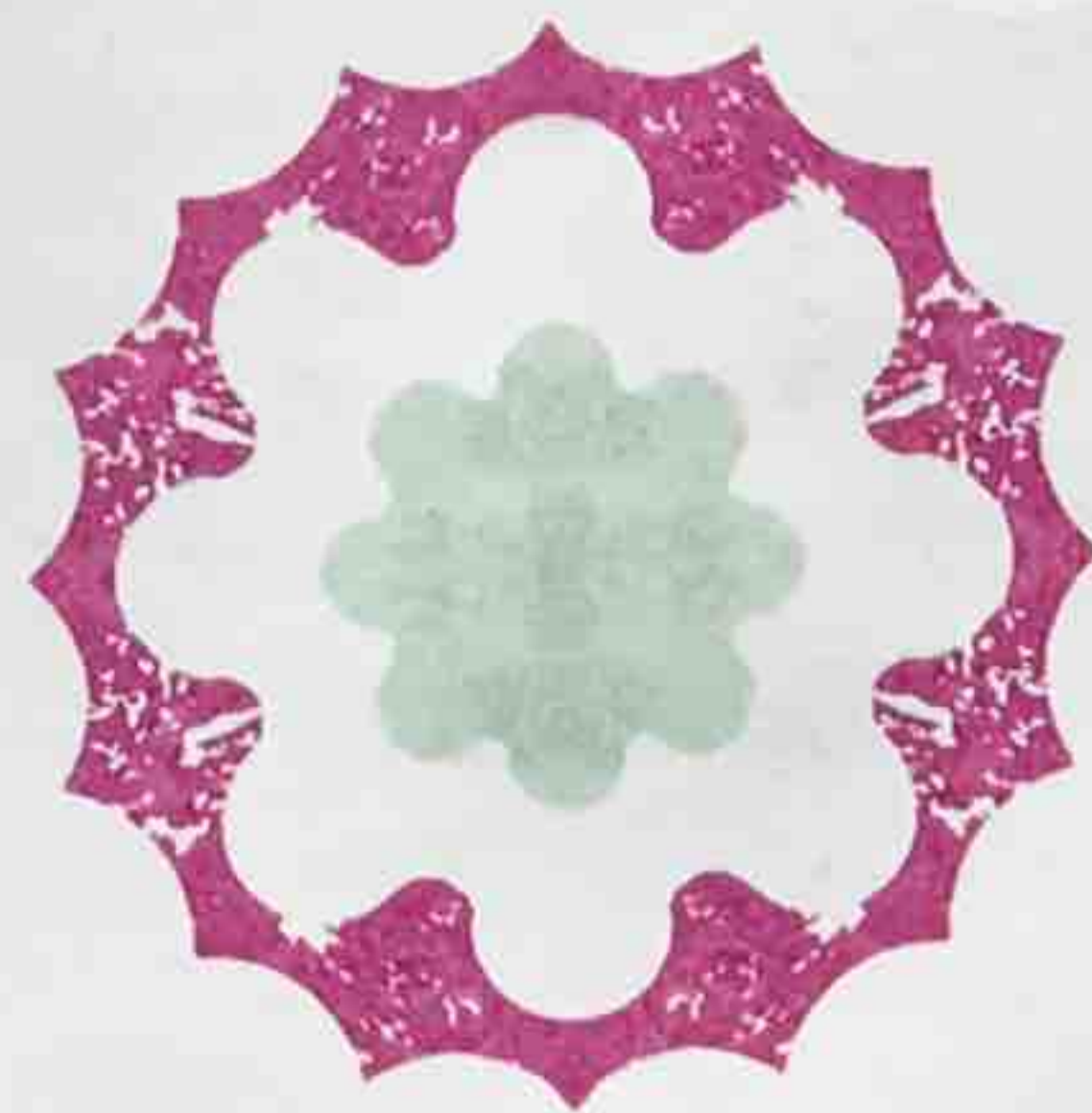


Inmitten der Stille:  
Olivebäume und Korkweiden  
im Hinterland der Algarve

# Vom Loslassen und Ankommen

Jeder Strand ein Traum: die Bucht von Irmaos bei Alvor. Rechts Lagos: typisches Fliesendekor





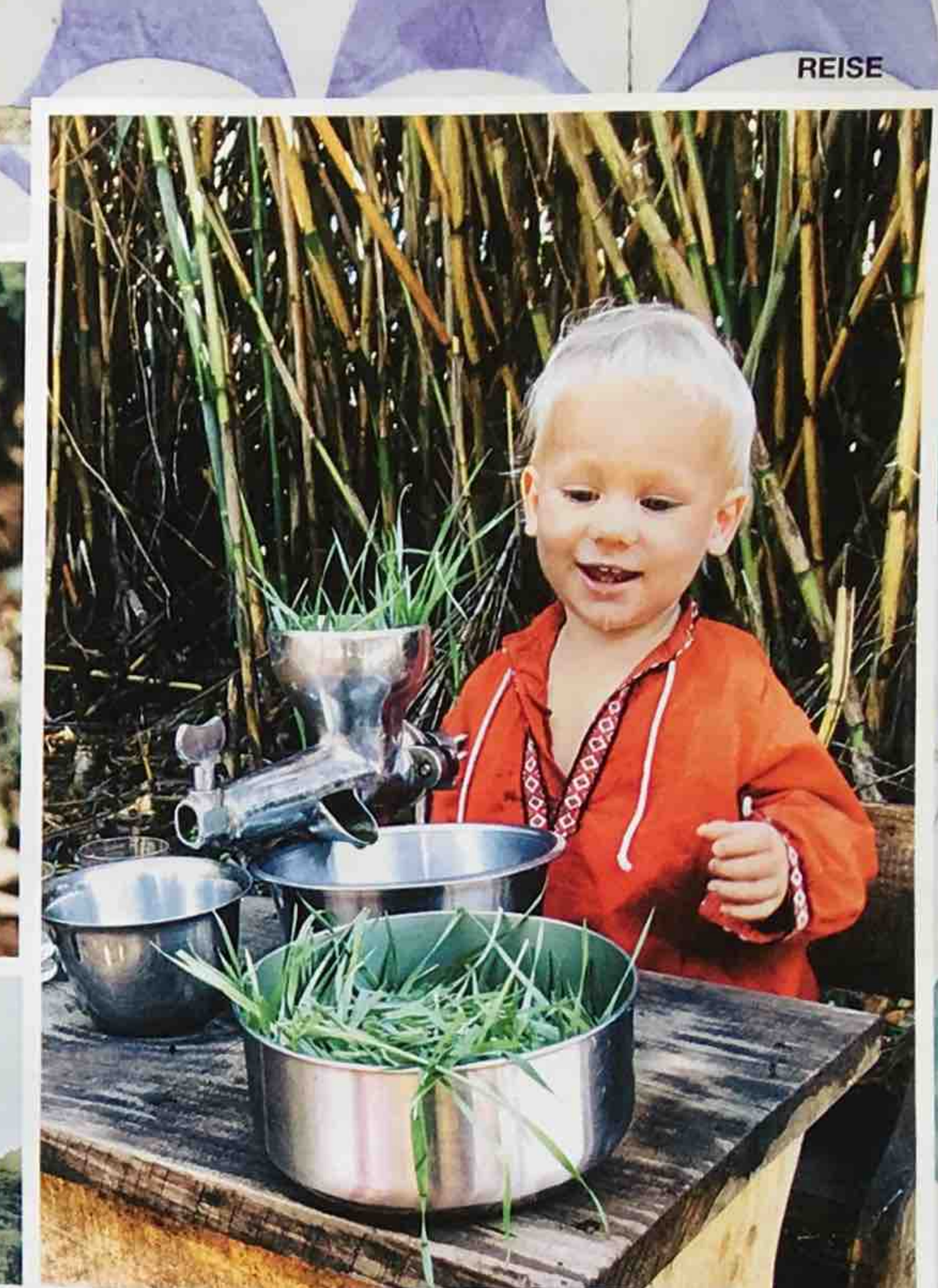
Gibt es einen Ort, an dem sich unsere Seele neu erfindet?  
 An dem unser Blick offener wird? Ykje und Durk Kramer lassen  
 ihr Leben in den Niederlanden hinter sich. Sie ziehen mit ihren  
 kleinen Söhnen nach Portugal, ins stille Hügelland der Algarve.  
 Dort besinnen sie sich wieder auf das Wesentliche:  
 auf sich und den Zauber der Natur

Es gibt Momente, da macht es einfach „klick“. Dieses hier war so einer: morgens, in den sanft geschwungenen grünen Hügeln der Serra da Monchique. Eukalyptusbäume duften, wetteifern mit dem wilden Lavendel, mit Zistrosen und Mimosen, mit dem Rosmarin. Die Blätter der Oliven glänzen wie silbernes Engelshaar. An den Bäumen leuchten Orangen. Umgeben von Stille. Friedvoller Stille. Bevor unser Kopf überhaupt denken konnte, hatte unser Herz längst JA gesagt: zu diesem Wunderland, wenige Kilometer nördlich von Lagos und Portimao, mit ihren Hotels, Bars, Souvenirläden und Asphaltstraßen. Ja, hier wollten wir unseren Traum von einem ganzheitlichen Leben wahr werden lassen: vom Leben in einer Jurte. Sie ist Haus und Zelt zugleich, lässt sich leicht aufbauen und transportieren. Wir wären gut geschützt und doch mitten in der Natur – mit unseren Söhnen Pier, Bjirk und Ave, die mittlerweile 11, 7 und 2 Jahre alt sind. Wir könnten aber auch jederzeit weiterziehen. Schließlich wussten wir nicht, wie es sich anfühlen würde. Ob wir durchhalten? Etwas zu wollen und es dann tatsächlich zu tun – das sind zwei verschiedene Dinge ...

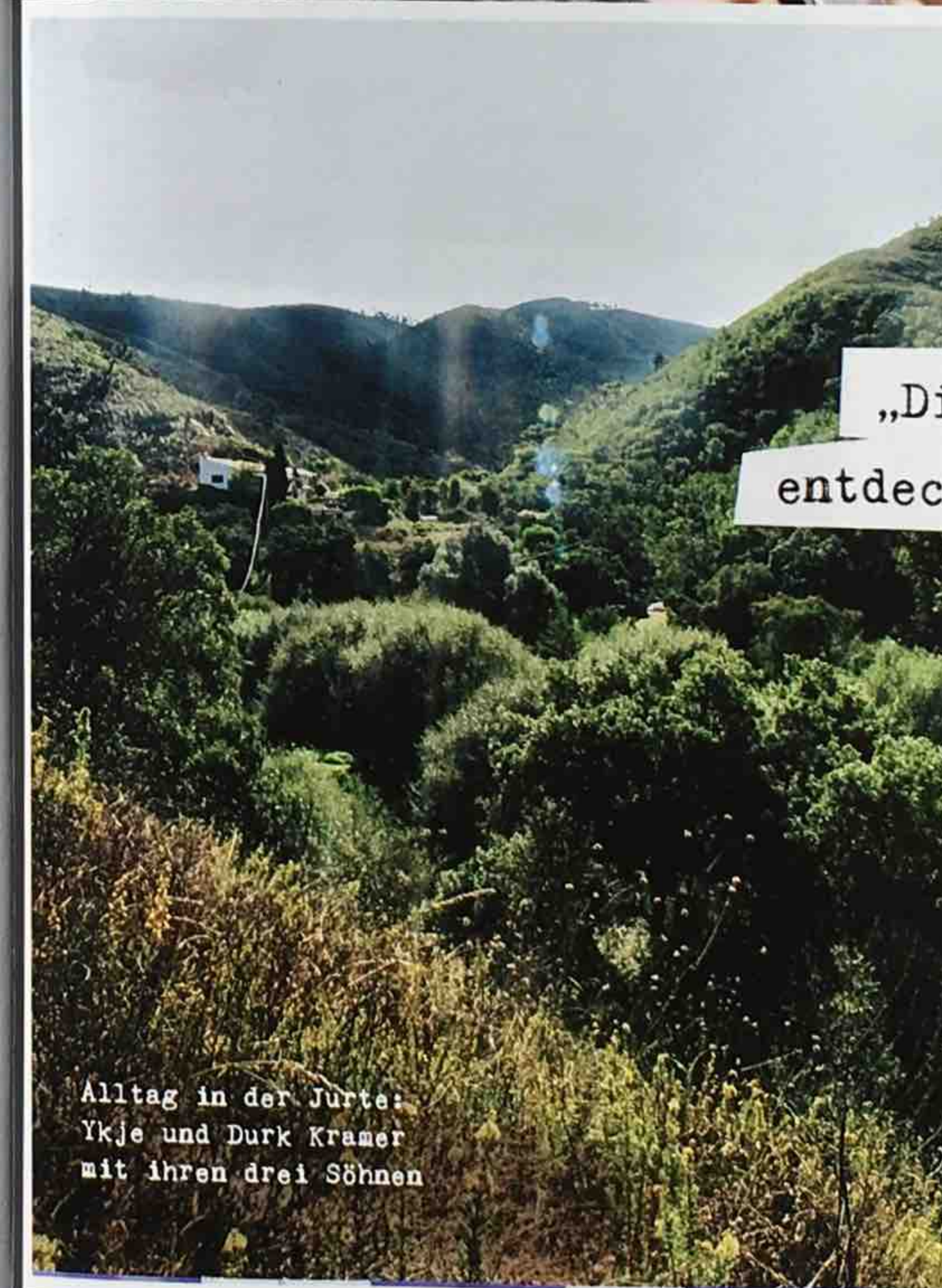
### Mehr Zeit, mehr Ruhe

Es ging uns recht gut. Wir beide hatten als Szenograf und Kostümbildnerin Berufe, in denen wir aufblühten, Erfolg und Bestätigung erfuhren. Zwei Häuser, zwei Autos, schicke Urlaubsreisen: Wir hatten alles. Doch je mehr wir hatten, umso mehr merkten wir, dass uns etwas Entscheidendes fehlt. Wir wünschten uns mehr Zeit, mehr Ruhe, mehr Frei-

heit. Ein Gefühl, das stärker wurde, als die Kinder auf die Welt kamen. Wir mussten uns entscheiden. Beides zusammen ließ sich nicht vereinbaren. Jedenfalls nicht für uns. An jenem Sonnenmorgen im Hinterland der Algarve stand unsere Entscheidung fest. Weil wir dort auf einmal spürten, dass wir uns wieder mehr auf das Wesentliche besinnen müssen: auf uns, auf unsere Kinder. Weniger Besitz. Weniger Stress. Weniger Fremdbestimmung. Die einfachen Dinge wiederentdecken, schätzen lernen. Dabei sollte uns die Jurte helfen. Nach ein paar Tagen fanden wir den Bauern, dem das Stück Land gehört. Er lächelte still, als wir ihm mit Händen und Füßen von unserer Jurte erzählten. „Stell sie hin“, bedeutete er uns. Ihm gefiel, dass sie rund ist. „Kein Anfang und kein Ende, eines geht ins andere über, alles ist verbunden – wie in der Natur“, sagte er. Genau so fühlt es sich in der Jurte an: weil sich die Drinnengeräusche mit denen draußen mischen. Durch die Öffnungen sehen wir die Sonne schimmern, hören Frösche, Vögel, das Blätterrauschen. Der Holzboden schmeichelt unseren Füßen, wir laufen barfuß. In der Mitte steht ein gusseiserner Holzofen, dessen Rohr durch eine kleine Öffnung in den Himmel ragt. Eine antike Spiegel-Kommode, unsere Betten, ein paar Weidenkörbe. Am selbst gezimmerten Tisch kommen wir alle immer wieder zusammen: Essen, Spielen, Reden. Wohnen, reduziert aufs Notwendigste. Alles andere haben wir gekündigt und verkauft. Auch die Autos. Stattdessen besitzen wir nun Fahrräder und einen Roller. Die Kinder unterrichten wir selbst. Ohne Zwang, ohne Druck. Gekocht und gebacken wird mit dem Solarofen. Den Fernseher vermissen wir nicht: Wir sind lieber unterwegs. >

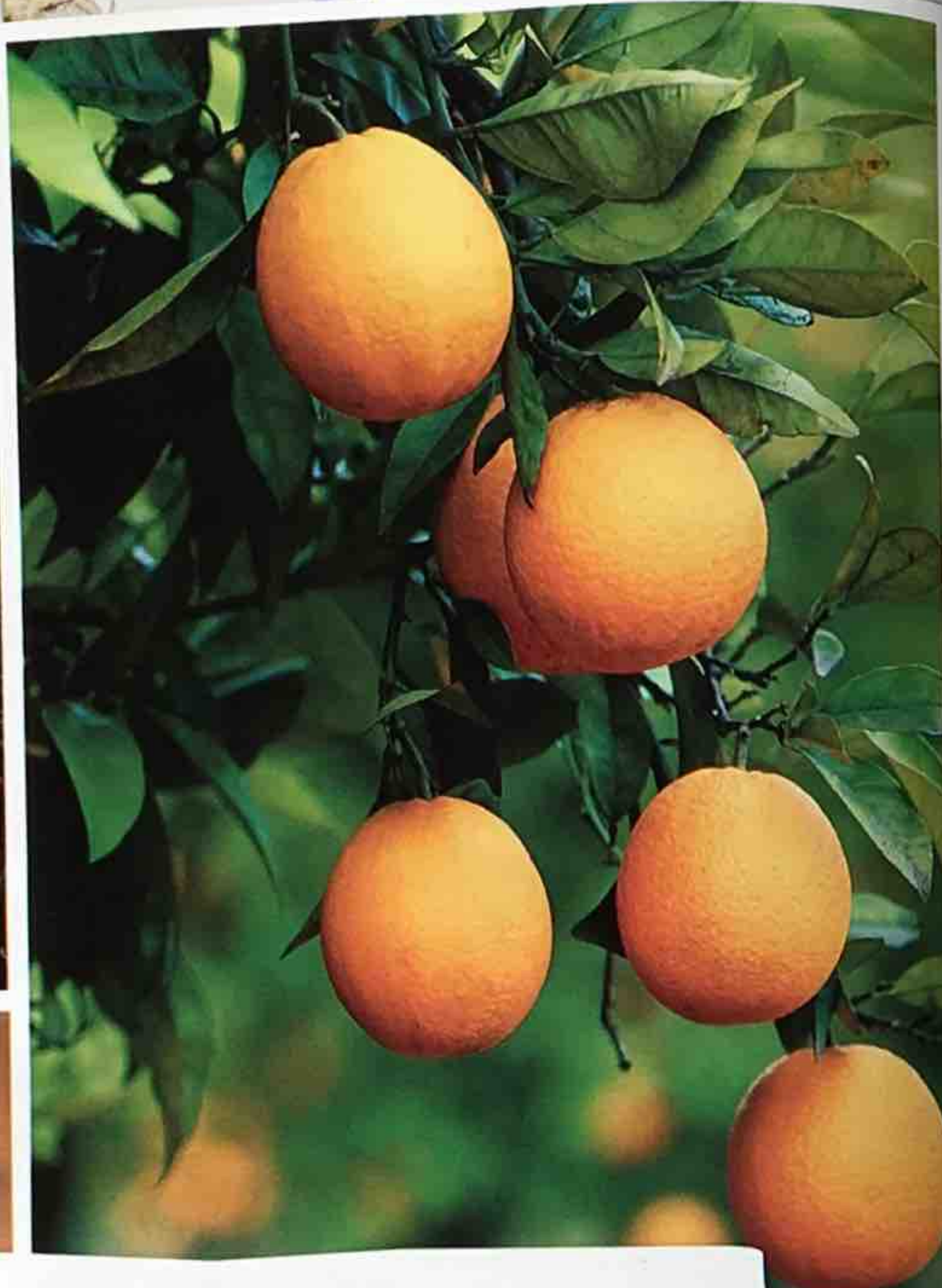
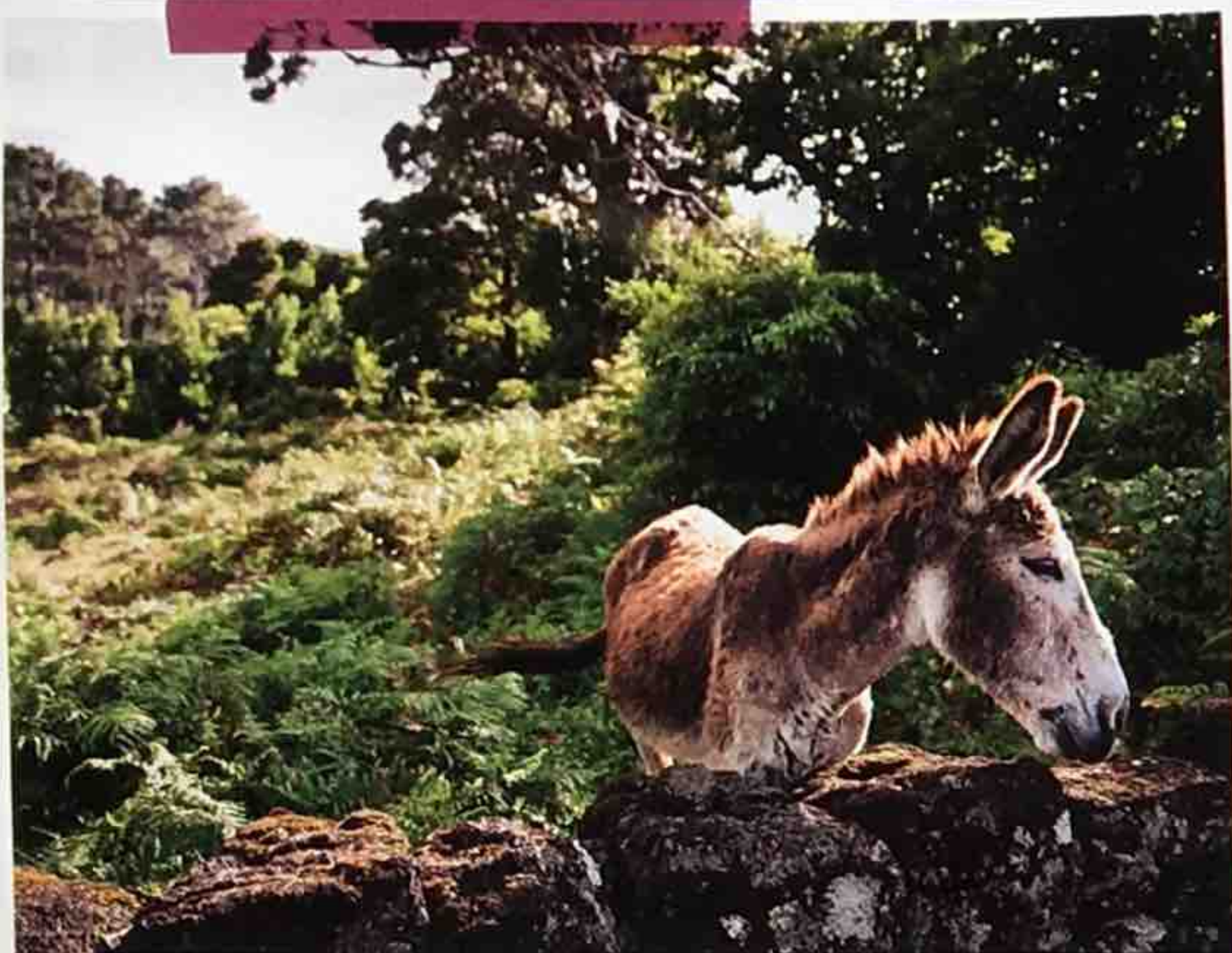


„Die einfachen Dinge wiederentdecken, schätzen lernen...“



Alltag in der Jurte:  
 Ykje und Durk Kramer  
 mit ihren drei Söhnen





„Das Jetzt zählt und dass  
man sich die Neugier und Freude  
am Dasein bewahrt.“



### Picknick unter uralten Korkeichen

Ein paar Kilometer weiter liegt Aljezur, eine verwunschene Kleinstadt. Hoch über ihr thronen die Reste einer maurischen Burg aus dem 10. Jahrhundert – zwei Türme, Befestigungsmauern und eine Zisterne. Von hier oben blicken wir auf dichte Korkeichen- und Pinienwälder, auf Felder voller Wildblumen und den tiefblauen Atlantik in der Ferne. Wer den Hang hinabsteigt, geht über Kopfsteinpflaster vorbei an weiß getünchten Häusern, deren Fensterläden und Türen blau, grün, rosé oder gelb gestrichen sind. In der Markthalle verkaufen die Bauern jeden Vormittag ihr Obst und Gemüse, Käse, Marmelade, Brot und Gebäck. Wir decken uns ein fürs Picknick und wandern den Korkeichenwäldern entgegen. Unterwegs treffen wir einen alten Mann. Er war uns aufgefallen, weil er geradezu zärtlich die Baumstämme streichelte, seine Nase ganz nah an ihre schorfige Rinde hielt. „Hallo, küsst du die Bäume?“, fragte ihn Bjirk. So kommen wir ins

Gespräch mit Ernest. Er kennt die Eichen seit seiner Kindheit. Jahrzehntlang erntete er ihren Kork. „Sehr schonend, damit die Korkrinde neu wachsen kann. Das dauert neun Jahre. Mindestens“, erzählt er. Jetzt jedoch kommt er nur noch zum Gucken. „Bei der nächsten Ernte wäre ich neunzig.“ Wir breiten unsere Decke aus, lehnen uns an die kräftigen Stämme und teilen unser Picknick mit ihm: die süße Wassermelone, die Guaven und Orangen, Käse und Fladenbrot. Hummeln brummen über riesigen Distelblüten. Die nächste Straße ist weit entfernt.

Irgendwo läuten Kirchenglocken, fährt ein Traktor. Tage später besuchen wir die „Caldas“, unterhalb des Ortes Monchique sprudeln sie: warme Quellen aus dem Vulkangestein. Sie verwöhnen die Haut und entspannen die Muskeln. Schon die Kelten, die Römer und Portugals Könige badeten hier. Die Caldas sind unser drittes Badezimmer – neben dem Fluss nahe der Jurte und unserer mit Brennholz betriebenen Badewanne, die wir am Bambushain aufgestellt haben. >

Neurapas® balance

## Willkommen im Leben.

Drei starke Heilpflanzen für mehr  
Lebensfreude und Ausgeglichenheit:

**Johanniskraut:** stärkt die Nerven und hellt die Stimmung auf

**Passionsblume:** wirkt entspannend und beruhigend

**Baldrian:** hilft bei Unruhe und Einschlafstörungen



Neues Design –  
bewährte Wirkung

NEURAPAS® balance – Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de · www.pascoe.de

# EINE NEUE EPOCHE ZEITLOSER SCHÖNHEIT

Mit Wachs aus der Jasminblüte,  
einzigartigen Wirkstoffen sowie Echinacea-, Tulsi-  
und Mariendistelextrakt



Meilensteine in der Premium-Pflege: Die Produkte Ultimate Supreme Day Balm und Ultimate Supreme Night Cream vereinen je sechs wertvolle Wirkstoffe mit modernster Stammzell-Technologie und punkten mit einem umfassenden Anti Aging Effekt. Mit jeder Anwendung verbessert sich der Zustand der Haut spürbar. Die luxuriöse Pflege mit feinsten Wachsen aus der Jasminblüte ist reich an wertvollen Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Echinacea-, Tulsi- und Mariendistelextrakt sowie frei von Mineralölen, Silikonölen, Parabenen und künstlichen Farbstoffen.

Dermatologisch getestet – Ergebnis »Sehr gut«

Die Ultimate Supreme Linie sowie die komplette Produktpalette für Gesicht und Körper finden Sie bei Ihrer Kosmetikerin oder im offiziellen Doctor Eckstein Onlineshop unter:  
[shop.eckstein-kosmetik.de](http://shop.eckstein-kosmetik.de)

 **Doctor Eckstein®**  
**BioKosmetik**  
Seit 1949 in Familienbesitz



„Heute ist nicht  
mehr das Ziel wichtig,  
sondern der Weg.“

## Jeder Tag ein Abenteuer

Darüber hinaus verführen die Traumstrände zum Baden: Amado, Arrifana und Odeceixe. Weicher, heller Sand. Ein feiner Gischt Schleier schwingt im Wind. Allmählich verstehen wir das Strand-ABC, das da lautet: Im Westen warten zerklüftete Klippen, geheimnisvolle Grotten, einsame Felsbuchten und wilde Wellen. Im Südosten, hinter Faro, sind die Strände endlos weit mit Dünen, Sandbänken und Lagunen. Über fast allen flattert die beliebteste Fahne der Europäischen Union: die blaue für sauberes Wasser. Unsere drei Jungs erleben jeden Tag als neues Abenteuer. Vor der Jurte hängen ihre selbst gebauten Schaukeln in den Bäumen: ein Seil, ein Ast als Querstange – fertig. Sie helfen beim Feuerholz sammeln. Basteln Armbänder, klettern, errichten ein Baumhaus. Oder spielen mit den Eseln. Sie heißen „Romano“, „Zucker“ oder „Ticktack“ und leben ganz in unserer Nähe: auf einem Eselhof. Zu alt, nicht mehr gebraucht, gefunden, vergessen – Sofia, eine Deutsche, nimmt die Tiere bei sich auf. Alle. Im Laufe der Jahre entstand daraus die Idee, mit den Eseln zu wandern. Durch die grünen Hügel und Täler im Hinterland der Algarve oder entlang der Costa Vicentina. Esel blicken dir direkt in die Seele. Sie spüren deinen Gemütszustand; du kannst ihnen nichts vormachen. Sie sind voller Liebe und Humor. Großartig! So eine Eselwanderung ist deshalb auch eine Begegnung mit dir selbst. Inzwischen begleiten wir Sofias Gäste als Wanderführer oder kochen für alle. Viele der Zutaten finden wir in unserem Gemüsegarten: Zwiebeln, Physalis, Petersilie, Minze, Fenchel, Tomaten.

## Von der Kunst des Zufriedenseins

Uns gefällt dieses unaufgeregte, freundliche, hilfsbereite Miteinander auf dem Land. Hier zählt das Jetzt; dass man sich die Neugier und Freude am Dasein bewahrt. Und an dieser grandiosen Natur! Wer einmal Ria Formosa besucht hat, wird unsere Begeisterung verstehen: 18 000

Hektar Marsch und Watt, weitläufige Lagunen, Schilfgräser und Muschelfelder prägen den Nationalpark. Heimat von 180 verschiedenen Vogelarten, darunter das sehr seltene Purpurhuhn, Wildgänse, Flamingos, Adler und Löffelreiher. Zudem verstecken sich hier idyllische Strände. Moment – baden im Nationalpark?! Richtig. Hier ist es ausdrücklich erlaubt. Fahren mit bunten Wimpeln schippern von Olhao aus regelmäßig zu den vorgelagerten Inseln – nach Farol und Culatra.

Später sitzen wir vor der Jurte, sehen den funkelnden Sternenhimmel. Grillen zirpen. Drei Jahre sind seit jenem Sonnenmorgen vergangen. Diese verwunschene Algarve, sie hat uns verändert. In den Niederlanden waren wir irgendwie immer unter Strom. Wir wollten dieses und jenes erreichen, haben darauf hingearbeitet, wollten es unbedingt schaffen. Das strengt an. Erst an der Algarve konnten wir loslassen; unser Blick wurde weiter. Offener. Alles, was uns hier begegnet, ist willkommen. Nicht mehr das Ziel zählt, sondern der Weg. Wie lange wir noch bleiben werden? Keine Ahnung. Wir sind ausgeglichen und entspannt geworden. Zufrieden. Weil wir uns einen Ort geschaffen haben, an dem wir gern sind; an dem wir die Natur entdecken. Und uns – ein Wunder namens Leben. 🐘

**Die Kramers haben inzwischen eine Gästejurte, die jedem offensteht, der ihr Lebensgefühl einmal teilen möchte.**

**Mehr Informationen: [www.healingenvironments.eu](http://www.healingenvironments.eu)  
Auf der Homepage gibt's auch Infos über die von Durk geführten Wanderungen mit den Eseln. Oder unter:  
<http://eselwandern-algarve.blogspot.de>**

TEXT AUFGEZEICHNET VON MARIETTA DUSCHER-MIEHLICH, SYLVIA NAUSE-MEIER  
FOTO ALAMY CORBIS DDP IMAGES GETTY IMAGES LAIF MAURITIUS IMAGES  
TOM DUSCHER SHUTTERSTOCK