



So schön sieht Kälte aus: In Island brodeln zwar die Erde und lässt heißes Wasser an die Oberfläche sprudeln. Doch in dampfenden Tümpeln wie der berühmten Blauen Lagune fühlen sich nur Warmduscher wohl. Hartgesottene bevorzugen das blanke Meer. Foto: F1 Online

## Das Meer ist dein Freund

Ruhig atmen. Ganz ruhig atmen\*, wie ein Mantra wiederholt Jónas Gunnar Allansson diese Worte. Im zehn Grad kalten Nordatlantik ist es gar nicht so leicht, seinen Rat zu befolgen. Sobald der Körper im Wasser untergetaucht ist, zieht sich alles zusammen. Die Kälte saugt einen auf, alles wird taub, man erstarrt und schnappt hektisch nach Luft. Es gibt nur noch einen Gedanken: Atmen, irgendwie atmen! „Du machst das sehr gut“, sagt Úrður Gunnarsdóttir und schwimmt weiter hinaus. „Ist das nicht herrlich?“ In diesem Moment weiß ich nicht, ob ich seine Meinung teilen kann. Ich komme mir vor wie ein Kind, das gerade schwimmen lernt. Ängstlich, hilflos, gleichzeitig neugierig und voller Ehrgeiz, es unbedingt zu schaffen.

Die Vulkaninsel Island ist gesegnet mit Erdwärme, überall blubbert und brodeln es aus dem Boden. Fast jedes Dorf hat ein gut beheiztes Schwimmbad oder natürliche heiße Quellen. Warum nur tun die Isländer sich dann diesen Kälteschock im Nordatlantik an? „Das ist ein Kick für den ganzen Tag“, sagt Úrður Gunnarsdóttir, „du bekommst einen richtigen Adrenalinstoß.“ In Island, das nur etwa dreihundertzwanzigtausend Einwohner zählt, duzen sich die Menschen. Jónas und Úrður arbeiten im Außenministerium. Sie gehören dort einem Kreis von Kollegen an, die jeden Mittwoch zur Mittagszeit im Atlantik schwimmen gehen. Scherzhaft nennen sie sich „Marbendlar“ – das ist der Name eines Monsters, das, so will es die Sage, in den Tiefen des Meeres lebt und manchmal Leute dorthin lockt. Heute konnten die beiden neben mir noch ihre Kollegen Lára Kristin und Sigurður ködern.

Schwimmen im Meer ist der neue Trend in Island. Noch vor einem Jahr fanden sich mittags gerade mal zehn Leute am Strand von Nauthólsvík zusammen. Er liegt in einer Bucht am Rande von Reykjavík. Heute versammeln sich innerhalb von einer Stunde zwanzigmal so viele Menschen dort. Der Strand ist kürzlich von der britischen Zeitung „The Guardian“ zum exotischsten Badestrand Europas gekürt worden, denn im Sommer wird hier verbrauchtes Heizwasser in die Bucht geleitet. So kann man selbst im hohen Norden Europas bei zwanzig Grad Wassertemperatur baden gehen. Jetzt, im Herbst, erreicht das Wasser maximal eine Temperatur von zehn Grad bei gleicher Außentemperatur. „Es ist richtig heiß heute“, sagt Árne, der verantwortlich für den Strand und das dazugehörige Steinhaus mit den Umkleidekabinen ist. „Die kälteste Wassertemperatur, die wir vergangenen Winter hatten, war 1,8 Grad unter null, bei einer Lufttemperatur von minus zehn Grad.“ Er zeigt Fotos mit Schwimmern zwischen Eisschollen.

„Wenn einen der Ozean umarmt, dann findet man zurück zu sich selbst“, sagt Margrét H. Blöndal. „Das Meer wird dein Freund.“ Mit diesen Beschreibungen hatte die Künstlerin mich ein paar Tage zuvor neugierig gemacht. Margrét stürzt sich schon seit Jahren freiwillig dreimal in der Woche in die kalten Fluten. Nauthólsvík

Die Finanzkrise hat Island hart getroffen, doch sie hat auch ihr Gutes: Die Isländer haben ihre Liebe zum Ozean neu entdeckt – und stürzen sich ins eiskalte Wasser.

Von Alva Gehrman

ist ihr mittlerweile zu voll, deshalb geht sie immer morgens um sechs Uhr unterhalb des Leuchtturms Gróttta schwimmen. Dort ist sie meist mit ein paar Freunden und den Seerobben allein. So romantisch ihre Erzählungen auch klingen, sie weiß, dass das Schwimmen in dem eiskalten Meer auch gefährlich sein kann.

Deshalb trägt sich am Strand von Nauthólsvík auch jeder in das Gästebuch ein, bevor er ins Meer geht. Damit sie gut zu sehen sind, ziehen sich die Schwimmer leuchtend blaue oder orangefarbene Kapfen über. „Man kann leicht einen Krampf bekommen“, sagt Jónas. Niemand sollte allein schwimmen gehen, Menschen mit Herzschäden sollten es ganz lassen. „Wichtig ist, die ersten beiden Minuten durchzuhalten. Danach wird es leichter“, sagt Úrður. Hartgesottene bleiben eine halbe Stunde oder länger im Meer.

„Wir sind schon fünf Minuten im Wasser“, muntert Jónas mich auf. Mein Körper ist immer noch taub, fühlt sich an wie Watte. Ich habe das Gefühl, auf der Stelle zu schwimmen. Das salzige Wasser schwappt mir ins Gesicht, es ist windig. Das Atmen geht inzwischen hingegen ganz gut, die Lungen sind gefüllt mit frischer Meeresluft. Nach acht Minuten steigen wir stolz aus dem Atlantik. Unsere Körper sind knallrot. Sigurður besteht noch auf Gymnastik, also hüpfen wir am Strand auf und ab. Unsere Körper glühen jetzt.

Bevor die Gruppe zurück ins Außenministerium fährt, geht es erst mal ins Café der Isländer: in den heitrig pottr. In jedem Schwimmbad gibt es diese blubbernden heißen Pötte, die einem Whirlpool ähneln und bis zu fünfundsiebzehn Grad heiß sind. In unserem Pott, der die Größe eines Plantschbeckens hat, zählt das Thermometer neununddreißig Grad. Seit jeher tauschen die Isländer in dem nassen Café den neuesten Tratsch aus und diskutieren über Politik. Schon Snorri Sturluson, Politiker und Autor der „Snorra-Edda“, eines Lehrbuchs für Skalden, traf sich im dreizehnten Jahrhundert zu hitzigen Debatten im Hot Pot. Auch die ehemalige Präsidentin Vigdís Finnbogadóttir wollte in den neunziger Jahren während ihrer Arbeitszeit nicht auf ihr regelmäßiges Bad im Reykjaviker Freibad Vesturbæjarlaug verzichten. Eines Morgens traf sie im Whirlpool auf einen amerikanischen Touristen. „Was machen Sie beruflich?“, fragte er. „Ich bin

Präsidentin“, antwortete sie. „Aha, und von welcher Firma?“ – „Von Island.“ Der Amerikaner war sprachlos.

Der Finanzcrash im vergangenen Herbst hatte auch für Island verheerende Folgen. Dass die „Marbendlar“-Gruppe und andere Schwimmer fast gleichzeitig mit dem Zusammenbruch der Banken mit dem regelmäßigen Bad im Atlantik anfangen, war ein Zufall. Kein Zufall ist jedoch, dass die Abkühlung zum Trend wurde – das Bad im Atlantik versinnbildlicht für viele Isländer inzwischen ihren Willen, sich auch von der schwersten Krise nicht unterkriegen zu lassen. „Wenn ich aus dem Meer komme, ist mein Kopf wieder frei. Dann ist mir alles egal: die Krise, der Stress“, sagt ein Mann neben uns im Hot Pot, und sein Nachbar nickt. „Wer das Schwimmen übersteht, überlebt auch alles andere“, sagt er.

Seitdem der damalige Premierminister Geir Haarde im Oktober 2008 den drohenden Staatsbankrott verkündet hat und seine Rede mit einem „Gott segne Island“ endete, hat sich Island radikal verändert. Die kleinste eigenständige Währung der Welt liegt noch immer am Boden. Das besichert Touristen günstige Urlaube im einst teuren Reiseland, vielen Isländern aber hohe Schulden. Ähnlich wie in den Vereinigten Staaten konnten Isländer Kredite aufnehmen, ohne wirkliche Sicherheiten bieten zu müssen. Viele schlugen mit Gedankenlosigkeit zu: Das eigene Haus, Designmöbel und einen schicken Jeep mit Allradantrieb. Lange Zeit ging das gut, doch dann platzte die Blase. Manche sind froh, dass sie nun wieder wissen, was echt ist und was nicht. Man besinnt sich auf die alten Werte – unter anderem entdecken die Isländer wieder das Meer.

Zwischen Island und dem Meer besteht eine schicksalhafte Beziehung. Seit der Besiedlung der Insel sichert der Fischfang den Bewohnern das Überleben. Gleichzeitig hat die rauhe See schon Tausende von Menschen das Leben gekostet. Viele Hoffnungen und Befürchtungen in Sachen Zukunft sind an den Atlantik geknüpft: Der geplante EU-Beitritt, bei dem die Fischereirechte eine große Rolle spielen; die Diskussionen um den Walfang; der neue Seeweg, der wegen der schmelzenden Eiskappen entsteht; die möglichen Ölvorkommen in der Arktis.

Wie hat sich durch die Krise die Bedeutung des Meeres verändert? Mit dieser Frage beschäftigt sich unter anderem das Museum Hafnarborg in einer Sonderausstellung. Bilder des isländischen Malers Ólafur Eliasson und anderer isländischer Künstler sind zu sehen. Sie alle kreisen um das Thema „Lifróður“, was so viel wie „ums Leben rudern“ bedeutet. Die „Gott segne Island“-Rede des früheren Premierministers Geir Haarde gibt es als Poster für die Besucher. Geir Haarde verwendete etliche Seefahrer-Metaphern, um den Isländern die Lage der Nation deutlich zu machen: Er sprach zum Beispiel vom Sturm, der zu überstehen sei, und dass

nun alle schnell rudern müssten, um ihr Leben zu retten.

In Island geht es um die Existenz – doch nicht nur jetzt, während der Krise. Island ist immer existentiell. Das spürt man vor allem, wenn man die Hauptstadt verlässt. Das Wetter kann schnell umschlagen, doch auf den mit Moos bewachsenen Lavafeldern bieten keine Bäume Schutz. Wenn ein plötzlicher Sturm aufkommt oder Regen, dann ist man der Natur ausgeliefert. Genau diese Erfahrung suchen viele Touristen – und werden mit spektakulären Ku-



lissen, brodelnden Geysiren und kalbenden Gletschern belohnt.

Die Insel ist gesegnet mit Wasser, es ist ihr Kulturgut und ganzer Stolz. Bisher wurde das wirtschaftliche Potential vor allem industriell genutzt, um riesige Staudämme und Wasserkraftwerke zu bauen. Nun will die Non-Profit-Organisation Vatnavinir – zu Deutsch: Wasserfreunde – nachhaltigen Tourismus in ländlichen Regionen fördern. Zwar kennen die meisten Touristen die Blaue Lagune, einen geothermalen See mit wohlthuendem milchigem Wasser

im Niemandsland, doch nur wenige wissen um die Schönheit der vielen Dorfschwimmbäder.

Derzeit wird erstmals eine Landkarte erstellt, auf der nicht nur die klassischen Bäder vermerkt sind, sondern auch kleine Pools und einige natürliche heiße Quellen inmitten der Natur. „Jedes Bad hat seinen eigenen Charakter“, sagt Anna G. Sverrisdóttir. Die Isländerin war früher die Marketingchefin der Blauen Lagune, nun arbeitet sie für Vatnavinir. Die im September vergangenen Jahres gegründete Gruppe setzt sich aus Architekten, Designern und Philosophen zusammen; sie wollen das Health Country Iceland aufbauen. Zu ihrem Pilotprojekt in den Westfjorden gehören zwölf Bäder und Quellen, die saniert oder umgebaut werden sollen. „So bringen wir die Aufmerksamkeit auf neue Plätze, die viele Besucher sonst wohl nie entdecken würden.“

Anna hat sich mit ihrem Mann Sigurjón von Reykjavík aus auf eine Tour in die abgelegenen Westfjorde begeben. Sie wollen sehen, wie sich die Projekte entwickeln. Standesgemäß fahren sie in einem gut behielten Jeep entlang der Fjorde und Buchten. Irgendwo im Nirgendwo hält sie plötzlich an und steigt aus. Wir laufen von der Straße ein paar Meter die Wiese hoch und stehen vor einer der vielen natürlichen Quellen. Wir nehmen ein kurzes Bad in der Naturbadewanne, und weiter geht's.

Die meisten Quellen des Landes sollen ein Geheimnis bleiben und werden daher nicht auf der Vatnavinir-Landkarte vermerkt werden. Trotzdem darf sie natürlich jeder nutzen, der sie findet. Es ist ein bisschen wie eine Schnitzeljagd: Wer genau hinsieht, entdeckt in der Einsamkeit immer wieder Bretterbuden mit den dazugehörigen Hot Pots. Eine der ältesten Quellen, sie stammt aus dem zwölften Jahrhun-

dert, ist hingegen leicht zu finden. Sie liegt in Heydalur, einem Ort, in dem Stella Guðmundsdóttir mit ihrem Sohn Gisli Palmason ein gemütliches Hotel betreibt. Die Familie macht ebenfalls beim Vatnavinir-Projekt mit. Schon jetzt nutzt sie ihre Wasserrressourcen für das eigene Schwimmbad, das sich im Gewächshaus befindet. Der Besucher kann neben Himbeersträuchern und Apfelbäumchen plantschen.

Egal, wie das Wetter ist: In den Open-Air-Pötte kann man immer sitzen. Besonders schön ist es im Herbst, wenn die Nordlichter den Abendhimmel in eine große Lichtershow verwandeln oder die Schneeflocken in der Luft tanzen. In manchen Quellen fühlt man sich, als säße man in einer Miso-Suppe: Das Wasser ist dort von Algen getrübt.

In Reykhólar hat man die Algen als Schönheitselixier entdeckt. Sólrún Sverrisdóttir sitzt in ihrem privaten Hot Pot vor dem Haus und schöpft vom Grund der Wanne grüne Paste. „Die Algen machen die Haut geschmeidig“, sagt sie, schnuppert daran und cremt sich damit ein. Tatsächlich fühlt die Haut sich nach dem Bad sehr weich an. Im nächsten Jahr soll die neue Badeanlage fertig werden, in der auch Touristen die wohltuende Wirkung der Algen genießen können.

Ganz im Norden der Westfjorde, dort, wo die Straßen enden, liegt eines der schönsten Freibäder Islands: das im Jahr 1953 erbaute Krossneslaug. Vom Beckenrand aus blickt man auf grüne Wiesen, Berge mit kleiner Schneehaube und auf das nur wenige Meter entfernte liegende Meer. Bei einunddreißig Grad Wassertemperatur schwimmen wir eine Bahn nach der anderen. Doch irgendwann zieht es uns doch kurz in den Atlantik. Die Isländer glauben, dass sich das Leben verändert, wenn man einmal im Meer schwimmen war. Oder wie die Künstlerin Margrét sagt: „Es ist wie eine neue Liebe, du musst sie immer wieder treffen.“

### Keine Angst vor kalten Füßen: Winterbaden in Island

■ **Anreise:** Iceland Express ([www.icelandexpress.de](http://www.icelandexpress.de)) fliegt zweimal wöchentlich von Berlin nach Reykjavík. Von Frankfurt aus verkehrt Icelandair nach Reykjavík ([www.icelandair.de](http://www.icelandair.de)). Für einen Ausflug an die Westfjorde mietet man sich am besten ein Auto. Erreichbar sind sie auch mit öffentlichen Bussen. Busrouuten und Abfahrtszeiten im Internet unter [www.trex.is/travel/DE](http://www.trex.is/travel/DE).

■ **Unterkunft:** In Reykjavík gibt es Hotels und Pensionen aller Preisklassen. Auskunft geben das Isländische Fremdenverkehrsamt sowie die Internetseiten [www.hotelfron.is](http://www.hotelfron.is) und [www.centerhotels.is](http://www.centerhotels.is). Wer in den Westfjorden unterwegs ist, sollte die Station im Hotel Heydalur

von Stella Guðmundsdóttir machen (401 Ísafjörður, Telefon: 00 354/4 56/48 24, E-Mail: [heydalur@heydalur.is](mailto:heydalur@heydalur.is), Internet: [www.heydalur.is](http://www.heydalur.is)). Es liegt in dem gleichnamigen Ort, das Doppelzimmer kostet in der Nebensaison umgerechnet 42 Euro. Empfehlenswert ist auch das Hotel Djúpvík (Árneshreppur, ÍS-22 Kjörvogur, Telefon: 00 354/4 51/40 37, E-Mail: [djupavik@snepa.is](mailto:djupavik@snepa.is), Internet: [www.djupavik.com](http://www.djupavik.com)). Die Übernachtung kostet umgerechnet 45 Euro. Vom Hotel Djúpvík zum Schwimmbad Krossneslaug sind es etwa vierzig Kilometer.

■ **Pools und Strände:** Auskunft über alle Schwimmbäder und Pools in Rekiyavík gibt die Internetseite [www.visitreykjavik.is](http://www.visitreykjavik.is).

vikis. Zu empfehlen ist das Vesturbæjarlaug, Hofsvallagata, 107 Reykjavík, Telefon: 00 354/4 11/51 50. Der Strand von Nauthólsvík liegt in der Nähe von Perlan, dem bekannteste Aussichtspunkt der Stadt. Im Winter ist der Strand montags und freitags von 17 Uhr bis 19 Uhr geöffnet. An den übrigen Wochentagen variieren die Öffnungszeiten. Sie können bei der Strandverwaltung erfragt werden, Telefon: 00 354/5 11/66 30, Internet: <http://nautholsvik.itr.is>.

■ **Informationen:** Isländisches Fremdenverkehrsamt, Frankfurter Straße 181, 63263 Neu-Isenburg, Internet: [www.visiticeland.com](http://www.visiticeland.com).

**ON SALE**  
by AIRFRANCE

Jetzt auch nonstop in die USA mit unserem Partner Delta. Buchen Sie bis 10.11.2009!

AB € 339 NEW YORK	AB € 449 ATLANTA
AB € 482 MIAMI	AB € 522 SAN FRANCISCO

mehr Angebote auf [www.airfrance.de](http://www.airfrance.de)

AIRFRANCE KLM DELTA

Preisbeispiel für einen Hin- und Rückflug ab Frankfurt (inkl. Steuern, Gebühren und Ticket-Service-Entgelt). Preisabweichungen möglich bei Buchung im Reisebüro oder unter 0180 5 830 830 (0,14 €/Min.). Tarif inkl. Verpflegung und Gepäckmitnahme, begrenztes Sitzplatzangebot, nicht umbuchbar oder stornierbar. Buchbar bis 10.11.2009. Reiseantritt bis 31.03.2010. Ausgewählte Flüge durchgeführt von unserem Partner Delta Air Lines. Weitere Bedingungen und Informationen auf [www.airfrance.de](http://www.airfrance.de). Stand 22.10.2009