

Wo Wind und Wellen um die Wette tanzen

Wandern in Ostfriesland? Unsere Volontärin hat es ausprobiert und dabei bemerkt, was es links und rechts vom Weg noch alles zu entdecken gibt – und dass der ÖPNV verlässlicher als das Wetter ist. *Text und Fotos: Maren Otto*

Wie beschreibst du Freiheit?“ Ich stehe vor einer schwarzen Wand, die mich nach meiner Definition von Freiheit fragt. Praktischerweise liefert sie gleich auch noch bunte Antworten mit: „Den Wind beim Radfahren spüren zu dürfen“, „Keine Angst haben zu müssen“ oder: „Die Kehrseite der Freiheit heißt Verantwortung!“. Seit meinem Besuch der Sonderausstellung „Freiheit? – Mit Recht!“ im Ostfriesischen Landesmuseum Emden lässt mich die Frage nicht mehr los. Sie gesellt sich zu meinen Sachen im Wanderrucksack.

Zwischen Dollart und Jadebusen

Meine Reise steht unter dem Motto Freiheit. Das fällt mir jeden Tag etwas mehr auf. Oben auf dem Deich, umgeben von Schafen, Kühen und wohlthuender Weite, fühle ich mich frei. Wo sonst könnte ich meine erste Rucksackreise machen als in Ostfriesland? Vor mir liegen fünf Tage zwischen Dollart und Jadebusen – zwei Buchten an der niedersächsischen Nordseeküste –, die ich zu Fuß, vom Fahrradsattel aus und durch die Scheiben von Bus und Bahn entdecken werde. Dass ich aus-

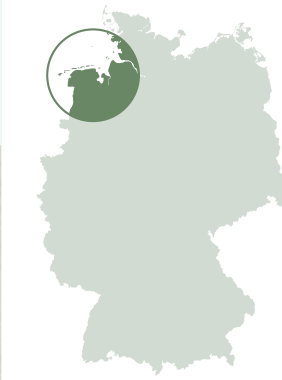
gerechnet eine Woche erwische, in der sich über Deutschland ein großes Tiefdruckgebiet festsetzt, hatte ich nicht eingeplant. Wetter und Museumsbesuch machen mich dafür umso aufmerksamer für die vielen kleinen Momente, in denen alles stimmt.

Tag 1: 17 Höhenmeter

Genau so ein Moment wartet schon am ersten Tag auf mich. Meine Reise beginnt in Bad Zwischenahn, Heimat des drittgrößten Binnensees Niedersachsens. Zwölf Kilometer führen barrierefrei um das Zwischenahner



Ein stetiger Begleiter auf dem Seerundwanderweg:
der Blick aufs Zwischenahner Meer



Die Stationen der Route.
In Ditzum fährt die Fähre
über die Ems.

Meer. Ein Blick auf den weiten See und das Lichtspiel aus Wasser, Sonne und Wolken genügt, und ich werde ruhiger. Mit dem mal blauen, mal graugrünen Wasser zu meiner Rechten laufe ich die ersten Kilometer auf dem Seerundweg zum Park der Gärten. Die ehemalige Landesgartenschau zeigt Gärten in allen Formen und Farben. Sonnenblumen strecken ihre Köpfe in den Himmel, Bienen fliegen von Kornblume zu Klatschmohn und es riecht nach Lavendel. Ein Bachlauf plätschert, und es ist, als besuchte ich einen privaten Garten und nicht einen öffentlichen Park.

Auf einmal beschließt der Himmel, dass es Zeit für einen kleinen Schauer wird. Trotz Höhenangst wage ich den Aufstieg auf den Aussichtsturm des Parks. Auf 17 Meter Höhe belohnt ein Panoramablick über 140 000 Quadratmeter Grün meinen Mut. Dank des Schauers habe ich die Aussicht für mich allein. Hier oben, jetzt in diesem Moment, fühle ich mich frei.

Tag 2: Gegenwind

Am zweiten Tag geht es von Bad Zwischenahn weiter an die Ems: Die Bahn bringt mich nach Leer, wo ich mir bei der Tourismus-Information ein E-Bike leihe. Unter dem Vordach einer Optiker-Filiale zwänge ich mich

in meine Regenhose, bevor es auf einen Abschnitt der Internationalen Dollard Route geht – einen Rundkurs durch das deutsch-niederländische Grenzgebiet. Ich gebe bei Gegenwind alles, trotz dem Regen auf 20 Kilometern und erwische gerade noch so die Fähre über die Ems. Am Ems-Seitenkanal radle ich eine Stunde bei inzwischen stabilem Wetter bis nach Emden. Dort besuche ich das Ostfriesische Landesmuseum und packe die Frage nach Freiheit ein. Doch heute kann ich nichts mehr denken, so erschöpft bin ich von Wind und Wet-

Das Projekt „**WattenVision**“ will dafür sorgen, dass die Wattenmeer-Region zu einem der nachhaltigsten Reiseziele in Europa wird. Es wird im Rahmen des Interreg VI A-Programms Deutschland-Niederland durchgeführt und vom Programmmanagement der Ems Dollart Region (EDR) begleitet. Gefördert durch: Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), Niedersächsische Staatskanzlei, Provinzen Fryslân und Groningen.

- Die Sonderausstellung „**Freiheit? – Mit Recht!**“ läuft bis zum 12. April 2026: landesmuseum-empden.de
- Mehr zum **Park der Gärten**: park-der-gaerten.de
- **Weitere** Urlaubstipps: ostfriesland.travel

ter. Aber ein Entschluss steht fest: mehr solcher Momente wie den auf dem Aussichtsturm gestern zu sammeln.

Tag 3 und 4: Rückenwind

Heute lasse ich mir meine Laune nicht vom Wetter verderben und steige in Emden in den Bus Richtung Küste. Mein Ziel: Greetsiel. Der Bus fährt durch die Krummhörner Landschaft, vorbei an Feldern, Bäumen und Windmühlen. Die Windräder winken mir zu, und im Fischerdorf an der Leybucht angekommen, schiebt mich der Wind an. Zunächst bei einer Dorfrundwanderung auf dem Deich, dann auf Erkundungstour durch die Gässchen Greetsiels. Backsteinhäuser mit Sprossenfenstern schmiegen sich aneinander, bis die schmalen Gassen den Blick auf den Kutterhafen freigeben. Beim nächsten Schauer sorgt der Sonnenschirm eines Cafés dafür, dass meine Regenkleidung im Rucksack bleiben darf. Mit dem ÖPNV habe ich mehr Glück als mit dem Wetter. Nach kurzer Wartezeit an der Haltestelle bringt mich ein Bus zur Stadt Norden. Hier fährt die Bahn in nur wenigen Minuten nach Norddeich, wo die Schiffe nach Norderney und Juist ablegen. Auch wenn ich auf dem Festland bleibe, freue ich mich aufs Meer.

Weltnaturerbe Wattenmeer

Zwischen Deich und Nordsee erstrecken sich Wiesen, bis ein Stück weiter Strandkörbe vom Sandstrand aus auf die wechselnden Gezeiten blicken. Obwohl ich nicht schwimmen gehe, werde ich klitschnass. Der Wind feuert Meer und Regen an, und ich laufe im Schutz der Dünen. Abgesehen von Kitesurfer*innen und Möwen trauen sich nur wenige in die steife Brise. So habe ich den Blick auf Sand, Meer und Himmel, die sich in ihren Grautönen abwechseln, fast für mich allein. Ich steuere die „Entdeckerstation Wattenmeer“ an. Hier können Kinder spielerisch erfahren,

warum das Wattenmeer als Welt-naturerbe gilt. Auch unterwegs erklären Infotafeln immer wieder, was diesen einzigartigen Lebensraum so schützenswert macht.

Als ich weiter zu den Salzwiesen wandere, kann ich nur staunen, wie friedlich die Natur dabei zusieht, wie Wind und Wellen um die Wette tanzen. Das scheint abzufärben, denn während mich der Wind gestern noch anbrüllte, schenkt er mir heute einen weiteren Moment, der nach Freiheit schmeckt. Der Wind begleitet mich auch, als ich an Tag 4 auf dem Ostfrieslandwanderweg von Bensen siel nach Esens unterwegs bin.

Tag 5: Salzluft

Inzwischen finde ich es wohltuend, meinen Rucksack jeden Abend aus- und am nächsten Morgen wieder einzuräumen. Es ist ein stetiges Ritual geworden, das nicht nur meine Kleidung, sondern auch meine Gedanken sortiert. Fast schon bin ich traurig, als ich den Rucksack ein letztes Mal packe und in die Bahn nach Sande steige. Doch die Freude überwiegt: Auf dem Weg vom Bahnhof zu meinem nächsten Ziel, dem Salzwiesenpfad in Cäciliengroden, bleibe ich trocken. Ein Holzsteg leitet mit Infotafeln über die natürliche Barriere zwischen Meer und Deich. Ich probiere Queller, eine Salzpflanze, die hier überall wächst, lausche dem „Bäh“ der Schafe auf dem Deich, lasse mich vom Wind kitzeln, rieche und schmecke Salz. Weil hier sonst nichts und niemand ist, singe ich meine Sommer-Hits „Salt Air“ und „Matsch“. Vom Holzsteg geht es bei Ebbe durch die Wiesen weiter. Das Geräusch, wenn meine Schuhe auf Schlick treffen, untermalt Musik und Stimmung.

Momente sammeln

Ich nehme mir viel Zeit, nicht nur, weil es wegen des Schlicks rutschig ist. Es ist einfach zu schön, der Natur beim Zaubern zuzuschauen:

Es brummt von Strandflieger zu Strandflieger, der plötzlich lila aufleuchtet, als sich die Sonne durch die Wolken kämpft. In der Ferne ist das Wasser im Jadebusen zu sehen, der Himmel spielt Lego mit seinen Wolken und taucht alles minütlich in anderes Licht. Und endlich habe ich auch eine Antwort auf die Frage, wie ich Freiheit beschreiben würde. Freiheit sind für mich die vielen kleinen Momente, die sich im Augenblick selbst zwar schon besonders anfühlen, sich aber noch nicht ganz greifen lassen und im Nachhinein dann groß werden.



Unsere Volontärin Maren war fünf Tage durch Ostfriesland unterwegs – mit Wind im Gesicht, Salz in der Luft und jeder Menge besonderer Momente im Gepäck.

