



Den Körper auf der Wasseroberfläche ausbalancieren: Die Cook-Insulanerin Charlotte Piho hat das Stand-up-Paddle-Yoga erfunden.

FOTOS: BELOW

# Südseegeheimnisse

Auf den Cookinseln leben Vögel, die sich wie Fledermäuse mit Ultraschall orientieren, eine Frau, die das Yoga auf dem Wasser erfunden hat, und die Statisten der neuen „Traumschiff“-Folge, die an Weihnachten ausgestrahlt wird.

VON HELGARD BELOW AUS ST. GEORGE'S

Die Lichtkegel der Stirnlampen huschen über die Höhlenwände und lösen Kalksteinlüster, Monstergesichter und kristallene Orgelpfeifen aus der Dunkelheit. Sie tasten den Untergrund ab nach Trittstellen für die Wanderschuhe, mit denen die Besucher auf dem Weg zur Tropfsteinhöhle durch üppigen Urwald gekraxelt sind. Baumwurzeln hängen wie ein Vorhang über dem Eingang und bis in die Höhlengänge hinein reichen die grünen Arme der Lianen. Doch bald ist das Innere erreicht, in das kein Tageslicht vordringt. Und Marshall Humphreys, der Führer durch dieses Labyrinth, fordert alle auf, das Licht zu löschen und zu lauschen.

Völlige Dunkelheit, verloren in einem nachtschwarzen unterirdischen Irrgarten. Bis sich ein schnelles Klicken nähert, über die Köpfe hinweg schallt und unsichtbar verhallt. Dann noch eins und noch eins. Es klingt, als würden Geigerzähler vorbeifließen.



Atiu-Salangane, eine Vogelart, gibt es nur auf den Cookinseln.“

MARSHALL HUMPHREYS  
FREMDENFÜHRER

gen. Nach dem Überflug von einem Dutzend unbekannter Flugobjekte schaltet Marshall seine Taschenlampe ein und lüftet das Geheimnis. In der Höhle kleben Miniaturnest unter der Decke, darin schwalbenartige Vögel. „Das sind Atiu-Salangane“, sagt Marshall. „Draußen orientieren sie sich mit den Augen und drinnen mittels Echoortung, wie Fledermäuse. Es gibt sie nur auf den Cookinseln.“ Danach zündet er ein paar Kerzenstummel an und lässt die Wanderer unter Stalaktiten im eiskalten Felspool planschen.

Die Cookinseln sind ein Archipel aus 15 Atollen und Vulkaninseln mitten in der Südsee, zwischen Neuseeland und Hawaii. Marshall Humphreys betreibt sein Vogelbusiness auf Atiu, einem unscheinbaren grünen Eiland. Die etwa eine Dreiviertelstunde Flug in der Propellermaschine entfernten Schwesterinseln Rarotonga und

## Cookinseln



### Anreise

Air New Zealand und Virgin Australia fliegen regelmäßig den einzigen internationalen Flughafen auf Rarotonga an, Hin- und Rückflug inkl. Gebühren ab ca. 1300 Euro, [www.airnewzealand.de](http://www.airnewzealand.de), [www.virginaustralia.com](http://www.virginaustralia.com).

Von Europa aus empfiehlt sich ein Flug über Los Angeles. Von Neuseeland aus fliegen Besucher etwa vier Stunden nach Rarotonga. Von Rarotonga aus fliegt Air Rarotonga auf die kleineren Cookinseln wie Aitutaki oder Atiu, [www.airraro.com](http://www.airraro.com).

### Unterkunft

Luxuriös wie die „Traumschiff“-Schauspieler nächtigt man im Pacific Resort Aitutaki mit direktem Blick auf die legendäre Lagune. Managerin Shelly White kümmert sich ebenso herzlich um nicht-prominente Gäste, Strandvilla mit üppigem Frühstücksbuffet und Airport-Transfer für zwei Personen ab 650 Euro pro Nacht, [www.pacificresort.com](http://www.pacificresort.com).

Auf der Hauptinsel Rarotonga logiert es sich entspannt in den komfortablen Strandbungalows des Manuia Beach Resorts ab 198 Euro für zwei Personen, [www.manuia.co.ck](http://www.manuia.co.ck).

Auf dem kleinen Eiland Atiu übernachtet man in den Atiu Villas in einem tropischen Garten in seiner eigenen, aus lokalen Materialien erbauten Villa ab 125 Euro für zwei Personen, [www.atiuvillas.com](http://www.atiuvillas.com).

Aitutaki sind ungleich berühmter und bieten mehr Südseegefühl mit herrlichen Palmstränden, Unterwassergärten, blumengeschmückten Schönheiten und tanzenden Kriegerern. Auf der ganzen Inselgruppe gibt es keine Hotelketten, da das Land den Großfamilien gehört und nicht von Ausländern erworben werden kann. So bewahrt sich der Archipel seinen ländlichen Charme mit herzlichen Menschen im starken Familienverband und einer friedlich-entspannten Lebensweise.

Auf Aitutaki gleitet ein Boot von Bishop's Cruises durch die türkisblaue Lagune. Sie umschließt das ganze Atoll, gesäumt von einem Riff und 15 unbewohnten Inselchen.

### Ausflüge - Sehenswert

Vogeltour durch den Dschungel zur Anatakitaki-Höhle mit Marshall Humphreys auf Atiu, [marshall@atiutours.co.ck](mailto:marshall@atiutours.co.ck),

[www.atiutoursaccommodation.com](http://www.atiutoursaccommodation.com)

Yoga-Stunden auf dem Wasser mit der „Queen of SUPYoga“ Charlotte Piho auf Rarotonga ab 30 Euro, [charlotte@workoutwater.com](mailto:charlotte@workoutwater.com),

[www.workoutwater.com](http://www.workoutwater.com)  
Ganztägige Erkundungen der Aitutaki-Lagune bietet Bishop's Cruises, mit Schnorchelstopp, Grillbuffet auf One Foot Island und einem Insel-Stempel in den Pass ab 55 Euro, [www.bishopscruises.com](http://www.bishopscruises.com)

Der anstrengende Cross-Island-Walk mit dem drahtigen Guide Pa durch den Regenwald von der Nord- zur Südküste wird mit einem fantastischen Panoramablick, Pas Lebensweisheiten und einem abschließenden Bad unterm eiskalten Wasserfall belohnt, ab 40 Euro, [jillian@pasbunglaows.co.ck](mailto:jillian@pasbunglaows.co.ck), [www.pastreks.com](http://www.pastreks.com)

Eine mitreißende Tanzshow mit Einführung in die Traditionen der Cook-Insulaner und reichhaltigem Buffet inklusive Gerichten aus dem althergebrachten Erdofen erwarten Gäste im Highland Paradise Cultural Centre ab 45 Euro, [www.highlandparadise.co.ck](http://www.highlandparadise.co.ck)

### Wetter und Klima

Bei 18 bis 28 Grad im „Winter“ (zwischen Mai und Oktober) und 21 bis 29 Grad im „Sommer“ (November bis April) bieten die Cookinseln ein ganzjährig angenehmes Reiseklima.

### Essen und Trinken

Exzellentes lokales und internationales Essen unter einem Palmendach mit Meerbrise gibt es im Restaurant des Pacific Resort Aitutaki, [tupunasrestaurant@aitutaki.net.ck](mailto:tupunasrestaurant@aitutaki.net.ck). Lecker, lehrreich und unterhaltsam ist ein „Progressive Dinner“ auf Rarotonga, wo man Vor-, Haupt- und Nachspeise bei verschiedenen

einheimischen Familien einnimmt und ihre Gärten durchwandert, mit ihnen singt und diskutiert, [www.cookislandsinfo.com](http://www.cookislandsinfo.com)

### Buchtipps

Das Dumont-Reisehandbuch „Südsee“ der Ethnologin Rosemarie Schyma beleuchtet in seiner zweiten Auflage von 2013 auf 400 Seiten ausführlich die Inseln des Pazifischen Ozeans. Geschichte, Gesellschaft und Natur Polynesiens werden behandelt, die touristischen Höhepunkte von Fidschi, Samoa und Cookinseln und vielen anderen. Preis 26,95 Euro.



Guide Marshall Humphreys führt durch eine Tropfsteinhöhle.

Mata und Kimi von der Crew stimmen zur Ukulele Liebeslieder an. Paare lehnen die Köpfe aneinander und auch Einzelreisende können sich der Magie dieser Töne kaum entziehen. In einer Kulisse, die in ihrer makellosen Schönheit die Vorstellungskraft sprengt, packen die Klänge das Herz und werfen es mitten in einen Südsee Traum. Da mag das Meer am Vortag grau gewesen sein wie die Nordsee, mag ein Hahn unter dem Fenster die Schlafruhe verkräht haben oder der Bus nach „Inselzeit“ gekommen sein, eine halbe Stunde verspätet.

Alles vergessen in diesem Moment, wo die Wogen der Südseeromantik einen verschlucken und glücklich wieder ausspucken. Das

müssen auch die Macher des „Traumschiffs“ gespürt haben, als sie Aitutaki als Destination für die kommende Weihnachtsfolge auswählten. Auch sie führen mit Bishop's Cruises zum unbewohnten One Foot Island, um dort Liebesszenen zu drehen, erzählt der schwarz gelockte Kimi, der das Boot lenkte.

Die Namen der Gaststars des diesjährigen Drehs hält die Produktionsfirma geheim. Nur dass neben Chefhostess, Schiffsarzt und Kapitän auch Harald Schmidt als Kreuzfahrtdirektor wieder dabei ist, ist bekannt. Auch die Managerin des Pacific Resorts, das im Januar 2015 zwei Wochen lang für die Traumschiff-Mimen angemietet wurde, kann nicht weiterhelfen. „Es sind

deutsche Schauspieler, hierzulande völlig unbekannt“, sagt Shelly White. Das Restaurant unter einem Palmendach, die Villen im tropischen Garten und der Pool dienten auch als Kulisse für „Traumschiff“-Szenen.

Ähnlich geht es Misepa Ismaela, die als Tourismusbeauftragte die Drehs koordiniert hat. „Fast alle waren involviert, als Fahrer, Caterer oder Statisten“, sagt die Mittdreißigerin mit einer Hibiskusblüte im Haar. „Oft haben wir abends noch mit der deutschen Crew zusammengessen. Aber die Namen?“ Sie erinnert sich an den netten Wolfgang (Rademann) und den Kapitän. Den habe sie vorher schon mal in einem Film gesehen. Ist Sascha Hehn sogar in der Südsee bekannt? Aber Misepa kennt alle Drehorte. Zum Beispiel die kleine Polizeistation von Arutanga, die Strandbar The Boat Shed, die alte Kirche aus Korallenstein und das Haus ihres Cousins Pai. „Das Blechdach wurde mit Palmenmatten kaschiert und er musste seinen Rasen wachsen lassen, damit es wilder aussieht“, erzählt sie. Erst zwei Monate später traf für wenige Tage die „Amadea“ auf Aitutaki ein. Der weiße Luxusliner von Phoenix Reisen ist seit der Insolvenz der Betreibergesellschaft der „MS Deutschland“ das neue Traumschiff.

Einen anderen Traum lebt Charlotte Piho. Sie hat auf Rarotonga eine alte indische Weisheitslehre auf das Wasser gebracht. Am Strand von Muri Beach steht die durchtrainierte Insulanerin auf einem Plastikbrett und lehrt zunächst das Stand-up-Paddling oder SUP. „Erst paddelt ihr knieend, und wenn ihr euch sicher fühlt, steht ihr auf und paddelt einfach los“, erklärt sie den zumeist jungen Frauen. Wie im Nu stehen selbst Ersttäter schwankend auf den Brettern und paddeln über die Korallenlagune zu einer palmengesäumten Miniaturinsel. Auf dem Uferwasser vollführen sie seltsame Verrenkungen, genannt Hund, Krokodil oder Kerze. Mit Blick auf die von Regenwald überwucherten Vulkankegel Rarotongas dehnen sie sich, spannen die Muskeln an und entspannen sich wieder.

SUP-Yoga (Stand-up-Paddle-Yoga – Yoga auf einem Board) heißt Charlottes Erfindung. Sie breitet sich weltweit aus: „Der Körper balanciert sich auf dem Wasser ständig aus, das trainiert ungemein.“ Spätestens bei der abschließenden Entspannung, von den Wellen des Südpazifiks geschaukelt, fühlen alle die Besonderheit dieses Sports und der überwältigenden Inselnatur.