

# So ziehe ich hinaus, allein

Allein draussen, ohne Ablenkungen des Alltags, treffe ich auf eine Welt, die mich fordert und verzaubert. Zwischen Glücksmomenten, schmerzenden Füssen und Getreideriegeln stehe ich mir selbst gegenüber – und spüre eine Ahnung von etwas Grösserem.

Von Katharina Scheuner



**Katharina Scheuner** ist Agronomin, Journalistin und «Hikerin». Sie fühlt sich mit der amerikanischen Wanderkultur verbunden und ist mit so wenig Gepäck unterwegs wie möglich. Mindestens einmal im Monat ist sie für mehrere Tage, und alle paar Jahre für mehrere Monate draussen. Darüber schreibt sie auf Instagram @frischluftkur und [www.frischluftkur.ch](http://www.frischluftkur.ch).

Unter Menschen fällt es mir schwer, mich selbst zu hören und zu spüren. Manchmal ist mir nicht klar, wo ich ende und wo andere Menschen anfangen. Ich nehme Emotionen und Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche wahr und weiss oft nicht: Sind es wirklich meine? Das Zusammensein mit Menschen erschöpft mich, ich brauche viel Zeit allein, um mich zu erholen. Allein draussen ist es leichter für mich; weit weg von den Menschen dreht mein Hirn langsamer, die Aufgaben sind überschaubar: laufen, navigieren, Wasser beschaffen und alle paar Tage Lebensmittel, abends einen Schlafplatz finden. Mehrere Wochen wandern, allein, ohne bekannte Menschen, ohne Menschen des gleichen Kulturkreises, der gleichen Sprache, ja, an den meisten Tagen sehe ich mehr Tiere als Menschen. Das mag für viele unvorstellbar sein, für mich ist es erholsam.

Alle paar Jahre zieht es mich hinein in dieses Leben, in dem ich mich monatelang jeden Tag in einer tagesfüllenden, repetitiven Tätigkeit fortbewege: zu Fuss, mit dem Velo. Wo ich nie weiss, wie es dort sein wird, wo ich ankomme. Wo ich nie weiss, wer ich sein werde, wenn ich dort ankomme. Wo es jeden Tag darum geht, mir neu zu begegnen, mich Unerwartetem zu stellen, Lösungen zu finden für Probleme, die viel basaler und drängender sind als jene in meinem Alltag daheim.

# Grosse Stille

Allein ist die Stille so viel grösser. Zu zweit gibt es mehr Geräusche; wenn ich zur Ruhe komme und mich stillhalte, wenn meine Geräusche verebbt sind – das Schaben von Stoffen aufeinander, Reiss- und Klettverschlüsse, die Schritte, das Rascheln von Essensverpackungen – höre ich nur noch die Natur: Eine Wespe knabbert an einem trockenen Stängel, um Material für ihr Nest zu sammeln. Gräser streifen sich und ihre harten Kanten kratzen trocken, Blätter rascheln, ein Reh bellt, ein Bach gluckert. Ich bin klein draussen und die Natur hat nicht auf mich gewartet. Für sie bin ich ein Wesen unter anderen, das durch ihre Landschaften zieht.

Draussen stehe ich mir selbst gegenüber. Ohne den Kokon des Gewohnten und ohne Menschen habe ich die Echokammer verlassen, die soziale Konstruktion meines Ichs durch andere. Hier gibt es keinen Puffer mehr zwischen mir und der Welt. Ich lerne, aus mir selbst Komfort und Sicherheit zu schöpfen. Aus dem Wenigen, das ich dabei habe, Lösungen zu finden. Und etwas auszuhalten – zum Beispiel die Schuhe, in denen meine Füsse so stark schmerzen – bis ich einen Bus finde, der zu einem Schuhladen fährt.

# Eine Ahnung von etwas

Komplett allein auf einem Berg, an einer Talflanke, in einer Ebene zu sein, ist ein überwältigendes Gefühl. Es ist furchteinflössend und zauberhaft zugleich; dass ich kleiner Mensch hier bin. Abends im Zelt zu liegen und in die Nacht zu lauschen, wenn sich mein Atmen in die Geräusche rundherum einreicht: Das ist manchmal fast zu gross für mein Gemüt. Es ist so gross, dass es sogar die Fragen verblassen lässt und sich – vielleicht – als Antwort anbietet. Dann habe ich eine Ahnung von etwas. Dann ist mir, als würde etwas mein Menschsein, meine Seele berühren.

Tag für Tag entblättere ich mich mehr, lasse Wünsche, Erwartungen und Vorstellungen zurück – an mich, an das Projekt. Wer sich so entblättert, macht sich verletzlich. Hochs sind höher und Tiefs tiefer, allein draussen – übergücklich finde ich einen bereits gegessen geglaubten Riegel, rührt mich eine freundliche Geste einer Bäckerin zu Tränen, überwältigt mich eine Aussicht oder ein Gedanke – immens verletzt mich die Gleichgültigkeit eines Gegenübers. Ich gehe mit freigelegten Zahnhälsen durch die Welt. Draussen allein trauen sich manchmal Bedürfnisse ans Licht, die im gewohnten Umfeld gehemmt sind. Draussen allein eröffnen sich Fragen – und manchmal, manchmal auch Antworten.

Sich allein und ohne Puffer durch die Welt zu bewegen, kann einem den Atem nehmen. Dann wölben sich die Berge meiner Angst vor mir auf und scheinen unüberwindbar. Das Gewicht der Verantwortung für mein eigenes Leben wiegt schwer. Roh ist der Schmerz und die Verletzlichkeit, aber roh ist auch das Glück und die Schönheit und das Gefühl von Freiheit. Nur ich und mein Rucksack, mit allem drin, das ich benötige, das mein Überleben sichert – so ziehe ich hinaus in die Berge, in die Ebenen, in die Wälder.

## Dankbarkeit

Die meiste Zeit verbringe ich in einem ungläubigen Staunen: Dass ich das erleben darf. Ich grinse und jauchze und mache Tanzschritte, wedle mit den Stöcken durch die Luft. Ich will nirgends lieber sein als hier, sauge die Landschaft und ihre Gerüche, Geräusche und Farben auf.

Manchmal sitze ich in einer Bar, irgendwo in der Fremde, und Einsamkeit überkommt mich: Es wäre schön, jetzt hier mit jemandem zu sitzen. Doch sind diese Momente selten – meist verstärken sie meine Freude über die Rückkehr, sie lösen Dankbarkeit in mir aus für die Beziehungen, die ich habe.

Und an einem Abend sitze ich weinend im Zelt: Der ersehnte Campingplatz mitten im Nirgendwo hat geschlossen, die einzigen Menschen, die ich traf, waren angeheitert und wollten mir keine Auskunft geben, mein Handykabel riss und dann setze ich mich beim Pinkeln im Dunkeln über ein Nest von Prozessionsspinnerrauen, die ihre Nesselhaare in meine Oberschenkel schiessen. Nun juckt es so, dass ich kaum schlafen kann. Ich fühle mich von aller Welt verlassen und lasse mich tief und tiefer sinken. Aber am Grund kann ich mich abtosseln. Ich erinnere mich daran, dass ich die Erfahrung, das Wissen und die Ausrüstung habe, um das zu bewältigen.

Und morgen kommt ein neuer Tag. Der «trail» fordert mich, ja testet mich, zeigt mir, wer ich bin und was ich kann. Aber viel öfter bringt er mir unermessliches Glück, rührende Einsichten und grosse Dankbarkeit ob all dem Zauberhaften, das ich da draussen erleben darf.