Der Berg in meinem Kopf

Von Ariane Wrumnig

Mit Unterstützung von Bund und Europäischer Union

Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

Medienstipendium Literatur,
Nationalpark Gesäuse 2019

Eigentlich wollte ich etwas komplett anderes schreiben. Da war diese genaue Vorstellung einer Geschichte in meinem Kopf, bevor ich ins Gesäuse kam. Jeden Tag bin ich in meinem Denkstuhl gesessen, habe stundenlang die Berge betrachtet und darauf gewartet, dass sie mir diese Geschichte erzählen würden. Und dann, als ich das Schreiben schon fast aufgeben wollte, begann ich allmählich etwas zu finden, wonach ich eigentlich gar nicht gesucht hatte. Und davon will ich euch viel lieber erzählen.

Ein Mensch allein kann vielleicht den Berg nicht versetzen.
Aber am Berg zu sitzen kann den Menschen verändern.

Angekommen auf der Hütte.

Wenn ich so darüber nachdenke, ist es wieder einmal unglaublich, was sich in den letzten Wochen alles getan hat. Irgendwo zwischen Alltag und Morgen liegen diese Momente voller Leben, die, wenn wir ihnen zu wenig Beachtung schenken, an uns vorbeiziehen wie die Bilder auf einer Filmrolle. Auf die Frage einer lieben Freundin, was es denn so Neues bei mir gäbe, lautet meine Antwort leider viel zu oft bloß: „Nichts Grundlegendes, im Prinzip ist alles beim Alten". Aber in Wahrheit liegt mitten in diesen Worten eine farbenprächtige Palette an Begegnungen, Augenblicken, Trennungen und Wiedersehen. Denn eigentlich gibt es ja immer ganz viel Neues. Und Altes. Und alles Mögliche dazwischen.

Ich sitze auf der Veranda. Während die Sonne den Asphalt der Stadt noch zum Schmelzen bringt, werden die Berge hier oben allmählich sanft vom Herbstmantel umhüllt. Hinter mir vernehme das behagliche Knistern des Feuers in der Stube und denke darüber nach, was für einen Unterschied es macht, für seine Wärme selbst verantwortlich zu sein. Lange bin ich noch nicht hier, aber der Weg ins Gesäuse hat mich bereits abgeholt und mitgenommen: Aufregung, Vorfreude und innere Ruhe, die mich in Wellen überströmen und sich abwechselnd in meinem Kopf anspülen lassen. Im Zug steckten meine Gedanken noch tief im Alltag fest, aber langsam beginne ich, mich von ihnen zu lösen. Ich schicke einen nach dem anderen zurück zum Bahnhof, um dort auf mich zu warten. Und irgendwann sind sie nur mehr leise Erinnerungen an Verpflichtungen und Sorgen, die mir hier in Anbetracht aller Bescheidenheiten sowieso unbedeutend erscheinen.

Da bin ich also. Ausgesetzt im wilden Nirgendwo des Gesäuses ohne Plan, Programm und Anweisungen. Zeit spielt hier keine Rolle, denn ich weiß ohnehin nie, wie spät es eigentlich ist. Was jetzt?

Und dann ging sie in den Wald, wie schon so viele Male zuvor. Eigentlich war es nichts wirklich Besonderes. Aber irgendwo inmitten des rauschenden Baches und den im Wind tanzenden Bäumen, vernahm sie dann diese durchdringende Stimme:

„Hallo, wer bist du?
Warum bist du hier und warum hörst du nicht zu?
Warum wirst du immer schneller und bleibst nicht einmal stehen?
Siehst du nicht wie schön es ist, wenn wir auch einmal langsam gehen?
Wir kommen weniger ins Stolpern und fallen, wenn, nicht tief.
Wir verlaufen uns viel weniger und weniger geht schief.
Überhaupt bleibt Zeit zum Staunen, heb den Blick und schau mal hin:
Was du hier siehst ist wie es sein soll und was wir immer mehr verlieren."

Allein im Wald.

Ich streife durch das hohe Gras einer Lichtung, während die Wolken über mir damit beginnen, ein Gewitter zu malen. Langsam tauche ich ein in die Geräuschkulisse dieser Abgeschiedenheit und der Wind haucht mir alles ins Ohr, was ich darüber wissen muss. Die Laute erinnern mich an eine Sprache, die ich einst beherrschte noch lange bevor meine Lippen lernten, Worte zu formen. Eine Sprache, die mittlerweile unter den grauen Phrasen der Großstadt in Vergessenheit geraten ist und deren Vokabel ich nun Stück für Stück in den untersten Schubladen meines Inneren wiederfinde. Mein Verstand beginnt sich zu entspannen und öffnet einen Raum, der das Wesentliche willkommen heißt. Für das, was zuhause nur ersichtlich ist, wenn ich bewusst Platz dafür schaffe. Es ist verrückt, dass es für so etwas Simples erst einen speziellen Ort braucht. Einen Ort, den ich extra aufsuche, um das, was eigentlich immer da ist, wahrzunehmen. Und irgendwie irritiert es mich ein wenig, dass meine Gedanken plötzlich so laut sind. Es fühlt sich fast so an, als würden sie schreien. Vielleicht haben sie das schon eine ganze Weile getan, aber da war zu viel im Weg und ich habe sie einfach nicht gehört. Oder ich wollte es nicht.

Das Denken ist schon etwas Eigenartiges. Von dem Moment, an dem wir aufwachen bis zu dem Augenblick, in dem wir einschlafen ist permanent diese Stimme da. Jeden Tag, jede Sekunde. Auch während wir träumen, zeichnen unsere Gedanken jene Geschichten, die nur uns selbst vorbehalten bleiben. Und obwohl wir manchmal in ihrem Karussell gefangen sind, hören wir selten so genau hin. Wir schieben die Stimme sogar teilweise von uns weg und verschließen sie sorgfältig ganz tief in uns, wo nur noch ein dumpfes Echo zu hören bleibt. Vielleicht weil wir uns fürchten vor dem, was sie uns mitteilen könnte. Weil Gedanken meistens die Wahrheit erzählen. Eine Wahrheit, die wir, womöglich aus Angst vor deren Essenz, manchmal nicht laut aussprechen. Wenn wir mit einem Menschen reden, dann können wir uns eigentlich nie sicher sein, was in seinem Innersten vorgeht. Wir müssen darauf vertrauen, dass er ehrlich ist mit uns. Aber vor allem mit sich selbst. Dass der Mensch auseinandernimmt und zusammensetzt, um seiner Aussage Relevanz zu geben.

Hast du dir auch schon mal die Frage gestellt, warum der Mensch existiert und was ihn hier hält? Warum wir die Fähigkeit haben, bewusst zu denken, um damit unsere Gedanken in Bahnen zu lenken?

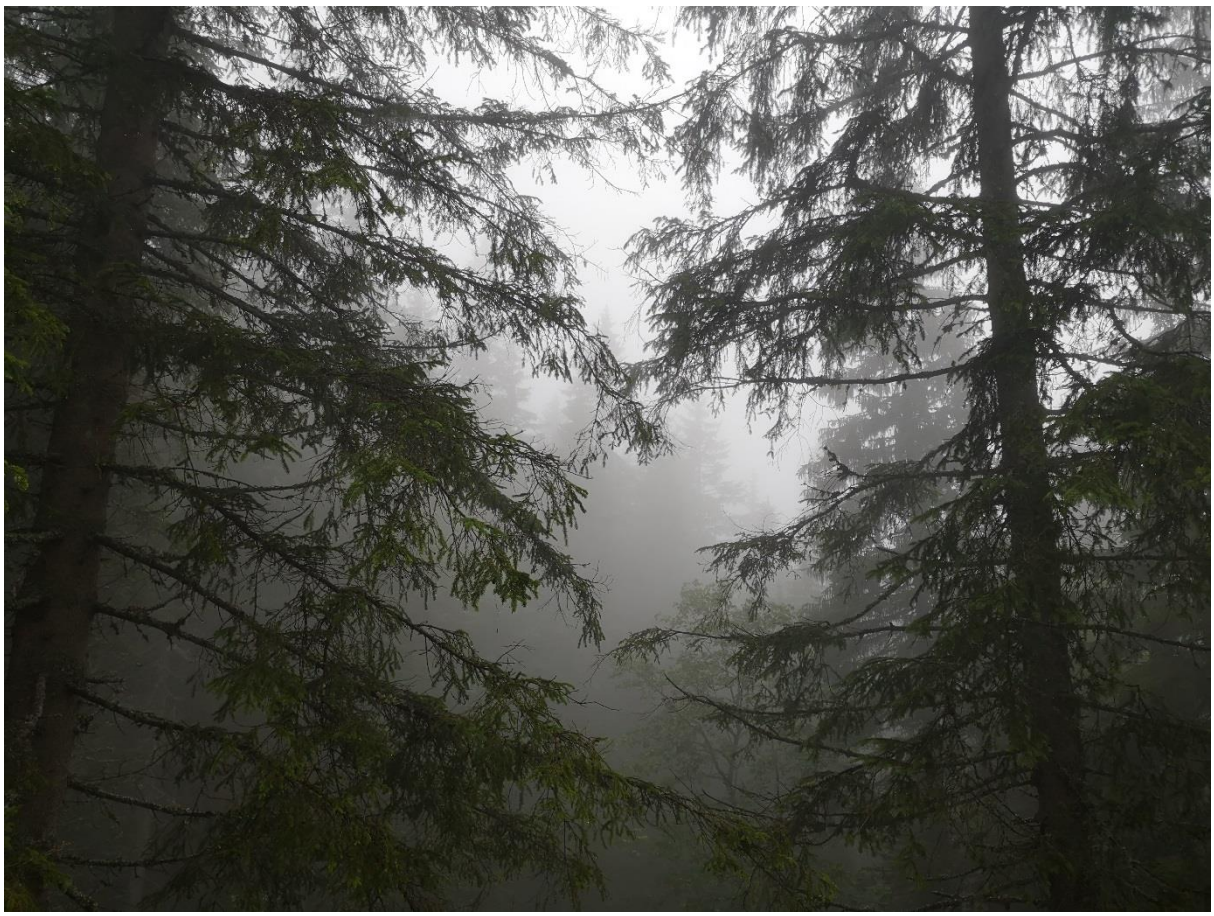
Ich glaube der Sinn liegt darin, dass wir dazu fähig sind, mit dem Herzen zu sehen und all das aufzunehmen, was uns umgibt. Dass es ein Wesen gibt, welches das alles sieht und in der Lage dazu ist, sich bewusst zu entscheiden. Und jeden Tag für sich neu einzuordnen. Jeder Moment wird neu reflektiert und deshalb entwickeln wir uns so, wie kein anderes Tier. Wir müssen sie schätzen als das, was uns macht. Als das, was uns im Prinzip wachsen lässt.

Plötzlich wird die Luft von einem bedrohlichen Donnergrollen erfüllt, das hier so viel eindringlicher zu sein scheint, als in der Großstadt. Und mit einem Mal werde ich herausgezogen aus dem See meiner Gedanken. Ich muss mittlerweile schon seit Stunden unterwegs sein. Aber genau weiß ich es nicht, weil die Zeit hier nicht in Minuten gezählt wird. Als ich in den Himmel blicke, scheint das Wolkengemälde allmählich vollendet und ich folge meinen Spuren zurück zur Hütte. Dabei

versuche ich meine eben gesponnenen Gedankengänge zu rekonstruieren und wundere mich über deren ungewohnte Intensität. Hier gibt es nichts, das mich ablenkt.

In Wien lebe ich in einer Welt der permanenten Ablenkung. Angefangen von offensichtlichen Dingen wie meinem Handy, dem Fernseher, Werbebotschaften, die mir überall entgegenknallen oder Nachrichten. Aber auch Hobbys, Musik, Bücher, Arbeit, Uni und Freunde lenken mich, wenn man es genau nimmt, von meinen Gedanken ab. Auch wenn ich mich in vielen dieser Dinge finde. Diese Erkenntnis verfestigt sich zunehmend während meines Aufenthalts im Gesäuse und ich nehme mir fest vor, mir in meinem Alltag mehr bewusste, ablenkungsfreie Zeit zu nehmen. Und dieses nicht-abgelenkt-sein funktioniert eigentlich auch nur, wenn ich alleine bin. Dabei frage ich mich, wann das bei mir das letzte Mal der Fall war. War ich überhaupt schon mal ganz auf mich gestellt? Über Tage hinweg keinen Menschen getroffen, kein Wort gesagt und nur dem Gespräch mit mir selbst folgend?

Als ich wieder an der Hütte ankomme und über meine heiße Suppe herfalle, muss ich grinsen. Denn egal, ob man nur zehn Minuten oder acht Stunden unterwegs ist, aus man aus dem Wald kommt man immer ein Stückchen näher bei sich selbst heraus.



Warum bin ich hier?

Meiner Meinung nach ist es also überaus wichtig, seinen Gedanken einen Raum zu geben und ihnen zuzuhören. Denn nur so kann man sich selbst kennenlernen und eine ehrliche und authentische Basis der eigenen Aussagen schaffen. Gleichzeitig bin ich allerdings davon überzeugt, dass man die Stimme im Kopf manchmal abschalten muss. Und genau da liegt die Balance, die uns zu den wirklich tiefgreifenden Erkenntnissen bringt. Die Gedanken abzustellen klingt auf jeden Fall viel einfacher, als es ist und funktioniert für die meisten Menschen nicht auf Knopfdruck. Ich weiß jedenfalls, dass wenn ich über mehrere Stunden in der Natur unterwegs bin, ich irgendwann in einen Zustand komme, in dem mein Kopf frei von Gedanken ist. Ähnlich (und schneller) funktioniert das bei mir auch, wenn ich meditiere, was leider im Alltag viel zu selten passiert.

Bei einer langen Wanderung finde ich für mich persönlich die beste Balance zwischen bedeutungsvollen Erkenntnissen, gedanklicher Verarbeitung und freiem Kopf. Und seit ich vor ein paar Jahren mit dem Wandern begonnen habe, merke ich, wie viel achtsamer ich im Umgang mit mir selbst geworden bin. Denn andere Menschen können dir noch so viel darüber erzählen, was richtig oder falsch, angemessen oder daneben ist. Wirkliche Einsicht ist nur die Erkenntnis, die von Innen kommt. Und das wird mir auch hier im Gesäuse so richtig bewusst. Es gibt mittlerweile ja sehr viele unterschiedliche Lebenskonzepte, eine Vielzahl an Lehren und Menschen, die uns von ihren Vorstellungen eines guten Lebens erzählen. Aber wir können sie nicht einfach übernehmen, ohne uns selbst darin vorzustellen. Ich glaube das ist auch der Grund, warum viele an der Umsetzung solcher konkreten Konzepte scheitern. Weil diese von anderen geschaffen werden und der eigene Verstand dabei nicht viel arbeiten muss. Es wäre ja viel zu einfach. Stattdessen müssen wir versuchen, so viele Ansichten und Meinungen wie möglich aufzusaugen, sie auseinandernehmen und neu zusammensetzen, damit etwas rauskommt, das unseren Bedürfnissen und Wünschen entspricht.

Und ich glaube, eines der größten menschlichen Bedürfnisse ist und war schon immer jenes nach Sicherheit. Die Sicherheit eines schützenden Unterschlupfes, monetäre Sicherheit, innere und äußere Sicherheit eines Staates, die Sicherheit der Nahrungsbeschaffung, das Geschützt-sein vor Gefahren und auch die Sicherheit in der Kontinuität der Dinge. Letzteres sehen einige Menschen mit abenteuerlustigem Geist vielleicht anders, aber im Grunde finden wir eine gewisse Vorhersehbarkeit ganz gut, damit wir nicht allzu sehr überrascht werden. Zwar können wir uns in den meisten Fällen schnell adaptieren, gemütlich ist das allerdings nicht. Und der Mensch ist ein ziemlich gemütliches Tier. Jetzt ist es aber so, dass wir in einer relativ unsicheren Zeit leben, während wir gleichzeitig mit einem noch nie dagewesenen Wohlstand und unzähligen Sicherheiten konfrontiert sind. Die Bevölkerungszahlen sind so hoch, wie nie zu vor und täglich werden es mehr. Ich teile mir diesen Planeten aktuell mit 7.761.694.305 weiteren Menschen und bis ich diesen Absatz vollendet habe, sind es einige mehr. Denn jede Minute steigt die Anzahl an Weltenbürgern um 157 Personen an, während die Sterberate bei 108 liegt. Das bedeutet, am Ende des Tages sind wir um 70.560 Seelen reicher, die sich ein gutes, sicheres Leben für die Dauer ihres Aufenthaltes wünschen. Dass die Ressourcen unseres Planeten währenddessen immer knapper werden und wir sie mit mehr und mehr Menschen teilen müssen, stellt wohl die zentrale Herausforderung unserer Zeit dar.

Wann haben wir eigentlich damit begonnen, unsere Welt so kompliziert zu gestalten?

Anstatt jedoch dem Kern des Problems ins Auge zu sehen, wickeln wir uns lieber in viele, überaus gemütliche Lagen von Sicherheiten, die jedoch meist nur am Papier bestehen: Lebensversicherung, Reiseversicherung, Haushaltsversicherung, Autoversicherung, private Versicherung, Krankenversicherung, Unfallversicherung, Kreditversicherung, Sachversicherung, Pensionsversicherung, Haftpflichtversicherung…um hier nur einige zu nennen. Wir haben so große Angst davor, etwas zu verlieren, dass wir ganz darauf vergessen, was wir eigentlich tatsächlich besitzen. Haben wir durch diesen Überfluss an Absicherungen zunehmend damit aufgehört, etwas zu wagen und Herausforderungen anzunehmen? Wie Risikobereit sind wir in Anbetracht all dessen überhaupt noch? Haben wir es uns in mancher Hinsicht vielleicht dann doch zu gemütlich gemacht?

Klar, wir sind da jetzt einfach so hineingerutscht in diese Zeit. In dieses Leben. Jetzt ist es eben so, wie es ist und die Vergangenheit können wir nicht ändern. Vielleicht auch nichts am ist-Zustand. Aber wir können unsere Zukunft gestalten, wenn wir das wollen. Und wir sollten das definitiv wollen. Darüber hinaus bin ich auch ganz stark davon überzeugt, wer einmal erkannt hat, was richtig ist, der wird auch das Richtige tun.

Und als ich dann dasaß, mich wieder einmal alles überkam, fragte ich mich, was ich eigentlich tun kann? Wie soll ich allein denn schon groß etwas leisten? Wahrscheinlich sagten sich das sogar zeitgleich die meisten. Ach was wusste ich schon, so viel war das ja nicht. „Eigentlich bin ich doch einfach nur Durchschnitt." Aber dann fragte ich mich, was das eigentlich sei. Und folgender Gedanke machte mich unglaublich frei: „Der Durchschnitt – das bin ich, das bist du, das ist alles was wir tun geteilt durch uns. Eine Zahl – und – eine Wahl. Denn wenn ich das nicht tu, dafür das versuch, dann bin ich auch schon mal dabei, den Durchschnitt zu verändern."

Und wenn ich das kann, dann kannst das auch du.

Das schwierige ist dabei allerdings, zu verstehen, was Richtig ist. Und Verständnis kostet auch einen kleinen eigenen Einsatz. Ich dachte zum Beispiel immer, dass unser Bewusstsein dazu da ist, die Schönheit der Natur zu begreifen. Dass es ein Wesen auf der Welt gibt, welches all die Wunder, die uns umgeben, bestaunen kann. Dass uns deshalb der Verstand geöffnet wurde von der Evolution, Mama Natur, Gott, dem Licht oder wie auch immer man das benennen will, was größer ist als unser bescheidenes Selbst. Jedenfalls glaube ich nicht, dass unser Bewusstsein einfach willkürlich entstanden ist. Sondern dass sein tiefer Zweck darin liegt, zu erforschen und das Leben zu erfahren.

Und genau diesem Gedanken wollte ich mich heute nach Sonnenaufgang ein wenig mehr widmen und machte mich auf, ein weiteres Mal die Gegend um mich herum zu erkunden. Unterwegs am Peternpfad entdecke ich etwas abseits vom Weg ein Rudel Gämse, die beflügelt auf den Felswänden herumturnen. Langsam nehme ich zwischen den Latschen Platz und beginne, sie für eine Weile zu beobachten. Ihr Anblick erfüllt mich mit Demut und Verbindlichkeit. Besonders in dem Moment, als auch die letzte Gams ihren Blick von mir abwendet, weil sie keine Gefahr mehr in meiner Anwesenheit spürt. Was für Meisterinnen der Kletterkunst! Während ich in steilem Gelände jeden Schritt genau plane, laufen und springen diese Tiere die Wände empor, als wäre es das

Selbstverständlichste der Welt. Und für sie ist es das auch, denn Gämse sind für die Alpen geboren und spüren Angst nicht auf dieselbe Weise wie ich. Die Berge sind ihr Zuhause. Sie stehen erhaben über allem, was unter ihnen geschieht, denn sie wissen, ihnen kommt so schnell keiner nach. Und sie haben mich als Beobachterin eingeladen, ihren Anmut zu betrachten. Die Gämse kommen ganz nah an mich heran, wie als wollten sie sagen: „Schau her, was wir können und wofür wir bestimmt sind! Schau dir unser Zuhause an und genieße es. Wir lassen dich hinein." Trotz allem ist da auch immer wieder dieser wachsame Blick der leitenden Ricke, welcher mir unmissverständlich signalisiert, dass nicht jede menschliche Begegnung so abläuft. Ja manchmal müssen sie fliehen, weil sie erschreckt werden durch einen Wanderer, der aus dem Nichts auftaucht. Oder durch einen Schuss, der plötzlich von den Wänden hallt. Mitunter müssen sie ihr Zuhause sogar verlassen, weil laute Maschinen Infrastruktur in die Berge bringen. Oder Menschen im Winter an zwei Brettern geschnallt an ihnen vorbeisausen. Das alles erzählen sie mir, ohne dass ein Wort gefallen wäre. Und nach einer Weile spüre ich, dass es Zeit für mich wird, zu gehen. Langsam steige ich ab und mein Herz ist erfüllt von dieser Begegnung, wenngleich mich ihre letzte Botschaft etwas bedrückt. Wie kann ich die Berge und ihre Tiere lieben, wenn für meine Anwesenheit Infrastruktur notwendig ist, die selbige wiederum stört? Wie sieht der Schmale Grat aus zwischen ein Teil davon sein und diesen nicht gleichzeitig zu zerstören? Ist das überhaupt möglich oder werde ich die Natur immer „nur" betrachten können? Ich glaube jedenfalls, dass wir als Gesellschaft noch sehr weit davon entfernt sind, der Natur ihren gebührenden Respekt entgegen zu bringen, um im Einklang mit ihr zu leben. Was grotesk ist, denn wir wurden, wie die Gams, als natürliches Wesen in diese Welt geboren und werden sie genauso wieder verlassen. Allerdings weiß die Gams ziemlich genau, worin ihre Bestimmung liegt.

Auf der anderen Seite bin ich überzeugt davon, dass wir Menschen die Verbindung zur Natur alle irgendwo in uns verankert haben. Bei manchen mag sie tiefer versteckt sein, als bei anderen. Vielleicht müssen einige auch erst wieder daran erinnert werden und wieder andere mögen sie nie verloren haben.

Aber je mehr ich mich mit der Geschichte und Entwicklung des Homo Sapiens beschäftige, wenn ich sehe, wie sich menschliche Artgenossen gegenseitig behandeln und wie sie mit ihrer Lebensgrundlage umgehen, desto größer werden meine Zweifel. Wie können wir als zerstörerischste Kraft, welche die Natur jemals hervorgebracht hat, Teil von etwas so Wunderbarem sein? Und warum können wir unseren Verstand und unsere Neugier nicht für etwas nutzen, um es noch wunderbarer werden zu lassen? Gehören wir dann noch dazu oder sind wir einfach eine breite Querstraße, auf der wir uns gegenseitig mit Geschwindigkeiten weit über 140kmh überholen? Ich zumindest möchte mich selbst nicht als außenstehend betrachten. Denn dann wäre ich allein. Dann wären wir Menschen allein auf der Welt.

In Zeiten der Dämmerung braucht es ein Licht,
Das uns Wärme, Geborgenheit und Hoffnung verspricht.
Das uns die Hand reicht und aufhilft, wenn wir es brauchen,
Das uns einhüllt und mitnimmt, wenn wir stehen bleiben.

Denn Finsternis ist auch nur die Abwesenheit von Licht.
Und wenn viele Menschen von innen zu strahlen beginnen
Werden wir den Weg aus der Dunkelheit gemeinsam schon finden.

Mittlerweile ist der dritte Tag in Folge angebrochen, an dem ich nichts Besonderes erlebt habe und zum ersten Mal bin ich auch tatsächlich froh darüber. Ich habe keinen Stress mehr, etwas Bedeutendes erfahren zu müssen, irgendwo rauf zu gehen mit dem Verlangen, irgendetwas großartiges zu sehen. Ich bin einfach nur da, sitze an einen Felsen gelehnt, lausche den Geräuschen um mich herum und erlaube mir, zu sein ohne zu tun. Und in diesen flüchtigen Momenten, in denen ich mit der Natur verschmelze und eins werde, fühle ich meine stärkste Daseinsberechtigung. Hier bin ich glücklich, habe genügend Raum, um mich selbst besser kennenzulernen und werde zu der Version von mir, die ich sein möchte. Der Natur muss ich nichts vormachen oder beweisen, es existieren keine (Selbst-)Zweifel, Sorgen, Stress oder Alltagsprobleme. Ich bin einfach nur da. Aus Wenn und Aber formt sich allmählich ein bescheidenes Hier und Jetzt.

Und ich glaube solche Augenblicke sind ganz wesentlich, um zu verstehen, zu entschleunigen, sich zurückzunehmen und am Ende nicht mehr und nicht weniger zu sein, als wir sind.

Land der Berge.

Mein letzter Tag ist angebrochen und ich sitze auf der Gsengenscharte, um noch einmal auf den Sonnenuntergang zu warten, der sich wieder einmal hinter ein paar Wolken versteckt. Aber eigentlich macht das überhaupt nichts. Denn ich bin da, alles um mich herum ist da, ich habe zwei Beine, die mich hochtragen und Augen, mit denen ich diesen Anblick genießen kann. Ich bin gesund, mir geht es gut. Und ich liebe dieses Land, die Berge und alles, was sie mir diesen Sommer beigebracht haben. Denn bevor ins Gesäuse kam, habe ich eine längere Reise durch Österreich unternommen. Es ist so banal, dass es schon wieder fast außergewöhnlich ist. Und trotzdem hat es Jahre gedauert, so eine große Reise durch mein Heimatland zu machen. Es erschien mir irgendwie nicht so spannend und einem wird ja permanent suggeriert, dass man den Kontrast zum eigenen Leben und die Ferne braucht, um ein befriedigendes Urlaubs-Erlebnis zu haben. Und so war bisher ein Sommer, in dem ich die Landesgrenzen nicht verlassen habe, irgendwie unvollständig. Es fehlte etwas „besonderes" oder „anderes", das ich erlebt oder gesehen habe. Als ich begonnen habe, ein wenig zu planen, ist mir dann auch nochmal so richtig aufgefallen, wie viel ich in Österreich bisher nicht gesehen und erlebt habe. Und was für einen Reichtum wir an Naturschätzen beherbergen, war mir in dem Ausmaß irgendwie nicht ganz klar. Oder ich habe sie nicht ausreichend wahrgenommen. Also man weiß ja, dass man in einem schönen Land lebt…Berge und so. Aber im Ausland gibt es eben Wasserfälle und Schluchten, Regenwald, Buchten und Strände, landestypisches Essen, wildere Tiere, andere Kulturen und und und (an dieser Stelle kurzer Spoiler: Das habe ich beinahe alles auch in Österreich gefunden!!). Als ich dann Anfang Juli endlich im Zug saß, kam ich für das darauffolgende Monat aus dem Staunen nicht mehr hinaus.

Ich legte hunderte Kilometer mit Bus und Bahn zurück, bestritt fast 20.000 Höhenmeter, bestieg einige Gipfel und ließ noch mehr dann doch wieder sein, besuchte 4 Nationalparks und 6 Bundesländer, erfuhr ehrliche Gastfreundschaft, lernte wunderbare Menschen und mich selber besser kennen bis ich schließlich die Tour alleine und abgeschieden von jeglicher Zivilisation im Gesäuse beendete. Und was mich die ganze Zeit über begleitet hat, war so ein heimeliges Gefühl von „Zuhause-sein". Es ist bisschen schwer, das zu beschreiben. Und obwohl die unterschiedlichen Ecken und Enden von Österreich so verschieden sind wie ihre BewohnerInnen, habe ich doch immer mehr gemerkt, dass alles Teil einer Geschichte ist. Meiner Geschichte. Es war, als hätte ich mit jedem Ort und jedem Abenteuer, mit jedem Kilometer und jedem Gipfel ein Stück von mir selbst weiter erkundet. Aber auf eine Weise, die nur hier hätte stattfinden können.

Auf jeden Fall schreibe ich das alles jetzt nicht, um zu erzählen, was für eine großartige Zeit ich hatte. Viel mehr möchte ich davon erzählen, in was für einem großartigen Land wir leben! Mit steilen Schluchten, hohen Wasserfällen, schroffen Gipfeln, tosenden Flüssen, saftigen Almwiesen, urigen Hütten, bescheidener Abgeschiedenheit, herzlichen Menschen, gutem Essen, ausgebauter Infrastruktur, landestypischen Eigenheiten, wilden Tieren, lebendigen Wäldern und kristallklaren Seen. Zwar wusste ich das alles vorher schon irgendwie, selbst erlebt habe ich es aber in dieser Fülle noch nie. Allem voran habe ich allerdings wieder einmal vor Augen geführt bekommen, wie schützenswert und fragil unsere Natur ist, wie sehr wir uns teilweise von ihr entfernt haben, was sie einem alles beibringen kann und dass man nicht weit fahren muss, um sich in ihr zu verlieren.

Nachhause fahren und aufräumen.

Ich dachte nach meiner Zeit im Gesäuse hätte ich eine wunderbare Geschichte geschrieben und würde mit einem Rucksack voller Eindrücke nachhause fahren. Tja, am Ende hatte ich unzählige begonnene Absätze und die Eindrücke stellten sich eher als lauter Baustellen in meinem Kopf heraus. So saß ich dann also nach diesen zwei Wochen Abgeschiedenheit wieder im Zug nachhause und wusste nicht, wo ich aufhören oder beginnen sollte. Zu meinen neu aufgerissenen Baustellen gesellten sich dann noch meine alten Alltagsgedanken, die ich zu Beginn des Abenteuers zum Bahnhof zurückgeschickt hatte und die mich schneller wieder einholten, als mir lieb war.

Zuhause angekommen wurde ich zuallererst einmal erschlagen von der Menge an Dingen, die sich in meinem 25-jährigen Leben so angehäuft hatten. Und meine Wohnung, die mir plötzlich viel zu groß vorkam, schien aus allen Nähten zu platzen, während ich mich darin eingeschlossen fühlte. Die Tage vergehen viel schneller und belangloser, wenn es weit und breit keine Felswand gibt, die einem Demut lehrt. Denn es fühlte sich so an, als hätte das Gesäuse mir ganz viel heiße Luft entzogen, wohin die Stadt kontinuierlich versucht, mich wieder aufzublasen. Es war also an der Zeit, aufzuräumen. Zuhause …und in meinem Leben.

Vielleicht mag der eine oder die andere meinen, es wären ja nur zwei Wochen gewesen. Wie lebensverändernd kann das schon sein? Und auch ich habe mir zu Beginn diese Frage gestellt. Und in gewisser Weise tue ich das noch immer. Aber ich glaube, das hat eigentlich gar nichts mit der Dauer an sich zu tun, sondern eher damit, wie sehr man von der Zeit loslassen kann. Denn mein Alltag ist voll mit Terminen, Fristen, Verabredungen und generell einfach mit geplanten Stunden. Auch meine „Frei"zeit liegt räumlich und emotional viel zu nahe an meiner Arbeits- oder Studienzeit und wird maßgeblich dadurch geprägt. Denn Freizeit gehört ja auch irgendwie zum Alltag. Deshalb sollte man hin und wieder versuchen, daraus auszubrechen. Dafür muss man vielleicht auch nicht unbedingt wochenlang in die Abgeschiedenheit verschwinden und es gibt bestimmt ganz viele Menschen, die das schon lange vor mir erkannt haben. Aber wie gesagt, so eine Erkenntnis muss von innen kommen, damit man ihr auch wirklich folgen kann.

Jedenfalls beginne ich also damit, daheim so einiges umzukrempeln.
Kennt ihr dieses befriedigende Gefühl, nachdem man zuhause so richtig aufgeräumt hat? Wenn man plötzlich in so eine seltsame Trance fällt und gar nicht mehr damit aufhören kann, sein Leben zu sortieren? Dieses Mal ist es bei mir auch ein wenig mehr, als oberflächliches Staubwischen. Fast akribisch gehe ich mein gesamtes Hab und Gut durch, betrachte jedes Stück für sich und frage mich dabei, wann ich es das letzte Mal in der Hand hatte. Was mich nach wie vor glücklich macht, darf bleiben.

Was denkt eine fremde Person über mich, wenn sie zum ersten Mal meine Wohnung betritt? Welchen Geruch hat mein Zuhause? Was fällt zuerst ins Auge? Wie ehrlich ist mein Heim?

Jedes Mal gibt es beim Aufräumen diesen gewissen Moment, in dem das Chaos seinen Höhepunkt erreicht. Dann liegen lauter Puzzlestücke im Raum verteilt, die ich mit Geduld und Zuversicht zusammensetze bis sie ein Abbild von dem ergeben, was sein soll. Manchmal geht dabei ein Teil verloren, vielleicht sogar völlig unbemerkt. Und doch fehlt es an einer fundamentalen Stelle, weil es sonst kein Ganzes geben kann. Irgendwann finde ich dieses Stück an Orten und in Momenten wieder, wo ich gar nicht gesucht hatte noch bevor ich überhaupt wusste, dass es verloren ging.

Verborgen unter der Unordnung des Alltags springt es mir ins Auge und erinnert mich daran, dass ich mein Puzzle ja eigentlich auch einmal vervollständigen wollte. Ich hebe es auf, betrachte es von allen Seiten, setze es an die richtige Stelle und wundere mich darüber, wie einfach das war. Mich überkommt ein befriedigendes Gefühl und ich beende einen Abschnitt, der mich schon länger vom nächsten abhält. Zusammen muss, was zusammengehört und am Ende wird es das auch immer. Wenngleich das in Anbetracht der tausenden wild durcheinandergemischten Teile aber oft gar nicht so einfach erscheint. Und trotzdem ergibt alles am Ende ein Bild, eine Geschichte, ein Ganzes.

Was bleibt uns am Ende, wenn wir unser Leben mit einem Sieb analysieren? Vermutlich wären es vorwiegend die großen Brocken, die herausgefiltert werden. Die bedeutungsvollen Ereignisse und Scheidewege. Die ausschlaggebenden Entscheidungen, gravierenden Fehler und wichtigen Neuanfänge. Die Augenblicke, in denen wir einsehen, dass wir uns verändern. Die Veränderungen, die wir rückblickend erst erkannten. Die großen Feste, die wir gemeinsam feierten und die Chancen, die wir verpasst haben. Die Abschiede und Wiedersehen und jene Menschen, die plötzlich und schon immer da waren. Es sind wahrscheinlich vor allem die offensichtlichen und einflussreichen Teilstücke, die darin hängen bleiben.

Aber was ist mit dem ganzen Rest? Was ist mit all den Komponenten unseres Lebens, die durch das Sieb fallen? Jene Tage, die zu klein scheinen, um sich irgendwo festzusetzen?

Es sind die Tage voller Leben, wenn das Leben keine Tage braucht,
Momente voller Einsicht, ohne die dein Verstand verstaubt.
Es sind Geschichten ohne Höhepunkt, weil du noch nicht am Ende bist
Und das größte Abenteuer vielleicht auch erst noch vor dir liegt.

Es sind Augenblicke voller Zuversicht, weil du endlich verstanden hast,
und dann im selben Atemzug, gleich die nächste Frage stellst.
Es sind die Strahlen und die Wärme, die du immer mit dir trägst
und du jedem, den du am Weg triffst, davon etwas mit sich gibst.

Wenn Orte zum Zuhause werden und sich mit Geschichten füllen
Und all die Menschen um dich rum, die dich in ihre Arme hüllen.
Dann, wenn dich pure Zufriedenheit durchfließt.
Und du beim Lachen deine Augen schließt.

Das alles sind Momente, die man manchmal gern vergisst.
Wenn man Zeit anhand Lebendigkeit und nicht anhand der Stunden misst.

Ich werde, wer ich sein will

Der Herbst kommt und mit ihm kehrt mehr und mehr Gemütlichkeit in mich ein. Ich bin ein Kind des Winters und liebe dessen Behaglichkeit. Gegen Jahresende denke ich viel darüber nach, wie meine letzten 12 Monate verlaufen sind. Was waren die Höhepunkte? Wann lag ich am Boden? Wer hat mir aufgeholfen? Was ließ mich wachsen?

Derweil bin ich einfach ich und mehr braucht es auch nicht. Weil es genug ist, mich dem zu widmen, was ich nicht weiß. Und vielleicht, wenn ich mehr darüber gelernt hab, was es heißt zu sein, passe ich irgendwann auch noch besser in diese Welt hinein.

Ich denke viel an meine zwei Wochen im Gesäuse, denn das Echo der Berge hallt immer noch in meinem Herzen nach. Die Zeit zieht viel schneller an uns vorbei, wenn wir vergessen, uns zu Erinnern. Deshalb habe ich begonnen, wieder zu schreiben. Und ich merke, wie diese simple Tätigkeit meinen Gedanken jene Bedeutung verleiht, die sie verdienen. Ich bin mir nicht sicher, wann ich eigentlich damit aufgehört hatte. Vielleicht habe ich aber auch nie wirklich damit begonnen. Aber in Wahrheit ist das komplett egal, weil ich jetzt gerade meinen Stift in der Hand halte und es genieße, Wörter aneinanderzureihen. Es ist wie eine Melodie der Worte, die sich in meinem Kopf gut anfühlen und gleichzeitig das persönlichste, was ich mit jemandem teilen kann. Und ich nehme mir fest vor, meine Gedanken und meine Zeit in Zukunft mehr wertzuschätzen.

Gerade geht mir meine Wanderung auf den großen Lugar durch den Kopf. Es war ein steiler Aufstieg und das Wetter unbeständig. Permanent dachte ich daran, umzudrehen, aber irgendetwas in mir ließ mich dann doch immer weiterlaufen. Die Anstrengung habe ich irgendwann nicht mehr wahrgenommen, meine Sinne waren geschärft und ich absolut im Hier und Jetzt. Kurz vor dem Gipfel musste ich allerdings einsehen, dass ich genießen sollte, wo ich war und was ich bis dahin geleistet habe, anstatt unter den vorherrschenden Bedingungen stur weiterzumarschieren. Ungefähr 100 Höhenmeter vom Gipfel entfernt nahm ich auf einem Felsvorsprung Platz, habe den unglaublichen und imposanten Ausblick, der sich vor mir präsentierte, eingesogen und war zufrieden und dankbar für meine Entscheidung. Ich bin nämlich nicht am Gipfel gescheitert, sondern habe viel eher eine große Einsicht gewonnen. Und zwar, dass es manchmal viel schöner sein kann, den Weg überhaupt anzunehmen, als tatsächlich ans Ziel zu gelangen. Dass es dafür Größe und Demut braucht.

Und wenn mich das Gesäuse eines gelehrt hat, dann ist es, bescheidener, demütig und ehrfürchtig zu sein. Und vielleicht klingt das für manch einen nicht sonderlich erstrebenswert, aber für mich fühlt es sich so an wie ein gewaltiger Schritt Richtung Glück.

Der Berg in meinem Kopf.

Manchmal stelle ich mir das Leben so vor, wie eine immerwährende Wanderung. Und eine Wanderung allein beschreibt oftmals ein ganzes Leben: Voller Begeisterung startet man hinein, neugierig und bereit, so viel wie nur möglich aufzunehmen. Irgendwann hat man seinen Schritt gefunden, passt die Atmung an und wandert immer weiter. Es geht rauf und runter, manchmal schneller und dann wieder ganz langsam. Zwischendrin wird der Atem schwer, die Energie verlässt einen und man möchte eigentlich überhaupt nicht mehr weiter. Wem muss man denn etwas beweisen? Irgendwoher wird dann aber doch wieder Kraft geschöpft, weil man ankommen will oder weil man einfach weiter muss. Es gibt Momente, in denen einen die Angst überkommt, weil ein Gewitter aufzieht, das man vorher nicht hat kommen sehen. Äußere Faktoren, die nicht beeinflusst werden können und dich sodann in die Knie zwingen. Manchmal wollte man zu viel und findet sich vor einem Abgrund wieder. Man fällt und steht wieder auf. Man fällt und steht nicht wieder auf. Oder man traut sich nie über die 800 Höhenmeter hinaus. Befindet man sich allerdings einmal am Weg, dreht man nicht einfach so wieder um. Es ist nämlich eines der schönsten Gefühle eines Wanderers, über sich hinauszuwachsen und Strecken zu meistern, die man sich Jahre zuvor vielleicht noch nicht zugetraut hätte. Es wird dabei allerdings immer wieder Stellen geben, an denen man einsehen muss, sich übernommen zu haben. Dann braucht es oft mehr Mut, dem eigentlichen Ziel den Rücken zu kehren und einen neuen Weg zu versuchen. Oder man hat sich überhaupt komplett verirrt und begibt sich wieder an den Anfang. Dort beginnt ein Neustart und im besten Fall findet man unterwegs heraus, wann man vom richtigen Weg abgekommen ist. Irgendwo zwischendurch und meistens dann, wenn man es am dringendsten braucht, wird in einer heimeligen Hütte eingekehrt und man bekommt einen Teller voller Herzlichkeit serviert, den nur die Oma hätte besser anrichten können. In meiner Betrachtung ist das allerschönste am Wandern dann schließlich, anzukommen. Vielleicht hat sich dabei das Ziel verändert oder Ankommen passiert schon irgendwo unterwegs. Aber am Ende stehst du immer ein Stück näher bei dir und blickst auf das zurück, was du geschafft hast und auf alle Möglichkeiten, die noch vor dir liegen. Denn es geht eigentlich gar nicht darum, von A nach B zu kommen. Sondern darum, sich bewusst auf den Weg zu machen, ihn zu genießen und dabei das Leben in sich selbst und um einen herum zu spüren. Deshalb packe ich, egal wo ich bin, jeden Tag meinen Rucksack und besteige den Berg in meinem Kopf.

Danke

Ich habe fast zwei Wochen gebraucht, um von der Vorstellung meiner ursprünglichen Geschichte loszulassen und zu merken, dass es viel relevanter und ehrlicher ist, das festzuhalten, was mit mir im Gesäuse passiert ist. Für diese Offenheit möchte ich mich gerne beim Andi bedanken und mich gleichzeitig dafür entschuldigen, dass mein Text so lange auf sich warten ließ. Darüber hinaus bin ich den Nationalparks Austria unglaublich dankbar für diese einmalige Möglichkeit. Denn sie hat mir auf jeden Fall das Tor zu mir selbst ein wenig geöffnet. Ich stehe vielleicht erst noch an der Schwelle, aber ohne meine Zeit im Gesäuse hätte ich den Schlüssel dazu vermutlich erst viel später gefunden. Mein Aufenthalt wurde zu einer Auszeit, die ich eigentlich gar nicht gesucht habe und von der ich zu Beginn auch nicht wusste, wie sehr ich sie doch brauchte. Die erste Woche gemeinsam mit dem Matthias war außerdem ein richtig spannendes Sozialexperiment und ich möchte mich auch bei dir dafür bedanken, dass die Zeit mit dir so angenehm und bereichernd war. Und dass du den Axtmörder im Falle des Falles bestimmt gut vertrieben hättest 😉 Ein großes Dankeschön möchte ich auch an Riki und das ganze Team der Haindlkarhütte aussprechen, für die besten Kaspressknödel und der Herzlichkeit, mit der ihr sie serviert habt. Aber viel mehr noch dafür, dass ihr mich die Wand ein bisschen aus eurem Auge habt betrachten lassen.

Und am allermeisten will ich mich beim Gesäuse für deine Schönheit bedanken. Und bei allen Menschen, denen sie am Herzen liegt und die dafür sorgen, dass dieser Nationalpark sein kann, was er ist.

Ich sehe dich leuchten im Schatten des Regens,
Ich spüre die Wärme, die du vermagst, mir zu geben,
Ich fühle die Kraft, die du in dir trägst,
Und die mich tief im Herzen bewegt.

Ich sehe das Leben, das dich hier umgibt,
spüre die Leichtigkeit, mit der du es trägst.
Denn deine zarte Beständigkeit handelt davon,
Dass Schwäche auch gleichzeitig Stärke sein kann.

Und ich hör deine Stille, die mir so vieles erzählt
Von dir und von mir und dem Weg, den ich geh.
Und eines Tages geb' ich dir all das zurück,
Was du, als ich es so dringend brauchte, mir gegeben hast.