



Kleine Fluchten

Verlassen wir unsere Komfortzone zwischen Feierabend und Sonnenaufgang, erholen wir uns besser. **Mikroabenteuer** führen in den Wald, an den Fluss oder ins Gebirge.

SERAINA KOBLER (TEXT UND POLAROIDS)
UND STEFAN BOHRER (FOTOS)

Als er endlich da ist, der Moment. Da fühlt es sich erstaunlich vertraut an. Die Hängematte baumelt zwischen zwei Bäumen am Rand des Waldes, über den sich die Finsternis gelegt hat. Ich bette das Kind und mich selbst hinein. Rundherum raschelt, schellt, glöckelt und zirpt es. Angst habe ich keine. Von Schlaf zu sprechen in dieser Nacht, wäre trotzdem nicht ganz richtig. Gedanken, Geräusche ziehen vorbei, der Körper ist müde. Aber der Geist traut sich nicht, in die Tiefen des Unterbewusstseins zu sinken.

Vielleicht ein Erbe aus der Zeit, als wir wilde Tiere jagten und Beeren, Nüsse und Kräuter sammelten. Ein Dasein, das gewiss nicht paradiesisch anmutet. Dennoch war es erfolgreich genug, dass der Mensch

damit viele Tausende von Jahren erfolgreich war. Mindestens neun Zehntel der Zeit, seit es uns biologisch gesehen gibt, lebten wir nomadisch. Erst mit der Sesshaftwerdung entstanden Siedlungen. Sie wuchsen zu Dörfern, Städten, Metropolen an. Unsere Häuser schützten vor Regen, Schnee, Sonne, Lärm und neugierigen Blicken. Aber sie halten auch etwas fern. Etwas, das in dieser sich stetig beschleunigenden Welt immer kostbarer wird: die Verbindung zur Natur. Ohne die Nähe zu Pflanzen und Tieren verkümmert unsere Bindungsfähigkeit, schwinden Empathie und Lebensfreude. Sagt die Wissenschaft.

In der Kindheit, der grossen Zeit der ersten Male, prägen wir uns den Geruch von Gras ein, die Textur

eines nassen Steines oder den Geschmack von Erde. Diese Erfahrungen bleiben ein ganzes Leben lang. Im Prinzip. Dennoch ist es oft naheliegender, eine Naturdokumentation auf Netflix zu schauen, als sich eine Nacht lang direkt unter die Sterne zu legen.

Am Morgen geht es nach dem Frühstück wieder ins Büro

Warum das so ist? Um das herauszufinden, habe ich mich selbst auf eine kleine Reise begeben. Ohne in den Flieger zu steigen oder mit dem Auto in den Süden zu fahren. Dass sich sogar vor der eigenen Haustür Unbekanntes entdecken lässt, beweist der Brite Alastair Humphreys. Er hat den Begriff der Mikroabenteuer geprägt. Gemeint ist: einfach mal die Autobahn ent-

Sarah Zehnder (r.) ist Naturpädagogin und kocht für die Autorin Seraina Kobler und deren Baby Wiesensalbei-Risotto.



Die Autorin auf dem Weg in ein Seitental der Aare im Aargau.



Das Umland und die Landschaft wieder einmal bewusst betrachten.



Eine Matte und einen Schlafsack – viel braucht es nicht für die Nacht.

lang aus der Stadt zu laufen, über einem offenen Feuer zu kochen oder sich einen Fluss hinuntertreiben zu lassen.

Humphreys war ein grosser Weltenbummler, ehe er mit seiner Familie sesshaft wurde. Eines Tages fragte er sich, warum er das, was er auf seinen Reisen liebte, nicht einfach bei sich zu Hause tun könne. Denn das war günstiger, kürzer, einfacher – und vor allem: fast immer machbar. Humphreys' Buch «Microadventures» wurde nach seiner Erscheinung 2014 ein Erfolg. In sozialen Netzwerken wie Facebook gibt es dank ihm Gruppen, in denen sich Menschen verabreden und versteckte Orte sowie Erlebnisse teilen. Sie fahren nach der Arbeit mit Velo, Schlafsack, Cervelats und Kaffeekanne auf einen Berg oder in den Wald. Am Morgen geht es nach dem Frühstück wieder zurück zur Familie oder ins Büro.

Was simpel klingt, ist gar nicht so einfach. Denn wir sind gesteuert von unseren Gewohnheiten. Sie bestimmen unser Leben, ob sie nun hilfreich sind oder schaden. Hirnforscher gehen davon aus, dass etwa 30 bis 50 Prozent unserer Entscheidungen gewohnheitsmässig getroffen werden. Unser Gehirn ist bestrebt, so viele Gewohnheiten wie möglich aufzubauen. Das hat auch Vorteile. Wenn wir uns über grundlegende Verhaltensweisen wie Zähneputzen oder Velofahren keine Gedanken mehr machen müssen, dann haben wir mehr mentale Energie zur Verfügung.

Hinzu kommt: Je älter wir werden, umso zahlreicher werden unsere Gewohnheiten. Die tägliche Routine führt dazu, dass unsere

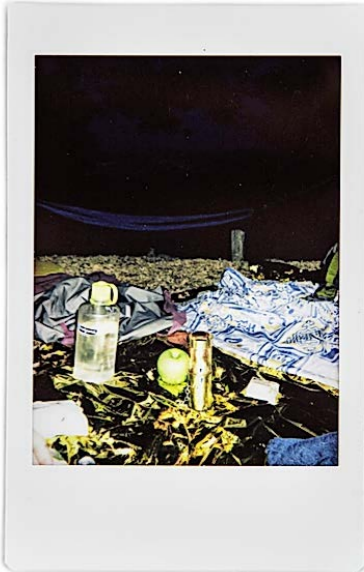
Wahrnehmung verblasst. Wir haben das Gefühl, die Zeit laufe immer schneller und schneller. Darum bedeuten Reisen, aber auch kleine Alltagsfluchten zuerst einmal vor allem eines: Stress. Trotzdem muss, wer ein Gefühl von Freiheit erzeugen will, mit seinen eigenen Gewohnheiten brechen.

Es braucht gar kein Outdoor-Equipment

Bei den Vorbereitungen zu meinem eigenen Mikroabenteuer tun sich viele Fragen auf. Was mache ich mit meiner Tochter, die ich noch stille? Wo übernachte ich? Worauf muss ich achten? Hilfe kommt von der Natur- und Wildnispädagogin Sarah Zehnder.

Sarah und ich kennen uns seit vielen Jahren, haben uns aber aus den Augen verloren. Der Job, die Kinder. Oft sah ich nur noch, wer mir auf dem Weg in die Kita oder auf der Redaktion begegnete. Sarah hat sich in den letzten Jahren «zwischen Wildnis und Beton» beruflich entfaltet, wie sie auf ihrer Homepage schreibt. Während mein Arbeitsleben von den Nachrichten dieser Welt – oder zumindest unseres kleinen Landes – bestimmt wurde, hat sie die heimischen Wildkräuter studiert und gelernt, wie man in der Wildnis mit nur einem Messer überlebt. Einmal hat sie in ihrer Ausbildung zwei Tage lang eine Ringelblume angeschaut, wie sie mir später erzählt.

Sie ist sofort begeistert von der Idee, mich auf ein kleines Abenteuer mitzunehmen, und schickt mir eine Packliste. Als ich lese, wie wenig es braucht, da ist es mir etwas peinlich. Klar, wir gehen je- ▶



Im Nachtlager hört man Geräusche und hat Zeit zum Nachdenken.

Schlafplatz – darauf müssen Sie achten

- Sie sollten eine Stelle suchen, die eben ist.
- Schlagen Sie Ihr Lager nie in einer Senke auf.
- Legen Sie sich nie direkt ans Wasser.
- Prüfen Sie die Auswirkungen von starkem Wind.
- Stören Sie niemanden.
- Verstauen Sie Ihre Lebensmittel und Essensreste.



Als dann die Sonne scheint, als ich Sarah am Waldrand von Küttingen hoch über Aarau treffe, da ist es mir dann aber auch recht. Während ich versuchte, so schnell wie möglich aus der Stadt rauszukommen, was mir mit Baby natürlich nicht gelang, weil ich im Feierabendverkehr noch für das Abendessen einkaufen musste, hat sie uns einen Schlafplatz gesucht. Wir richten uns neben einer blühenden Wiese mit Blick bis weit ins Mittelland ein.

Nicht richtig ausgeschlafen, aber trotzdem zufrieden

Die Platzsuche dürfe man nicht unterschätzen, der Platz sollte spätestens am Nachmittag gefunden sein. Zumindest, wenn man noch ein Feuer machen möchte. Mit geübten Händen entfacht Sarah zuerst den trockenen Zunder und schiebt grössere Holzstücke nach. Als die Flammen klein genug sind und die Glut die richtige Farbe hat, schiebt sie ein metallisches Dreibein darüber, auf das sie einen Topf stellt. «Es gibt Wiesensalbei-Risotto», sagt sie und rührt mit einem Ast den Reis ins Olivenöl, bevor sie ihn mit Bouillon ablöscht. Noch lange sitzen wir am Feuer und trinken Tee mit Zimt.

Einmal, da raschelt ein Tier in unserer Nähe. Ob sie manchmal auch

Die Stadt ganz nah, und doch ist man ganz weit weg. Hier hoch über Aarau.

◀ des Jahr mit den Kindern auf den Campingplatz zelten. Dennoch ist meine Ausrüstung viel zu hochwertig, gemessen an dem, was ich damit unternehme.

Schon als Kind liebte ich es, in den Katalogen der Outdoorhändler zu blättern. Was ich mir wünschte, wurde ausgeschnitten und in ein Heft geklebt. Dann malte ich mir aus, wie ich damit auf einer einsamen Insel leben würde. Eine Gemeinsamkeit, die ich mit Christo Foerster teile. Er ist Motivations-trainer und Autor des Buches «Raus und machen». Seit er in einer Nacht mit seinem Rennrad von Hamburg nach Berlin gefahren ist, unternimmt er Abenteuer. Sei es ein Ausflug mit dem SUP auf der Nordsee, eine Übernachtung am Hamburger Hafen oder eine Barfusswanderung im Wald. Ein Outdoorabenteuer dauert für ihn mindestens 8 und maximal 72 Stunden, öffentliche Verkehrsmittel, Auto, Motorrad oder Flugzeug sind nicht erlaubt; zieht es sich über die Nacht hin, wird diese draussen verbracht.

Einfach aufs Velo sitzen und aus der Stadt rausfahren

Mir wird klar, dass der umgekehrte Weg der richtige ist. Ich brauche nicht den bauschräftigen Daunenschlafsack mit kleinstem Packmass, sondern ich muss zuerst überhaupt einmal eine Nacht ohne Zelt draussen verbringen. Wenn ich Sehnsucht nach der Natur habe, dann muss ich nicht in einen Flagship Store mit 3000 Quadratmetern Ladenfläche gehen und mir wasserfeste Strehchölzer anschauen, sondern aufs Velo sitzen und aus der Stadt rausfahren. Auch wenn es regnet. Verstanden.



Wenn die Hängematte zwischen Bäumen baumelt, kann man perfekt abschalten.



Weniger ist mehr – für ein Mikroabenteuer muss man nicht in einen Outdoor-Laden.



Traut man sich mal raus, staunt man, was die eigene Umgebung alles zu bieten hat.



Hier köchelt der Risotto. Gerührt wird mit einem Ast.



Los! Einfach mal in einen Zug steigen und schauen, wo man landet.

zigen Wortwechsel sind die beiden dann abgezogen.

Unsere Nacht ist ruhig und friedlich. Nur das Baby meldet sich ein paar Mal, weil es ihm zu heiss ist im Schlafsack. Im Morgengrauen zwitschern uns die Vögel wach. Nach einer Tasse Tee vom kleinen Gasbrenner klopfen wir uns den Waldboden aus den Kleidern und packen zusammen. Als wir nach einer halben Stunde Fussmarsch im Aargauer Linienbus unsere Karten abstempeln, fühle ich mich verwegen, als hätte ich eine Nacht durchgemacht. Zwischen den Pendlern am Bahnhof verabschieden wir uns. Sarah wandert weiter. Ich fahre mit dem Zug zurück. Müde und erholt zugleich. ●

Angst habe, frage ich Sarah. «Nicht mehr!», sagt sie. Sie hat gelernt zu vertrauen. Nur einmal hat sie eine schwierige Situation erlebt. Als sie alleine um die spanische Insel La Palma lief. Der Grund war aber

nicht ein wildes Tier, die Dunkelheit oder das Alleinsein – sondern zwei betrunkene Männer, die auf einmal in ihrem Lager standen. Da ist sie froh gewesen, dass sie ein Messer dabei hatte. Nach einem hit-

Sarah Zehnder ist selbstständige Natur-, Heilkräuter- und Wildnispädagogin. Sie macht Wildkräuterführungen, zeigt, wie man Salben und Tinkturen zubereitet, und begleitet Menschen für ein bis fünf Tage in die Natur. www.grunkraft.ch

Wie macht man ein Feuer?

- Der Feuerplatz sollte möglichst windgeschützt sein und weit weg von brennbaren Materialien.
- Nutzen Sie eine vorhandene Feuerstelle oder heben Sie eine 10 cm tiefe Mulde mit mindestens 50 cm Durchmesser aus.
- Sammeln Sie Zunder und Feuerholz.
- Stapeln Sie den Zunder in der Mitte. Ordnen Sie den dünnen Reisig wie ein Zelt darum herum. Anzünden.
- Löschen: Achten Sie stets auf den Funkenflug. Löschen Sie am Ende das Feuer mit Wasser, Sand oder Erde.

Ideen für Mikroabenteuer

- Schlafen Sie ohne Zelt im eigenen Garten.
- Wandern Sie eine komplette S-Bahnlinie ab.
- Besteigen Sie die höchste Erhebung in Ihrer Nähe.
- Laufen Sie zwei Tage nur der Nase nach.
- Steigen Sie in den nächsten Zug ein.
- Fahren Sie mit dem Velo ans Meer.
- Folgen Sie einem Bach oder Fluss.
- Laufen Sie einen Tag lang barfuss durch den Wald.
- Suchen Sie Sternschnuppen am Himmel.
- Verbringen Sie eine Nacht bei Vollmond draussen, ohne zu schlafen.
- Gehen Sie aufs Wasser, mit dem Kanu oder SUP.

ANZEIGE

JETZT TICKETS SICHERN AB CHF 39.-

20. – 28. JULI 2018

BASELTATTOO.CH T +41 61 266 1000 TICKETCORNER

coop | HILFENIEZ | SRF | APGISGA | Blick

Basel Tattoo.

SINCE 2006