

## **Personen**

Emma – Hauptfigur, Erzähler

Lucy und Bella – beste Freunde, Trio

Nadine und Christian – Eltern

Johann – kleiner Bruder

Ina und Melanie – Leiter der Wanderung

Greta (Deutschland), Anna (Italien), Sam (Schottland), Jamie (Deutschland/Frankreich), Jan und Felix (Deutschland), Sophia (Schweiz), Lucia (Spanien)

Trainerin – Luisa

Alpenentstehung

## Reise nach Unbekannt

### *Prolog*

Wann, wenn nicht jetzt und wer, wenn nicht wir?

Es ist sieben Uhr, ein Freitagmorgen wie jeder andere und mein Wecker reißt mich aus meinen Träumen. Meine Augen werden geblendet vom Tageslicht, ich habe gestern vergessen, die Vorhänge zuzuziehen. Gezwungenermaßen setze ich mich langsam auf, nehme einen großen Schluck Wasser und stelle die Füße auf den kalten Fußboden. Man merkt, dass es Herbst wird. Der Blick nach draußen enthüllt gelbe und braune Blätter, die langsam zu Boden rascheln, es wirkt alles verschlafen und von Nebel umhüllt. Obwohl sich schon Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke bahnen, sind sie verhalten, als ob die Sonne auch noch nicht ganz wach ist. Da sind wir wohl schon zwei.

Schlaftrunken wandere ich ins Badezimmer und lasse mir erstmal kaltes Wasser ins Gesicht laufen, um endlich klar sehen zu können und nicht wie ein Zombie durch die Gegend zu wanken. 15 Minuten später stehe ich in der Küche, mache Kaffee und belege mir zwei Scheiben Brot zum Frühstück. Der Duft der Kaffeebohnen zieht in meine Nase und das Koffein kitzelt meine Nerven noch ein bisschen mehr, sodass ich mich langsam wohl fühle in meiner Haut, als könnte heute ein guter, produktiver Tag werden.

Genau das bestätigen mir auch mein Stundenplan und die Lehrer, ich bin ja schließlich nicht die Einzige, die sich aufs Wochenende freut. Die Stunden ziehen nur so an mir vorbei.

In der nächsten Pause schaue ich durch meine Nachrichten, um zu sehen, was ich in der Zeit verpasst habe und sehe, dass eine Mail eingetrudelt ist. Betreff: Projekt Alpenüberquerung. Mein Herz setzt für einen kleinen Moment aus und fängt dann umso schneller wieder an zu schlagen. Schnell überfliege ich den Text. Es hat geklappt. Ich bin dabei. Innerlich juble ich, aber nach außen hin erkennt niemand das Feuerwerk, das gerade in mir angegangen ist. Ich hatte die Hoffnung schon fast aufgegeben, aber das Universum hat sich das Ganze doch anders überlegt und war der Meinung, mir noch eine Chance geben zu können. Die darf ich allerdings nicht verbocken. Die Liste der Teilnehmer ist überschaubar, schließlich kann man nicht mit dreißig Leuten in einer Gruppe laufen, das wäre Chaos pur. Ich grinse. Das wird soo cool. Eine Woche Berge, frische Luft, Natur, Wandern. Einsamkeit, Stille, Wanderlust, Gemeinschaft, Abenteuerlust, Teamgeist. Was auch immer in den Vorbereitungen passiert, wandern kann ich und aufgeben gibt's nicht.

Beim zweiten Mal durchlesen wird mir dann doch die hohe Anforderung bewusst. Und der erste Termin ist schon in einer Woche. Was mache ich, wenn ich mit den Leuten nicht klarkomme? Wie ausdauernd muss ich sein? Was sind das für Kosten? Kann ich mich darauf mental vorbereiten? Habe ich die Ausrüstung? Was wenn ich nur hinterherlaufe und nicht mitkomme? Zweifel kreisen in meinem Kopf wie kleine Strudel im Wasser vom Fluss vor mir. Ein falscher Tritt und alles ist vorbei. Ein Leben am Abgrund. So nervenaufreibend das auch klingen mag, irgendwie gefällt es mir. Ich bin nie der Typ gewesen, der die Aufregung und das Drama suchte. Ich habe mich im Hintergrund gehalten und getan was andere von mir wollten. Es fühlt sich an, als ob ich dem jetzt entgegentrete. Etwas wage. Auch wenn ich Angst davor habe. Außerdem ist es einer der einfacheren Wege und auch unerfahrene Wanderer haben die Alpen überquert, ohne sich dabei den Hals zu brechen. Was soll also passieren?

## Kapitel 1

Das Läuten der Glocken reißt mich aus den Gedanken. Ich sitze mit meinen zwei besten Freunden auf dem Marktplatz und gönne mir zur Feier des warmen Tages ein großes Eis. Ich kenne die beiden gefühlt schon mein ganzes Leben lang und könnte mir meinen Alltag ohne sie kaum ausmalen. Es ist schön, Leute um sich zu haben, die einen verstehen, auch wenn der Rest der Welt gerade anscheinend absolut keinen Bock auf dich hat. Corona versteckt sich immer noch in unserem Alltag, eine Plage, die man so schnell nicht loswird und seine Folgen mit sich bringt. Kaum vorzustellen, wie es vor nur drei Jahren aussah, ohne Masken, Abstand und übertriebener Hygiene. Wobei das auch schon wieder nachlässt. Ich glaube, jeder merkt selber, wie sich das Gefühl gegenüber dem Virus im Laufe der Wochen und Monate verändert hat und auch weiter verändert. Auch im Ausland hört man immer andere Nachrichten.

Beim Wort Ausland geht bei mir wieder ein kleines Lämpchen an. Da war doch was. Ein Kribbeln breitet sich in meiner Magengegend aus.

Bella bemerkt, wie versunken ich trotz Glockengeläut bin und stupst mich an.

„Was ist los?“

„Nichts. Ich freu mich einfach.“

„Wenn das so ist: Ich mich auch.“

„Quality time!“, stimmt Lucy ein.

Die beiden sind so süß. Ich frage mich jedes Mal, wie sie es überhaupt mit mir aushalten, aber anders herum bin ich auch verrückt genug, etwas mit ihnen zu unternehmen, also beruht das wohl auf Gegenseitigkeit.

„Sollen wir noch ne Runde spazieren? Ich brauch eine Verdauungsrunde.“

Bella schaut mich irritiert an.

„Verdauen wird überbewertet. Wir haben ein Eis gegessen und ich werde gerade sooo schön von der Sonne angestrahlt...“

„Ich bin tatsächlich auch für zurückgehen, Hausaufgaben und so.“

„Ahh Mann, erinner mich nicht daran. Ich muss noch eine komplette Analyse schreiben für Deutsch und ich hab LK.“, erwidere ich und schaue die beiden leicht angewidert an.

„Aber irgendwann muss ich es wohl machen, das Wochenende hat einfach zu wenige Tage.“

„Wo du Recht hast, hast du Recht.“, kommt prompt die Antwort und wir machen uns auf den Weg um uns an den Berg Aufgaben zu setzen, die zu Hause auf jeden einzelnen von uns warten.

„Halt Stopp. BeReal!“, ruft Lucy auf halber Strecke und bleibt mitten auf dem Weg stehen.

„Alle einmal lächeln bitte“ und bei uns allen geht ein Leuchten in den Augen an. Quality time ist echt nicht übertrieben, einfach mal den sozialen Akku aufladen und die Seele baumeln lassen.

Zwar hat man immer das Handy dabei und wird 24/7 abgelenkt und gebraucht, aber nur so kann man ja auch Fotos machen und Momente für die Ewigkeit festhalten. Handys sind nicht mal so eine dumme Erfindung gewesen...

## Kapitel 2

„Home sweet home“ begrüßt mich unsere Eingangstür, als ich die Stufen zum Haus nach oben laufe. Ein safe place vor allem, was Kummer bereitet und der Ort, an dem ich aufgewachsen bin. Schon komisch, wenn man drüber nachdenkt, dass ich vielleicht in zwei, drei Jahren nicht mehr hier wohne...

Oder einfach über einen längeren Zeitraum weg bin. Nicht dass mich das Haus vermissen würde oder ich direkt das Haus, aber wenn man Tag ein Tag aus, dieselbe Routine hat, macht das das Leben deutlich einfacher und es fühlt sich teilweise einfach falsch an, nicht am selben Ort aufzuwachen, zu wissen wo man das Fenster aufmacht, die Zahnbürste findet, den Kühlschrank, die Fernbedienung. Es ist schon ein großes Privileg was wir haben, in diesem Luxus aufzuwachsen. So sehr ich es auch liebe, unterwegs zu sein; etwas Neues zu erleben, ist es doch immer wieder schön, nach Hause zu kommen. So richtig zu Hause.

Wenn unsere Gruppe Wandersleute erstmal unterwegs sein wird, gibt es kein Zurück mehr und damit auch einen neuen Schlafplatz jede Nacht über eine Woche. Irgendwie klingt das beängstigend, nicht zu wissen, wo man morgens aufwacht. Das Gefühl hat, im Bett zu Hause zu liegen und plötzlich sieht alles anders aus, wenn man die Augen aufschlägt. Und es sind andere Leute mit im Raum. Leute, die ich noch nie zuvor in meinem Leben getroffen habe und zu denen ich gleichzeitig, von Tag eins eine besondere Beziehung haben werde. Ich vertraue ihnen so sehr, diese Erfahrung, dieses Abenteuer, mit ihnen zu machen, aber im selben Wimpernschlag spüre ich eine Distanz. Ich kenne die Gruppe nur vom Hören und Sehen übers Internet. Es gab einen Aufruf auf Social Media, in dem zwei Freundinnen nach Begleiter: innen für ihre Wanderung gesucht haben. Und da ich den beiden schon seit einiger Zeit im Alltag -den sie online teilen- zusehe habe ich auf mein Bauchgefühl gehört und sie angeschrieben. Und siehe da, es hat funktioniert und wir haben schon viel miteinander geschrieben, um uns kennenzulernen und erste Informationen auszutauschen.

Aber ab wann kann ich sagen: Ich kenne diese Person? Wenn ich weiß, was sie gerne isst, in ihrer Freizeit macht, wie sie sich fühlt, was sie sich zu Weihnachten wünscht, welche Interessen und Meinungen sie vertritt? Das alles können ja Indikatoren sein, sind aber ja nicht verpflichtend. Wenn jemand von sich aus viel über sich selbst erzählt, erfahre ich ja automatisch mehr über ihn oder sie, als wenn ich eine Unterhaltung über Hausaufgaben führe.

Als ich ins Haus trete, erfasst mich ein Schwall warmer Luft und meine Mutter tritt aus der Wohnzimmertür in den Flur.

„Hallo! Na wie wars mit den Mädels? Habt ihr schön gegessen?“

Während ich mich aus Jacke und Schuhen schäle und meine Tasche ablege, kommt meine Mutter, mit frischer Wäsche unterm Arm, auf mich zu.

„Mega, wir haben uns Eis gegönnt und gequatscht.“

„Das freut mich – musst du jetzt noch viel für die Schule machen oder musst du weg oder warum bist du schon wieder hier?“

„Ersteres. Der Schreibtisch ruft“

„Aber mach nicht zu lang, wir wollen gleich noch einen Film schauen.“

„Jo!“, und damit jogge ich die Treppe nach oben in mein Zimmer, mit den Gedanken noch 0,0 bei Deutsch und Co.

Ein bisschen entspannen vorher wird wohl noch drin sein, und damit lasse ich mich auf mein Bett fallen, greife nach meinem aktuellen Buch im Regal und mache es mir auf der Decke bequem. Das Buch in meinen Händen ist noch neu und ich habe erst einige Kapitel gelesen, aber der Duft nach Buchladen, Druckerei und einer unendlichen Freiheit hinter den Seiten ist unverkennbar. Ich stecke meine Nase an die Buchkanten und atme den Duft tief ein. So praktisch Handys auch sind, sie werden in dem Puncto nie ein echtes, wahrhaftiges Buch übertreffen können. Schlimm genug, dass wir in der

Schule auf iPads, statt auf Papier schreiben, aber wenigstens der lokale Buchladen, sowie Bücherei versorgen mich mit ausreichend Stoff, um meine Nerven runterzufahren, wenn die Welt gerade mal ein bisschen zu viel wird. Da kann eine Spur Fantasie und parallele Welten nicht schaden.

Eine halbe Stunde später und drei Kapitel weiter raffte ich mich vom Bett auf und setzte mich auf den Schreibtischstuhl. Ein Schritt in die richtige Richtung. iPad und Bücher liegen noch offen vor mir, da hat wohl einer keine Lust mehr gehabt, aufzuräumen. Ich bin ja durchaus ein ordentlicher Mensch, aber solange man sich im Chaos zurecht findet... Wenn das System fehlt ist bei mir glaub ich alles verloren. Oder ich geb einfach auf, ein System zu machen und arbeite nach Gefühl. So nach dem Motto „Frei Schnauze, das klappt schon“. Irgendwer hat mir mal gesagt, dass er mich dafür bewundert, so an Dinge ranzugehen. Das ist mir bis dahin nie wirklich aufgefallen. Vielleicht weil man von außen nicht sieht, wie viel ich über etwas nachdenke, bevor ich es tue. Klassisches Overthinking würd ich das mal betiteln. Genau wie ich jetzt mit leerem Blick auf die Wörter starre, als ob sich die Arbeit von allein lösen würde, aber ich kann ja schlecht nichts machen, das bringt auch niemanden weiter. Ohne deshalb weiter alles aufzuschieben greife ich nach iPad und Stift und mache mir Notizen zum Thema Schuldenbremse. Während mein Kopf mir versucht einzutrichtern, was es damit auf sich hat und den vor mir liegenden Text nach nützlichen Informationen mit den Augen abscaant, bewegt sich meine Hand wie von selbst und formuliert meine Gedanken in Worte um. Das Gehirn ist faszinierend, genau wie der menschliche Körper, man muss nur damit umzugehen wissen. Dabei fällt mir ein, dass ich heute noch eine Runde laufen gehen wollte. Einmal abchecken, wie fit ich noch bin, damit ich das nächste Mal im Unterricht nicht zusammenklappe.

Als ich das nächste Mal aufstehe und aus dem Fenster schaue, werde ich von goldenem Sonnenlicht geblendet. Die tief stehende Sonne scheint mir geradewegs ins Gesicht und ich muss die Augen zusammenkneifen, um noch etwas zu sehen. In dem Moment vergesse ich dann auch, weshalb ich eigentlich aufgestanden bin. Deshalb setze ich meinen Weg ins Badezimmer einfach fort und entscheide mich kurzerhand für eine Pause nach der Anstrengung fürs Hirn und eine Runde Joggen. Nach ein paar Dehnübungen zum warm werden trete ich vor die Tür und laufe auch direkt los. Es ist doch kälter als gedacht, aber wenn ich mich bewege wird mir ja zum Glück warm. Mit großen Schritten entferne ich mich vom Haus und befinde mich kurze Zeit später auf einem Feldweg außerhalb der Stadt. Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig und ich entscheide mich für die größere Runde. Alles austesten. Ans Limit gehen.

Vielleicht hätte das mit dem Limit doch nicht sein müssen, denn 30 Minuten später stehe ich verschwitzt im Flur und trinke in großen Schlucken das Glas Wasser leer, dass mein Vater mir gebracht hat, als ich durch die Tür gehechelt gekommen bin. Naja sagen wir nicht gehechelt, aber rot wie eine Tomate und mit erhöhter Atemfrequenz. Alles noch im Rahmen.

„Willst du direkt duschen gehen?“

Darauf brauch ich wohl nur eine Antwort geben: „Ja“

Mein Vater schaut mich verständnisvoll an und nickt.

„Dann essen wir einfach, wenn du fertig bist.“

Jetzt bin ich die, die nickt und mache mich auf den Weg ins Bad.

Als das warme Wasser über meine verschwitzte Haut läuft, entspannt sich mein ganzer Körper augenblicklich und die Anspannungen des Tages lösen sich gleich mit. Irgendwie staut sich doch immer ganz schön viel mit der Zeit an und ich brauche ein paar Minuten länger unter der heißen Dusche um alles zu verarbeiten, was so in meinem Kopf vorgeht. Der nächste Schultag, Unterhaltungen, mein Trainingsplan, was ich nach der Schule mache, mein ganzes Leben, wenn man es so sieht. Ich kann alles doppelt und dreifach durchdenken und noch immer zu keinem befriedigen

stellenden Ergebnis kommen. Dabei drängen sich gerade immer wieder Bilder des ersten Zusammentreffens der Gruppe der Alpenüberquerung vor weniger wichtige Gedankengänge. Wie werde ich von den anderen angenommen? Was machen wir überhaupt an dem Tag? Bin ich dem körperlich überhaupt gewachsen?

Ich fühle mich wie ein kleines Kind. Hilflos und ein wenig überfordert mit allem. Ohne jegliche Hilfe in freier Wildbahn überleben; ohne von hungrigen Wölfen gefressen zu werden oder selbst zu verhungern.

All das begleitet mich den ganzen Abend über, den ich größtenteils in eine Decke gewickelt auf meinem Bett verbringe. Irgendwie ist es kälter geworden. Oder ich war doch zu lange in der Dusche. Oder an der kühlen Luft.

Es scheint die frische Luft gewesen zu sein, denn am nächsten Morgen, noch bevor ich meine Augen überhaupt geöffnet habe, spüre ich ein fieses Kratzen im Hals. Ein eindeutiger Indikator dafür, dass ich mir was eingefangen habe. Der Tee zum Frühstück hilft meinen Stimmbändern zwar ein bisschen, geschmeidig zu bleiben, aber ich werde das Gefühl nicht los, einen Frosch im Hals zu haben. Da bringen auch Hustenbonbons nur was gegen den schlechten Geschmack im Mund. Trotzdem schlucke ich Bonbon um Bonbon um meine Stimme nicht zu verlieren und Hustenanfall nach Hustenanfall zu überleben. Überleben ist vielleicht übertrieben, aber Erkältung ist nun mal Erkältung, das schüttelt den Organismus ganz schön durch.

Damit schleppe ich mich die Woche durch die Schule und meine Nachmittage. Ich gehe trotzdem normal zu meinen Tanzstunden und ins Studio um selber an meiner aktuellen Choreo zu feilen. Komischerweise fällt es mir beim Sport einfacher, Schmerz zu vergessen, oder einfach den Fakt, dass ich erkältet bin und eigentlich eine Pause einlegen müsste. Mein ganzer Körper schaltet einfach auf Flugmodus und alles um mich herum blende ich aus. Da sind die Musik, der Raum und ich. Jede einzelne Ecke, durch die ich mich bewege wird inspiziert, wahrgenommen. Selbst auf kleinem Raum erlaubt es mir die Bewegung, alles aus dem zu machen, was mir gegeben wird. Da sind keine Fragen nach dem wie, sondern ein kleines Stimmchen, was mich ganz leise anspricht, weiter zu machen und alles andere zum Stillschweigen bringt. Eine stille Macht, auf die alles hört. Ein Geben und Nehmen. Respekt und Vertrauen in einander. Und damit erreiche ich selbst ein Vertrauen in mich. Worte verletzen, Taten tun weh und die Gedanken zerfressen einen von innen, aber diese Momente sind allein für mich. Ausdrücken zu können, was mir auf dem Herzen liegt, meine Gefühle in Bewegungen übersetzen.

Nach einer Stunde ist mein Kopf leer und eine Euphorie füllt meine Zellen mit Leben. Freunde im Sport sind etwas anderes als die, die man sein ganzes Leben kennt oder jeden Tag in der Schule sieht. Nicht schlechter oder besser, einfach anders. Wahrscheinlich liegt es einfach an dem Interesse, dass man teilt, der Motivation, etwas auf die Beine zu stellen, ohne sich dabei zu vergleichen, sondern nur die Stärken des anderen anzuerkennen. Man profitiert davon, sich anzuschauen, was andere vielleicht falsch machen, um die eigenen Fehler zu bemerken und zu beheben.

In der Gruppe fällt man vielleicht weniger auf, hat aber ein viel stärkeres Miteinander und lernt von den anderen. Wenn jeder nur seine eigenen Ziele verfolgt, kommt man sowohl als einzelner, als auch im Team nicht weiter und es funkt nicht. Deswegen ist es auch so wichtig, nicht den Spaß bei der Arbeit zu verlieren. Klar, *ohne Fleiß kein Preis*, aber Pausen fördern eben doch die Konzentration und lockern die Stimmung.

Freitag ist es dann endlich soweit und mein Stündlein hat geschlagen. Ganz so schlimm vielleicht nicht, aber ich bin einfach eine viertel Stunde zu früh für das Meeting an meinem Schreibtisch, aus Angst ich könnte zu spät sein, den Anruf verpassen und die anderen fangen ohne mich an.

Naja, besser so als andersrum.

Die Sportklamotten trage ich schon, Kopfhörer im Ohr und das Handy in der Hand.

Unruhig stehe ich auf und tigere von einer Seite des Raums zur anderen.

Fünf Minuten nach angesagter Zeit bekomme ich langsam Panik, die falsche Handynummer angegeben zu haben, doch etwas übersehen zu haben, mir die Zeit falsch gemerkt zu haben oder was auch immer hätte schiefgehen können, aber endlich vibriert mein Handy in der Hand und ich nehme den Anruf direkt entgegen. Es sind schon zwei weitere Teilnehmer neben den Initiatoren dabei und nach und nach trudelt der Rest ein. Nachdem Ina, eine der Leiterinnen, gründlich durchgezählt hat, begrüßt sie uns alle nochmal und meint, es fehle nur ein Mitglied, aber die hatte sich schon abgemeldet, sodass wir vollständig sind.

Ist eben doch nicht so einfach mit elf Mann einen Termin zu finden, an dem alle Zeit haben.

„Jaa, hi alle zusammen“, beginnt Ina vorsichtig, bis alle ihr zuhören. „Wir sind Ina und Melanie wie ihr vielleicht schon erkannt habt und wir haben dieses Projekt ins Leben gerufen. Aus eigenem Enthusiasmus, aber auch weil ich ein Forschungsprojekt an der Uni habe. Dazu kann ich gerne mal was erzählen, wen es interessiert, das ist aber generell nicht von Bedeutung und ihr müsst auch keine Tests oder irgendwas in der Art machen, also keine Angst.“

Sie lacht kurz herzlich auf. Irgendwie habe ich im Gefühl, dieses Geräusch schonmal gehört zu haben, eine schmerzhaft Erinnerung aus den hintersten Winkeln meines Gedächtnisses. Schnell schiebe ich den Gedanken beiseite, ich kann damit nichts anfangen. Es will sich kein Gesicht zu diesem glockenhellen Lachen finden.

„Will einfach jeder mal kurz seinen Namen, vielleicht Wohnort, Alter, Hobby oder was euch sonst noch einfällt sagen?“, macht sich Melanie nun deutlich und das Rauschen in den anderen Leitungen wird weniger, bis es komplett verstummt und nur noch ein leises Vibrieren zu hören ist.

„Gut, dann fang ich einfach mal an“, startet nach wenigen Sekunden der Stille ein Typ, vielleicht um die zwanzig, braune Haare und Augen, mit einem Lächeln auf den Lippen. Ihn würde ich direkt als Abenteurer abstempeln.

„Mein Name ist Jamie, ich bin tatsächlich gerade zum Studium in einem kleinen Ort in Frankreich, komme aber ursprünglich aus Süddeutschland“, beginnt der Typ und ich muss schmunzeln, denn man hört sowohl seinen Dialekt, als auch ein winziges bisschen seinen französischen Akzent heraus. Die Kombi ist genial.

„Das hört man wahrscheinlich raus.“, auch ihm huscht ein Lächeln über die Lippen und ich habe das Gefühl, als ob er mich dabei anschauen würde. Nicht, dass man das auf dem Display erkennen würde, aber mir gefällt die Vorstellung, oder Jamie schielt einfach.

„Jedenfalls“, beginnt er erneut, „ich bin als Kind häufig in den Bergen unterwegs gewesen und es konnte mir eigentlich nie zu hoch sein, deswegen hat auf meiner bucketlist diese Alpenüberquerung noch gefehlt. Joa, und jetzt bin ich halt hier gelandet und bin gespannt was aus diesem Vorhaben wird.“

Nach kurzer Atempause fügt er hinzu:

„Ich würd dann einfach mal weitergeben, das soll ja kein Monolog hier werden.“

Damit hat er vermutlich mehr gesagt als ich es in den nächsten paar Stunden tun werde, aber egal. In Gruppen gibt es immer so ein paar Menschen, die einfach das Eis brechen und bei denen man sich direkt wohl fühlt. Ich habe nicht den Druck, eine Konversation am Laufen zu halten, sondern kann einfach zuhören und ab und zu etwas hinzufügen. Jamie ist mir von Sekunde eins sympathisch, das macht das Ganze etwas weniger aufregend. Und da jetzt einer den Startschuss gegeben hat, wollen direkt alle auf einmal.

Nach und nach lerne ich Anna aus Italien, Jan und seinen Bruder Felix und Greta aus Deutschland, Sophia aus der Schweiz und Sam aus Schottland kennen. Stück für Stück bilden sich Persönlichkeiten hinter den Displays und mich beschleicht das Gefühl, dass das hier, die Wanderung und Vorbereitung mit dieser Truppe, einfach ein Träumchen werden muss.

Ich liebe es, neue Leute kennenzulernen, bei denen es direkt am Anfang einmal klick macht und man fühlt sich gut aufgehoben bei ihnen.

Ich hatte auch die Befürchtung, nur Freunde und Paare anzutreffen, um dann letztlich die Wanderung allein zu machen, weil die Rechnung ohne mich besser aufgeht. Das kann immer noch passieren, doch sind die Gruppierungen noch nicht vorherbestimmt, sodass ich über meinen Schatten springen und mich auf diese Leute einlassen kann.

Schritt für Schritt. Ein Schritt in die richtige Richtung. Lieber viele kleine Schritte gehen, als mitten auf dem Weg stehen zu bleiben, weil einem die Luft fehlt. Ich habe mir vorgenommen, durchzustarten, doch aus vorherigen, ansatzweise vergleichbaren Wanderungen kann ich mitnehmen, dass ich es bisher auf jeden Gipfel geschafft habe, auf den ich hinaufwollte, und auch jeden wieder heile hinuntergekommen bin. Toi, toi, toi an der Stelle.

Glück werde ich auch für die Fahrradtour gleich gebrauchen. Ich glaube, ich habe vergessen, meine Reifen aufzupumpen und auf die Schnelle keine passende Pumpe gefunden. Ich wische den Gedanken beiseite, das wird schon.

Im Meeting haben wir ausgemacht, zwei Stunden pro Hin- und Rückweg zu fahren, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 15-20 km/h. Dabei bleiben wir in Kontakt, wer quatschen möchte, kann quatschen und der Rest darf Musik hören oder den vorbeifliegenden Vögeln lauschen. Was das Herz begehrt.

Das allein zeigt schon den Respekt und das Vertrauen, das wir uns gegenseitig schenken, ohne zu wissen wie irgendwer tickt. Es gibt genug Leute, die die Zeit zu Hause vor dem Fernseher verbringen würden, aber da jeder einzelne von uns etwas zu dem gemeinsamen Ziel beitragen möchte und jeder einzelne sich selbst herausfordert, kann ich mit 99%-iger Wahrscheinlichkeit sagen, dass sich gerade 10 Personen auf ihre Drahtesel schwingen und auf Inas Zeichen hin in die Pedale treten.

„Auf geht´s!“ ist das letzte was ich aus dem Call höre, denn ich habe einen Kopfhörer im Ohr und lasse mich von Sia anfeuern.

Ich habe mir eine Strecke über die umliegenden Dörfer herausgesucht.

Nach 10 Minuten fällt mir das erste Mal auf, wie schnell ich eigentlich unterwegs bin. Die Strecke lege ich ab und zu auch so mal zurück, aber nicht in dem Affenzahn. Trotzdem lasse ich mich davon nicht unterkriegen und strampele tapfer weiter, bis ich nach etwa 20 Minuten den Berg hoch, doch eine kurze Verschnaufpause einlege. Innerlich verfluche ich mich dafür, aber es geht einfach nicht. Vielleicht wäre es doch nicht schlecht gewesen, die Reifen aufzupumpen, um wenigsten mit einer ordentlichen Grundlage zu fahren. Einige Atemzüge später stoße ich mich erneut vom Bordstein ab und radele bis zu meinem Ziel durch, wenn auch hechelnd und deutlich langsamer als vorgenommen. In meinem Kopf erzählen mir Stimmchen, dass das Ganze eine Schwachsinnsidee war und ich besser aufhören sollte. Aber ich höre nicht auf. Meine Beine wollen nicht mehr, mein Atem geht stockend und ich merke wie mir das Blut in den Kopf steigt. Die Anstrengung ist mir deutlich anzusehen. Ein wenig schäme ich mich dafür, wie eine Tomate durch die Gegend zu hecheln, aber was solls. ich arbeite schließlich daran, besser zu werden. Das ist es doch, was ich von mir erwarte. Besser werden, kräftiger, ausdauernder, stärker, schneller. Höher, schneller, weiter.

So funktioniert unsere Gesellschaft doch. Du musst immer die besten Leistungen erzielen, um gesehen zu werden. Nichts ist umsonst. Für alles müssen wir hart arbeiten, um am Ende doch nichts zu bekommen. Aber ist es das wirklich wert? Das ganze Schufteln für nichts und wieder nichts? Ich könnte andere Dinge anfangen mit meiner Zeit. Nein, ich habe mir das in den Kopf gesetzt und werde es durchziehen. Egal wie. Einfach machen.

Ich glaube, das ist etwas, was viele Menschen an mir bewundern, wenn ich das so sagen kann, ohne arrogant zu wirken. Ich habe eine unglaubliche Willenskraft. Auch wenn ich viel an mir zweifle, bleibe ich am Ball und lasse mich nicht einfach abbringen. Diese Konstanz, Selbstbeherrschung und Disziplin. Nicht für jeden ist das selbstverständlich. Nur da es das für mich ist, mache ich mir Vorwürfe, wenn es mal nicht nach meiner Nase läuft.



Apropos laufende Nase. Um eine kurze Verschnaufpause zu machen und meine laufende Nase zu stoppen, halte ich am Rand der Straße an. Ein Blick auf den Tacho zeigt: fast am Ziel! Einem kleinen Park mit Waldstück und Wiesen.

Kurz darauf und einen Regenschauer später befinde ich mich dann endlich auf dem Fahrradparkplatz und schließe mein Fahrrad ab. Das Erste, was ich danach mache, ist mich auf eine Parkbank zu setzen und erstmal auf mein Leben klarkommen. Warum zur Hölle ist Fahrradfahren so anstrengend? Unzählige Male zuvor und jeden Morgen und Nachmittag sitze ich auf meinem Drahtesel und nie hab ich mich so ausgelaugt gefühlt. Wahrscheinlich waren es der Wind, die Hügel und mein angeschlagenes Ich, die es so schwer gemacht haben. Schuldzuweisungen bringen mich an dem Punkt zwar kein bisschen weiter, aber es beruhigt mein Gewissen. Wie einfach das doch ist, dem Kopf etwas einzureden und sich anschließend besser zu fühlen.

In dem Moment vibriert mein Handy in der Tasche und ich hole es schnell heraus, um den Anruf nicht zu verpassen.

Es ist meine Wandergruppe, um nach allen zu sehen, damit niemand auf dem Weg verloren gegangen ist, sich verfahren hat oder gekidnappt wurde. Zum Glück sind alle wohl auf, die einen mehr die anderen weniger erschöpft. Trotzdem hört man allgemein ein tiefes Atmen in den Leitungen, als Sofia mich fragt, ob es mit gut gehe.

„Ja klar, alles im grünen Bereich“, scherze ich und gebe mein bestes Lächeln zur Schau. Sie sieht mich skeptisch an und deutet dann auf meine bleiche Gesichtsfarbe hin. Das kann ich natürlich selber nicht feststellen und die Kameraqualität kann einem auch Spielchen spielen. Farbe ist nicht gleich Farbe.

„Dann lasst uns doch gerade eine Pause machen und für eine halbe Stunde noch ein bisschen quatschen. Was haltet ihr davon?“

Es war Melanie, die den Vorschlag gemacht hat und es folgt allgemeine Zustimmung. Mein Video hakt zwischendurch, verflucht sei das deutsche Internet, aber ich kann wenigstens alles hören.

„Ihr könnt euch ja irgendwo gemütlich hinsetzen oder einfach eine Runde spazieren, wie auch immer“ höre ich Melanie erneut nach einer kurzen Pause, in der sich alle sortieren und nach einem Platz für die nächsten Minuten Ausschau halten. Ich beschließe, mich erst einmal etwas in Bewegung zu setzen, um meinen Kreislauf nicht ganz abkacken zu lassen und spaziere durch den friedlich stillen Wald. Ab und zu ertönt der Ruf verschiedenster Vögel, ich sehe ein Eichhörnchen von Ast zu Ast springen, dass mich auf meinem Weg ein Weilchen begleitet.

Die nächsten Minuten verfliegen im Nichts, dafür erfahre ich von Inas Uniprojekt zum Thema Umwelt und Bewegung. Sie will körperliche Gesundheit studieren, dazu zählt sowohl Bewegung und Fitness, als auch Ernährung und Krankheiten, bzw. deren Vorbeugung. Das Thema interessiert mich ungemein, aber irgendwann spannt Ina den Bogen zurück zu unserer Organisation. Jeder soll etwas dazu beitragen, aber die beiden nehmen die Hauptaufgaben auf sich.

„Grundsätzlich ist es eure Aufgabe, in Bewegung zu bleiben und euch fit zu halten bis dahin. Ich werde euch immer wieder Inspiration geben, sowie Pläne, wie euer Training aussehen könnte.“

„Ich bin sozusagen das Köpfchen und Ina die Trainerin“, ergänzt Melanie.

„Genau, falls ich sie euch noch nicht so vorgestellt habe: das ist mein Organisationstalent, ohne Mel bin ich verloren.“ Ina strahlt in die Kamera und ich muss schmunzeln; die beiden sind echt ein Herz und Seele und ergänzen sich in allem.

„Jedenfalls“, nimmt sie ihre Ansprache wieder auf, „liegt es an euch, körperlich bereit zu sein, der Anstrengung gewachsen zu sein. Klar gilt es beim Wandern in der Gruppe, das Tempo der Langsamsten anzunehmen, aber teilweise ist es sogar schädlich, als schneller Läufer dauerhaft in ein langsames Tempo zu verfallen. Wir können nicht alle paar Kilometer anhalten, weil wir einzelne Personen auf dem Weg verloren haben, darauf müsst ihr euch einstellen.“

Ich schaue in ernste Gesichter und werde mir der Situation ein weiteres Mal bewusst. Wandern ist kein Zuckerschlecken und auch wenn mir Regen und Schweiß nichts ausmachen, werde ich doch an

meine Grenzen gehen müssen. Ich möchte nicht die sein, auf die alle warten müssen, wenn es drauf ankommt.

Ohne jetzt übermäßig poetisch zu werden, bildet sich in meinem Kopf eine Metapher zwischen Bergsteigen und dem Leben. Ist es nicht an und für sich dasselbe? Es gibt Hochs und Tiefs, manches erscheint einfacher, als es in Wirklichkeit ist, andere Wege sehen zu anspruchsvoll aus, doch wenn man den ersten Schritt wagt, lohnt sich die Aussicht umso mehr und der Weg ist viel kürzer als anfänglich gedacht. Klar hat das Leben an sich kein Anfang oder Ende, sondern ist ein Prozess, aber genau dieser Weg ist es, der alles spannend macht. Welche Abzweigung nehme ich als nächstes, wen treffe ich am Wegesrand, wer hilft mir auf, wenn mich Steine ins Stolpern gebracht haben? Wie lange bleibe ich an der einen Aussicht, nur um wenige Schritte weiter einen noch spektakuläreren Ausblick zu erwarten. Es wird immer Dinge geben, die man verpasst. Verlorene Möglichkeiten, Abgründe, in die man sich gestürzt hat. Aber dadurch entstehen immer neue. Die einen fallen häufiger, stehen aber auch öfter wieder auf. Egal, wie weit jemand gekommen ist, es ist ein Schritt in die richtige Richtung. Genau das möchte ich meinen Kameraden auch mitgeben und ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Trotzdem sage ich erstmal nichts und höre dem Frage-Antwort-Gespräch am Telefon zu.

„Um mal ein paar Fakten reinzubringen“, meldet sich Mel zu Wort, „Wir haben geplant, den E5 zu gehen, der gilt als nicht besonders schwer und ist viel belaufen. Wir wollen Anfang Juni loslaufen und sind etwa eine Woche oder mehr unterwegs. Damit haben wir wahrscheinlich durchschnittlich 20 km plus zu laufen. Unterkünfte muss ich noch raussuchen und viele kann man auch noch gar nicht buchen, deshalb könnt ihr da, wenn ich das ungefähr geplant habe auch ein Auge drauf haben.“

„Das heißt es ist bisher noch nichts gebucht und wir haben noch keinen Plan, welche Hütten wir ansteuern?“ unterbricht Jan vorsichtig, um Klarheit zu gewinnen.

„Jein, es heißt ich habe einige Hütten schon fest eingeplant, die sind aber noch nicht buchbar und andere muss ich noch rausfinden. Man muss halt gucken, dass man genug Strecke zurücklegt, wir uns aber auch nicht überfordern und den einen Tag dreimal so viel laufen müssen wie den anderen. Es ist etwas komplex, aber wenn ich einen Plan zusammengestellt habe, schicke ich ihn euch und ihr könnt euch online einen Überblick verschaffen.“ Setzt Melanie wieder an und auf der anderen Seite wird verständnisvolles Nicken deutlich.

„Ach und was ich auch noch loswerden wollte“ mischt Ina sich wieder ein, „ihr könnt mal schauen, ob es bei euch in der Gegend die Möglichkeit gibt, Klettern zu gehen. Das kann ein Hochseilgarten oder etwas in der Art sein, oder, wer kann geht bouldern, um etwas in Schwung zu kommen und sich an Höhe zu gewöhnen.“

„Das kann man wohl nicht ansatzweise mit den Alpen vergleichen aber immerhin“ kommt es von Sophia, und sie hat Recht.

Ich glaube, wenn ich über die Gipfel der Berge marschiere, fühle ich mich trotzdem deutlich sicherer, als wenn ich halb von irgendeiner Wand auf 2 m Höhe baumle, ohne zu wissen, wo ich meine Arme und Beine als nächstes hinstellen soll.

### Kapitel 3

Der Rückweg verläuft weniger spektakulär und ich beeile mich weniger als auf dem Hinweg. Verflucht sei mein Fahrrad, die richtige Ausrüstung macht eben doch einen Unterschied und Faulheit zahlt sich aus. Wer nicht lernt, muss fühlen heißt es doch so schön.

Als mein Fahrrad sicher in der Garage steht laufe ich quälend langsam die letzten Schritte ins Haus hinein. Meine Beine brennen von der Anstrengung, ich hatte mir diese kleine Fahrradtour gänzlich anders vorgestellt, aber so ist das nun mal mit unseren Vorstellungen, sie werden häufig nicht erfüllt oder übertroffen.

Im WhatsApp Chat verabschieden sich alle nochmal und mein Handy will nicht aufhören zu vibrieren, bis ich es dann auf stumm schalte, um mir ein paar Minuten Ruhe zu gönnen.

Eine halbe Stunde später beschließe ich dann doch noch, ein paar Dehnübungen zu machen, um mich am nächsten Morgen nicht mit Muskelkater plagen zu müssen. Der Schmerz ist schnell verflogen und es bleibt ein Gefühl der Mattheit, das sich nicht so einfach verscheuchen lässt. Entschlossen steuere ich also den Schreibtisch an, um mich noch auf die anstehende Klausur vorzubereiten anstatt auf dem Sofa einzuschlafen.

Irgendwann scheine ich doch eingeschlafen zu sein. Als ich die Augen öffne bin ich gänzlich von Dunkelheit umgeben und ich muss blinzeln, damit ich meine Orientierung wiederfinde. Ein Blick auf die Uhr und mein knurrender Magen verraten mir, dass es schon Zeit für Abendessen.

Danach falle ich mehr oder weniger ins Bett und nach einer Folge Netflix fallen mir die Augen zu, mit dem Gedanken schon im Wochenende. Endlich wieder ausschlafen.

Den nächsten Morgen fühle ich mich ungewöhnlich ausgeschlafen und fit obwohl mein erster Griff zur Taschentuch-Packung geht. Die ganze Zeit in der Kälte scheint doch ihre Wirkung zu zeigen.

Nichtsdestotrotz habe ich mir ein wenig Programm für heute vorgenommen, dass ich auch durchziehen möchte und nach einem gemütlichen Frühstück sitze ich wieder einmal vor dem Schreibtisch. Diesmal aber, um Geburtstagsgeschenke vorzubereiten. Im Herbst sammeln sich die Geburtstage nur so und ich wollte mir etwas kleines persönliches für jeden ausdenken.

Während ich also vor mich hin Grübel und brainstorme, wandern meine Gedanken zu den neuen Menschen, die ich gerade kennengelernt habe. Wann sie wohl Geburtstag haben? Wenigstens hätte ich dann etwas, was ich verschenken könnte. Irgendwas kann man als Wandersleute immer gebrauchen.

Dann macht es klick in meinem Kopf und ich gehe die verschiedenen Sportarten meiner Freunde durch, um eine Kleinigkeit zu finden, die in jedem Fall passt.

Gedanken an meine eigenen Geschenke schleichen sich ein, aber bevor ich mir unnötigen Ballast aufbinde, muss ich erstmal meinen Vater fragen, ob er noch Dinge aus seinen früheren Touren hat. Von ihm habe ich wahrscheinlich meine Begeisterung für die Natur im Allgemeinen, und die fürs Wandern im Speziellen. Wir beide lieben es, neue Wege zu erkunden oder auf ausgetrampelten Pfaden, eine Aussicht zu genießen, die so unglaublich ist, dass schon andere sich aufgemacht haben, um einen Blick auf die Schönheit der Welt zu werfen. Wenn es eine Sache gibt, die ich mehr als alles andere an ihm bewundere, ist es seine Zielstrebigkeit, wie er Dinge auf den Punkt bringt und den Kern erforschen will. Der Weg ist das Ziel, aber genauso faszinierend ist das Ziel, wenn man die Eindrücke bis dorthin nicht vernachlässigt. Mein Vater ist ein Mensch, der im Moment lebt und sich Zeit für die Dinge nimmt, die ihm wichtig sind. Das mag seine Familie sein, genau wie Themen der Politik, seine Arbeit oder, wie auch ich, die Fotografie.

Er ist es, der am Wegesrand gerne mal alle paar Schritte anhält, um die Landschaft einzufangen oder weil er einen Baum entdeckt hat, der anders aussieht, als die, die um ihn stehen.

Er sieht die Schönheit in den Dingen, die nicht jeder sieht. Ein besonderes Auge, mit einer anderen Wahrnehmung als der Rest der Menschen ihn vielleicht hat. Das kann anstrengend wirken, langweilig oder sogar unnötig, aber für mich ist es eine besondere Eigenschaft, etwas das ihn ausmacht und mich lehrt. Jeder Mensch geht mit Konfrontationen anders um, aber wenn man sich auf das wichtigste fokussiert, bleibt einem mehr Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, als seine Grübeleien mit anderen, unwichtigen Themen zu verschwenden.

Langsamkeit ist kein Nachteil oder sollte mit Dummheit gleichgesetzt werden. Es zeugt von innerer Stärke und Köpfchen. Einem Plan, mit dem man durchs Leben geht und auf Dauer die überholt, die sich entschieden haben, schnell zu sein.

Aus dem Grund stehe ich wenig später auf und versuche mit meinem Vater zusammen einige Ausrüstung zusammenzusuchen, die essenziell für eine längere Wanderung sind. Insbesondere Blasenpflaster, die ich später noch in der Apotheke holen muss.

„Die kannst du zwar auch im Supermarkt holen, aber da würde ich nicht an Qualität sparen. Du willst den Berg ja mit heilen Füßen hoch und wieder runter laufen.“ Ist die Devise meines Vaters, der ich nur zu gerne Glauben schenke.

Vor dem Regal mit Auswahl an Pflastern und Verbänden in der Apotheke bin ich später allerdings heillos überfordert und ein Mitarbeiter muss mir erklären, was wofür ist und sich in meinem Fall am Ehesten lohnt. Ich nehme gleich drei Packungen mit, sicher ist sicher. Man weiß ja nie was passiert, wer sich irgendwelche Knochen bricht oder die falschen Schuhe hat. Und ansonsten kann man Pflaster einfach immer gebrauchen, das wird wohl nicht meine einzige Wanderung gewesen sein. Zumindest hoffe ich das, wenn ich nicht gerade vom Gipfel des Berges ins Tal falle. Dann hat sowieso mein letztes Stündlein geschlagen. Ich hasse es, dass sich schon wieder negativ Szenarien in meinem Kopf bilden. Es entstehen in mir drin Ängste, die ich für mein Leben nicht brauche und meistens komplett irrational und überflüssig sind. Es kann immer etwas schief gehen, aber das heißt nicht, dass gleich alles den Bach runtergeht.

Mindset ist oft schon die halbe Miete und ich will mir nicht den Spaß an Dingen rauben, die noch gar nicht geschehen sind, nur weil wilde Szenen vor meinem inneren Auge ablaufen, die mich davon abhalten, etwas zu unternehmen. Genauso gut könnte ich dann den ganzen Tag im Bett bleiben, aber das will ich nicht. Es gibt so vieles, das ich noch erleben möchte. Menschen, die ich kennenlernen will, Orte, die ich sehen möchte, Düfte, die ich wahrnehmen könnte, Sprachen, die ich sprechen möchte, Sterne, die ich beobachten könnte. Wie jeder Tag beginnt, und jeder endet. Die Schönheit in den kleinen Gesten zu sehen.

Deshalb sollte ich mich auch in diesem Moment auf dem Heimweg nicht damit beschäftigen, Erkenntnisse vor mich hin zu beten, sondern die frische Luft nach dem nächtlichen Regen einzusatmen, die Schäfchen-Wolken am Himmel zu beobachten und den Spaziergängern, die mir entgegenkommen, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Wieder am Schreibtisch überlege ich gerade, wie ich mir meinen Trainingsplan für die nächsten Wochen zusammenstellen könnte, als der Bildschirm meines Handys aufleuchtet. Eine Nachricht ist eingegangen. Davon lasse ich mich vorerst nicht stören, aber jemand scheint die Absicht zu haben, meine Aufmerksamkeit zu erregen, denn es trudeln immer weitere Nachrichten ein und schließlich nehme ich mein Handy doch in die Hand, um zu sehen wer denn so dringend was von mir will. Es ist Bella, die Redebedarf hat. Da kann ich natürlich nicht nein sagen, denn sie ködert mich mit einem Spaziergang und Cookies. Da weiß wer, was gut ist.

Wir sind fast zwei Stunden unterwegs, bis ich über alles aufgeklärt bin, was am Freitagabend ohne mich passiert ist und nicht nur einmal muss ich mir ein Grinsen verkneifen um dann doch laut

lachend stehen zu bleiben. Ich liebe es, Bellas Geschichten zu lauschen und in ihrer Freundesgruppe wird es nie langweilig. Ihr Basketball Team hat am Freitag ein Spiel gewonnen, trotzdem einige der besten Spieler fehlten und das musste gefeiert werden. Bella wirkt auch nicht direkt wie die geborene Basketballerin, sie ist nicht größer als andere Mädchen und wirkt nicht immer zielsicher, aber auf dem Feld haut sie alle um. Das hab nicht nur ich gesehen, sondern auch der Coach und deswegen ist sie mehr oder weniger jedes Wochenende bei Spielen dabei, was ihren Terminkalender ordentlich füllt. Aber wer hat schon viel Freizeit in unserem Alter?

Irgendwann endet Bellas Redeschwall und ich weiß in jeder Einzelheit was sich abgespielt hat, als ob ich live dabei gewesen wäre. Wie ein gutes Buch, das dich fesselt und das du nicht mehr aus der Hand legen willst, weil es gerade zu spannend ist um einfach aufzuhören.

„Sorry, jetzt hab ich dich schon wieder so vollgelabert. Was hast du denn noch Schönes gemacht? Ich will alles wissen, bis ins kleinste Detail? Hast du endlich mit deiner Mutter gesprochen wegen unserem Urlaub?“ werde ich jetzt jedoch zur Rede gestellt, nur dass ich nicht so viel erlebt habe. Wobei, ganz richtig ist das auch nicht.

„Nein, meiner mum habe ich noch nichts gesagt, aber ich verspreche dir, ich mache das dieses Wochenende noch.“

„Wehe ich höre Montag immer noch nichts, wir haben nur noch bis Ende November Zeit uns anzumelden.“

Wo sie Recht hat, hat sie Recht, wir wollten zusammen mit Lucy vielleicht im Sommer ans Meer fahren mit einer Organisation um dort ein Praktikum zur Meeresforschung zu machen. Angefangen hat das mit einer groben Idee, den Sommer gemeinsam zu verbringen und als wir das weitergesponnen haben, sind wir auf eine Seite im Internet gestoßen, die Plätze an der Küste Südfrankreichs vergeben um neugierige Freiwillige zur Unterstützung in der Forschung zu animieren. Sommer, Sonne, Strand trifft es wohl ganz gut.

„Aber ich muss sowieso nochmal schauen, ob ich da überhaupt hier bin.“

„Wieso solltest du nicht hier sein, ich dachte ihr hättet als Familie keine Pläne für die Ferien?“ Bella sieht mich entgeistert an und ich hebe beschwichtigend die Hände.

„Ich hab dir doch erzählt, dass ich bei dieser Alpenüberquerung mitmachen wollte und, naja, ich wurde angenommen. Das wird dann so Anfang Juni stattfinden, wobei da noch gar keine Ferien sind fällt mir ein, von daher sollte das irrelevant sein.“, erkläre ich hastig, denn obwohl unsere Sommerferien immer sehr früh sind, so früh sind sie auch wieder nicht und ich werde mich wohl für die letzte Woche Schule entschuldigen lassen müssen.

„Wieso hast du mir davon denn nichts gesagt?“

Bellas Entsetzen hat sich in Staunen verwandelt und ich habe fast Angst, sie verletzt zu haben, weil ich nichts gesagt habe.

„Ich weiß nicht... vergessen?“

Okay, das war lahm, aber mir fällt beim besten Willen kein Grund ein, warum ich niemandem was erzählt habe, außer dass es einfach nicht zu Wort gekommen ist. Was logisch ist, denn niemand sonst interessiert sich wirklich für meine Wander-Abenteuer.

„Irgendwie ging das so unter und – ich weiß nicht, aber du bist immer noch die Erste, die es erfährt. Und wir hatten gestern unser erstes ‚Meeting‘, wenn du es so nennen willst.“

Ich male Anführungszeichen in die Luft bei dem Wort Meeting, denn es hat sich nicht nach einem angefühlt. Eher wie ein Chat mit Freunden, nur dass wir lauter Unbekannte waren und uns zum Sport verabredet haben.

„Sag das doch gleich.“

Bella verdreht die Augen, aber ich sehe ihr an, dass ihr die Sache langsam Spaß macht, müsste sie mich nicht so ausquetschen, um an Informationen zu kommen.

„Erzähl. Irgendwelche Zimtziegen denen man eine reinhauen will, süße Typen, Streber, Sportskanonen?“

Bella kann ihre Aufregung kaum noch zügeln, obwohl ich kaum etwas zu berichten habe, denn die paar Minuten in denen jeder gefühlt gerade mal zwei Sätze gesprochen hat, haben mir kein sonderlich präzises Bild jedes einzelnen ermöglicht. Wobei ich zugeben muss, dass es ein paar Sympathisanten gibt.

„Jamie hätte dir auf jeden Fall auch gefallen. Das ist so nen Draufgänger-Typ, sieht gut aus, ist sportlich und hat sein Leben wahrscheinlich komplett unter Kontrolle. Kennst du diese Menschen die für die Gruppendynamik sorgen? Das ist er.“

Ein Lächeln huscht Bella über die Lippen und sie nickt verständnisvoll. Ohne extrovertierte Menschen wären wir beide wohl ein wenig aufgeschmissen.

Ich versuche mir die Gesichter der einzelnen Teilnehmer vom Bildschirm wieder ins Gesicht zu rufen und jeden nach meinem ersten Eindruck zu schildern.

„Oh und Sophia mochte ich auch auf den ersten Blick. Die hat so ne krasse Ausstrahlung, irgendwie Geborgenheit und Respekt. So, jedermanns Freundin, weil sie einfach ein Herzensguter Mensch ist.“  
Fällt mir in dem Moment noch ein.

„Das klingt doch sympathisch. Mir wär das nur zu anstrengend. Und es ist traurig das über WhatsApp zu machen, in echt sehen die safe alle anders aus und ihr findet euch später am Bahnhof nicht.“

Bei dem Gedanken lachen wir beide laut los. Darüber habe ich auch schon nachgedacht, aber wenn an einem verlassenem kleinen Bahnhof irgendwo im Nirgendwo zehn verlorene Seelen stehen, werden wir uns wohl finden.

Ein zustimmendes Nicken bekräftigt mich darin, denn alleine würde ich diese Wanderung nicht überstehen, soviel steht fest. Mein Orientierungssinn lässt mich da gerne mal im Stich.

## Kapitel 4

Als ich am Abend ins Bett falle, lasse ich den Tag und meine Gespräche mit Bella noch einmal Revue passieren. Es hat gutgetan, mit jemandem wirklich darüber zu reden. Meinen Eltern habe ich natürlich auch irgendwann nachdem ich es erfahren habe, Bescheid gesagt und besonders mein Vater war ganz schön aus dem Häuschen, aber es ist nicht dasselbe, seinen Eltern etwas Informatives mitzuteilen und mit einer Person des Vertrauens das Ganze ins kleinste Detail zu analysieren, zu schwärmen, zu träumen. Alles von der Seele zu reden, was mir an Fragen durch den Kopf geschwirrt ist löste ein Gefühl der Leichtigkeit in mir aus, obwohl ich immer noch keine Antworten auf meine Fragen habe. Da ist nur dieses Verständnis, dass ich nicht allein bin und da jemand ist, der mir den Rücken stärkt.

Ich könnte mir ein Bein brechen, Höhenangst haben, krank werden, essenzielle Dinge vergessen, vom Berg fallen, verhungern. Okay zugegeben, das ist vielleicht übertrieben, aber man weiß nie was passiert.

Wenn ich an vergangene Wanderungen denke, ist eigentlich immer alles glatt gelaufen, bis auf Überanstrengung, mieses Wetter, ein verknackster Knöchel oder zu wenig Trinken (dass man dann aber eine Stunde später wieder zu sich nehmen konnte, also alles im Rahmen).

Einige Zeit später klopft es an der Tür. Es ist meine Mutter, die mir eine gute Nacht wünscht. Ich bitte sie rein, um mit ihr zu besprechen, wie ich an meine Ausrüstung komme. Ja, es ist noch eine Weile bis hin, aber Schuhe zum Beispiel müssen ja auch noch eingelaufen werden, soviel weiß ich.

Wir einigen uns jedoch, ein anderes Mal darüber zu sprechen und ich nehme mir vor, den folgenden Tag nach dem Laufen einmal im Internet nach passenden Wanderschuhen zu schauen.

Mitten in der Nacht wache ich mit einem Ruck auf. Mein Körper fühlt sich schwerelos an, wie im freien Fall. Bilder verschwimmen langsam vor meinen Augen und ich versuche mit aller Kraft, wach zu bleiben um nicht das Gleiche wieder zu erleben. Ich öffne meine Fäuste, die ich unbewusst geballt hatte. Erinnerungen an Berge, Gesichter, Wolken, ein Stein, der ins Rollen kam unter meinen Füßen und dann Leere. Gähnende Leere, die mich verschlingen wollte. Ein stummer Schrei in der Tiefe. Es war mein ungehörter Schrei um Hilfe. Alles in mir versuchte, sich irgendwo festzuhalten aber die Felswände waren glatt und das Gebüsch, an dem ich vorbeiflog zerkratzte mir nur meine Haut. Es ist nur ein Traum, rede ich mir ein. Meine Hände sind unversehrt, ich liege im Stillen in meinem Bett. Um mich herum nur Schwärze. Aber das tröstet mich. Eine einsame Träne läuft über meine Wange, hinunter, bis auf mein Kopfkissen. Ich blinzele. Wo kam die denn her. Ohne es bemerkt zu haben bahnt sich eine zweite Träne den Weg über mein Gesicht auf den weichen Stoff unter meinem Kopf. Schnell wische ich alles Wasser aus meinem Gesicht. Das ist kein Grund zum Weinen. Das war ein dummer, dummer Traum und es sind bloß Hirngespinnste, wirre Gedanken, die mein Kopf zusammengesponnen hat. Realitätsfern. Dumm. Dumm, dumm, dumm. Die Wut über mich selbst rückt die Angst und Verwirrung in den Hintergrund. Das ist es nicht wert.

Um mich abzulenken schnappe ich mir ein Buch und lese, mich dann doch wieder die Müdigkeit einholt und meine Lider schwer werden. Ich kann gerade noch das Buch zur Seite legen und bekomme noch einen Gedanken zu fassen. Da war noch irgendwas. Buch... Wandern... Planung... ein Wanderführer! Und damit drifte ich vollends ab, diesmal jedoch, ohne in tiefschwarzen Abgründen zu landen oder fremden Gesichtern zu entkommen, die hässliche Fratzen ziehen und mich auslachen.

## Kapitel 5

Für das Wochenende habe ich mir ein wenig Planung und Recherche vorgenommen. In mir hat sich der Drang entwickelt, mehr zu erfahren, damit ich nicht ganz unwissend Gipfel erklimme und Strecke zurücklege. Dazu habe ich zuerst Melanie eine Mail geschickt, damit ich zuerst ihre konkreten Infos bekommen kann, bevor ich mich selbst auf die Suche nach Wissen mache.

Außerdem brummt unsere WhatsApp-Gruppe alle paar Tage und es hat sich schon einiges an Informationen angesammelt. Darunter war der Kostenfaktor, die Unterkünfte, Ausrüstung und natürlich Training.

Wenn man im Internet nach ‚Kosten Alpenüberquerung‘ sucht, kommt man aus dem Staunen gar nicht mehr raus. Zuerst muss ein Zugticket her, damit ich an den Startpunkt komme, Oberstdorf. Dann geht es weiter mit Klamotten, Wanderschuhen, -stöcken, -rucksack und was sonst noch anfällt, gefolgt von Verpflegung für Unterwegs und die Kosten für Unterkunft, teilweise dann auch mit Frühstück oder Abendessen.

Aber eins nach dem anderen.

Genau in dem Moment trudelt eine neue Nachricht aus der Gruppe ein. Von Melanie. Netterweise hat sie für alle einmal die groben Kosten zusammengeschrieben, die sie später wahrscheinlich einsammeln werden. Pro Unterkunft sind es meist um die 30 Euro oder mehr, zwischendurch nehmen wir von einer Hütte zur anderen einen Shuttle oder die Gondel, was auch nochmal extra kostet. Die Zug- oder Busfahrt nach Oberstdorf zum Bahnhof müssen wir logischerweise selber planen, da ja alle aus verschiedenen Ecken aus der Umgebung kommen und das umständlich wäre. Insgesamt kommt sie damit auf etwa 300 Euro. Das klingt doch ganz passabel. Außerdem muss aber an Bargeld für Essen auf den Hütten gedacht werden und in den wenigen Orten, an denen wir vorbeikommen, ist es vermutlich auch sicherer, mit Bargeld im Supermarkt zu bezahlen. Ohne Netz wird das schwer mit EC-Karte zu zahlen. Gleich darauf kommt eine weitere Nachricht:

*Fast vergessen aber es gibt, zumindest hier in Deutschland, den Deutschen Alpenverein. Dem gehören einige Hütten, was die Buchung günstiger macht und Bergrettung, wovon wir jetzt mal nicht ausgehen wollen, ist da auch mit drin. Für einen Jahresbeitrag dann. Könnt ihr euch ja mal informieren, der Link zur Website mit dem Anmeldeformular ist angehängt.*

Als ich den Link öffne, wird mir zuerst eine Menge an News rund um die Berge angezeigt, aber nach kurzem Suchen kann ich mich auf der Seite orientieren und finde ein Download für die Mitgliedschaft.

Nachdem ich alles ausgefüllt habe klicke ich auf weiter und schließlich auf senden. Erster Schritt: check.

In der Gruppe ist es währenddessen hin und her gegangen, aber letztendlich haben alle eine Möglichkeit gefunden, eine Vergünstigung zu bekommen. Das ist zwar alles immer noch nicht weltbewegend, aber immerhin. Wir nehmen was wir kriegen.

Um das ganze Chaos ein bisschen zu bändigen schlägt Sophia vor, doch einfach ein Treffen zu vereinbaren. Kurzer Hand kommen wir auf den nächsten Mittwoch. Da werde ich mir wohl was freischaufeln müssen, aber wir werden zum Besprechen wahrscheinlich auch keine Ewigkeit brauchen. Ich bin sowieso beeindruckt, dass wir so schnell auf Einigungen kommen, immerhin ist nicht immer jeder gerade online um eine Diskussion zu verfolgen und im Chat gehen schnell mal Nachrichten unbeantwortet verloren. Dafür meistern wir das bisher ganz gut, ohne jetzt zu viel Lob auszusprechen.

In der Galerie der Gruppe finde ich zwischen Screenshots, kopierten Nachrichten und Links dann eine Packliste. Die war mir vorher gar nicht aufgefallen, aber ich hatte im Gefühl, etwas übersehen zu haben, bei dem Ansturm an Informationen. Aufmerksam lese ich mir jeden einzelnen Stichpunkt durch. Noch sind es nicht unglaublich viele, aber immerhin.



Hüttenschlafsack, Wanderrucksack, sowie -schuhe und auch normale Schuhe oder Hausschuhe, Klamotten (am besten atmungsaktiv), Jacken, Unterwäsche, Hygiene-Artikel darunter insbesondere Sonnenschutz, Insektenspray und Pflaster. Handy und Ladekabel, Bargeld, dünnes Handtuch, Dokumente wie Ausweis, Versicherung, Alpenverein Mitgliedsausweis, dann Handy und Ladekabel plus Powerbank. Oh, und Plastiktüten. Kann man immer und für alles gebrauchen.

Das ist zwar nur grob, aber trotzdem schon eine Menge.

Schuhe hatte ich mir vor einer Weile schon besorgt, um bei Familienausflügen und auch so für längere Wanderungen ausgerüstet zu sein. Schlafsack, Rucksack und Handtücher kann ich von meinem Vater leihen. Hygiene und Dokumente brauche ich jetzt noch nicht zusammensuchen, das hat noch etwas Zeit. Unterwäsche habe ich sowieso, genau wie Handy und Ladekabel. Das ist immer zur Hand. Die Mitgliedschaft habe ich gerade beantragt und das Geld muss ich erst kurz vorher parat haben. Bei den 300 Euro Kosten ist natürlich noch kein „Taschengeld“ miteingerechnet.

Dann schaue ich noch schnell den Haufen an Klamotten in meinem Kleiderschrank durch, um alles an atmungsaktiver Kleidung rauszusuchen, was dementsprechend mitkommen kann und muss. Da könnte wohl noch ein Defizit herrschen, besonders bei den Wandersocken und die sind unverzichtbar. Das wird direkt auf der To-do Liste notiert.

Wobei man ja auch nicht zu viel mitnehmen sollte, sonst wird der Rucksack zu schwer rufe ich mir ins Gedächtnis und mit kaputtem Rücken lässt es sich schwer laufen. Ich muss unbedingt demnächst mal eine Art Test machen, um zu schauen, wie gut ich mit dem Gewicht zurechtkomme. Und wo ich sparen kann.

Google erklärt mit, dass das Gesamtgewicht des Rucksacks samt Inhalt nicht mehr als 25% des eigenen Körpergewichts wiegen sollte. Zu viel darf man einfach nicht mitnehmen. Es ist, als ob man einfach Ballast abwirft. Dinge aus dem Alltag verbannt, die man eigentlich gar nicht braucht. Es wirkt immer so selbstverständlich, was wir Tag ein Tag aus nutzen, aber letztendlich – wirklich brauchen tun wir das wenigste von all dem. Wie eine Schnecke ihr Haus, trägt man in seinem Rucksack alles, was man unterwegs braucht. Einen Mini-Haushalt.

Denn es scheint, dass das wirklich wichtige unmittelbar vor unseren Augen ist und wir dazu tendieren, es auszublenden. Das Leben an sich. Allein diese Tatsache ist Wunder genug. Jeden Tag könnte ich mich fragen, was jeder einzelne Mensch auf diesem Planeten hier zu suchen hat. Jedes einzelne Individuum, jede Pflanze, jeder Stein. Wir alle bilden eine Gemeinschaft, ein Miteinander. Es ist ein Geben und Nehmen und jeder spielt dabei eine Rolle.

An manchen Tagen wirkt vielleicht alles hoffnungslos, aber dann kommt immer, und ich glaube wirklich immer, irgendetwas, das einem beweist: du bist nicht umsonst da, wo du gerade bist. Dafür reicht manchmal ein Blickkontakt auf der Straße, eine liebe Geste eines Fremden, ein Kompliment, eine Umarmung, Sonnenschein, Regen, ein Regenbogen, ein Sonnenuntergang.

Ich schnappe mir ein Notizbuch, um diese Erkenntnis aufzuschreiben. Manchmal ist es einfach zu viel und vielleicht bekommt man es nicht mal richtig mit. Doch dieses minimalistische Denken und auch Leben zeigt mir gerade, dass materielles definitiv nicht alles ist. Und dass die eigene Akzeptanz ein riesiger Schritt in Richtung Selbstbewusstsein und Zufriedenheit ist.

Aus meinen Grübeleien raus lege ich den Stift zur Seite und konzentriere mich wieder auf die Internetseite auf meinem Laptop, die immer noch vor mir geöffnet ist.

„10 Dinge die du auf deiner Wanderung weglassen kannst“ ist die Überschrift eines Blogbeitrags die mir direkt ins Auge springt. Es ist weit verbreitet, dass wandern dabei helfen kann, aus dem Alltag zu entfliehen und mental eine Pause zu machen. Man muss allerdings auch wissen, wie. Denn einfach loslaufen hilft meistens auch nicht weiter und vor seinen Problemen davonzulaufen erst recht nicht. Deshalb klicke ich auf den Artikel und es öffnet sich ein liebevoll gestalteter Blog, der sich an alle freien Seelen richtet, die sich auf diese Seite des Internets verirrt hat.

Ich lese mir einige Einträge durch, unter anderem auch den über unnützen Ballast beim Laufen. Das führt mir nochmal vor Augen, wie wichtig es ist, nur das in den Rucksack zu packen, was wirklich von Bedeutung ist wie Klamotten, Essen und Schlafsack. Und selbst bei Kleidung sollte man nicht übertreiben, es gibt schließlich die Möglichkeit, zu waschen oder man zieht eine Hose ein zweites Mal an.

Weiter lerne ich über Höhenangst und deren Bewältigung, auch wenn ich eigentlich ziemlich sicher auf den Füßen bin, interessiert es mich doch, was man alles machen kann um sich seinen Ängsten zu stellen und den Schritt ins Ungewisse zu wagen. Auch Ernährung und spezielle Diäten werden angesprochen, und wie man damit auf einer einsamen Hütte irgendwo im Nirgendwo umgehen kann. Des Weiteren finden sich spannende Artikel weiter über Mindset, Gesundheit, Tipps und Tricks, Umwelt und Erfahrungsberichte. Alles lese ich mir nicht durch, merke mir aber den Namen der Seite, um ein anderes Mal weiterzustöbern.

Nächster Stichpunkt auf der Liste sind dann Sport-Klamotten und ich schaue im Shop meines lokalen Sportgeschäfts nach Socken, Hosen und co. Dort muss ich die Tage definitiv nochmal vorbeischaun, um die Sachen auch anprobieren zu können und mich vor Ort beraten zu lassen. Es lohnt sich ja nicht, das online zu bestellen, wenn ich genauso gut zehn Minuten in die Stadt laufen könnte und wieder zurück. Noch etwas, auf das ich vorhin gestoßen bin. Umweltschutz sollte in dem Projekt (wie auch allgemein) großgeschrieben werden. Da kann man ja schon von Anfang an starten.

Spontan gefallen mir mehrere Modelle an Wanderhosen, wobei ich darauf achte, dass sie einen Reisverschluss an den Beinen haben, damit ich im Notfall auch den unteren Teil der Hose abnehmen kann. Sei es zum Waschen oder weil mir währenddessen einfach zu warm wird.

Aus den Socken werde ich weniger schlau. Es gibt hunderte verschieden Modelle mit unterschiedlichen Namen und Mustern und letztlich ist die Beschreibung mehr oder weniger dieselbe.

Auch bei den Oberteilen gibt es eine riesige Auswahl. Die einen haben lange Ärmel, die anderen kurze, die einen sind Baumwolle, die anderen Polyester, die einen gefüttert, die anderen mit Mesh-Einsatz und so weiter und so fort. Dabei weiß ich nicht einmal genau wonach ich suche.

In den Nächten kann es auf hundert Meter Höhe eiskalt werden und ein dünner Schlafsack wird mich wohl kaum warmhalten. Auf der anderen Seite kommt man gut ins Schwitzen, wenn einem die Sonne auf den Rücken knallt, keine Bäume in Sicht sind, um für Schatten zu sorgen und man seit einer Stunde den Berg hochklettert. Also Zwiebellook.

Ich grenze die Suche erstmal auf luftige Shirts ein, damit kann man ja schichten und ein paar warme Oberteile lassen sich im Haus bestimmt noch finden. Schon sind es nur noch um die 150 Anzeigen und ich bahne mir einen Weg durch das Gewusel an bunten Longsleeves.

## Kapitel 6

Wie vereinbart ist das Meeting unserer Gruppe am nächsten Mittwochnachmittag. Die Tage zuvor hatte ich schon versucht, etwas über die Wege durch die Alpen herauszufinden, besonders den E5. Irgendwann habe ich dann jedoch aufgegeben. Das Angebot ist riesig, an jeder Ecke werden Einem Unterkünfte, geführte Wanderungen, Wanderführer, Ausrüstung und, und, und vorgeschlagen und damit geradezu erschlagen. Ich bin froh, nicht alles an organisatorischen Dingen erledigen zu müssen, denn wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht, ob ich in dem Strom an Angeboten klargekommen wäre, wobei man den Großteil davon auch schon wieder ausschließen kann, denn es ist nicht das, nachdem wir suchen. Eine Hütte mit genügend Platz, etwas zu essen und einer Dusche reicht ja schon. Keine Schickimicki Hotels mit Wellness, Fünf-Gänge-Menü und Ski-Piste.

An Geschichte, Aufbau und weiterem wird auch jeder interessierte fündig, aber ich habe mich dagegen entschieden mir all das in den Kopf zu ziehen. Vielleicht irgendwann, wenn ich mal Lust und Zeit dazu habe, aber vom Grundsatz ist es mehr mein Anliegen, mich auf dem Gebiet physisch zu bewegen, anstatt einen Vortrag darüber zu halten wie eines Tages Bäume dort großgeworden sind. Hilfreicher wird es dann bei Themen wie Wegplanung und Geografie. Dazu zählt zum einen die Umgebung und Lage der Hütten, Wetterverhältnisse aber auch Witterung und die Beschaffenheit der Wege, sodass man als Wanderer darauf vorbereiten kann bzw. was man dann letztendlich mitnimmt an Kleidung und Weiterem.

All diese Gedanken sind in unserer Unterhaltung per Skype jedoch erstmal nebensächlich und wir fokussieren uns auf die Wegplanung. Von Hütte zu Hütte. Step by step.

Während Melanie alles genau und ausführlich erklärt schreiben alle von uns fleißig mit, fast wie in der Schule.

„Wir werden das auch nochmal alles zusammenschreiben, damit jeder eine einheitliche und strukturierte Übersicht hat. Nicht, dass ich jetzt was Falsches erzähle oder irgendwer was vergessen oder falsch aufgeschrieben hat.“ Erklärt Ina trotzdem, wobei nur Jan und Felix den Stift sinken lassen und dafür aufmerksam auf den Bildschirm schauen. Heute sitzen die beiden Brüder nebeneinander vor ihrem Laptop. Das letzte Mal war jeder einzeln zu sehen. Ich dachte erst schon, wir wären weniger, bis ich das gecheckt habe.

Meine Notizzettel sind tatsächlich etwas sehr unübersichtlich und wild beschrieben. Ein Nachtrag zum Termin hier, ein Datum da. Mal hab ich etwas nicht verstanden und eine Lücke gelassen, weil die Internetverbindung abgebrochen ist oder was weiß ich. Das kann man im Nachhinein nicht mehr so gut nachverfolgen, aber ich bin auch noch nicht dazu gekommen, meine Stichpunkte ausführlich auf einem neuen Zettel aufzuschreiben.

Zum Glück habe ich bald alles sowohl digital als auch handschriftlich, vielleicht verzettelte ich mich dann nicht jedes Mal.

„In wie weit ist denn jetzt schon was gebucht an Hütten“, meine ich Annas Stimme herauszuhören. Das gleiche haben sich bestimmt alle auch schon gefragt, weshalb es ruhig wird, damit nicht alles zehn Mal wiederholt werden muss.

„Bis jetzt noch gar nichts. Das liegt aber teilweise daran, dass man auf der Website erst zu einem bestimmten Datum Buchungen annehmen beziehungsweise Anfragen. An unsere erste Unterkunft habe ich schon geschrieben, da hat sich aber noch niemand zurückgemeldet.“ Führt Ina auf.

„Allerdings muss man dabei schnell sein, denn die Plätze sind nur begrenzt verfügbar verständlicherweise und die Nachfrage hoch. Das kann innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen schon komplett ausgebucht sein.“

„Verstehe“, kommt es gemurmelt zurück.

„Aber rein theoretisch, falls wir eine Hütte nicht rechtzeitig buchen, wo können wir dann unterkommen?“

Das klingt besorgniserregend, aber sie hat recht. Was dann? Lläuft man dann überhaupt los, wenn nicht mal die erste Hütte noch Platz hat?

Melanies Antwort kommt zögerlich, aber bestimmt: „Es wird niemand mitten auf dem Weg zurückgeschickt, falls man es nicht bis zur nächsten Hütte schafft. Wir könnten die Route umplanen und auf andere Hütten zurückgreifen, das würde aber wahrscheinlich bedeuten, dass wir an manchen Tagen deutlich mehr laufen müssen als an anderen. Ansonsten gibt es eigentlich immer eine Art Lager, wo gestrandete Wanderer Platz finden. Das sind dann halt keine richtigen Zimmer, sondern einfach nur... nen Dach über dem Kopf. Was ja theoretisch reicht.“

Damit sind die aufkommenden Bedenken erst einmal zur Seite geschoben, bevor sich noch weitere Worst-Case-Szenarien aufbauen. Ich bin hart im Nehmen würde ich behaupten. Eine Nacht auf hartem Boden hat wohl noch niemanden umgebracht. Kein Essen und Trinken eher. Bei dem Gedanken knurrt mein Magen ein wenig, aber das hört glücklicherweise niemand.

„Wie sieht das mit Essen während den Etappen und auf den Hütten aus“ werfe ich ein, wobei klar ist, dass in einen Rucksack, voll mit Bett, Kleidung und Notfallset, nicht viel Platz für ein reiches Picknick auf den weiten Wiesen der Berge sein wird. Wobei der Gedanke sehr verlockend ist.

„Morgens und abends kriegt man auf den Hütten Essen. Dort kann man sich auch meist ein Lunch-Paket zusammenstellen für die Zeit, in der man unterwegs ist. Oder wenn wir beispielsweise am ersten Tag in Oberstdorf sind, kann sich jeder einmal mit dem wichtigsten eindecken.“ Antwortet Melanie und schiebt schnell ein „es wird keiner verhungern“, mit einem Augenzwinkern hinterher.

„Davon wär ich jetzt auch nicht ausgegangen, aber danke für die Bestätigung, Melanie“

Und bei dem Gedanken muss ich lachen. Klar, das wird unglaublich anstrengend, den lieben langen Tag auf den Beinen zu verbringen, aber ein fettes Frühstück als Startschuss und eine Belohnung zum Ankommen machen die Anstrengung doch wett. Und es gibt viele leckere Spezialitäten im Süden Deutschlands, sowie an den Grenzen zu Italien und Österreich.

Eine kulinarische Reise ist es noch dazu. Ich entwickle mich zum Weltenbummler und mir gefällt der Gedanke. Ich will andere Kulturen kennenlernen, Menschen, deren Alltag. Die Schönheit und Einzigartigkeit der Natur betrachten. Atemberaubende Höhen erklimmen oder über meinen kleinen, widerspenstigen Schatten springen. Sprachen lernen und darin fluchen können. Ein Eis bestellen und Wein trinken können. Freunde finden und Fremden helfen. Das Lachen von Kindern auf den Straßen hören. Ihrer Einstellung zur Welt lauschen. Und vor allem etwas über mich selbst erfahren. Wer bin ich im Beisein von anderen. Wer kann ich sein? Und ganz besonders, wer möchte ich sein? Ich will Erfahrungen sammeln und Erinnerungen schaffen, die sich auf meine Haut und in meine Sinne brennen. Den Moment erleben, wenn ich aus meiner Komfortzone trete und mit Menschen im ersten Moment klicke. Weil ich ihnen unvoreingenommen gegenüber trete. Nicht urteilen kann. Und es auch nicht möchte. Es passiert uns allen ständig und teils auch unterbewusst, dass wir den Gegenüber von vorne herein negativ betrachten oder eine bestimmte Einstellung haben. Diese Einstellung möchte ich loswerden, indem ich aus meinem Alltag komme, neue Einflüsse sammle und sie auf mich wirken lasse. Mein Ärger, meine Ängste, meine Wut sollen nicht an anderen rausgelassen werden, sondern ich will lernen, mit ihnen umzugehen. Und ich denke, wenn ich auf mich allein gestellt bin, habe ich mehr Raum, darüber nachzudenken.

## Kapitel 7

Es ist Donnerstag, 17:24 Uhr, und ich sitze seit etwa zehn Minuten mit meinem Tagebuch auf den Knien und einem Stift in der Hand zusammengekauert auf dem Sofa. Eigentlich hatte ich vor, regelmäßiger zu schreiben und meine Gedanken festzuhalten. Eines Tages werde ich mich nicht mehr daran erinnern können und meine Notizen und wirren Aneinanderreihungen von Worten und Satzketten werden sinnlos klingen. Aber bis dahin geben sie mir Halt. Einen Ort für mich, an dem ich alles sagen und denken, fühlen und äußern kann.

Wenn die Welt zu viel wird und die Häuser Schatten auf die Straßen werfen, sodass keine Sonnenstrahlen mehr die Erde erreichen, ziehe ich mich in die Welt auf social Media zurück. Alle scheinen den ganzen Tag tun und lassen zu können, was sie wollen. Verbringen ihre Zeit am Strand, in der Hängematte, im All. Der Trug der perfekten Idylle bleibt und es kommt ein Gefühl der Befriedigung auf. Was ich nicht kann können andere machen. Gleichzeitig weckt das Zweifel in mir und es sieht so aus, als ob das Gleichgewicht in der Gesellschaft mal wieder gekippt ist. Was muss ich tun, um dieses Ideal zu erreichen? Schule schmeißen und ausziehen ist ja wohl keine Option. Und will ich das überhaupt erreichen. Wer ganz oben auf dem Berg steht, fällt tiefer, aber genauso gut kann er weitere mit in die Tiefe ziehen. Dieses große Loch in dem alles taub wirkt, Einsamkeit, Stille, Trauer.

Der Weg nach oben ist immer der härteste und nicht für jeden ist er gleich, aber wer auf den Berg hochwill, muss auch wieder runter und „no one said it would be easy“.

Als ich die Worte aufs Papier bringe wirken sie noch eindrucksvoller. Als ob die Einschätzung eines anderen meine Kraftanstrengung bestimmen könnte. Wir verlassen uns immer auf das, was andere sagen und machen, nehmen die Wege, die alle nehmen. Niemand will mehr den ersten Schritt gehen. Auch das landet auf den Seiten des Novembers. Für den Abend lasse ich noch etwas Platz, falls mir beim Tanzen nachher noch etwas in den Kopf kommt, was ich gerne aufschreiben möchte.

Wer sich nicht gut verbal ausdrücken kann, greift gerne zu Stift und Papier um doch etwas der Welt mitteilen zu können. Sich zu verschließen und Gefühle nicht an die Oberfläche zu lassen ist kontraproduktiv um schlechte Stimmung zu vertreiben, wobei mich dieser ständige Mitteilungsdrang bei manchen Menschen auch stresst. Wie kann man den ganzen Tag so viel erzählen? Ich wollte vielleicht einfach nur Hallo sagen und habe es gerade eilig und dann kommt jemand um die Ecke der mir sein ganzes Leben erklären will. An sich ja nichts Schlechtes und es hilft, um ins Gespräch zu kommen, aber ich habe nie danach gefragt. Und wie sagt man Menschen etwas Negatives über sie, ohne denjenigen zu verletzen? Gar nicht. Und dann entstehen Lügen und falsches Lächeln. Egal, ich schweife wieder ab, obwohl ich eigentlich schon längst meine Tasche gepackt haben sollte. Ich komme selten zu spät und ich will meine Trainerin nicht unnötig auf mich warten lassen, also flitze ich los und suche meine Klamotten, Flasche und Schuhe zusammen, um mich auf den Weg zu machen.

„Zählt Tanzen eigentlich als Ausdauersport?“ frage ich meine Trainerin Luisa, als wir am Schluss der Stunde zu drei Leuten noch auf dem Boden sitzen und uns dehnen. Das gehört immer dazu und ist unglaublich wichtig beim Sport generell, was mir auch des Öfteren schmerzlich bewusst wird, wenn ich das auf „später“ schiebe und es einen Tag dann auslasse.

„Klar, ist doch Cardio. Was glaubst du was dein Herz alles leisten muss, wenn du hier durch die Gegend rennst?“ spöttelt sie. Da hätte ich auch draufkommen können. Nach einer anstrengenden Einheit bin ich ordentlich aus der Puste und spüre, wie mein Herz in der Brust kräftig pumpt. Ich spüre das Adrenalin durch meine Adern pumpen und merke, wie mir warm wird. Die Wangen gerötet, der Körper leichter als sonst. Unendliche Möglichkeiten, Wege, Richtungen, in die ich meinen Körper biegen kann, bewegen kann.

Gerade diese Vielfalt macht das Tanzen meiner Meinung nach aus. Musik in den Ohren und den Rhythmus im Körper. Er ist wie ein Teil von dir und lässt alles zu. Es gibt so unendlich viele verschieden Tanzrichtungen und -stile, dass einem schwindelig werden könnte. Ich weiß auch nicht, wie ich meine Art betiteln würde. Etwas zwischen Modern Dance, Ballett, Contemporary Dance und Liberal Arts vielleicht. Die Übergänge zwischen den Formen sind meist kaum erkennbar und überschneiden sich.

„Das heißt jedes Training hier ist eine Einheit Ausdauer Training, die ich mir für meine Alpenüberquerung aufschreiben kann“, denke ich laut und Luisas Augen weiten sich, als sie das Wort „Alpenüberquerung“ hört.

„Wieso sagst du das denn erst jetzt?“ ich spüre die Aufregung in ihr brodeln und freue mich, dass sie sich so sehr dafür begeistern kann.

„Wann? Wer? Wie? Ich will alles wissen! Du weißt, dass das mein Traum ist“ wirft sie mir vor und ich blicke für einen Moment schuldbewusst zu Boden, muss aber direkt wieder hochschauen, denn mein Coach drängt mich mit aller Kraft ihrer Gedanken dazu, ihr mein Herz zu öffnen und alles an Informationen, Überlegungen und Daten zu erzählen.

„Ich habe übers Internet Leute kennengelernt.“ Fange ich an. „Okay das klingt jetzt nicht wirklich seriös, ist es aber.“ Schiebe ich hinterher, als mir bewusst wird wie seltsam das klingt. Das ist es wahrscheinlich auch, aber es ändert nichts an der Tatsache, dass ich in keiner anderen Gruppe besser aufgehoben wäre als bei Mel und Ina.

„Elf Leute, wir laufen den E5 und es ist schon das meiste gebucht. Aber ich bin mental noch nicht wirklich darauf vorbereitet, eine Gruppe fremder kennenzulernen und durch absolute Einöde zu laufen, ohne jegliche Zivilisation und das eine komplette Woche. Und ich brauche noch Klamotten und Ausrüstung.“ Fasse ich alles so gut es geht zusammen.

„Ich geh mit dir shoppen, deal?“

Darauf war ich jetzt nicht vorbereitet, aber ich weiß tatsächlich, dass Luisa auch noch so einige Wanderungen auf ihrer To-do-Liste hat und wir treffen uns auch so ab und zu privat, aber eher selten. Das wird sich dann wohl ändern.

„Klar... Was hältst du von nächster Woche, ich glaube bei Intersport ist gerade reduziert wegen Winterware.“

„Mittwoch 15:30 Uhr?“

„Keine Ahnung ob ich da irgendwas vorhabe, aber ist notiert.“

Luisa wirkt zufrieden und wendet sich wieder der gesamten Gruppe zu:

„Wenn ihr fertig seid, könnt ihr sonst gehen. Ich bleibe noch etwas um aufzuräumen und wer das Studio mieten will, meldet sich wie immer.“

Damit packen Mira und Hanna ihre Taschen und sind kurze Zeit später aus der Tür.

„Du bist über die Ferien weg, oder?“ melde ich mich noch bei Luisa und als sie nur nickt, nehme ich das als ausreichende Antwort und mache mich ebenfalls auf den Heimweg.

Nach den Klausuren erwarten mich herrlich entspannte Weihnachtsferien, in denen ich mir den Bauch mit heißer Schokolade, Plätzchen und Bratapfel vollschlagen kann.

Ein Buch hier, ein Fernsehabend da. Immer schön in der Kuschecke vergraben. Vielleicht den ein oder anderen Abend draußen mit Freunden und Familie verbringen und einen Glühwein trinken zu Crêpes auf dem Weihnachtsmarkt.

## Kapitel 8

Wie verabredet treffe ich mich am folgenden Mittwoch mit Luisa in der Stadt. Sie steht bereits vor dem Geschäft und als sie vom Handy hochsieht und mich sieht, winkt sie mir eifrig zu, damit ich sie auch ja nicht übersehe. Was ich nie tun würde. Ich weiß nicht, warum, aber Luisa hat eine unglaubliche Ausstrahlung und würde mir unter hundert Leuten immer direkt ins Auge fassen. Ich könnte nicht sagen, ob das an ihrem Selbstvertrauen, ihrer starken Stimme, ihrem Lächeln oder dem modern-legeren Klamottenstil liegt. Jedenfalls bin ich bei Fashion Tipps an die richtige Person geraten um mir zu helfen.

Zur Begrüßung zieht sie mich in die Arme und all meine Bedenken, dass das hier unangenehm werden könnte, weil ich sonst nicht viel mit meiner Tanzlehrerin unternehme, sind wie weggewischt. Luisa ist nicht mal viel älter als ich, sie macht momentan ihr Studium in der Nähe und verdient sich durch den Unterricht und als Kellnerin etwas dazu. Deshalb beschließe ich sie einfach wie eine gute Freundin zu behandeln, da sie das gleiche zu tun scheint.

„Bist du bereit?“

Begrüßungen sind überflüssig und mit diesem Startschuss lächelt sie mich an und wir bahnen uns unseren Weg durch die zahlreichen Ständer mit Kleidung. Drinnen, draußen, Regen, Wind, Sommer, Winter, Hosen, Jacken. Alles in einem großen Chaos weshalb ich mich durch die einzelnen Teile wusele.

„Kann ich Ihnen irgendwie behilflich sein?“

Eine ältere Dame mit freundlichem Gesicht steht hinter mir, ohne, dass ich bemerkt habe, wie sie dorthin gekommen ist. Was aber kein Wunder ist, da der Laden voll mit Menschen ist und ich mit voller Konzentration nach *der* Hose gesucht habe.

„Ähmm...“

Ja, was suche ich eigentlich genau?

„Ich brauche eine Wanderhose.“

Wow, ganz toll. Das war mehr als offensichtlich.

„Gerne auch für den Sommer und wenn möglich mit diesen abnehmbaren Hosenteilen unten.“

Niemals planlos nach Ausrüstung suchen. Mein Vater hatte dazu geraten, dass ich mir eine verstellbare Hose besorge, da ich damit einfach flexibler unterwegs bin und sie sowohl in den frühen Morgenstunden als auch in der Mittagshitze tragen kann, ohne entweder zu erfrieren an den Beinen oder Schweißausbrüche zu erleiden. Und gegen Schrammen, Zecken und co sind lange Hosenbeine auch immer von Vorteil.

„Momentan haben wir natürlich eher Winterware da, aber ich schaue mal, was ich noch finden kann.“, erklärt die Mitarbeiterin und zieht mit gezieltem Griff eine Hose nach der anderen aus dem Ständer. Schließlich hält sie mir vier verschiedene vor die Nase.

„Mit der Größe müssten Sie mal gucken, aber ich denke die dürften passen. Das fällt auch immer anders aus, aber wir haben die schwarze hier zum Beispiel auch noch in weiteren Größen.“

„Ich probiere mich einfach mal durch, man kann ja meistens direkt auch Modelle wieder aussortieren“ erwidere ich ohne viel zu überlegen und drehe mich darauf einmal um mich selbst, auf der Suche nach einer freien Umkleidekabine.

„Umkleiden sind gleich hier um die Ecke.“, hilft mir die Verkäuferin und ich grinse sie dankbar für die Unterstützung an.

Kurz bevor ich in die Kabine trete steht auch Luisa wieder neben mir, sie hat ebenfalls eine schwarze Hose in der Hand und hält sie mir entgegen.

„Die hab ich noch gefunden, dachte, sie könnte dir gefallen. Der Schnitt sieht mir angenehm aus und sie ist hoch geschnitten.“

Auch die Hose nehme ich in die Hand und hänge alles zusammen auf den Haken an der Wand zu meiner rechten.

„Ich ziehe einfach alle mal an, du kannst mich ja beraten.“ Gebe ich wenig hilfreich zurück, denn wofür ist Luisa anderes mitgekommen, als mich bei der Auswahl zu unterstützen.

Damit ziehe ich jedoch den Vorhang zu und zwänge mich in die erste Hose.

„Hast du schon eine an?“, kommt es von der anderen Seite des Vorhangs und ich öffne ihn wieder, um den Blick auf mich freizugeben.

„Ja, aber die kannst du direkt wieder weghängen, da pass ich im Leben nicht mehr rein nach einem ordentlichen Mittagessen. Und bücken wird auch schwierig.“

Das ist beschlossene Sache und als Luisa wieder vor meiner Kabine steht habe ich eine dunkelbraune Hose an. Der Stoff fühlt sich ungewohnt hart an, wahrscheinlich ähnlich zu Softshell-Stoff und obwohl ich den Knopf oben zu habe, sitzt die Hose relativ weit unten auf meinen Hüften und gibt mir das Gefühl, sie ständig hochziehen zu müssen.

Luisa sieht mich fragend an und wir schütteln beide entschieden den Kopf.

„Nächste. Probier mal die von mir an, vielleicht habe ich ja nen besseres Auge was deine Größe angeht.“

Gesagt, getan und ich stehe in der nächsten schwarzen Hose vor dem Spiegel und betrachte, wie sie sitzt und teste, ob ich mich ausreichend bewegen kann.

„Die ist deutlich besser.“, muss ich zugeben und ein wissender Ausdruck schleicht sich auf Luisas Gesicht.

„Profis am Werk, was.“

Hinter Luisa steht wieder die Verkäuferin und hält eine pinke Hose in die Luft, ihre Augenbrauen fragend nach oben gezogen. Ich schüttele den Kopf und sie hängt die Hose wieder zurück an ihren Platz.

„Ich hab zwar gesagt, Hauptsache es passt und erfüllt seinen Zweck, aber ich wollte jetzt nicht neonleuchtend durch die Gegend rennen.“, sage ich leise zu Luisa und sie verdreht heimlich die Augen.

„So würde ich dich als Mutter auch nicht aus dem Haus lassen. Ganz ehrlich, manchmal frage ich mich, wer sich diese ganzen hässlichen Designs und Farben von Klamotten ausdenkt, das will doch niemand tragen.“

Ich höre den angewiderten Ton in ihrer Stimme und kann nicht anders als loszulachen.

„Was? Stimmt doch!“, und auch sie muss anfangen zu lachen.

„Du hast ja Recht, allein wenn man sich die ganzen Modenschows anschaut. Ich versteh nicht was man daran schön finden kann.“

Ich wische mir verstohlen eine klitzekleine Träne aus dem Augenwinkel und versuche tief durchzuatmen, um nicht wieder laut loszulachen. So lustig ist das alles nicht, aber ich freue mich in dem Moment so, mit Luisa über andere lästern zu können. Ohne jemanden persönlich anzugreifen natürlich. Der Gedanke an sich reicht schon aus, dass sich wieder ein Lächeln auf meine Lippen stiehlt und ein Blick in Luisas Gesicht zeigt mir, dass es ihr genauso geht.

„Wo waren wir stehengeblieben?“, fragt sie mich atemlos und ich ziehe ohne ein weiteres Wort der Vorhang zwischen uns und schlüpfe in die letzte Hose. Obwohl sie gut passt, stört es mich, dass sie nur einen Reißverschluss seitlich an den Hosenbeinen hat und diese nicht abnehmbar sind.

Also bleibt es bei der schwarzen, die Luisa ausgesucht hat. Ich brauche gar kein Fachpersonal, wenn ich sie dabei habe.

„Das müssen wir öfter machen.“, schlage ich deshalb vor, und auch wenn das nicht erklärt, was genau ich damit meine, nickt meine Lehrerin zustimmend.

Richtung Kassen kommen wir noch an den Laufshirts vorbei und auch hier suchen wir und drei aus den reduzierten Teilen heraus, aber nur ein blaues Oberteil ist überzeugend genug, dass ich es mit zur Kasse nehme.

Ich habe schon alles auf den Tresen gelegt, als mein Blick rechts neben die Kassen schweift und ich die Wand mit Socken sehe.



Ich sage nur noch „Wandersocken“ und flitze schnell um die Ecke. Viel Auswahl gibt es nicht und der Info-Text auf den meisten Sockenpaaren ist der gleiche. Ich nehme ein Paar in meiner Größe und lege sie ebenfalls auf den Tresen, wo die Kassiererin schon auf mich wartet, den Rest bereits eingescannt. „Die Wandersocken habe ich auch, kann ich nur empfehlen.“ Informiert sie mich und bestärkt mich damit in meinem Kauf. Es muss nicht alles teuer sein, damit es qualitativ gut ist.

Nach der Shopping Tour lade ich meine Lehrerin noch auf einen Kaffee ein, als Dank für die Begleitung, und obwohl sie sich erst weigert, willigt sie dann trotzdem ein und wir setzen uns in ein kleines Café in der Stadt. Angekommen und mit zwei dampfenden Tassen heißer Schokolade und Kaffee vor uns wendet sich das Gespräch, wer hätte es gedacht, meinem bevorstehenden Abenteuer. Obwohl Luisa nie die eigentliche Route gelaufen ist, sondern „nur“ Teile oder an den Rändern der Alpen kann sie mir einiges Wissen mitgeben.

„Wichtig ist auch immer, das Wetter im Auge zu behalten. Es gibt Tricks, wie man erkennen kann, ob es gleich anfängt zu schütten oder das Wetter stabil bleibt. Hängt von Wind, Veränderung der Wolken und Temperatur ab. Das kann man auch im Internet gut nachschauen. Generell darf man sich aber nicht von klarem blauem Himmel täuschen lassen, denn das kann schnell in ein Gewitter übergehen, genau wie tiefe Wolken, die sich so auftürmen. Schäfchenwolken oder Kondensstreifen die sich schnell auflösen zum Beispiel sind aber meistens harmlos.“

Ich komme aus dem Nicken gar nicht mehr heraus und versuche alles Gesagte abzuspeichern, was mir aber nur mäßig gelingt.

„Wie funktioniert das nochmal mit dem Wind? Also auf welche Richtungen muss ich achten?“ hake ich nach.

„Talwind gleich gutes Wetter. Dann Wind aus Nordost bis Ost ist meist gutes Wetter, alles andere kann Wetterumschwung und Regen bedeuten. Die Querwindregel kann ich dir auswendig grad auch nicht sagen, aber wie gesagt Googlen.“

„Okay... Das schau ich mir nochmal an, kann ja auch so mal ganz interessant sein zu wissen ob es gleich schauert.“

„Eben. Das sollten sie euch mal in der Schule beibringen. Man muss nur auch immer auf die Region gucken und es muss nie zu 100% richtig sein.“

Schulterzuckend mache ich mich daran, mir das aufzuschreiben, was ich mit noch merken konnte um später einen Überblick zu haben. Ich spüre allerdings, wie zwei Augen mich bei meinen Bewegungen beobachten.

„Ist das dein Tagebuch?“, will Luisa wissen und ich hebe langsam den Kopf um zu antworten, während ich noch auf das Papier in meinem Schoß schaue, wo ich den letzten Satz ausformuliere.

„Jap. Das gab es letzt vergünstigt im Buchladen und weil ich eh immer mal anfangen wollte zu schreiben, dachte ich das wäre mal nen Anfang.“, erkläre ich, wohlwissend, dass ich bei dem Kauf außer Acht gelassen hatte, dass das Jahr schon so gut wie vorbei war.

„Mach ich auch immer so. Und, als kleiner Tipp neben bei: nimm das unbedingt mit. Kriegt man immer irgendwie noch in den Rucksack und hat man hat später einfach noch eine andere Art von Erinnerung.“

Dankend nehme ich den Vorschlag an, da hab ich mir noch gar keine Gedanken drüber gemacht ausnahmsweise, und füge hinzu: „Wenn es passt würde ich auch super gerne eine Analog-Kamera oder Einwegkamera mitnehmen. Die gibt es in der Drogerie und die Fotos haben einfach einen ganz anderen Vibe. Plus, ich kann den Akku vom Handy schonen.“

„Musst du schauen wie es passt, wobei du eher drauf achten solltest möglichst wenig einzupacken.“ Ich verziehe das Gesicht.

„Ich weiß, aber irgendwas brauche ich auch wenn ich nicht eine Woche in den gleichen Sachen rumlaufen will.“

„Das hab ich nie gesagt. Aber ganz ehrlich: Es stinkt doch eh jeder nach Schweiß und es stört letztlich auch niemanden.“

Message angekommen. Mehr braucht man dazu nicht sagen.

Gleich nachdem wir uns verabschiedet haben und ich meinen müden Körper zu Hause auf dem Sofa platziert habe, durchstöbere ich online Websites nach ‚How-to: Wetter vorhersagen‘ und werde schnell fündig. Cirruswolken, Kumuluswolken und Stratuswolken werden meine besten Freunde und ein Blick nach draußen in ein trübes Grau lässt mich auf Regen schließen. Nicht, dass man dafür Experte sein müsste.

Neben den Wolken sind, wie bekannt der Wind, aber auch Tiere, Luftdruck und Nebel von Bedeutung. Wobei letzterer natürlich zu den Wolken zählt, aber ein einfacher Anhaltspunkt direkt vor der Nase ist. Und, wer hätte es gedacht, die meisten Tiere ziehen sich vor Regen zurück und besonders Schwalben sind vor Wetterumschwüngen eher in Bodennähe zu finden, wohingegen Mückenschwärme gutes Wetter vorhersagen. Also entweder Mückenstiche oder Regen. Toll. Zum Glück gibt es Insektenspray. Und Regenjacken.

Okay, okay ich muss unbedingt eine übersichtliche Packliste erstellen. Am besten zum Abhaken. Aber nicht alles auf einmal. Jetzt gerade, in diesem Moment wäre ein bisschen Musik und ein Buch schon hilfreich um eine Pause einzulegen. Höhenwind und Querwind dürfen sich später wieder melden.

Um das nochmal festzuhalten:

Der Höhenwind beschreibt die Zugrichtung der Wolken und der Bodenwind ist der, den man am Boden stehend spürt. Wenn ich jetzt mit dem Rücken zum Bodenwind stehe und dabei die Wolken beobachte, kann ich damit Vorhersagen machen. Wind von links ist gut, von rechts grenzwertig. Ist die Richtung von Bodenwind und Höhenwind identisch ist das auch ein gutes Zeichen, im Gegensatz zu entgegengesetzten Windrichtungen. Machbar.

Eselsbrücke wäre also ‚gleich bleibt gleich‘ und kontra ist dann das Gegenteil. Links gut, rechts schlecht. ‚Rechts‘ und ‚schlecht‘ hat beides ein ‚ch‘ im Namen.

Ich glaube die Vorbereitung wird doch um einiges intensiver als gedacht. Vielleicht lohnt es sich einen Ordner, digital oder analog, anzulegen um alles festzuhalten. In meinem Tagebuch ist jedenfalls nicht genug Platz und einzelne Zettel verlieren sich mit der Zeit.

Gesagt getan. Innerhalb der nächsten Woche erstelle ich auf dem Laptop einen Ordner mit lauter Word-Dokumenten rund um das Thema Wandern und Alpen. Die Berechnungen zu Unwettern, Ansätze einer Packliste und Trainingsinspirationen. Außerdem sind Reisedaten und Ziele verewigt, sodass ich in jedem Fall mit wenigen Klicks an alles Wichtige komme. Neben der Packliste formt sich auch eine Shopping List mit Utensilien wie Pflastern, Klamotten, Powerbank, Waschmittel und mehr, die essenziell für diese Art von Fortbewegung sind, aber gerne mal in Vergessenheit geraten.

Meine Packliste habe ich ebenfalls nochmal unterteilt, um ein bisschen Übersicht zu schaffen:

### **Hütten**

- Schlafsack
- Geld + EC-Karte
- Handy
- Ladekabel
- Powerbank
- Spiele
- Kopfhörer
- Wäscheleine + Wäscheklammern
- Alpenvereinsausweis
- Perso

### **Klamotten**

- Socken (2 Paar)
- Wanderschuhe
- Wanderhose
- Jacke
- Regenjacke/Cape (auch für den Rucksack)
- T-Shirt (3 Stück)
- Langarmshirt
- Fleece Pulli
- Unterwäsche
- Sonnenbrille
- Chill-Outfit/ Schlafanzug
- Hüttenschuhe
- Mütze/ Stirnband
- Handschuhe

### **Ausrüstung**

- Wanderstöcke
- Rucksack
- Wasserflasche
- Essen
- Tabletten, Magnesium, Elektrolyt
- Erste-Hilfe Set
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Blasenpflaster
- Medikamente
- Notizbuch + Stift
- Plastiktüten

### **Hygiene**

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Duschgel + Shampoo
- Creme
- Bürste
- Fön
- Handtuch
- Deo
- Reisewaschmittel

## Kapitel 9

Die folgenden Wochen fliegen nur so an mir vorbei. Mein Alltag ist durchwachsen von Stress und ich nutze jede freie Minute um ein wenig die Augen zuzukriegen. Den ganzen Tag auf den Beinen zu sein, aktiv zu sein, verlangt dem Körper einiges ab.

Stunde um Stunde sitze ich auf Stühlen in entweder zu stark beheizten und stickigen oder eiskalten Räumen, um mir Vorträge über Funktionen, sprachliche Mittel, Fotosynthese und co anzuhören. Meine Arme werden schwer vom ständigen in die Luft halten und nie drangenommen werden, meine Finger und Handgelenke schmerzen von Seiten über Seiten an Notizen, die meine Hefte füllen. Während ich an manchen Tagen noch auf Sauberkeit und Übersicht geachtet habe, werden die Stichpunkte immer kürzer und die Handschrift unleserlicher.

In den Pausen drehen sich alle Gespräche um bevorstehende oder bereits geschriebene Klausuren. Lucy ist dem Stress vollends ausgesetzt, da sie sich zu Hause noch um ihre zwei kleinen Geschwister und den Hund kümmern muss, nebenbei noch arbeiten ist, zur Fahrschule geht, Klavierunterricht nimmt und Handball in der Top-Liga unserer Gegend spielt. Man hat es nicht einfach als vielfältiges Naturtalent. Zugegeben, mein Tag sieht meist auch nicht weniger verplant aus, genau wie Bellas. Und das wird auch der Grund sein, warum wir drei uns gefühlt seit Ewigkeiten nicht mehr richtig zusammengesetzt haben. Außerhalb der Schule und des ganzen Trubels. Den Fokus auf die gemeinsamen Momente legen, den Spaß den wir gemeinsam immer und immer wieder erleben. Denn ohne Freunde sind wir alle nur halbe Menschen und leere Hüllen. Als ob bekannte Seelen uns etwas geben, von dem wir gar nicht wussten, dass es fehlte. In Gesellschaft dieser Menschen kann ich ganz und zu 100% ich selbst sein. Bringe Seiten in mir zum Vorschein, die ich nicht einmal selbst von mir erwartet hätte. Die Zeit zusammen ist wie ein Akku fürs Herz. Ich kann Energie auftanken, um den restlichen alltäglichen Wahnsinn zu meistern. Was mache ich bloß ohne meine Mädels allein in der Einöde von Österreich?

Das nicht vorhandene Internet wird uns auch nicht besser zusammenschweißen. Schon komisch, wie selbstverständlich diese Art von Kommunikation geworden ist. Ich kann mir niemals vorstellen, ohne Telefon und Handy zu leben, es ist immer und überall dabei und hat alles, was ich brauche. Na gut, vielleicht nicht alles, aber vieles: Kalender, Kamera, Musik, Uhr, Wettervorhersage, Lexikon, Taschenrechner, Buch, Telefon, Radio, Fernsehen, Fitnessstracker und so vieles mehr.

Bei dem Gedanken schaue ich tatsächlich auf mein Handy und sehe eine neue Nachricht.

*Habt ihr nächsten Mittwoch alle Zeit?*

Darauf kamen schon ein paar Daumen-hoch-Symbole zurück sowie Flammen-Emojis. Ich brauche mittlerweile eigentlich gar nicht mehr darauf zu gucken, von wem die Nachricht stammt, denn mir ist klar sie kommt aus der Wandergruppe. Sonst bekomme ich auch nicht so viele Nachrichten, vor allem nicht solche, die meinen Terminkalender derart beanspruchen.

Wie eingetragen treffen wir uns den folgenden Mittwoch im Gruppenchat. Ich hatte eine meiner letzten Klausuren heute und werde mich später noch zum Lernen an den Schreibtisch setzen, aber für ein bisschen Bewegung schaufele ich mir Zeit.

Als die einzelnen Gesichter im Anruf auftauchen packt mich Euphorie. Ich kenne die Mitglieder mittlerweile besser, kann zuordnen wer woher kommt und was im Alltag macht. Teilweise schreibe ich auch mit Sophia privat und wenn es nicht gerade um Planung und Wandern geht, können wir stundenlang über weltverändernde Fragen reden ohne dass es einmal langweilig wird.

Und Ina ist sowieso meine go-to Person, wenn ich irgendeine Unsicherheit bezüglich Packen, Sicherheit, Unterkunft, Sport habe. Ich kann mir vorstellen wie anstrengend das sein muss, aber immerhin hat sie bisher bereitwillig und ausführlich geantwortet und mich noch nicht blockiert.

Wir fangen mit einem eigens konzipierten Warm-up an, gehen dann in ein intensives Full Body Workout über und dehnen uns zum Abschluss noch etwa eine viertel Stunde. Das Dehnen ist mir persönlich immer sehr wichtig, ich kenne mich durch das Tanzen gut damit aus und es fällt mir leicht, verschiedenste Elemente einzubauen, um den Körper zu mobilisieren, zu entspannen, zu dehnen. Im Gegensatz zu manch anderen. Die Kameraaufnahmen sind zwar alle ranzig und die einzelnen Bilder auf meinem Bildschirm bewegen sich nur alle paar Sekunden, aber ich kann während meiner Pausen erkennen, dass ich nicht die Einzige bin, die sich ordentlich anstrengen muss, um mitzuhalten. Immer wieder gehen mitleidige Blicke über die Kamera, wenigstens leiden wir alle zusammen. Zu meiner Verteidigung muss ich allerdings sagen, dass ich nicht häufig Workouts oder Kraftsport mache. Es gab mal eine Phase, in der ich das intensiver als Ausgleichssport gemacht habe, aber das hat schnell wieder aufgehört. Deswegen beinhaltet mein letzt erstellter Plan auch kaum solche Einheiten. Mein eigentlicher Plan war es, mich mit Bella im Gym anzumelden und dort sowohl laufen zu gehen, als auch Kraftsport zu betreiben, um Kondition und Kraft, besonders in den Beinen und der Körpermitte aufzubauen. Wie erwartet hab ich mich aber noch nicht dazu gerafft und bin bis jetzt bei Laufen und Tanzen geblieben. Das hält mich auf jeden Fall auch fit und bis Juni sind auch noch ein paar Monate. Obwohl ich bezweifle, dass das Winterwetter in Deutschland mir viel Freude beim Joggen bereiten wird und ich spüre schon die nächste Krankheitswelle herannahen.

Wie vorausgesehen erwischt es mich über Weihnachten und die Feiertage voll mit einer Grippe und knockt mich bis Mitte Januar aus, sodass ich jeglichen Sport zurückstelle um mich wirklich auszukurieren.

Dabei habe ich immer wieder Versagensängste, gefolgt von Phasen des Übermuts. Wie eine bipolare Störung zerreißt sich mein Körper in zwei Richtungen. Ist sich nicht sicher, was das Richtige ist. Was sich richtig anfühlt. Man ist oft damit konfrontiert, sich selbst einzuschätzen, aber jedes Mal betrgen wir uns selbst und andere damit. Verfehlen alle Maße. Aber wer macht eigentlich die Richtlinien. Die Voraussetzungen, Grenzen, Einstufungen? Wer erklärt etwas als leicht, mittel, schwer? Wer bestimmt, ob du besonders schlau, durchschnittlich oder eher dmmlich bist? Wo kommen diese Grundsätze und Annahmen her? Und wie überwinde ich sie, ohne dabei mein Können derart in Frage zu stellen. Es ist wichtig, Kondition und Kraft zu hinterfragen, aber gleichzeitig ist alles ein Prozess. Ein Prozess des Lernens, Versagens und wieder Aufstehens. Hinfallen, Krönchen richten, weitergehen.

Zum Glück lässt mich mein Team damit nicht allein, ich höre auch von Jamie, dass er erkältet ist und deswegen eine Pause einlegen musste. Wenigstens hatten wir Zeit, uns einen detaillierten Trainingsplan für nach der Pause zu erstellen. Der sah einmal pro Woche oder in zwei Wochen laufen gehen vor, dann zwei Workouts in der Woche, sei es eine Einheit im Gym, Pilates, Yoga oder andere Übungen zu Hause. Das alles ist natürlich zusätzlich zu meinen Trainings zweimal wöchentlich. Und wann immer möglich will ich Spaziergänge einbauen. Möglichst eine Runde um die Felder drehen, in den Wald gehen oder wenigstens eine schnelle Runde durch die Stadt oder den nahegelegenen See. Zufrieden mit meinem Werk präsentiere ich es Jamie während eines Anrufs, aber als er mir seinen vorhält will ich am liebsten direkt wieder klein begeben. Sieben Tage die Woche volles Programm. Vorteile eines aktiven Gym members und dem Willen, Kraft und Muskeln aufzubauen. Ich muss mich bei ihm am besten auch noch zu Ernährung im Zusammenhang mit Fitness schlau machen. Oder er erklärt es direkt der ganzen Gruppe. Es lohnt sich ein Genie in der Gruppe zu haben. Als ich ihm das jedoch vorschlage erwidert er schnell, dass Ina das Ganze ja studiert und sich mindestens genauso gut auskennt und das wahrscheinlich eh noch in der Planung für kommende Treffen ist. Da muss ich ihm Recht geben und kurze Zeit später lege ich auf, um noch ein paar Stunden Schlaf diese Nacht zu bekommen. Irgendwie verliert man sich ja gerne in Gesprächen.

## Kapitel 10

Obwohl ich den nächsten Tag nur schwer aus dem Bett komme, habe ich das Gefühl etwas gelernt zu haben. Keine sinnlosen Worte, sich verstellen und anpassen, sondern ein Vertrauen und eine Sicherheit zu Menschen aufbauen, die ich vorher nicht kannte, die aber immer mehr an Bedeutung in meinem Leben gewinnen. Als ich Jamie gestern darauf angesprochen hatte, war er direkt meiner Meinung, aber gleichzeitig der Überzeugung, dass man nie mit allen klarkommen kann.

„Du musst dir im Klaren darüber sein, dass es nicht deine Aufgabe ist, den Weltfrieden zu erlangen und nett zu allen sein. Natürlich will man einen guten Eindruck hinterlassen und es fühlt sich vielleicht arrogant oder abgehoben an, aber manche Menschen verdienen deinen Optimismus nicht. Wenn sie nicht bereit sind, deine Nettigkeit anzunehmen und zu erwidern, dann soll es nicht sein und es bringt nichts, etwas zu erzwingen was nicht erzwungen werden will.“

Und das hat mich umgehauen. Mir vielleicht die Augen ein bisschen weiter geöffnet. Logisch bin ich keine Heilige, niemand ist das. Trotzdem muss ich auch auf mich gucken und nicht nur auf andere. Irgendwann sickert das hoffentlich zu hundert Prozent in mein Hirn durch. Bis dahin verlasse ich mich auf Unterstützung von herzensguten Menschen.

Alle Zweifel beiseite werfend nehme ich also nach dem Frühstück mein Handy in die Hand und tippe zögernd eine Nachricht in den Gruppenchat der Wanderer.

*Was haltet ihr von Teambuilding-Aufgaben?*

Das wars. Gesendet. Vielleicht hätte ich vorher Melanie fragen sollen, schließlich ist sie eine der Leiterinnen aber was solls. Als nach fünf Minuten immer noch keine Antwort kommt ziehe ich meine Laufschuhe an und gehe seit gefühlten Ewigkeiten wieder eine große Runde laufen. Die frische Luft tut mir gut und ich spüre wie sich meine Muskeln trotz der Anstrengung etwas entspannen können. Es sind nur wenige Leute unterwegs an einem Samstagmorgen mit bewölktem Himmel und lausigen 7 Grad Temperatur. Durch die Bewegung wird mir allerdings schnell warm, meine Hände fühlen sich nicht mehr so an als wären sie aus Eis und meine Nase ist der Meinung mit mir mitlaufen zu müssen. Nichtsdestotrotz bleibe ich nicht stehen und laufe eine große Runde bis ich mit einem Sprint und gut erschöpft wieder vor der Haustür stehe. Einmal kurz Dehnen und eine Apfelschorle helfen mir aber zum Glück schnell wieder runterzukommen und erst nach einer heißen Dusche schaue ich wieder auf mein Smartphone nach neuen Nachrichten. In der Zeit die ich nicht aktiv war sind etliche Texte eingetrudelt und ich scrolle einige Minuten lang durch die Konversationen. Bevor ich allerdings antworten kann werde ich angerufen. Ohne lange zu überlegen nehme ich an und halte mir das Handy ans Ohr um auch kein Wort zu verpassen.

„Hi was gibt's?“

„Emma, gut dass du dran gehst“, kommt es in der gleichen Sekunde zurück und ich muss das Handy doch ein wenig weiter weg halten um keinen Hörschaden zu erleiden.

„Ich weiß nicht ob du alles mitbekommen hast, aber wir haben mal einen groben Plan mit Treffen aufgestellt und Themen die wir noch ansprechen sollten. Es gibt auch eine Umfrage in der Gruppe falls dir noch was einfällt und du kannst eintragen an welchen Tagen du kannst oder keine Zeit hast.“ Überrollt mich Inas Wortschwall und ich habe Mühe zu folgen, schaue jedoch direkt nach besagter Umfrage und vergleiche mit meinem Terminkalender.

„So wie es aussieht hab ich Zeit an allen Tagen-“, ich halte inne als meine Augen die Infos scannen, „aber wie wollen wir als Gruppe vorher schon eine Wanderung machen? Und das Teambuilding war eigentlich ne Schwachsinnsidee von mir, wie soll das denn funktionieren, wenn man sich nicht gegenübersteht?“

„Das haben wir alles schon überlegt, du hast mir die Worte aus dem Mund genommen mit deiner Nachricht. Wir haben auch viel zu regen Kontakt, findest du nicht?“

„Beschränkt sich halt immer auf die Termine die ihr angebt, aber einige trauen sich vielleicht auch einfach nicht etwas zu sagen. Kann ich aus eigener Erfahrung sprechen.“

„Kann sein, aber das ist ja nicht Sinn der Sache.“

Für diesen Optimismus und die Kontaktfreudigkeit hinter ihren Worten könnte ich sie gleichzeitig würgen und umarmen.

„Wo du Recht hast, hast du Recht.“

„Und ich hab immer Recht.“

„Haha“ kommt es schwach von mir zurück, weil ich mir genau vorstellen kann, was für ein schelmisches Grinsen sie gerade im Gesicht tragen muss.

„Ach, was ich dich noch fragen wollte: Du kennst dich ja mit Ernährung aus und kannst mir da doch bestimmt nen bisschen aushelfen oder? Ich hab mich da auch schonmal schlaugemacht, aber das Internet hat ja leider auch viel Müll zu bieten.“ Beende ich das Schweigen.

„Immer, frag was du wissen willst und ich erklär dir alles“, ich spüre, dass ich einen heißen Punkt getroffen haben. Da lauern Experteninfos, die schon viel zu lange darauf gewartet haben, in die Öffentlichkeit gebracht zu werden.

„Ich muss nur im Voraus sagen, dass ich kein Fleisch esse, da brauchst du mir tatsächlich nicht mit ankommen, ich weiß was ich verpasse und kann das noch ganz gut ausgleichen.“

„Absolut kein Problem, ich versuche eh auch wenig Fleisch zu mir zu nehmen und immer auf Qualität zu achten, egal welches Nahrungsmittel. Und Milchprodukte sind auch eine Sache für sich, aber vor allem für die Wanderung sind wir vermutlich mehr oder weniger darauf angewiesen, weil wir das Essen der Hütten zu uns nehmen und die halt nicht Unmengen an verschiedenen Gerichten auftischen. Was auch verständlich ist.“

„Ausnahmen bestätigen die Regel“ pflichte ich ihr bei. „Aber bei der Belastung ist das eh nochmal was anderes. Ich merke das ja auch so, dass wenn ich extrem viel auf den Beinen bin, mein Magen immer lauter wird.“

„Absolut richtig, wir haben einen viel höheren Kalorienverbrauch und müssen dementsprechend auch deutlich mehr zu uns nehmen als normal. Am wichtigsten sind da Kohlenhydrate, wertvolle Fette und Proteine. Fette und Proteine finden sich gut in Nüssen, Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Fleisch bzw. Fisch und Kohlenhydrate vor allem in verarbeitetem Getreide, Obst, Gemüse, Teigwaren und auch Zucker natürlich. Allerdings muss halt immer zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten und auch Kohlenhydraten unterschieden werden.“

„Soweit hab ich das wohl noch verstanden, man kann ja viel auch auf Vollkorn-Produkte wechseln im Alltag und Obst und Gemüse ist eh immer ein Muss.“

„Genau wie Trinken. Das vergessen viele wenn es um Ernährung geht aber es gehört genauso dazu und ist überlebenswichtig. Hört sich dramatisch an, kann aber erhebliche Folgen haben, wenn man zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt.“

„Ich bin wahrscheinlich einer dieser Problemfälle, aber ich bemühe mich. 2 l weiß ich nicht ob ich die täglich bekomme, aber ich trink auch einfach immer in sehr kleinen Schlucken.“ Gebe ich zu.

„die 2-2,5 l sollte man allerdings schon versuchen zu bekommen, das sind gerade einmal etwa drei Flaschen Wasser pro Tag. Und ich meine Wasser, nicht Kaffee, Limo oder sonst was. Ich bin ja auch Kaffee Liebhaber, aber es ist leider absolut nicht das, was der Körper eigentlich braucht.“

„Im Winter mit ganz viel Tee passt das wohl. Und das ganze Meerwasser, dass ich im Sommerurlaub schlucke regeln das“ erkläre ich im Spaß und ich merke wie es auch am andern Ende der Leitung ankommt. Ina ist jedoch direkt wieder bei der Sache, also versuche auch ich mich zu konzentrieren.

„Tee ist eine Alternative, viele lieben auch Wasser mit etwas Zitrone drin, das ist auch besser als diese ganzen überzuckerten Limos ausm Supermarkt. Und du kommst an deine Vitamine. Obst aber auch Gemüse und Hülsenfrüchte oder Vollkorn und Fisch enthalten wichtige Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe die für den Stoffwechsel und das Immunsystem unglaublich wichtig sind.“

„Kurze Frage zwischendurch: Du hast doch bestimmt ne Übersicht oder sowas in der Art was du in die Gruppe stellen könntest, oder? Das wär super um nochmal nen Überblick zu haben.“

„Klar, kann ich machen. Ich hab dich ja jetzt auch schon wieder zugelabert hier. Passiert mir gerne. Es gibt ja auch so schöne Ernährungspyramiden im Internet, die kannst du dir sonst auch anschauen. Sowohl zu allgemeiner Ernährung als auch veganer Ernährung.“

„Das werde ich machen, die sind meistens auch übersichtlich aufgebaut. Ich hab tatsächlich auch einen Multinährstoff den man so zweimal täglich nehmen soll, da sind halt so Nährstoffe wie Vitamin D, Vitamin B 12, Eisen, Selen und sowas drin. Der wurde mir mal empfohlen und bisher klappt das ganz gut.“

„Sowas ist meistens zu empfehlen, auch wenn die meisten Leute davon ausgehen, dass sie alles haben was sie brauchen, wenn sie nur genug Fleisch und Milch essen, was absoluter Irrglaube ist, wenn du mich fragst. Man darf es eh nie übertreiben, das gleiche mit Salz, aber das weißt du bestimmt eh.“

Ich nicke, auch wenn mir in dem Moment bewusst wird, dass Ina das nicht sehen kann und schiebe dementsprechend ein „Ja klar“ hinterher.

„Ich schau grad auf die Uhr, ich hab dich schon viel zu lange belästigt, ich muss nämlich gleich noch los zu einem Termin, deswegen würd ich jetzt erstmal auflegen. Wenn du fragen hast meld dich auf jeden Fall immer.“

„Mach ich und danke dir. Ich wünsch dir noch nen schönen Tag!“ und damit ist das Gespräch beendet.



## Kapitel 11

„Danke fürs Zuhören“ sagte Riley noch, dann war es für eine kurze Sekunde ruhig bis alle in der Klasse klatschten.

„Die Präsentation stellst du dann bitte noch in den Ordner, ja?“ meldete sich unsere Lehrerin schließlich wieder zu Wort, während Riley sich bereits auf den Weg zurück auf ihren Platz machte.

„Ja klar, mach ich“

Passend zum Thema Tourismus sollte der Kurs kurze Vorstellungen zu verschiedenen Teilbereichen bearbeiten und heute stellten wir einige davon vor. Ich selbst hatte mich mit dem Reisen nach der Schule befasst, ein mehr oder weniger neuer Trend, da Jugendlichen und jungen Erwachsenen unglaublich viele Möglichkeiten offenstehen und sie oft überfordert mit der Entscheidung sind, aber auch einfach aus dem Grund, dass unser Planet so viel zu bieten hat und dass aufgrund des Klimawandels vielleicht auch gar nicht mehr so lange.

Das hatte nämlich Riley in ihrer Präsentation angesprochen. Ökotourismus bzw. sanfter oder nachhaltiger Tourismus kann dazu beitragen, die Umwelt weniger zu belasten aber gleichzeitig all das wahrzunehmen was einem geboten wird auf Reisen.

Hotelketten und damit Zubau von Flächen, Kurzurlaube, Fahrten mit Auto oder Flugzeug und Massentourismus im Allgemeinen haben einen großen Einfluss auf Luft, Vegetation, Boden und Tiere und sollte demnach, wenn möglich vermieden werden.

Alternativ sind öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, natürlichere Freizeitaktivitäten und nicht der übliche Touri-Kram, auf eine persönlich betriebene Unterkunft wechseln und regionale Produkte bzw. Läden in Anspruch nehmen. Das kann jedoch teilweise langwieriger und umständlicher in der Fortbewegung sein, sowie kostspieliger, weswegen viele Urlaube auf ihren Luxus nicht verzichten möchten und stattdessen auf günstige Alternativen zurückgreifen. Jeder möchte schließlich seinen eigenen Geldbeutel schützen, allerdings bleiben die Kosten und das Unwohlsein dann auf den Bewohnern der Urlaubsregionen sitzen. Diese setzen sich jedoch vermehrt für sanften Tourismus ein und es gibt immer mehr Ausweichmöglichkeiten um auch als Reisender nicht auf Hauptattraktionen angewiesen ist, sondern den Urlaub genießen kann.

Das ist nämlich ein weiterer Aspekt des nachhaltigen Reisens. Unsere Gesellschaft wird immer mehr auf mobile Endgeräte ausgerichtet und uns fällt es immer schwerer davon wegzukommen. Da bietet es sich doch mal an, das Handy zur Seite zu legen im Urlaub, keine 50 Bilder in der Story zu posten und alle auf dem Laufenden zu halten, sondern im Moment zu leben, ihn zu genießen. Vorwiegend mit Familie, Freunden oder neuen Leuten, die man vor Ort kennenlernt. Von dem Gedanken, „ich brauche mein Handy“ wegzukommen und sich stattdessen auf Aktivitäten vor Ort zu konzentrieren, die Zeit zum Unterhalten nutzen, etwas über die Leute herauszufinden, was sonst vielleicht nie zu Wort gekommen wäre, wenn alle mit Snapchat beschäftigt sind oder das neueste Reel teilen und man sich über Influencer aufregt. Wann sind wir von philosophischen Überlegungen zu dem neuesten Klatsch und Tratsch umgestiegen. Ein bisschen Trash Talk schadet nie, aber ich bekomme mehr und mehr das Gefühl, dass in Konversationen die Ernsthaftigkeit fehlt. Genau dafür ist Urlaub doch auch da. Man will etwas Neues erleben, sich vom Alltag lösen und sich entspannen. Wobei, die einen bevorzugen es, den ganzen Tag am Strand zu liegen (und ein Buch zu lesen), während andere klettern, wandern, Rad fahren oder anderweitig aktiv sind. Aber egal was, dazu braucht man das Handy höchstens um den Weg zu finden. Und wenn ich so an das Abenteuer Alpen denke werde ich wohl ohne Google Maps auskommen müssen und auf das klassische Modell der Landkarten umsteigen.

Was die Wanderung zu einem eher ökologischen Tourismusmacht ist wohl auch die Tatsache, dass wir nicht Skifahren. Die dazu extra ausgebauten Pisten und deren Instandhaltung sind kostenaufwendig ziehen viel Energie, weshalb sie die Umwelt stärker belasten als ein paar verlorene Seelen die es sich zum Ziel gemacht haben, die höchsten Berge und niedrigsten Täler zu erkunden,

mit nichts als einem zu großen und zu schweren Rucksack, der sie für eine Woche am Leben halten soll. Zwar sind die Hütten auf den Alpen auch ein Faktor der nicht vergessen werden sollte, aber vergleichsweise können sie viele Menschen auf wenig Platz aufnehmen und obwohl die Lieferung von Lebensmitteln und weiteren alltäglichen Produkten nicht gerade die Einfachste ist, ist sie dennoch verantwortungsbewusster und auch der Grund warum es nur eine begrenzte Auswahl an Gerichten dort gibt. Voraussetzung vor Ort ist trotzdem immer, alle Wanderer ausreichend auf ihre kräftezehrenden Touren vorzubereiten, denn es hilft niemandem, wenn mitten auf dem Weg jemand zusammenklappt, weil er oder sie zu wenig Nährstoffe zu sich genommen hat oder die Portion zu klein war. Wie Ina mir ja erklärt hat, sind spezielle Nahrungsmittel essenziell und durch die hohe Aktivität haben alle einen deutlich höheren Kalorienverbrauch, der natürlich wieder hergestellt werden muss.

Ernährung in Verbindung mit Umwelt ist auch nicht so einfach unter den Tisch zu kehren. Fleischproduktion, insbesondere Massentierhaltung ist nicht nur schlecht für die Tiere und meist unterbezahlt, es belastet durch Schadstoffe, Kot, Wasserverbrauch sowie Nahrung die meist von weit hergeholt, z.B. aus abgeholzten Regenwald-Gebieten, oder in Monokulturen angebaut wird, die Umwelt extremst. Das ist wohl auch mit ein Grund warum ich versuche auf Fleisch und Fisch zu verzichten, denn Pflanzen besitzen ebenfalls alle wichtigen Nährstoffe, die der menschliche Körper braucht. Obwohl ich bisher nie Probleme hatte irgendwo Alternativen zu finden, sei es bei Geburtstagen oder sonstigen öffentlichen Veranstaltungen, habe ich ein bisschen Bammel, dass ich auf den Hütten nicht immer etwas Passendes finde, aber da sich die Einwohner und Betreiber der Unterkünfte sich mit solchen Themen auskennen, über die steigende Anzahl an Menschen bescheid weiß, die auf tierische Produkte verzichten und vor allem Nachhaltigkeit auch um ihretwillen betreiben, denke ich, mache ich mir schon wieder zu viele Gedanken um nichts und hake es im Kopf einfach ab. Ich kann eh nichts daran ändern im Vorfeld.

Eine Sache die ich jedoch ändern kann ist meine Fitness. Nach gefühlten Wochen in denen ich zwar Schulsport mitgemacht habe, wo wir eigens Workouts erstellen mussten zum Kraft- und Muskelaufbau und zum Tanzen gegangen bin, fühle ich mich heute spontan gut um nach der Schule in den frühen Abendstunden eine große Runde laufen zu gehen. Ich überlege immer, wen ich dazu mitnehmen könnte, aber zu Hause hat irgendwie nie jemand passende Zeit und bis sich zwei Leute motiviert haben neben Schulstress und Hobbies mal was anderes zu machen und die Stadt etwas schneller zu Fuß zu erkunden, dauert es. Also doch wieder allein. Wenigstens Musik leistet mir über die Kopfhörer Gesellschaft und als ein Song durch meinen Kopf dröhnt, bei dem ich im Takt mitlaufen kann, geht es direkt viel einfacher. Schon bewundernswert was Musik mit einem machen kann. Sechs Kilometer später schaue ich vor hinter der Haustür stehend auf meine Uhr, die meine Ergebnisse aufgenommen hat. Die Zeit ist in Ordnung und auch meine Atmung beruhigt sich schnell wieder. Das werde ich vermutlich wieder einmal die Woche tun, dazu mindestens einen Tag spazieren, das ist nicht nur auf eine Art Training, sondern hilft mir auch immer, den Kopf frei zu kriegen, besonders vor Klausuren. Mental und physisch ausgeglichen lässt es sich gleich viel besser leben. Und es darf sich auch nicht alles um Schule drehen habe ich für mich beschlossen. Ich tendiere dazu, immer alles machen zu wollen und dabei muss alles perfekt sein. Dem Druck den ich mir selbst auferlege, halte ich auf Dauer aber nicht stand. Deswegen will ich allgemein einen Gang runterschalten. Niemand erwartet von mir, ein Abi mit 1,0 Schnitt zu schreiben und so bleibt mir dann mehr Zeit mit Freunden und mir selbst. Daneben habe ich zwei bis drei Mal Unterricht bei Luisa und zu Hause kann ich immer mal wieder kleine Workouts machen, mit Fokus auf Core, Beine natürlich und Rücken. Irgendwie muss ich auf dem schließlich 10 Kilo Gewicht tragen und meine Beine müssen mich über die steilen Wege führen ohne auf halber Strecke den Geist aufzugeben. Durch den Sportunterricht und Tipps von Jan, der mir erzählt hat, dass er, wie momentan ein Großteil der jungen Generation, ins Fitnessstudio geht und Jamie habe ich ein wenig Ahnung von

dem, was ich in den eigenen vier Wänden üben kann, ohne auf die Geräte in überbezahlten Gyms angewiesen zu sein. Zusätzlich gibt es auf YouTube genug Leute, die ebenfalls Ahnung haben und in Videos alles erklären. Das ist zwar immer etwas anderes als jemanden dabei zu haben, der schaut ob Übungen korrekt ausgeführt werden, aber ich fühle mich gut aufgehoben dort und kann den Anleitungen folgen.

Gut aufgehoben fühle ich mich auch als ich auf meinem Laptop zwei Tage später die Gesichter von Ina und Melanie, Jan und Felix und fast allen anderen erkenne. Nur Anna hat es leider nicht geschafft und auch Ina erklärt direkt zu Anfang, dass sie eher aufhören muss, weil sie noch arbeiten erledigen muss. Das macht aber an sich erst mal nichts zur Sache denn wir sind genug Leute für die Aufgabe die die beiden sich ausgedacht haben.

„Um das nochmal für alle zu erklären, ich glaube ich hatte teilweise schon privat Teile erklärt: wir bauen das in verschiedenen Etappen auf und es soll eben um die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen gehen. Zuerst schreibt jeder einmal 20 Dinge auf, die ihr eurer Meinung nach gut könnt. Das tragen wir dann zusammen und jeder schaut ob er sich bei etwas wiederfindet. Für die Schwächen machen wir das danach etwas anders, erkläre ich aber auch noch. Alle verstanden?“ Einstimmiges Nicken auf Melanies Frage und jeder schnappt sich Papier und Stift und schreibt drauf los. Etwas das mich vielleicht von andern unterscheidet. Etwas das ich gut kann? Spontan fallen mir meine Hobbies ein, gutes Zuhören oder ein positives Mindset.

In die produktive Stille hinein fügt Melanie hinzu: „Ihr müsst nicht zu kompliziert denken und es muss auch nichts Einzigartiges sein. Es geht einfach darum, zu schauen wo drin ihr eure Stärken seht, oder was andere an euch schätzen. Ist das verständlicher formuliert?“

„Ich glaub ich versteh schon was du meinst, atmen kann ja jeder, aber man muss auch erst mal auf 20 Dinge kommen“ erklärt Sam.

„An sich ist das gar nicht so schwer. Ich habe das auch schon machen müssen, bzw. machen müssen. Es tut eigentlich jedem gut, ab und zu darüber nachzudenken, zu was wir eigentlich in der Lage sind. Wir vergessen schnell, was wir so alles können und auch gut können. Niemand erwartet, dass ihr Weltwunder verrichtet, aber für manche seid ihr vielleicht sogar Vorbilder. Oft bei kleinen Geschwistern der Fall.“, führt Ina an.

„Da spreche ich aus Erfahrung“, stimmt Sophia fleißig ein, „ich habe einen älteren Bruder und eine große Schwester und beide waren immer die coolsten Menschen überhaupt. Wenn Eltern gegen Kinder waren haben wir voll zusammengehalten. Und ich durfte immer bei den älteren Freunden mit dabei sein, da hab ich in frühen Jahren schon so viel mitnehmen können.“

„Prägende Kindheit ja. Nicht dass es immer positive Erfahrungen waren, wie zum Beispiel das erste Mal rauchen mit 12, aber an sich hat man als jüngstes Kind oft Vorteile.“

Lucia hat sich auch zu Wort gemeldet und ausnahmsweise kann ich wirklich null mitreden, weil ich das älteste Kind in der Familie bin. Und Cousins oder Cousinen gab es auch nie, die mehr Lebenserfahrung gesammelt hatten.

„Also ich als älteres Kind kann nur sagen, dass mein Bruder meiner Meinung nach mehr Privilegien hat, aber gleichzeitig ist er auch der Sündenbock und ich die brave große Schwester. Hört sich an als ob ich ultra langweilig bin. Vielleicht bin ich das auch, aber auf jeden Fall bekomme ich meinen Scheiß besser zusammen.“ Klinke ich mich doch ein.

„Joa, als Zwillinge is das eigentlich ganz entspannt.“ Jan lacht und auch Felix schaut seinen Bruder nur an, dann wieder auf den Bildschirm, zurück zu Jan und fängt dann ebenfalls an zu lachen. Zwischen einem Lacher erklärt Felix dann: „Selbst unsere Eltern konnten uns früher kaum auseinanderhalten und wir haben uns das ein bisschen zu viel ausgenutzt. Jetzt geht's halt nicht mehr.“

Klar war mir aufgefallen, dass die beiden sich extrem ähnlich sahen und wusste wegen ihres Alters und der Vorstellung das erste mal auch dass sie eineiige Zwillinge waren, aber dafür sahen sie sich gar

nicht soo ähnlich. Und dran gewöhnt haben konnte ich mich noch nicht, dafür kannte ich sie zu wenig und hatte sie noch nicht allein gesehen und in natura, um beurteilen zu können, ob ich wirklich wusste, wer wer war.

Das konnte danach auch niemand mehr toppen und weitere fünf Minuten später hatten mehr oder weniger alle eine Liste mit 20 Sätzen, angefangen mit ‚Ich kann‘ und dann ausgeführt.

„Das fühlt sich grad voll nach Schule an, wenn jetzt jeder sein Ergebnis vorstellt.“, verkündet Jamie.

„Wir lernen ja auch was“, erwidert Mel mit einem Zwinkern, „und außerdem dauert das viel zu lange, wenn jetzt alle alles vorlesen. Ihr sucht euch einfach jeder ein bis drei Favoriten raus, oder das was ihr am meisten an euch mögt.“

„Um das zu demonstrieren:“, dabei steht Ina auf und hält ihr Blatt in die Kamera, „ich kann gut zwischen den Zeilen lesen. Das wars und jetzt zerreiße ich das Blatt, weil es wäre ja langweilig einfach nur was zu erzählen und ich wette die meisten von euch werden das eh früher oder später wegschmeißen.“

Wo sie Recht hat, hat sie Recht, wobei ich die Idee eigentlich mag. Ich würde es mir nur ordentlicher aufschreiben wollen, denn die kurzen Sätze die ich jetzt aufs Blatt gebracht habe entsprechen nicht der Ästhetik die ich dem zuordnen würde.

Nach Stärken wie Konversationsstarter, Offenheit, Sporttalente, Mathe Genies und Perfektionisten machen wir uns daran, verschiedene negative Eigenschaften in den Chat zu schreiben, wobei schnell klar wird, dass viele Punkte von außen betrachtet eigentlich gar nicht so schlimm oder schwerwiegend sind, sondern sogar von Vorteil sein können, sei es Overthinking, Hyperaktivität oder Prokrastination. Wer sich viele Gedanken macht, kann im Vorfeld vorbereiteter in Situationen hineinstarten und kribbelige Menschen können ihre Mitmenschen motivieren und im Falle einer Wanderung vorantreiben. Als ob wir eine Schafherde wären, die vom Wachhund über die Wiesen getrieben wird, nicht lustig.

Aber als Fazit haben 100% der Teilnehmer das Ganze als gute Vorarbeit bewertet. Sich mit seinen Vor- und Nachteilen auseinanderzusetzen und sie zu akzeptieren ist unglaublich hilfreich und kann einem die Angst vor vielem nehmen. Es schweißt zusammen, verletzliche Dinge über andere zu erfahren, aber da wir alle gewisse Grenzen und Unbehaglichkeiten überschreiten, stößt man auf vollstes Verständnis, Akzeptanz und Toleranz. Und nicht nur das Zusammensein, sondern der generelle gesunde Menschenverstand haben mir gezeigt, dass meine Schwachpunkte etwas vollkommen Natürliches und Normales sind, etwas das jeder hat. Obwohl es mich selbst vielleicht ärgert und verunsichert, wird es von ausstehenden manchmal gar nicht wahrgenommen, zumindest nicht im negativen Sinne.

„Aus Negativem Positives zu machen muss keine Kunst sein, man muss sich nur trauen und einen Faktencheck machen. Es stört meist niemanden was genau wir den lieben langen Tag machen und sich an Fehlern aufzuhängen ist Zeitverschwendung. Es bringt nichts, sich Gedanken darüber zu machen, was man anders hätte machen können, man sollte nur in der Lage sein, aus Fehlern zu lernen. Das kann nach einem Fehltritt sein, oder nach zehn. Aber das sollte nie als etwas Schlimmes oder Schlechtes betitelt werden in unserer Gesellschaft.“

Ich würde Sam damit als Poet oder Philosoph beschreiben, denn damit hat er vermutlich die ganze Gruppe umgehauen. Ich hatte nie das Gefühl, dass er viel gesagt hat und hab das immer darauf geschoben, dass er eben weniger gut deutsch spricht und länger braucht, um alles zu verstehen, aber so täuscht man sich. Er denkt einfach länger und intensiver und hat nicht das Mitteilungsbedürfnis, das viele besitzen. Ein guter Zuhörer, der sich nicht immer einschalten muss, auch wenn er vielleicht eine Anekdote zum Thema hätte.

„Zum Abschluss wollten wir euch allen noch ans Herz legen, mal euren Rucksack Probe zu packen. Das heißt ihr bemüht euch, schon alles zu besorgen, was ihr braucht und zu überlegen, was wirklich mitmuss und was nicht. man orientiert sich dabei eigentlich am Körpergewicht, also nicht mehr als

20% des eigenen Gewichts aber ich kann sagen 10 Kilo sind schon schwer, da solltet ihr eigentlich nicht drüber gehen.“

Damit spricht Mel wirklich das Schlusswort und ich überlege angestrengt, wann ich mir ein Wochenende freischaufeln kann dafür, bzw. was ich noch alles brauche und welchen Rucksack ich mitnehme von den vielen die bei uns langsam im Schrank verstauben.

„Sind wir da frei in Strecke und Datum?“ will Jan noch wissen?

„Vorteilhaft ist natürlich gute Wetter, es sei denn du willst testen wie wetterfest deine Klamotten und Schuhe sind, ansonsten eigentlich nicht. Sucht euch ne Route um die 20-30 km raus, das entspricht in etwa den Etappen, die wir laufen. Gibts wahrscheinlich nur nicht so viele Berge bei euch, außer in der Schweiz vielleicht, Sophia du wohnst doch irgendwie direkt an einem Berg?“

Heftiges Nicken auf Seiten von Sophia: „Wir sind dort sowieso fast jedes oder jedes zweite Wochenende unterwegs und im Winter immer Schlitten- oder Skifahren. Ist schon nicht schlecht.“

„Dann ist ja perfekt, ich erwarte übrigens Höchstleistungen von dir“, nach kurzer Pause fügt Melanie noch ein „Nein Spaß“ hinzu und obwohl die Aussage wahrscheinlich niemand wirklich ernst genommen hat sieht man wie Sophia einmal durchatmet. Der Druck wäre dann doch zu hoch, als Bergziege immer vorne vor zu laufen und den Weg zu weisen.

Nachdem der Call beendet wurde schreibe ich mir direkt in den Kalender wann ich die Kilometer zurücklegen könnte und kreierte eine Checkliste mit Dingen, die ich noch besorgen muss. Da kommen aber eigentlich nur Proteinriegel, Wanderstöcke (die auch noch bei uns im Haus irgendwo lagern könnten), ein passender Wanderrucksack, eventuell noch Elektrolyte in Pulverform oder was es noch für Alternativen gibt und eventuell muss ich gucken ob ich mir eine Trinkblase besorge. Das wäre von Vorteil zum einen was platzsparendes Packen angeht und ich müsste nicht jedes Mal für zwei Schlucke jemanden bitten, mir die Flasche aus dem Rucksack zu geben. Da man eh viel trinken sollte und auch muss, kann es helfen, immer wieder kleine Schlucke zu trinken, wenn man die Flasche im Prinzip direkt am Mund hat.

Später suche ich mir bei Komot eine bei mir beginnende Route aus, die mich als Rundwanderweg auch wieder direkt vor die Haustür führt und speichere sie ab.

## Kapitel 12

Weil wir im Kalender irgendwie schon wieder im April gelandet sind und die Sonne sich immer mehr vor die Wolken traut, beschließe ich mir ein Wochenende vor der nächsten Klausurphase freizuhalten, um die 25 km an einem Tag zu schaffen. Das heißt den Abend vorher alles in den Rucksack stopfen, den Rucksack wiegen (wenn die Waage mich nicht anlügt waren es etwa 10 Kilo), Frühstück mit Haferflocken, Milch, Nüssen und Banane vorbereiten und alles für den nächsten Tag rauslegen und natürlich früh ins Bett gehen. Das mit dem eher schlafen gehen hat so semi gut geklappt, aber den nächsten Morgen fühle ich mich trotzdem frisch und fit. Mit Kopfhörern in den Ohren, den Händen in der dünnen Regenjacke und einem Grinsen auf den Lippen laufe ich genau mit dem Gefühl los und lege es auch nicht so schnell wieder ab.

Die App führt mich über Straßen und durch Wälder, die Sonne begleitet mich, genau wie die Bässe meiner Playlist und das Vogelgezwitscher. Auf den verlassenem Wegen kommen mir um die Tageszeit wenig Fußgänger entgegen und auch die Autofahrer sind nur spärlich vertreten. Der blaue Himmel bereitet mir, trotz dem ich alleine unterwegs bin gute Laune und ich bin froh, an meine Sonnenbrille gedacht zu haben. Nur das Cap wäre noch von Vorteil gewesen, aber ich habe glücklicherweise das Gesicht voll Sonnencreme. Das wird zwar trotzdem rot durch die Anstrengung, aber nach 8 Kilometern und fünfzehn Minuten Pause mit etwas zu Essen im Park sitzend, laufe ich entspannt weiter. Der Schrittzähler an meiner Uhr ist begeistert, wie viele Schritte ich zur Mittagszeit schon zurückgelegt habe, meine Füße und Knie sind zum Ende hin weniger begeistert. Das viele gehen auf den Straßen ist nicht sonderlich schonend für die Gelenke und Wanderschuhe sind einfach gedacht für die Benutzung in erdigen, weicherem Böden. Da wo man normalerweise auch wandert, denn dort gibt es die Aussicht auf Dörfer und Berge, und Düfte der blühenden Bäume und Gräser.

Den Weg finde ich wie auf Autopilot, denn mein Handy weist mir den Weg und große Teile der Strecke kenne ich bereits, immerhin laufe ich um meine Heimatstadt herum.

Als ich dann endlich wieder die Stadtgrenzen erreiche, spüre ich meine schmerzenden Füße umso mehr und muss mich doch ein bisschen durchbeißen, bis ich bei Erreichen der Haustür finally vorsichtig die Schuhe von den Füßen streifen kann. Die Freiheit an den Füßen begreift man erst, wenn man so lange Schuhe anhatte, aber die vereinzelt Blasen an meinen geschundenen Füßen machen mir doch deutlich, dass Laufen in der nächsten Stunde vielleicht doch nicht die beste Idee ist. Zum Glück ist draußen noch so schönes Wetter, dass ich mich direkt wieder vor die Tür wage, mit einem Apfel und Buch in der Hand.

Besser kann man den Tag fast nicht ausklingen lassen und man hat direkt das Gefühl es könnte schon wieder Sommer sein. Lange Abende mit Freunden am Lagerfeuer, den ganzen Tag auf den Beinen gewesen oder im Wasser. Die Haare wild. Genau wie das Herz, das euphorisch in der Brust tanzt. Da in der Gruppe schon einzelne Erfahrungsberichte zu ihren Wandererfahrungen kamen, schreibe ich auch eine kurze Nachricht zu meinem Befinden. Kein Roman, sondern einfach eine Rückmeldung. Was ich bisher mitbekommen habe, fanden die anderen es durchaus auch anstrengend, obwohl man gemerkt hat, dass sie das im Chat nicht direkt zugeben wollten, aber Ehrlichkeit ist dabei wichtig und deshalb kann man allen aus der Nase kitzeln, dass sie teilweise an ihre Limits gegangen sind. Aber eine gute Pause hilft schnell und effektiv wieder auf die Beine zu kommen und der gegenseitige Support fehlt jetzt auch. Freunde und Familie lassen sich eher schwer finden, bei so einem Abenteuer mitzumachen.

Neben den Rückmeldungen finde ich im Verlauf aber auch noch verschiedenste Links über die Entstehung der Alpen, die Wege, Wetter und mehr. Weil ich sonst nur auf der faulen Haut liegen würde und die Reste meines Apfels sich ins Gebüsch verflüchtigt hatten, stürze ich mich mehr oder weniger motiviert in die Recherche zum Ursprung meiner Anstrengungen.

Der E5 führt von Oberstdorf nach Meran, innerhalb von sieben Tagen läuft man etwa 104 km gestaffelt und verschiedene Hütten bieten eine Unterkunft für die Nacht, auch für Kurzentschlossene, und alles was der Wandersmann so braucht.

Für uns heißt das konkret, dass wir uns an einem Sonntag treffen und noch zur Spielmannsau laufen. Den nächsten Tag folgt eine weitere kurze Wanderung von unter zehn Kilometer zur Kemptner Hütte, am Dienstag steht die erste richtig lange Wanderung von 26 Kilometer an. Für die ist wirklich der komplette Tag eingeplant, man will ja auch wenn möglich nicht in der Dämmerung laufen. Mittwoch geht es von der Memminger Hütte zur Skihütte Zams über 6 Stunden Laufzeit. Weiter am Donnerstag und Freitag sind um die 20 Kilometer geplant, jeweils mit Bustransfer, über die Braunschweiger Hütte, die Martin-Busch-Hütte und Samstag geht es dann final mit weiteren zehn Kilometern nach Meran, von wo aus wir den Sonntag dann nach Hause fahren. Eine Woche, sieben Tage. Eine so kurze Zeit und gleichzeitig eine Ewigkeit. Ohne Eltern, gewohnte Umgebung, gemütliches Bett, frische Wäsche und Internetanschluss.

Aber zurück zu den interessantesten facts zum Weg.

Die Strecke die wir laufen macht nur einen kleinen Teil des gesamten aus, denn eigentlich führt der Fernwanderweg von der Atlantikküste Frankreichs, aus Brest, mit 3.200 km nach Norditalien, Verona. Gegründet wurde er 1972 und ist seitdem zu einem beliebten Wanderweg geworden, auf dem pro Saison um die 22.000 Leute unterwegs sind (bezogen auf den Abschnitt von Oberstdorf nach Meran). Eine Saison geht von ungefähr Anfang Juni bis Ende September, da zu der Zeit die Wege erstmals frei sind von Schnee. Allerdings muss man immer noch mit Schnee und durchaus kalten Temperaturen rechnen, besonders nachts.

Über 12.300 Höhenmeter legt man zurück, dabei können auch mal schmale Passagen beschriftet werden und die Trittsicherheit bei Kletterstellen wird getestet.

Gut zu wissen ist in der Vorbereitung auch, dass viele der Hütten Vereinen gehören. Wer also Vereinsmitglied ist, kann sich nicht nur Vorteile bei sich vor der Tür sichern und Angebote nutzen, sondern bekommt auch vergünstigt einen Schlafplatz.

Es gibt etliche Angebote für geführte Touren, denn erfahrene Leiter kennen die möglichen Schwachstellen der Wege, können bei Bedarf, vor allem bei Verletzungen, aushelfen und finden den Weg von A nach B einfacher. Allein zu laufen kann extrem gefährlich sein, da man niemanden zum Hilferufen hat und auch so weniger Sicherheit hat. Generell sagt man ja auch, nicht nur auf extreme Wanderungen bezogen, dass man sich bestmöglich zu drei Leuten aufhalten soll, damit, wenn etwas passiert, einer bei der Verletzten oder Verhinderten Person bleiben kann, und einer sich nach Hilfe umschaute.

Was gar nicht so einfach ist, in einer schier endlosen Landschaft aus Gipfeln und Tälern. Denn dadurch, dass vor Millionen von Jahren zwei Kontinentalplatten aufeinander geprallt sind und sich gefaltet haben, haben sich Höhen- und Tiefenprofile gebildet, die wir jetzt erkunden werden.