BUSHCRAFT COWBOY

Abenteuer als Soul Food

Warum jedes Abenteuer zählt, ob groß oder klein



1 **AUS WENIG ETWAS MACHEN**
Die Geschichte des Soul Food und was wir daraus lernen können

2 **DAS ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR**
Mikroabenteuer – große Erlebnisse im Alltag

3 **KLEINE AUSZEITEN**
Warum kurze Abenteuer so wertvoll sind

4 **ABENTEUER FÜR JEDEN**
Ideen, Beispiele und Inspirationen

5 **DRAUSSEN ZÄHLT ANDERS**
Was Abenteuer mit uns macht

Abenteuer als Soul Food - Futter für die Seele

Du selbst trägst sie den ganzen Tag mit dir herum, meine Geheimnis.

Von Thorsten Kunkel

Warum jedes Abenteuer zählt, ob groß oder klein

1. Aus wenig etwas machen

Soul Food war nie Festtagsessen. Seine Wurzeln liegen in den Hütten der Versklavten im Süden der USA. Wer auf den Plantagen schuften musste, bekam eine Wochenration, die oft aus einem Peck Maismehl, gut acht Liter, und drei bis vier Pfund Schweinefleisch bestand. Was fehlte, holten sich die Menschen aus kleinen Gärten, aus dem Fluss und aus dem Wald. In die Töpfe wanderten Schweinefüße, Innereien, Rübenblätter, Süßkartoffeln und Collard Greens, eine Kohlart, und dazu kam das Wissen um Gewürze und Garmethoden, das die Verschleppten aus West- und Zentralafrika mitgebracht hatten. Aus dieser Mischung entstanden Maisbrot, geschmortes Blattgemüse und Chitterlings, ein Gericht aus Schweinedarm, den die Plantagenbesitzer als Abfall betrachteten.

Lange galt diese Küche als Arme-Leute-Essen, auf das selbst viele Schwarze in den Städten des Nordens herabsahen. Ihren Namen bekam sie erst in den 1960er Jahren. "Soul" war seit dem Jazz der 1940er Jahre ein Wort für alles, was zur schwarzen Kultur Amerikas gehörte, und mit der Bürgerrechts- und Black-Power-Bewegung wurde das Essen der Großeltern zum Ausdruck von Stolz. Der Schriftsteller Amiri Baraka veröffentlichte einen Essay mit dem Titel "Soul Food", Malcolm X verwendete den Begriff 1965 in seiner Autobiografie.

Bis dahin hatten Millionen Schwarze den Süden verlassen und waren auf der Suche nach Arbeit und einem Leben ohne Rassentrennung nach Chicago, Detroit oder New York gezogen. In diesen fremden Städten schmeckte ein Teller Bohnen mit Maisbrot nach Zuhause, nach der Familie und nach den Menschen, die zurückgeblieben waren. Das Essen trug Erinnerungen in sich und gab Halt, wo sonst wenig vertraut war.

Der Ausdruck selbst ist viel älter als die Küche, die ihn heute trägt. Schon im Altenglischen taucht die Speise für die Seele auf, gemeint war geistige Nahrung, etwas, das von innen stärkt. Wenn ich von Abenteuer als Soul Food spreche, meine ich beide Bedeutungen: das Einfache, aus dem mit Können etwas Gutes wird, und das, was die Seele nährt und lange vorhält.

Soul Food braucht keinen Überfluss, sondern jemanden, der weiß, was er mit dem anfängt, was greifbar ist. Mit Abenteuern verhält es sich genauso. Die besten habe ich selten geplant, und teuer waren sie fast nie. Ein freier Tag und die Bereitschaft, ohne festen Plan loszugehen, haben mir oft gereicht, um mit einem Erlebnis nach Hause zu kommen, von dem ich Jahre später noch zehre.

2. Das Abenteuer vor der Haustür

Kurz nach sechs am Abend, der Arbeitstag hängt dir noch in den Klamotten. Im Flur wartet der Rucksack, den du am Morgen gepackt hast, mit Schlafsack, Plane, einer Thermoskanne Tee und einem Kanten Brot. Zwanzig Minuten mit dem Fahrrad, dann liegt das Rauschen der Straße hinter dir. Die Wiese gehört einem Bauern, der am Telefon gelacht und Ja gesagt hat. Es riecht nach gemähtem Gras und feuchter Erde. Du spannst die Plane zwischen zwei Birken, und während du die letzte Leine festziehst, ruft drüben im Wald ein Waldkauz.

Die Nacht wird kühler, als du gedacht hast. Zweimal wachst du auf. Einmal schreckt ein Reh ein paar Meter neben dir, bellt heiser in die Dunkelheit und springt davon, und dein Herz schlägt dir bis zum Hals. Das zweite Mal weckt dich der Mond, der so hell über die Baumkronen steigt, dass du die Hand vor Augen erkennst. Gegen fünf wird der Himmel im Osten blass. Die Amsel fängt an, dann das Rotkehlchen, und nach und nach stimmt der ganze Waldrand ein. Um halb acht sitzt du am Schreibtisch, einen Grashalm im Haar und noch feuchte Schuhe vom Morgentau, und keiner deiner Kollegen ahnt, wo du die Nacht verbracht hast.

Der britische Abenteurer Alastair Humphreys hat solchen Nächten 2011 einen Namen gegeben: Mikroabenteuer. Er wusste, wovon er sprach. Humphreys war mit dem Fahrrad um die Welt gefahren, hatte im Ruderboot den Atlantik überquert und war den Yukon hinuntergepaddelt. Als Familie und Alltag lange Reisen schwer machten, stellte er sich eine einfache Frage. Alle reden vom Arbeitstag von neun bis fünf, aber was passiert mit den Stunden von fünf bis neun? Sein Lieblingsbeispiel ist eine Familie, die in einer Sommernacht ohne Zelt im eigenen Garten unter den Sternen schläft. Ein Jahr lang hat er selbst nichts anderes gemacht als solche kleinen Ausbrüche, und National Geographic ernannte ihn dafür 2012 zum Abenteurer des Jahres.

Ein Abenteuer misst sich nicht in Kilometern. Es beginnt dort, wo du die gewohnte Spur verlässt und nicht genau weißt, was dich erwartet. Das kann ein Bach sein, dem du an einem Sonntag bis zu seiner Quelle folgst, nur um zu sehen, wo er herkommt. Eine Wanderung in der Vollmondnacht ohne Stirnlampe, bei der deine Augen nach einer Viertelstunde mehr erkennen, als du für möglich gehalten hast. Ein Frühstück auf dem höchsten Hügel der Gegend, mit Kaffee aus dem Kocher und Nebel, der unten im Tal liegt wie Milch in einer Schüssel. Oder das erste Bad im See im April, wenn dir das Wasser die Luft aus der Lunge presst und du hinterher zitternd, mit knallroter Haut und einem Grinsen im Gesicht am Ufer stehst.

Hör Kindern zu, wenn sie von den Sommerferien erzählen. Vom Hotel hörst du selten etwas, vom Pool auch nicht. Sie erzählen von dem Abend, an dem das Gewitter kam und alle unter dem Vordach der Grillhütte zusammenrückten, von der Kröte im Schuh und vom Stockbrot, das außen schwarz und innen roh war. Kinder wissen noch, was satt macht.

Die kleinen Abenteuer sind das tägliche Brot, die großen sind das Festmahl. Wer nur auf das Festmahl wartet, hungert dazwischen. Bevor ich den Yukon gesehen habe, bin ich auf

den Flüssen rund um Hannover gepaddelt, mit wenig Geld und dem, was sich improvisieren ließ.

3. Warum Erlebnisse länger satt machen als Dinge

Denk an die teuerste Jacke, die du dir je gekauft hast. Am ersten Tag hast du sie vor dem Spiegel hin und her gedreht, die Nähte befühlt und auf dem Etikett nachgelesen, wie viel Regen sie aushält. Drei Monate später hing sie an der Garderobe wie jede andere Jacke. Sie hält immer noch dicht, an ihr hat sich nichts verändert. Verändert hast du dich, denn du hast dich an sie gewöhnt. Psychologen nennen das hedonische Anpassung: Was neu ist und Freude macht, wird zum Normalzustand, und die Freude verfliegt.

Mit Erlebnissen läuft es andersherum. Die Psychologen Leaf Van Boven von der University of Colorado und Thomas Gilovich von der Cornell University haben 2003 eine Studie veröffentlicht, die dieser Frage nachging. Sie baten über tausend Amerikaner, an zwei Käufe zu denken, mit denen sie sich glücklich machen wollten: an einen Gegenstand und an ein Erlebnis. 57 Prozent sagten, das Erlebnis habe sie glücklicher gemacht, beim Gegenstand waren es 34 Prozent. In einem weiteren Versuch gaben 83 Prozent an, in Gedanken öfter zu ihren Erlebnissen zurückzukehren als zu ihren Besitztümern.

Van Boven fand drei Gründe dafür, und den ersten kennst du aus eigener Erfahrung. Die Wanderung, auf der du dich verlaufen hast, der Regen nicht aufhören wollte und du erst Stunden später mit Blasen an den Füßen und knurrendem Magen das nächste Dorf erreicht hast, war in dem Moment kein Vergnügen. Du hast geflucht, gefroren und dir geschworen, nie wieder ohne Karte loszugehen. Fünf Jahre später ist genau dieser Tag die Geschichte, nach der dich am Feuer alle fragen. Das Gedächtnis schleift die Kanten ab, die Kälte, die Blasen, den Ärger, und übrig bleibt, dass du durchgehalten hast. Erinnerungen lassen sich umdeuten und werden mit den Jahren reicher. Die Jacke bekommt mit den Jahren nur Flecken.

Der zweite Grund reicht tiefer. Was du erlebst, wird ein Teil von dir. Wenn dich jemand fragt, wer du bist, erzählst du nicht von deinem Messer, sondern von den Nächten, in denen du es gebraucht hast. Aus Erlebnissen baust du die Geschichte, die du über dich selbst erzählst, und keine Ausrüstung der Welt kann dir diese Geschichte abkaufen oder wegnehmen.

Der dritte Grund sitzt mit dir am Feuer. Erlebnisse verbinden Menschen. Meistens warst du nicht allein, und wenn doch, erzählst du hinterher davon und andere hören zu. Über eine neue Jacke redest du zwei Minuten, dann greift jemand zum Handy. Über die Irrwanderung im Regen redet ihr, bis nur noch Glut übrig ist und einer nach dem anderen gähnend aufsteht.

Eine Einschränkung der Studie gehört ehrlich erwähnt: Bei Menschen mit wenig Geld fiel der Vorsprung der Erlebnisse kleiner aus. Wer nicht weiß, wie er die Heizkosten bezahlen soll, dem hilft eine Waschmaschine mehr als eine Reise. Für die kleinen Abenteuer aus dem letzten Kapitel spielt das keine Rolle. Die Nacht auf der Wiese kostet nichts außer der Überwindung, an einem gewöhnlichen Dienstag die warme Wohnung zu verlassen.

4. Die Seele des Abenteuers

Das Wort Abenteuer hat eine lange Reise hinter sich. Es beginnt im Lateinischen bei *advenire*, ankommen, herankommen. Daraus wurde *adventura*, das, was auf dich zukommen wird. Im Altfranzösischen stand *aventure* für Zufall, Schicksal, ein Ereignis, das niemand bestellt hat. Gegen Ende des 12. Jahrhunderts übernahmen deutsche Dichter das Wort als *âventiure*, und in den Ritterromanen der Artussage bekam es seine Gestalt: die Bewährungsprobe, die der Held bestehen muss, um als Ritter etwas zu gelten. Die Dichter gliederten ihre Epen nach diesen Proben, das Nibelungenlied etwa in einzelne Âventiuren, und Wolfram von Eschenbach lässt im Parzival sogar eine Frau Âventiure an die Tür seines Herzens klopfen, die ihn drängt, die Geschichte weiterzuerzählen. Irgendwann auf dem Weg ins Neuhochdeutsche schlich sich der Abend in das Wort, eine verspielte Verballhornung, die bis heute geblieben ist. Wer will, hört darin das Feuer, an dem am Ende des Tages erzählt wird.

Im Kern steckt in dem Wort bis heute dieselbe Bewegung. Ein Abenteuer kommt auf dich zu, und du weißt nicht, was es mitbringt. Ein Ausflug, bei dem jede Stunde geplant, jede Unterkunft gebucht und jedes Risiko ausgeschlossen ist, mag schön sein. Ein Abenteuer ist er nicht. Das Abenteuer beginnt an der Stelle, an der der Plan aufhört und du antworten musst auf das, was kommt.

Genau dort liegt die Spannung. Du paddelst auf eine Flussbiegung zu und hörst hinter den Bäumen ein Rauschen, das lauter wird. Dein Puls geht hoch, die Hände greifen fester um das Paddel, und plötzlich nimmst du alles wahr: die Farbe des Wassers, die Strömung an den Steinen, den Wind, der aus der Richtung kommt, in die du willst. Dein Körper hat beschlossen, dass jetzt etwas zählt. Diese Wachheit kennen die meisten Menschen aus ihrem Alltag kaum noch, weil dort fast alles vorhersehbar geworden ist. Draußen kehrt sie zurück, und sie fühlt sich an wie Leben in voller Lautstärke.

Wer mittendrin steckt, hat keinen Platz für die Mails vom Vormittag, für den Streit mit dem Nachbarn oder die Rechnung, die noch offen ist. Der Kopf ist da, wo die Füße sind. Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat diesen Zustand Flow genannt: Du bist so vertieft in das, was du tust, dass die Zeit verschwindet und du mit der Aufgabe verschmilzt. Beim Feuermachen im Nieselregen erlebst du ihn genauso wie auf einer Gratwanderung. Hinterher bist du müde auf eine Art, die sich gut anfühlt. Die Muskeln brennen, der Kopf ist still, und in der Nacht schläfst du so tief wie lange nicht.

Danach kommt etwas, das länger hält als die Müdigkeit. Du hast etwas geschafft, das du dir vorher nicht sicher zugetraut hast, und zwar mit deinen eigenen Händen. Das Feuer brennt, weil du trockenes Holz unter nassem gefunden hast. Du bist am Ziel angekommen, weil du den Weg ohne Handy, nur mit Karte und Kompass, gefunden hast. Der kanadisch-amerikanische Psychologe Albert Bandura hat dafür den Begriff Selbstwirksamkeit geprägt, das Vertrauen darauf, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Dieses Vertrauen wächst durch Erfahrung, durch Proben, die du

bestanden hast, und kein Buch und kein Video kann es dir abnehmen.

Dieses Vertrauen nimmst du mit nach Hause, und dort zeigt es seine Wirkung oft erst Wochen später. Der Zug fällt aus, der Chef ist schlecht gelaunt, ein Plan platzt. Früher hätte dich das den ganzen Tag beschäftigt. Jetzt erinnert sich etwas in dir an den Tag, an dem dich das Gewitter auf freiem Feld erwischt hat und du trotzdem ruhig geblieben bist. Die Probleme im Büro werden dadurch nicht kleiner, aber du wirst größer. Draußen hast du gelernt, mit dem zu arbeiten, was da ist, statt dem nachzutrauern, was fehlt. Du weißt, dass Kälte, Hunger und Müdigkeit vorbeigehen. Und du hast erlebt, dass Geduld oft weiter bringt als Kraft, weil der Regen irgendwann aufhört und der Wind dreht, ob du dich darüber ärgerst oder nicht.

Viele nennen das Abenteuer eine Flucht vor dem Alltag. Das Wort trifft nur zur Hälfte. Eine Flucht führt weg und kommt nicht zurück. Das Abenteuer dagegen folgt dem alten Muster der Ritterromane: Du verlässt das Vertraute, bewährst dich in der Fremde und kehrst heim. Die Rückkehr gehört dazu. Erst am heimischen Tisch, beim Erzählen, wird aus dem Erlebten eine Geschichte, und erst im Alltag zeigt sich, was davon in dir geblieben ist.

Der Alltag verlangt Kontrolle. Termine, Fristen, Verantwortung, alles will geplant, abgesichert und erledigt werden. Das Abenteuer verlangt das Gegenteil: loslassen, hinnehmen, was kommt, und darauf antworten. Diese beiden Seiten brauchen einander. Wer nur kontrolliert, wird starr, und wer nur loslässt, verliert den Boden. Draußen holt sich die Seele zurück, was ihr der Kalender nimmt, und kommt satt nach Hause, mit Erde unter den Fingernägeln und einem Feuer im Bauch, das noch lange glimmt.

5. Der Vorrat, den dir niemand nimmt

Reinhold Messner hat einmal den Psychiater Viktor Frankl gefragt, wie er später mit dem Verfall seines Körpers fertigwerden solle. Der Mann, der als Erster alle vierzehn Achttausender bestiegen hatte, wusste, dass ihn seine Beine irgendwann nicht mehr auf einen Gipfel tragen würden. Frankl antwortete mit einem Satz, den er einem Dichter zuschrieb: "Was du erlebt hast, kann keine Macht der Welt dir rauben."

Frankl wusste, wovon er sprach. Er hatte mehrere Konzentrationslager überlebt, und an einem Abend, an dem die Häftlinge im Lager vor Hunger und Verzweiflung kaum noch weiterwussten, bat ihn ein Blockältester, etwas zu ihnen zu sagen. Frankl sprach über die Vergangenheit. Über das, was jeder von ihnen erlebt, geliebt, geleistet und auch erlitten hatte, und dass nichts davon verloren sei, nur weil es vorbei war. Den Männern war alles genommen worden, ihre Kleidung, ihre Namen, ihre Familien. Ihre Erinnerungen konnte ihnen niemand nehmen.

Frankl hat dafür später ein Bild gefunden, das ich nicht vergessen habe. Der eine Mensch reißt jeden Tag ein Blatt vom Wandkalender und sieht mit Angst zu, wie der Block dünner wird. Der andere reißt das Blatt genauso ab, schreibt auf die Rückseite, was er an diesem Tag erlebt hat, und legt es sorgfältig zu den anderen. Er sieht seinen Kalender nicht schrumpfen. Er sieht seinen Stapel wachsen.

Für mich ist dieser Stapel eine Speisekammer. In meinen Regalen stehen fünf Jahre Fremdenlegion, die Expeditionen auf dem Yukon und dem Amazonas, die Arbeit auf Ranches in den USA und die Ausbildung zum Safari-Guide und Ranger in Afrika. Dazu kommen die Reisen allein über mehrere Kontinente, die in den Achtzigern begannen, und die Touren auf den Flüssen rund um Hannover, als das Geld für mehr nicht reichte. Manches davon war hart, manches schön, das meiste beides. Alles davon gehört mir.

Häuser brennen ab, Geld verliert seinen Wert, Firmen gehen pleite, und der Körper lässt nach, so sicher wie der Winter kommt. Wer sich mit Krisenvorsorge beschäftigt, legt Vorräte an: Wasser, Konserven, Brennholz für ein paar Wochen ohne Strom. Diese Vorräte sind sinnvoll, und sie gehen irgendwann zur Neige. Der innere Vorrat wird mit jedem Griff ins Regal mehr. Jedes Mal, wenn du an den Sternenhimmel über einer Lichtung zurückdenkst oder an den Geschmack von Kaffee nach einer kalten Nacht, holst du dir eine Portion heraus, und das Regal bleibt trotzdem voll.

In den mageren Zeiten zeigt sich, was diese Speisekammer wert ist. Im Krankenhausbett, in einer schlaflosen Nacht voller Sorgen, an einem grauen Februarnachmittag, an dem nichts gelingen will. Dann reicht oft ein einziges Bild, der Geruch von Holzrauch, das Knarzen von Sattelleder, das erste Licht über einer fremden Landschaft, und für einen Moment bist du wieder dort. Satt, wach und lebendig.

Dieser Vorrat hat eine Eigenschaft, die kein Keller voller Konserven hat. Er lässt sich teilen, ohne weniger zu werden. Am Feuer, wenn die Gespräche leiser werden und jemand anfängt zu erzählen, gibst du anderen von deinem Vorrat ab. Sie hören zu, lachen, schütteln den Kopf, und manche brechen am nächsten Wochenende zu ihrem ersten eigenen Abenteuer auf. So wandern Erlebnisse weiter, von einem Feuer zum nächsten, so wie die Rezepte des Soul Food von den Großeltern zu den Enkeln gewandert sind.

Ein großes Abenteuer füllt ein ganzes Regal, eine Nacht auf der Wiese nur ein Glas. Aber auch Gläser stapeln sich. Wer jeden Monat ein kleines Abenteuer erlebt, hat nach zehn Jahren über hundert davon im Regal, jedes mit eigenem Geschmack, jedes mit einer Geschichte, die nur ihm gehört.

6. Das Rezept für dein erstes Abenteuer

Die schwerste Strecke ist die vom Sofa bis zur Haustür. Draußen regnet es ein bisschen, im Fernsehen läuft etwas Brauchbares, und morgen musst du früh raus. Alastair Humphreys kennt diesen Moment gut. Das Schwierigste, sagt er, ist die Trägheit der Gewohnheit zu überwinden, und alles andere kommt danach. Er hat sich deshalb einen Trick angewöhnt: Für den ersten Mittwoch jedes Monats trug er in seinen Kalender "Auf einen Baum klettern" ein. Was im Kalender steht, wird eher gemacht als ein guter Vorsatz, der irgendwo im Kopf herumschwirrt. Nimm dir also einen Abend, setz dich mit einer Tasse Tee über eine Karte deiner Gegend und such nach dem nächsten Stück Grün, das du noch nicht kennst. Dann schreib das Datum auf.

Für den Anfang brauchst du keine Ausrüstung aus dem Katalog. Nimm, was im Keller liegt, und leih dir den Rest. Eine alte Wolldecke und eine Baumarktplane haben schon mehr Menschen durch eine Sommernacht gebracht als jedes Hightech-Zelt. Was dir draußen hilft, passt in keinen Rucksack: einen Knoten binden können, der hält und sich wieder lösen lässt, ein Regendach so spannen, dass das Wasser abläuft, ein Feuer entfachen, ohne einen halben Liter Grillanzünder zu verbrauchen. Übe das im Garten oder auf dem Balkon, bevor du es im Dunkeln brauchst. Jeder Handgriff, der zu Hause sitzt, gibt dir draußen Ruhe.

Bevor du losgehst, schau dir die Regeln an. Wildcampen ist in Deutschland fast überall verboten, und jedes Bundesland regelt die Einzelheiten selbst. Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern erlauben Wanderern unter bestimmten Bedingungen eine Nacht in der freien Landschaft, in Naturschutzgebieten und Nationalparks bleibt das Übernachten tabu. Der einfachste Weg führt über den Eigentümer. Ein Bauer, der dir seine Wiese für eine Nacht überlässt, ist oft leichter zu finden, als du denkst, wenn du freundlich fragst und versprichst, alles so zu hinterlassen, wie du es vorgefunden hast. Eine gute Alternative sind die Trekkingplätze, die es inzwischen in vielen Regionen gibt: einfache Lagerplätze im Grünen, oft mit Feuerstelle und Komposttoilette, die du für wenig Geld buchen kannst. Beim Feuer gilt dieselbe Sorgfalt. Im Wald und in seiner Nähe ist offenes Feuer fast überall verboten, und in trockenen Sommern reicht ein Funke für einen Waldbrand. Eine Feuerschale im Garten oder die Grillstelle auf dem Trekkingplatz geben dir dasselbe Gefühl, ohne dass du am nächsten Morgen in der Zeitung stehst.

Sag jemandem, wo du bist und wann du zurück sein willst. Schau am Nachmittag auf das Wetter und dann noch einmal in den Himmel, bevor du dein Lager aufschlägst. Nimm deinen Müll wieder mit und ein bisschen von dem, den andere liegen gelassen haben. Am nächsten Morgen soll niemand erkennen, dass du da warst, außer an dem platt gedrückten Gras, das sich bis Mittag wieder aufrichtet.

Ob du allein gehst oder nicht, entscheidest du. Allein hörst du mehr. Jedes Knacken im Unterholz, jeder Ruf eines Vogels in der Dämmerung gehört dann dir, und du lernst eine Seite an dir kennen, die im Alltag selten zu Wort kommt. Mit einem Freund wird die Nacht zu einer Geschichte, die ihr beide noch in zwanzig Jahren erzählt. Mit Kindern wird sie zu einem Fest. Sie sehen die Fledermäuse zuerst, sie finden den Käfer unter der Rinde, und sie schlafen irgendwann mitten im Satz ein, den Kopf voller Sterne.

Das erste Abenteuer muss nicht gelingen. Vielleicht frierst du, vielleicht schläfst du kaum, vielleicht packst du um zwei Uhr nachts alles zusammen und radelst nach Hause. Auch das ist ein Abenteuer, und auch das kommt in die Speisekammer. Beim zweiten Mal packst du eine zweite Decke ein.

7. Abenteuer in jedem Lebensalter

Kinder brauchen niemanden, der ihnen erklärt, was ein Abenteuer ist. Für eine Vierjährige ist die Pfütze vor der Haustür ein See, der Holunderbusch am Zaun ein Urwald und der Weg zum Bäcker eine Expedition mit ungewissem Ausgang. Kinder klettern auf Bäume, weil sie wissen wollen, wie die Welt von oben aussieht, und sie kommen mit aufgeschlagenen Knien und leuchtenden Augen zurück. Die Angst sitzt meistens bei den Erwachsenen, die unten stehen und rufen, sie sollen vorsichtig sein. Ein Kind, das klettern darf, lernt dabei, wie weit es gehen kann und wann es besser umkehrt. Diese Lektion bekommt es in keinem Klassenzimmer.

Später wird das Abenteuer größer und lauter. Mit achtzehn, zwanzig zieht es viele hinaus, so weit weg wie möglich, mit wenig Geld, zu viel Gepäck und dem Gefühl, die Welt warte nur auf sie. Ich bin in den Achtzigern zum ersten Mal allein aufgebrochen, und diese Reisen haben mich über mehrere Kontinente getragen. In diesem Alter geht es auch darum, herauszufinden, wer du bist, wenn niemand dich kennt. Die Fehler, die du dabei machst, gehören dazu. Sie füllen die Speisekammer genauso wie die Glücksmomente.

Dann kommt die Zeit, in der das Leben voll wird. Beruf, Familie, Kredit, Verantwortung. Die großen Reisen rücken in die Ferne, und viele glauben, die Zeit der Abenteuer sei vorbei. Das Abenteuer verschwindet in diesen Jahren nicht, es wechselt die Form. Es passt jetzt in einen Abend, in ein Wochenende, in eine Nacht im Garten mit den eigenen Kindern. Und es bekommt eine neue Aufgabe. Wer jetzt draußen unterwegs ist, gibt weiter, was er selbst einmal gelernt hat: wie Feuer entsteht, wie der Wald nachts klingt, wie sich die Stille anfühlt, wenn alle zur selben Zeit aufhören zu reden.

Das Alter gilt als die Zeit, in der Abenteuer endet. Emma Gatewood hat das anders gesehen. Sie war Farmersfrau in Ohio, hatte elf Kinder großgezogen und Jahrzehnte einer gewalttätigen Ehe hinter sich, als sie im Wartezimmer eines Arztes eine alte Ausgabe des National Geographic in die Hand bekam. Darin stand ein Artikel über den Appalachian Trail, einen Wanderweg von Georgia bis Maine. 1955, mit 67 Jahren, sagte sie ihren erwachsenen Kindern, sie gehe spazieren. Dann lief sie los, in Segeltuchturnschuhen, mit einer Armeedecke, einem Regenmantel und einem Duschvorhang als Unterschlupf, alles in einem selbst genähten Beutel aus Jeansstoff über der Schulter. Sie ging die ganzen 3.489 Kilometer und war die erste Frau, die den Trail allein in einem Zug bewältigte. Die Zeitungen nannten sie Grandma Gatewood. Fünf Jahre später lief sie den Weg ein zweites Mal, und einige Jahre danach in Abschnitten ein drittes Mal. Ausrüstung im heutigen Sinn hatte sie keine. Sie hatte Zähigkeit, Erfahrung aus einem harten Leben und den Willen, loszugehen.

Viktor Frankl, der Mann mit dem Satz über das Erlebte, den dir niemand rauben kann, war trotz seiner Höhenangst ein leidenschaftlicher Bergsteiger. Mit 67 Jahren machte er den Flugschein. Er hat nicht gewartet, bis ihm jemand sagte, dass er dafür zu alt sei.

Irgendwann lässt der Körper nach, bei jedem, und die Abenteuer werden leiser. Der Gipfel wird zum Hügel hinter dem Dorf, die Mehrtagestour zum Nachmittag am Bach, die Nacht unter freiem Himmel zum Abend auf der Terrasse, an dem du wartest, bis die erste Fledermaus über den Garten jagt. Das Staunen bleibt dasselbe. Wer sein Leben lang hingeschaut hat, sieht auch im Kleinen noch mehr als andere: den Buntspecht am Futterhaus, den

Wetterumschwung, der sich in den Wolken ankündigt, den Fuchs, der im Morgengrauen über das Feld schnürt. Und an den Tagen, an denen gar nichts mehr geht, öffnest du die Speisekammer und erzählst den Enkeln von den Nächten, in denen du unter freiem Himmel geschlafen hast.

Neben der Haustür stehen die Stiefel, an den Sohlen klebt noch Erde vom letzten Mal, und draußen wird es gerade dunkel.

