

Der Weg entsteht beim Gehen

Wenn der Körper den Kopf in Ruhe lässt und umgekehrt, wird plötzlich alles ganz leicht: Erfahrungen bei einer Wanderung in den Bergen.

Von Sabine Schultes

Der Weg hat noch nicht begonnen, da zeichnet sich schon die erste Lektion am Horizont ab. Gewitterwolken türmen sich über den Berggipfeln. In der Ferne zucken Blitze, ein dunkler Schatten legt sich über das Tal. Die Stahltrasse der Bergbahn verschwinden nach einigen hundert Metern im diffusen Nichts. Der Mann an der Talstation hatte mich noch in die schwankende Gondel steigen lassen. Ich war der einzige Gast.

Oben sind die Umrisse der nahen Jausenstation kaum auszumachen. Feuchte Wolkenketten jagen über die Terrasse. Windböen zerren an den eingeklappten Sonnenschirmen; die Fensterläden schlagen. Gerade habe ich die Tür zur Gaststube geöffnet, da beginnt das Unwetter. Eine Wand aus Wasser stürzt vom Himmel und lässt die Außenwelt ertrinken. Der holzgetäfelte Raum mit den blass gescheuerten Tischen und dem Kreuzifix über dem Kachelofen ist eine Insel. Die Wirtin bringt heißen Tee. Nur noch das Geräusch des Regens, der prasselt, trommelt, gurgelt. Ich bin hier – in diesem Moment. Alle Pläne sind unwichtig geworden. Ich warte einfach und staune darüber, wie sich mit dem warmen Tee eine ruhige Heiterkeit in mir breitmacht. Nur da sein und wahrnehmen.

Das tiefe Rollen des Donners ist leiser geworden. Das Geräusch des Regens hat sich verändert, draußen wird es heller. Die Wirtin macht die Terrassentür weit auf. „Ein Regenbogen“, sagt sie in meine Richtung und deutet ein Lächeln an. Das Tal liegt im Schatten unter schweren Wolken, darüber der offene Himmel, eine milchige Sonne und quer über den Horizont funkelnde Farbkaskaden. Genau jetzt ist der richtige Moment, um loszugehen. Eigentlich wollte ich um diese Zeit schon an der ersten Hütte sein. Meine Gedanken waren vorausgeeilt, hatten alle möglichen Hindernisse abgetastet. Was ist, wenn. Nun setze ich einfach einen Fuß vor den anderen.

Die schimmernden Felsen dampfen, Vögel lärmen nach dem Regen, von den Krüppelkiefern tropft es, Insekten summen. Auf einer Bank hat es sich eine Ziege mit ihrem Kitz bequem gemacht. Ruhig betrachtet sie mich aus eckigen Pupillen. Eine winzige Maus läuft über den Weg, glänzende schwarze Auglein. Was sehen die Tiere? Die Welt hier oben ist neu, wie gerade erschaffen. Ich berühre den feuchten Moosteppich zwischen den Steinen, lasse die leichte Walderde zwischen den Fingern hindurchrieseln, sauge den süßen Duft der verblühenden Almrösen ein und den strengen Geruch von Kiefernharz. Ich spüre den elastischen Boden unter den Füßen. Ich gehe auf der Erde. Sie trägt mich. Als die Hütte in Sicht kommt, beginnt es schon zu dämmern. Violette Abendsschatten kriechen über die Almwiesen, es wird kühl. „Griaßdi“, sagt der Wirt und stellt Bratkartoffeln mit Spiegelei auf den Tisch. „Einen Platz gibt's immer noch.“

Der Rucksack wird mit jedem Tag leichter. Das warme Gewicht auf dem Rücken ist vertraut geworden, es gehört jetzt zu mir. Die Daumen hinter den Hüftgurt klemmen, wenn es schwierig wird. Ich denke an den Moment zu Hause, als ich zwischen all den Sachen saß, die ich mitnehmen wollte, und mich fragte: Was brauche ich wirklich? Die Antwort ist eine andere, seit ich unterwegs bin. Eines Morgens habe ich die Vorräte zurückgelassen. Am Weg gibt es genug und viel frischer: klares Quellwasser, Nüsse und Walderdbeeren, Fladenbrot, Milch und Käse auf der Hütte. Man verhungert nicht, und es schmeckt auch besser, wenn man nicht jederzeit essen kann.

Leichter werden. Ich mache ein Ritual daraus: Vor jeder neuen Etappe frage ich mich, worauf ich verzichten kann? Ein Freund erzählte mir, dass es am heiligen Berg Kailash im Westen Tibets kurz vor dem höchsten Pass einen besonderen Ort gibt, den Shiva Tsal. Dort lassen die Pilger nach der Kora, der Umrundung des Berges, etwas von sich zurück. Ein Kleidungsstück, eine Haarlocke, oft sogar ihre Schuhe. Wer loslassen kann, ist frei.

Wolken schäumen aus dem Tal hoch. Innerhalb von zehn Minuten ist der Weg nicht mehr zu überschauen. Milchiges Licht verbirgt die Landschaft. Nur die Stimmen der Bauern, die den steilen Wiesenhang mit der Sense mähen, dringen herauf. Mit jedem Schritt entsteht der Pfad neu. Er entrollt sich vor den Füßen wie ein steinernes Band. Zu beiden Seiten ist nichts, das ablenken könnte. Ich nehme meinen Körper wahr und finde meinen eigenen Gang. Bergauf ist es gut, den Schwerpunkt im Becken zu spüren und die Füße breit und mit Bedacht aufzusetzen. Wenn der linke Fuß festen Boden hat, hebt sich der rechte. Als seien die Bei-

ne zwei in der Mitte verbundene Hebel. Im Zentrum der Bewegung gibt es einen Sekundenmoment der Ruhe. Wenn ich kleine Schritte mache und im Rhythmus bleibe, kann ich dort Kraft schöpfen. Der Atem wird tiefer, nach einer Weile sind die Gedanken still. Ich bin nur Körper.

Bergab gehen hat mit Leichtigkeit und Vertrauen zu tun. Nicht starr in jeden Schritt fallen, sondern federn, ab und zu sogar ein wenig hüpfend hinablaufen. Nicht jeden Stein fixieren, sondern mit allen Sinnen da sein. Der Körper findet ein spielerisches Gleichgewicht, wenn ihn der Kopf in Ruhe lässt.

Am Weg zur Hochalm sitzt ein alter Mann auf einem Baumstumpf. Er klappt gerade sein Messer zusammen und verstaubt Brot, Wurst und Käse wieder im Rucksack. Er grüßt freundlich, und wie selbstverständlich gehen wir zusammen weiter. Er wolle nach den Rindern sehen. Vierzig Stück Vieh seien von Mai bis September oben. Nach den schweren Gewittern der vergangenen Tage schaue er lieber nach, ob ein Tier verletzt sei. Früher habe er als Senn den ganzen Sommer auf der Alm verbracht, jetzt steige er nur noch alle zwei Wochen hinauf. Die häufige Frage, warum ich allein unterwegs bin, stellt der alte Mann nicht. „Es gibt genug Lärm unten. Da tut es gut, in der Stille zu gehen“, sagt er beim Abschied.

Die nächste Alm ist drei Stunden entfernt. Von weitem sehe ich eine kleine Gestalt vor der Hütte hüpfen. Ein Junge winkt und ruft: „Kommst her?“ Er läuft mir entgegen und greift meine Hand. „Komm, ich zeig dir alles“. Markus ist vier Jahre alt und lebt hier bis zum Winter mit den Großeltern. Er erklärt mir, wie der Generator arbeitet und wie die Lastenseilbahn funktioniert. Er zeigt mir, wo die Hühner ihre Eier verstecken und nebenan die Holzborde, auf denen die großen runden Käseräder reifen. Mit dem Großvater hat er eine Wippe gebaut, auf der er allein wippen kann. Dann sitzen wir auf der Bank neben der Tür und trinken Kräutertee. Die Großmutter nimmt den Kessel vom Feuer und setzt sich für einen Moment dazu. Markus zählt die Kräuter auf, die er mit ihr gesammelt hat. „Man lernt jeden Tag. Der Junge von uns und wir von dem Jungen.“

Am Vorderkaser endet der Fahrweg. Zwanzig Autos stehen auf dem Parkplatz vor dem Gasthof am Talschluss. Ein beliebter Ausflugsort für Spaziergänger und zugleich der Beginn des Weges über den Pass auf die andere Seite des Gebirges. Es hat den ganzen Tag genieselt. Alle Tische in der Faststube sind besetzt. Die Gesichter sind unzufrieden. „Komm schon, jetzt sind wir schon mal hergefahren“, sagt ein Mann. Seine Frau sieht nicht hoch und rührt in ihrer Kaffeetasse. „Was gibt's da oben schon zu sehen?“ Beim Weitergehen bergauf kommen mir viele Menschen entgegen. Sofort ist zu erkennen, wer nicht auf dem Rückweg zu seinem Auto, sondern zu Fuß unterwegs ist: an den gelassenen Bewegungen und dem offenen Blick.

Es regnet die ganze Nacht und auch am Morgen noch. Ich ziehe den Regenschutz über, setze die Kappe auf und gehe los. Nach einer Stunde sind die Füße feucht, aber warm. Was kann schon passieren? Nass zu sein ist kein Problem, wenn im Rucksack trockene Wäsche zum Wechseln ist. Der Regen umhüllt mich mit seinen eigenen Geräuschen. Was für ein pures Glück, als auf einer Lichtung für ein paar Minuten die Sonne durchbricht.

Es ist spät geworden. Über dem Grat steigen Wolkentürme auf. Ein Gewitter kündigt sich an. In der Ferne sind ein paar Höfe zu sehen. In Gedanken sitze ich schon trocken und warm in der Stube vor einem Glas Weißburgunder. Fast übersehe ich das Schild „Steinschlag! Gefahrenbereich zügig durchqueren!“ Es geht steil nach unten in eine Schlucht. Teile des Weges sind weggebrochen. Auf der Karte sah die Stelle harmlos aus. Von unten ist nur noch ein kleiner Ausschnitt Himmel zu sehen. Der Fels ragt fast senkrecht empor, ein Wasserfall stürzt in die Tiefe. Das Tosen dröhnt im Kopf. Ich bleibe stehen und versuche, ruhig zu atmen. Ist da nicht noch ein anderes Geräusch? Ein gefährliches dumpfes Donnern von Geröll und Steinen? Plötzlich ist die Angst da! Was ist, wenn.

Der Steig durch das schäumende Wasser ist nicht lang. Auf der anderen Seite führen Eisenleitern steil nach oben. Ich taste sie mit den Augen ab und warte, bis ich bereit bin. Oben zucken schon Blitze. Schwarze Wolken treiben über die Felskante. Erst jetzt wird mir bewusst, dass ich mich an einem Eisengeländer festhalte. Ich muss weg von den Leitern, doch es wird immer mühsamer, ein Bein auf den nächsten Gitterrost zu heben. Wieder taucht die Angst auf. Ich habe keine Wahl, ich muss nach oben. Ich konzentriere mich auf das, was ist. Ein Schritt und noch ein Schritt. Wenn die Situation da ist, handelt man aus dem Moment heraus – angemessen und effektiv.

Der Abstieg ist wichtig. Nicht zu schnell ins Tal zurückkehren, damit ich den Unterschied spüren kann. Es macht ein bisschen wehmütig, diese klare Welt da oben zu verlassen. Waren das wirklich nur zehn Tage?

Durch die Fußgängerzone des kleinen Bergortes schieben sich die Touristen. Ich sitze unter einem Sonnenschirm vor dem Eiscafé und sehe alles neu. Ich staune über die Menschen und über mich, strecke die Füße mit den staubigen Bergstiefeln aus und muss lachen, weil alles so einfach ist.



Die Alpen, wie sie früher waren: einer der letzten Höfe Südtirols ohne Straßenanschluss.

Foto Gerhard Fitzthum

Fortsetzung von Seite 1

Nicht überall geht's aufwärts mit den Bergen

als schlecht, minderwertig und armselig erlebt. Erst Ende der Achtziger waren Ansätze zur Rückgewinnung einer kulturellen Identität zu erkennen, initiiert von Pionieren und Einzelkämpfern, unter ihnen etwa der Ötztaler Volkskundler Hans Haid.

Auch wenn der Vinschgau also nur bedingt als positives Modell taugt – anderswo in den Alpen wäre man froh, dessen

Großstädte geworden, zu bloßen Versorgungs- und Erholungsräumen für Menschen, die kaum Wissen über und keine tieferen Beziehung zu diesem sehr speziellen Lebensraum haben. Dabei hat sich die Abhängigkeit von den urbanen Zentren in den vergangenen Jahren noch verstärkt. Dass sich die Bergler den Interessen der städtischen Zivilisation unterwerfen müs-

chen, stöhnt Harry Spiess, der sich als Professor am Institut für nachhaltige Entwicklung an der Uni Zürich für die vier Monate der „whatsalp“ frei machen konnte. „Vor allem außerhalb der Schweiz ist die Alpenkonvention aber die unverzichtbare Leitplanke für eine zukunftsfähige Entwicklung im Alpenraum – beispielsweise für eine klimaneutrale Gemeindepolitik oder für die vielen Ansätze zur Verbindung von hochwertiger Nahrungsmittelproduktion und Kulinarik mit dem touristischen Angebot.“ Auf der gedanklichen Basis der Alpenkonvention stehen jedoch etwa Kooperationen wie das inzwischen dreihundert Mitglieder zählende Gemeindeforum „Allianz in den Alpen“ oder Kulturinitiativen wie „Origen“, ein Festival historischer Musik- und Theaterproduktionen, das jeden Sommer in der Burgruine Riom bei Savognin stattfindet. „Früher wurden unsinnige und umweltschädliche Großprojekte wie Pumpspeicherkraftwerke und neue Skigebiete bekämpft, heute hingegen wird weniger spektakulär an der Wiedereinführung traditioneller Getreidesorten und Nutztierarten, an der Ausweisung neuer Naturparks, an verbesserten Langsamverkehrsangeboten oder an Selbstvermarktungsschienen gearbeitet.“

Natürlich muss die Gruppe „whatsalp“ wandern unterwegs sein. Die alpenpolitische Alternativszene hatte immer ein Faible für den früher „sanften“, heute „naturnah“ genannten Tourismus, also auch das sozial- und umweltverträgliche Unterwegssein zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Doch auch in diesem einstigen Nischensektor hat sich in den vergangenen Jahrzehnten einiges getan. Vor allem in der Schweiz und den umgebenden Regionen ist der Wanderer auf vielen Wanderwegen inzwi-

chen unterrepräsentiert – mit teils aberwitzigen Folgen. Weil Tourismusorganisationen und Outdoor-Veranstalter erfolgreich Wegenetze als Mountainbike-Arena vermarkten, darf nun der gemeine Rucksackträger selbst auf sogenannten Single-Tracks jedes Mal zur Seite treten, wenn sich die technikstrotzenden Kampradler nähern – in der Überzahl. Auf solche Begegnungen muss man vielerorts nicht lange warten. Unentwegt kommen einem buntgekleidete Radsportler entgegen, die mit Heuschreckenbrille, Helmkamera und martialisch aussehenden Knie- und Ellbogenschützern wirken, als handle es sich um Gestalten aus dem „Krieg der Sterne“. Nicht auszudenken, was passiert, wenn eines Tages E-Mountainbikes erschwinglich und populär werden. Dann ist auf den Wanderwegen jenes dichte Fahrzeugaufkommen zu befürchten, vor dem man eben noch in die Alpen floh.

Die Kolonisierung des alpinen Erlebnisraums durch Technik lässt sich freilich auch an Wandergruppen wie der „whatsalp“ studieren. Bevor man es sich nach der Ankunft auf der Hütte erst mal mit einem Bier auf der Aussichtsterrasse gutgehen lässt, stürzen die meisten zum Hüttenwart, um den Wifi-Code zu erfragen. Dann sitzen sie wortlos herum, starren auf das Display der Smartphones und freuen sich über E-Mail und Whatsapp-Nachricht, die aufploppet. Drinnen natürlich, draußen ist es viel zu hell.

Tritt man zwischen Duschen und Abendessen dann noch einmal vor die Tür, so erscheint die Bergwelt, zu deren Schutz man sich auf den Weg gemacht hat, als erstaunlich gut gemachte Computeranimation, als Kulisse. Viel zu schön ist, um wahr zu sein.

Information: www.whatsalp.com

MS EUROPA präsentiert den

sommer mitStil

Bis zu 30% sparen. Nur bis 30.11.2017!

Persönliche Beratung und Buchung:
 Hamburg Süd Reiseagentur G.m.b.H.
 Lufthansa City Center
 Burchardplatz 5
 20095 Hamburg
 Tel. 040-3705158
kreuzfahrt@hamburgsued-reiseagentur.de
www.hamburgsued-reiseagentur.de

Hamburg Süd Reiseagentur
Lufthansa City Center
 Ihr Reisebüro. Weltweit.

Probleme zu haben. Statt intensiver Landwirtschaft dominieren dort noch immer Nutzungseinstellungen, Verödung und Abwanderung. Jenseits von Südtirol und dem Trentino gibt es in Italien keine ernstzunehmende Bergegebietspolitik, was die friulanischen, bellunesischen, piemontesischen und lombardischen Alpenregionen überall da zu wirtschaftlichen Notstandsgebieten gemacht hat, wo es an hübschen Badeseen und renommierten Skistationen mangelt.

In Piemont durchquert der Tross von „whatsalp“ ein Tal nach dem anderen, in dem seit Jahrzehnten fast keine Entwicklung stattgefunden hat, abgesehen von der einen oder anderen Hausruine, die nun zum Wochenend-Rustico umgebaut wurde. Die Natur kehrt langsam, aber sicher zurück, sichtbar an verwilderten Almweiden, der zunehmenden Bewaldung von Landwirtschaftsfluren und dem damit einhergehenden Rückgang der Biodiversität. Nur langsam werden die vergessenen Täler zwischen Monte Rosa und Mittelmeer jetzt von zivilisationsmüden Nordeuropäern entdeckt – als Orte der stillen Erholung und des kulinarischen Genusses. Nicht erst seit der Karriere der piemontesischen Slowfood-Bewegung isst man auf jeder noch so abgelegenen Berghütte besser als in den sogenannten gutbürgerlichen Gasthäusern Deutschlands. Trotzdem sind die Grajischen, Cottischen und See-Alpen „zone depressive“ geblieben, unterentwickelte Gebiete, die an schönen Wochenenden zwar vom Ausflugstourismus der nahen Großstädte überschwemmt werden, in denen während der Woche aber Geisterstimmung herrscht. Wer nicht gerade das Glück hat, in einem der wenigen Ausflugslokale, Spezialitätenläden oder Sportartikelshops angestellt zu sein, findet keine Arbeit. Schon gar nicht in der Landwirtschaft. Wenn die in den südlichen Westalpen überhaupt noch betrieben wird, dann im Nebenerwerb oder von Massentierhaltern aus den Tiefebene, die ihre Tiere mit dem Lastwagen auf die Almen schaffen und von Hilfskräften aus Billiglohnländern hüten lassen. Die ökologischen Zustände auf den Weideflächen sprechen eine deutliche Sprache. Auch von intakten Dorfgemeinschaften kann nirgendwo mehr die Rede sein, in vielen Dörfern sind während der Woche die meisten Fensterläden geschlossen, dann halten nur noch ein paar Alte die Stellung.

Die Täler rund um den fast viertausend Meter hohen Monviso mögen ein Extrembeispiel sein, zeigen aber eine im Alpenraum weitverbreitete Entwicklung: Die Berggebiete, in denen die Einwohner durch ihre Abgeschiedenheit jahrhundertlang über eine größere Unabhängigkeit verfügten als die der Niederungen, sind zu sich entvölkernden Anhängseln der nahen

DREAM DEALS

Delhi	ab € 429
Bangkok	ab € 469
Curaçao	ab € 479
Windhuk	ab € 519
San José	ab € 659

hin und zurück

Mehr Angebote auf klm.de

Buchbar bis 13.09.17, Reisezeitraum 30.08.17-08.12.17 und 06.01.18-30.06.18. Günstigste Preisbeispiele ab Deutschland für einen Hin- und Rückflug gültig bei Buchung auf www.klm.de inkl. Verpflegung, Gepäckmitnahme, Steuern und Gebühren, zzgl. einer Gebühr bei Zahlung mit Kreditkarte. Weitere Bedingungen und Informationen auf klm.de - Stand August 2017.

Royal Dutch Airlines

KLM Royal Dutch Airlines Direktion für Deutschland, Zeil 5, 60313 Frankfurt am Main | KLM Royal Dutch Airlines ist eine Aktiengesellschaft niederländischen Rechts.