



Ohne Wald 1/2 - mann

Touren im Zeichen der Bandscheibe

Text und Foto: Hans-Christian Waldmann (hc-waldmann)

Als die Einladung zu diesem Beitrag kam, war die erste Frage in meinem Kopf: Bin ich jetzt ein Senior? Nach Erfahrungen mit dererlei Problemen werden nämlich »ältere Leute« gefragt. Knie, Bandscheibe, Kreuz stand in der Mail. Aha. Ich bin 46. Also alt, meint mein Sohn (15). Allerdings: Der Kerl, der vor einem Jahr meine Route in Lappland gegangen ist, ist stolze 76 Jahre alt (Youtube: PTo-UhXGuxM). Also bin ich noch 30 Jahre jung genug. Falsch: Er wäre 30 Jahre lang jung genug, ich habe ja jetzt schon Knie und Rücken. Allerdings: Ich laufe und schwimme und surfe und radle und hebe Gewichte, ich bin fit. Für mein Alter, meint mein Sohn. Aber im Gegensatz zu der gelassen-souveränen Art des Menschen in dem Video bin ich verunsichert.

Außerdem kann man über die Motive diskutieren: Warum setzt man sich mit Knie & Rücken den Anstrengungen und Risiken z.B. des weglosen Sarek aus: Ist das vernünftig? Und wenn wir es aus eigener Einsicht als unvernünftig bewerten, warum können wir es nicht einfach lassen? Schließlich: Warum fangen wir (wieder) damit an?

Meinen Wiedereinstieg ins outdoor-Leben nach 15 Jahren Abstinenz kommentierte meine Tochter seinerzeit als zweite Pubertät und nicht als midlife-crisis. Das ist freundlich von ihr, denn ersteres konnotiert Rebellion, das zweite eher Verzweiflung. Man hatte zudem Respekt davor, dass ich zur Vorbereitung auf mein Grönland-Solo 2004 immerhin 20 kg Gewicht abgebaut und in gleichem Maß Selbstbewusstsein aufgebaut hatte. Die Frage lautete folglich: Warum tust du dir das an? Ungesagte Ergänzung: In deinem Alter. Mit deinem Knie.

Idealerweise sind wir natürlich alle jung und fit und erfahren.

Genau so fühle ich mich vor jeder Tour.

Wenn ich mir vorstelle, wie ich 1989 mutterseelenallein und in Springerstiefeln durch Spitzbergen geturnt bin, kann ich nur sagen: topfit, jung und völlig bescheuert. 2004 in Grönland war ich weniger fit, deutlich älter, aber womöglich nur unwesentlich vernünftiger. Es ist ja auch fast schief gegangen (Reisebericht im Forum), aber danach hatte ich mehr von dem, was man Selbstachtsamkeit nennt. Ich hatte gelernt, wie man die Zeichen richtig deutet – die äußeren (Landschaftsmerkmale, Wetter, usw.) und vor allem die inneren (die beginnende Zerrung, die kommende Erschöpfung, und nicht zuletzt **Angst**). Insbesondere war ich nun bereit, auf die Stimme der Vernunft zu hören. Es ist ein alter Hut: Angst hindert einen daran, dumme Dinge zu tun. Mein persönlicher Eindruck ist, dass diese hilfreiche Funktion von Angst und Zweifel um so besser zur Wirkung kommt je weniger »jung und fit« man ist. Dummerweise hat die Regel ihre Grenzen. Miese Erfahrungen während der letzten Tour oder gar deren Abbruch können Zweifel und Angst so vernünftig erscheinen lassen, dass man aus guten Gründen von weiteren Touren – zumindest dieser Art – absehen möchte oder sollte.

Was aber passiert dann? Einschränken? Aufgeben?

Nach sieben sportlichen Touren jenseits der N66° stand 2010 der Lemmenjoki auf dem Programm, dem Anspruch nach die lockerste Route bisher. Schon am dritten Tag hat es mich erwischt, und die Beschwerden nach dem Sturz konnte ich nicht kompensieren. Abbruch, teurer Heimflug. Die erste Trotzreaktion war: Verkauf der Ausrüstung, das wird nichts mehr. Wenn du das nicht mehr wegstecken kannst (so wie früher), dann lass es.

Die näherliegende Idee, die Radikalität der Touren zu mindern, etwa Rundkurse mit jederzeit möglichem »Notausgang« zu einer Straße in Betracht zu ziehen, und nicht jeden Tag marschieren zu müssen, erschien mir abwegig. Wenn du in deinem eigenen Film nicht der Held sein kannst, lass es. Je mehr ich dann im Forum die Tourenplanung anderer verfolgte, desto mehr weicht die Harte-Mann-Attitüde auf. Also doch: Einen Tag laufen, einen Tag stationär bleiben und fischen, durchaus wieder ganz oben in Lappland, aber in Sachen Strecke und Anforderung variabel. Das klappte ein Jahr später ganz gut, den Möglichkeiten angepasst und sehr vernünftig.

Es klappte so gut, dass ich mich unwohl fühlte.

Der Tag ist lang im hohen Norden, und meine altersgerechte Tagesportion von 16 km im Gelände hatte ich nach 4 Stunden hinter mir. Ich hatte nicht umsonst trainiert. Es lief hervorragend. Die Zurückhaltung war ein vernunftgeborener Sicherheitsaspekt, der mich die Tour in Angriff nehmen ließ, sie in meinem Kopf möglich machte. Jetzt fühlte ich mich unterfordert, die viele Zeit: Ich konnte sie irgendwie nicht genießen. Schöner Fluss, schöne Sonnenuntergänge, schöne Fotos, aber kein **Kick**.

Der Kick, der Druck der Strecke, das Da-musst-du-jetzt-durch, der Stolz danach, die Wohligkeit der Erschöpfung: Ich war gelangweilt. Die Dankbarkeit für die Wärme des Schlafsacks stellt sich nicht ein bei der Gewissheit, in komfortablen Abständen komfortable Hütten vorzufinden. Du fühlst dich ungut, wenn du dich schon um vier Uhr nachmittags in der Hütte ausbreitest und den Ofen an hast, wenn dann um 22:00 Uhr die echten Kerle ankommen, ihre nassen Zelte draußen aufbauen und bei Minusgraden ein Feuer machen. Die **wollen** gar nicht rein in die Hütte. Die sind gekommen um zu frieren. Die wollen das fühlen, und sie fühlen sich gut dabei. So wie du: **früher**. Da war sie wieder: Die Attitüde. Es war einfach nicht dasselbe, nicht das, was ich wollte, suchte, brauchte. Es waren nicht weniger Kilometer, es waren andere Kilometer, es war nicht die Alternative.

Also ging es ein Jahr später mit sportlich sehr ambitionierter Route und gut trainiert nach Raja Joosseppi. Bereits am 3. Tag verdrehe ich mich beim Schulterern meines Rucksacks so, dass es mir (bei »S1«, wie der Orthopäde später sagte, ich nenne das mal Ischias?) hineinfährt. Anheben des Knies auf Hüfthöhe geht nicht mehr, erst prickelt es, dann blockiert es. *History repeating*, das nächste schlechte Jahr wäre dann 2015.

Was also, wenn man es wirklich ganz ließe?

Der Verlust der Tour selbst wäre vielleicht gar nicht das Problem. Während der Tour selbst bin ich ja ständig am Nörgeln (kalt, nass, Hunger, Knie, blöder Rucksack, usw.). Der Punkt ist: Bei mir dauert die Tour nicht 14, sondern **365** Tage. Das präzise wäre der Verlust: Die anderen 351 Tage.

Ich verliere die **Möglichkeit** der Tour, in die ich mich jederzeit gedanklich flüchten kann, wenn mir hier etwas zu viel wird. Die Tour, die ich trotz kalt-nass-Hunger-Knie gemacht und heldenhaft geschafft habe, und **kalt-nass** war wegen dieses einzigartig schönen Nebels auf Varanger, und **Hunger** war wegen dieser zwei mickrigen Äschen, die ich nach fünf herrlichen Stunden am Jakobselv endlich erwischt hatte, und **Knie** war wegen der unfassbaren Aussicht auf die Barentssee von der Klippe aus. Die Möglichkeit ist weg, deshalb wäre der Nebel **hier** kein Varangernebel mehr, sondern einfach nur nass und kalt. Fünf Stunden sind völlig indiskutabel für zwei Barsche aus der Wümme, und soll ich mit dem Knie jetzt ernsthaft joggen gehen? Wofür?

Ich verliere die **Planung** der Tour, die mein Hobby zur Ganzjahresübung macht. Ich widme ihr soviel Zeit und Hingabe, dass meine Umgebung mich als Outdoor-**Nerd** betitelt. Warum sollte es mir noch Spaß machen, mit Koordinatensystemen zu jonglieren und tagelang alternative Projektionen in die Karte zu zeichnen: Ich wär nur ein Papiertiger.

Ich verliere die **Erinnerung** an die Tour, die für mich einen erheblichen Identitätsfaktor darstellt (ich bin unter anderem so einer der sowas macht).

Oder zumindest muss ich für kommende Zeiten von immer älteren Touren zehren, was mir wieder nur vor Augen führt, was »früher« ging, und jetzt nicht mehr, also eben kein Gewinn positiven Selbstbilds mehr. Die Erfahrung ist da (im Sinne sowohl von Kompetenz als auch von Erinnerung), aber die Erfahrung im Sinne von Wahrnehmung, seiner selbst wie des Varanger-Nebels und seiner selbst im Varanger-Nebel, ist weg.

Ich verliere die **Kommunikation** zur Tour, die Fachsimpelei in den beiden Outdoorläden vor Ort, und natürlich die im Forum. Keine aktiven Touren zu machen führt zwar nicht zu Redeverbot, aber mal ehrlich: Die materialwissenschaftlichen Debatten über die Determinanten des Lofts bei Daunenschlafsäcken haben keinen

Reiz für Menschen, die nicht draußen schlafen. Umgekehrt merkt man gelegentlich, dass die Kollegen, die sich gerade über den optimalen Stellwinkel eines bestimmten Zeltens in extremen Wind erheben und theoretisieren, bei wieviel Knoten ihr teurer *stormshelter* wohl aufgeben müsste, mangels realer Erfahrung der Situation nicht auf den viel praktischeren Gedanken gekommen sind, dieses Zelt erst gar nicht aufzubauen sondern lieber flach zu biwakieren. Darüber dürfte ich dann nicht mehr lächeln. Ein bisschen Erfahrung könnte ich ausschachten, so als »Veteran« aus den Zeiten des Baumwollzeltes, aber die Befriedigung wäre dahin.

Nun ist Erfahrung bei einem Sport, der den Körper so fordert, eben doch nicht alles. Auch »Vorsprung durch Technik« hilft, und ich kann mir 30 Jahre nach dem ersten Trip auch klar bessere Ausrüstung leisten, aber das schützt nicht vor den großen Konsequenzen kleiner Wehwehchen. **Damals** (Himmel! Ich sage schon »damals«) hätte mir das Auflasten des Rucksacks nicht den Ischias zum Brennen gebracht, und einen Wadenkrampf nach dem Anstieg kannte ich in dem Maß seinerzeit auch nicht. Passiert dann etwas in Sachen »Knie & Rücken«, sagen wir 90 km nach Kangerlussuaq und 90 km vor Sisimiut auf dem Arctic Circle Trail, kann ich das mit 45 oder 65 Jahren weniger gut aus eigener Kraft kompensieren als mit 25. Und in solchen Gegenden wird aus weniger gut schon mal ein finales »zu wenig«. Auch das konnte ich schon mitansehen.

Wie also kann ich mich trotz dieser Einsichten wieder für eine Tour in immer den gleichen riskanten Gegenden entscheiden? Ich willige ein in andere Kompromisse, was zu wieder anderen Problemen führt, aber mich bei den Leuten vor der Hütte bleiben lässt. Vorerst.

Ein Gebot ist Sicherheit, das ist immer so und nichts Neues, treibt bei mir aber nun merkwürdige Blüten. Denn gegen die Unsicherheit aus dem Zweifel an sich selbst heraus hilft Planung. Planung ist **Voodoo**. Und Voodoo wirkt für den, der es anwendet.

Meine Routenvorbereitung verwendet höhere Mathematik, und dass sie bei 100 km Weg auf die Zehntel Bogensekunde genau ist, wie sich im Feld dann zu meiner Befriedigung herausstellt, verweist fast schon auf etwas Zwanghaftes. Wie gesagt: Man tut ja auch etwas die übrigen 351 Tage, und wenn mein nerdiger Zug die Sicherheit erhöht, um so besser. Ich hinterlasse die Route bei Metsahallitus und ich verlasse die Route nicht, um spontan ein tolles Tal zu erkunden, und so packe ich mich – in angeblich freier

Wildnis – genau in das Korsett, dem ich ja entfliehen will: Ich habe zwar keine Termine, aber *waypoints*, die auf mich warten.

Das schützt mich keineswegs davor, mir auf dem Weg zwischen den waypoints den Hals zu brechen, aber es beruhigt doch. Und wenn es nicht der Hals ist: Mein medipack kann sich sehen lassen. Das beruhigt auch. Sollte mir eine Horde von 10 leichtsinnigen rookies begegnen, die nicht genug Verbände dabei haben und allesamt an Durchfall leiden: Die Versorgung ist gesichert. Zu meiner Entlastung sei nicht verschwiegen, dass ich in der Tat schon vielen Kollegen unterwegs ausgeholfen habe. Aber so wird der Rucksack nicht leichter, was dem Basisproblem – es ging ja nicht ums Verirren oder um Schnittwunden, sondern um Knie & Rücken – nicht wirklich abhilft. Aber die Planung erfordert es, sie fordert, um wirklich zu beruhigen, dass all das dabei ist. Die Planung sagt, dass ich kein Gramm zu viel trage und der 120-Liter Bach bigmac-III in Ordnung geht. Die aktuelle Konstitution verlangt Hilfsmittel. Ich hasse diesen Begriff, er klingt nach Sanitätshaus. Hallo?

À propos Sanitätshaus: Dort trifft man Leidensgenossen. Wäre die einfachste, die naheliegendste Idee nicht: Dann geh doch in der Gruppe! Da passt man auf einander auf und sich aneinander an. Muss doch nicht jeder alles tragen, ein Kocher reicht dann, ein Zelt für drei, der Schwächste bekommt mit den drei Schlafsäcken das größte Volumen, aber das kleinste Gewicht. Liebe Freunde aus der Knie & Kreuz-Fraktion, seid mir nicht böse, aber der Gedanke ist mir **unerträglich**.

Bezogen auf meine körperliche Verfassung betreibe ich eine Risikosportart. Allerdings bin ich anders als ein Bungee-Springer kein »sensation-seeker«, ich bin ein **silence-seeker**. Daher bin ich immer solo gegangen und genieße die Fokussierung auf mich selbst, das heilsame Alleinsein, das mir bei meinem hektischen Alltag an der Uni so gut tut. Diese Stille. Die Möglichkeit des eigenen Tempos, keinem angepasst, keinem hinterherlaufend trotz Seitenstechen, keinen anderen ausbremsend wegen Seitenstechens. Einfach sitzen bleiben können auf diesem Stein. Zeit vergeuden: Das ist Luxus. Dann wieder richtig Strecke machen: Das ist Sport.

Aber jeder hat seinen eigenen Stein, ob er dabei Wolken ansehen oder Ameisen zählen will. Jeder hat seine eigene Grenze für Druck und sportliche Leistung, und **die** will er erfahren, nicht die Grenze der anderen. Kurzgefasst, jeder will seine Freiheit. Deswegen fahren wir doch da hin, um raus zu kommen, nicht um **rein** zu

kommen in die nächste Diskussion, wer was macht und wer zu schnell und wer zu langsam ist und was es zu essen gibt. Ach, es liegt nicht Euch, es liegt an **mir**, also schön, ich erkläre mich hiermit selbst für nicht gruppenfähig. Na, das ist zu streng, sagen wir: gruppen-unwillig.

Dennoch haben Zweifel und Vorsicht dazu geführt, dass ich mich 2013 zum ersten Mal nach einem Mitreisenden umgesehen hatte. Es sollte ja noch mehr Leute geben, die missliche Erfahrungen machen mussten und trotzdem nicht auf die anderen, die guten, die erwünschten, die dringend nötigen Erfahrungen verzichten möchten. Die auf das Alleinsein nicht verzichten wollen, obwohl Alleinsein wegen Knie & Kreuz in jedem Alter höchst unvernünftig ist (womit wir abschließend alle drei Aspekte in einem Satz hätten).

Also lautet die Frage:

Kann man zusammen solo laufen?

Die Finnen können das, die treffen sich erst abends an der Hütte und zählen dann mal durch.

Eine wirkliche Alternative könnte also sein: Finde andere Solo-addicts mit berechtigten Selbstzweifeln und autarker Ausrüstung. Für deine bevorzugten Gegenden ganz oben in Finnland hast du, deiner Beschäftigung übers Jahr nachgehend, ein ganzes Netz aus Pfaden, ein ganzes Raster entsprechender waypoints, viele sich trennende und sich wieder treffende Routen.

Andere haben vielleicht Ähnliches für andere Gegenden, alle kennen sich aus und wissen was sie tun, und es gibt Funkgeräte für Notfälle.

Jeder kann laufen wie er will und weiß, dass andere keine Tagesreichweite entfernt sind. Der Knie & Kreuz-Fall ist also wechselseitig gesichert, ansonsten gilt: Man trifft sich, oder auch nicht.

Wer den dicken Lachs fängt, darf damit angeben und ihn teilen. Es gibt immer irgendwo ein lavvu in der Nähe, und wer ein Stück haben will, kommt hin. Man kann reden, und man kann schweigen. Wer seine mickrige Äsche lieber allein isst: Hyvää ruokahalua!

Vielleicht gibt es bald genug von uns für neues ODS-Unterforum für **Touren im Zeichen der Bandscheibe**. Aufgeben: Ha! Eat my (Hilleberg)shorts! ♦