



# Nansenbau

Wandertour in Norwegen,  
November 2021

von Juliane Hölscher

Angefangen hat alles mit einer tiefen Sehnsucht in mir. Ich wusste lange nicht, was dieses Gefühl in mir ausgelöst hat, und konnte nicht in Worte fassen, wonach ich mich eigentlich sehnte.

Irgendwann wurde mir aber klar, dass diese Empfindung auf meinen Sommerurlaub in Norwegen im Jahr 2019 zurückzuführen sein musste. Eine Sehnsucht nach Stille, Zeitlosigkeit, rauer und wilder Natur, wie ich es dort erlebt hatte.

Obwohl ich warme Sommernächte liebe, Sand zwischen meinen Zehen, Muscheln in meiner Tasche, einer leichten Salzkruste auf meiner Haut, die Wellen beobachtend an einem Strand in Portugal oder Frankreich, so sehnte ich mich dennoch nach etwas Rauem, Einsamem, etwas Herausforderndem. Es war, als ob der Norden mich rief.

Eingespannt in meinen Hamburger Alltag, gefüllt mit Job, Freunden, Sport und allen möglichen Aktivitäten, hatte ich kaum Zeit, auf diese Stimme zu hören. Irgendwann merkte ich jedoch, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich fühlte mich nicht wirklich glücklich. So traf ich die Entscheidung, meinen Lebensmittelpunkt nach Norwegen zu verlegen. Ich glaube, dass es wichtig ist, im Leben nicht nur bekannte, ausgetretene Wege zu gehen, sondern Unbekanntes zuzulassen und auf die innere Stimme zu hören.

Natürlich war dies kein Schritt, der von heute auf morgen umgesetzt werden konnte, und ich hatte auch nicht alle Antworten darauf, wie genau ich mir mein Leben dort vorstellte. Aber so wie das Leben manchmal spielt und man den Stein ins Rollen bringt, fügen sich gewisse Dinge wie von allein. Ich lernte meinen jetzigen Partner kennen, der in Norwegen als Waldökologe arbeitet, gab meine Stelle auf, packte meinen alten VW-Bus mit meinen Habseligkeiten und zog an die Westküste Norwegens um. Angekommen, um erst mal zu bleiben.



# Auf der Suche nach den Drachen

Slowenien, August 2020

von Laura Pfaffenbach

„Nein, nein, nein“, fluche ich in mich hinein und steige aus dem Auto, um das Missgeschick zu begutachten.

Scherben, überall Scherben.

Die kleine Fensterscheibe an der Fahrertür wurde vom Spiegel eingedrückt, der beim Ausparken am Pfosten hängen geblieben ist.

Das passiert, wenn man unter Zeitdruck versucht auszuparken und dabei gleichzeitig telefoniert, wenn auch über Kopfhörer.

Jetzt aber erst mal Mandy vom Bahnhof in München abholen und dann können wir zusammen überlegen, was wir am besten tun.

Mit einem breiten Grinsen fallen wir uns in die Arme. Fühlt sich gut an, sich mal wieder zu umarmen. So oft haben wir uns nämlich noch gar nicht live gesehen. Mandy wohnt in Rostock und ich bin meistens, wenn ich in Deutschland bin, eher im Süden unterwegs. Seit zwei Jahren reise ich als Digitale Nomadin umher. Heimatlos könnte man sagen, oder wie ich es nenne: frei und ungebunden. Ich reise mit meinem Rucksack um die Welt und lebe an den schönsten Orten, wie zum Beispiel im Januar 2019 auf Bali, wo ich Mandy kennengelernt habe. Wir haben uns ein paarmal im Cafe gesehen und sind dann ein paar Tage später am Strand ins Gespräch gekommen. Schon nach ein paar Worten wurde uns klar: Wir teilen dieselben Leidenschaften – Reisen und Persönlichkeitsentwicklung.

Mandy war zu dieser Zeit mit ihrem Online-Business GoGirlRun! selbstständig und ich war gerade dabei, Pfade Finden, mein Outdoor- und Online-Coaching-Business, aufzubauen.<sup>2</sup>

Dass wir zweieinhalb Jahre später Seite an Seite als Co-Trainerinnen eine Gruppe von Frauen begleiten werden, ahnten wir damals noch lange nicht.

<sup>2</sup> Heute arbeitet Mandy als Zyklus-Mentorin, Coachin und Achtsamkeitstrainerin und nimmt dich im Podcast „Wild, Weiblich, Wundervoll“ mit in die Themen Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Weiblichkeit, Spiritualität und Female Empowerment

Doch zurück zum Auto-Problem. Erst mal Mike, meinen Versicherungsfachmann anrufen, der direkt alles mit der Versicherung klärt und weitere hilfreiche Tipps gibt. Mit kaputter Scheibe nach Slowenien fahren, ich weiß nicht. Lieber doch eine Werkstatt aufsuchen, was Freitagnachmittag wie sich zeigt, selbst in München eine große Herausforderung ist.

Ein paar Stunden später rollen wir dann doch über die Grenze. Zwar noch immer mit kaputter Scheibe, aber getapt und fahrtauglich, und wir haben beste Laune, denn von einer kaputten Fensterscheibe lassen wir uns die Vorfreude auf unser kommendes Abenteuer nicht verderben.

Auf uns warten acht Tage Coaching-Reise mit sechs Frauen aus ganz Deutschland. Hanna aus Hamburg, Semi aus Ansbach, Melissa aus Stuttgart, Nadja aus dem Sauerland und Vero und ihre Mutter aus Taurus und Spessart.

Gemeinsam werden wir etwa 40 Kilometer auf dem Alpe Adria Trail wandern, einem insgesamt 750 Kilometer langen Bergwanderweg, der vom Fuß des Großglockners in Kärnten (Österreich) bis nach Muggia an der Adriaküste in Italien führt. Alles, was wir zum Wandern und Campen brauchen, haben wir dabei. Fast alles - ein bisschen was von der Verpflegung ist noch in meinem Auto verstaut, da ich dieses am Campingplatz, den wir nach ein paar Tagen erreichen werden, abstelle.

Für einige aus unserer Gruppe ist es das erste Mal, dass sie mehrere Tage mit Rucksack unterwegs sind. Ein absolutes Abenteuer.

Ich freue mich riesig darauf, sie an die Hand zu nehmen und ihnen diese neue Welt zu zeigen. Für mich ist es ebenfalls eine besondere Reise, da sie mir wieder einmal zeigt, dass es möglich ist, dass ein Traum - wenn er mit starken Gefühlen und mit klaren Bildern verknüpft ist – Realität werden kann.

Vor einem Jahr war ich das erste Mal hier in der Gegend in Slowenien und habe mich regelrecht in den Triglav Nationalpark und das Soča Tal verliebt. Der Nationalpark ist einer der ältesten Nationalparks Europas und gleichzeitig das größte Naturschutzgebiet und der einzige Nationalpark in Slowenien. Sogar Bären und Wölfe sollen hier noch leben, was mich wahnsinnig fasziniert. Gerne würde ich mal eines dieser Tiere in freier Wildbahn erleben.

Letztes Jahr bin ich mit dem Campervan durch das Soča Tal gezogen. Immer wieder musste ich anhalten, um Wasserfälle oder Schluchten zu bewundern, die die Soča, der türkisfarbene Fluss, der als schönster Fluss der Alpen gilt, geformt hat. Genau dieser Fluss und dessen Kraft wird auch uns auf unserer Reise begleiten. Die Coaching-Reise soll uns Mut machen, Kräfte in uns wecken und vor allem auch den Glauben an uns selbst.

Acht Tage, in denen wir im Einklang mit der Natur uns selbst neu begreifen werden.

Acht Tage, in denen wir körperlich, aber auch mental an Grenzen stoßen, darüber hinauswachsen und neue Perspektiven kennenlernen werden.

Acht Tage Abenteuer in Slowenien.

Genau diesen Gedanken hatte ich vor einem Jahr im Kopf und genau das werden wir die kommenden acht Tage erleben. Ich freue mich so!



## Heldin der Straße

Die Nacht war unruhig. Etwas besorgt checken Mandy und ich am Frühstückstisch die Wettervorhersage für die kommenden Tage. Es bleibt unbeständig, aber der Sturm ist zum Glück vorübergezogen. Das war es, was wir heute Nacht neben dem Mäusetippeln unter dem Dach gehört haben. Bisher hatte ich bei meinen Touren immer Glück und das Wetter hat mitgespielt. Dennoch ist mir bewusst, dass diese Komponente imens viel Flexibilität erfordert und es am Ende auch zu Planänderungen oder sogar Tourabbrüchen kommen kann.

Insbesondere in den Bergen ist ein Gewitter nicht zu unterschätzen. Deshalb sollten immer ein Notunterschlupf oder ein Ausweichplan in der Rückhand sein.

Ich bin froh, dass wir die ersten beiden Nächte unserer Tour in Wandrhütten verbringen werden, solange das Wetter noch unbeständig ist. Aber in zwei Tagen soll es laut Wetterbericht nicht mehr regnen und das Wetter soll von Tag zu Tag besser werden. Auch wenn ich gelernt habe, dass man sich auf den Wetterbericht meist nicht verlassen kann. Wir werden sehen.

Bevor die Teilnehmerinnen am Nachmittag anreisen, muss ich noch mein Auto in Sicherheit bringen, denn theoretisch könnte jeder durch die kaputte Scheibe einbrechen. Weil unsere Laptops und einiges an Camping-Equipment im Auto verstaut sind, musste ein Plan her.

Ana vom Kamp Jelinčič war super verständnisvoll am Telefon und meinte, ich könne das Auto bei ihnen unterstellen und eine Tasche mit Wertsachen an der Rezeption hinterlegen. Ich bin dankbar für die Hilfsbereitschaft und mache mich auf den Weg.

Bei der Fahrt über den Bergpass wird mir vor Augen geführt, welche Kraft der gestrige Sturm hatte. Überall liegen Äste, Wurzeln und Laub.

Es sieht wild aus und ich muss richtig vorsichtig fahren. Hinter einer der 50 Serpentinen dann plötzlich eine lange Autoschlange. Straßensperrung. O nein, denke ich mir, dafür habe ich keine Zeit, ich muss doch pünktlich zurück sein, wenn die Teilnehmerinnen eintreffen. Nach ein paar Minuten warten steige ich aus dem Fahrzeug und laufe nach vorne, um zu sehen, was der Grund des Stillstands ist. Hinter den diskutierenden Männern sehe ich quer über die Straße einen umgestürzten Baum liegen, etwa 20 Zentimeter im Durchmesser. Zu schwer und zu verkeilt, um ihn mit den Händen zur Seite zu tragen.

Als Outdoor-Trainerin bin ich vorbereitet. Und so laufe ich zurück zum Auto, krame in meiner Metallkiste und laufe mit meiner kleinen orange-schwarzen Handsäge zurück Richtung Baum. Bis zum Baum komme ich allerdings nicht durch, da die Slowenen mir jubelnd die Säge abnehmen und mir dafür von ihren Frauen Kekse und Kuchen angeboten werden. Und so feiern wir gemeinsam meinen kleinen Heldinnenmoment und schauen zu, wie wenige Minuten später der Baum von zwei Männern durchgesägt und zur Seite geräumt wird. Ein Zunicken und „hvala“, was Danke auf slowenisch heißt, und weiter geht die Fahrt, bis ich mein Ziel endlich erreiche und Wertsachen und Auto sicher verstaut.

Ich bin noch nicht oft in meinem Leben getrampt. Doch heute ist die Sorge, dass ich zu spät zurück zu unserem Treffpunkt komme, größer, also stelle ich mich an die Straße und strecke meinen Daumen raus. Es gab bisher nicht viele Gelegenheiten zu trampen und wenn doch, dann war da immer irgendeine Sorge spürbar, weshalb ich am Ende lieber Bus, Bahn oder die Plattform Mitfahrgelegenheit genutzt habe.

Es ist Ferienzeit in Deutschland und Slowenien ist bei den deutschen Urlaubern sehr beliebt. Somit dauert es keine zehn Minuten, bis mich ein deutsches Paar mitnimmt.