

DEBORAH KUDER | SARINA PFAUTH

ALLES BISSCHEN VIEL

**Wie wir halbwegs entspannt
- phasenweise vielleicht sogar fantastisch -
durchs Leben kommen**

adeo

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen, insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984 © Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

© 2026 adeo Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
adeo-verlag.de

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 835417
ISBN 978-3-86334-417-7

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter · grafikbuero-sonnhueter.de
Umschlagmotiv: Annie Vo (Unsplash) / Mukart (Shutterstock)
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Lektorat: Christiane Kathmann, www.lektorat-kathmann.de
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

INHALT

Vorher	7
Immer ist irgendwas	10
Weit draußen	19
Es hört nie auf	35
Alles gut	50
Zwei Tage Rhythmus und Stille	63
Wir sind Zeitreisende	78
Luft anhalten	92
Ein Platz am Tisch	100
Mit Unsicherheit leben	110
Hoffnung ist unbequem	122
Angstfrei leben	134
Eintauchen	144
Leben ist alles auf einmal	152
Wenig hilft viel	164
Trotzdem das Gute tun	180
Zusammen ist alles besser	197
Nachher	215
Anmerkungen	219

VORHER

Geht die Welt jetzt unter, oder habe ich nur zu wenig geschlafen? Keine Ahnung, ob wir die Einzigen sind, die sich das regelmäßig fragen, aber manchmal fühlt sich unser Leben an wie ein Gummiboot mitten im Atlantik. Es geht rauf und runter. An manchen Tagen segeln wir mühelos durch den Alltag. Und dann wieder haben wir das Gefühl, fast unterzugehen in einer Welle von „müsste, sollte, hätte, könnte“. Sind konfrontiert mit persönlichen Unzulänglichkeiten, endlosen Diskussionen und unseren Ängsten. Zwischen diesen Wogen schaukelt unser kleines Leben, und wir würden gerne wissen: Ist das normal so? Müssen wir diese blöde innere Unruhe und das Chaos, das wir spüren, akzeptieren? Oder gibt es einen Weg raus?

In diesem Buch schreiben wir über die Sehnsucht nach einem Leben, das voll und bunt und intensiv ist, in dem wir aber trotzdem nicht getrieben sind. Manchmal wünschen wir uns einfach nur, dass uns alle in Ruhe lassen, mit allem. Und wir wollen das beklemmende Gefühl loswerden, das uns in der Brust sitzt. Denn irgendwas ist immer. Und wenn wir gerade ein Problem gelöst haben, poppt auch schon das nächste auf.

Was könnte uns helfen, bei der entspannten Version von uns selbst anzukommen? Eine radikal ausgemistete Wohnung, klüger gesetzte Prioritäten, mehr Stille, weniger Bildschirmzeit, Eisbaden im Winter? Beten? Oder vielleicht ein bisschen von allem?

Es ist gar nicht so, dass sich das Leben dauernd schwer anfühlt. Ab und zu könnten wir eine Dankbarkeitsliste mit hundert Punkten machen. Manchmal sind wir so im Flow, dass wir unsere Pflichten ruckzuck gebacken bekommen. Überweisung – Check! Wäsche – Check! An alles gedacht – Check! Es gibt Momente, in denen wir ganz im Reinen mit uns und unserem Umfeld sind. Und dann wiederum gibt es Situationen, in denen wir wie blockiert dasitzen. In denen wir Entscheidungen treffen müssten, aber nichts vorangeht. Das hat sich doch schon mal anders angefühlt! Leichter. Sorgloser. Bleibt das jetzt so?

Aus diesem Lebensgefühl ist ein Buch geworden, weil wir glauben, dass wir damit nicht allein sind. Mit diesem Engegefühl im Alltag, Momenten der Überforderung, Angst vor der Zukunft, und manchmal sogar vor der Gegenwart.

Klar ist: Es gibt dafür gute Gründe. Manche davon haben mit dem aktuellen Weltgeschehen zu tun. Klimawandelfolgen, Care-Krise, gesellschaftliche Spaltung und politische Radikalisierung. Neulich warnte ein Militärexperte sogar davor, dass das vielleicht unser letzter Sommer in Frieden sein könnte. Panik!

Wie soll man da innerlich gelassen und ausgeglichen bleiben? Wir wollen herausfinden, welche Voraussetzungen wir schaffen können, damit wir nicht nur bei besonderen Anlässen durchatmen, sondern auch im Alltag. Und der Frage nachgehen, wie wir einen guten Umgang mit Themen finden können, die uns tagsüber ein schlechtes Gewissen machen oder uns nachts hektisch googeln lassen.

Wir wünschen uns, einen Weg zu finden, um mit den Schwierigkeiten, von denen immer wieder welche auftauchen, klarzukommen. Im Alltag präsent zu sein. Verantwortung zu übernehmen, ohne uns permanent zuständig oder angesprochen zu fühlen. Wir wollen ein gutes Maß finden

zwischen Herausforderung und Überforderung, Routine und Ausnahmezustand, Erwartung und Wirklichkeit.

In den folgenden Kapiteln nehmen wir euch mit auf unsere eigene, persönliche Suche. Wir haben dafür gelesen und recherchiert, uns in Züge gesetzt, Gespräche geführt und Neues ausprobiert.

Dieses Buch haben wir zu zweit geschrieben. Am Anfang jedes Kapitels erfahrt ihr, wer gerade erzählt.

Warum zu zweit? Weil wir finden, dass wir die Themen so noch viel umfassender und tiefer verstehen können. Außerdem macht Bücherschreiben zusammen einfach tausendmal mehr Spaß als allein.

Für unsere letzte Book-Release-Party haben wir einen Haufen unterschiedliche Gerichte gekocht. Auf unserem Buffet standen geröstete Karotten mit Kreuzkümmel, Feta in scharfer Marinade, Süßkartoffeln mit brauner Butter und Sauerrahm mit salziger Zitrone und noch viel mehr. Eine wilde Mischung. Unsere Freundin Julia hat unsere Art zu schreiben mit einem solchen Buffet verglichen: Wir bieten ganz Unterschiedliches an. Manches klingt vielleicht zu exotisch für euren Geschmack. Aber bestimmt ist auch etwas dabei, das ihr probieren möchtet.

Diese 224 Seiten wollen wir zusammen mit euch nutzen, um uns und unser Herz anzusehen und herauszufinden, was uns dabei hilft, halbwegs entspannt – oder phasenweise vielleicht auch absolut fantastisch – durchs Leben zu kommen. Und weil für uns Leben auch etwas mit Glauben zu tun hat, kann es gut sein, dass wir bei dieser Suche auch Gott begegnen. Schön, dass ihr dabei seid!

Oliver & Janna

IMMER IST IRGENDWAS

SARINA

Entdeckt

Neulich sah ich im Schmuckfach meiner Kinder, dass sich Armbänder, Haargummis und künstliche Haarsträhnen in Regenbogenfarben zu einem riesigen Knäuel verwoben hatten. Ich schwankte zwischen dem Ehrgeiz, irgendeine Kette rauszufieseln, und dem Impuls, den ganzen Klumpen einfach wegzuschmeißen.

Manchmal fühlt sich mein Leben auch so an wie ein Knäuel. Lohnt es sich, noch etwas zu entwirren und mich einem Problem zu stellen, obwohl ich weiß, dass damit fünfzig andere Probleme verbunden sind und vielleicht bald ein Knoten kommt, den ich nie wieder aufkriege?

Gesagt, getan

Die Zeitungen und Newsletter, die ich lese, sind oft gefüllt mit zwei Arten von Texten: mit Katastrophenmeldungen. Und mit psychologischen Ratschlägen: „Wie man mit Kindern über schwierige Nachrichten spricht“ und „Acht Tipps, die jetzt der Seele helfen“. Neben Berichterstattung und Analyse über Krisen, Kriege und gesellschaftlichen Zerfall gibt es immer öfter Tipps dafür, wie die Leserinnen und Leser mit dieser Flut an negativem Input einigermaßen konstruktiv umgehen können. Offensichtlich teilen viele andere mein Gefühl, dem Weltenlauf ausgeliefert, in eine düstere, chaotische Zukunft zu steuern.

Nun ist die Welt bislang ja noch nicht untergegangen. Davon gehe ich jedenfalls aus, wenn du dieses Buch gerade in den Händen hältst. Daher möchte ich dieses Lebensgefühl, das ich oft unter der Oberfläche spüre und das manchmal ganz ungefiltert rauskommt, mal genauer anschauen. Denn ich habe gemerkt, dass es für dieses Buch wichtig ist, das Problem zu verstehen, bevor ich mich auf die Suche nach einer Lösung mache.

Stellt sich also die Frage: Was ist denn nur los mit mir?

Wenn ich es benennen müsste, würde ich wahrscheinlich sagen: Ich spüre viel zu oft eine Unruhe in mir. Unfrieden. Mittlerweile ist dieses Gefühl schon wie ein alter Bekannter, der immer wieder unangemeldet mitten im Wohnzimmer steht (Ich stör doch nicht?). Der Unfrieden in mir fühlt sich an wie ein Kloß in der Brust, mittig zwischen den Rippenbögen. Wie hochgezogene Schultern. Wie Eile, auch wenn ich gar keinen Termin habe. Dieser Unfrieden äußert sich manchmal darin, dass sich das Einatmen schwer anfühlt. Dass ich nicht bei einer Sache bleiben kann und parallel zur Serie, die ich gerade schaue, E-Mails checke oder durch Instagram scrolle. Dabei bin ich keine Herzchirurgin. Was soll schon passieren, wenn ich mal nicht aufs Smartphone gucke? Wenn dieser Kloß in der Brust zu groß wird, bin ich ungeduldig und schnell genervt.

Damit bin ich tatsächlich nicht allein. Viele Menschen spüren im Moment diese Enge im Leben, fühlen sich unter Druck. Bei einer Lesung in Stuttgart fragten wir die Leute im Publikum mit einem Online-Tool, wie ihr Lebensgefühl gerade so ist. Hier ein paar ihrer Antworten:

- Ausgelaugt
- Überfordert, schwer, beladen, müde

- Ein Auf und Ab
- Erschöpft durch herausfordernden Arbeitsalltag: Leichtigkeit und Freude fehlt mir oft
- Lebensfreude, aber auch innere Ruhelosigkeit
- Viele Themen gleichzeitig und eigentlich nicht ausreichend Zeit
- Ich bin sehr müde

Die Umfrage haben wir wohlgermerkt nicht in einem Reha-zentrum für gestresste Manager gemacht, sondern in einer reichen Stadt im Süden Deutschlands unter lauter netten, aktiven Leuten, die Zeit und Muße hatten, eine Lesung mit leckerem Frühstücksbuffet zu besuchen.

In einem Text in der ZEIT schreiben Anant Agarwala und Maximilian Probst: „Müde. Alle sind ständig müde, und die Müdigkeit nimmt immer neue Formen an. (...) Das Zeitalter der Polykrise ist auch eines der Polymüdigkeit, der Polyerschöpfung. Alles überfordert, und zwar so gut wie jeden.“¹

Überfordert, gestresst, müde. So beschreiben sich also momentan viele Menschen. Ehrlicherweise finde ich Leute, die gestresst sind, keine gute Gesellschaft. Wer Stress hat, ist weniger empathisch, zeigen die eigene Erfahrung und diverse Studien. Noch dazu fühlt es sich auch für einen selbst überhaupt nicht gut an, gestresst zu sein. Und natürlich löst es kein einziges Problem, wenn ich im *Fight-or-Flight-Modus* durch den Tag gehe. Aber wie kommt man da raus?

Wir wollen für dieses Buch nach Menschen Ausschau halten, die uns dazu etwas sagen können. Bevor wir damit anfangen, will ich aber noch genauer herausarbeiten, wonach ich eigentlich suche, und nicht nur darüber reden, was ich gerne loswerden würde. Ich möchte mich dieser Sehnsucht in mir

stellen. Der erste Gedanke, der aufpoppt, ist der Wunsch nach Ruhe. Vielen von uns ist sie abhandengekommen, oder wir können uns nicht einmal daran erinnern, wann sie zuletzt da war. In uns ist trotzdem diese Ahnung davon und eine Sehnsucht danach.

Ich wünsche mir oft, dass mal nichts ist. Dass mich mal alle in Ruhe lassen. Aber ich merke, dass das auch nicht den Kern der Sache trifft. Nach ein paar Minuten Ruhe ist mir langweilig, und ich würde mich schon bald einsam und unnütz fühlen, wenn keiner mehr was von mir wollen würde. So tief hege ich also nicht den Wunsch danach, auf einer einsamen Insel zu leben. Allerhöchstens nach einer kurzen Stippvisite dort. Auf die Menschen um mich herum möchte ich jedenfalls um nichts in der Welt verzichten. Die Beziehungen, die ich habe – mein Mann, meine Kinder, meine Familie, meine Freundinnen und Nachbarn, meine Kirche – das ist der Schatz meines Lebens.

Die Ruhe, nach der ich mich sehne, ist also nicht unbedingt eine Stille. Sondern eher, dass das Leben nicht so lärmt: die To-dos, die Sorgen, die vielen Bedürfnisse um mich herum und das Gefühl, unmöglich allem und allen gerecht werden zu können. Und meine übliche Reaktion darauf: 45 Dinge parallel anzufangen wie ein kopfloses Huhn.

An meinem Kühlschrank hängt die Überschrift eines Artikels aus der Schwäbischen Zeitung², ein Zitat aus einem Interview mit Gerlinde Kretschmann, der Frau des langjährigen baden-württembergischen Ministerpräsidenten: „Ma sott, ma sott, ma sott“, steht da auf Schwäbisch. „Man müsste mal dringend“, kann man das vielleicht übersetzen. Im Interview hatte Kretschmann damit beschrieben, was ihr durch den Kopf geht, wenn sie durch den Vorgarten schlendert. Dieses

Gefühl ist mir so vertraut – all die Aufgaben zu sehen und dadurch mit den eigenen körperlichen, zeitlichen und mentalen Grenzen konfrontiert zu werden. Aufgehängt habe ich das Zitat, weil es mich daran erinnert, dass es anderen auch so geht. Und als Erinnerung, diese Überforderung nicht so hochzuhängen.

Die Unruhe in mir nährt sich aber nicht nur aus inneren Ansprüchen, zu vielen Messenger-Gruppen und der Frage, wie ich die ganzen Pflichtaufgaben am besten priorisieren soll (oder ob ich alternativ von vornherein bei weniger Projekten zusagen sollte). Auch die große Welt um mich herum beunruhigt mich.

Nach dem Überfall auf die Ukraine teilten einige meiner Nachbarn ihre Stadtwohnungen für mehrere Monate mit Geflüchteten. Mit Müttern wie mir, die einen guten Haarschnitt hatten und vom besten Burgerladen in ihrer Heimatstadt schwärmten. Der Krieg war dadurch plötzlich so real, so nah. Diese Frauen hatten bis vor Kurzem ein Leben gelebt wie ich. Sie brachten ihre Kinder zur Schule, sie saßen am Computer, sie überlegten, was es zum Abendessen geben sollte. Und nun wohnten sie im Kinderzimmer einer fremden Familie in einem fremden Land und fürchteten um das Leben ihrer Angehörigen in der Heimat. *Das könnte ich sein*, dachte ich immer wieder. Und wer weiß, was die Zukunft bringt. Alles ist möglich – nur klingt das leider gerade nicht nach höher, schneller, weiter.

Diese beklemmenden Gedanken habe nicht nur ich. Bei der Befragung „Eltern im Fokus 2025“ im Auftrag der Körber-Stiftung gab mehr als die Hälfte der befragten Eltern an, von der Angst vor einer Verschärfung der weltpolitischen Sicherheitslage belastet zu sein.³

Gleichzeitig klingt mein Wunsch, dass „mal nichts ist“, in diesem Kontext auch albern und naiv. Und undankbar, weil: Worüber beklage ich mich eigentlich? Natürlich kann alles Mögliche passieren. Es werden Klimafolgen spürbar werden, und schon jetzt grummeln Existenzängste in mir, wenn ich im Supermarkt die Preisschilder der Müslipackungen sehe, die sich monatlich zu verdoppeln scheinen. Aber im Moment ist mein Leben total gut. Ich habe ein Dach überm Kopf, jeden Tag genug zu essen, ich bin grundsätzlich fit und gesund und meine Familie auch. Ja, was denn noch?

Es gibt wohl noch eine weitere Ursache für den inneren Unfrieden, der in unserer Gesellschaft so verbreitet ist. Für den oben schon erwähnten Text zu Polykrise und Polymüdigkeit besuchten die beiden ZEIT-Autoren unter anderem Alain Ehrenberg, einen emeritierten Professor und Autor des Buchs „Das erschöpfte Selbst“⁴. Erschöpfung, so sagt Ehrenberg im Interview, habe es schon früher gegeben, in der Zeit der Industrialisierung beispielsweise. Allerdings waren die Auslöser andere. Inzwischen heiße die Diagnose für krankhaft Erschöpfte Depression: „Sie wird zur Begleiterscheinung einer Gesellschaft, in der die Grundfrage nicht mehr lautet: ‚Was ist mir erlaubt?‘, sondern: ‚Bin ich fähig, es zu tun?‘“⁵ Der Zeitgeist schreibe dem Einzelnen vor, als kreativer, flexibler, eigenverantwortlicher Performer aufzutreten. Bis er schließlich in Rehasentren und Psychiatrien zusammenbreche, erschöpft von der harten Arbeit, er selbst werden zu müssen.

Diesen Gedanken, dass viel von dem Stress durch implizite gesellschaftliche Erwartungen entsteht, finde ich spannend. Und ich beobachte, dass da offensichtlich viel Wahres dran ist. Bei Deboras Geburtstagsfeier stellte eine Freundin eine

Frage an alle: „Was willst du loslassen?“ Das Getriebensein, antworteten mehrere, den Anspruch an sich selbst. Eine sagte, sie wolle einfach mal fünfe gerade sein lassen, aber das schaffe sie nicht.

Wer legt denn fest, wie wir sein müssten? Was genügt? Können wir klarkommen mit dem, wie es eben ist? Wie können wir uns von ungunen inneren und äußeren Ansprüchen lösen? Ich ahne, dass in der Antwort auf diese Fragen ein großes Stück innere Freiheit liegt. Und dass es richtig harte Arbeit werden wird, dahin zu kommen oder zumindest irgendwie in diese Richtung.

Dafür möchte ich bereit sein, manches infrage zu stellen. Meine Erwartungen, die ich an das Leben habe, zum Beispiel. In den nächsten Kapiteln wollen wir uns unterschiedliche Ecken unseres Lebens genauer ansehen. Und wir wollen auch was machen, weil denken allein manchmal nicht reicht. Vielleicht stellen wir dabei fest, dass wir auch mit ausgemisteten Schubladen noch die Alten sind. Dann wollen wir dranbleiben und uns nicht mit geordneten Kommoden zufriedengeben. Ich glaube, es lohnt sich.

Und was ist mit dir?

Kurzer Selbst-Check: Wie geht's dir? Bist du angespannt? Achte kurz darauf, ob deine Schultern entspannt sind und ob die Gedanken Karussell fahren oder gechillt rumhängen. Gibt es einen äußeren Grund für dein momentanes Befinden? Wenn du magst, versuch dein aktuelles Lebensgefühl in zwei, drei Sätzen aufzuschreiben.

Zum Mitnehmen

Dinge, die uns unruhig machen

- Nicht wissen, ob der Anschlusszug wartet
- Horror-Stapel auf dem Schreibtisch
- Terminüberschneidungen (Was ist wichtiger? Wer ist wichtiger? Krieg ich's vielleicht doch hin, wenn ich bei dem einen Termin ein bisschen früher gehe?)
- Urlaub, der leider überhaupt nicht erholsam war
- Schlechtes Gewissen
- Nur kurz in Instagram reinschauen wollen und dann nach einer Stunde mit viereckigen Augen hochschrecken
- Übervolle Schubladen
- Aufpoppende Messenger-Nachrichten – und damit verbunden das Gefühl ständiger Verfügbarkeit. Plus: Unterbrechungen entwerten, was ich gerade mache, weil sie signalisieren, dass es nicht reicht.
- Anstehende unangenehme Anrufe (manchmal sind sie dann doch nicht so schlimm)
- Mit den Kindern an Bettlern vorbeigehen (Nicht tuscheln! Anhalten? Weitergehen? Geld geben? Ein Mensch sein und fragen, was er oder sie gerne mag und das dann im Supermarkt oder beim Bäcker kaufen?)
- Einen Satz bereuen
- Lästige Piep-Geräusche von Haushaltsgeräten (Warum muss auch noch der Wasserkocher piepen, wenn er fertig ist? Mehrfach?)
- Aufräumen, wenn am Ende immer die gleichen Sachen übrig bleiben, bei denen man einfach nicht weiß, wohin damit

- Nach einer Entscheidung das Gefühl haben, dass es doch nicht (ganz) richtig war/ist
- Geldsorgen
- Angespannte Stimmung, die man in der Luft spüren kann
- Angst haben, etwas zu verpassen
- Zu wissen, dass man jemanden enttäuscht hat, dass eine Beziehung jetzt vielleicht nachhaltig angeknackst ist
- Das Gefühl, krank zu werden, wenn es gerade echt nicht gut passt (wann passt es eigentlich?)
- Merken, dass man nicht so ist, wie man gerne wäre – nicht so effizient, geduldig, edgy, flexibel, großzügig ...
- Schimmliges Brot (Die Message, die ich da höre: Du hast schlecht geplant! Du hast es nicht hingekriegt! Und jetzt ist es zu spät!)
- Zeitdruck
- Kindergeburtstagsmitgebseltüten packen (Bin ich geizig? Sorge ich damit für noch mehr Plastikmüll in den Meeren? Nieder mit dem Kapitalismus und diesen aus Amerika importierten Unsitten! Aber es freut die Kleinen ja doch. Was sollen die Eltern denken, bei so viel Süßkram? Was denken die Kinder, bei so wenig Süßkram?)
- Unterzucker
- Nicht wissen, was richtig und was falsch ist bei politischen und gesellschaftlichen Fragen. Und sonst auch.

WEIT DRAUSSEN

SARINA

Entdeckt

„Ich kann die Stille hören“, sagt mein Mann Manuel. Wir stehen 650 Meter über dem Songnefjord in Norwegen, an der Baumgrenze. Über uns nur Stein, Flechten und Moltebeerkraut, und unter uns das Meer. Der tiefe Fjord durchschneidet die mächtigen Felsen, die sich an beiden Seiten Hunderte Meter über das Wasser erheben. Kein Mensch, kein Haus, keine Straße, kein Auto ist zu sehen. Und das ist auch, was wir uns hier wünschen, was ich mir wünsche: eine Woche ohne Reize von außen. Nur wir fünf, nah an der Natur. Wird das gut? Und kann ich daraus etwas mitnehmen für mein Leben in der Großstadt?

Gesagt, getan

Die Hütte, in der wir sechs Nächte verbringen werden, ist kaum sichtbar. Sie ist niedrig, an den steilen Hang geschmiegt und ganz aus Holz. Ihre Wände sind außen felsgrau gestrichen, sodass es aussieht, als würde sie sich tarnen wie ein Tier in der Wildnis. Das Dach ist mit Steinen gedeckt und mit Moosen und Gräsern bewachsen. Hier wohnten früher im Sommer die Senner, deren Schafe in den Bergen grasen. Heute bietet der junge Bauer, zu dessen Hof die Alm gehört, die Hütte auf Airbnb an. Für mich fühlt es sich unwirklich an, einen solchen Ort im Internet zu finden: so abgelegen vom

Rest der Welt. Um hierherzukommen, sind wir von unserer letzten Station viele Stunden durch karge Mondlandschaften im Hochgebirge gefahren, haben zwei Fähren genommen und unterwegs zahlreiche Schafe auf der Straße getroffen, aber kaum Autos. Auf schmalen Bergstraßen ging es erst in das kleine Dorf am Ende des Fjordarms, und dann auf einem Schotterweg hoch in die Berge. Von dort aus sind wir mit unserem Gepäck zur Hütte aufgestiegen.

Und nun sind wir da. Es wird eine Woche werden, in der wir auf vieles verzichten müssen, was sonst selbstverständlich für uns ist. Auf der Hütte gibt es weder Strom noch Wasser, und das Plumpsklo befindet sich hundert Meter steil hangabwärts.

Als wir die Hüttentür öffnen, fällt mir als Erstes der Duft auf. Die meisten Hütten, die ich kenne, riechen nicht besonders gut – ein bisschen feucht, ein bisschen nach Schimmel. Aber hier atme ich ganz tief ein. Die ganze Hütte duftet nach Harz. (Spoiler: Ab Tag zwei riecht unsere Hütte auch nicht mehr nach Kelo-Sauna, sondern nach nassem Hund, weil wir in dem winzigen Raum unsere dauernassen Schuhe, Socken und Regenjacken trocknen müssen. Und falls ich das noch nicht erwähnt hatte: Es gibt hier weder Waschmaschine noch Dusche.)

Wir müssen uns erst an das schummrige Licht gewöhnen. Nur zwei kleine Fenster hat die Hütte, die aus zwei Räumen besteht. Im vorderen sind neben der Tür links zwei Kojen, die so schmal und niedrig sind, dass ich mich darin nicht mal umdrehen kann. Auf der unteren Koje ist etwas mehr Platz, aber an Aufsitzen im Bett ist überhaupt nicht zu denken. Den Kojen gegenüber ist ein Brett befestigt, auf dem eine Gaskochplatte steht und ein Kanister, mit dem wir Wasser aus

dem Bach holen können. Die kleine Tür zwischen den beiden Räumen ist so niedrig, dass wir uns während unseres Aufenthalts daran sehr oft den Kopf stoßen. Am Ende basteln wir uns einen Aufprallschutz aus Karton, den wir am Türrahmen befestigen. Im zweiten Raum sind weitere Schlafplätze, ein Tisch mit drei Stühlen, eine klitzekleine Bank und ein Holzofen untergebracht.

Unsere drei Kinder, zu diesem Zeitpunkt acht, zehn und dreizehn Jahre alt, kennen eine einfache Lebensweise schon von Hüttentouren in den bayerischen Bergen. Aber eine ganze Woche auf so engem Raum? Ich bin gespannt.

Meine Vorstellung von der Woche: Ich sitze morgens mit einem Becher Kaffee in der Hand im Sonnenschein und lasse meinen Blick über den Fjord schweifen. Aber Westnorwegen ist die regenreichste Region Europas, und wir haben dazu noch eine besonders nasse Woche erwischt, inklusive Flut- und Unwetterwarnungen für die Umgebung. Was soll ich sagen: Wir erleben hier mehr Natur als gedacht. Aber nach einer Weile gewöhnen wir uns an die nassen Füße. Die Sonne sehen wir zwar nur am ersten und am letzten Tag, aber dieser einzigartigen, kargen Landschaft steht auch das Wolkenverhangene gut. Es verstärkt das Gefühl, ganz in diese Welt eingebunden zu sein.

Unser Leben ist hier gezwungenermaßen ganz auf die Natur eingestellt. Wenn der Regen nachlässt, gehen wir raus. Wir sammeln Beeren, Pilze und versuchen erfolglos, Fische zu fangen. Wir waschen uns im eiskalten Bergsee und machen in der Hütte Feuer, um uns aufzuwärmen und unsere Kleider zu trocknen. Wir laufen stundenlang über menschenleere Felslandschaften. Einmal begegnen wir dabei einem Mann mit Hund, und ich erschrecke sehr. Was macht der denn hier?