



ILLUSTRATION: JULIA GEISER

Der Wald, der Gorilla und ich

Wer reist, sucht die Freiheit. Kann man Ungebundenheit und Glück auch auf der Pauschalreise finden? Oder braucht es dafür immer ein Abenteuer? **Von Nicole Krättli**

Die Glastür der Ankunftshalle am Flughafen in Entebbe in Uganda öffnet sich. Es ist warm, feucht, riecht nach verbrannten Reifen, Benzin und verwesender Katze. Vor der Tür warten Taxifahrer. Einige starren mich schweigend an, andere halten Schilder mit Namen in die Luft, wieder andere schreien «Madame, Taxi! Taxi, Madame!». Alles ist perfekt.

Dieser Moment, wenn man nach Stunden in einem engen Sitz, mit trockener Haut und fettigem Flugzeugessen im Magen ankommt. Wenn man sämtliches Vertrauen in die Menschheit zusammenkratzt und mit Pass, Kamera, Laptop, Zahnbürste und Wanderschuhen im Gepäck allein ins Auto eines Fremden steigt und sich durch seelenlose Gegenden karren lässt. Wenn man erwartungsvoll auf vorbeiziehende Häuser blickt und von den bevorstehenden Abenteuern träumt. Das ist Glück. Leben, Freiheit.

Ein Erlebnis, sagt der Psychologe Martin Lohmann, ist die Verbindung von einem akuten Reiz und dessen emotionaler Verarbeitung. «Reisen beansprucht die Anpassungsfähigkeit des Menschen. Wenn wir uns anpassen, an Neues, Überraschendes, Ungewohntes, dann erleben wir etwas. Je weniger Anpassung eine Reise verlangt, desto weniger erleben wir.» Das unterscheidet Erlebnisse von seichter Unterhaltung, die man serviert bekomme und gleich vergesse.

Als Seefahrer Christoph Kolumbus vor über 500 Jahren aufbrach, um Indien zu finden, war das tatsächlich eine Reise ins Unbekannte. Doch spätestens seit selbst der Südpol erforscht und zentimetergenau vermessen ist, ist die Zeit der wahren Reiseabenteuer vorbei. Und doch treiben uns die Neugier und die Sehnsucht nach Freiheit und Erlebnis immer wieder in die Ferne. Über drei Viertel der Schweizer würden nicht auf

Ferienreisen verzichten wollen. Allerdings macht sich nur ein Viertel auf Abenteuerreisen auf. Die meisten zieht es stattdessen in eine Stadt oder ans Meer. «Nur für einige ist das Erleben ein zentraler Aspekt der Ferienreise», erklärt Psychologe Martin Lohmann.

Weg vom Alltag wollen wir also alle, aber bitte nicht zu fremd, zu exotisch, zu herausfordernd. Gibt es überhaupt ein bequemes Erlebnis? Und kann man das Gefühl der Freiheit erlangen, wenn man sich nicht aus seiner Komfortzone begibt? Ja, sagt Lohmann. «Man kann die Bequemlichkeit erleben, wenn sie nicht Standard ist, sondern anders, aussergewöhnlich.» Und so kann selbst die Pauschalreise in ein All-inclusive-Hotel, in dem man sich eine Woche lang bedienen lässt, keinem Zeitplan folgen, nichts tun, nichts sein muss, zum Abenteuer und zur grossen Freiheit werden.

Mücken oben, Feuerameisen unten

«First time in Uganda?», fragt mich der Taxifahrer. Und erst da, auf einer leer gefegten Hauptstrasse entlang des Victoriasees wird mir klar: Ich bin tatsächlich hier. Normalerweise würde ich eine Reise in ein fernes Land weit im Voraus buchen und akribisch vorbereiten. Nicht dieses Mal.

Uganda war bis zu diesem Augenblick eine Phantasie. Wie eine Strafgefängene, die eine

Weltkarte an die Zellenwand kritzelt und in Gedanken auf Reisen geht, hab ich monatelang vom Wohnzimmer in London aus die wenigen Flugzeuge am Himmel beobachtet und von Abenteuern geträumt. Und wie ein Häftling, der plötzlich ein unverschlossenes Gefängnistor entdeckt, habe ich anderthalb Wochen vor dieser Taxifahrt eine Möglichkeit entdeckt, die eine Rundreise durch Uganda wohl, vielleicht, schätzungsweise, hoffentlich möglich macht.

Nun, nach einem PCR-Test, zwei Impfungen, drei Gesundheitsformularen, vier Fiebermessungen, dreizehn Flugstunden nach Uganda sowie neun Autostunden an die Grenze zu Rwanda und der Demokratischen Republik Kongo, stehe ich in mückenfester Funktionshose, Regenjacke und Gore-Tex-Wanderschuhen am Eingang des Bwindi Impenetrable Forest National Parks. Vor mir ein undurchdringbarer Wald. Aber nach über einem Jahr Pandemie gibts nur eine Richtung: nach vorn auf die Suche nach den Berggorillas und hinein ins Unbekannte.

Mehrere Stunden und 500 Höhenmeter später verkünden Parkmitarbeiter via Funk, dass sie eine Familie gefunden haben. Nur noch den Hügel hinunter und dann sassen sie da. Was sie nicht erwähnen: Der Weg nach unten führt über glitschige Wurzeln, die bei jedem falschen Tritt brechen und einen knietief in ein Loch fallen lassen. Spätestens beim Blick auf die Schuhe wird auch klar, weshalb uns vor Abmarsch geratet wurde, die Hosen in die Socken zu stecken: rote Feuerameisen. Glücklicherweise lenkt mich der Mückenschwarm, der um meinen Kopf kreist, von den Stechviechern an der unteren Körperhälfte ab. Und nicht zu vergessen die Atemnot, die sich beim Wandern mit Mundschutz alle paar Minuten einstellt.

Der Zustand innerer Harmonie

Wie viel Erholung braucht es in den Ferien überhaupt? Erholungsbedarf ist das Resultat von Belastungen. Dazu gehören auch Faktoren wie psychische Ermüdung, etwa durch Monotonie oder kognitive Unterforderung. «Erholung ist also nicht einfach die Abwesenheit von Belastung. Die optimale Erholung hängt von der Art der Beanspruchung ab», erklärt Psychologe Martin Lohmann. Nach einer monotonen Phase seien also durchaus abwechslungsreiche Erholungstätigkeiten angebracht.

Das Wort Erholung ist das Letzte, das mir beim steilen Abstieg in den Sinn kommt. In Gedanken versunken trete ich in den wassergefüllten Fussabdruck eines Elefanten und bemerke erst nach allen anderen in der Gruppe, dass nur zucken Meter von uns entfernt ein Silberrücken sitzt. Nach sechs Stunden dichtem Wald, jenseits eines kleinen Wasserstroms, der sich durchs satte Grün schlängelt, hockt da völlig unbeeindruckt von unserem Wandergrüppchen ein rund 200 Kilogramm schwerer Menschenaffe und starrt uns an. Erst als ich meinen Blick für eine Sekunde von ihm lösen kann, sehe ich, dass es hinter ihm nur so von Gorillas wimmelt. Überall raschelt und knackt es. Da ein schwarzer Schatten, der durchs Gebüsch huscht, da oben ein Gorilla, der sich an einer Liane über unsere Köpfe schwingt und da ein Gorillababy. Direkt neben mir. Es knabbert an einem Ast und schaut mich an. Anstatt ängstlich das Weite zu suchen, kommt es näher. Immer näher. So nah, dass mein Teleobjektiv unnötig wird.

Und da ist dieser Moment, den der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi, Mitbegründer der positiven Psychologie, als «Flow» beschreibt: der Zustand der völligen inneren Harmonie und Zufriedenheit, bei dem das Gefühl von Raum und Zeit verloren geht und ein Zustand des Schwebens erreicht wird. Weit weg von Arbeit, Terminen, E-Mails, Handyempfang und Impfdiskussionen. Im dichten Wald in Uganda fällt beim Anblick dieser Wesen alle Anspannung der letzten Monate von mir ab. Ich atme tief ein und schliesse meine Augen. Ich bin frei.

Wie ich frei wurde



Jens Söring

Von der Freiheit im Gefängnis

Herr Söring, Sie haben 33 Jahre, sechs Monate und 25 Tage in einem US-Gefängnis verbracht. Überfordert Sie die Freiheit heute manchmal?

Jens Söring: Nein, ich wache jeden Tag glücklich auf und gehe glücklich ins Bett. Aber unmittelbar nach meiner Freilassung haben mich die vielen Entscheidungen überfordert, die man täglich treffen muss. An der Wursttheke, beim Bäcker, im Supermarkt: Überall muss man Entscheidungen treffen. Aber mittlerweile bin ich sehr gut darin.

Was bedeutet Ihnen Freiheit?

Dass ich jetzt endlich die Möglichkeit habe, meine Persönlichkeit ohne äussere Zwänge frei zu entfalten. Das war im Gefängnis nicht möglich. Dort kann man sein eigenes Leben äusserlich kaum gestalten. Es wird fast alles kontrolliert, sogar wann man aufs Klo gehen darf. Trotzdem habe ich mir auch dort mit Meditation und dem Schreiben von sechs Büchern einige innere Freiräume und Freiheiten verschaffen können. Einige meiner Freunde und Unterstützer, die ich während meiner Haft ausserhalb des Gefängnisses hatte, haben deshalb gesagt, dass die äussere Freiheit gar nicht so wichtig sei. Das hat mich sehr geärgert.

Warum?

Weil innere und äussere Freiheit miteinander verbunden sind. Wenn man äusserlich vollkommen unfrei ist, dann beschränkt das natürlich auch die innere Freiheit.

Welche Ihrer neuen Freiheiten ist Ihnen am wichtigsten?

Mich öffentlich präsentieren und so meine Persönlichkeit ausdrücken zu können wie jeder andere Mensch auch. So entdecke ich jetzt, wer ich bin. Und dass ich meine Freunde so oft und so lang treffen kann, wie ich möchte. Das geniesse ich wirklich sehr. Im Gefängnis ist es fast unmöglich, Freundschaft mit einem Häftling zu schliessen.

Weshalb?

Weil das Gefängnis eine unglaublich gefährliche Welt ist, in der man sich erst einmal selber schützen muss. Fast alle Häftlinge haben Persönlichkeitsstörungen. Im Gefängnis lebt man in einer unfreiwilligen Zwangsgemeinschaft. Mit der überwältigenden Mehrheit der Insassen hatte ich nichts gemein. Aber Freunde sucht man sich aus, weil man mit ihnen etwas gemeinsam hat. Ausserdem kann man im Gefängnis nicht mal seinem eigenen Zellenmitbewohner trauen. Viele Insassen sind drogen- oder spielsüchtig. Es ist schwierig, solchen Menschen zu vertrauen. Doch ohne Vertrauen kann man keine Beziehung haben.

Was macht es mit einem Menschen, wenn er jahrzehntlang eingesperrt ist?

Ich glaube, die allermeisten Menschen verkümmern innerlich. Das liegt vor allem daran, dass es im Gefängnis keine richtige Arbeit gibt. Zumindest keine, die einen intellektuell stimuliert. Der Mensch ist ein sinn-suchendes Wesen. Er braucht ein Ziel und einen Sinn, um nicht in Lethargie zu verfallen. Aber wer eine lebenslange oder eine sehr lange Haftstrafe absitzt, dem werden Ziel und Sinn oft genommen. Ich war in dieser Hinsicht sehr aussergewöhnlich, denn ich hatte stets Ziele. Ich habe für Gerechtigkeit und meine Freiheit gekämpft. Interview: Philipp Hedemann

Der deutsche Jens Söring, 55, wurde 1990 in den USA wegen der Ermordung der Eltern seiner damaligen Freundin zu zweimal lebenslanger Haft verurteilt. Zuerst gestand er die Morde, später zog er sein Geständnis zurück und beteuerte fortan seine Unschuld. 2019 kam er auf Bewährung frei.



Beim Anblick dieser Wesen fällt alle Anspannung der letzten Monate von mir ab.