

NATURNAH



ANEKDOTEN VOM  
FJELL-WANDERER

# NORDWÄRTS

DURCH NORWEGENS NATUR:  
SIMON MICHALOWICZ

*Text* Simon Michalowicz // *Fotos* Simon Michalowicz & Ulrich Meyer

IHN ZIEHT ES INS NORWEGISCHE FJELL, JAHR FÜR JAHR, MIT RUCKSACK, WANDERSCHUHEN UND SCHOKOLADE. SIMON MICHALOWICZ IST DEM NORDLANDVIRUS VERFALLEN. AUF KURZEN UND LANGEN TOUREN. DER 32-JÄHRIGE AUS ISERLOHN MIT SEINEM BLICK AUF EINEN NATURNAHEN MOMENT. UND IM GESPRÄCH ÜBER DAS WAHRNEHMEN SEINER UMGEBUNG, DAS ABSCHÜTTELN DES ALLTAGS UND DEN EINEN ODER ANDEREN GEDANKEN BEIM WEGDÄMMERN.

**D**er Lüfter des Computers summt leise. Bilder von der letzten Tour flimmern über den Bildschirm. Fernweh kommt auf. Es ist dringend an der Zeit zu planen, wohin es in diesem Jahr gehen soll. Der Kalender füllt sich langsam und das Jahr ist auch nicht mehr neu. Ziel: nordwärts, klar, wohin auch sonst. Nordlandvirus positiv. Unheilbar. Ich schwelge in Erinnerungen, krame das Tourtagebuch hervor. Lese die Einträge und tauche wieder ein in die Welt da draußen im Norden, die mich immer wieder so in den Bann zieht:

*Nachmittags öffne ich mit meinem Schlüssel das Messingschloss der DNT-Hytta. Heute Morgen um neun Uhr lief ich los. Habe den Rucksack geschultert. 20 Kilometer zu laufen. Waschküchenwetter überall. Gestern noch habe ich im Zelt gelegen, das Lagerleben genossen, war eins mit der großartigen Natur. Die Wolken hingen tagsüber tief. Den ganzen Weg lang schubste mich der Wind umher. Mal von hinten, von vorn, von der Seite. Versuchte, mir die ewig flatternde Regenhülle des Rucksacks wegzufegen, blies mir den Nieselregen ins Gesicht. Der Weg führte mich durch eine Landschaft, die direkt der Kulisse aus einem Abenteuerfilm zu entspringen scheint. Tosende Wasserfälle, von Flechten übersäte Geröllhalden, ich verschwand in den Wolken, erhaschte nur manchmal kurze Blicke auf die schroffen Berge um mich herum. Weiter durch weite Täler, gänzlich in den verschiedensten Rot-, Gelb-, Braun- und Grüntönen und Schattierungen gehalten. Nur manchmal durchbrach die Sonne die Wolkenschicht. Eine ganz besondere, gedämpfte Stimmung, die leicht bedrohlich wirken kann, mir aber das Gefühl gibt, ein Teil des Ganzen zu sein. Ich fühle mich total wohl, lebendig, unendlich frei. Ich werde heute so gut wie keinem Menschen begegnen. Eine ganze Weile ist es her, dass ich einen anderen Wanderer getroffen habe. Man merkt schnell, wie klein und unbedeutend man ist. Aber hier hat man auch viel Platz, um die Gedanken schweifen zu lassen, ihnen einfach nachzuhängen: Wann habe ich zuletzt ferngesehen? Ein Auto gefahren? Eine große Stadt betreten? Eine Ampel benutzt? Was machen meine Leute zu Hause? Wie geht es ihnen? Was ist alles in der Zeit in Deutschland passiert? Hat der BVB gewonnen?*

*Egal wie lange ich weg bin, das Gefühl, ganz weit weg und ganz weit raus aus dem Alltag zu sein, stellt sich immer wieder schnell ein. Die verschiedensten Dinge kommen und gehen einem durch den Kopf. Völlig faszinierend, was ich da so ausgrabe. Aber das alles ist eigentlich unwichtig, ich möchte jetzt hier mit keinem in der Welt tauschen. Mit niemandem. Trotz Nieselregen, Kälte, Wind, ständig laufender Nase. Was für eine tolle Wanderung. Was für ein Luxus. Was für eine Erfahrung. Ich trete in die Hütte ein. Heute gönne ich mir den Luxus eines festen Daches über dem Kopf. Sehe kurz nach, ob der Besucher vor mir Trinkwasser geholt und Anmachholz bereitgelegt hat. Die Blecheimer in der Küche sind randvoll und Holz ist auch da. So sollte es sein. Schnell ziehe ich die nassen und dreckigen Stiefel und Klamotten aus, lasse sie im Vorraum liegen. Stelle den Wasserkessel auf die Gasflamme des Kochers in der Küche und starte den Ofen. Zwei große Scheite rechts und links, in der Mitte Birkenrinde als Zunder, darüber kleine Holzscheite. Reiß ein Streichholz an, schnell bollert der Ofen los. Behagliche Wärme macht sich breit. Ich wechsele die Klamotten, die Katzenwäsche am Bach spare ich mir heute. Unterwäsche aus Merinowolle stinkt ja nicht, nicht sofort jedenfalls. Hänge alles zum Trocknen auf das Holzgestell über dem Ofen. Das Wasser im Kessel kocht, schon steht der Pott mit dem roten „T“ vor mir, es duftet*



*nach Kaffee. Draußen bläst der Wind, heult und zerrt an der Hütte, Nieselregen klatscht ans Fenster. Gestern war noch Sonnenschein pur. Ich esse eines der drei Fertiggerichte, die mir zur Auswahl stehen. Die Vielfalt bei Getränken ist ähnlich. Wasser, Tee oder Kaffee. Möchte ich etwas anderes, hätte ich es mitbringen müssen. Habe ich etwas vergessen, Pech gehabt. Die Tagesration Schokolade, eigentlich für den Weg geplant, sparte ich mir für heute Abend auf. Ich verliere jedes Zeitgefühl, es scheint den ganzen Tag zu dämmern. Kerzen brennen, ich lese ein Buch, eines auf Deutsch gab es hier. Ein anderer Wanderer kommt irgendwann an. Bald wird es stockfinster sein. Vielleicht werde ich nachher noch den unfassbaren Sternenhimmel sehen, vielleicht die Milchstraße und mit ganz viel Glück vielleicht sogar Nordlichter. Ziemlich unwahrscheinlich hier. Eher werde ich klatschnass werden auf dem Weg in den 20 Meter entfernten Schuppen mit Brennholz und Außenklo.*

**„WANN HABE ICH ZULETZT FERNGESEHEN? EIN AUTO GEFAHREN? EINE GROßE STADT BETRETEN? EINE AMPEL BENUTZT? WAS MACHEN MEINE LEUTE ZU HAUSE? WIE GEHT ES IHNEN? WAS IST ALLES IN DER ZEIT IN DEUTSCHLAND PASSIERT? HAT DER BVB GEWONNEN?“**

*Ich bin froh, ohne viel Ballast umherzuziehen. Nur das, was ich tragen kann und vor allem will. Es zählen kein Morgen und auch nicht die Tage vorher, nichts vorher und nichts nachher, nur das Hier und Jetzt. Kein Strom, kein Radio, kein Internet oder Handy. Die totale Entschleunigung. Kann es etwas Schöneres geben? Nur das Bollern des Ofens, etwas Warmes zu essen und zu trinken, im Trockenen sitzen. Um halb zehn liege ich müde im Bett. Ein Hoch auf Norwegen, seine Hütten und seine Landschaft. Ich liebe den Norden. Manchmal kann es so einfach sein.*

**Hej Simon. Dortmund hat gestern Zenit St. Petersburg geschlagen. Ist deine Woche nun gerettet?**

Ich konnte leider nur die zweite Halbzeit sehen, aber sagen wir es mal so: Eine Woche ist jetzt nicht hinüber, wenn sie verlieren. Gewinnt der BVB, merkt man das aber der Stimmung an, die Leute hier in Dortmund und Umgebung sind einfach besser drauf.

**Du bist in Iserlohn im Westen Deutschlands zu Hause, hast mal in Bremen gelebt. Worin liegt der Ursprung deines Norwegen-Virus?**

Mit meinen Eltern ging es früher oft nach Dänemark, von da aus für einen Tag auch mal rüber in die skandinavischen Nachbarländer. 1999 bin ich mit dem Rad von Deutschland über Schweden nach Norwegen gefahren. Dann schlief das etwas ein und erst vor sieben Jahren rückte Norwegen wieder ins Blickfeld. Für zwei, drei, fünf und 21 Wochen ...

**Was ist für dich das Besondere an dem Land?**

Es gibt eine super Infrastruktur mit gut ausgeschilderten Wegen, zudem tolle Hütten, gute Karten und eine Fülle an Infos. Und natürlich ist die Landschaft der Hammer. Du kannst dich im Fjell nicht verstecken, bist allem ausgeliefert und das macht es für mich persönlich aus. Im Rondane-Nationalpark und der Hardangervidda ist es die Weite, da fühlst du dich einfach klein. Ich finde es gewaltig, dort zu stehen und die Landschaft zu genießen, so ganz für mich allein. Du wirst förmlich in ein Abenteuer gezogen. Zudem gibt es viele Varianten, Hüttentour, Zelt. Und einige unbekanntere Ecken, wo du auch mal vier, fünf Tage für dich sein kannst.

**Was macht die Natur des Landes mit dir als in Deutschland lebender Stadtmensch?**

Du wirst demütig gegenüber Naturgewalten. Wenn es regnet, windet oder schneit, kannst du dich nicht einfach unterstellen oder Schutz suchen. Und du merkst, was für ein kleines, unbedeutendes Licht du bist. Wenn die Natur möchte, dann hast du schnell auch mal Theater. Und um das zu meistern, hast du mit dir selbst zu tun. Das ist spannend, weil dir das im Alltag abgeht. Du wirst körperlich und mental gefordert, wirst komplett von der Natur eingenommen.

**Wonach riecht eine Wanderung in einem norwegischen Nationalpark?**

Nach Beeren, Pilzen, Morgentau. Nach frischem Wasser, auch in der Luft liegt eine klare Frische, besonders im Herbst. Zudem riecht es nach Moos, feucht und modrig. Im positiven Sinne.

**Wie nimmst du Zeit wahr, während du durch das Fjell wanderst?**

Ich bin total entschleunigt. Nach einer Weile spielt die Uhr auch keine Rolle mehr. Setze mir vielleicht ein Ziel für den Tag, packe alles zusammen und laufe einfach los. So lange, wie ich Lust habe. Mache Pausen, wenn ich mag. Und im skandinavischen Sommer ist es so lange hell, da hast du Zeit ohne Ende. Wenn das Wetter zu schlecht ist, machst du eben morgen weiter, wenn es gut ist, kannst du auch noch ein wenig bleiben, gehst angeln, baden. Und nur so kannst du die Natur auf dich wirken lassen, anstatt durch sie durchzuhezten.

**Was verändert sich für dich, je länger du auf einer Wanderung bist?**

**Wie ist der Start, wie das Ende?** Das hängt stark davon ab, wie lang eine Wanderung ist. Bei einer Zwei-Wochen-Tour hänge ich anfangs noch im Alltag und denke nach einer gewissen Zeit auch schon wieder über den folgenden Alltag nach. Zu Hause nimmt der mich dann auch schnell wieder voll ein. Bei fünf Wochen und länger ist es anders, alles ist weiter weg. Komplett raus zu sein, ist ein faszinierendes Gefühl. Du bist sehr auf dich selbst fokussiert, nichts anderes zählt. Und irgendwann erreichst du den Zustand der Ballastlosigkeit. Das ist mein Ziel.



**„SCHÜTTELT DICH DAS WETTER DRAUßEN DURCH, MACHT DIE HÜTTE SPAß. OFEN, GESELLIGKEIT. ES GIBT DIESE SKANDINAVISCHES HÜTTENROMANTIK, BEI DER ALLE IN UNTERWÄSCHE RUMRENNEN UND DER KRONPRINZ ODER KÖNIG NEBEN DIR SITZEN KÖNNTE.“**

*Höhenmeter mit dickem Rucksack: im Reinheimen-Nationalpark*



*Vorsichtiges  
Beschnuppern  
am Flussufer*

*Nachtquartier an eiskalter  
Badewanne: See Russvatnet,  
Jotunheimen-Nationalpark*



naturnah



*Hüttenvergnügen: dreieinhalb mal  
dreieinhalb Meter, zwei Betten,  
Ofen, Gasherd und Tisch*

*Gletschersee Austdalsvatnet  
im Breheimen-Nationalpark*





**Sich wirklich dort zu fühlen, wo man gerade ist – wie gelingt dir das?** Total auf die Situation einlassen. Nicht mit dem Wetter hadern, die Situation annehmen, wie sie ist. Das Beste draus machen, Wetter und Stimmung eine Chance geben. Manchmal laufe ich dann einfach weiter und nach einer Stunde kommt der Gedanke, ich könnte jetzt auch am Schreibtisch sitzen. Oder das Wetter bessert sich. Und wenn nicht, dann ist es eben so.

**Porridge, Müsliriegel, Tütennudeln. Wie definierst du Kulinarisches auf Reisen?** Wenn ich länger unterwegs bin, spielt die Logistik eine Rolle. Bei kurzen Touren kann ich auch das Käsefondue einpacken. Ich sammle Moltebeeren, wenn ich sie finde. Ein paar Pilze. Habe für den Anfang auch frisches Brot dabei, frisches Gemüse, Knoblauch, Gewürze. Wenn ich total kaputt bin, ist Hungerstillen erst mal das Wichtigste. Aber es ist einiges möglich! Ich sag nur Pfannkuchen mit frisch gepflückten Blaubeeren. Essen kann zum Highlight des Tages werden. Wenn es den ganzen Tag geregnet hat, freust du dich auf die Tafel Schokolade. Und dazu ein Schluck vom geistigen Getränk am Abend zum genießerischen Ausklingen. Einfach schön.

**Ein paar Fakten. Ideales Rucksackgewicht?** 14 bis 16 Kilo. Ich bin aber auch eher komfortabel unterwegs. Habe einen großen Kocher, ein bequemes Zelt, einen Rucksack mit viel Platz und ein paar Lieblingskleidungsstücke dabei. Das ist mein Weg, auch wenn andere behaupten, ich sei mit der Schrankwand unterwegs (lacht).

**Ideales Tagespensum?** Schwer zu sagen. Das schaffen, was man sich vorgenommen hat. Ohne Druck, mit Spaß. Wenn ich es nicht schaffe, ist es auch egal.

**Gedanken beim Wandern und anschließendem Einschlafen?** Ich glaube, es gibt so etwas wie ein Wanderhoch. Wenn du total kaputt bist, gibt es einen Zustand, bei dem dir komische Gedanken in den Kopf schießen. Die waren ganz tief in dir verbuddelt und kommen plötzlich wieder zutage. Und sie kommen oft beim Einschlafen. Wenn ich noch die Kraft dafür habe (lacht).

**Tierische Highlights?** Meine sind da sehr beschränkt. Ich habe in einem Jahr einmal unfassbar viele Lemminge gesehen. Ansonsten wilde Rentiere, Schafe, Greifvögel und ich glaube einen Elch. Kein Wolf, kein Bär, kein Vielfraß.

**Wann liebst du die Hütte, wann das Zelt?** Zelt macht Spaß, wenn du mit mehreren unterwegs bist, einen guten Platz und tolles Wetter hast. Aber auch wenn es aufs Zeldach prasselt, hat das was. Sehr beruhigend. Schüttelt dich das Wetter draußen durch, macht die Hütte Spaß. Ofen, Geselligkeit. Es gibt diese skandinavische Hüttenromantik, bei der alle in Unterwäsche rumrennen und der Kronprinz oder König neben dir sitzen könnte.

**Drei Dinge, die auf deinen Touren unbedingt dabei sein müssen?** Tagebuch, Kamera und norwegische „Walters Mandler“-Schokolade.

**Das Beste zum Schluss: Im Herbst letzten Jahres hast du Norwegen der Länge nach durchwandert. Was hast du mitgebracht von diesen 3.000 Kilometern und 140 Tagen abseits der Zivilisation?**

Physisch ganz klar eine gewisse Fitness und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Mental ein gesundes Selbstvertrauen und eben jene Ballastlosigkeit. Ich weiß, was ich schaffen kann. Klingt zwar abgedroschen, aber ich weiß, dass ich in der Lage bin, ein Vorhaben umzusetzen. Zudem habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass man für solch eine Tour im Kopf sehr stabil sein muss. Ich habe mein Zelt verloren, manchmal schlechtes Wetter gehabt. Aber für jedes Problem gibt es eine Lösung. Es geht immer irgendwie weiter, und wenn du darauf vertrauen kannst, bringst du etwas Schönes mit nach Hause. Das hilft, um die Dinge des Alltags gelassener zu sehen und zu relativieren. Manchmal bin ich dann vielleicht etwas zu entspannt. Aber es hilft, die Dinge nicht immer zu wichtig zu nehmen. Vor allem sollte man sich selbst nicht so wichtig nehmen.

**Kleiner Ausblick: Was sind deine nächsten Vorhaben?** Ende März geht es wieder nach Norwegen, in den Rondane-Nationalpark auf Wintertour. Das wird eine sehr entspannte Tour mit Zelten, wir wollen einige Gipfel mitnehmen. Keine geplanten Etappen, nur Spaß. Ich will ganz einfach winterliche Erfahrungen sammeln, um daraus eventuell mehr zu machen. Längere Touren, öfter, vielleicht eine Langtour. Im skandinavischen Winter unterwegs zu sein, ist für mich der nächste Schritt, bei dem ich meine Fähigkeiten austesten und verbessern möchte. Und auch das habe ich gelernt: einfach mal losziehen, ohne einen Plan zu haben. Ich freue mich drauf! ♦

Mehr über Simon und seine Touren unter [www.simonpatur.de](http://www.simonpatur.de)

