

Auszeit auf der Alp

100 Tage im Jahr haben Irène Blum und Christof Bieri zusammen mit ihren Kindern auf der Alp Soliva GR verbracht, ein bewusster Kontrast zum Alltagsleben in Langnau i. E. Sie genossen das einfache Leben in luftiger Höhe, und nun freuen sie sich bereits auf die kommenden 100 Alp-Tage. Inspirationen, Impulse, Ideen – kurz vor dem Packen für die nächste Alp-Zeit.

Text: Jörn Freudenberg Fotos: Christof Bieri



«Es ist nicht immer die reine Alp-Idylle», sagt Christof Bieri, «aber die Alp ist ein guter Ort, um klarer zu sehen, was man im Alltag macht.»



Weisst du noch...» – immer wieder tauchen bei Christof Bieri und Irène Blum Bilder auf. Bilder vom Aufenthalt auf der Alp. Bilder, die aneinander gereiht fabelhafte Geschichten mit Symbolgehalt liefern. Die Kinder, Elia und Ursina, hantieren mit Hammer, Besteck und Blumen vor der Hütte – eins mit sich und der Welt. Ein Dia mit Aussagekraft, gross an die Wand projiziert. «Weisst du noch, wie ausgeglichen die beiden gespielt haben?» Ohne Bauklötze, Playmobil und Kasperle-Theater. «Die Kinder haben die Umgebung sofort akzeptiert und mit dem ge-



spielt, was da war», erinnert sich Christof. Kinderwelten sind offen wie Scheunentore, da hat alles Platz, egal wie, wo ... und die Frage nach dem «Warum» stellt sich gar nicht erst. Kleinkinder haben die Gabe, Situationen zu nehmen, wie sie sind.

Wer sich für den Sommer eine Alpstelle organisiert hat, lebt im Wonnemonat Mai unruhig. Vieles erinnert jetzt an die kommende Alpsaison, das helle Licht, Kuhglocken auf den Weiden und der letzte Schnee auf den fernen Berggipfeln. Die Sehnsucht nach dem Alpleben, im Volksmund auch als Alpieber bekannt, ist voll entbrannt. Das grosse Packen ist angesagt – Stiefel, Kleider, Nahrungsmittel bis zur homöopathischen Hausapotheke – die Liste ist lang. Jetzt heisst es Abschied nehmen vom Unterland für 4 Monate.

Hauptaufgabe: Guschtis im Auge haben

2 Jahre ist es her, dass Christof und Irène eine Zwischenstation auf der Alp eingelegt haben. In ihren Aufzeichnungen nennen sie es «Seitenwechsel». 100 Tage Abgeschiedenheit, Auszeit, Natur pur auf der Alp «Soliva», im Austausch mit all den Annehmlichkeiten und Ablenkungen des zivilen Wohlstandslebens im emmentalischen Langnau. Versetzen mit einer an-

spruchsvollen Aufgabe: Die Verantwortung für 120 «Guschtis», oder, wie Irène sich ausdrückt, «pubertierende Rinder», zu übernehmen. Die Alpsaison 2003 setzten sie aus, um Sohn Elia einen optimalen Schuleinstieg zu ermöglichen.

Das Abenteuer Alp mache bewusst, was es bedeutet im Einklang mit der Natur zu leben, was es heisst, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in diejenigen des Mitmenschen zu entwickeln: Zäune ziehen, um den Guschtis Grenzen zu setzen; Holz spalten, um zu kochen und um warm zu haben; Nahrung hoch schleppen und den Abfall runter. Anstrengende Körperarbeit, die besonders am Anfang der Saison ins Gewicht fällt. Mit der Zeit seien Ausdauer und Leichtigkeit gekommen, «bis zum vollen Vertrauen in den Körper», beschreibt Christof den Gewöhnungsprozess.

Irène und Christof klagen nicht. Sie empfinden die Anstrengungen, die es braucht, um die Grundbedürfnisse im Lebensraum Alp zu befriedigen, als «wahrhaftige Natur-Erlebnisse», als «spirituelle Erfahrung». Der Blick über die unendlich erscheinende Weite der Bergwelt, die unzähligen Momente der Stille, der Duft von frischen Alpenkräutern, mit den Kindern Pilze und Beeren sammeln – all das sind unvergessliche Sinneseindrücke.

Grenzen und Begrenztheit

«Wir haben gewusst, worauf wir uns einlassen», betonen beide unisono. Kein Zweifel: Es ist ein bewusster Entscheid für ein unbeschwertes Leben in Beschwerlichkeit. Irène ist erfahrene Hirtin und Äplerin, Christof Ökologe, Naturliebhaber und seit Kindheit in tiefer Beziehung zur Natur. «Es ist nicht immer die reine Alp-Idylle», stellt Christof klar, «aber die Alp ist ein guter Raum, um Distanz zu schaffen, um klarer zu sehen, was man im Alltag macht.»

Das Wetter gestaltet den Tagesablauf. Auf längeren Ausflügen kann es passieren, dass man mit dem Regen verschmilzt und klatschnass zurückkehrt. Heikel sind Gewitter. Vor lauter Spannung stehen die Haare zu Berge. «Wenn es losgeht, kauere ich unter ein Guschti», sagt Irène, «und überquere keine Wasserläufe.» Christof gibt es ein gutes Gefühl, wenn die Launen der Natur den menschlichen Handlungsspielraum einschränken, wenn sich der Mensch als Teil der Natur erlebt.

Ein weiteres Kapitel ist der Nebel. Einmal habe der Alpchef Alarm geschlagen, erzählt Irène. Mehrere Tiere hatten sich auf der Nachbarweide verirrt. «Wir sind sofort los, bei Sichtweite gleich null. Wie sollten wir auch bei diesen Umständen die

Rinder sehen?» Sich dennoch auf den Weg zu machen, sich nur an Steinen, Blumen und Bächen zu orientieren, verlange Mut und Gelassenheit. Die Suche blieb erfolglos; zum Glück tauchten Hirtin und Rinder unversehrt wieder auf. Das ist nicht immer so. Es kommt vor, dass ein Guschti abstürzt. «Jede Rettungsaktion ist eine Herausforderung», sagt Irène. In unwegsamem Gelände müsse ein Helikopter zur Bergung eingesetzt werden. Verletzte Tiere landen meistens im Tal auf der Schlachtbank. Auch das ist ein Stück Alp-Realität, fernab aller Heidi-Romantik. Die Bergwelt kennt Grenzen und Abgründe. Leben auf der Alp bedeutet, Risiken einschätzen und Grenzen akzeptieren zu lernen. Dazu gehört auch die Konfrontation mit der Begrenztheit des eigenen Lebens.

Intensive Beziehungen

Um Abgrenzung geht es auch in der Partnerschaft. Einerseits ist man viel alleine, auf sich gestellt, andererseits auf den anderen angewiesen. Sich aufeinander verlassen zu können, sagt Irène, sei genauso eine Grundvoraussetzung wie den Partner im Anderssein zu respektieren, ihn sogar zu unterstützen. Es gelte, Gefühlsaus-

brüche zu dulden, die richtige Mischung aus Nähe und Distanz zu finden, Erlebtes zu teilen. Manchmal brauche es blindes Vertrauen, manchmal eine vorher vereinbarte Zeichensprache, um aus der Ferne den Daheimgebliebenen zu erklären, dass es später wird, weil ein Problem gelöst werden muss. «Es gibt in der Partnerschaft Momente der Vertrautheit, die sind so intensiv, dass man sich wieder ineinander verlieben kann», schwärmt Christof.

Wenn der Hund plötzlich Mäuse frisst, weil er eifersüchtig auf die Katze ist, offenbart er menschliche Züge und braucht Zuwendung. «Hier oben sind die Tiere Partner. Bei der Betreuung der Herde spielt der Hund eine wichtige Rolle. Diese Zusammenarbeit muss klappen», erklärt Christof. Nach einiger Zeit entwickle man zu den Tieren eine enge Beziehung. Man lerne unterschiedliche Charaktereigenschaften kennen, wisse, welches Guschti eher neugierig, welches zurückhaltend und welches draufgängerisch ist.

Reservat der Kraft

«Die Alp ist ein kraftvoller Ort» – Christof hat es an Leib und Seele erfahren. Sie beruhige, wecke Ressourcen, mobilisiere Kräfte und schaffe Raum für Neues. «Sie ist ein idealer Ort, um innezuhalten, um zu spüren, wo man im Leben steht, wie es einem geht und was ungelöst ist.» Leben in der Natur sensibilisiert die Befindlichkeit. «Hier oben gibt es keine Ablenkung, kein TV, keinen Computer, keine Unterhaltungs-Industrie», sagt der Biologe.

Christof hat die Konsequenzen gezogen und den individuellen Berufsweg eingeschlagen. Er arbeitet Teilzeit in einem Umwelt-Ingenieurbüro; daneben hat er «Perspektiven» entwickelt, ein Kursprogramm zur «Selbstfindung». Christof



Elia vor der Alphütte: Die Umgebung ist abenteuerlich genug – Spielzeug braucht es nicht.





Irène Blum mit ihren «pubertierenden Rindern» auf der Alp Solvia: Grenzen setzen und die eigenen Grenzen kennenlernen.

begleitet Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen. Und das mit Vorliebe in der Natur, unterwegs mit Rucksack, mal kauern auf dem Boden, mal verweilend auf der Bank, meistens in Bewegung. Im Gespräch sammelt er Informationen, sucht nach Schwierigkeiten und Stärken, Visionen und Illusionen, Werten und Lebensvorstellungen. Bewegung bedeutet

Ablenkung, Ablenkung bedeutet weniger kopflastig zu sein und damit schneller an Empfindungen und Gefühle heranzukommen. «Manchmal muss ich irritieren, um etwas in Gang zu bringen», sagt er fast entschuldigend. Ihm liege es am Herzen, «Menschen zu unterstützen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu entwickeln, so dass aus Begabung Berufung und da-

raus schliesslich ein zufriedenstellendes Berufsleben wird». Ein Prozess, den die meisten Menschen ausgelassen haben, glaubt Christof. «Arbeit kann ermüden, sie darf aber nicht zermürend sein.» Zu ihm kommen Menschen, die Zerrissenheit erleben, in der Sackgasse stecken oder in der Luft hängen, «viele kommen erst, wenn sie mitten im Scherbenhaufen stehen». Gerade diese Kandidaten bräuchten eine Auszeit, zum Beispiel auf der Alp.

Und schon sind Christof und Irène in Gedanken wieder auf der Alp, bei sanft blühenden Wiesen, mystischen Abenddämmerungen und aussergewöhnlichen Geschichten. Eines der letzten Dias zeigt die Hüttenwand mit aufgehängter Wäsche, Geschirr, herumliegendem Holz. So leben Menschen unterhalb der Armutsgrenze, ist man geneigt zu denken. Von wegen: Irène und Christof können es kaum erwarten, 2004 wieder ins einfache Leben auf der Alp einzutauchen. ■