



Cowboy gesucht
Pferde sind nicht nur Fortbewegungsmittel, sondern auch ein Stück Freiheit



Bis zum Horizont
und noch viel weiter

On the road
Straßen und Wege scheinen kein Ende zu haben

NATUR ERLEBEN

Einfach mal raus

Den geregelten Alltag hinter sich lassen und die Lebensziele in der Einsamkeit am anderen Ende der Welt hinterfragen. Klingt verlockend? Beate Hofmann hat genau das in Kanada getan und weiß, wie man sich diese **Freiheit** auch im Alltag bewahrt

TEXT UND FOTOS: BEATE HOFMANN

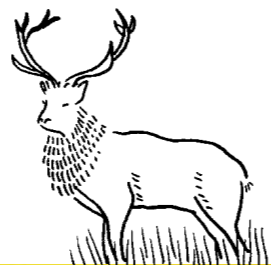


Gestrandet
Zwischen Treibholz lässt Beate Hofmann ihren Gedanken am Strand freien Lauf

FOTOS: SUBITO VIVAT, FRANZ BLINDO; ILLUSTRATION: SOCIO NATAOQUE



- 1 Fellnase im Wind: Der Familienhund genießt den schönen Ausblick
- 2 Oberstes Gebot: Einfach mal langsam machen
- 3 Erstaunlich, wie wenig man doch braucht – und dass alles in einen Rucksack passt



Graublau, übersät mit weißen Schaumkronen, breitet sich das Meer vor mir aus. Der Pazifik – wild, kalt und gefühlt unendlich weit. Wenn ich jetzt in ein Boot steige und immer nach Westen fahre, komme ich mit etwas Glück in Japan an. Doch ich will nicht nach Japan. Ich bin froh, endlich wieder hier zu sein, in Kanadas westlichster Provinz, in British Columbia. Es ist unser Traumland, das Land der Pioniere und Goldgräber, der Cowboys und der Relakten. Grüner Regenwald an den Küsten, dahinter tiefe Canyons, Prärieland, urwüchsige Wälder, Seen, wilde Flüsse und Berge, die den Himmel küssen.

Mit Blick auf den Horizont, inmitten von Treibholz, lässt es sich gut philosophieren. Glatt geschliffene Stämme, Wurzeln, die den Halt verloren haben und die eine Reise hinter sich haben – so fühle ich mich auch mitunter. Mitgerissen von der Flut an Terminen und selbst verfassten To-do-Listen. Loslassen können ist eine Lebenskunst, sich verwurzeln und in die Tiefe gehen ebenfalls. Extrem schwer, denn dafür muss ich wissen, was mir guttut, was wesentlich ist und was ich aufgeben kann.

In den letzten Tagen habe ich diesen Blick geschärft. Wir sind einen Teil des Juan de Fuca Trails gelaufen, eine anspruchsvolle Mehrtagestour durch den wilden Küstenregenwald. Für vier Kilometer braucht man Stunden, das Gepäck für Tage auf dem Rücken. Es war herausfordernd für mich, denn ich darf nicht zu viel tragen und musste mich auf den 30-Liter-Rucksack beschränken. Da stellt man sich die Frage: Was muss unbedingt mit? Schlafsack, Isomatte, eine dünne Sporthose, Regenjacke, Shirt zum Schlafen, Socken und Slip zum Wechseln, Zahnbürste, Wasserflasche, Müsliriegel, drei Packungen Trailfood als Tagesessen, ein ultraleichter Teekessel, ein Wasserfilter



und ein Mini-Kopfkissen. Dazu – und das war purer Luxus – ein kleines Ideenheft und einen Stift sowie eine Taschenlampe und das Sturmfeuerzeug. Ich habe gemerkt, wie wenig man braucht, um lebensfähig zu sein und was für eine Freiheit entsteht, wenn die Optionen weniger werden. Ich habe es genossen, nicht zu überlegen, was ich anziehen werde, ob die Frisur stimmt, ob das Essen auch schmeckt oder der Tisch hübsch gedeckt ist. Kein Telefon konnte klingeln, Facebook hat mit dieser Welt nichts zu tun und E-Mails waren mir herzlich egal. So ähnlich fühlt sich Freiheit an. Schlagartig werden die Urinstinkte wach, achtet man auf Bärenspuren, fragt nach dem Stand der Sonne, ob wir bei Tageslicht das Lager erreichen werden, ob die Strandpassage noch vor der Flut passierbar ist, ob man einen windgeschützten Platz für die kleinen Zelte findet und genug Holz für ein wärmendes Feuer am Abend. Die wenigen Menschen, die uns begegnet sind, waren auf einmal Gleichgesinnte, egal aus welchem Land sie kamen. Man hilft sich aus mit Essen oder Tipps für den Trail. Verbundenheit ist zu spüren. Die jungen asiatischen Männer hatten guten Chardonnay im Gepäck und freuten sich, unser Feuer nutzen zu können, während wir den Wein als

tet man auf Bärenspuren, fragt nach dem Stand der Sonne, ob wir bei Tageslicht das Lager erreichen werden, ob die Strandpassage noch vor der Flut passierbar ist, ob man einen windgeschützten Platz für die kleinen Zelte findet und genug Holz für ein wärmendes Feuer am Abend. Die wenigen Menschen, die uns begegnet sind, waren auf einmal Gleichgesinnte, egal aus welchem Land sie kamen. Man hilft sich aus mit Essen oder Tipps für den Trail. Verbundenheit ist zu spüren. Die jungen asiatischen Männer hatten guten Chardonnay im Gepäck und freuten sich, unser Feuer nutzen zu können, während wir den Wein als

FOTOS: SUBITO VIVAT, FRANS BLINDO; ILLUSTRATION: SOCIO NATOQUE



Gut gepaddelt
Manchmal ist das Kanu die einzige Verbindung zur Zivilisation im nächsten Ort

Kanus haben hier immer Vorfahrt



Inmitten der Natur
Bei der Familien-Auszeit darf auch die Tochter nicht fehlen



unverhofften Luxus genossen. Wenn ich von hier aus an mein Zuhause in Deutschland denke, dann fühle ich mich überreich beschenkt. Mir wird bewusst, was es bedeutet, wenn Wasser sauber und warm aus der Leitung kommt. Wie gut es ist, Freunde, Familie und Arbeit zu haben. Ich erkenne, wie viel von dem ganzen Stress selbst gemacht ist und dass es oft bei mir liegt, anders damit umzugehen. Das Bedürfnis zu kaufen und zu konsumieren ist ebenso überflüssig wie die permanente Erreichbarkeit und das Gefühl, organisieren oder kontakten zu müssen. Ich weiß, dass sich hier draußen das Denken klärt, das Gehirn regeneriert, die Seele auftankt und damit die Resilienz, die Kraft Krisen kraftvoll zu bewältigen, gestärkt wird. Deshalb werden wir die nächsten drei Wochen in einem Blockhaus am Bowron Lake, neun Stunden nördlich von Vancouver verbringen. Dort gibt es Trinkwasser aus dem See und gekocht wird auf dem Holzofen. Wir werden aufstehen, wenn es hell wird, abends am Feuer sitzen und in der Natur einfach unser Lebensglück multiplizieren.

Fünf Jahre ist es her, dass am Mystic Beach auf Vancouver Island unser Familien-Sabbatical begann. Weil es in unseren Firmen damals noch keine Möglichkeit für solche Auszeiten gab, kündigten wir, lösten das gemietete Haus auf, um uns ein Jahr Auszeit leisten zu können. Gemeinsam mit unserer jüngsten Tochter, die gerade die vierte Klasse beendet hatte, brachen wir auf. Im Gepäck vier Koffer, die Flugbox mit unserem Hund und im Herzen eine Mischung aus Anspannung und zuversichtlicher Erwartung. Es wurde ein Jahr voller Abenteuer mit Krisen und Glück, erstaunlichen Entdeckungen, neuen Freunden und tiefen Erkenntnissen darüber, was Leben lebenswert macht. Wir schmiedeten neue Pläne für unsere berufliche



- 1 Manch entlegenen Ort erreicht man nur mit dem Wasserflugzeug
- 2 Hier in der Wildnis schärft sich der Blick für die Schönheiten der Natur
- 3 Geheizt und gekocht wird mit dem alten Holzofen

5 „COACHING TO GO“-TIPPS FÜR IHRE „EINFACH

MIKRO-AUSZEITEN, DIE SICH JEDER LEISTEN KANN – OB IM URLAUB ODER

- 1 Beginnen Sie mit einer „One Minute Meditation“, einem achtsamen Augenblick der Stille, egal ob an der Bushaltestelle, in der Mittagspause im Büro oder mit einer Tasse Tee in der Hand auf dem Sofa.
- 2 Genießen Sie den Moment als unwiederbringliche Kostbarkeit. Wie? Am Fenster sitzen und den Sonnenuntergang auskosten, das Abendessen als Picknick am Fluss oder auf der Parkbank zelebrieren usw.
- 3 Natur ist eine Kraftquelle für Psyche und Körper. Gehen Sie einmal am Tag für eine halbe Stunde raus in den Park, an den See, Fluss, auf die Wiese oder in einen Wald – das Grüne liegt vor jeder Haustür!

Zukunft und wuchsen zu einem eingespielten Team als Familie zusammen.

Viele Menschen sind fasziniert von solchen Aussteiger-geschichten, besonders wenn sie sich selbst gerade zerrissen fühlen zwischen Familie und Beruf. Denn in solchen Zeiten stellt sich die Frage, ob das das Leben ist, was ich mir vorgestellt habe. Wenn es sich anfühlt, wie das berühmte Hamster-rad, in dem man nur noch vorbestimmte Wege mit hohem Tempo rennt, statt eigene Wege zu gehen, suchen wir nach einem Ausstieg aus der Fremdbestimmung. Das ist ganz normal. Die meisten von uns sehnen sich danach, glückliche Beziehungen zu haben, Zeit mit Familie oder Freunden zu verbringen, gesund zu bleiben und einer Arbeit nachzugehen, die ausfüllt ohne zu stressen. Wir fragen uns, wie wir das Kunststück hinkriegen, beruflich erfolgreich zu sein, gleichzeitig aber auch erfüllt zu leben. Wie geht das, anderen gerecht zu werden, ohne sich selbst dabei zu verlieren?

Manche glauben, es gibt genug Lebensabschnitte, um eines nach dem anderen umzusetzen: berufliche Karriere, Partnerschaft, Kultur und Reisen, Haus und Auto und als Zugabe muntere, gesunde Kinder oder ein toller Freundeskreis. Ich glaube, so funktioniert das nur in Ausnahmefällen. Leben lässt sich nicht wie ein Masterplan umsetzen. Leben bleibt trotz aller Pläne unberechenbar. Es ist faszinierend und brüchig, wechselhaft, schön und vor allem endlich. Genau das gibt ihm so einen immensen Wert. Wer sich traut, seinen Alltag zu hinterfragen, der entwickelt Perspektive und die Kraft, außergewöhnliche persönliche Wege zu gehen. Daraus folgen tiefe innere Zufriedenheit und großes Selbstvertrauen. Wer seine Werte lebt, der strahlt Echtheit und Authentizität aus. Ich weiß, dass die großen Fragen des Lebens selten zwischen Kochtopf und Computer,

BITTE HG ANSTÜCKELN



Gerne draußen
Mit ihrem Buch „Einfach raus!“ regen die Coaches Beate und Olaf Hofmann zu (R)auszeiten im Alltag an. **HOPE ANDSOUL.COM**

BEATE HOFMANNS WERTE-FRAGEN

Ich freue mich darauf, mir einmal im Jahr die Fragen zu stellen, die unser Leben zu Hause in Deutschland wertvoller machen.

Was ist für mich so wesentlich, dass es meinem Leben fehlen würde?
Was ist meine ganz besondere Begabung und wo bringe ich sie ein?
Was verschafft mir echte Zufriedenheit und Lebensfreude?

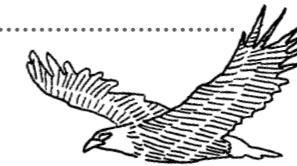
zwischen Elternabend und Fitnesskurs gestellt werden. Und genau deshalb müssen wir von Zeit zu Zeit einfach mal raus, uns Auszeiten gönnen und aussteigen aus dem täglichen Trott, um zu bedenken, was tatsächlich wichtig ist. Es kommt darauf an, wieder selbst zu agieren, sich selbst Gutes zu tun, damit wir der Welt unser Bestes geben können. Natürlich ist eine Sabbatical-Zeit von einigen Monaten brillant, doch das kann und will sich nicht jeder leisten. Ich habe die große Auszeit erlebt und ich weiß, dass auch kleine Zeitfenster wie Urlaubstage, freie Sonntage oder bewusste Momente der Achtsamkeit ganz ähnliche Erfahrungen und einen Wechsel der Perspektive bieten.

An diesem Abend, in Kanadas westlichster Provinz, sitze ich einfach nur da und beobachte lange Zeit einen Weißkopf-Seeadler. Müheles scheint er dahinzugleiten. Wenige Flügelschläge reichen ihm, denn er nutzt den Aufwind. Ein herrliches Bild für die Kunst des guten Lebens. Den Aufwind nutzen und den Aufwand verkleinern. Ich weiß, das wird mir auch zu Hause gelingen.

Beate Hofmann schrieb diese Zeilen tatsächlich aus der Einsamkeit in Kanada. Um den Text per Mail in die Redaktion zu schicken, paddelte sie 45 Minuten mit dem Kanu zum nächsten Internet-Café.

RAUS“-ZEIT

VOR DER HAUSTÜR



- 4 Eine Lichtdusche pro Tag ist ein Muss. Tageslicht erhöht die Konzentration des Wohlfühlhormons Serotonin und steigert unser Wohlbefinden. Fünf Minuten sind in jeder Mittagspause leicht zu haben.
- 5 Finden Sie einen Lieblingsplatz in der Natur. Gönnen Sie sich das Alleinsein an diesem Ort und nehmen Sie sich eine der Werte-Fragen mit. So wird dieser Ort zur Inspirations- und Kraftquelle für Sie.

FOTOS: SUBITO VIVAT, FRANS BLINDO; ILLUSTRATION: SOCIO NATOQUE