

FREIZEIT AKTIV: AUF EWIGER WELTREISE



Unendliche Weite: Frühstück im „großen Kaukasus“, auf einer Hochebene im Tal von Ketrisi (Georgien).

FOTOS: WWW.MANTOCO.COM (3), MARTIN BECKER

„Die Zeit spielt keine Rolle“

Sie haben fast ihr ganzes Hab und Gut verkauft, um den Rest ihres Lebens auf elfeinhalb Quadratmetern zu verbringen: Mit einem individuell zusammengesetzten Expeditionsfahrzeug touren Thomas Lehn (53) und Constanze Kühnel (40) rund um die Welt. Nach einem halben Jahr „auf Lebensreise“ zieht das Ehepaar aus Bad Tölz eine erste Bilanz.

VON MARTIN BECKER

Gut dotierte Jobs, tolle Wohnung mit Blick auf die Berge, schöne Autos? „Da ist es wieder, dieses Denken, mit dem wir so unsere Probleme haben.“

Namibia, im Mai 2009. Tommy und Conny, wie die beiden von ihren Freunden genannt werden, sind unterwegs. Endlich wieder in Afrika, sagen sie. Und dort, fernab der Heimat und nach intensiven Begegnungen mit den dort lebenden Himbas, reift der Gedanke: „Wir wollen eintauchen in das Leben uns bisher fremder Welten.“ Nicht mal nur so, für ein paar Wochen im Urlaub. Sondern für immer. Weg aus Bad Tölz, weg aus Bayern, weg aus Deutschland. „Hier ist es uns einfach zu eng geworden, das Alltägliche erstarrt zu oft in flacher Routine.“ In den Weiten Afrikas, als der Blick über die von der untergehenden Sonne rot gefärbten Granitfelsen gleitet, „und sich dieser Augenblick tief in unsere Seele einbrennt“, da fällt die Entscheidung. Aus dem „I have a dream“ (Martin Luther King) wird ein „Yes, we can!“ (Barack Obama) – Tommy Lehn und Conny Kühnel packen den Ausstieg an.

Bad Tölz, Ortsteil Ellbach, heuer Ende April. Hier, in einer Vier-Zimmer-Wohnung mit Balkon und Garten, haben die beiden jahrelang gelebt. Freunde und Bekannte haben sich zur Abschiedsparty versammelt. Draußen im Hof, denn in der Wohnung leben nun andere. Vor dem Haus steht das silbergraue Gefährt, in dem Tommy Lehn und Conny Kühnel schon seit ein paar Wochen ihr neues Leben erproben. Zwischen Grillwurst und einer Halben Bier darf jeder mal die GPS-Navigation auf dem Fahrersitz, die Dusche oder das Dachzelt bestaunen. Fotos, Umarmungen, Küsse. Und dann heißt es: Lebt wohl!

Teheran, im November 2012. Über Österreich, Italien, Slowenien, Kroatien, Al-



Karge, aber herzliche Mahlzeit: Thomas Lehn (r.) zu Gast bei Schafhirten am Vansee im äußersten Osten der Türkei.



29. April 2012, Bad Tölz-Ellbach: Abschied von der Heimat.



Eine Furtdurchquerung: kein Problem für „den Manni“.

banien, Griechenland, Türkei, Georgien und Armenien sind die beiden früheren Tölzer in der Hauptstadt des Iran angelangt; die Reiseroute kann auf www.mantoco.com nachverfolgt werden. Rund 15 000 Kilometer sind sie mit ihrem „Manni“, wie sie das Wohn- und Reisemobil zusammengesetzt aus einem MAN-Lkw und einem mit

Das tägliche Leben ist unglaublich günstig: 85 Liter Diesel im Iran für nur drei Euro

Hightech vollgestopften GfK-Koffer – der Aufsatz – als Lebensraum) liebevoll nennen, bislang gefahren. „Eher gemütlich also“, sagt Lehn. Denn: Zeit spielt keine Rolle mehr – davon haben die beiden unendlich viel. „Es gibt keine Uhr mehr. Die tägliche Hektik ist weg“, berichten die Aussteiger. „Das Leben richtet sich sehr viel stärker nach

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang aus. Gegessen wird, wenn der Hunger kommt, ins Bett gehen wir, wenn wir müde sind.“

Im alten Leben hat Lehn eine Firma für Bodenbeläge gehört, seine Frau arbeitete als Augenoptikerin. Seine Firma verkaufte der 53-Jährige und kündigte die Mietwohnung, rund 200 000 Euro investierte das Paar in den „Manni“, und die Rücklagen müssen nun reichen. Zwischen 1000 und 1200 Euro pro Monat sind als Ausgaben kalkuliert, die Rechnung geht bislang „punktgenau auf“. Beispiel Iran: „Das Leben hier ist für uns unglaublich preiswert“, berichtet Lehn. „Ein Einkauf auf dem Markt ist mit Centbeträgen erledigt, ein Restaurantbesuch kostet kaum drei Euro – für zwei Personen. Die Krönung ist das Tanken, in Europa eine tägliche Geldverrichtung – für 85 Liter Diesel haben wir drei Euro bezahlt.“

Günstig zu leben, das ermöglicht es, Zeit und Raum nur sekundäre Bedeutung

beizumessen. Für das buchstäbliche Leben auf Achse gibt es keinen starren Plan, höchstens diesen: „Nachmittags halten wir Ausschau nach einem adäquaten Übernachtungsplatz, denn dort sind wir ja an diesem Tag sozusagen zuhause. Die Bandbreite zwischen Traumplatz und reinem Übernachtungsplatz ist doch ziemlich groß.“ Einmal gab's Probleme, als betrunkene Jugendliche den „Manni“ mit Steinen bewarfen. Das Aussteiger-Paar fuhr notgedrungen von dannen, eine Beule am Fahrzeug blieb als unliebsame Erinnerung – die einzige wirklich negative Erfahrung in sechs Monaten. „Wichtig ist, immer offen und freundlich auf die Menschen zuzugehen, dann entspannen sich auch vermeintlich kritische Situationen schnell.“

Überhaupt, das Zugehen auf andere: Dafür bleibt jede Menge Zeit. Ein Faktor, der eine neue Intensität ermöglicht. Eine Tasse Tee mit den Zöllnern an der Grenze zwischen Georgien und der Tür-

kei; lachen und spielen mit Kindern im türkischen Bergdorf Oyuklu; unglaubliche Gastfreundschaft bei der Kloster-Rallye durch Armenien; ein karges Mahl bei den Schafhirten am Vansee.

Zeit zum Verweilen ermöglicht das Eintauchen ins Leben vor Ort

umstände besser zu verstehen“, sagen Thomas Lehn und Constanze Kühnel. „Wir sind begeistert von der Toleranz, Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft, die uns die Menschen spüren lassen, auch wenn sie für unsere Verhältnisse meist so gut wie nichts haben und sich einfach nur freuen, dass wir da sind.“ Die Begegnungen mit den

Menschen unterwegs bezeichnen sie als „unsere emotionalsten Erlebnisse, die jede noch so berühmte Sehenswürdigkeit zu kaltem Stein verblassen lassen“.

Darin liegt der große Unterschied zu den bisherigen Reisen des Ehepaars: Es hat Zeit für Spontaneität, Zeit für Nebensächlichkeiten, Zeit, schlechtes Wetter mal aussitzen zu können, ohne dass wertvolle Urlaubszeit verloren geht. „Aber das Wichtigste“, betont Lehn, „ist es, sich Zeit für die Menschen zu nehmen, für Kontakte, für Gespräche, Zeit für Einladungen, Zeit zum Verweilen.“ Dies, da ist sich der 53-Jährige sicher, „wäre so nicht möglich auf Kurztrips oder in normalen Urlauben“.

Keine Zeit blieb in den ersten sechs Monaten allerdings für einen Durchhänger. Langeweile? Nie. „Im Gegenteil, manchmal legen wir bewusst einen Ruhetag ein, um mal verarbeiten zu können, was unsere Sinne so alles aufnehmen“, so das Ehepaar. „Weltreise ist kein Müßiggang, da wir ja auf Achse leben und nicht Urlaub machen.“ Das heißt, neben kulturellen Besichtigungen oder Berg- und Klettertouren (Lehn war jahrelang Vorsitzender der Alpenvereins-Sektion Otterfing): Wäsche waschen in Flüssen oder Seen, Lebensmittelvorräte auffüllen, das Fahrzeug regelmäßig überprüfen, die eigene Webseite mit Text- und Bildimpressionen bestücken. „Wir fühlen uns pudelwohl.“ Eine Rückkehr ins alte Leben? „Kein Thema!“

Jetzt, im Iran und zur kälteren Jahreszeit, hat die Heizung den Dienst quittiert. „Nicht gerade praktisch“, sagt Lehn. Aber ein Problem? Es wird sich lösen lassen wie so vieles. Denn, Probleme an sich bestünden oft eher zwischen Regierenden, nicht von Mensch zu Mensch: „Unser Blick auf die Welt ist ein differenzierterer geworden.“ Der Iran beispielsweise, politisch nicht unumstritten, mit Vorurteilen behaftet. Aus direkter Nähe betrachtet klingt das so: „Diese ersten Tage im Iran waren so ausgefüllt von wundervollen Erlebnissen, dass uns oft ganz schwindlig wird von all den bleibenden Eindrücken. Ein solch intensives Reisen haben wir bisher noch nicht erlebt.“ Dabei hat sie erst begonnen, die Reise bis ans Lebensende.

Hilfsprojekt

„Mantoco hilft den Kindern dieser Welt“ heißt das Projekt von Thomas Lehn und Constanze Kühnel, die Spenden sammeln, um sie vor Ort unmittelbar einzusetzen. Weitere Infos zum Hilfsprojekt und zum Reiseverlauf im Internet: www.mantoco.com

DIE AKTUELLE MEDIZIN

Rückenschmerzen bei Kindern abklären

Viele ältere Menschen gehen deswegen zum Arzt. Bei Berufstätigen sind sie ein häufiger Grund für eine Krankschreibung: Rückenschmerzen. Manchmal klagen aber schon Kinder über solche Beschwerden – und die sollte man unbedingt abklären lassen, rät man beim Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Köln. Reagieren sollte man vor allem bei Beschwerden, die ein Kind vom Unterricht, Sport und Toben abhalten, es nicht schlafen lassen oder die länger als einen Monat andauern. Das können Anzeichen für ernste Probleme sein, etwa Entzündungen, Haltungs- oder Wachstumsstörungen sowie Fehlbelastungen.



Der Schulsack sollte nicht zu schwer sein. DPA

Ist es das Wachstum?

Um die Diagnose zu stellen, gilt es einige wichtige Fragen zu klären: Wo sitzt der Schmerz? Wann ist er zum ersten Mal aufgetreten? Gab es eine Verletzung? Hält er ununterbrochen an oder verschwindet er immer wieder? Meist sind leichte Verletzungen oder eine Fehlbeanspruchung beim Sport die Ursache für Rückenschmerzen. Bei Kindern über zehn Jahren können aufgrund des Wachstums Schmerzen insbesondere im unteren Rücken auftreten. Auch ein zu schwerer Schulsack kann zu Beschwerden führen – vor allem, wenn er nur über einer Schulter oder in der Hand getragen wird.



Viel Bewegung fördert einen starken Rücken. DPA

Sport für den Rücken

Wer seine Freizeit am liebsten vor dem Computer verbringt und stundenlang im Bett „abhängt“, der riskiert zudem Fehlhaltungen. „Vorbeugend kann regelmäßige Bewegung helfen, die möglichst viele Muskelgruppen anspricht“, sagt Gabriele Trost-Brinkhues vom Berufsverband. „Der Arbeitsbereich sollte so gestaltet sein, dass das Kind keinen Rundrücken machen muss.“ dpa

Korrektur

Auf der gestrigen Lebensseite zum Thema „Rauchstopp“ hatte sich ein Fehler eingeschlichen: Statt „Raucher leben zehn Jahre länger“ muss es natürlich heißen: „Nichtraucher leben zehn Jahre länger“. Wir bitten Sie, diesen Fehler zu entschuldigen!