



Im Änimmen-See warten Barsche und Hechte, das Glashaus steht in einer Bucht auf bemoostem Schiefer



Fotos: Jonas Ingman für DIE ZEIT/Bruckbild

Der andere Elchtest

Auf der schwedischen Insel Henriksholm kann man für drei Tage in ein Glashaus ziehen, das mitten in der Natur steht. Das soll nachweislich Stress reduzieren. Der vom Leben geschundene MORITZ HERRMANN hat es ausprobiert

Beim Abendessen ereignet sich die Katastrophe. Eine fantastische, fluoreszierende Fliege stürzt in den Tropfen auf dem Tisch, der daher rührt, dass ich Wasser verkleckert habe, und als ich versuche, die Fliege fingerstupsend vor dem Ertrinken zu retten, zerquetsche ich ihren winzigen Körper. Eine Ostböe rollt den Torso vom Tisch. Ich merke, wie mir die Tränen kommen. Das sieht jetzt natürlich unsouverän aus: Ein deutscher Reporter, der stumm in sein Elchsteak weint. An dieser plötzlichen Rührseligkeit ist Schweden schuld.

Üppiges Schweden. Nasses, goldenes Schweden. Sorgenfreies, reiches, viel zu schönes Schweden.

Ich laufe zurück zu meinem Glashaus, um Buße zu tun, und vermutlich wäre damit der Zeitpunkt gekommen, Ihnen zu erklären, was ich hier ganz generell mache, aber solche Erklärungen sind ja müßig und banal im Angesicht des Todes, dem wir eben Pate gestanden haben. Lieber möchte ich Sie um eine Schweigesekunde für die fluoreszierende Fliege bitten. Gedenken wir ihrer kurz. Was war das für eine Fliege? Wo wollte sie hin? Wo kam sie her? Lassen Sie uns schweigen. Jetzt.

Vielen Dank. Es sind Lektionen wie diese, die einen die Frontalkonfrontation mit der schwedischen Natur lehrt. Sie zu schätzen, sie zu erfassen, sie nötigenfalls auch zu betrauern. Wer im Glashaus sitzt, setzt sich Schweden aus. Ich muss jetzt doch mal erklären, warum ich im Glashaus sitze.

Also, um ein bisschen weiter auszuholen, es fängt damit an, dass Schweden natürlich immer auch ein utopisches Klischee ist. Das liegt an seinen Bewohnern, die irre schön sind, mit ihren blitzenden Zähnen und glatten Häuten, es liegt an den Smartie-farbenen Bullerbü-Häusern, dem Sozialsystem, der Familienpolitik, es liegt natürlich an Astrid Lindgren und Ikea, und nicht zuletzt liegt es an der schwedischen Natur, die man zu kennen meint, selbst wenn man noch nie da gewesen ist. Schweden ist die Heimat der neuntziefriedensten Menschen der Welt und der zufriedensten Natur. Das wird Ihnen jede Tanne bestätigen.

Weil ein Klischee zwar gut, aber Empirie noch besser ist, hat der Bezirk Westschweden im vergangenen Jahr eine Studie in Auftrag gegeben, in der die Wirkung schwedischer Natur auf den Gemütszustand der Menschen evaluiert wurde. In Kooperation mit dem *Karolinska-Medizin-Institut* aus Stockholm ließ man auf Henriksholm, einer Insel in Dalsland, kleine Häuser aus Glas aufstellen, in die überdurchschnittlich Gestresste einzogen. Eine Pariser Taxifahrerin, ein britischer Produzent, ein Veranstalter aus New York. Nach 72 Stunden wiesen alle Probanden drastisch reduzierte Stresslevel auf.

Das schwedische Glücksversprechen war um den nicht repräsentativen, aber doch symbolischen Beleg ergänzt, dass diese Natur kuriert.

Und weil es in unserer kaputten Welt viele Gestresste gibt, blieben die Glashäuser stehen. Mittlerweile sind sie als »72h Cabins« für jeden Work-Life-Optimierer mietbar. Auch für mich. Bin ich sehr gestresst?

Ich habe bejahend ins Telefon geschrien, als die Redaktion einen passenden Schreiber suchte. Ich gehöre zu dieser Generation, die permanent prekär lebt, also befristet angestellt oder selbstständig arbeitet, was aber für Eltern und Freunde in gewählte Freiheit umgedeutet wird, sonst wäre es ja gar nicht zu rechtfertigen, am wenigsten vor sich selbst. Ich bin Vater eines vernünftigen, aber auch fordernden Kleinkindes, und als solcher kürzlich umgezogen, von einer mittelgroßen Hauptstraße an eine sehr große Hauptstraße, eine Art Autobahnbühnenbrücke. Wie ich die nunmehr exorbitante Miete aufbringen soll, weiß ich noch nicht. Ich bin lungenkrank, die Steuer sitzt mir im Nacken, und richtig schlafen kann ich schon lange nicht mehr.

Doch, ich bin die ideale Besetzung für den Job, und der fundierte Stresstest, den die Gesandte vom Tourismusamt mit mir durchführt, bevor ich im Boot nach Henriksholm übersehe, bestätigt das. Mein systolischer Blutdruck schlägt aus, das Herz hämmert den Puls hoch, und zitternd notiere ich, die schwitzende Parodie des getriebenen Städters, gelegentliche Panikattacken sowie Versagensängste im Beiblatt. Ich solle sofort ins Glashaus ziehen, sagt die Frau. Sie löst mir die Gerätschaften mit einem Lächeln vom dünnen Körper.

Ich muss noch erwähnen, dass ich kein Outdoor-Jünger bin. Ich hasse Zelten. Wenn ich Urlaub von meiner Stadt brauche, besuche ich eine andere Stadt. Die Frage ist also auch: Was macht diese Natur mit einem, der sich nichts aus Natur macht?

Sie empfängt ihn erst mal mit Graupel und Wind, holt ihn also da ab, wo er sich seelisch sowieso verirrt. Staffan Berger, seiner Familie gehört die Insel, winkt vom Ufer. Staffan sieht aus wie der unergründliche Patriarchencharakter in einem Lars-von-Trier-Film, ist aber ergründlich nett. Wenn du hier nicht entspannen kannst, kannst du nirgends entspannen, ruft er. Ich glaube ihm sofort, auch weil ich mir vorgenommen habe, jedem Schweden alles zu glauben. Womöglich wäre Argwohn angebracht, aber auch stressiger, und stressen soll ich mich nicht mehr. Staffan erklärt Henriksholm.

Vier Kilometer lang, 600 Meter breit, 100 Hektar groß, zur Hälfte bewaldet, Rest Weideland. Die Villa der Bergers thront weithin sichtbar auf einer Anhöhe. Und im Änimmen-See, der an die Ufer leckt, warten Barsch, Hecht, Aal und Brachse nur darauf, von mir gefangen zu werden. Dann ziehe ich ins Glashaus.

Ich wähle Haus 2, das in der sanft geschwungenen Kristallbucht aufgebockt wurde, auf bemoostem Schiefer, umsäumt von Tannen, die Alfred Wahlberg gemalt haben könnten. Jeanna Berger, Staffans Tochter, hat designt, praktischerweise studiert sie Architektur. Die Konstruktion soll nicht ablenken, sondern hinlenken zur Natur. Ich werfe mich ins Bett und bestätige gerne, dass dies gelungen ist.

Dieser Luxus, auf jeden Luxus zu verzichten. Grün zu drei Seiten. Der See spannt glatt wie eine Folie, es scheint ein Leichtes zu sein, auf ihm zu laufen. Wenn er im Winter gefriert, fahren die Dalsländer mit dem Auto über das Eis. Vom Festland kommen dann auch Wölfe, um das Wild der Insel zu holen. Staffan hat das erzählt, als sei es nichts Besonderes, und das ist es ja auch nicht, jedenfalls nicht hier, hier ist das nur ein normaler Winter. Ich denke an die hysterischen Wolfsdebatten in Deutschland.

Der Faunaüberschlag wirkt noch üppiger, wenn ich zur Insel gegenüber blicke, die von einem Schwarm Krähenscharben besetzt wird: ein grauer Felsen blattloser Bäume. Der giftige Kot der Vögel tötet die Natur ab, hat Staffan gesagt. Es wirkt, als habe mir ein übereifriger Requisiteur diese Insel ins Panorama geschoben, damit meine eigene ihre Wirkung auch wirklich tut. Aber das tut sie auch so. Ich suche in mir nach einer Sprache, die dem Erlebnis gerecht wird, ich möchte schillerisch dichten, von silbrigem Geist, der Erlen tief geneigter Kronen, dem Dach schattender Buchen und Düften aus dieser Welt, aber wie hohl klingt das, wie aufgetragen, angesichts einer Natur, die nichts auftragen muss, die sich selbst genug ist. Ich finde in mir nichts und schlafe ein.

Am nächsten Morgen erwache ich, aber meine Beine sind immer noch eingeschlafen. Offenbar hat mein Körper schon einen Entspannungszustand aggregiert, dem sich mein Kopf noch verweigert. Zeit für einen Spaziergang: Die Natur hier, das merke ich schnell, ist ein eigenes Wesen, mal träge, dann wild, mal stumm und dann wieder mit den Zungen tausender Birkenispernd, sie erschlägt einen und richtet ihn dann wieder auf, ist kolossal, aber zugleich präzise, wie eine schamanische Medizin. Das ist ja das eigentliche Geheimnis dieser Natur: Obgleich man sie sich genau so erwartet hat, erwischt sie einen voll und auf unerklärliche Weise unvorbereitet. Man sieht diese Bilder, die man mal Kodak-Momente genannt hätte und heute unsentimental bei Instagram postet, was ich aber nicht mache, weil ich erstens kein Netz habe und zweitens keine Lust, sie mit irgend-

wem zu teilen außer mir selbst. Ich spüre Ehrfurcht, an der Grenze zur Schüchternheit.

Als ich den Nordzipfel der Insel zu erreichen versuche, attackiert mich ein Mückentrio. Ich bin mir sicher, es sind immer dieselben. Die Gewissheit, mit der sie ihre Manöver fliegen, lässt auf innige Vertrautheit untereinander schließen. Ich wehre mich anfangs mit meinem Wanderstock, schlage in die Luft, schwitze. Ich hoffe, dabei wenigstens wie Zatoichi, der blinde Samurai, auszusehen. Kurz vor der Nordspitze gebe ich auf. Die Mücken gewinnen.

Axel, Staffans hünenhafter Sohn, fragt, wie der Spaziergang war, und ich zeige den Daumen. Axel sieht aus, als sei er noch nie von einer Mücke gestochen worden. An seinem Quad-Bike klemmt die schwedische Flagge. Bald wird er in San Diego studieren. Er hat diese absolut selbstverständliche Ich-kann-einen-Traktor-fahren-mag-aber-auch-Ingmar-Bergman-Aura, an der jede Mücke abprallen muss. Vielleicht attackieren schwedische Mücken aus Solidarität aber auch keine Schweden. Auf dem Weg zum Glashaus steige ich über zwei tote Igel.

Und dann schlafe ich schon wieder, zu Hause schlafe ich tagsüber nie, da fehlt mir die innere Ruhe. Ich schlussfolgere, dass meine Müdigkeit, von der ich gestern noch annahm, sie sei Stress, vermutlich Entspannung sein muss. Kein Blick auf mein Handy. Nur ein endloser Himmel, der einen verrückt macht und glücklich zugleich. Ich will mir ein Stück von diesem Himmel holen. Ich pinkele in die Sonne, ich umarme die Wolken, ich gehe angeln. Nicht allein, nein, mit Pontus Gyllenberg, einem erfahrenen Wildlife-Apologeten, der nur meinetwegen auf die Insel kommt. Das Tourismusbüro hat ihn geschickt.

Wir rudern vorbei am Weißkopfsseeadler, der am Felsen nistet, an Kormoranen, die über das Wetter diskutieren, an Zen-Fliegen und dichtem Schilf. Ich sehe einen Hecht, der See ist still und klar, und man sieht bis zum Grund, ein toller Hecht bist du, was für ein toller Hecht du bist, denke ich, aber Pontus sagt, der Hecht fresse die Küken der Haubentaucher, und das ist natürlich nicht so toll. Wir fangen keinen Fisch, weil es zu heiß ist, dafür dröhnt ein Militärjet vorbei. Ein bizarrer Gruß der Zivilisation. Aber man muss Präsenz zeigen, die Nato-Grenze ist nah und Russland folglich nicht weit.

Pontus erzählt vom *Allemansrätten*, vom Jedermannsrecht, das jedem erlaubt, überall und immer in der schwedischen Natur zu campieren, zu schwimmen, zu angeln, selbst wenn Wald, Feld, Insel irgendwem gehören sollten. Denn die Natur gehört am Ende immer allen Schweden. Auch Staffan Berger hat so erst hergefunden, 1993, als er, junger Bursche noch, zufällig auf Henriksholm sein Zelt aufschlug.

Pontus wirft die Rute ein letztes Mal aus, aber alles, was er einfängt, ist meine Bemerkung, dass ja entscheidend dafür, ob Alleinsein auch als Einsamkeit empfunden werde, die Frage sei, ob man freiwillig allein sei; dass mithin ein Alleinsein, für das man sich ganz bewusst entscheide, als geradezu befreiend

erlebt werden könne, jedenfalls behaupte das doch die Psychologie; und dass ich es, darüber hinaus, nicht schlimm fände, dass nichts anbeißt, weil ich so entspannt sei und außerdem auch wisse, wie mich die Familie Berger am Abend bekochen werde, delikate nämlich, mit dem erwähnten Elchsteak auf einem Apfel-Sellerie-Bett und Wildbeereneis zum Dessert, das Kollegen von Jeanna nebenbei produzieren, weil die Architektur sie offenbar nicht auslastet oder alle Schweden einfach über alle Maßen talentiert sind.

Dann passiert das mit der Fliege, und vielleicht muss ich meine Tränen noch mal erklären: Also, ich weine wirklich, weil die Natur mir nahegekommen ist, als Ganzes und auch im Kleinen, und in diesem Moment scheint mir das Insekt wie der Bote des Waldes, entsendet, um an meinem letzten Abend ein Goodbye zu überbringen. Und ich? Ich töte sie plump.

Später, das Elchsteak ist gegessen, der Schmerz verklungen, lausche ich in meinem Glashaus dem Seetaucher, der zweimal ruft – der Sage nach rührt der liedhafte Signallaut von den Seelen der Toten her, die im Körper des Seetauchers Unterschlupf finden. Dann beginnt die ambrosische Nacht, die vom Tag aber kaum zu unterscheiden ist, weil es nicht dunkel wird.

Ich gehe aus dem Glashaus, um mit Steinen zu werfen. Mein Kiesel tutscht sechsmal über den See, dabei belasse ich es. Weil sechsmal ein absoluter Rekord bleibt, wenn man nur einmal wirft. Ein zweiter Versuch müsste schon in Relation zum ersten gesetzt werden. Ich habe mir den Ehrgeiz, der mich zu Hause zerfrisst, abtrainiert. Ich bin ein leerer, einfältig grinsender Mann. Wobei, nein, nicht ganz leer.

Über der Naturtoilette, die mit Kies gespült wird, hängt ein verblichenes Poster, das die wichtigsten schwedischen Regenten abbildet. Ich lerne sie auswendig, was mir ohne Mühe gelingt. Gustav, Johan, Carl. Mein Gedächtnis ist wie der See, in den ich einen Stein geworfen habe. Oscar, Kristina, Fredrik. Zu Hause konnte ich mir zuletzt nicht mal mehr merken, was ich einkaufen muss, ich habe dann immer zu viel gekauft und das meiste nur aus Gier, da war es natürlich wieder stressig, aus dem Dispo zu kommen. Ulrika, Adolf Fredrik, Erik. Sie werden womöglich bestreiten, dass ich mir die Damen und Herren gemerkt habe, Sie werden sagen, gegoogelt hat er nachträglich, elender Lügner. Ich garantiere, hätten Sie im Glashaus gegessen, Sie wären von solchen niederträchtigen Gedanken frei.

Als ich am dritten Tag und mithin nach 72 Stunden Henriksholm verlässt, misst die Delegierte abermals meinen Stress. Mein Puls, bei Anreise mit 89 vermerkt, hat sich nicht nur beruhigt, er ist bei 68 quasi eingeschlafen. Ich bin der Wald, in dem ich einen Stein geworfen habe. Ich bin das Wasser, in dem ich baden war. Ich bin die Sonne, die mich gebräunt hat. Ich bin absolut entspannt. Dann fällt mir leider ein, dass ich darüber noch einen total langen Text schreiben muss.

www.zeit.de/audio

