



Reif für

**Da will ich hin: in ein überschaubares
Leben mit einfachen Regeln und klaren
Grenzen – aber nicht nur in den Ferien.
Wie kann das gelingen?**

die Insel?



Text Niels Boeing

Illustrationen Caroline Péron

Beharrlich arbeitet sich die kleine Fähre über beachtliche Wellenberge, die so gar nicht zum wolkenlosen blauen Himmel passen. Böen aus Nordost jagen das Schiff, treiben Gischt bis in unsere windgeschützte Nische am Heck der Fähre. Über drei Stunden sind wir bereits unterwegs, doch am Horizont ist immer noch nichts zu sehen. Ungeduldig spähe ich von Zeit zu Zeit backbords über die Reling. Dann endlich treten sie aus der Unschärfe der Ferne hervor: die Konturen der Insel. Die letzten Minuten bevor das Schiff anlegt, sind pure Vorfreude. Wie sieht es im Hafen aus? Wer steht am Anleger? Was hat sich im Dorf verändert?

Die Laderampe senkt sich auf die Kaimauer, ein paar Inselbewohner kommen an Bord, um Post, Gemüse und andere Ladung aus dem Bauch des Schiffs zu holen. Wir blicken in freundliche Gesichter, gehen direkt zur kleinen Hafentaverne und begrüßen den Inhaber und seinen Sohn, sie lachen beide – sind schon wieder so viele Monate rum? Sie schenken Getränke ein, wir setzen uns an einen der Tische und blicken der Fähre nach, die schon wieder abgelegt hat. Der Anleger hat sich geleert.

Auf einmal ist da tiefe Ruhe. Nichts ist mehr zu sagen. Nur auf das Meer und ein paar ferne Inseln gucken – und sich freuen. Ihr und eure Insel, sagen Freunde daheim. Ihr wart doch neulich erst auf der Insel.

Ich kann mich nicht erinnern, wann genau mich diese Insel-Faszination erfasste. Anziehend fand ich Inseln immer schon. Auf dem schon fast obligatorischen ersten Asien-Trip, dem Initiationsritus der Generation X, durfte eine Insel nicht fehlen. Bei mir wurde es Koh Phangan im Golf von Thailand, die kleine Nachbarinsel des damals schon gut besuchten Koh Samui. Die ältere Generation der Reisenden jammerte darüber, dass man auf Koh Phangan kürzlich die erste Straße quer durch den Inseldschungel asphaltiert hatte. Das ist der Anfang vom Ende, schimpften sie. Mir hingegen gingen am Nordwestzipfel der Insel die Augen über angesichts der tropischen Idylle.

Es wurden wunderbare Tage, aber ich hatte nicht das Gefühl, dorthin zurückkehren zu müssen. Erst einige Jahre später spürte ich auf Rarotonga, dem Zentrum der Cook-Inseln, zum ersten Mal eine »Islandness«.

So bezeichnet das noch recht junge Forschungsgebiet der Island Studies, der Inselstudien, den Wesenskern von Inseln im Unterschied zum Festland der Kontinente. An dieser Forschung sind Soziologen, Geografen, Anthropologen und Ökonomen beteiligt. Bislang tun sie sich schwer damit, Islandness wissenschaftlich zu definieren. Wie übersetzt man das überhaupt: Inselhaftigkeit? Insel-Sein? Verinselung? Einig ist sich die Disziplin nur darin, dass die Insel-Definition des Alltagsverständes die Sache nicht ganz trifft.

»Nicht alle Inseln sind von Wasser umgeben, noch sind alle Orte, die von Wasser umgeben sind, Inseln«, schreibt der schwedische Kulturanthropologe Owe Ronström von der Universität Uppsala. Einige vollständig von Wasser eingeschlossene Orte (im Original: »places«) widersetzten sich dem Insel-Sein, weil sie groß oder wichtig seien. Großbritannien etwa ist groß und war einst auch wichtig: Sein Empire beherrschte für anderthalb Jahrhunderte die Welt. Sardinien mag nicht wichtig für das Weltgeschehen sein, aber es ist innerhalb des Mittelmeeres riesig, eine der größten seiner Inseln. Von diesen großen Brocken gibt es einige auf der Welt, das riesige Madagaskar, Borneo, aber auch Irland, Kreta, Java. Entfernt man sich auf ihnen nur weit genug von der Küste, erinnert nicht mehr viel an eine Insel. Diese Brocken fühlen sich wie Festland an.

Rarotonga hingegen ist sehr klein. Als ich dort zum ersten Mal am Meeressaum stand, war mir sofort klar: Das da draußen, dieser Ozean, der ist größer als alles, was ich bislang gesehen hatte. Das ist der gewaltige Pazifik, der fast eine Hälfte der Erdkugel bedeckt. Der Horizont bestand aus nichts als einer Linie. Die nächste echte Landmasse, Neuseeland, war sicher mehr als 3.000 Kilometer entfernt.

In meinem Rücken erhoben sich 600 Meter hohe Vulkanberge, deren Gipfel in Wolken gehüllt waren. Die Inselbewohner leben auf einem schmalen Küstenring um das Gebirge herum. Ohne die schützenden Korallenriffe wäre die Insel dem Ozean ausgeliefert. Die Brandung, die in vielleicht hundert Meter Entfernung auf die Korallenbänke krachte, sagte mir unmissverständlich: Hier stehst du auf einem winzigen Fleck in einer gefühlten Unendlichkeit. Du bist nicht wichtig. Diese Verlorenheit traf mich unvorbereitet.

»Remoteness« nennt das die Inselforschung. Echte Inseln sind scheinbar entrückt, außerhalb der Welt, womöglich nicht einmal von dieser Welt der Städte, Autobahnen, Eisenbahnlinien und endlosen Agrarlandschaften. Diese Betrachtung ist allerdings noch nicht so alt.

Erst mit dem Beginn von Aufklärung und Moderne sei ein Bewusstsein dafür entstanden, dass Inseln etwas ganz Eigenes sind, sagt Ronström. Nach und nach nahmen die Europäer bei Inseln den Kontrast zum Leben in den Metropolen wahr. Mit Wörtern wie *insular*, *verinselt*, *isoliert* (von italienisch »isola« für Insel) bekam dieser Gegensatz ab dem 18. Jahrhundert einen negativen Beigeschmack. Als ob Inseln nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich weit entfernt, gewissermaßen in der Vergangenheit stecken geblieben wären.

Mit der sich ausweitenden Industrialisierung wandelte sich der Blick der Europäer: Die entfernte Insel wurde zu einem Versprechen, dass es noch einen anderen Way of Life als die Hektik der Industriegesellschaft geben könnte: beschaulich, ursprünglich, langsam. Was zuvor als rückständig gegolten hatte, wurde nun zu einer



Hoffnung. Die Gemälde von Paul Gauguin um die vorletzte Jahrhundertwende zeichnen ein geradezu mythisches Bild einer friedlichen Inselwelt im Pazifik. Die Moderne schien dort noch nicht angekommen zu sein.

Diese Figur der Ursprünglichkeit, der Abgeschiedenheit hat seither immer wieder Menschen in ihren Bann gezogen. Besonders Künstler, aber auch Dichter, Denker und Wissenschaftler. Werner Heisenberg zog sich im Sommer 1925 nach Helgoland zurück, um sich Klarheit über das Rätsel zu verschaffen, wie die Quantenwelt wirklich funktioniert. In einer sturmdurchtosten Nacht war sein Geist offenbar besonders wach, wie Carlo Rovelli in seinem Buch *Helgoland* nachzeichnet. Heisenberg notierte Gleichungen auf Papier, die zur ersten mathematischen Grundlage der damals revolutionären Quantenmechanik wurden.

Den Kanadier Leonard Cohen zog es Jahrzehnte später auf die griechische Insel Hydra. Dort fand er die entscheidende Inspiration für seine Dichtung, die ihn erst als Schriftsteller, dann als Singer-Songwriter weltberühmt machte.

Der Massentourismus hat den Blick noch einmal geändert. Remoteness sei nun nicht mehr nur die reine Entfernung, notierte der US-Historiker und Inselforscher John Gillis vor zwanzig Jahren. Inzwischen bezeichne sie die Schwierigkeit, einen entlegenen Ort wie eine Insel zu erreichen. Der Aufwand und die investierte Reisezeit, idealerweise noch mit erzwungenen Zwischenhalten, machten nun den Unterschied. Das mag einerseits dem Wettbewerb unter Reisenden geschuldet sein, noch irgendeinen Dschungel-Tempel, irgendeinen Strand zu finden, wo nicht schon eine Bude mit kalten Getränken und Souvenirs aufgebaut ist. Alex Garland hat diese Obsession in seinem Roman *The Beach* eindrücklich beschrieben.

Andererseits hat das Global Village auch Überdruß am allzu leichten, allgegenwärtigen Konsum produziert. Informationen, Waren und Genüsse sind – jedenfalls für Bewohner des Globalen Nordens – sofort verfügbar, ohne Anstrengung. Das gilt selbst für manche Insel. Aber wo jeder schnell und bequem Mallorca erreichen kann, ist es nicht länger entrückt. Kein Versprechen mehr. Keine Remoteness. Keine richtige Islandness.

Anders auf der kleinen Kykladen-Insel, in deren Hafen wir die Fähre verlassen haben. Der Frühling hat gerade begonnen, die Vegetation ist saftig grün. Am Dorfstrand umfliegen Hummeln die Blumen. Touristen sind kaum da. Auf dem Weg zu unserem Zimmer grüßen uns zwei Inselbewohner. Irgendwo hinter dem Bambushain hört man jemanden am Haus werkeln, ein Hahn kräht in der Nachbarschaft. Wind raschelt in den Palmen am Rand des Baches, der nur nach den Regenfällen im Winter Wasser führt und in den anderen Jahreszeiten als sandiger Weg ins Innere des Dorfs führt. Alles ist ein Versprechen, dass sich nichts ereignen wird.

Jedenfalls nichts Überraschendes. Die Fähre bringt frisches Gemüse, das ist sicher. Denn viel wächst auf der kargen Insel nicht. Im Dorfladen gibt es in den ersten drei Tagen unseres Aufenthalts nur Zwiebeln und Kartoffeln. Manche Insulaner haben zwar noch ihre eigenen Gemüsegärten, aber die Kiste mit Zucchini und Auberginen ist dennoch schon zwanzig Minuten nach Ankunft der kleinen Fähre leer gekauft. Es gibt Linsen, Reis oder Nudeln, mit Dosentomaten und Zwiebeln. Das muss genügen.

Der britische Schriftsteller James Hamilton-Paterson notierte in seinem wunderbaren Buch *Seestücke*: »Die Insel wiederholt eine Phantasie menschlicher Anfänge.« Der Mensch komme eigentlich als Insel in die Welt, schrieb er, wenn er neun Monate lang in einer See aus Fruchtwasser lebe und »nur über eine Nabelschnur mit dem Festland verbunden« sei. Der Vergleich ist vielleicht etwas überraschend. Aber James Hamilton-Paterson hat recht: Am Anfang unserer Existenz gibt es keinen Überfluss, geschweige denn eine Allverfügbarkeit von Dingen, die einem nur in den Sinn kommen, weil irgendein äußerer Reiz das Bedürfnis nach ihnen getriggert hat.

Die Nabelschnur der kleinen Insel, die mir so viel bedeutet, wie auch die vieler anderer kleiner Inseln ist die Fähre mit ihrem Gemüse. Es ist keine dauerhafte Nabelschnur: Die Fähre kommt nicht täglich. Und bei schlechtem Wetter möglicherweise gar nicht. Deshalb ist ihre Ankunft ein Ereignis, zu dem sich viele Insulaner am Anleger versammeln.

Eine Brücke ist auch eine solche Nabelschnur. Auf der schwedischen Insel Färö entbrannte in den Neunzigerjahren eine heftige Diskussion über den Bau einer Brücke zur großen Nachbarin Gotland. Eine Abstimmung unter den 500 Färöern brachte keine Entscheidung: 60 Prozent der Männer seien für die Brücke gewesen, aber 70 Prozent der Frauen dagegen, berichtet Owe Ronström. Vielleicht hatten die Frauen besser verstanden, was die Inselforschung auch festgestellt hat: Eine Insel, zu der eine Brücke – ein Tunnel oder ein Damm – führt, ist nicht länger eine Insel. Sie wird gewissermaßen ans Festland (oder in diesem Fall an eine große Insel wie Gotland) angebunden, mit all dessen Schattenseiten. Mehr Autoverkehr, mehr Touristen, vielleicht auch mehr Kriminalität, mehr Umweltprobleme – und mehr gesellschaftlicher Zwist. Die Sylter können ein Lied davon singen.

Auf der kleinen Kykladen-Insel fehlt das alles. Kein Auto- oder Motorradverleih. Größere Mengen von Touristen nur im Juli und August. Es gibt nicht einmal einen Polizisten. Die Insulaner regeln die Dinge untereinander. Zwischen 120 und 160 Menschen leben hier dauerhaft, ganz genau weiß man es nicht. Die älteren sitzen abends beim Kaffee in der Hafentaverne, die jüngeren bei einem Bier in der Hafenbar. Manchmal

werden die Gespräche abrupt laut, wenn mit Leidenschaft über den Alltag oder die Politik geredet wird.

Bei der Wahl zum Gemeinderat stellen Jüngere in der Taverne eine eigene neue Wahlliste vor. Die halbe Insel ist zusammengekommen, um das Programm zu diskutieren. Darin der schöne, fast schon poetische Satz: »Vor uns liegen nur die Probleme unserer Insel, und die haben keine Farbe.« Dimítiri, der Barbetreiber, der früher mal Hochschuldozent an der Universität in Athen war und im Winter immer noch dort lebt, erklärt uns, warum er auf der Insel, auf der er geboren wurde, wählt. Bei rund 100 Wahlberechtigten mache seine Stimme ein Prozent des Ergebnisses aus. In Athen mit seinen Millionen Einwohnern hingegen sei sie nicht mehr als ein Promille von einem Promille wert. Also praktisch wirkungslos. Die Begeisterung zündet, die Wahlliste gewinnt eine Woche später, und am Wahlabend wird gelacht, gegessen und gefeiert. Könnte Demokratie doch immer so nahbar sein, so respektvoll funktionieren, denke ich, obwohl ich natürlich weiß, dass auch hier sich nicht alle grün sind.

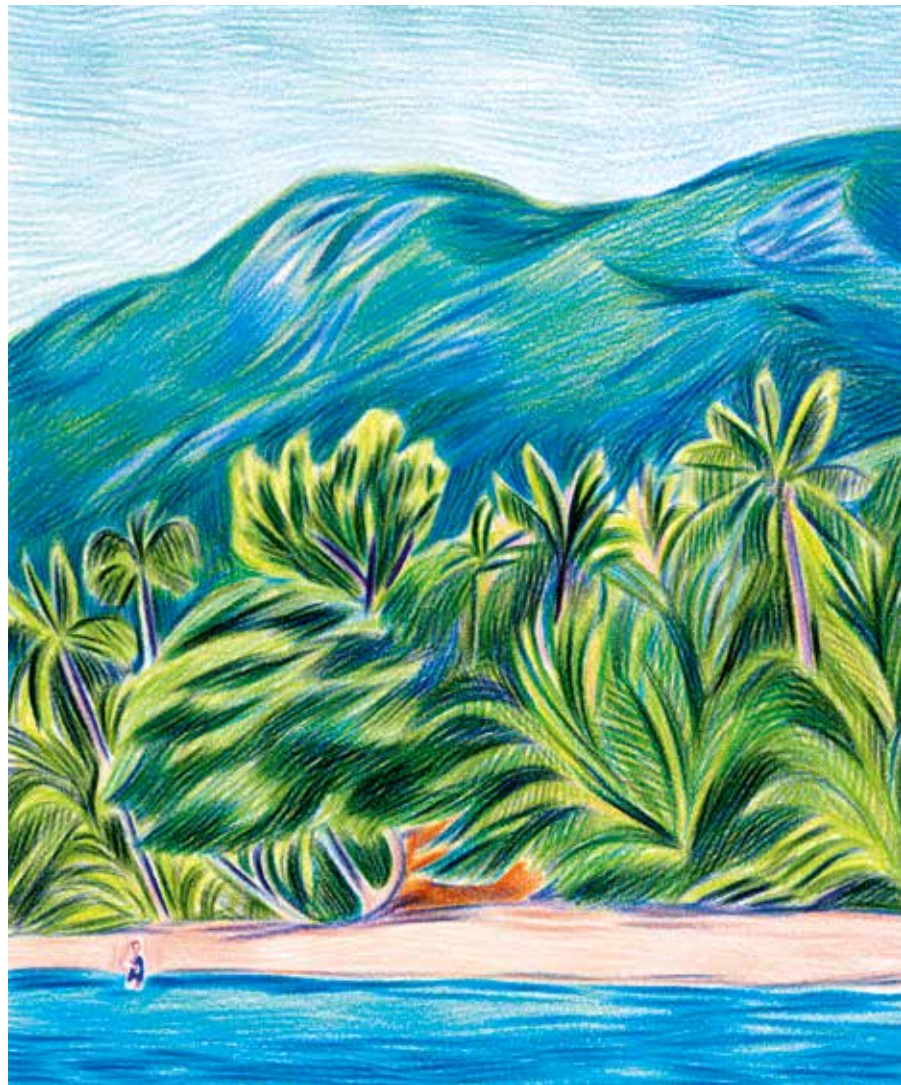
Mit solchen Gedanken bin ich nicht allein. Inseln haben von jeher Philosophen und Schriftstellern als Bühne ihrer Ideen und Träume gedient. Platon beschrieb einen glanzvollen und überaus mächtigen Staat auf der Insel Atlantis, der zuletzt an seiner Vermessenheit scheiterte. Es sollte eine Warnung an seine Athener Zeitgenossen sein.

Umgekehrt siedelte Thomas Morus die ideale Republik Utopia in seinem gleichnamigen Buch von 1516 auf einer Insel an. Den Utopiern genügten sechs Stunden gemeinschaftliche Arbeit am Tag, um alles Lebensnotwendige zu produzieren, schrieb Morus, sie litten keinen Mangel, benutzten kein Geld und versorgten die Kranken vorbildlich. Unvorstellbar im Europa des frühen 16. Jahrhunderts. Dass die Utopier zugleich recht puritanisch waren und übermäßige Sinnesfreude verschmähten, war Morus' katholischem Glauben geschuldet. Das Buch entfaltete eine enorme Wirkung, die bis heute anhält. Sein Titel bezeichnet längst ein eigenes Genre politisch-philosophischen Denkens.

Aldous Huxley legte 1962 kurz vor seinem Tod noch einmal eine Alternative zu seiner berühmten Dystopie *Schöne neue Welt* vor. In *Island* (deutscher Titel: *Eiland*) skizzierte er eine Inselgesellschaft, die die sanftmütige Spiritualität des Buddhismus mit der Rationalität der Aufklärung verbunden hat. Weil die Inselgesellschaft um die mitunter desaströsen Folgen gekränkter Männlichkeit weiß, kümmert man sich auf der fiktiven Insel Pala besonders fürsorglich um Jungen, um die »Peter Pans« und die »Muscle Boys«. Ihre Persönlichkeiten sollen nicht vom Testosteron beherrscht, ihre friedfertigen Talente hingegen entfaltet werden.

Dass Inseln zu Bühnen oder sogar Projektionsflächen auserkoren werden, überrascht nicht. Sie sind

Der Mensch kommt als Insel zur Welt. Der Anfang unserer Existenz kennt keinen Überfluss









Die Insel birgt ein besonderes Versprechen von Glück. Es hat auch mit Bescheidenheit zu tun

überschaubare Mikrokosmen, weil das Meer ihnen eine sichtbare Begrenzung gibt. Auf dem Festland ist jede Landschaft immer auch ein Durchgangsgebiet. Händler, Armeen, Flüchtlinge und in heutigen Zeiten auch Heerscharen von Reisenden ziehen hindurch und verändern es unablässig. Alles ist im Fluss, gemächlich in Friedenszeiten, turbulent in Krisen- oder Kriegszeiten. Unser Wissen über Gegenwart und Vergangenheit ist unvollständig, und wir wissen auch nicht, wie sich verschiedene Ereignisse gegenseitig beeinflussen.

Eine stete Veränderung scheint auf Inseln – erst recht auf kleinen – überschaubar. Der Philosoph, der Schriftsteller, der Bauer, der Tavernenbetreiber kann sich auf das Wesentliche konzentrieren. Nichts drängt von außen hinein und bringt alles durcheinander. Der Horizont bleibt, allenfalls ziehen Wolken oder Schiffe über ihn hinweg. Die Überschaubarkeit wird zur Beschaulichkeit. Die winzige Nordseeinsel Neuwerk im Mündungsdelta der Elbe verkörpert das par excellence. Vom 1310 erbauten Leuchtturm aus erscheint die Welt wie eine Spielzeuglandschaft. Alles ist erkennbar. Alles mit einem Blick erfassbar. Wer als Kind eine Spielzeugbahn hatte, findet hier eine Spielzeuglandschaft in der Wirklichkeit.

Nicht nur für Schriftsteller sind Inseln Leinwände, auf die sich Erzählungen auftragen lassen. Auch der Mensch des Festlandes, erst recht der Großstadt, kann auf ihnen neue Aussichten auf das Verstreichen der Zeit, auf die Welt, vielleicht sogar auf sein eigenes Leben entdecken. Der Rhythmus des Alltags auf der kleinen Insel ist gemächlich. Nie sehen wir die Inselbewohner eilen – was man nicht mit Müßiggang verwechseln darf.

Sie arbeiten oft hart, vor allem diejenigen, die das kurze Sommergeschäft mit Touristen betreiben, oder diejenigen, die noch fischen. Doch mürrische oder ernste Gesichter sind selten. Immer scheint Zeit für ein Gespräch zu sein, ob mit den Nachbarn – und das sind im Prinzip alle anderen Inselbewohner – oder mit Gästen. Im Vorbeigehen rufen die Insulaner den anderen etwas zu, das mit Gelächter und freudigen Ausrufen beantwortet wird. Das würde Festländern und Städtern auch gut stehen.

Für unsere Schwimmleidenschaft im kalten Meer, es herrschen noch Wassertemperaturen von 18 bis 19 Grad, erhalten wir von einem alten Inselbewohner ein anerkennendes Lachen. Er ist früher zur See gefahren und freut sich jedes Mal, dass wir uns über das Meer, das Licht, die Insel freuen. »Ja, es ist wunderschön hier«, sagt er in gebrochenem Englisch und strahlt.

Ein anderer Seemann kommt mir in den Sinn, viele Jahre zuvor, auf einer anderen kleinen Insel. Auch er war nach Jahrzehnten zurückgekehrt: nach Aitutaki, einem kleinen Atoll im Pazifik. Er lud mich eines Nachmittags ein, mit ihm am Korallenriff zu schnorcheln. Tauono, so hieß er, nahm seine armbrustartige Harpune

mit. Ansatzlos tauchte er vier, fünf Meter ab und schoss einen Fisch. Wieder oben reichte er mir lächelnd das Gerät, ich solle es doch auch einmal versuchen. Ich traf natürlich nicht. Ich fädelte die Harpune wieder in die Holzschiene ein, aber falsch: Beim nächsten Schuss riss die Halterung an der Spitze ab.

Es war mir unendlich peinlich. Aber Tauono sagte nur: »Ärgere dich nicht, es war mein Fehler, ich hätte es dir besser erklären müssen.« Und lächelnd fügte er hinzu: »*Float and be happy*.« Auch das war nicht aufgesetzt. Ich war tief beeindruckt und bin es heute noch, wenn ich daran zurückdenke.

»*Float and be happy*« scheint mir eine gute Charakterisierung von Islandness zu sein. Denn den Fluss der Zeit geben das Meer und der Wind vor. Wenn der stark bläst und hohe Wellen in die Dorfbucht einrollen und auf den Anleger krachen, fahren die Fischer nicht raus. Bei Sturm bleibt die Fähre schon einmal mehrere Tage aus. Es lässt sich nicht ändern. Es hat keinen Sinn, damit zu hadern. Der Mensch führt hier nicht die Regie.

Ich schaue dann gern in die vorbeifliegenden Wolken. Da, die eine Wolke sieht doch plötzlich wie ein Wildschwein aus, für eine halbe Minute erscheint sie mir so, dann zerfliegt die Form. Eine andere Wolke formt sich zu einem Elefanten, der Rüssel ist ganz klar zu erkennen. Ich bin verblüfft, wie sehr der Mensch darauf konditioniert ist, Augen und Gesichter zu sehen, wo keine sind. Vielleicht ist es ein Relikt der Evolution, aus Zeiten in einer unruhigen Savannenlandschaft. Hier auf der Insel ist es ein Spiel. Auch das sollte ich mit nach Hause nehmen.

Natürlich ist keine Insel immer nur idyllisch. Das ist sie nur in Prospekten der Tourismusindustrie. Wenn ein Gewitter tobt und Blitze die aufgepeitschten Wassermassen in gespenstisches Licht tauchen oder eine Sturmflut auf Strand und Felsen kracht, bekommt der Festländer plötzlich ein Gefühl dafür, was es heißt, ausgeliefert zu sein. Dann kann sich eine Insel wie ein Gefängnis anfühlen. Und wie ein Ort der Verbannung – für die Inseln seit Jahrtausenden missbraucht werden. Selbst die kleine Kykladen-Insel, auf die wir nun schon zwölf Mal zurückgekehrt sind, war in der Antike ein Ort der Verbannung. Als Cicero erfuhr, dass man einen Bekannten zur Strafe hierher geschickt hatte, soll er ausgerufen haben: »Der Arme.«

Inzwischen taucht eine neue Bedrohung auf, die von Weitem nicht ersichtlich ist. Aber als wir über den Strand gehen: In der Saumlinie wimmeln im Seegrass kleine blaue Körner. Das ist kein Sand. Sondern Plastik. Die fein zerriebenen Teilchen, millimetergroß, stammen von den blauen Verschlüssen der Trinkwasserflaschen. Es sind zu viele, um sie aufzulesen. Und um sie auszusieben, bräuchte es ein sehr feines Sieb.

Der abstrakte Begriff des Anthropozäns für ein neues Erdzeitalter, in dem die Menschheit den Planeten

massiv verändert, ist hier im Sand plötzlich sehr konkret. Das in die Atmosphäre entlassene Kohlendioxid mag unsichtbar sein. Die blauen Plastikkörner hingegen lassen keinen Zweifel daran, dass etwas Ungutes im Gange ist. Und das bedroht viele Inseln inzwischen unmittelbar in ihrer Existenz.

Wenn der Meeresspiegel infolge des Klimawandels weiter steigt, werden die flachen unter den kleinen Inseln verschwinden. Spätere Generationen werden sie nur noch als Untiefen oder bei Ebbe freiliegende Sandbänke erleben. Es wird eine Welt mit weniger Islandness sein – und das wäre ein enormer Verlust.

Denn tatsächlich verkennt der moderne Blick, der Inseln als abgeschiedene Orte romantisch verklärt, ihre Bedeutung für die menschliche Kulturgeschichte. Auf den griechischen Kykladen haben bereits Jahrtausende vor der athenischen Demokratie Menschen gelebt, gefischt, gehandelt und Heiligtümer gebaut.

Diese Inseln sind nie nur isolierte Punkte im Ägäischen Meer gewesen. Als Archipel sind sie Teil einer maritimen Kulturlandschaft und über weitreichende Verwandtschaftsbeziehungen miteinander verbunden. Meine Lieblingsinsel etwa wurde vor knapp 200 Jahren von vier Familien einer Nachbarinsel wiederbesiedelt, nachdem sie einige Jahrzehnte verlassen dagelegen hatte. Heute haben die Inselbewohner alle Onkel, Tanten, Cousins, Neffen auf den umliegenden Inseln.

Die Inselforschung misst inzwischen Inseln als Teilen eines Archipels eine neue Bedeutung zu und bezeichnet dies als »*archipelagic turn*«, als Archipel-Wende. Diese maritimen Kulturlandschaften lebten von und mit dem Meer: Es war Verkehrsfläche und Nahrungsquelle zugleich. Man mag sich über altertümliche Meeresherrlichkeiten lustig machen, die die Insulaner verehrten. Aber in dieser Verehrung zeigte sich eigentlich nur die schlichte Erkenntnis, dass die Ozeane der Ursprung des Lebens sind. Auch anderswo auf der Welt sind Inseln und Archipele schon lange Zeit maritime Kulturlandschaften gewesen. Zusammengenommen machen sie nur 1,5 Prozent der Landoberfläche auf der Erde aus. Aber sie beherbergen rund zwölf Prozent aller Unesco-Welterbestätten.

Heute mögen Inseln nicht mehr für ihre kulturellen Dreingaben berühmt sein. Eher geraten sie in die Schlagzeilen aufgrund touristischer Exzesse. Aber die kleinen Inseln und ihre Bewohner haben eine wichtige Botschaft für dieses hypernervöse, überdrehte Anthropozän. Die Botschaft kann nur vernehmen, wer sich Zeit dafür nimmt:

Nimm dich nicht so wichtig, Mensch. ■

Niels Boeing entdeckte auf der Kykladen-Insel seine Leidenschaft für das Schwimmen. Er nahm sie mit nach Hause, und beim Bahnziehen im Schwimmbad denkt er an die Dorfbucht der Insel. Ihren Namen möchte er für sich behalten.

Wie kann man die Insel nach Hause mitnehmen?

Fragen an die Psychologin, Philosophin und Autorin
Eva Wlodarek

Frau Wlodarek, wie erhält man sich das besondere Insel-Feeling im Alltag?

Das geht nicht auf Knopfdruck. Der Vorsatz allein reicht nicht, man muss es vorbereiten und einüben.

Wie kann man das üben?

Es geht hier ganz praktisch um einen Minimalismus, wie ihn die japanische Autorin Marie Kondo vertritt. Von ihr können wir lernen, mit weniger Dingen zufrieden zu sein. Nur die richtigen sollten wir behalten. Am besten nimmt man jedes Teil in die Hand und fragt sich: Macht mich das glücklich? Bei praktischen Dingen wie Klebstoff oder Schere prüft man, ob man es mehrfach hat. Eine einzige Schere reicht.

Es geht darum loszulassen?

Ja, wer viel hortet, plant schlecht. Das ist weniger eine Frage der richtigen Kalkulation. Dahinter steckt meist die Sorge, dass nicht genug von etwas da ist. Etwa Reis oder Nudeln. Handtücher oder Strümpfe. Vor allem, wenn man für eine Gruppe oder Familie verantwortlich ist, will man es gut machen. Es ist oft auch eine Frage des Naturells. Ein ängstlicher Mensch hat alles gerne doppelt und dreifach in Reserve.

Da erziehen uns die Fluggesellschaften: Wer nur mit Handgepäck reist, schleppt wenig Ballast mit sich herum ...

... und beschränkt sich auf das Wesentliche. Das ist mit Nachrichten und Social Media ganz ähnlich.

Wie kommt man mit weniger News aus?

Man sollte feste Zeiten haben und sich dann kompakt informieren. Am besten Nachrichten nur lesen oder hören. Ohne Bilder, keine Videos, denn die prägen sich besonders stark ein. Gut ist es auch, Mitteilungstöne auszuschalten. Pling, schon ist man wieder abgelenkt. Man muss nicht über jedes negative Detail auf der Welt informiert sein. Viel mehr Hoffnung geben gute Nachrichten, etwa auf goodnews.eu.

Sie blenden so Teile der Realität aus?

Nein, ich wähle meine Quellen bewusst und selektiv aus. Bevor man sich die Welt aufs Display holt, ist es außerdem gut, sich bewusst zu machen, was man seelisch verkraften kann: Halte ich die schlechten

Nachrichten noch aus? Oder war mein Tag schon anstrengend genug?

Aber alltägliche Pflichten, wie Rechnungen bezahlen, muss man erledigen.

Ja, aber ich kann mir solche Aufgaben einteilen. Also auch feste Zeiten dafür reservieren und sie dann erledigen. Bloß nicht über den Tag verteilen, dann wirken Kleinigkeiten wie ein schleichendes Gift. Oder auch mal Nein sagen. Die Welt geht nicht unter, wenn man anderen manchmal eine Hilfe verwehrt oder eine Bitte ablehnt.

Auf einer Insel ist es leicht, klare Grenzen zu erkennen. Aber im Alltag?

Das muss man trainieren. Am besten fängt man dort an, wo es keine gravierenden Auswirkungen hat. Den Apfel mit Druckstellen am Marktstand zurückgeben. Und bei größeren Herausforderungen in sich reinhorchen: Will ich das jetzt wirklich?

Mal keine Verantwortung zu übernehmen, wie auf einer Ferieninsel, kann erleichternd sein. Warum fällt das vielen Menschen im Alltag schwer?

Das hat etwas mit Vertrauen ins Leben zu tun. Ein guter Weg dafür ist es, ein Tagebuch zu führen! Nach einer Weile überprüfen Sie, worüber Sie sich umsonst Sorgen gemacht haben, was also an negativen Entwicklungen gar nicht eingetreten ist. Oder lassen Sie mal Ihr Leben Revue passieren. Es passiert so vieles, was Sie gar nicht planen können. Auch Gutes. Ich habe an einem runden Geburtstag, da war ich übrigens auf einer Insel, für alles, was mir in den letzten Jahren Gutes passiert ist, einen Kieselstein hingelegt. Am Ende lag da eine lange Kette von Steinen. Ich hatte gar nicht so viel Steine, wie ich hätte legen können.

Man hat doch nicht alles in der Hand.

Stimmt. Leben ist Veränderung. Es gibt keine Sicherheit. Die Stoiker hatte dazu eine sinnvolle Unterscheidung: Kann ich es ändern? Wenn nein, nehme ich es hin. Wenn ja, werde ich aktiv. Das lernt man auf der Insel. Wind, Wetter, Wellengang – das kann ich nicht beeinflussen. Führt die Fähre? Gibt es frisches Gemüse? *Don't sweat the small stuff* – mach dir keine Gedanken über Kleinigkeiten!



Wenn es auf der Ferieninsel regnet, macht man einen Lesetag. Aber im getakteten Alltag können Kleinigkeiten die ganze Planung kaputt machen.

Die alten Römer haben das unter dem Blickwinkel der Ewigkeit gesehen: *sub specie aeternitatis*. Ist das in einem Jahr noch wichtig? Dann relativiert sich auch die Verspätung des Busses.

Zum schönen Inselgefühl gehört auch, am Strand zu sitzen oder im Café und einfach mal nur aufs Meer zu gucken.

Das entspannt.

Und im Alltag – ohne das weite Meer?

Gucken Sie Löcher in die Luft. Oder träumen vor sich hin. Das ist auch entspannend. Ich bin im Ruhrgebiet aufgewachsen. Da lagen die Frauen und auch die Männer oft auf einem Kissen im Fenster und haben geguckt, was sich draußen abspielt. Das gibt es nicht mehr, aber das sollten wir uns auf andere Weise mal wieder gönnen. Rausgehen und beobachten. Oder führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Dafür schreiben Sie abends auf, was Sie an schönen kleinen Dingen erlebt haben. Das gibt einem Vertrauen ins Leben.

Wie kann man das entspannte Gefühl in der Stadt bekommen?

Sie können in den Park gehen und sich an einen Baum lehnen. Oder an den See fahren und aufs Wasser gucken. Oder durch eine schöne Allee laufen. Natur tut gut. Das muss nicht unbedingt Strand sein. Wenn Sie gern im Meer baden, gehen Sie ins Freibad. Lassen Sie sich auf dem Wasser treiben, und stellen Sie sich vor, Sie sind im Meer.

Aber das ist doch nicht dasselbe!

Stellen Sie sich vor, Sie beißen auf eine Zitrone! Schon spüren Sie in Gedanken die Säure. Unsere Vorstellungskraft ist sehr wirksam, weil unser Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann zwischen Realität und Vorstellung. Wenn Sie sich in der Fantasie auf die Insel begeben, ist das so erholsam, als wären Sie wirklich kurz dort gewesen. Sie können sich Ihre Insel jederzeit nach Hause holen.

Auch mit sinnlichen Erfahrungen?

Am besten man bringt etwas von der Insel mit, etwa Lavendelseife oder Pinienzapfen, einen schönen Duft, Olivenöl oder Honig.

Die Kehrseite der Insel-Happiness ist das Gefühl von Einsamkeit. Was hilft dagegen?

Aktiv werden. Rausgehen. Sich zwingen, etwas zu machen: Das verändert das Gefühl von Isolation. Jemandem etwas Nettes sagen. Ein Kompliment kann den Tag zum Leuchten bringen. Wir sollten wieder lernen, nicht so misstrauisch zu sein. Auf der Insel vertrauen sich alle. Es hilft auch, anderen etwas zu geben. Das bringt einen wieder in die eigene Kraft und Bedeutung. Aber dafür muss man über seinen Schatten springen und nicht in Selbstmitleid baden.

Wie springt man über den eigenen Schatten?

Da habe ich eine gute Methode – die Roboter-methode. Sie basiert auf dem Wissen, dass man seine Gefühle nicht aus dem Stand verändern kann. Aber man kann handeln. Wenn Sie sich also einsam fühlen, dann ignorieren Sie sämtliche Gefühle, die Sie vom Ausgehen abhalten wollen, und verhalten Sie sich wie ein Roboter: Stehen Sie auf, ziehen Sie Ihren Mantel an, öffnen Sie die Haustür, und gehen Sie raus. Nach ein paar Mal wird es zur Selbstverständlichkeit.

Wie lernt man das inseltypische Sich-selbst-nicht-so-wichtig-Nehmen?

Mehr zuhören. Weniger reden. Was ich sagen will, weiß ich ja schon. ■