

Es geht: Ganz spontan alles stehen und liegen lassen. Ein Selbstversuch in Valencia.

Hey, ich bin mal weg

DANIEL WIRTH

Das iPhone auf der Kommode im Parterre vibriert. Schnell aus der Dusche. Runter in die Stube. Auf der Treppe nasse Fussspuren. Das Short Message System (SMS) hat eine Nachricht übermittelt. Es ist die Go!-Nachricht von bbacksoon: «Du verreist nach Valencia. Dein Zug fährt um 9.11 Uhr in St. Gallen ab.» Valencia? In der Büromappe befinden sich seit zehn Tagen ein Mini-Kulturbeutel, zwei Paar Socken und zwei Unterhosen. Es ist 8.15 Uhr. Jetzt rasch im Büro die Reiseunterlagen ausdrucken. Auf dem Weg zum Bahnhof die Begegnung mit einer Redaktionskollegin. «Wohin gehst du?» «Nach Valencia.» «Schon gut», denkt sie sich. Am Mittag ist ein Geschäftsessen mit der Chefequipe einer Grossbank geplant. Die Absage mit der höflichen Bitte um Nachsicht erfolgt im Intercity.

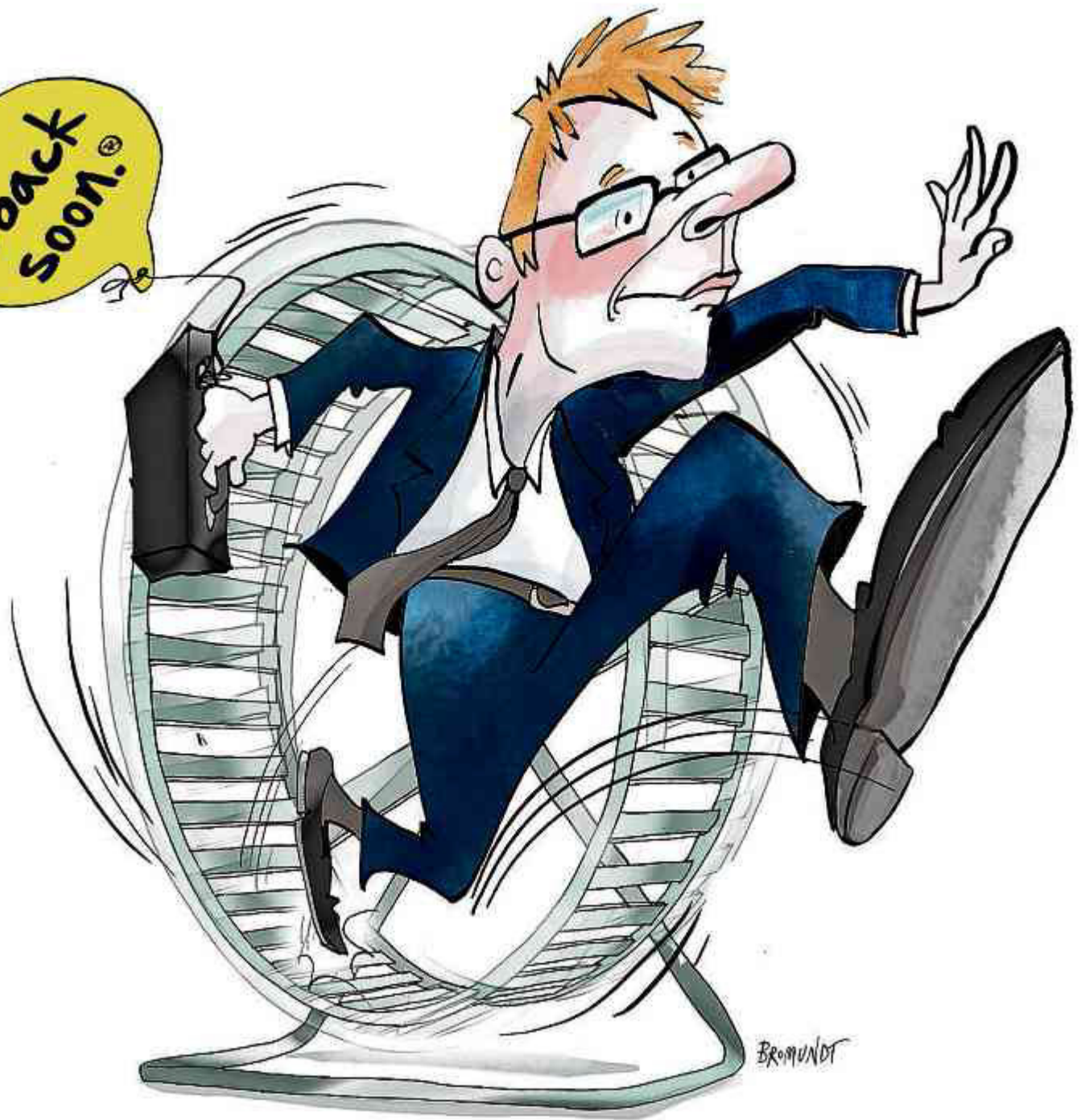
33 Grad Celsius

Auf dem Flughafen und in der Swiss-Maschine bleibt erstmals Zeit zum Durchschnaufen. Valencia. Einfach so. Ganz alleine. Ganz ohne Plan. Dafür mit viel Zeit. In der ostspanischen Stadt gelandet, ist ein Schluck Wasser vonnöten. 33 Grad Celsius bei hoher Luftfeuchtigkeit. Mit der U-Bahn geht's in die Altstadt zum

Hotel. Die junge Frau an der Réception schmunzelt, der Ankömmling sieht aus, als wäre er mit langer Hose, Hemd und Jacket durch einen Wasserfall gegangen. Völlig falsch angezogen für Valencia. Ist doch egal. Die kalte Dusche tut dennoch gut. Danach gibt es in der Lobby ein Glas spanischen Weissweins und Mandeln zum Welcome-Apéro. Das Jacket ist inzwischen wieder trocken, das Hemd noch etwas feucht. Macht nichts. Schliesslich will Valencia entdeckt werden. Die Markthalle müsse einzigartig sein. Sie ist es: Diese Gerüche, diese Farben und dieser frisch gepresste Orangensaft (1.50 Euro).

Alles ganz, ganz langsam

Der Betriebsmodus ist schon etwas heruntergefahren. Gemächlich geht's durch die Strassen und Gassen der Altstadt. Planlos. Hier die Kathedrale, dort ein Platz, hier ein Flussbett – die grüne Lunge Valencias. Pause auf einer Bank. Lange ist's her, die letzte Pause auf einer Bank. Einfach sein. Ein wenig den Leuten zuschauen, den warmen Wind im Nacken spüren. Das Salz des Meeres legt einen weisen Film über die Haut. Es ist 16 Uhr. Langsam macht sich Hunger bemerkbar. Die Zeit zum Nachdenken, ob es eine Paella, ein Fisch oder ein wenig hauchdünn geschnittener Schinken sein soll, vergeht nur langsam. Vor dem Nachtessen wird der Ausbruch fast ein wenig langweilig. Langeweile.



Ein Selfie mit dem Mann am Kiosk. Er offerierte ganz spontan einen Gin Tonic.

Wann war das das letzte Mal der Fall? Auf geht's! Die Suche nach einem schönen Lokal beginnt – und wird sogleich beendet. In einer engen Gasse, an einem kleinen Tisch, gibt es Paella. Schliesslich ist Valencia die Stadt der Orangen und des Reises. Auf der anderen Seite des Tisches fehlt etwas. Jemand, mit dem man reden kann. Es bleibt Zeit für Reflexion. Der Kellner räumt ab. «Café carajillo?», fragt er aufmerksam. «Si, por favor.» Womit der Spanisch-Wortschatz zu einem grossen Teil aufgebraucht wäre. Die Dunkelheit bricht ein über Valencia. Jetzt stellt sich die Frage: Eintauchen ins Nachtleben der unbekannteren spanischen Stadt oder ins Hotel zurückkehren, ein Buch lesen, an der Bar einen Absacker trinken oder einfach schlafen gehen. In 18 Stunden startet die Swiss-Maschine wieder Richtung

Heimat. Ohne Fremdbestimmung fällt die Entscheidung für den Schlaf. Das Hotelzimmer ist wunderschön. Eine Oase der Ruhe. Uralte Mauern wurden sorgfältig zum Vorschein gebracht. Dezent Lampen werfen ein warmes Licht in den grossen Raum.

Jetzt aber direkt ans Meer

Am nächsten Morgen geht's auf eine Segway-Tour. Zwei Stunden lang. Das macht Spass! Auch wenn das Lenken des Fahrzeugs nicht ganz so einfach ist, wie es aussieht. Doch unser Guide ist gut 70 und schneidet die Kurven in den Gassen. Nur keine Blösse geben jetzt.

Nach dieser Rundfahrt geht es ans Meer. Es ist wieder heiss. Und feucht. Die kurze Hose, die daheim noch in letzter Sekunde in der Büromappe landete, erweist sich als Glücksfall.

Auch wenn das Schuhwerk und die Socken nicht dazu passen. Was soll's?

Am kilometerlangen Strand von Malvarrosa lässt sich auch schön spazieren, wenn man äusserlich keine Stil-Ikone ist. Die Strahlen der Sonne zaubern ein Funkeln über die Strandlokale. Ein ganz spezielles Licht ist das. Gedanken zum Licht. Wann war das das letzte Mal der Fall? Das liegt weit zurück. Am Strand herrscht ein lautes Treiben: Kinder spielen Ball, junge Frauen flanieren auf dem Weg, der mit edlen katalanischen Fliesen belegt ist, junge Männer schauen den jungen Frauen nach. Ein älterer Herr führt seine Frau an die Strandbar. Sie bestellen frisch gepressten Orangensaft. Alt werden wie sie, das wäre schön! Der Spaziergang entpuppt

Fortsetzung auf Seite 26

In der Lebensmitte sind viele nicht mehr spontan

DANIEL WIRTH

ST. GALLEN. Der 48jährige St. Galler Roland Laux hat die bbacksoon AG gegründet. Die Idee dazu kam ihm und seinem Freund Rolf Busch spontan. Anlass war ein Gespräch, in dem es darum ging, dass Menschen in der Lebensmitte zwar viel erreicht haben, sich jedoch fremdbestimmt fühlen und ihre Spontaneität verlieren. Kann man spontan für einige Tage ausbrechen? Sie wollten es ausprobieren und liessen eine App entwickeln, die Menschen, die aus der Routine des Alltags springen wollen, auf einen Ausbruch schicken. Der Versuch war

ein Erfolg. Aus der App wurde eine Internet-Plattform, die Anfang 2016 in Betrieb genommen wird. Hier können Ausbrüche gebucht werden, je nachdem, welche Sehnsucht man hat. Ausbrecher können die Zeitspanne angeben, in der sie wie lange frei sein wollen, und unmögliche Tage blockieren. Ebenso den geographischen Zielraum. Die genaue Destination sowie die Unterkunft bleiben in jedem Fall eine Überraschung bis zum Zeitpunkt, an dem es losgeht. Beispiel: März 2016, Ausbruch für zwei Tage, zwei Personen, Europa. bbacksoon kümmert sich um den Rest und schickt dem Ausbrecher zu

einem zufälligen Moment im März die «Go!»-SMS als Startsignal, zusammen mit einem E-Mail mit allen Reiseunterlagen.

Partner gesucht

Laux war bisher nicht in der Reisebranche tätig. Also suchte er Partner. Einige etablierte Schweizer Reisebüros winkten ab. «Unsere Kunden wollen eine Reise von A bis Z durchplanen», bekam Laux zu hören. Doch Rolf Helbling, Geschäftsführer und Inhaber von Helb-



Ich glaube, jeder Mensch hat die tiefe Sehnsucht, einfach mal auszubringen.

Roland Laux
bbacksoon-Gründer

ling Reisen in Gossau, sprang auf. Wie Laux, ist auch er der Auffassung, dass jeder Mensch die Sehnsucht hat, einmal auszubringen. Laux spannte seine Idee weiter. Er hat bis heute 150.000 Franken in bbacksoon investiert, wie er sagt. Fast ein Jahr Arbeitszeit und die seines Teams nicht einberechnet.

1000 Ausbrecher

Sein Businessplan sieht vor, dass er 2016 mit bbacksoon rund 1000 Personen

auf einen Ausbruch schicken kann. Er hat seine Idee bereits einigen Personalverantwortlichen grosser Unternehmen vorgestellt. Das Echo sei positiv. Laux war nach dem HSG-Studium lange für Nestlé in Chile und den USA tätig. Zurück in der Schweiz, gründete er in St. Gallen die Innovationsfirma Unico-first. Zusammen mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil entwickelte er ein Verfahren zur Herstellung von Schokolade aus kaltgepresstem Kakao. Das Patent verkaufte er dem Investor und Künstler Dieter Meier («Yello»).
www.bbacksoon.com

Hey, ich bin mal weg

Fortsetzung von Seite 25

sich als Wanderung. Der Strand von Malvarrosa ist lang, sehr lang. Zum Glück fährt ein Bus heran. Er fährt zum Hafen. Der Ausbrecher ist müde.

Eindrückliche Calatrava-Bauten

Da sind am Horizont auf einmal futuristische Bauten erkennbar. Als der Bus bei diesen Gebäuden ankommt, verschlägt es einem schier die Sprache: Santiago Calatrava hat sich hier ein Denkmal gesetzt. Riesige Pools und Brücken, die an zart besaitete Harfen erinnern, laden zum Verweilen ein. Verweilen. Auch das ist eine Weile her seit dem letzten Mal.

Auf dem Weg zum Flughafen wird noch einmal die Altstadt durchquert. Bei der Stierkampfarena hat es einen kleinen Kiosk. Hinter der Auslage mit Magazinen und Kaugummis steht ein freundlicher Mann. Er redet ohne Punkt und Komma. Er lacht und animiert die Leute, ihm etwas abzukaufen. Es ziehen Männer an ihm vorbei; sie tragen alle feines Tuch. Geschäftsleute. Sie sind in Valencia anders drauf als in Zürich oder in St. Gallen, viel lockerer. Sie lachen, nehmen sich nicht ganz so ernst und wichtig.

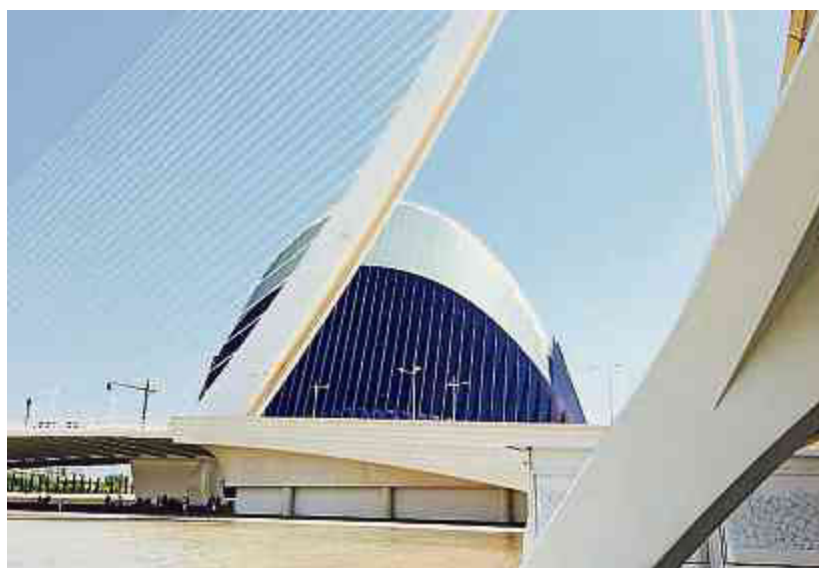
Mit der U-Bahn geht die Fahrt wieder zum Flughafen. Flug LX2147, Start um 19.20 Uhr. Gepäck zum Einchecken hat der Ausbrecher nicht dabei. In der Maschine, auf einem Fensterplatz, bleibt wieder Zeit zum Nachdenken – diesmal nicht über das Essen. Haben sich die 800 Franken für den bbacksoon-Ausbruch gelohnt? War er es wert, einen Tag zuvor alles stehen und liegen und die Kollegen im Stich zu lassen? Das Fazit: Si, definitivamente.

Am nächsten Morgen kommt der gelbe bbacksoon-Kleber, der zwei Tage an der Bürotüre klebte, wieder weg. «Und wie war es in Valencia?», fragt die Kollegin. Es scheint, als habe sie sich für den Ausbrecher gefreut.

Viele Eindrücke sind geblieben. Und die Erkenntnis: Niemand ist so wichtig, als dass er nicht für ein, zwei Tage ausbrechen könnte.



Kleine Restaurants in engen Gassen laden zum Verweilen ein.



Calatrava-Bauten am Meer – Valencia (über-)trifft St. Gallen.

Bilder: Daniel Wirth

Die St. Galler Laufbahnberaterin Jacqueline David kann einem Ausbruch Gutes abgewinnen.

Pause machen
oder nachdenken

DANIEL WIRTH

Frau David, als Inhaberin der Synthegra AG befassen Sie sich mit Karriereplanung und Laufbahnberatung. Haben Sie Klienten, denen Sie einen Ausbruch mit bbacksoon raten würden?

Jacqueline David: Ja, da kommen mir gleich mehrere in den Sinn. Ein solch spontaner Ausbruch hilft stressgeplagten Menschen, einfach einmal eine Verschnaufpause einzulegen. Andererseits finden Frauen und Männer, die am Arbeitsplatz unzufrieden sind, Zeit für eine Selbstreflexion und bestenfalls auch Impulse oder Mut für eine Veränderung.

Ist ein Ausbruch notwendig für eine Reflexion seines eigenen Tuns?

David: In der heutigen Zeit stehen immer mehr Menschen in verantwortungsvollen Jobs unter einem enormen Druck. Sie haben kaum noch Zeit, sich zu besinnen. bbacksoon bietet ein Angebot, das es heute so nicht gibt: Auf eine lustvolle Art unplanmässig ausbrechen, temporär von allem Abstand nehmen – das tut sehr gut.

Sie beraten auch Menschen, die an einem Burn-out leiden. Kann ein Ausbruch aus dem Alltag einer Erschöpfung vorbeugen, kann damit ein Burn-out therapiert werden?

David: Das glaube ich nicht. Patienten mit einem Burn-out brauchen eine andere Therapie. Gleichwohl kann ich bbacksoon in diesem Zusammenhang Gutes abgewinnen. Es gibt Leute, die funktionieren nur noch und verdrängen ihre Unzufriedenheit. Sie drehen im Hamsterrad. Gute Personalverantwortliche oder Führungspersonen merken das. Ich

kann mir vorstellen, dass fortschrittliche Unternehmen gestresste Mitarbeitende auf einen Ausbruch «schiicken». Das wäre eine sympathische und wirkungsvolle Massnahme der Personalentwicklung oder gar der Burn-out-Prävention.

Der bbacksoon-Gründer ist überzeugt davon, dass sein Angebot bei Personalverantwortlichen ankommt. Glauben Sie das auch?

David: Ja, bei den aufgeschlossenen sicher. Die Form des Ausbruchs als Kurz-Sabbatical oder Standortbestimmung ist eine coole Idee und hat einen modernen Ansatz. Ich kann mir vorstellen, dass einzelne Unternehmen anbeissen.

Sind denn alle Menschen geeignet für einen spontanen Ausbruch?

David: Sicher nicht alle gleich. Ich stelle mir vor, dass vor allem Menschen in der Lebensmitte gut darauf ansprechen. Und dann sind Männer in dieser Beziehung empfänglicher, unkomplizierter. Ohne Vorankündigung, von einer Minute auf die andere allein und nur mit der Zahnbürste im Gepäck verreisen – das liegt Männern wohl eher als Frauen.



Bild: pd

Jacqueline David
Laufbahnberaterin, Synthegra St. GallenPostkarte aus
Vals

von Julia Nehmiz, Reporterin

Auf dem Dorfplatz sitzen Ausflügler in der Herbstsonne beim Apéro. Oben in den Valsen Bergen hat der Winter schon Einzug gehalten. Auf dem Weg zur SAC-Hütte stapfen wir durch kleine Schneefelder. Die Kinder jubeln, eine Schneeballschlacht, Anfang Oktober, welch ein Abenteuer.

An der Hütte kippt die Stimmung: Wo sind die Hüttenesel? Keiner da, dem man übers Fell streicheln könnte. «Sie sind ausgebüxt», erzählt der Hüttenwart. Die Esel hätten den Schnee gerochen und sich auf den Weg hinunter ins Tal gemacht. Ein Bauer hat sie eingefangen, der Hüttenwart und sein Gehilfe müssen sie wieder holen.

Auf dem Rückweg kommt uns das Gespinn entgegen. Der Hüttenwart im Jeep, in der offenen Hecktür sitzt der Gehilfe, in der Hand den Strick, dahinter trotten die Esel. «Erziehungsmassnahme», sagt der Hüttenwart und grinst. Würde er sie nicht hinter dem Auto herziehen, sie würden nur bocken. Vielleicht probieren wir das auf der nächsten Wanderung auch aus. Ob das auch bei bockenden Kindern hilft?

Unkommod

Echo, Echo, Echo...

Wenn ich in den Bergen am Wandern bin, fasziniert mich das Echo immer wieder. Doch wie funktioniert das eigentlich genau? Physikalisch gesehen besteht ein Ton aus unsichtbaren Wellen, die sich in der Luft ausbreiten und so die Luftteilchen in Bewegung bringen. Und wenn diese sogenannten Schallwellen unser Ohr erreicht haben, dann hören wir Töne und Geräusche.

Schallwellen sind ganz schön schnell. Sie legen in einer Sekunde etwa 340 Meter zurück. Und wenn sie dabei zum Beispiel in Form eines Juchzes auf eine Felswand treffen, dann werden sie von dieser Wand widergespiegelt und in unsere Richtung zurückgeworfen, so dass wir den Ton nach kurzer Zeit wieder hören. In der Physik sagt man deshalb, dass Schallwellen an Flächen «reflektiert» werden. Den reflektierten Schall bezeichnen wir als Echo.

Dies kann man auch in Höhlen, grösseren Hallen oder unter Brücken beobachten. Dort ist aber der Weg, den die Wellen zurücklegen, meistens viel zu kurz und sie bewegen sich so schnell hin und her, dass unsere Ohren fast alles gleichzeitig hören. Dann hallt es einfach nur, und man spricht in solchen Fällen nicht mehr von einem Echo, sondern von einem Nachhall.

Wenn Sie also ein richtiges Echo hören wollen, müssen Sie in einer bestimmten Entfernung zu einem möglichen Hindernis stehen – mindestens 17 Meter weit weg. Bergwände eignen sich daher perfekt für Echos: Je weiter man von einer Bergwand entfernt steht, desto deutlicher versteht man ein gerufenes Wort als Echo.

Bevor es Handys gab, wurde das Juchzen auch als Verständigungsmittel verwendet. Jeder Älpler hatte seinen eigenen Juchz und konnte so seinen Mitälplern über seine Befindlichkeit Auskunft geben.

Nadja Räss, Jodlerin und
Leiterin Klangwelt Toggenburg.

Von den sieben Hypothesen, die es für die Entstehung des Jodelns gibt, ist die Echo-Hypothese eine gut nachvollziehbare. Wenn man in den Bergen einen kurzen Jodel singt, dann bekommt man umgehend Antwort und schon ist eine kleine Melodiefolge entstanden. Wenn Sie dies selber testen wollen, dann gibt es dazu nun ein tolles App, das EchoTopos. Es zeigt Echo-Orte in der ganzen Schweiz auf. Falls aber ihr persönlicher Echo-Ort noch fehlt, dann können Sie diesen auch gleich selber mit den genauen Koordinaten und einer Beschreibung einfügen. Das App zeigt auch auf, wo uns das Echo wie oft antwortet. So gibt es zum Beispiel bei den Kreuzbergen einen Ort, wo das Echo gleich siebenfach zurückkommt. Natürlich muss dazu auch kräftig gejuchzt werden und das Wetter muss stimmen, denn wenn es allzu windig oder auch zu feucht ist, dann verbreiten sich die Schallwellen nicht optimal.

Doch lange nicht immer gibt nur der Berg Antwort, sondern auch Echos der anderen Art, welche von Wanderern, Jägern oder Älplern ausgelöst werden, gelangen zu uns. So wurde das Juchzen in der Zeit bevor es Handys gab auch als Verständigungsmittel verwendet. Jeder Älpler hatte seinen eigenen Juchz und er konnte so seinen Mitälplern über seine Befindlichkeit Auskunft geben.

Ob nun der Berg, ein anderer Älpler oder ein Wanderer antwortet, in den Bergen ist man nie einsam und so gesehen über das Jodeln in Verbindung. Nutzen Sie also die letzten Gelegenheiten des Herbsts, um neue Echo-Orte zu finden.

Nadja Räss

Von Feiglingen
und Mutlingen

ST. GALLEN. «Mutig sein!» heisst das Stück, das heute Sonntag um 14.30 Uhr auf der Bühne des Figurentheaters in St. Gallen aufgeführt wird (für Kinder ab 5 Jahren). Frauke Jacobi spielt darin einen grossen und einen kleinen Feigling.

Das Publikum ist da und die Angst auch. Der grosse Feigling schickt den kleinen vor, und der purzelt mutig in die erste Geschichte. Die beiden erzählen von tapferen Angsthasen und anderen Alltagshelden. Zum Beispiel



Der kleine und der grosse Feigling.

von Andrew, dem mutigen Polizisten und Schrecken aller Einbrecher. Oder von Pauline (Angst-) Hase und ihrem wilden Bruder Bruno, auf den sie aufpassen muss und für einmal ihre Ängste überwinden kann. Die beiden Feiglinge durchleben in ihren Geschichten einige Abenteuer. Am Ende sind sie zwar keine «Mutlinge» geworden, doch schaffen sie es, sich frohmütig vor dem Publikum zu verbeugen. Mit Schauspiel, Handpuppen und Figuren aus Papier erzählt Frauke Jacobi auf humorvolle Weise, wie schwer es ist, heldenhaft durchs Leben zu gehen. Dabei wird Alltägliches mit Phantastischem verwoben, und reale Momente werden von märchenhaften Sequenzen abgelöst. (red.)

Heute, 14.30 Uhr, Figurentheater St. Gallen
www.figurentheater-sg.ch