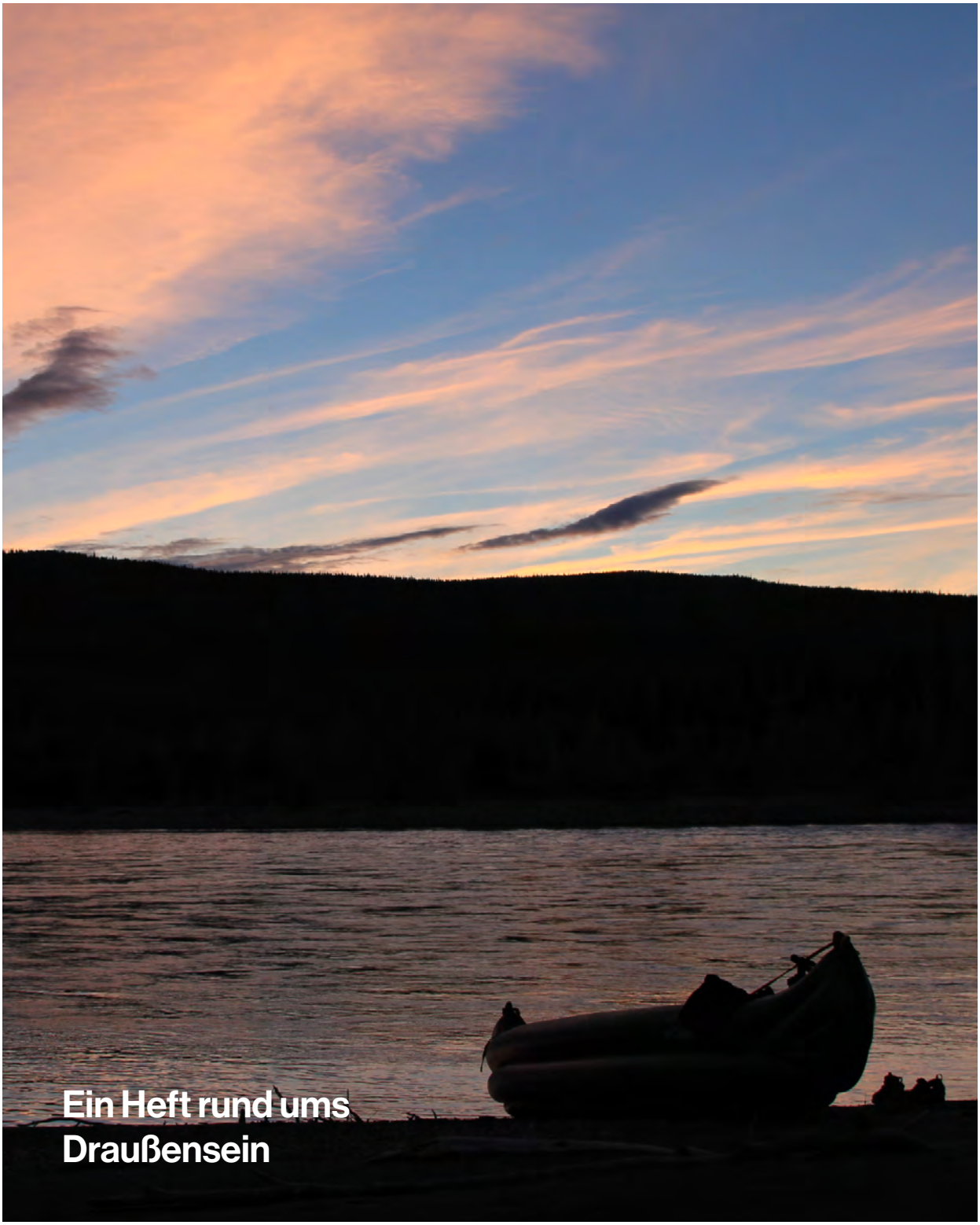
OUTDOOR



Ein Heft rund ums Draußensein

März 2023

Ein Beileger von **netzwerk südbaden**

Freizeit nicht nur auf dem Grün genießen.

Ob am Meer, in den Bergen oder am Golfplatz.
Mit dem Marco Polo von Mercedes-Benz Van Rental
wird der perfekte Urlaub einfach Realität.
Jetzt bei KESTENHOLZ mieten.

Die Mindestmietdauer beträgt 3 Tage. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen. Nur solange Vorrat reicht und je nach Verfügbarkeit. Die Abbildung stellt lediglich eine Beispielillustration der Fahrzeuggruppe dar, die tatsächliche Ausstattung kann abweichen. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Ein Angebot der Mercedes-Benz Vans Mobility GmbH, Rungestr. 22–24, 10179 Berlin. Es gelten die Allgemeinen Mietbedingungen und die besonderen Mietbedingungen des Marco Polo-Tarifs, die Sie bei uns erhalten.

KESTENHOLZ

Kestenholz GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
79111 Freiburg, St. Georgener Straße 1,
Telefon 0761 495 0, www.kestenholzgruppe.com
Anbieter: Mercedes-Benz AG, 70372 Stuttgart

DIE **FLYINGBAR** IM **FLIEGERHORST**

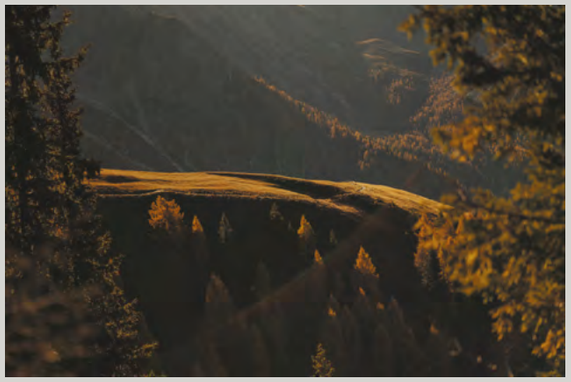
Die Eventlocation in Eschbach

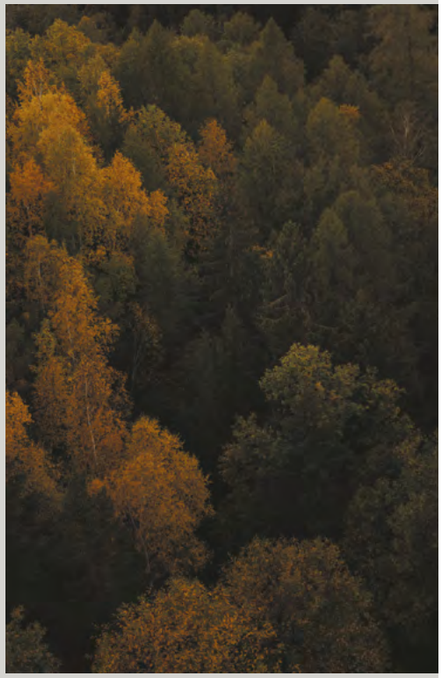
Buchen Sie jetzt Ihre unvergessliche **Firmenfeier**, **Veranstaltung** oder **Teamevent** in unserer einzigartigen **Eventlocation**.

Mit Zusatz **#netzwerksüdbaden** im Kontaktformular erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihre Buchung.

SCAN ME

Fotografie ist das Schönste, was einer Marke passieren kann.





MARKUS
EDGAR
RUF

Miramonti Boutique Hotel Meran

www.markusruf.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn der Winter milder und sonniger war als befürchtet, freuen wir uns jetzt auf den Frühling. Auf Wärme, längere Tage und darauf, wieder mehr Zeit im Freien zu verbringen. Es muss ja nicht gleich eine Extremtour sein, wie sie das Schopfheimer Bergsteigerpaar Daniela und Robert Jasper, das wir in diesem Themenbeileger vorstellen, seit vielen Jahren in den Alpen und auch im Schwarzwald praktiziert. Vielleicht lieber eine romantische Wanderung zum Sonnenuntergang auf den Belchen? Oder einen der Lieblingsorte des Freiburger Schriftstellers Karl-Heinz Ott am Bodensee besuchen?

Solche Tipps zum Draußensein haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Außerdem berichten wir über Outdoor-Teamtrainings, die bei Unternehmen immer beliebter werden, weil sie die Kommunikation unter Kollegen verbessern. Unsere Gastautorin Rebecca Paul macht sich Gedanken über die richtige Mischung von Beruf- und Privatleben, neudeutsch: Work-Life-Balance. Und wir stellen ein Unternehmen vor, das besonders schöne Orte direkt vor der Terrassentür schafft: Die ehemalige Gemüse- und Friedhofsgärtnerei Fautz in Bad Krozingen hat sich auf den Bau hochwertiger und -preisiger Gärten spezialisiert.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre, Inspirationen für den Frühling und entspannte Momente draußen.

Ihre Kathrin Ermert

Chefredakteurin **netzwerk südbaden**

IMPRESSUM

Herausgeber:
netzwerk südbaden GmbH
Bayernstraße 10, 79100 Freiburg
info@netzwerk-suedbaden.de

Geschäftsführung: Daniel Schnitzler (V.i.S.d.P)
Redaktionsleitung: Kathrin Ermert
Redaktion: Julia Donáth-Kneer, Dr. Susanne Maerz, Daniel Ruda, Christine Weis
Telefon 0761 4500-2800
Autorinnen: Mirjam Weiss, Rebecca Pauls
Lektorat: Joachim Schneider, Prof. Dr. Günter Schnitzler

Editorial Design: Bartosz Bem (Art Direction), Santiago Fanego
Coverfoto: ZVG
Vertrieb: Philipp Anton (verantwortlich)
Telefon: 0761 4500-2808
anton@netzwerk-suedbaden.de

Druckerei: Hofmann Druck, Emmendingen
www.hofmann-druck.de
Registereintrag:
Eintragung im Handelsregister
Registergericht:
Amtsgericht Freiburg i. Br.

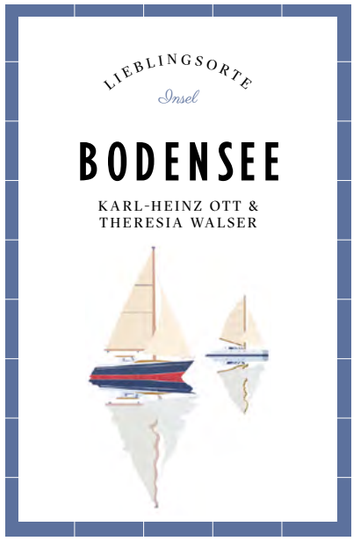
Registernummer: HRB 710747
Umsatzsteuer-ID: DE292606274
Betrieblicher Datenschutzbeauftragter nach Art 37 DSGVO,§ 38 BDSG:
RA Prof. Clemens Pustejovsky, Freiburg im Breisgau
www.np-recht.de

Es gilt die Preisliste vom 1. Januar 2023

Schönes für Draußen

See-Wege
Pünktlich zur warmen Jahreszeit erscheint im Mai das Buch „Bodensee – Lieblingsorte“. Verfasst haben es Theresia Walser und Karl-Heinz Ott. Die Dramaturgin und der Autor leben in Südbaden und haben bereits mehrere Theaterstücke zusammen geschrieben. Mit dem Band setzen sie nun den Bodensee in Szene. Die Vorschau kündet von einem perfekten Tag am See: Sonnenaufgang auf der Fähre, Gassengeschlängel in Konstanz, Marktbesuch in Überlingen, Alpenblick vom Meersburger Schloss aus, Bülle-Dünne-Essen (Zwiebelkuchen) auf der Höri. Die Rede ist auch von einem Spaziergang zu sibirischen Orchideen, von Steinböcken auf dem Pfänder und Festspielen in Bregenz. Der illustrierte Band kann im lokalen Handel vorbestellt werden. Und dann ab zum See.

www.suhrkamp.de



Gipfelfeeling
Klar, man könnte auch mit der Seilbahn auf den 1414 Meter hohen Belchen gondeln. Immerhin saß Bergsteiger Reinhold Messner im Jahr 2000 bei der ersten Fahrt des Skyliners in einer solchen gelben Kabine. Und wahrscheinlich hätte ihm der Belchen auch gut gefallen, aber die Jungfernfahrt war nicht im Schwarzwald sondern auf dem Messegelände der Expo in Hannover. Fünf Minuten dauert die Fahrt von der Talstation in Schönau bis zum Belchenhaus hinauf. Doch so richtig den Berg genießen, lässt es sich, wenn man den Gipfel selbst erklimmt. Etwa eine Stunde dauert es von der Talstation aufwärts. Der Freiburger Anbieter Original Landreisen hat sich eine neue geführte Tour zum Belchen mit Sonnenuntergang und Schwarzwälder Vesper ausgedacht. Nachdem der Bauch gefüllt, man sich am Panorama satt gesehen hat und die Sonne in der Nacht versinkt, geht’s im Schein der Outdoorfackeln zurück zum Ausgangspunkt. Die Gesamtdauer der Tour beträgt rund 4,5 Stunden, die Weglänge umfasst acht Kilometer und die Kosten liegen bei 49,90 Euro pro Person.

www.original-landreisen.de

Wassergleiter
Das Boot muss unbedingt mit, aber es ist einfach kein Platz mehr im Auto. Für dieses Problem hat Lite Venture im Gewerbepark Breisgau jetzt die Lösung, sie heißt: Stellar S14. Das 16,5 Kilo leichte Kajak lässt sich in drei Teile zerlegen, in eine gepolsterte Tasche packen und somit locker noch im Kofferraum verstauen. Das handliche Kajak-Bündel kann man auch bei der Reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen. Und für die Lagerung zuhause hat die kompakte Größe ebenfalls Vorteile. Bevor man ins Wasser einsteigt, fügt man die Teile rasch zusammen. Diese Technik spart auch das lästige Aufpumpen. Zwischen 1,20 und 1,65 Meter lang sind die einzelnen Modulteile des Wassergleiters.

www.liteventure.de/s14

Grill-Tisch
„Es gab einfach keinen guten Grill, den ich praktisch und schön fand“, sagt Michael Müller. Also entwarf der Geschäftsführer der Firma Mutter Solutions aus Titisee-Neustadt selbst einen. Mittlerweile ist daraus ein Geschäftsmodell und das Label Mutter Metalldesign entstanden. Der „BBQ-Table“ ist eine Kombination aus Grill, Feuerschale und Holzlager. Auf der Platte gibt es verschiedene Hitzegrade. Je näher am inneren Feuer, desto heißer ist die Platte. Man kann also mittig das Grillgut scharf anbraten und am Rand bei niedriger Temperatur durchgaren oder warmhalten. Für die nötige Luftzufuhr sorgt der Abstand zwischen Schale und Platte. Von Kotelett bis Kartoffel – der Grill ist für alle Arten von Grillgut geeignet.

www.mutter-metalldesign.de

GARTENBAU

Was müssen das für Bäume sein

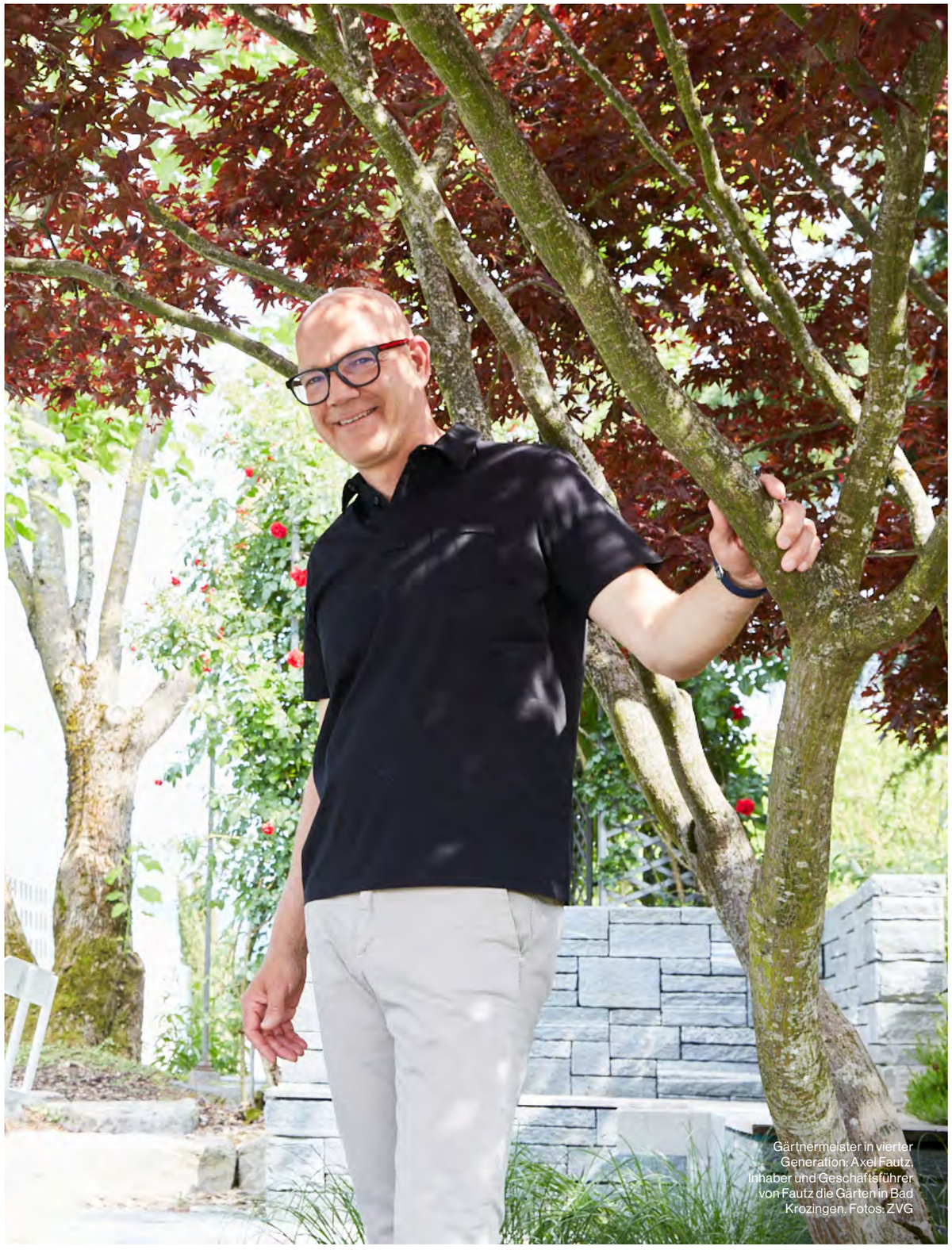
Das Unternehmen der Familie Fautz in Bad Krozingen hat sich in vier Generationen sehr gewandelt – vom Gemüseanbau übers Blumengeschäft und die Friedhofsgärtnerei zum Gartenbauer.

VON KATHRIN ERMERT

Noch steht er kahl im Schaugarten. Doch seine stattliche Höhe und sein schöner Wuchs lassen seine baldige Pracht erahnen. Der Eisenholzbaum ist einer von Axel Fautz' Lieblingsbäumen. „Er hat eine schöne Form und tolle Farben im Herbst", schwärmt der Chef von Fautz die Gärten, der sich selbst als Baumfan bezeichnet. Er mag vor allem große, alte Exemplare, die hätten viel zu erzählen. Deshalb stehen Bäume meist im Mittelpunkt der Gärten, die Axel Fautz und sein Team gestalten. Gartenbau ist heute der wichtigste Geschäftszweig der Firma, die der 57-Jährige seit 1986 führt.

Die Gärtnertradition der Familie reicht weit zurück. Er repräsentiert die vierte Generation, erzählt Axel Fautz: Sein Urgroßvater kümmerte sich als Herrschaftsgärtner um den Schlossgarten in Bad Krozingen, ehe er 1882 einen eigenen Betrieb gründete, den sein Großvater 1919 übernahm. Es war zunächst eine Gemüsegärtnerei, Nahrungsmittel waren damals wichtiger als Blumen. Dieses Geschäft kam erst im Lauf des 20. Jahrhunderts auf. Ende der 1970er-Jahre beschäftigte Axel Fautz' Mutter Heidrun dann allein im neuen Blumencenter in der Staufener Straße zehn Floristinnen. Bis zu 1600 eigene Rosen verkauften sie dort pro Tag. Zudem betrieb das Familienunternehmen einige Jahrzehnte eine Filiale am Bad Krozinger Friedhof und kümmert sich heute noch um die Bestattungsgärten dort. Das ist mittlerweile aber „eine absolute Nische aus der Tradition heraus", sagt Axel Fautz.

Das Geschäft mit Blumen und Pflanzen hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten enorm verändert, seit Discounter und Gartencenter auf den Plan getreten sind. Zudem machen Super- und Baumärkte den Gärtnereien ›



Gärtnermeister in vierter Generation: Axel Fautz, Inhaber und Geschäftsführer von Fautz die Gärten in Bad Krozingen. Fotos: ZVG

Bäumestehen meist im Mittelpunkt der Gärten, die Fautz anlegt,

Konkurrenz. Auch die Bestattungskultur wandelt sich, wie im Schwerpunkt unserer Märzausgabe ausführlich zu lesen ist. Seine Filiale am Friedhof hat Fautz 2011 aufgegeben. Und statt des Geschäfts in der Ortsmitte betreibt das Familienunternehmen mittlerweile einen großzügigen Standort samt Ausstellung zwischen Bad Krozingen und Biengen am Rand des neuen Gewerbegebiets.

„Wir sind voll am Zeitgeist, indem wir Grünflächen schaffen.“

Axel Fautz, Landschaftsgartenmeister und Inhaber von Fautz die Gärten

Schwerpunkt auf großen Gewächsen

Dort stehen Dutzende beeindruckend große Bäume in Töpfen ebenso wie kleinere Sträucher und Pflanzen. Die bis zu 80 Jahre alten Pflanzen kommen aus Baumschulen in Norddeutschland und Italien. „Wir wollen kein Gartencenter sein“, betont Axel Fautz. Während deren Angebot bei dem aufhört, was nicht mehr in den Kofferraum passt, fängt seines da erst an. Zwar verkaufe man auch Dekoration und Accessoires für draußen oder jetzt im Frühling auch Primeln, sagt Axel Fautz. Aber der Schwerpunkt liege auf großen Gewächsen. Mit diesem Angebot und der Kombination von Ausstellung, Gartenplanung und -bau sei man einzigartig. „Wir können hier mit Kunden durch ihren Garten gehen“, erklärt er.

Wasser ist ein wichtiges Thema im Gartenbau. Vor allem in der Coronazeit wollten es sich viele zuhause schön machen.

Dafür sind ab dem Frühjahr Terrassen samt Sonnensegeln oder -dächern aufgebaut, und in Pools und Teichen plätschert es. Wasser ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema im Gartenbau. Fautz baute zunächst Schwimmteiche und hat sich nun auf Pools spezialisiert. Das erste Coronajahr hat die Nachfrage nochmal verstärkt. „Die Menschen wollten es sich zuhause schön machen“, berichtet Axel Fautz. Ein eigener Pool ist allerdings nichts für den kleinen Geldbeutel, zumal Fautz in der oberen Liga spielt, wie der Chef betont. Mit rund 100.000 Euro müsse man rechnen, weitere 100.000 kostet der Garten drum herum durchschnittlich. Nach oben gibt es keine Grenze. ›

Birkenmeier
stein+design®

Industriestraße 1 · 79206 Breisach-Niederrimsingen
Tel. 07668/7109-0 · www.birkenmeier.de

Bis zu 80 Jahre alte Bäume verpflanzen die Gärtner in neuen Gärten.

Die Kunden, vor allem Privatleute, kommen aus einem Radius von etwa 50 Kilometern. Die meisten haben selbst keinen grünen Daumen. Sie wollen einen schönen Garten haben, aber wenig Arbeit damit. Meist werden alte Anlagen umgebaut. Solche Projekte sind herausfordernd, weil sie oft logistisch schwer zugänglich sind. Das war auch der jüngst abgeschlossene Garten für die Rooftop-Bar des Boarding-Hauses Black F im Green City Tower auf dem Güterbahnhofareal. Für diese Grünanlage über den Dächern von Freiburg musste alles mit dem Kran hochbefördert werden.

Zwischen drei und sechs Monaten dauern große Gartenbauprojekte durchschnittlich. Etwa 15 realisiert Fautz pro Jahr und kümmert sich zudem um die Pflege der bestehenden. Die Hälfte der 60 Mitarbeitenden sind Landschaftsgärtner. Darunter ist auch der aus dem SWR bekannte TV-Gärtner Helmut Tränkle. Jede und jeder hat seine Vorlieben und Ausrichtungen, die sie den Kundenwünschen entsprechend einbringen können. Zwei bis drei Azubis fangen jedes Jahr im Betrieb an. Viele von ihnen bleiben oder kommen wieder. Garten- und Landschaftsbau ist eine körperlich anstrengende Arbeit. Man ist bei Wind und Wetter, Kälte und Hitze draußen. Dafür braucht es Leidenschaft. Aber der Job sei auch sehr wertschätzend, denn die Kunden bedankten sich oft überschwänglich für die monatelange Arbeit, berichtet Axel Fautz.

Klimawandel verändert Kurpark

Das Unternehmen hat bislang keine Nachwuchssorgen, vielleicht weil Garten ein Trendthema ist. „Wir sind voll am Zeitgeist, indem wir Grünflächen schaffen“, sagt Axel Fautz. Eine zentrale Rolle spielt natürlich auch der Klimawandel, der das Sortiment zunehmend verändert. „Wir pflanzen nichts mehr an, was nicht funktioniert“, erklärt der Baumexperte. Birken kämen beispielsweise schlecht mit Hitze und Trockenheit zurecht, ebenso Thujen und Rhododendren.

Das zeigt sich auch im Bad Krozinger Kurpark, den Fautz seit mehr als 25 Jahren pflegt. Zehn seiner Mitarbeitenden sind ausschließlich für die 45 Hektar große Anlage zuständig. Zusammen mit der Kurdirektion entwickeln die Gartenbauer die Anlage den neuen klimatischen Anforderungen entsprechend weiter und tauschen regelmäßig Bäume aus. Der eingangs erwähnte Eisenholzbaum ist beispielsweise ein Klimabaum, der dabei zum Einsatz kommt.

Der gebürtige Bad Krozinger Axel Fautz bezeichnet es als Ehre, für den Kurpark zuständig zu sein. Ein Aushängeschild für den Betrieb ist er obendrein. Der wächst „gesund und stetig“, berichtet der Chef. Wie die Bäume. Es gibt auch gute Chancen, dass die Familientradition fortgeführt wird. Axel Fautz hat vier Kinder zwischen 18 und 32 Jahren. Zwei davon haben bereits grüne Berufe gelernt: Eine Tochter ist sogenannte Baumschulerin, ein Sohn Landschaftsgärtner. ■

Freiheit für Frischluft-Freunde

Exklusiv bei uns: Big Green Egg und Jokodomus. Mit diesen hochwertigen Outdoor-Produkten können wir Sie sogar für das Kochvergnügen im Freien perfekt und individuell ausstatten.

Big Green Egg
JOKODOMUS SÜDTIROL DOLOMITES

Die Küche – Marc Boehlkau
Wallstraße 12–14 a · 79098 Freiburg · Tel. 0761/2 35 45
www.diekueche.com · Kundenparkplätze

DIE KÜCHE

EXTREMBERGSTEIGEN

Und ewig ruft das Abenteuer

Durchatmen am Ziel: Der Extrembergsteiger Robert Jasper 2018 auf Grönland. Foto: ZVG

Daniela und Robert Jasper aus Schopfheim gehören zu den besten Kletterern und Extrembergsteigern weltweit. Bekannt wurden sie insbesondere für ihre Begehungen der sogenannten „Mordwand“.

VON MIRJAM WEISS

Sportklettern ist beliebter denn je – nicht erst seit den Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokio, als erstmals Wettbewerbe in dieser Sportart ausgetragen wurden. „Mittlerweile hat sich Klettern als Breitensport etabliert. Allein in Deutschland gibt es über 350 Kletterhallen und auch die Kletterfelsen in der Natur erfreuen sich großer Beliebtheit, ein Ende des Booms ist nicht in Sicht.“ Dies schreibt der Deutsche Alpenverein (DAV) auf seiner Website. Zum Vergleich: Im Jahr 1990 schätzte der DAV die Zahl der aktiven Kletterer in Deutschland auf etwa 70.000, im Jahr 2021 auf mehr als 600.000.

Zwei, die seit Jahren zur Elite in der internationalen Kletterszene gehören, sind Robert (54) und Daniela (52) Jasper aus Schopfheim. Der Berg- und Skiführer und Sportlehrer aus Waldshut-Tiengen und die Grundschullehrerin aus Weil am Rhein sind Extrembergsteiger.

Auf vielen Routen auf den Eiger

Der Weg zum Haus von Familie Jasper oberhalb von Schopfheim führt – wie könnte es auch anders sein – steil bergan. Oben angekommen wird man mit einem herrlichen Blick über das Wiesental und bis in die Alpen belohnt. Zu ihnen haben Robert und Daniela Jasper eine ganz besondere Beziehung, vor allem zum Eiger. Dessen Nordwand, eine der größten und berühmtesten Wände der Welt (1800 Meter hoch), trägt den Beinamen „Mordwand“, weil es dort in der Vergangenheit immer wieder zu tödlichen Unfällen kam.

Bis heute hat Robert Jasper die Eiger-Nordwand auf 17, Daniela Jasper auf 4 verschiedenen Routen durchstiegen. 1999 gelang den beiden mit der Erstbegehung der „Symphonie de Liberté“ mit dem Schwierigkeitsgrad 10 in der Gipfelwand die bisher schwierigste Route durch die Wand. Daniela Jasper ist bis heute die zweite Frau, die das geschafft hat.

Bevor es so weit war, hatten die beiden die Route während zwei Monaten immer wieder erkundet und etliche Nächte im Hängezelt in der Felswand verbracht, tausende Meter ›

Über den Wolken: Robert Jasper klettert steile und felsige Berge auf Grönland hinauf.

„Wir hatten das totale Abenteuer, und wir hatten uns. Losgelöst von den Bürden des Alltags, frei, unabhängig und selbstbestimmt.“

Robert Jasper, Extremkletterer

über dem Boden – „in unserem 1000-Sterne-Hotel“, wie Daniela Jasper scherzt. Sie strahlt eine Positivität und Gelassenheit aus, die wohl mit zum Erfolg der beiden führte. Dazu kommt ihr beider Können und die große Erfahrung und Routine ihres Mannes, der mit nicht einmal 20 Jahren bereits 100 der schwierigsten Routen in den Nordwänden der Alpen durchstiegen hatte.

Robert Jasper hat seine Erinnerungen an die Erstbegehung der „Symphonie de Liberté“ im Frühjahr 1999 im Buch „Nordwand. Mein Leben mit dem Eiger“ folgendermaßen zusammen gefasst: „Der 10. Grad in einer derartigen Wand. Frei, rotpunkt. Das heißt, dass man nach einem Sturz wieder zurück muss bis zum Stand. Alles vom Standplatz aus, so oft, bis man es in einem Zug durchsteigen kann – so ist die Ethik.“ Das Ganze in der eiskalten Wand, in 3000 Metern Höhe, wo sich die Füße anfühlen wie Eiszapfen, wo man mit klammen Fingern die winzigsten Griffe ertasten muss. Und dann, die Befreiung, als es geschafft ist: „Wir hatten das totale Abenteuer, und wir hatten uns. Losgelöst von den Bürden des Alltags, frei, unabhängig und selbstbestimmt.“

Bei Schnee und Eis: Daniela Jasper 2013 auf dem Kandersteg.

Einige Jahre später bildete die Eiger-Nordwand die Kulisse des IMAX-Films „Die Alpen“, der 2007 Premiere feierte. Daniela und Robert Jasper spielten in diesem Dokumentarfilm Hauptrollen und begleiteten den US-Alpinisten und Autor John Harlin III auf der Route durch die Eiger-Nordwand, auf der sein Vater 1966 mit einer Expeditionsgruppe tödlich verunfallt war. Nicht zum ersten Mal wurde den beiden bewusst, wie nahe Leben und Tod beim Bergsteigen beieinander liegen. „Wir waren selber erst vor kurzem Eltern geworden“, erzählt Daniela Jasper. Sicherheit habe für sie oberste Priorität gehabt – und dennoch: „Es war für uns keine Frage: Wir machten mit, trotz unserer Kinder, trotz der Angst. Wir wären sonst nicht dieselben“, sagt ihr Mann Robert. Als aber ihr Sohn Stefan mit knapp drei Jahren durch einen Unfall von einem Pferd schwer verletzt wurde und in Lebensgefahr schwebte, unterbrach Daniela Jasper ihre Bergsteigerkarriere, um ganz für ihre Kinder da zu sein.

Parallelen zwischen Bergsteigen und Wirtschaft

Von ihren gemeinsamen Erfahrungen als Extrembergsteiger berichtet Robert Jasper regelmäßig in Vorträgen, unter anderem in Firmen: „Beim Bergsteigen und in der Wirtschaft geht es ja letztlich um dasselbe: Zielsetzung, Teambildung, Risikomanagement, Motivation, Logistik, Führungsqualitäten“, erklärt Robert Jasper. Man müsse genau wissen, wo man stehe, welche Möglichkeiten man habe und sich dann ›

In der Natur ein eingespieltes Team und auch privat ein Paar: Daniela und Robert Jasper.

Schritt für Schritt vorwagen und auch nicht zu stolz sein, eine eingeschlagene Route abzubrechen und einen anderen Weg zu wählen oder es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zu versuchen. „Der Gipfel ist dabei nur das i-Tüpfelchen“, betont er, „das Entscheidende ist der Weg dorthin.“

Ihr Weg hat die beiden Extrembergsteiger schon fast überall hin geführt: Dank ihrer Sponsorenverträge konnten sie unter anderem Bergsteigen im Himalayagebirge oder Eisklettern in Kanada. Daniela Jasper war eine der ersten Sportkletterinnen in Deutschland, die von einem Sponsor unter Vertrag genommen wurde, nachdem sie bereits als 19-Jährige mit Sportkletterrouten im 10. Schwierigkeitsgrad für Aufsehen sorgte. „Klettern ist für mich wie Tanzen am Felsen. Es braucht Koordination und absolute Präzision, nur nicht in der Horizontalen, sondern in der Vertikalen.“ Sie habe den Wettbewerb und das Scheinwerferlicht nie gesucht, sagt die Extrembergsteigerin. Dennoch musste sie in der männerdominierten Kletterszene immer wieder die Erfahrung machen, dass sie trotz ihrer Erfolge nur als Anhängsel ihres Mannes angesehen wurde.

Mit 16 Jahren hatte sie ihre Leidenschaft fürs Klettern entdeckt und ging ihr von da an bei jeder Gelegenheit nach – und bei jedem Wetter. Wie an jenem regnerischen Frühlingstag vor 30 Jahren, als die damals 22-jährige Daniela in der Falkenfluh im Basler Jura den 25-jährigen Robert kennenlernte. „Da waren nur unsere Kletterpartner und wir, sonst keiner“, erinnert sie sich. Im strömenden Regen funkte es zwischen den beiden.

Der Basler Jura ist bis heute eines ihrer Lieblingskletterziele, ebenso wie das Schlüchttal bei Waldshut, wo Robert als Jugendlicher seine ersten Kletterversuche mit zusammengeknoteten Autogurten unternommen hatte, im Albtal und an den Felsen bei Todtnau. Gemeinsam mit ihren Kindern Amélie und Stefan klettern Daniela und Robert auch gern im Tessin.

30 Tage allein in der Wildnis

Auch wenn seine Frau Daniela ihm auf unzähligen Wegen gefolgt oder vorausgegangen ist, auf seine Extremexpeditionen in die entlegensten Gegenden der Welt, etwa nach Patagonien oder Alaska, geht Robert Jasper meistens allein. „Wochen- oder monatelang mit einem Minimum an Nahrung und bei extremsten Wetterbedingungen durch ein fremdes Land zu ziehen, ohne etwas von dessen Kultur und Bevölkerung zu sehen, das wäre nichts für mich“, sagt Daniela Jasper bestimmt und lacht laut auf. Ihr Mann lächelt und sagt: „Für mich sind das äußere und innere Abenteuer. Man erkundet Routen, die noch nie ein Mensch begangen hat und lotet gleichzeitig seine eigenen Grenzen immer weiter aus.“

2018 war Robert Jasper 30 Tage in Ostgrönland unterwegs: By fair means, das heißt, vom letzten Ort der Zivilisation nur noch aus eigener Kraft, ohne die Unterstützung von anderen Personen. 100 Kilometer mit einem Seekajak, 100 Kilometer zu Fuß nur mit einem Rucksack und zum Schluss die erste Solobegehung einer sogenannten Bigwall-Route auf den Molar Spire. „Zu wissen, dass da weit und breit niemand ist außer ein paar Eisbären, das war für mich eine extreme psychische Herausforderung“, erzählt er. Nach einer so extremen Expedition freue er sich dann immer umso mehr aufs Heimkommen zu seiner Familie – bis ihn das nächste Abenteuer ruft. ■

FÜR MEHR ZEIT IM GRÜNEN

Solarlux Terrassendächer

Terrassendächer verlängern die Gartensaison und die Freude am Draußensein. **solarlux.com**

Wintergarten land GmbH
Maulburg

Wintergarten-land GmbH
In der Teichmatt 2a
D-79689 **MAULBURG**
Telefon +49 (0)7622 684 74 - 0
www.wintergarten-land.de

GASTBEITRAG

Von Barbies, Bauklötzen und echter Leichtigkeit

Rebecca Paul, Unternehmensberaterin, Coach und Speaker aus Neuenburg, macht sich Gedanken über das Thema Work-Life-Balance.

Manche Menschen arbeiten unheimlich viel und dennoch geht es ihnen gut. Oder geht es ihnen deshalb gut? Ihr Beruf scheint ihnen nicht nur Spaß zu machen, sie gehen geradezu leidenschaftlich darin auf. So geht es bei weitem nicht jedem. Zumindest nicht jedem Erwachsenen. Bei einem Kind sieht das anders aus, es wacht morgens auf und ist schlagartig bereit. Das mit dem Waschen und Frühstücken ist eine Erfindung der Eltern – Kinder selbst würden sekündlich spielen, am liebsten den ganzen Tag. Ein Kind wird natürlich auch müde – das ja. Aber diese Müdigkeit empfindet es nicht als Last. Kein Kind bekommt vom Spielen ein Burnout. Es „brennt nicht aus“, wenn es nach 17 Uhr mit dem Nachbarskind noch weiterspielen soll, und es lässt nicht am Freitagnachmittag Bauklotz oder Barbie fallen und sagt : „Gott sei Dank ... Wochenende!“.

Es ist freilich keine neue Erkenntnis, dass wir uns von Kindern eine Menge abschauen können, gerade was das Thema Leichtigkeit betrifft. Nur sieht die Welt eben völlig anders aus, wenn wir erst einmal „groß“ sind. Dann verbringen wir mit der Arbeit das halbe Leben, und die meiste Zeit in wachem Zustand. Aus Spielen wurde Ernst und aus Spaß Muss. Zeitdruck gehört zum Erwachsenenleben wohl einfach dazu. Nicht zu vergessen: der Druck, den wir uns selbst machen, wenn es mal kein anderer tut. Wir vergessen, dass auch Arbeitszeit Lebenszeit ist, und zählen stattdessen die Tage bis zum nächsten Urlaub.

Zielführender und glückseligmachender wäre es natürlich, sich schon morgens auf die Aufgaben des Tages zu freuen, egal ob positiv oder negativ, lösbar oder auf den ersten Blick unlösbar. Leichter gesagt als getan. Und wie oft braucht es einen Herzinfarkt oder sonst ein Desaster, mit dem das Leben uns sagt: Ich lass Dich jetzt mal voll vor die Wand laufen – sonst wachst Du offenbar nicht auf. Wenn wir in diesen Momenten Sätze hören wie Bertold Brechts: „Will man Schweres bewältigen, muss man es leicht angehen“, könnten wir schon mal aus der Haut fahren. Vor allem, weil wir wissen, dass er recht hat.

Wer die innere Stechuhr in sich trägt, wird müde und antriebslos, und auf Dauer krank. Natürlich – lassen wir die Kirche mal im Dorf – gibt es die Phasen im Leben, die keine Freude machen. Woher nehmen wir dann die Leichtigkeits-Glücksformel? Die gute Nachricht ist: Leichtigkeit ist kein Alles-easy-Gedöns, sondern bedeutet eine erweiterte Perspektive auf die Welt, auf unser Leben, auf Hürden und Herausforderungen. Es bedeutet, die Dinge zwischendurch mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Ob wir das Leben schwer nehmen oder über den Dingen schweben, hängt nicht von der Realität selbst ab. Vielmehr entscheidet unsere Sichtweise darüber, wie wir uns fühlen. Dieser erweiterte Bewusstseinszustand zeichnet sich zum einen durch Humor aus, und zum anderen durch eine grundsätzlich wertschätzende Haltung dem Leben gegenüber. Wer denkt, dass Leichtigkeit etwas mit Leichtfertigkeit zu tun hat, dem lege ich Folgendes ans Herz: Erledigen Sie einmal probeweise eine Aufgabe in angespanntem, gestresstem Zustand und dieselbe Aufgabe noch mal entspannt, in dem Vertrauen, dass Sie die Aufgabe bewältigen können. Ich wette, dass letzteres zum wesentlich besseren Ergebnis führt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stress und Druckgefühl direkt mit unserer Leistungsfähigkeit in Verbindung stehen. In gewissem Maß ist Stress durchaus anregend und bewirkt eine erhöhte Leistungsfähigkeit. In diesem Fall spricht man von Eustress. Zu großer Stress, vor allem wenn wir ihn als negativen Spannungszustand empfinden, heißt Disstress. Nimmt dieser überhand, drohen körperliche und psychische Erschöpfung.

„Wer die innere Stechuhr in sich trägt, wird müde und antriebslos, und auf Dauer krank.“

Wie erreichen wir mehr Leichtigkeit im Job?
Der erste Schritt ist, überhaupt zu wissen, wann wir Leichtigkeit empfinden. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Minuten am Tag, in denen Sie in sich hineinhören und spüren, wie Sie sich fühlen. Oft wissen wir das nämlich nicht mehr so genau. Unsere Bedürfnisse zu kennen, ist aber wichtig, wenn wir etwas ändern wollen.

Der zweite Schritt ist, unsere Energie sinnvoll zu lenken. Das Wort Energie geht auf den altgriechischen Begriff ‚energeia‘ zurück, der in der Antike eine philosophische Bedeutung im Sinne von lebendige Wirklichkeit und Wirksamkeit hatte. Welch schöner Gedanke, das klingt fast schon magisch ... Warum nicht diese Magie zurück in unseren Alltag holen? Ganz einfach mit der Kraft unserer Gedanken. Gedanken sind keine feste Materie. Sie sind eine sehr feine Form von Energie. Das hilft uns, selbst eingefahrene Denkmuster und negative, einschränkende Glaubenssätze loszuwerden und in positive, unterstützende zu wandeln. Wir können uns jederzeit selbst fragen: „Welche negativen Glaubenssätze ›

„Auch mal abzuschalten, ist ein wesentlicher Schlüssel, um effizient arbeiten zu können.“

bremsen mich derzeit aus? Und wie kann ich sie in unterstützende umwandeln?“ Ihre Energie fließt dahin, wohin Sie sie lenken.

Der dritte Schritt ist, auch mal abzuschalten, denn das ist ein wesentlicher Schlüssel, um effizient arbeiten zu können. Möglicherweise fällt Ihnen das nicht leicht, dann sind Sie damit in guter Gesellschaft. Wir verlernen diese Fähigkeit mit der Zeit, und Pause machen wird zu einer seltenen Kunst. Das Problem ist: Pause ist nicht gleich Pause. Nur, weil wir nicht fokussiert einem Thema nachgehen, machen wir nicht automatisch Pause. Mal eben schnell die sozialen Medien checken gehört eher in die Kategorie Reizüberflutung. Echte, qualitative Pausen sind Energiespender. Sie steigern das Wohlbefinden und sichern gleichzeitig die Qualität unserer Arbeit. Intelligent eingesetzt fördern sie Ideenreichtum, Wohlbefinden und Gesundheit. Das führt langfristig dazu, dass wir in schwierigen Situationen gelassener bleiben und auch in anstrengenden Zeiten unsere Leistung abrufen können.

Work-Life-Balance to go

Vielleicht kennen Sie den Spruch: „Wenn alle Stricke reißen, atme!“ Da ist was dran. Wenn der Supergau droht, tun Sie einen Moment lang nichts weiter als bewusst tief ein- und auszuatmen. Unter Stress atmen wir zu flach. Normalerweise steuert unser Bewusstseinszustand unsere Atmung und genau das drehen Sie hiermit um: Sie steuern durch bewusstes Atmen Ihren Geist.

Und noch was hilft, wenn’s hart auf hart kommt: Dankbarkeit. Zum Beispiel, wenn wir uns nicht mehr ärgern, dass wir jeden Morgen so früh aufstehen müssen – sondern dankbar sind, dass wir es können. Je öfter wir den Blickwinkel auf positive Aspekte lenken, desto lebens- und liebenswerter empfinden wir unser Leben. Dann machen wir uns weniger Gedanken über eine Work-Life-Balance, dann sind wir in Balance. ■

WALTER KNOLL

Jaan Living. Kosmopolitische Eleganz für modernen Lifestyle. Dieses Sofa überrascht mit einer Weichheit, in die man ewig lange sinken möchte. Lässig – der Look des Leders, praktisch – die passenden Ablageboards. Für kurze Tag-Träume und lange Lese-Nächte. Design: EOOS.

www.walterknoll.de

lohmüller
LICHT & WOHNEN

Tumringer Str. 286 | 79539 Lörrach
Telefon: +49 (0) 76 21 – 93811 0
Fax: +49 (0) 76 21 – 93811 12

UNTERNEHMEN

Draußen die inneren Werte finden

Raus aus dem Arbeitsalltag und die Zusammenarbeit stärken, indem man als Team zum Beispiel ein Floß baut. Fotos: ZVG

Seit mehr als 30 Jahren bietet Zwerger & Raab aus Hinterzarten sogenannte Outdoor-Teamtrainings an, die zu besserer Kommunikation am Arbeitsplatz verhelfen sollen. Nach der Coronazeit sind die gefragter denn je.

VON DANIEL RUDA

Es ist eine der essenziellen Fragen in der modernen Arbeitswelt: Wie kann man die Kommunikation in einem Team verbessern? Die üblichen Mittel, um der Sache näherzukommen, bewegen sich im Alltag irgendwo zwischen regelmäßigen Meetings, die man abhält oder einem neuen digitalen Tool, das dabei helfen soll.

Wenn es nach Reinhard Zwerger geht, versammelt man sich mal für ein Wochenende im Wald, versucht dort ein Camp zu errichten, Feuer ohne Streichhölzer zu machen und Teamaufgaben zu lösen wie etwa ein Floß zu bauen, mit dem man dann noch einen See überquert. Outdoor-Teamtraining nennt der 60-Jährige das, dadurch springe auch die Kommunikation am Schreibtisch auf ein anderes Level, ist er sich sicher. Im Idealfall verbessert sich die Unternehmenskultur gleich mit, wenn die Belegschaft in einem komplett anderen Setting gemeinsam etwas erlebt und erschafft. ›

„Es soll ein Transfer stattfinden, der nützlich für den Arbeitsalltag ist.“

Reinhard Zwerger über die Outdoor-Teamtrainings

Mit seiner Firma Zwerger & Raab organisiert Zwerger solche Workshops seit mehr als 30 Jahren, um diese Effekte zu erzielen. „Wir nutzen die Natur und von uns erdachte und vorgegebene Spiele und Szenarien als Türöffner für eine gemeinsame Reflexion“, beschreibt Zwerger die Idee und Herangehensweise, die eben mehr sein soll als ein Outdoor-Spaß-Event für zwischendurch.

Solche Angebote gibt es in der Region einige. Black Forest Action ist eine Adresse, die so für Spaß sorgen will. „Der Markt dafür ist groß, wir treten uns da nicht gegenseitig auf die Füße“, sagt Christian Laile von der kleinen Bühler Firma. Sie hat dutzende Outdoor-Aktivitäten im Programm und sich damit auf Unternehmen spezialisiert. „Wir kommen da ins Spiel, wo ein Unternehmen ihren Mitarbeitenden ein paar Stunden Spaß bieten und dabei was für den Teamspirit tun will“, sagt Laile. Oftmals buchen Firmen Aktivitäten während eines Seminarwochenendes, um zwischendurch Ablenkung im Programm zu haben. „Seit die Corona-Beschränkungen weggefallen sind, erleben wir einen riesigen Run“, bestätigt auch Laile. Das sei schon im letzten Sommer so gewesen und auch für diese Saison sind die Auftragsbücher für Events in der ganzen Region schon wieder voll. „Es geht vor allem um Spaß im Team, weniger um Tiefgang und Reflexion“.

Anders ist es bei den Outdoor-Teamtrainings von Zwerger & Raab: Dort steht im Nachgang eines Outdoor-Erlebnis‘ und der gemeisterten Aufgabe das bilanzierende Gespräch darüber im Zentrum des Ganzen. „Es soll ein Transfer stattfinden, der nützlich für den Arbeitsalltag ist“, sagt Reinhard Zwerger. Dazu werden die richtigen Fragen gestellt, etwa inwiefern sich die Rollenverteilung am Arbeitsplatz und bei der Outdoor-Aufgabe geähnelt oder unterschieden haben und wo beim Lösen der Aufgaben Potenziale für eine gute Zusammenarbeit gesehen werden, die sich auch ins Büro oder die Produktion im Unternehmen übertragen lässt. „Wie können wir voneinander profitieren?“, sagt Reinhard Zwerger, diese Frage stehe für die Teilnehmer im Mittelpunkt.

Die Liste an Outdoor-Aktivitäten ist lang: Auch Bogenschießen gehört dazu.

Seit die Coronakrise überstanden ist und das Zusammenkommen von Menschen wieder zum normalen Alltag gehört, sind die Auftragsbücher der Firma aus Hinterzarten voll. Das Portfolio von Zwerger & Raab ist breit aufgestellt und richtet sich an Schulen, Vereine sowie eben an Unternehmen. Die Liste der Outdoor-Aktivitäten ist lang: Bogenschießen, Feuer machen, Orientierungsaufgaben mit GPS, Floßbau, Klettern und Abseilen und noch vieles mehr.

Insgesamt 40 Mitarbeitende sind für Zwerger tätig, vom Erlebnispädagogen, der Kinder und Jugendliche betreut, bis zum Wildnessführer, der mit kleinen und großen Gruppen von Erwachsenen arbeitet. Die Mitarbeitenden sind alle speziell als Pädagogen oder Trainer ausgebildet. Reinhard Zwerger selbst hat zudem zwei Lehraufträge an Freiburger Hochschulen.

Der geografische Schwerpunkt liegt auf Südbaden, ausgehend vom eigenen Areal inklusive Hochseilgarten hat Zwerger & Raab viele Anlaufpunkte, an denen sich in der ›

Seit die Coronakrise überstanden ist und das Zusammenkommen von Menschen wieder zum normalen Alltag gehört, sind die Auftragsbücher von Zwerger & Raab aus Hinterzarten voll

Natur die Workshops durchführen lassen. Im Grunde ist die Firma aber in ganz Deutschland sowie im nahen Ausland aktiv - so wie auch ihre Kunden. Es gibt inzwischen in allen Himmelsrichtungen Kooperationen mit Tagungshotels, die nahe der Natur liegen und in denen die Gruppen unterkommen – das Survival Camp inklusive Übernachtung im Wald ist eher die Ausnahme.

Das Geschäft läuft gut. Was auch daran liegt, dass die Firma die Coronakrise so gut gemeistert hat, obwohl das Angebot ja davon lebt, dass sich Menschen begegnen. „Wir haben es zum Glück geschafft, unser Angebot auch in den virtuellen Raum zu bringen“, erzählt Reinhard Zwerger. Der Stamm an den mehr als 20 Teilzeitangestellten wuchs in der Zeit der Pandemie sogar, was sich jetzt bei der gestiegenen Nachfrage umso mehr auszahlt.

Vor allem Unternehmen haben inzwischen den Benefit erkannt, den solch eine Investition bringen kann. Sie schicken ihre Mitarbeitenden, meist sind es Abteilungen mit acht bis 25 Menschen in die Natur, damit diese einerseits Spaß haben und dabei andererseits etwas Konstruktives für die gemeinsame Arbeit entsteht. Das spätere Wirken in die Arbeit hinein sei das Ziel, betont Reinhard Zwerger immer wieder und spricht unter anderem von handlungsorientiertem Lernen.

Vor jedem Auftrag wird dazu mit dem Kunden genau herausgearbeitet, wie die Arbeitssituation des Teams in der Firma aussieht, welche Aufgaben aktuell und zukünftig anstehen, wie die Rahmenbedingungen sind und was letztlich der erwünschte Effekt des Outdoor-Trainings sein sollte. Basierend darauf wird ein Outdoor-Programm auf das Team zugeschnitten und der passende Trainer mit den richtigen Kompetenzen zugeordnet.

Der studierte Geophysiker kommt beim Erzählen immer wieder ins Schwärmen von der Kraft der Natur, die bei all dem, was seine Firma so bietet, „der Lehrmeister“ sei. Es gelte, von ihr zu lernen und sie sich zu Nutze zu machen. Die Outdoor-Begeisterung teilte er früher mit seinem Bruder, einem Lehrer, der sich für Erlebnispädagogik interessierte und Mitte der 1980er Jahre dazu einen kleinen Verein gründete, um Schülern Erlebnisse in der Natur zu ermöglichen. Das kam letztlich so gut an, dass nur drei Jahre später daraus die eigene Firma der Brüder entstand, die dafür ihre eigentlichen Berufe an den Nagel hingen.

1991 machte sich Manfred Zwerger auf, um im Kaukasus eine Bergtour auszukundschaften, die ins Programm aufgenommen werden sollte. Dabei kam es zum Unglück: Ein Helikopter stürzte ab, in dem auch Manfred Zwerger gesessen hatte. Sein Bruder führte die Firma weiter, gemeinsam mit der hinterbliebenen Frau seines Bruders, Ursula Raab. Die beiden

Gründer Reinhard Zwerger organisiert Outdoor-Teamtrainings seit mehr als 30 Jahren.

machten im Sinne des Verstorbenen daraus ein funktionierendes kleines mittelständisches Unternehmen. Vor rund zehn Jahren stieg Stefan Ehrenfried ins Unternehmen ein, seither leiten sie die Firma als Trio.

Wie erfolgreich ein Outdoor-Training am Ende war, zeigt sich immer erst Wochen später im Arbeitsalltag. Dazu gibt es ein weiteres Treffen mit dem Trainer und letztlich eine Evaluation. „Wir gehen also nicht nur in den Wald und machen ein paar Spiele“, sagt Reinhard Zwerger über den aufwendigen Prozess, der auch dazu führt, dass sich inzwischen viele Stammkunden in den eigenen Referenzen wiederfinden. Nicht zuletzt deshalb blickt er optimistisch in die Zukunft. ■

PR-Anzeige

Im Reich der Gartenideen

Wer auf Ideensuche für die Gestaltung seines Gartens, seiner Außenanlage, seines ganz eigenen Freiraums ist, der sollte einen Besuch im Birkenmeier Park in Breisach-Niederrimsingen einplanen

Der Ausstellungspark zeigt nahezu unendliche Gestaltungsmöglichkeiten. Präsentiert werden die unterschiedlichsten Lösungen: von Pflastersteinen und Terrassenplatten über Stufenanlagen bis hin zu Mobiliar und Outdoorküchen. Die optische Wirkung und haptische Anmutung der Produkte wird in verschiedenen Formaten, Farben und Oberflächen erlebbar. Durch die freie Kombinierbarkeit und die Möglichkeit der individuellen Planung sowie der seriellen Maßfertigung können nahezu alle Gartenideen realisiert werden.

Der Park ist deutschlandweit der größte seiner Art und bietet privaten Bauherren und öffentlichen Bauträgern, Garten- und Landschaftsbauern so wie Architekten die Möglichkeit, sich anhand beispielhafter Umsetzungen von innovativen Materialien, Farben- und Formen, verschiedenen Stilen und Kombinationen inspirieren zu lassen.

Ergänzt wird der Park durch zahlreiche Skulpturen aus Steinguss, die von regionalen und überregionalen Künstlern gestaltet wurden. Unter anderem sind Arbeiten von Elvira Bach, Raymond E. Waydelich und Wolfgang Beltracchi zu sehen.

Letztlich ist der Birkenmeier Park aber auch einfach deshalb einen Ausflug wert, weil er neben jeder Menge Inspiration auch ein Ort der Ruhe und Muse ist, ein echter Wohlfühlort.

Geöffnet ist der Park täglich, auch am Wochenende. Eine Anmeldung ist lediglich erforderlich, wenn man eine Führung oder Beratung wünscht. ■

Birkenmeier Stein + Design GmbH
Industriestraße 1
D-79206 Breisach-Niederrimsingen
Tel. +49 (0) 76 68 / 71 09-0
www.birkenmeier.com

PIZZA
SELBST BACKEN

Werksverkauf in Nimburg mit Vorführung (nach Termin)

Holz-, Gas-, Hybrid-Modelle

Viele Modelle auf Lager oder innerhalb von 10 Tagen lieferbar.

Der Pizzaofen

Zeppelinstr. 19 | 79331 Teningen | Telefon 07663 / 913810
info@der-pizzaofen.de | der-pizzaofen.de

Schätzle
Ofenbau
Freiburg

www.ofenbau.com
Ingeborg-Krummer-Schroth-Str. 23
79106 Freiburg
Telefon: +49 761-21 44 747

ROLF BENZ
Urlaub Zuhause
Grösste Gartenmöbel Ausstellung bei Einrichten Schweigert
Das einzigartige Gefühl draußen zu sein können Sie nun mit dem legendären Design und Sitzkomfort von ROLF BENZ kombinieren
Einrichten Schweigert KG
Hauptstraße 28, D-79689 Maulburg, Telefon +49 7622 3993-0, info@schweigert.de, schweigert.de