

Steffi Schroeter

DIE  
WEISHEIT  
DER WALE

Wie uns die Giganten der Meere  
zu mehr Tiefe führen

*Für meinen Mann Udo, der mir das Wort auf meiner  
»Visitenkarte des Lebens« gegeben hat: Walforscherin.  
Danke! Love U!*

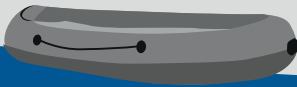
# INHALT

Im Schlauchboot .....	7
1 Im Sturm.....	10
2 Gestrandet.....	28
3 Hin und weg.....	45
4 Abtauchen.....	58
5 Raue See, klares Meer.....	73
6 Es ist manchmal weit, aber immer ganz klar .....	93
7 Das Helle im Dunkeln .....	109
8 Du bist deine Gedanken .....	127
9 Stell dich in den Sturm! .....	144
10 Volle Lungen.....	160
11 Mehr als einer.....	174
Heimatstrand .....	187



PROLOG

# IM SCHLAUCHBOOT



**A**btauchen. Seit drei Tagen bin ich wieder zu Hause.  
Zurück von der Reise ans Nordmeer.

E-Mails, Anrufe, Nachrichten auf dem Handy, WhatsApp-Meldungen, Facebook-Bilder, Hashtags – ich bin wieder im Alltag angekommen.

An der Oberfläche.

Und ich will nur eins: wieder abtauchen.

Drei Wochen lang war ich in einer anderen Welt. Am Nordmeer, der Arktischen See. Mit Mitternachtssonne und einem eigentümlichen Licht, immer hell und so unerklärlich intensiv in den Farben. 24 Stunden Sonne, der Tag-Nacht-Rhythmus ist ausgeknipst. Und doch fühlt man die Nacht. Man fühlt sie in der Natur.

Die Welt so hoch oben über dem Polarkreis ist anders, mir fremd. Langbeinige, stattliche Elche, die plötzlich vor einem auf der Straße stehen; Seeadler, die ruhend auf den Holzpfehlern am Meer sitzen oder hoch oben ihre Kreise ziehen. Der Nebel, der sich nachts über den still daliegenden Seen ausbreitet. Und die riesigen Tiere, derentwegen ich die weite Reise gewagt habe: Pottwale.

Im Schlauchboot sitzend, weit draußen auf dem Meer, sehe ich ihren Blas. Ein Tier, das aus einer Welt vor unserer Zeit zu kommen scheint, uns an den Anfang des Lebens auf diesem Planeten erinnert. Und an eine Urkraft in uns selbst.

Diese Reise nach Nordnorwegen hat mein Leben verändert. Die Begegnung mit den Walen hat mir gezeigt, um was es wirklich geht. Die Zeit in der Stille auf dem Meer hat Spuren hinterlassen. Nicht erreichbar zu sein und einzutauchen in eine Welt jenseits meiner bisherigen Vorstellungen – das hat unendlich gutgetan.

Bei all der Freude, bei aller Ergriffenheit wird mir auch klar: Ich habe es jahrelang geschafft, mein Leben nur auf Sparflamme zu leben. Doch eins habe ich auch gelernt: Es ist noch nicht zu spät, sich zu verändern und auf die eigene Spur zu kommen.

# IM STURM

*Ein Sturm ist nichts anderes als Luft, die sich schnell bewegt. Aber ein Sturm ist eben kein Säuseln, keine Brise, sondern geht ans Eingemachte: Was keinen festen Stand hat, nimmt er mit. Wer nicht gut verankert ist, wird weggetragen. Irgendwohin. Fernab des eigentlichen Standorts.*



Seit meiner Kindheit faszinieren mich Tiere, wilde Tiere, vor allem Wale. Ich fühle mich schon immer auf eine besondere Art mit diesen Geschöpfen verbunden. Und ich erinnere mich, dass ich als Kind oft ans Meer ging und sehnsüchtig in die Ferne schaute. Denn ich wusste, dass irgendwo da draußen Wale schwammen.

Der Hamburger Stadtteil, in dem ich meine Kindheit verbrachte, lag fast 100 Kilometer vom Meer entfernt. Reihenhäuser, schmale, doppelstöckige Bauten, standen brav nebeneinander. Jedes Haus hatte einen kleinen Garten, der sowohl vor als auch hinter dem Haus fein säuberlich umzäunt war. Gerade groß genug, um dort meinen Meerschweinchen-Käfig und ein kleines Auslaufgehege für die Tiere aufzustellen.

Freitagabends verließ ich die Enge der Großstadt und atmete auf. Meine Eltern fuhren von Ostern bis zu den Herbstferien jedes Wochenende mit mir und meiner vier Jahre älteren Schwester an die Ostsee. Dort stand unser Wohnwagen auf dem Grundstück einer Fischerfamilie, die den großen Garten nicht nutzte und ihn uns zur Dauermiete zur Verfügung stellte. Jedes Jahr brachen wir zwei Wochen vor Karfreitag in das kleine Fischerdorf auf, um

alles vorzubereiten. Zum »Aufbauen«, wie es meine Eltern Jahr für Jahr nannten. An diesem Wochenende wurde der Wohnwagen geputzt und von den Spuren des Winters befreit. Auf einer Holzterrasse wurde das Vorzelt mit Inneneinrichtung aufgebaut. Zu gerne erinnere ich mich an die grellen Schreie meiner Mutter, wenn meine Schwester und ich nach einem feuchten Frühjahr beim Aufräumen unter der Holzterrasse dicke, tiefbraune Kröten herauszogen und ihr vor die Nase hielten. Sie hasste Kröten – und ich liebte es, sie damit zu erschrecken.

Ab Ende März ging es jeden Freitag pünktlich um 15 Uhr auf die Autobahn Richtung Norden. Manchmal kamen wir erst im Dunkeln an und krochen schnell in den Wohnwagen. Wenn es regnete, hörten wir das Prasseln der Tropfen auf dem Dach, und ich schlief besonders schnell ein.

Samstag und Sonntag war ich von morgens bis abends draußen, meistens am Hafen unterwegs – angeln. Im Dorf hielt man mich mit meinem strohblonden Bubi-kopf für einen Jungen. Ich streunte zwischen den zum Trocknen ausgebreiteten Fischernetzen am Hafen herum und schaute den Kuttern beim Einlaufen und Ausladen zu. Wenn ich Hunger hatte, holte ich mir mit den anderen Kindern, die dort unterwegs waren, bei »Tante Wanda« an der Bude eine Tüte mit Pommes und Mayo. Es war ein freies Leben, und meine Eltern ließen mich ziehen. Meist kam ich abends erst spät zum Essen in den

Wohnwagen. Meine Mutter hatte dann oft die frischen Schollen, die ich gefischt und am Nachmittag im Vorbeigehen bei ihr im Eimer abgeliefert hatte, in der Pfanne köstlich kross gebraten.

Nach dem Abendessen traf ich mich mit den Dorfkindern – ich wurde von ihnen voll und ganz in ihrer Mitte aufgenommen, obwohl ich aus der Stadt kam. Wir gingen zu den Bootsstegen und erzählten uns Gruselgeschichten. Dennoch schlief ich in den Nächten dort tief und fest.

Meine Kindheit am Meer war sorg- und zeitlos. Aber eine Garantie, dass sich das nie ändern sollte, gab es nicht.

## ~Eigenzeit ~~

*»Bin auf dem Sprung. Hab grad gar keine Zeit. Sorry!«*

*»Puh, hab noch total viel zu erledigen.*

*Ein anderes Mal, okay?«*

*»Mein Gott, wenn ich an meinen Terminkalender morgen denke, wird mir ganz anders.«*

*»Weiß gar nicht, wohin mit meinem Stress!«*

Diese Sätze oder Abwandlungen davon höre ich oft, manchmal mehrmals am Tag. Ich treffe jemanden in der Stadt, der gleich weiter muss. Ich telefoniere mit einer Freundin, die arg eingespannt ist. Im Zug geht der Mann,

der mir gegenüber sitzt, nur ganz kurz ans Handy, um dann am Laptop weiterzuarbeiten.

Frage ich Menschen, was sie sich am meisten wünschen, dann fällt die Antwort erstaunlich oft ganz klar aus: Zeit. Und zwar Zeit für sich, also Zeit, die sie selbst gestalten und nutzen können. »Eigenzeit« könnte man die Minuten oder Stunden nennen, die nicht von Einflüssen, Aufgaben oder Terminen von außen bestimmt sind. Also ganz *eigene* Zeit. Zeit, die Dinge zu tun, die das Herz ersehnt. Freiräume oder Beschäftigungen ohne Ziel und Zeitplan.

Der Wunsch nach Zeitersparnis und der Verfügbarkeit von freier Zeit ist weit verbreitet in unserer Gesellschaft. Doch die Menschen wünschen sich nicht einfach »mehr« Zeit oder höhere Effizienz. Sie haben vielmehr Sehnsucht, wieder über sich selbst bestimmen zu können, selbstbestimmt den Tag zu gestalten, selbstbestimmt Termine zu machen – oder eben auch nicht. Sie wollen den Kalender auch mal mit Nichtstun füllen oder mit »für niemanden erreichbar«.

Der Wunsch ist ganz einfach: mehr Zeit! Doch warum ist er so schwer zu erfüllen?

## Der fehlende Aus-Knopf~ ~ ~

Feierabend. Ein Wort, das es nicht mal in jeder Sprache gibt und das für mich einen besonderen, einen nostalgischen Wert hat. Vor Kurzem habe ich es mal wieder gelesen, in einem Magazin, das eine Liste von Begriffen veröffentlichte, die mehr und mehr an Seltenheitswert gewinnen. Ich blieb an dem Begriff hängen, weil ich ihn selbst über Jahre kaum verwendet hatte, obwohl er doch für mich so etwas wie ein großes Versprechen birgt.

Feierabend: Das war früher das Abhängen auf dem heimischen Sofa, die Verabredung zum Tennismatch oder zum Kartenspielen, die Zeit und Aufmerksamkeit für die Modelleisenbahn oder einfach der Plausch mit den Nachbarn auf der Straße. Auch wenn sich vielleicht an diesen Dingen bis heute nichts geändert hat, so hat sich doch etwas Wesentliches verändert: Man ist nicht mehr nur da für das, was einen gerade hier und jetzt beschäftigt, sondern auch noch für alle möglichen anderen Dinge, die andere gerade umtreiben. Wir sind ständig erreichbar. Und die Unterhaltung mit dem Nachbarn auf der Straße muss sich die Aufmerksamkeit mit der Unterhaltung durch die Elektronik teilen.

Kaum einer traut sich, das Handy auch mal auszuschalten. Im »On«-Modus steckt es in unserer Jackentasche, wenn wir mit Freunden essen oder während wir mit einer

Freundin einen Spaziergang machen. Nach dem Sportstudio wartet es schon in der Umkleidekabine darauf, Nachrichten an den Empfänger weiterzugeben. Auf dem Tisch im Café oder Restaurant liegend macht es klar: Ich könnte jederzeit drangehen.

Und ich bin überzeugt: Unser Zeitmangel kommt gar nicht so sehr daher, dass uns die Zeit abhandengekommen wäre. Ständig sind wir auf Trab und beschäftigt. Wir finden den Aus-Knopf nicht mehr. Wir sind stets erreichbar – und stehen uns damit selbst im Weg.

## Niemand hat den Himmel abgeschafft~ ~

Blaue Flächen. Wie groß sie genau sind, vermag man nicht einzuschätzen. Dazwischen immer wieder helle Streifen, dann weiße Zonen, die sich mal wie Wattebäusche und mal wie eine Schafherde voranschieben.

An anderen Tagen ist es einfach ein einziges Grau. Doch genauer betrachtet, hat dieses Grau ganz feine Abstufungen, hellere Nuancen wechseln mit dunkleren Abschnitten.

Und dann gibt es das strahlende Blau. Makellos. Man muss ein bisschen die Augen zusammenkneifen, um den Anblick überhaupt genießen zu können.

Der Himmel: Er ist immer über uns. In der Stadt, wenn ich eine Runde um den Block drehe. Im Zug, wenn der Blick auf den Horizont der vorbeiziehenden Landschaft fällt. Über dem Feldweg, auf dem meine Wanderung verläuft. Über dem Boot, das die Wellen durchpflügt und einen aufs Meer hinausbringt. Über den Walen, die ruhig an die Oberfläche kommen, um ihre Lungen zu füllen.

Auch wenn wir denken, die Welt hat sich weitergedreht, wir leben in einer Zeit von Stress und Kurzlebigkeit, so ist eins klar: Niemand hat den Himmel abgeschafft. Ich fürchte nur: Viele haben verlernt, ihn zu sehen.

## ~ ~Beschleunigungsspur ~

Mein Leben war immer komplexer geworden. In den letzten 20 Jahren ist viel passiert. Ich habe meinen Mann kennengelernt, bin aus der Stadt hinaus zu ihm aufs Land gezogen und Mutter von zwei wunderbaren Jungs geworden. Ich liebte es, Mutter zu sein, und hatte mir in unserem Haus ein kleines Büro eingerichtet, in dem ich für ausgewählte Kunden meine Tätigkeit als Marketing-Beraterin fortführte. Mit dem Umzug aufs Land war ich dem Meer sehr nahe gekommen und konnte in zehn Minuten mit dem Auto am Strand sein. Mein Mann und ich teilten die Sehnsucht nach dem Wasser, und ein paar Jahre später erfüllten wir uns den Traum, auf unsere dänische Lieblingsinsel, mitten in der Ostsee gelegen, auszuwandern.

Dort begann ich zu bloggen, sprich, regelmäßig Artikel im Internet zu veröffentlichen. Über die dänische Insel, auf der wir leben, und über meine Liebe zu diesem Eiland – mit touristischen Tipps und Einblicken in mein Leben.

Marketing – das war damals meine Welt. Seit vielen Jahren war ich auf Facebook aktiv. Ich weiß noch, wie sehr ich mich anfangs dagegen gesperrt hatte. Doch dann zeigte mir mein Umfeld die Vorzüge des sozialen Netzwerks auf. Dass ich damit wunderbar und kostenlos für alles werben könne, was wir so machten. Außerdem bleibt man durch



Facebook mit anderen verbunden, in Zeiten, in denen man sich auf der Insel einsam fühlt. Schließlich lernte ich in einer Videomarketing-Agentur dann auch noch alle Tricks zum Erstellen und Bewerben von Unternehmensseiten. Schnell hatte ich neben meinem persönlichen Profil noch jeweils eine Seite für unsere Galerie, für unsere Ferienhäuser, für meinen Blog und meine Coachings erstellt. Mein PR-Berater-Hirn freute sich und redete mir ein, dass ich pro Woche und Seite ja höchstens eine Stunde Zeit aufwenden müsse. Das entpuppte sich als bloße Theorie. Das Smartphone war immer und überall mit dabei. Die Selfies und Postings dokumentierten mein Leben an der Oberfläche. »Schau mal hier, mein Lieblingscafé«, »Beim Picknicken mit meinem Liebsten am Strand!«, »10-km-Lauf erfolgreich geschafft!« – die Welt ständig live dabei. Es zog mich immer mehr hinein in einen Sog, dem ich nicht entkommen konnte.

Wie eine Getriebene kam ich mir vor. Mein Smartphone jagte mich vor sich her, kontrollierte mich, gab mit einem Tastendruck persönliche Bilder und Gedanken frei. Und ich »spionierte« im Gegenzug die anderen aus. Was die wohl gerade machten? Schnell nachschauen. In meinem Kopf waren nicht nur meine Gedanken und Bilder, sondern auch die meiner 468 Facebook-Freunde. Hinzu kamen die der Instagram-Follower und die Pinterest-Gemeinde. Mein Kopf wurde mehrmals täglich vollgestopft mit Bildern von Hunden, von Sehenswürdigkeiten

aus der ganzen Welt, mit netten von Blümchen unterlegten Weisheitssprüchen, mit Live-Schaltungen von Marathon- oder Konzertveranstaltungen, mit Kommentaren zur Weltpolitik und Infos über den aktuellen Gesundheitszustand verschiedener Leute.

Der Speicherplatz im Kopf war mehr als voll. Eine Erweiterung konnte ich mir nicht kaufen. Dementsprechend schwer fiel es mir, Ruhe zu finden oder gar kreativ zu sein. Wenn ich gut war, schaltete ich das Handy mal für einen ganzen Tag aus – um es dann stolz und voller Erwartung auf eine unendlich lange Timeline bei Facebook, viele an mir zwischenzeitlich vorbeigegangene Kommentare und unzählige Mails am Abend wieder einzuschalten. Die Erholung, die sich im Laufe des handyfreien Tages langsam eingestellt hatte, war nach einer Viertelstunde im Online-Modus wieder verflogen.

Mit der Zeit entwickelte ich eine abgründige Rechtfertigungsstrategie, indem ich erfreut zur Kenntnis nahm, dass auch von mir hochgeschätzte Menschen stets online präsent waren.

Als ich einmal am Meer an einem Vollmondabend teilnahm, wurde eifrig mit dem Handy fotografiert, und ich entdeckte die Fotos davon am nächsten Tag in einem Posting bei Facebook. Ich klickte auf »Like« und erhielt von da an jeden Tag einen schönen »Reminder« in Form eines Fotos, eines Zitats oder einer Kurzmeditation. Genauso

verhielt es sich mit Yogalehrern, spirituellen Ratgebern, Lieblingsmusikern oder Philosophen. Alle waren dabei.

Tief in mir spürte ich ein großes Unbehagen, denn ich war noch nicht so abgestumpft, dass ich den Energieverlust nicht fühlte, den die grenzenlose Nutzung dieser Medien verursachte. Nach dem Surfen auf den unterschiedlichen Plattformen fühlte ich mich leer, und zunehmend wurde mir sogar körperlich übel.

Das ständige Online-Sein hielt mich konsequent an der Oberfläche. Meine Seele schrie »Abtauchen«, doch mein Verstand erwiderte streng: »Geht nicht! Wenn du da nicht mitmachst, gehst du unter. Alle machen das. Und es ist kostenlos! Was willst du denn sonst machen? Halbseitige Anzeigen im *Stern* schalten? Radiowerbung buchen? Also stell dich nicht so an und spiel das Spiel mit. Sonst bist du weg vom Fenster. Und zwar schneller, als du gucken kannst.«

## ~ ~ ~ Tiefgang ~ ~

Ich war zu viel an der Oberfläche gewesen und hatte mir jetzt selbst eine Zäsur verordnet.

In den letzten Wochen hatte ich einiges über die Wale gelesen. Die Giganten der Meere können richtig tief tauchen. Häufig trifft man sie in mehr als 300 Meter Tiefe an, für viele Männchen ist es auch kein Problem, 1000 Meter

tief zu tauchen. Einzelne Tiere wurden von Forschern schon in einer Tiefe von 2500 bis 3000 Metern entdeckt. Dort herrscht ein Druck von 245 bar. Zweihundertfünf- undvierzig Mal mehr als auf der Erdoberfläche. Meist dauert der Tauchgang eines Pottwals zwischen 20 und 80 Minuten – ohne zwischendurch Luft zu holen. Die Tiere bewegen sich dabei mit einer Geschwindigkeit von bis zu 30 Kilometern in der Stunde.

Pottwale wurden immer an der Oberfläche gejagt, wenn sie die schützende Tiefe verlassen, um zu atmen. An der Oberfläche sind sie im wahrsten Sinne des Wortes angreifbar. Und sie ahnen nichts von ihrer Verletzlichkeit.

Man weiß nicht genau, wie viele Pottwale einst in den Weltmeeren schwammen. Forscher schätzen, dass es mehr als eine Million waren. Zunächst jagten Indianer von ihren Kanus aus Wale. Am Ende des 17. Jahrhunderts entstand in den neuenglischen Kolonien in Nordamerika eine große Walfangindustrie. Der Walfang wurde organisiert, die daraus entstandenen Produkte bis nach Europa exportiert. Im Jahr 1690 wurde die Insel Nantucket südlich von Cap Cod vor der Nordostküste der Vereinigten Staaten zum neuen Zentrum des Walfangs. Der Pottwal wurde eher zufällig zur Lieblingsbeute der Walfänger. Man erzählt, dass im Jahre 1712 der Kapitän eines Walfangschiffes, Christopher Hussey, durch einen Sturm von der Küste weit hinausgetrieben wurde und sich inmitten

einer Pottwalherde wiederfand. Mehr als 50 Tiere umgaben das Schiff. Da die Tiere durch ihr Sozialverhalten immer eng beieinanderbleiben, hatten die Walfänger vor so viel geballter Walmacht Angst und drehten ab. Hussey jedoch griff an diesem Tag einen Pottwal an, erlegte ihn und brachte ihn an Land. Er wurde in Nantucket als Held gefeiert. Nach dem Zerlegen des großen Tieres zeigte sich, dass der Pottwal viel besseren Tran lieferte als die anderen Walarten. Unter der Haut des Pottwals befindet sich eine 30 Zentimeter dicke, gelbliche Speckschicht, die so widerstandsfähig ist, dass man sie beim Zerlegen des Wals abziehen kann, ohne sie zu zerstören. Doch vor allem die neu entdeckte Substanz im Kopf des Pottwals, das Spermaceti, war heiß begehrt. In einem 15 Meter langen Wal befanden sich 2000 bis 3000 Liter dieses Öls, von dem man annimmt, dass es dem Pottwal dabei hilft, in große Tiefen abzutauchen. Sobald es mit Luft in Kontakt kommt, erstarrt das Öl zu einer Art Wachs, aus dem man Kerzen zog oder es als Brennstoff in Öllampen verwendete. Außerdem war das Ambra aus dem Verdauungstrakt des Wals für die Parfumproduktion Gold wert. Diese Neuentdeckungen wertvoller Stoffe führten zur organisierten Hochseejagd auf Pottwale in großem Stil.

Es tut mir innerlich weh, dass Menschen die Schönheit und Anmut der Natur und der Kreaturen bewusst ausblenden, nur um wirtschaftliche Interessen zu befriedigen. Gnadenlos werden Wale dem Geldverdienen geopfert.

Lese ich die Berichte und Artikel über den Walfang, wird mir klar: Ja, das gehört auch zur Geschichte der Menschheit und zu den Geschöpfen der Erde. Aber den Walfang schlicht als »vergangene Zeit« abzutun wäre zu einfach. Ich glaube, dass jeder Einzelne in die Versuchung gerät, die Schönheit und Anmut seiner Umwelt auszublenken; dass es leicht passiert, dass wir praktisch blind durchs Leben gehen – und Ruhezeiten, innere Klarheit und den Weitblick für Lebensphasen verschleudern, nur um einen kurzfristigen Gewinn zu erzielen oder um ständig erreichbar zu sein.

Wie sich das manchmal anfühlt? Wie gejagt werden.

## ~Auf der Flucht ~ ~

Man könnte meinen: Wenn wir immer ein Handy zur Hand haben und einfach erreichbar sind, dann führe das zu Sicherheit und Gelassenheit. Doch das Gegenteil ist der Fall.

Wir sind heutzutage meist im Dauerstress und im permanenten Notfallmodus.

In der Tierwelt ist Stress ganz einfach erklärt. Das Tier, das in Gefahr gerät, von einem anderen Tier gefressen zu werden, hat instinktiv nur drei Dinge im Fokus.

Erstens: Wie kann ich mich in Sicherheit bringen? Laufen, noch schneller laufen, zurückbeißen, Gift sprühen, tot stellen?

Zweitens: Wo in meiner Umgebung sind sichere Orte, an die ich mich retten kann? Ein Baum, eine Höhle, die Steppe, Dickicht?

Drittens: Wie viel Zeit bleibt mir, um mich zu retten?

Uns Menschen geht es sehr ähnlich. Auch wir sind im Stress fokussiert auf diese drei Faktoren: unseren Körper, die Umgebung und die meist knappe Zeit. Ein Überlebenskampf.

In Gedanken sind wir ständig dabei, Strategien zu entwickeln, die unseren Körper aus einer Notsituation retten sollen. Wir denken, alles sei existenziell und bedrohlich.

Die Gedanken kreisen, surren und spinnen so vor sich hin: der Arbeitsplatzverlust, die mögliche Scheidung, die drohende Krankheit, der Terror in der Welt, die Flüchtlinge, die Klimakatastrophe. Wir sind oft bewusst oder unbewusst damit beschäftigt, uns Notfallstrategien aufzubauen. Was ist beruflich der Plan B? Wie könnte ich einen neuen Partner finden, wenn das weiterhin so seltsam läuft? Welches ist das beste Krankenhaus für die Darmkrebserkrankung? Wo kann ich leben, um vor Terror wirklich sicher zu sein?

Wenn Sorgen unser Leben bestimmen, jede Nachricht auf dem Handy uns ablenkt vom Hier und Jetzt, wenn wir uns nicht mehr trauen, uns die Zeit für uns zu nehmen, die wir brauchen, dann kommt einem das vor wie im Sturm. Laut, bedrohlich und gefährlich.

Es ist absurd: Wir leben in einer Welt, die uns so viel Sicherheit gibt, die zugänglich und klar ist, und stülpen dieser Welt ein Netz aus Gedanken, Ängsten und Ungewissheiten über. Es gibt wenige Bedrohungen, die uns unser Leben kosten könnten.

Ich bin mir sicher: Nicht jede Mail muss innerhalb von 24 Stunden beantwortet sein; nicht auf jede WhatsApp-Nachricht muss innerhalb von 30 Minuten reagiert werden; es geht nicht gleich die Welt unter, wenn ich einmal eine Nacht schlafe, bevor ich eine Entscheidung treffe. Wir könnten viel gelassener leben – doch wir haben uns einen Modus geschaffen, der uns zu Getriebenen macht, der unseren Pulsschlag ständig auf hohem Level hält. Wir haben uns selbst zu Gejagten gemacht. Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit sind Mangelware.



~ ~ Auftauchen. Abtauchen. Luft holen.  
Sich bewegen. In Gemeinschaft sein. ~ ~

Was ist es genau, was mich von Kindesbeinen an den Wale fasziniert? Das habe ich mich oft gefragt. Ich glaube, es ist die Freiheit und Selbstbestimmtheit, die ihre Lebensweise auf mich ausstrahlen. Und es ist jenes Element, in dem sie auf ihrer Lebensreise unterwegs sind: Wasser. Wir sehnen uns nach Freiheit und Selbstbestimmtheit, wenn wir grundlegend verunsichert sind. Und nach dem großen, weiten Meer mit der scheinbar unendlichen Tiefe, die uns so viel Platz und Raum gibt, einfach abzutauchen. Frei nach dem Motto: »Ich bin dann mal weg – und tauche wieder auf, wenn ich es will!«

# 2

*Dorthin oder eher in diese Richtung? Wie soll das Steuer stehen? Man meint, dass es wohl am schwersten ist, sich bei schlechtem Wetter auf dem offenen Meer zu orientieren. Kein Horizont zu sehen. Keine Landmarke. Nur Nebel- und Regenbänke. Wie schwer ist es erst im Leben, wenn die Sicht getrübt ist und wir ins Ungewisse steuern?*



## GESTRANDET

**E**s gibt da dieses Eisbergphänomen: Der größte Teil eines Eisbergs, der im Wasser schwimmt, ist nicht sichtbar. Mehr als 90 Prozent des Volumens liegen unter der Wasseroberfläche. Ähnlich ist es mit Walen: Da taucht neben einem Forschungsschiff oder einem Beobachtungsboot ein Rücken auf, oder es ist eine Fluke zu sehen, aber der ganze Körper eines Wals zeigt sich nur ganz selten. Nämlich dann, wenn er einmal aus dem Wasser springt – vor allem Buckelwale gehen dieser Leidenschaft nach. Oder dann, wenn sie in allzu seichtes Gewässer gelangt sind und stranden. Dann sehen wir erst, wie groß die Tiere sind: Ein ausgewachsener Blauwal kommt auf 140 Tonnen – so viel wie 62 VW-Busse zusammengenommen. Ein erwachsener Pottwalbulle misst über 20 Meter und wiegt 60 Tonnen. Ein solcher Koloss liegt dann am Strand, elend verendet. Allein im Januar und Februar 2016 sind insgesamt 29 Wale an der deutschen, holländischen, französischen und britischen Küste gestrandet. Aber wie kommt es eigentlich dazu, dass Wale sich aus dem sicheren, tiefen Wasser begeben und geradewegs ihrem Ende entgegenschwimmen?

Die Wanderung der Wale ist ein Phänomen, das die Menschheit von jeher fasziniert. Andere Tiere wie Zugvögel haben ebenfalls einen sehr ausgefeilten Orientierungssinn, der uns Menschen geradezu über den Verstand geht. Wie kann es funktionieren, dass Tiere über Tausende von Kilometern ihren Weg finden – ohne Navi und Landkarte?

Die Pottwale sind wahre Meister der Orientierung. Man nimmt an, dass die älteren Pottwalbullen dem »Jungspund« den Weg zeigen beziehungsweise ihr Wissen zur Orientierung weitergeben. Es ist zumindest auffällig, dass ein junges Männchen sich bei seiner ersten Wanderung vom Süden in den Norden immer anderen Geschlechtsgenossen anschließt. Später wird dieser Bulle die Wanderung auch alleine unternehmen. Dann wird er ab und zu auf andere Männchen stoßen, eine gewisse Zeit mit ihnen verbringen und dann wieder als Einzelgänger unterwegs sein.

So bleibt ein Jungbulle die ersten sieben bis elf Jahre in den warmen Gewässern bei seiner Mutter und dem Familienverband und zieht dann in Gefolgschaft eines oder mehrerer älterer Bullen hoch in den Norden. Das Männchen weiß, dass es sich im Norden fett fressen muss, denn unter den Walen gilt, dass die Dicken besonders attraktiv sind. Wer ordentlich was auf den Rippen hat, bekommt die größten Chancen bei der Brautschau. So ziehen die Bullen nach der Pubertät in die arktischen, futterreichen

Gebiete, kommen jedoch vor dem harten Wintereinbruch wieder in die seichten Gewässer zu ihrer Familie zurück. Sobald sie sich »winterfest« fühlen, wandern sie bis zu 4000 Kilometer gen Norden und bleiben dann mehrere Jahre in den Polarmeeren. Dort ziehen sie meist alleine umher und fressen sich den Bauch voll. Tagein, tagaus.

Keiner weiß genau, wie die Wale sich auf ihrer Wanderung orientieren. Auch über die genauen Wanderwege ist man sich unschlüssig. Es lassen sich nur Vermutungen anstellen. Eine davon lautet, dass die Pottwalbullen aus der Gegend um Spitzbergen sich zunächst an der norwegischen Küste orientieren, dann westwärts an die schottische Nordküste und später westlich von Irland zu den Azoren ziehen – in eine Gegend, in der mehrere Pottwalfamilien das ganze Jahr über leben.

## Auf Südkurs~ ~

Wie nun der Orientierungssinn der Wale funktioniert, an was sie sich ausrichten, das ist unklar. Immerhin geht es hier nicht um ein paar – sondern gut und gerne mal um 4000 Kilometer. Wenn das Ziel ihrer Reise die kleine Inselgruppe der Azoren ist, verlangt das eine ungeheuer präzise Peilung. Da die Pottwale sehr kleine Augen haben und über der Wasseroberfläche eher kurzsichtig sind,

scheiden Sonne und Sterne als Orientierungspunkte aus, zumal die Tiere dafür auch Sonnenscheinstunden beziehungsweise Sternkonstellationen kennen müssten. Also geht man davon aus, dass die Wale sich am Salzgehalt, der Dichte und der Temperatur des Wassers und an der Beschaffenheit des Meeresgrundes orientieren.

Auf ihrem Weg nach Süden sind die Wale an der norwegischen Küste bis zum Skagerrak in einem Gebiet unterwegs, in dem das Wasser bis zu 900 Meter tief ist. Hier ist es für sie kein Problem, auch mit eventuellen Störungen ihres Kurses umzugehen, da es durch die große Tiefe des Wassers genügend Ausweichmöglichkeiten für sie gibt. Wenn sie jedoch ins Flachwasser der Nordsee kommen, in dem die Echolokation der Wale nicht richtig funktioniert, und die Tiere nicht rechtzeitig den Weg über das offene Meer nehmen, geraten sie unausweichlich bis vor die Insel Rømø, wo es leider immer wieder zu Massenstrandungen von Walen kommt. Und auch in der Deutschen Bucht lauern zahlreiche Sandbänke, die für die mächtigen Tiere schnell zu einer Todesfalle werden. Bei Ebbe schnappt die Falle zu.

Wie kommt es dazu, dass sich so viele Wale »verschwimmen«? Eigentlich müssten sie doch ihr natürlicher Instinkt und ihr Orientierungssystem vor derartig gravierenden Fehlern bewahren.

Walstrandungen sind schon seit dem frühen Mittelalter dokumentiert. Nehmen sie in unserer Zeit zu? Unter-

suchungen gestrandeter Tiere haben gezeigt, dass sie nicht unter organischen Erkrankungen gelitten haben, auch wenn man in ihren Körpern eine höhere Belastung durch Schwermetalle festgestellt hat. Manches bleibt ein Rätsel. Aber Forscher und Umweltschützer spekulieren, dass die zunehmende Verunreinigung der Nordsee der Grund für die Orientierungsprobleme der Wale sein könnte. Dabei geht es nicht nur um den Zivilisationsmüll im Meer, sondern auch um eine akustische Verunreinigung durch den dramatisch zunehmenden Schiffsverkehr, unterirdische Sprengungen bei der Suche nach Öl und manches mehr. Andere haben die These, dass sogenannte Sonnenstürme die Wale verwirren und vom richtigen Kurs abbringen.

Manche behaupten, dass die Wale sich mit ihren Strandungen das Leben nehmen oder gar ein Zeichen setzen wollen, da sie unter der Meeresverschmutzung und dem Plastikmüll in den Ozeanen litten und die Strandung der einzige Weg sei, dem ein Ende zu setzen.

## ~ ~ ~ Orientierung? Verloren.

Eins ist klar: Die Orientierung der Wale vollzieht sich in einem Wechselspiel mit dem Außen, der Natur, den Gegebenheiten. Darüber habe ich mich mit Tiu, einer Wal-expertin, die ich auf den Vesterålen kennengelernt habe, ausgetauscht. Und dann kam mir der Gedanke: Hinter den Schwierigkeiten, die mir Frauen oft erzählen, stecken Fragen, die den Orientierungssinn von uns Menschen betreffen. Damit meine ich keine Orientierung an Landmarken oder örtlichen Gegebenheiten, sondern die der inneren Ausrichtung, der Klarheit für Entscheidungen – und überhaupt den Mut, an den eigenen Weg zu glauben.

~

*»Soll ich wirklich den Job kündigen und den Sprung in die Selbstständigkeit wagen – oder doch besser beim Alten bleiben?«*

*»Ich habe mich noch nie richtig wohlgefühlt in dieser Stadt – und trotzdem hab ich Angst wegzuziehen.«*

*»Endlich habe ich einen Partner gefunden – aber ist er wirklich der Mann fürs Leben?«*

*»Eigentlich tun mir die Treffen mit meiner Freundin nicht mehr gut, und ich fühle mich danach immer so ausgelaugt – aber kann ich so eine Freundschaft einfach beenden?«*



Ich glaube, dass solche Unsicherheiten mehr mit uns und unserer Beziehung zur Natur zu tun haben, als wir zunächst denken. Jahrhundertlang gab es so etwas wie Konstanten, auf die wir unser Ortungssystem eingestellt hatten. Es gab den Rhythmus der Natur mit ihren Jahreszeiten. Fallende Blätter im Herbst, kahle Bäume im Winter, zart sprießendes Grün im Frühling und die Wärme der Sonne im Sommer. Man baute so viel an, jagte so viel und produzierte so viel, wie man selbst brauchte.

Heute ist alles temperaturgeregelt: 20 Grad in sämtlichen Räumen. Die Luft in den U-Bahnen ist immer gleich – neutral bis stickig. Tomaten gibt es auch im Januar, Äpfel auch noch im April, und in den Kantinen kümmert sich niemand darum, ob gerade Saison für Erdbeeren ist oder nicht.

Früher konnte man nur während des Tages produktiv sein. Also stand man mit der Sonne auf und ging nach Sonnenuntergang ins Bett. Die Industrialisierung hat die Konstanten in unserem Ortungssystem verdreht. Das elektrische Licht hat die Nacht zum Tag gemacht. Der Alltag wurde in Arbeit und Freizeit eingeteilt, feste Arbeitszeiten und Entlohnung wurden vorherrschend.

Schon einen »Katzensprung« danach folgte die nächste Revolution, nämlich das digitale Zeitalter und parallel dazu die Globalisierung. Diese Faktoren haben unsere äußeren Umstände so verändert, dass es uns schwerfällt, uns an etwas Verlässlichem zu orientieren.

Unser inneres Meer ist heute extrem verschmutzt und voller Störfaktoren. Jeden Tag strömen unzählige Signale auf uns ein, auf die wir schlichtweg nicht eingestellt sind. Stille? Die gibt es praktisch nicht mehr. Stattdessen gibt es neue Nachrichten und Impulse im Sekundentakt, verlangen Fernsehbilder, Zeitungstexte, bunte Bilder allenthalben und das Radio unsere Aufmerksamkeit. Der Computer, das iPad und das Smartphone sind in den letzten 20 Jahren noch dazugekommen und tragen mit zur Verstopfung der inneren Weltmeere bei. Überall und ständig werden Signale abgegeben, die unserer eigentlichen Natur fremd sind. Die Nacht wird zum Tag gemacht, das Wochenende zum produktiven Wochentag, der Winter zum Sommer, die Ruhe- zur Erntezeit.

Alles steht kopf.

### ~ Einen Fuß vor den anderen ~

Claudia kam an einem stürmischen Tag im April zu mir. Sie hatte sich spontan für ein Naturcoaching angemeldet. Es war ihr ein drängendes Anliegen, das hatte ich schon beim ersten Telefonat gemerkt, das wir drei Wochen zuvor geführt hatten. Sie litt seit zwei Jahren an einer Depression, war verzweifelt und ohne Hoffnung, dass das Leben für sie noch etwas Positives bereithalten könnte. Nach einem Begrüßungsritual am Strand und einem ge-

meinsamen Gebet gab ich ihr die Aufgabe, von dem Punkt aus, an dem wir standen, loszugehen. Ich gab ihr nicht vor, in welche Richtung sie gehen sollte, nannte ihr auch kein Ziel. Sie sollte nur einen Fuß vor den anderen setzen und in sich hineinfühlen. Die Augen schließen und nachspüren, wo ihre Füße sie hintragen wollten.

Ich sammelte in einem guten Abstand zu ihr Plastikmüll am Strand ein. Ab und zu schaute ich zu ihr hinüber. Sie stand einfach nur da – und weinte. Ich gab ihr mehr Zeit und sammelte mehr Müll. Nach einer Viertelstunde schaute ich wieder zurück. Sie stand noch genauso da wie zuvor. Ab und zu schaute sie sich um, doch ohne sich zu bewegen. Ich ging zu ihr. Sie weinte, ließ sich sofort von mir in die Arme nehmen und schluchzte laut und hemmungslos. Nach einer Weile sagte ich zu ihr: »Du kannst einfach nicht losgehen, oder?« Da schluchzte sie noch mehr. »Warum, glaubst du, ist das so?«, fragte ich. »Ich weiß einfach nicht, wohin«, brach es unter Tränen aus ihr heraus. »Ich habe keinen Impuls in mir, wohin. Ich schaue immer nur zurück und kann nicht losgehen.« Es stellte sich heraus, dass alles in ihr immer nur in die Vergangenheit schaute. Auf die 25 Jahre Ehe, all das Gemeinsame, die Kinder, die Träume, die guten alten Zeiten. Ihr Mann hatte seit zwei Jahren eine Affäre mit einer weitaus jüngeren Frau. Claudia hatte mit ihm zusammen einen Bauernhof mit Viehzucht aufgebaut und für das gemeinsame

Unternehmen Organisation und Buchhaltung gemanagt. Ihr Mann bot ihr nach der Aufdeckung der Affäre an, dass man doch alles nach außen hin so belassen könne, sie solle auf dem Hof wohnen bleiben und weiterhin dort im Büro arbeiten. Nur hätte man eben keine Liebesbeziehung mehr, und er würde jeden Abend zum Schlafen zu seiner Freundin fahren.

Diesen Zustand hatte Claudia zwei Jahre lang ausgehalten und darüber eine Depression bekommen, die sie gemäß ärztlichem Rat mit Antidepressiva behandelte

Sie brauchte noch eine halbe Stunde am Meer, bis sie den ersten Schritt nach vorne machte. Meine Hand hielt sie fest in ihrer, sie hatte die Augen geschlossen und setzte den ersten Fuß vor. In eine Richtung, die sie wählte. Das war der Beginn ihres Neuanfangs. Das Navigationssystem für ihre Lebensreise begann sich neu einzustellen. Heute lebt sie mit einem neuen Partner in einer schönen Dreizimmerwohnung und arbeitet wieder in ihrem alten Job, den sie vor über 25 Jahren für ihre Ehe aufgegeben hatte.

Claudia war von ihrem eigenen Kurs abgekommen. Sie hatte sich im wahrsten Sinne des Wortes »verschwommen«, war gestrandet und wusste nicht, wie sie sich freischwimmen konnte. Nach einer Woche auf der Insel hatte sie wieder genug Wasser unter sich, um weiterzukommen. Ich freute mich sehr mit ihr über diese gelungene Rettungsaktion. Der Schritt am Strand war ein Anfang

für all die kleinen und großen Schritte, die noch kommen sollten.

## »Denken ist das halbe Leben« ~ ~ ~

Unsere Welt ist von Kalkül geprägt. Geld bestimmt die Welt, und Geld macht Dinge und Dienstleistungen vergleichbar. Produkte und Services werden bewertet. Das macht der Kopf, das Denken. Maßeinheiten, Daten und Fakten teilen die Welt ein. Der Kopf ordnet sie ein: als wertvoll, wichtig, teuer, billig, nützlich, unbrauchbar.

Das Bildungssystem ist voll und ganz aufs Denken ausgerichtet. In den Schulen wird abfragbares Wissen vermittelt, strategisches Denken gelehrt und Logik ganz großgeschrieben. Kinder, die intuitiv oder gar sensitiv an Dinge herangehen, fallen schnell hinten runter, passen nicht ins System.

»Das lohnt nicht«, ist ein beliebter Ausspruch, der uns vorgaukelt, dass es ein Ergebnis gebe, das profitabler als das andere sei. Doch was macht etwas »lohnender«: das Geld, das wir daraus erwirtschaften? Oder die Zeit, die wir sparen, wenn wir es sein lassen.

Mit unserer Konzentration auf das Denken, auf produktives Tun und auf die messbaren Ergebnisse haben wir die Muße, den Wert des Nichtstuns, weitgehend aus unserem Leben verbannt.

Wir denken, dass, wenn wir einmal nicht denken, nichts stattfindet.

Kein Wunder, denn es wird uns ja oft genug erzählt, dass man kein »Hans Guck-in-die-Luft« sein solle oder dass Müßiggang und Nichtstun schlechte Tugenden seien. Schließlich sind wir als fleißige Bürger bekannt. Die viel schaffen – bis sie total geschafft sind.

»Ich denke, also bin ich«: was für eine Lüge! Ganz das Gegenteil ist der Fall. Wenn ich denke, fühle ich mich geradezu abgeschnitten vom Sein. Wenn wir das Denken und den rationalen Teil unseres Wesens dermaßen in den Mittelpunkt stellen, verbannen wir die zweite wichtige Hälfte aus dem Leben: das Wahrnehmen, das Zulassen-Können, die Verbundenheit mit der Natur – und mit sich.

## ~ Herzwissen ~

»Was fehlt mir denn eigentlich, damit es mir wieder besser gehen kann?«, wurde ich häufig gefragt. Mit dieser Fragestellung war ich oft am Strand unterwegs. Die Wellen folgten ihrem eigenen Rhythmus vom Kommen und Gehen. Kräuselnde Kronen brandeten sanft an Land. Manchmal trugen sie einen Treibholzstock direkt vor meine Füße, als ob sie mich einladen wollten: Halt doch mal inne. Bleib einfach mal stehen. In einem solchen Mo-

ment der Ruhe wurde mir klar: Vieles, was uns beschäftigt und auch mal aus der Bahn wirft, könnten wir leicht handhaben, auf viele Fragen schnell eine Antwort finden – wenn wir unser Herzenswissen anwenden würden. Ich bin überzeugt, dass jedem Menschen ein gutes Gefühl für sich selbst mitgegeben wurde. Ein Wissen darum, wie man ganz unbefangen aus sich heraus handelt. Allerdings haben wir verlernt, intuitiv den Weg zu wählen, der für uns vorgesehen ist. Haben verlernt zu spüren, wann es Zeit ist aufzubrechen, um fischreichere Gewässer aufzusuchen oder um Familienverbände zu bilden. Wir haben vergessen, uns alleine auf den Weg zu machen, um neue Gewässer zu erkunden.

Als Kinder haben wir noch einen Zugang zu diesem Gefühl, zu dieser Intuition. Mein Drang, Tieren zu helfen, ihnen nah zu sein, sie zu erforschen, zog sich durch meine gesamte Kindheit. Kein Wunder also, dass mein Wunschberuf schon früh gefunden war: Ich wollte Tierpflegerin oder -forscherin werden. Das war zumindest mein Plan. Meine Vision fand ein jähes Ende, als die Erwachsenenwelt diese als unrealistisch und vor allem als nicht lukrativ beurteilte. Ich weiß nicht mehr, wann genau ich meinen Traum aufgab, aber ich erinnere mich noch an das traurige Gefühl, das sich danach einstellte.

Aus der Forscherin wurde eine Erwachsene, die als Journalistin über Forschungs- und Rettungsaktionen anderer schreiben würde.

Lässt man ein kleines Kind vom Arm und setzt es mit den Beinchen auf den Boden, so läuft es los. Einfach dem »Bauch nach«. Es fällt hin, steht wieder auf, erkundet intuitiv, ja geradezu instinktiv seine Umgebung – bis wir Erwachsenen kommen und es zurechtweisen, ihm den Weg abschneiden oder den vermeintlich richtigen Weg aufzeigen. Wir sprechen Verbote aus und zeigen Gefahren auf. Eine Vielzahl an Kindern lernt heute immer weniger aus Erfahrungen, aus eigenen Schritten, sondern immer mehr aus dem, was die Erwachsenen ihnen mitgeben.

Der Weg wird nicht selbst erkundet, die Richtung nicht eigenständig gefunden, sie werden auf einen Weg gesetzt, dem sie dann möglichst akribisch folgen sollen. »So macht man das eben.« Spätestens ab dem Kindergarten ist die Richtung vorgegeben. Der naturgegebene Ortungssinn wird abgeschaltet oder wegtrainiert. Oft ist zu beobachten, wie Kinder versuchen, auszubrechen und ihren eigenen Weg zu gehen. Sie mucken auf, wollen nicht in die Schule, wollen nicht den vorgegebenen Tagesrhythmus annehmen. »Tyrannen« schimpft man sie. Oder »Dickköpfe«. Oder die Diagnose heißt »ADHS«. Oder neuerdings »hypersensibel«. Was, wenn das alles nur ein Ausdruck eines sehr gut funktionierenden Orientierungssinns ist? Wenn die Ortung aufgenommen wird über alle Sinne? Wenn ein Kind spürt, welche Temperatur, welche Dichte, welche Strömung ihm guttun? Wenn



es den Weg kennt, ohne dass wir ihm diesen vorgeben müssen? Das würde Vertrauen voraussetzen. Vertrauen in die Fähigkeiten eines Menschen, eines Kindes. Vertrauen in das Leben, das es gut mit uns meint. Vertrauen in die Schöpfung, die uns perfekt und einzigartig geboren hat.

### ~ Fernab vom Kurs ~ ~ ~

Wir finden den Weg nicht mehr. Obwohl wir tief in uns wissen, wie unsere Wanderung aussehen sollte. Wir kommen von den Wasserstraßen ab, die uns die Seele aufzeigt. Fühlen uns dann da draußen verloren und orientierungslos. Dümpeln auf dem großen Ozean herum, ohne zu wissen, wo wir sind und wie wir wieder auf den Kurs kommen können. Manchmal warten wir Jahre darauf, dass wir wie Schiffbrüchige eingesammelt werden. Wir rudern nicht mehr selbst, sondern warten auf Rettung.

Eigentlich haben wir schon aufgegeben, und Hoffnungslosigkeit macht sich in uns breit. Wir vergessen oder leugnen, dass wir einen inneren Kompass haben. Ein Ortungssystem, das uns mit in die Wiege gelegt wurde. Eines, das uns nicht anerzogen oder beigebracht wurde, sondern das wir einfach kostenlos erhalten haben. Einfach so, ohne es gekauft oder erarbeitet zu haben. Vielleicht ist das der Grund, warum wir daran nicht glau-

ben können. Dass man den größten Schatz einfach so geschenkt bekommt: das Wissen um das eigene Glück, den eigenen Weg. Das Wissen um die eigene Berufung, die Gabe, die Aufgabe im Leben. Das Wissen darum, welche Menschen mich nähren und wachsen lassen. Ein Wissen darum, welche Breitengrade für mein Leben richtig sind, ob Wärme oder Kälte, Süden oder Norden? Das innere Wissen darum, wer ich bin.

Ich habe einige Strandungen erlebt. Größere und kleinere Schiffsunglücke in meinem Leben. Beobachte ich Wale, wird mir klar: Mein Ortungssystem war lange Zeit einfach ausgeschaltet.