

Stefano Luca Tosoni

Illustriert von Virginia Taroni

# Draußen zeit

Achtsam zurück zur Natur



arsEdition

**Stefano Luca Tosoni**

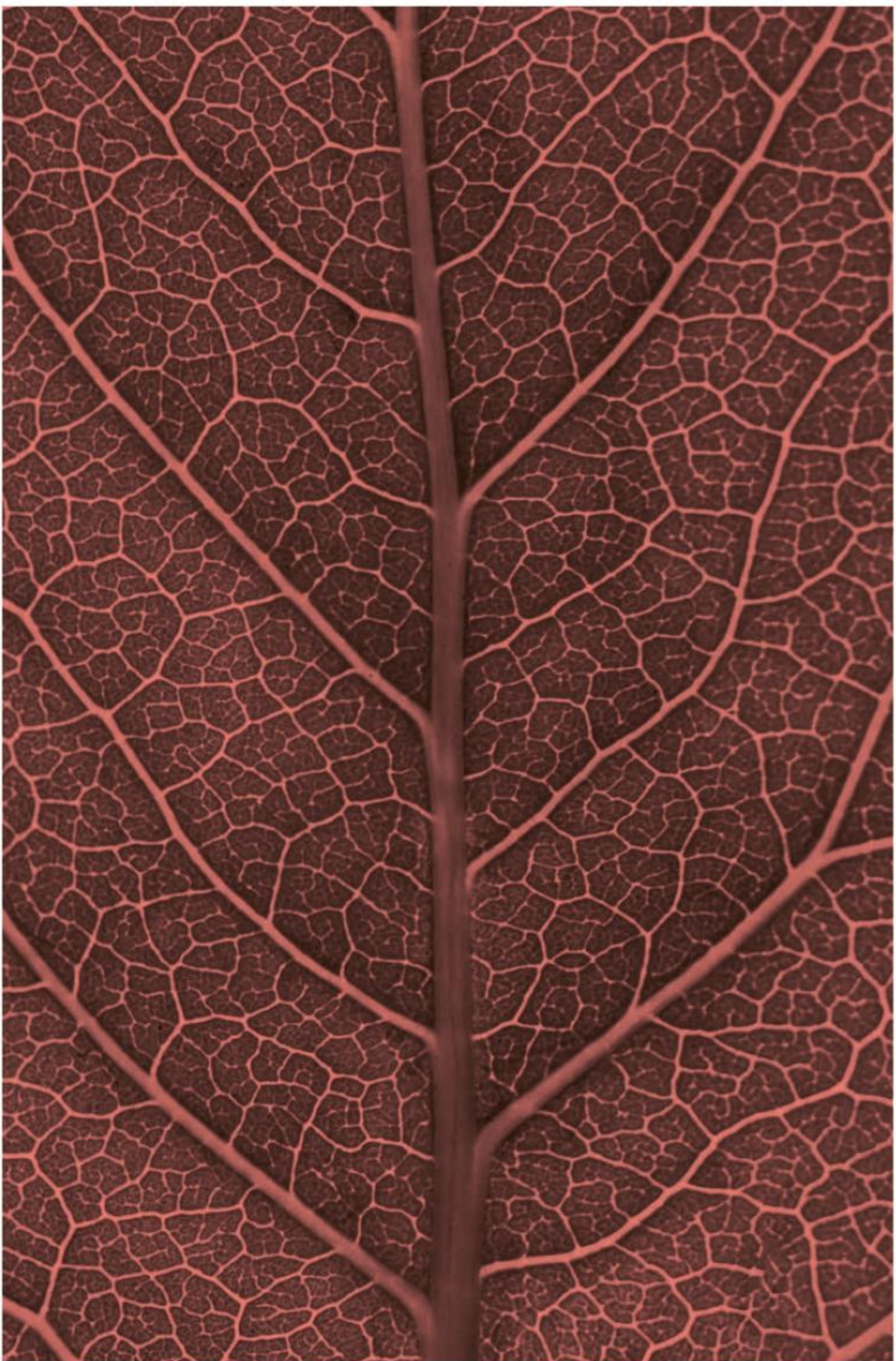
Illustriert von Virginia Taroni

Aus dem Italienischen von Alexandra Hoi

# Draußen zeit

Achtsam zurück zur Natur

arsEdition



# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
von Valeria Margherita Mosca	
<b>EINLEITUNG</b>	<b>13</b>

1

## NATUR VERSTEHEN

Das Reisetagebuch	23
Atmen	24
Die Welt erwacht	26
SONNENAUFGANG	28
Hinaus ins Freie!	31
Wahrnehmen, was um uns ist	32
Die Stimme der Natur	34
Natürliche Gemeinschaften	36
Mikrokosmen	39
Der Duft der Natur	40
WALDBADEN	42
Grüne Riesen	45
BÄUME UND JAHRESZEITEN	46

2

## NATUR SPÜREN

Dankbarkeit kultivieren	54
Raus in den Regen	57
REGEN	58
Ab ins Beet	61
Botschaften entschlüsseln	63

Kleine Glücksbringer	64
DIE LETZTE KETTE DER NEANDERTALER	66
Das Tagebuch zum Dokumentieren nutzen	68
Das Tagebuch zum Kartieren nutzen	71
Orientierung	73
ORIENTIERUNGSLAUF	74
Auf Zehenspitzen	76
Spuren lesen	78
DER WOLF	81

### 3

## NAHRUNG AUS DER NATUR

Foraging!	89
FORAGING-REGELN	90
Ein Herbarium anlegen	92
DAS HERBARIUM DES DIOSKURIDES	94
Foraging-Equipment	96
Wildfrüchte	99
Wildkräuter	100
Bäume zum Essen	102
Das Volk der Pilze	104
Auf der Jagd nach Flechten	107
ISLANDMOOS ALS HEILMITTEL	108
Den bakteriellen Mikrokosmos kultivieren	110
KOMBUCHA	112
Naturkulinarik	114
RISOTTO MIT WILDKRÄUTERN	
UND PECORINO-KÄSE	116

### 4

## IN DER WILDEN NATUR

Natur sein	125
ACHTSAMKEIT	126
Eine Fabel erfinden, die in der Natur spielt	128
ZWEI BRÜDER AUF EINEM BAUM	
Ein kleines Lagerfeuer machen	132
FEUER UND SICHERHEIT	134

Besuch beim Totem-Baum	137
Nachts im Wald	138
Zeichen hinterlassen	140
LAND ART	142
Sternegucken	144
MOND UND MONDPHASEN	146
Überall zu Hause	149
Ohne Schuhe	151
Träumen unter Sternen	152

5

## NATUR LEBEN

Erwachen	161
DIE FÜNF TIBETER	162
Mit vollem Bauch	164
Sprechendes Gestein	166
QUARZ	168
Eine Bibliothek anlegen	170
Glück teilen	172
Wie eine Eichel	175
VON DER EICHEL ZUR EICHE	176
Mikrojahreszeiten	178
MIKROJAHRESZEITEN DES FRÜHLINGS	180
Haiku	182
Mitwirken	185
WILDEREI	186
Regeln für ein nachhaltiges Leben	188

Über den Autor und die Illustratorin	190
Bildnachweis	191
Impressum	192



# Vorwort

von Valeria Margherita Mosca

.....

Stefano ist für mich ein besonderer Mensch. Er ist mein bester und treuester Freund und Reisebegleiter. Wir haben viele gemeinsame Pläne und sind uns in den meisten Dingen, die wertbestimmend für unser Leben sind, einig.

Da wir viel Zeit miteinander verbringen, kommen wir oft auf das zu sprechen, was wir gerade erleben, was wir denken und auch darüber, was wir träumen und wie wir unsere Wünsche wahr werden lassen. Ich kann also mit Gewissheit (und ein wenig Stolz) sagen, dass ich das Werden und Wachsen dieses Buches bis zum heutigen Tag, dem Tag seiner Veröffentlichung, miterlebt habe.

Da er mir von seinen Recherchen und Erfahrungen erzählte, die ihn dazu brachten, diesen Text zu verfassen, sind seine Worte in den letzten Monaten für mich zu enorm wichtigen und positiven Impulsen für Selbstreflexion und Veränderung geworden und Stefano mit ihnen zum Verfechter eines Wertes, der heute oft als allzu modisch und oberflächlich abgetan wird und zu verschwinden droht: die Empathie zwischen Natur und Mensch.

Als Forager, Naturführerin und -forscherin beschäftigte ich mich nicht direkt mit den Themen, um die es in diesem Buch geht, aber ich beobachte seit vielen Jahren die Natur aus nächster Nähe, studiere, katalogisiere und erkunde sie mit Hingabe. Ich mache das aus einer anderen Perspektive als Stefano, aber es kommt keineswegs selten vor, dass sich unsere Blicke in dem anthropologischen und ökologischen Spannungsfeld, das die Beziehung zwischen Mensch und Biosphäre prägt, unweigerlich kreuzen. Im Grunde empfinden wir beide einfach große Bewunderung, Liebe und Respekt für die Dynamik der Natur und für alles Leben auf unserem Planeten.

Die Geschichte dieser Werte, die tief in seinem Herzen verwurzelt sind, beginnt vor langer Zeit. Als Stefano noch ein Kind war, durfte er mit seinen Eltern wunderbare Reisen und echte Abenteuer erleben. Oft ging es für ihn hinaus ins Freie, in eine wilde und intakte, in seinem wirklichen Leben und seiner grenzenlosen Vorstellungswelt präsente und lebendige Natur. Seine Mutter, eine gütige und starke Frau, brachte ihm die nötige Ausdauer und Resilienz bei, um jedes Ziel zu erreichen, sein Vater vermittelte ihm Begeisterungsfähigkeit und eine positive Lebenseinstellung. Er lehrte ihn, Herausforderungen zu bewältigen, Forschergeist zu entwickeln, mit Neugier auf die unendlichen Möglichkeiten zu blicken und die Welt als einen Ort zu sehen, der geliebt werden will. Es war vor allem sein Vater, mit dem Stefano die Abenteuer erlebte, die ihn zu diesem Buch inspirierten und durch die er lernte, sich auf die Seite der Natur zu stellen.

Auch ich durfte diese Neigung schon als Kind mit meiner Großmutter mütterlicherseits und meinen Eltern teilen. Zwei besondere Erinnerungen führen mich zurück zum Ursprung meiner Leidenschaft und zu diesem Austausch zwischen mir und der Natur, der für mich (wie ein innerer Pakt) fast schamanisch war.

Die erste ist die, als ich mir zum ersten Mal überlegte, ein paar Blätter und Tannenzweige zum Kochen zu verwenden. Ich hockte auf der Wiese unter der Terrasse unseres Hauses im Valmalenco, einem wunderschönen, sehr wilden Seitental des Valtellina. Ich war gerade von einem langen Streifzug durch den nahe gelegenen Wald zurückgekehrt, wo ich die hoch in den Himmel ragenden Stämme der Tannen und Lärchen bewundert hatte. Ich war ganz fasziniert davon und fragte mich unwillkürlich, ob diese pflanzliche Materie, die in mir Lust auf Abenteuer und ein Gefühl von Freiheit wachrief, denselben berauschen und intensiven Geschmack haben könnte, den meine Nase in Form von Gerüchen wahrnahm und der für meine Rezeptoren so verlockend war. Also begann ich zu experimentieren und füllte aus einer Laune heraus meine kleinen Kochtöpfe mit Nadeln, Rinde, Flechten und Blättern. Meine Entdeckungen notierte ich in einem Heft, das ich verwendete, um Karten zu zeichnen und Pflanzen und Mineralien zu beschreiben, die ich fand.

Die zweite Erinnerung ist die an eine Begebenheit wenige Tage nach meinen ersten Kochexperimenten. Ich beobachtete meine Großmutter, deren Vorfahren im Val Zebrù gelebt hatten, einem sehr wilden Tal hoch oben in den Bergen, und mir wurde klar, dass sie die gleichen Gewächse suchte und pflückte, die ich zum Spaß für meine ungewöhnlichen Rezepte verwendet hatte. Allerdings bereitete sie daraus mit der für ältere Menschen typischen Sorgfalt und Sachkenntnis allerlei Tees, Heilmittel und köstliches Essen zu. Von diesem Tag an zog das Sammeln von wild Gewachsenem in meinen Alltag ein. Den Wald als eine »essbare Landschaft« zu sehen, die es zu erforschen gilt und mit der ein respektvoller Austausch möglich ist, wurde zur Gewohnheit und einige Jahre später zu meinem Beruf. Genießbares, das uns der Wald bietet, zu sammeln, bedeutet aber auch, dass wir lernen müssen, die dort wachsenden Pflanzenarten zu bestimmen und uns mit diesem komplexen und faszinierenden, aber auch sensiblen Ökosystem vertraut zu machen und es zu respektieren.

Ich denke, dass Stefano und ich in unserer Kindheit, mit unseren jeweiligen Eltern und Großeltern, in sehr ähnlichen Welten lebten. Unsere Vorfahren haben uns mit ihrer Lebenserfahrung und ihrem reichen Wissen die Liebe und das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Füreinanderdasein vermittelt, die uns nur die wahren Erfahrungen eines gemeinsam gelebten Lebens geben. Vor allem aber haben sie uns eine respektvolle und befruchtende Art des Austauschs zwischen Mensch und Biosphäre gelehrt, die heute in den oft überstrapazierten, aber wichtigen Begriffen Bewusstsein, Umweltschutz und Zusammenarbeit zum Ausdruck kommt. Sie haben uns gelehrt, die Natur bis ins kleinste Detail zu beobachten, aus einer innigen, vertrauensvollen Perspektive, die uns die Kraft und den Willen gibt, Botschafter:innen und Verfechter:innen zu werden, Beschützer:innen der Biosphäre und Fürsprecher:innen für ihre Schönheit und ihre Bedürfnisse.

Stefanos Buch ist wegbereitend für diese große Mission. Auf wohlende und subtile Weise bietet es uns feinsinnige und gleichzeitig spannende Methoden der Rückbesinnung, deren Lektüre für achtsame und sensible Leser:innen zu einer One-Way-Reise in eine erfülltere, bewusstere Zukunft wird.



# Einleitung

.....

Die Idee zu diesem Buch entstand vor vielen Jahren in den englischen Midlands, bei einem Arbeitsbesuch in einem Unternehmen, das Videospiele entwickelt. Auf dem Programm stand ein Vormittag mit Meetings in einem Raum mit Blick auf eine wunderschöne englische Landschaft, die sich durch große Fenster in ihrer ganzen Pracht zeigte.

Während der Meetings konnten die anderen Gäste und ich spektakuläre Veränderungen der Farbe des Himmels, den schnellen Durchzug von Wolken und kurze Regenschauer gefolgt von plötzlichen Aufhellungen beobachten, wie sie an manchen Tagen typisch in England sind. Je mehr ich ins Staunen kam, desto mehr Einzelheiten nahm ich wahr: das Auftauchen einiger mir unbekannter Vogelarten, der Wind, der das Gras peitschte und geordnete Wellenbewegungen entstehen ließ, immer wieder andere Farbschattierungen, die sich am Horizont verloren.

Das Schauspiel, das uns die Natur an diesem Tag bot, stand in krassem Kontrast zu den Inhalten der Videospiele, die man uns zeigte: Es waren Cyberpunk-, Fantasy- und Science-Fiction-Szenarien, in die die Programmierer:innen komplexe technische Details integriert hatten.

Auf einem Feld nicht weit weg tauchten plötzlich ein junger Mann und eine junge Frau auf. Sie trugen schlammige Gummistiefel, wasserfeste Jacken und Hüte. Im dichten Regen spazierten die beiden seelenruhig durchs hohe Gras. Ich suchte in ihren Mienen nach dem Unbehagen, das Regen und Wind bescheren, stellte jedoch überrascht fest, dass sie völlig entspannt in ein Gespräch vertieft waren, das sie offensichtlich erheiterte. Das Wetter schien sie dabei nicht im Geringsten zu stören.

Als auch die anderen Anwesenden auf die Szene aufmerksam wurden, erklärte uns einer der Manager, dass die beiden jungen Leute zum Team der digitalen Kreativen gehören, die imaginäre Figuren und Umgebungen zum Leben erwecken. Wie andere Beschäftigte auch durften sie ihren Arbeitsplatz verlassen, wenn sie das Bedürfnis hatten, nach draußen zu gehen, einen Spaziergang zu machen, sich an schönen Tagen ins Gras zu legen, frische Luft zu schnappen oder den Regen zu genießen.

Als wir am Nachmittag einen Rundgang durch das Unternehmen machten, sahen wir eine bunte Reihe von Regenjacken und Gummistiefeln im Empfangsbereich und nasse Spuren in Richtung der mit Duschen und Saunen ausgestatteten Umkleideräume. Die Mitarbeiter:innen hatten also nicht nur die Möglichkeit, sich in die Natur zu begeben, sondern wurden dazu explizit ermutigt.

Später erzählte mir ein junger Modellierer, dass seine Aufgabe darin bestehe, die Botanik und die Bäume in den Szenen eines bekannten Rallye-Games zu gestalten. Ziel sei es, die biologische Vielfalt in den verschiedenen Szenarien originalgetreu nachzubilden, was eine genaue Kenntnis der Vegetation und der Art und Weise, wie jedes Gebiet auf die wechselnden Jahreszeiten und Wetterbedingungen reagiert, voraussetzt. Begeistert zeigte er mir seine Hauptquelle – ein altes Buch, in dem Bäume aus aller Welt und wild wachsende Pflanzenarten der nördlichen Hemisphäre katalogisiert waren. Er bekraftigte, dass das Unternehmen seine Mitarbeiter:innen zur Erkundung der umliegenden Natur motiviert, in der Überzeugung, dass dies ihre Arbeitsleistung positiv beeinflussen würde. Die Natur wurde also nicht nur als Studienobjekt betrachtet, sondern als Ressource zur Förderung von Konzentration, Teamgeist, Gesundheit und allgemein für mehr Lebensqualität.

Ich kehrte mit einem neuen Bewusstsein nach Hause zurück und spürte, dass ich mich näher damit beschäftigen musste. So begann ich, immer tiefer in die Natur vorzudringen, die nur darauf zu warten schien, erkundet zu werden. Ich habe Momente erlebt, die ich noch heute als meine wertvollsten Erinnerungen bewahre. Durch diese neue Be-

ziehung zur Natur, nach der ich aktiv suchte, konnte ich viele Erlebnisse aus meiner Kindheit abrufen und mich selbst und mein Wissen über die Natur weiterentwickeln, bis ich verstand, dass das Glück und der Sinn des Lebens in der Natur liegen.

Dies sind die Gründe, die mich Jahre später dazu veranlasst haben, eine Reihe von Praktiken in einem Buch zu sammeln – Praktiken, die für alle machbar sind, in und mit der Natur. Es geht nicht nur darum, in eine natürliche Umgebung einzutauchen, sondern den Bezug zur Natur aktiv zu suchen und als wertvoll zu erkennen.

*Draußenzeit* führt dich Schritt für Schritt zum Beobachten, Notieren und Aktivwerden, um die uns angeborene Verbundenheit mit der natürlichen Umwelt, den Bäumen, Pflanzen, Wäldern und Tieren neu zu entdecken. Eine Verbundenheit, die immer da ist, gepflegt und gestärkt werden will.

Es ist an der Zeit, unsere wilde Seite hervorzuholen, die es uns erlaubt, uns auch außerhalb unserer eigenen vier Wände wie zu Hause zu fühlen. Mir persönlich hat das Re-Wilding, also die Rückbesinnung auf die Natur, enorm viel gegeben, und ich hoffe, dass es allen, die dieses Buch lesen, ebenso ergehen wird.





Kapitel 1

.....

**NATUR  
VERSTEHEN**



# Ein Wald im Kopf

.....

Die 2016 von Professor Stephen R. Kellert von der *Yale School of Forestry & Environmental Studies* koordinierte Studie *Nature of Americans* ergab, dass Erwachsene und Kinder im Durchschnitt fünf Stunden pro Woche im Freien verbringen. Das ist ein Zehntel dessen, was vor sechzig Jahren der Fall war. Gleichzeitig beträgt die durchschnittliche Nutzung eines elektronischen Geräts mit Bildschirm – ob Smartphone, PC oder Fernseher – mehr als viereinhalb Stunden pro Tag. Diese Daten sind in allen Industrieländern der Welt ähnlich und verdeutlichen den raschen Verlust der Verbundenheit zur Natur.

Wenn wir auf die historischen und gesellschaftlichen Entwicklungen vom vergangenen Jahrhundert bis in die Gegenwart zurückblicken, lässt sich feststellen, dass wir es mit einem Phänomen zu tun haben, das vor allem die letzten beiden Generationen betrifft. Unsere Großeltern hatten eine viel engere Beziehung zur Natur. Städtische Räume waren weniger dicht besiedelt, oft lebte man auf Dörfern und Höfen, umgeben von Feldern und Wäldern. Zumindest bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts war die Natur vor allem für Menschen auf dem Land ein wesentliches Element: Sie bot Nahrung und Heilung, gab Arbeit und diente als Spielplatz.

Heute hingegen wird das Hinausgehen, ein Spaziergang im Wald oder Park, als ein Moment der Erholung wahrgenommen, der in direkter Konkurrenz zu der Zeit steht, die wir dem Studium, dem Beruf und den alltäglichen Aufgaben widmen müssen. Jede und jeder von uns hat im Tagesverlauf immer wieder freie Zeit. Meist sind es kurze Pausen, die wir nutzen, um persönliche E-Mails zu schreiben, uns in sozialen Netzwerken herumzutreiben, ein Buch zu lesen, ein Videogame zu spielen oder eine Folge einer Fernsehserie anzusehen. Nur selten nutzen wir

diese Pausen, um hinauszugehen und in die Natur einzutauchen, die uns umgibt.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Umgebungen, in denen Menschen leben, lernen, arbeiten und spielen, seit vielen Jahren zu beinah völlig künstlichen Welten geworden sind. Gehwege, Straßen, Gebäude und als Stadtmobiliar positionierte Bäume bilden eine Umwelt, die uns heute normal vorkommt und den meisten von uns vertrauter ist als ein Nadelwald oder ein Gebirgsbach.

Denken wir an die angeleiteten Meditationen mit Waldklängen, die wir auf YouTube sehen können, oder an Bildschirmschoner, die spektakuläre Wasserfälle oder Wälder im frühmorgendlichen Sonnenlicht zeigen: Wir greifen auf diese Instrumentarien zurück, weil wir natürliche Umgebungen oft lieber durch die Nutzung von Inhalten auf unseren elektronischen Geräten betrachten und erleben, anstatt selbst, in der realen Welt, in sie einzutauchen. In ähnlicher Weise folgen unsere Kinder in der Schule naturwissenschaftlichen Lehrplänen, die es vorziehen, die Natur in trockener Theorie zu beschreiben, anstatt sie draußen »in echt« zu erleben.

Die Folge dessen ist der Verlust des Bezugs zur Realität und zum wahren Wesen unseres Planeten, seiner Körperlichkeit, seiner Rauheit, seiner schonungslosen und doch wunderbaren Authentizität.

Diese Gewohnheiten haben dazu geführt, dass uns all das, was wir als außerhalb von uns wahrnehmen, gleichgültig geworden ist, und damit auch die Natur. Daher führen Umweltkrisen – selbst wenn sie sich nur wenige Autostunden von unserem Wohnort entfernt abspielen, wie das Abschmelzen der Gletscher oder die fortschreitende Versteppung von Regionen, die vor wenigen Jahren noch florierten – immer noch nicht dazu, dass wir unser Verhalten dementsprechend ändern.

Als hilflose Zeugen erleben wir die rasche Zerrüttung des Gleichgewichts der Natur, ohne zu begreifen, wie dringlich eine Änderung unseres Lebensstils wäre, als ob es dabei nicht um unser eigenes Überleben ginge.

In letzter Zeit jedoch scheinen sich die Dinge aufgrund der globalen Gesundheitskrise, mit der wir konfrontiert sind, geändert zu haben. Die Einschränkung unserer Bewegungsfreiheit infolge der Ausbreitung des Coronavirus hat uns den Wert und die Dringlichkeit eines naturnäheren Lebens und einer tieferen Beziehung zu der uns umgebenden Realität wieder vor Augen geführt.

Dieses Buch soll uns dabei helfen, die Rolle der Natur in unserem Leben neu zu entdecken. Es ist wichtig und richtig, sich dafür Zeit zu nehmen, denn die Wahrung des Bezugs zu unserer Umwelt ist eine Grundvoraussetzung, um auch unser eigenes Leben bestmöglich zu gestalten. Die Nähe zur Natur und der Aufenthalt im Freien entspannen uns, fördern unsere sozialen Kompetenzen, stärken unser Immunsystem und schärfen unser Bewusstsein für Themen im Zusammenhang mit dem Umweltschutz und der Erhaltung der Ökosysteme. Eine neue Naturverbundenheit zu entwickeln heißt aber nicht unbedingt, wieder so zu leben wie unsere Vorfahren. Vielmehr müssen wir einen zeitgemäßen Weg finden, der es uns ermöglicht, eine aktive Rolle in den Prozessen einzunehmen, die unseren Lebensraum regeln. Gleichzeitig soll dieser Weg mit unserer kulturellen und sozialen Entwicklung vereinbar sein.

Noch haben wir die Zeit, einen Teil unserer menschlichen Natur wiederzuentdecken – unsere instinktive, kreative, einfühlsame und solidarische Seite. Beginnen wir, uns unsere Zeit zurückzuholen, unsere Fähigkeiten wiederzufinden und uns die wichtigsten Kenntnisse anzueignen, die uns dabei helfen, die Umwelt und die Bedeutung des Kontakts zu ihr neu zu entdecken. Nur so kann es gelingen, Verantwortungsgefühl für die Natur zu entwickeln.

**Fangen wir an, uns zurückzubesinnen, um unser natürliches Sein neu zu entdecken. Gute Reise!**

