

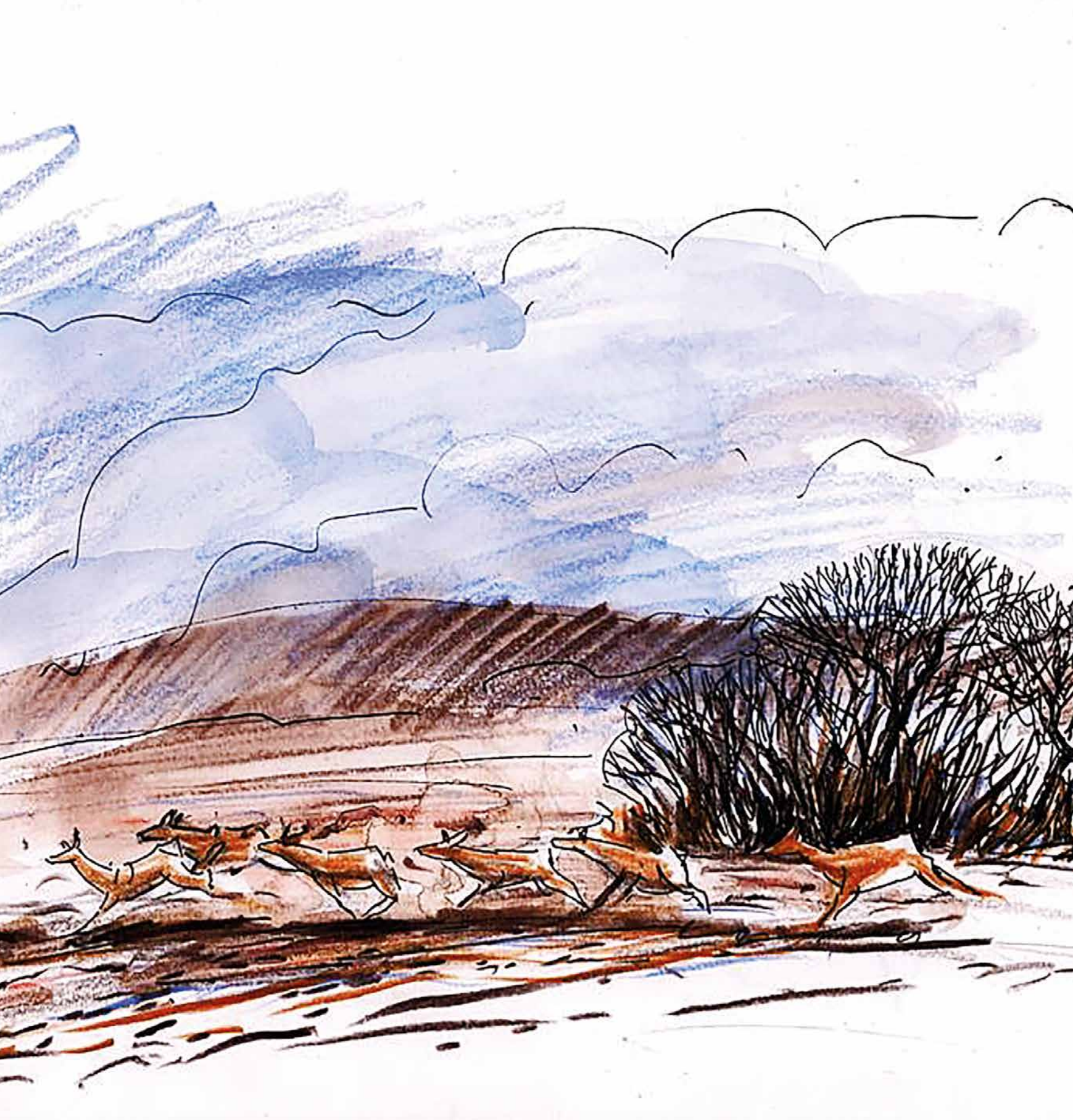
SUSANNE FISCHER-RIZZI

# Das Geheimnis deines Ortes

ANLEITUNG ZUM  
HEIMISCH WERDEN

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN  
10 Wege  
zur  
Verwurzelung  
SEIT 1822

**DAS GEHEIMNIS DEINES ORTES**



SUSANNE FISCHER-RIZZI

Das **Geheimnis**  
deines  
**Ortes**

---

ANLEITUNG ZUM  
HEIMISCH WERDEN

KOSMOS

# Inhalt

---

Heimat in bewegten Zeiten 6  
Selbst zum Ort werden 7

Die Reise beginnt 9

Irgendwo und Nirgendwo

Im Bauch der Erde 21

Geologie unter meinen Füßen

Steine 39

Botschafter aus der Vergangenheit

Wasser 53

Ein Zaubertrank

Pflanzen 69

Das blühende Leben



## Winde 87

Immer unterwegs

## Der gute Ort 103

Wenn die Erde uns stärkt

## Tiere 119

Gemeinsame Wege

## Menschen 147

Geschichten im Vorübergehen

## Das Geheimnis des Ortes 171

Die Fülle des Lebens

Eine Galerie – Karten der Verbundenheit 178

Literatur- und Quellenverzeichnis 192

Literatur zum Weiterlesen 194

Sachregister 196

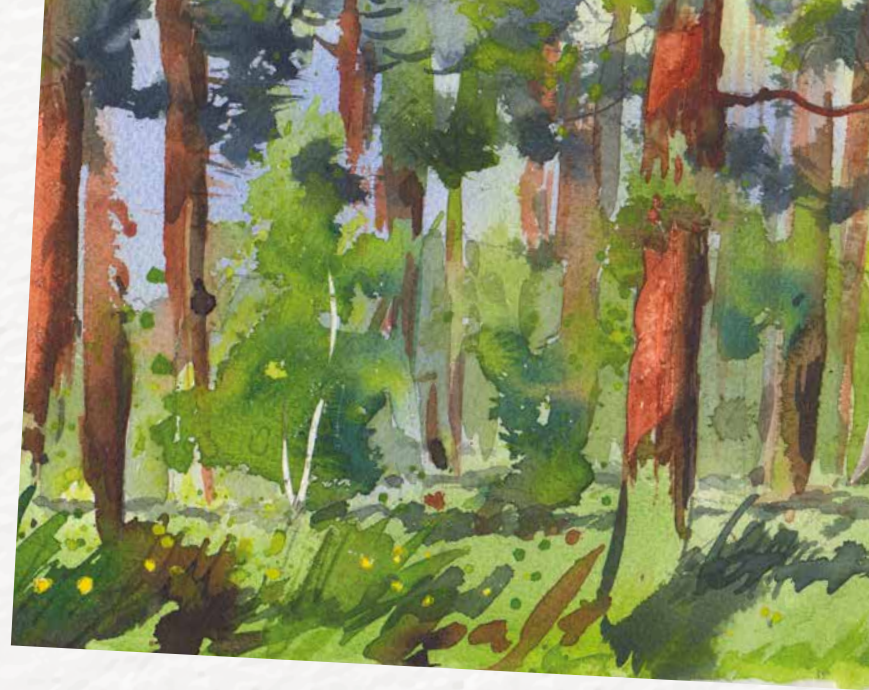
Praxis & Übungen 200

Personenregister 201

Die Autorin und die Künstler 202

Danksagung 204

Impressum 205



# Heimat in bewegten Zeiten

---

Es ist Frühjahr. Ich habe die Arbeit an diesem Buch fast abgeschlossen. Dabei folgte ich der Spur der Sehnsucht nach Beheimatung, nach einer tiefen Verbindung zur Natur, die in unserer Zeit so viele Menschen bewegt. Mit diesem Buch möchte ich vermitteln, wie wir uns an dem Ort, an dem wir leben, mit der Natur verbinden, einheimisch werden und dadurch das heilsame Glück des Dazugehörens zum Lebendigen erfahren. In spannenden Exkursionen am eigenen Heimatort – in der Stadt wie auf dem Land – eröffnen sich dabei oft überraschende Entdeckungen, eröffnet sich das bisher Verborgene direkt vor der eigenen Haustür.

In einer Zeit, in der, wie es der Philosoph Richard David Precht beschreibt, »sich viele Menschen mehr mit ihrem Smartphone verwandt fühlen als mit Pflanzen und Tieren«, haben wir oft den Kontakt zur Natur und zu dem Ort, an dem wir leben, verloren. »Wie kann es in dieser hektischen Zeit der atemlosen Globalisierung trotzdem möglich sein, anzuhalten und in der Natur anzukommen?«, fragte ich mich immer wieder während der Arbeit an diesem Buch. Und dann – kurz vor Fertigstellung – überschlugen sich die Ereignisse. Es geschah etwas, das tatsächlich nicht nur einige Menschen an ihrem Ort anhalten ließ, sondern das die ganze Welt zum Stillstand brachte und zur Entschleunigung zwang: Ein Virus legte unser aller Leben lahm. Um seine rasante Verbreitung einzudämmen, wurde nun eine uns bisher unbekannte Anweisung verordnet: »Stay at home – bleibe daheim.«

Eine erschreckende Realität hatte das Thema des Buches eingeholt. An die Tiefenkrise, die der Coronavirus verursacht und die unser Leben beeinflusst hat, werden wir uns noch einige Jahre erinnern. In einer solch herausfordernden Zeit ist unser Leben in einem Ausnahmezustand: Wir können unseren Heimatort wegen Ansteckungsgefahr nicht mehr verlassen und sind auf unsere kleine Heimat zurückgeworfen. Denn Reisen, vor allem Flugreisen, sind nicht möglich. So schrecklich eine Beschränkung dieser Art ist, so steckt doch in jeder

Krise auch eine Chance. Sie können die Zeit des Stillstands nutzen, um den Ort, an dem Sie leben, und die ganze Natur, mit anderen Augen zu sehen. So können Sie beides wieder mehr wertschätzen und schützen.

An unseren Heimatort verbannt, wie Schiffbrüchige auf einer kleinen Insel, können wir unser Glück am eigenen Ort suchen, dort einheimisch werden sowie lokale und regionale Wurzeln schlagen. Naturverbindung lässt auch Wurzeln zu unserer inneren Natur wachsen, zum Wesentlichen in unserem Leben. So entwickeln wir Resilienz und Widerstandskraft. Öffnen Sie ein Fenster, und blicken Sie hinaus. Atmen Sie tief durch. Sie werden sicher den Gesang vieler Vögel oder auch nur einiger weniger hören und deren Flug am Himmel beobachten können. Vielleicht möchten Sie gleich nach dem Aufstehen oder schon vom Bett aus dem Gesang der erwachenden Vogelwelt lauschen? Ein bezauberndes Konzert am Morgen, dessen Partitur der Vogeluhr folgt.

Wenn Sie sich auf die Spur der Natur begeben, spüren Sie ihre Kraft, erahnen ihre Kreisläufe, die uns alle durchströmen. Dies stärkt bei Angst und Einsamkeit, spendet Rückhalt, Trost und Zuversicht. So können die Ohnmacht und das Gefühl der Unsicherheit, die wir angesichts dieser Krise manchmal empfinden, nicht viel Raum in uns einnehmen.

Es könnte sein, dass wir nach dieser Pandemie, nach dem zeitweiligen Verlust unserer Mobilität und der Ausgangsbeschränkungen, unseren Heimatort mit ganz anderen Augen sehen. Vielleicht haben wir herausgefunden, wie wir hier Kraft schöpfen können. Die Kostbarkeit der uns umgebenden Natur wird uns dann so richtig bewusst, wenn wir sie nicht mehr uneingeschränkt begehen können. Lassen Sie sich an Ihrem Ort von der Magie des Lebendigen berühren und stärken – gerade in herausfordernden Ausnahmezeiten.

Susanne Fischer-Rizzi

# Selbst zum Ort werden

Wie fühlen Sie sich gerade? Vielleicht werden Sie eine Weile brauchen, um zu einer stimmigen Antwort zu finden, denn oft sind wir uns unseres seelischen Zustands nur vage bewusst. Dabei ist die Frage nach der Beschaffenheit der seelischen Landschaft essenziell, gerade weil wir sie viel zu selten stellen. Wenn wir nicht wissen, was wir fühlen und was unsere Bedürfnisse sind, laufen wir Gefahr, nur zu »funktionieren« und vornehmlich das zu tun, was andere (oder deren Stimmen in uns) fordern.

Sich selbst zu fühlen, ist eine Art Vermessung des inneren Landes: des eigenen Körpers. Über Gefühle spüren wir, was ihm guttut und erfahren so unsere Individualität. Zugleich treten wir über die Gefühle in Kontakt mit der Welt um uns herum, denn auch diese Wahrnehmung ist zutiefst subjektiv. Doch so nebulös wie die Sicht auf die innere Landschaft häufig ist, so wenig kennen wir uns in der Welt aus, die uns umgibt. Welcher Himmelsrichtung ist Ihr Gesicht zugewandt, während Sie dies lesen? Wann ist an diesem Morgen die Sonne aufgegangen? Woher kommt das Wasser, das aus dem Hahn läuft? Wie vertraut sind Sie mit dem Vogel, der vielleicht gerade singt? Welches Kraut wächst direkt neben Ihrer Haustür?

Wer beginnt, solche Fragen zu stellen, spürt zunächst, wie fremd die eigene Umgebung ist. Susanne Fischer-Rizzi bietet eine ebenso einfach zu befolgende wie komplex in die Tiefe gehende Anleitung Verbindungen zu knüpfen und die neuen Bekanntschaften zu gestalten.

Ihr Buch ist eine Einladung, sich in den ganz realen Ort, an dem unser Leben spielt, zu verlieben – mit Neugier und Hingabe. Es ist ein Beziehungsratgeber, mit dem wir unser Herz für einen Ort entflammen lassen können. So unscheinbar er sein mag, so hat er doch ein individuelles Leben, zu dem alles gehört, was uns in unserer Existenz verankert – das Wasser, das Gestein, das Wetter und all die anderen Lebewesen, mit denen wir unser Zuhause teilen.



Dabei lässt sich die Autorin stets von der Frage leiten: »Wie kann ich mich verbunden fühlen?« Sie ist entscheidend, denn nur verbunden erfahren wir uns als ein Ganzes. Somit helfen die Anregungen des Buches die Frage »Was fühle ich?« ebenso zu beantworten wie die weiterreichende über den Ort, an dem dieses Ich wurzelt: »Was fühlt die Welt hier?« Und damit wachsen Sie in die Antwort auf die derzeit wichtigste Frage von allen hinein. Sie lautet: »Was begehrt die Welt, um fruchtbar zu bleiben?«

Dr. Andreas Weber



29  
-  
03  
-  
19



FRUITING IN KOEN



# Die Reise beginnt

—

»Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als nur sein Tempo zu beschleunigen.«

MAHATMA GANDHI

# Irgendwo und Nirgendwo

Der Ort, an dem wir leben, ist wie ein kleiner lebendiger Punkt im großen Netz des Lebens, das über den Erdball gelegt ist. Es gibt unzählige dieser Orte, und doch hat jeder von ihnen eine eigene Persönlichkeit, einen einmaligen Charakter, eine gelebte Geschichte mit großen und kleinen Geheimnissen, die irgendwie mit den Menschen, die dort leben, etwas zu tun hat. Wie wir die Geheimnisse des Ortes, an dem wir leben, und auch die anderer Orte lüften können und wie es gelingt, uns mit einem Ort zu verbinden, davon handelt dieses Buch. Es ist ein Reiseführer in unsere Heimat.

»Ich bin so leidenschaftlich daran interessiert, wo ich bin«, bekennt die Autorin und Pulitzer-Preisträgerin Annie Dillard in ihrem Buch »Pilger am Tinker Creek«. Sie beschreibt darin, wie es sich anfühlt, wenn man sich mit dem Ort, an dem man lebt, verbindet. Den Leserinnen und Lesern vermittelt sie das abenteuerliche Gefühl, ein Teil der Natur zu sein und in deren Geheimnissen »herumzuschnüffeln«.

10 Ich habe mich auf dieses Abenteuer eingelassen und möchte auch Sie dafür gewinnen. Wir werden zusammen vieles entdecken, von dem Sie bisher nichts wussten, und wir werden auf verblüffende Dinge in der nahen Umgebung stoßen, die Sie nie zuvor wahrgenommen haben. Diese stehen auf geheimnisvolle Weise mit unserem Leben in Verbindung. Unsere Welt verändert und erweitert sich, wenn wir altbekannte Dinge neu betrachten und entdecken. Es lohnt sich hinauszugehen und genauer hinzuschauen. Sie erhalten so eine neue »Welt-Anschauung«. Oft können Sie dabei

erschreckt feststellen, wie wenig Sie bisher über Ihre Umwelt und Ihren Wohnort wussten.

Bei der Erforschung Ihrer Umgebung wird sich der wahrnehmbare Bereich merklich erweitern – ganz ohne Zuhilfenahme technischer Geräte. Bei dieser Schatzsuche vor Ort und beim »Herumschnüffeln« in Geheimnissen werden Sie schließlich sogar belohnt: Mit einem Einblick in Bedeutungen und Zusammenhänge der Natur, die uns umgibt, mit einem vertieften Verständnis für die Ökologie des Lebens auf diesem Planeten und mit dem guten Gefühl des Dazugehörens. Vielleicht berührt Sie, wenn auch manchmal nur einen flüchtigen Moment lang, die Magie des Lebens, oder Sie lassen sich zu einer Liebeserklärung an die Erde hinreißen.

Warum gefallen uns manche Landschaften besser als andere? Warum wirken einige Orte auf uns anziehend und warum machen wir einen weiten Bogen um andere? Wie kommt es, dass die Umgebung unsere Art zu leben beeinflusst und sie sich sogar auf unsere Gedanken auswirkt? Unsere Beziehung zur Natur, zur Landschaft verrät viel über uns selbst, über unsere Vorlieben, Gewohnheiten, Befürchtungen und Prägungen.

Wir können bei der Suche nach den Geheimnissen des Ortes auf faszinierende Weise spüren, wie innere und äußere Natur miteinander verbunden sind und aufeinander wirken,



Leben im Zeitalter  
der DIGITALISIERUNG



Unterwegs in  
virtuellen WELTEN



sich anziehen oder abstoßen. Naturerfahrung ist meist auch Selbsterfahrung – so schenkt das »Herumschnüffeln« in den Geheimnissen der äußeren Natur oft auch Einblicke in unsere innere Natur.

Ich möchte Sie mit jedem Kapitel des Buches mehr in dieses Abenteuer, das man vor der eigenen Haustür oder in der näheren Umgebung erleben kann, mitnehmen. Ich selbst verlasse dabei auch oft meinen Schreibtisch, schalte Computer und Handy ab und streife mit Ihnen durch die Natur und gelegentlich auch durch die Stadt.

Immer weniger Menschen können eine Verbundenheit mit der sie umgebenden Natur, mit ihrem Wohnort empfinden. Erlebte Orte, auch gelebte zwischenmenschliche Beziehungen verschwinden im Zeitalter der Digitalisierung und Beschleunigung zunehmend. Stattdessen bewegen wir uns in virtuellen Räumen und künstlichen Welten. Die greifbare und spürbare Gegenwart in unserem Leben scheint sich aufzulösen. Viele Menschen spüren dadurch einen beängstigenden Verlust an Zugehörigkeit. Nicht nur zu sich selbst, sondern auch zum Boden unter den eigenen Füßen fehlt der Bezug.

Den Blick auf den Bildschirm des Handys, Tablets oder des Computers gerichtet, können wir leicht die Bodenhaftung verlieren. Die moderne Kommunikationstechnologie hat ganz Entscheidendes verändert: Ein großer Teil unseres Lebens findet inzwischen ohne Verbindung zu einem »wirklichen« Ort statt. Der gute alte Ortssinn, der uns über Jahrtausende in der Natur verankert hat, der uns ein naturverbundenes Leben ermöglichte, ist bei vielen nur noch als Relikt vorhanden.

Das Gefühl des Geborgenseins auf der Erde droht zugunsten von Entfremdung und Entwurzelung zu verschwinden. Mittels Bildschirm können wir heute virtuell in alle Ecken der Welt reisen, doch der naheliegendste Ort, die uns umgebende Natur, der eigene Körper, sind für uns dagegen wie ein weit entfernter Stern fremd geworden. Wie konnte es dazu kommen, dass wir so schnell die »Bodenhaftung« verloren haben und nirgendwo mehr zuhause sind?



Im Buch »Der Heimatinstinkt«<sup>1</sup> des deutsch-amerikanischen Professors für Biologie Bernd Heinrich habe ich eine einleuchtende Antwort auf diese Frage gefunden: »Die Weltbevölkerung nimmt um rund 79 Millionen Menschen pro Jahr zu. Da dieses Wachstum überwiegend in den Städten stattfindet und da wir in wachsendem Maße durch elektronische Geräte miteinander verbunden sind, orientieren wir uns immer stärker aneinander. Wir binden uns emotional an soziale, politische, religiöse, wirtschaftliche, industrielle und andere gesellschaftlich engagierte Gruppen statt an Berge, Prärien, Wälder, Wind und Wetter, Regen und Boden, an Meere, Fische und Vögel, Insekten, Bisons und Schmetterlinge – all das also, was uns mit unserem Planeten verknüpft, was vor allem anderen aber, auf lokaler Ebene, das Heim war. Wir verlieren die emotionalen Bindungen an den Heimatgrund und halten uns stattdessen an den Ersatz ...«

Wie können wir uns wieder auf unserem Heimatplaneten und Heimatgrund heimisch fühlen und den Ort, an dem wir leben, verstehen? Woran können wir dabei anknüpfen? Unsere ursprüngliche Naturverbundenheit und ein fast verschütteter Ortssinn existieren in den Tiefen unsere Seele unverdrossen weiter und bieten sich an, um eine neue Verbundenheit zu finden. Eigentlich möchten wir wieder mit der uns umgebenden Natur im Einklang sein, sie berühren und von ihr berührt werden, mit ihr in Resonanz gehen. Der Soziologe Hartmut Rosa bezeichnet dieses Gefühl, nach dem uns manchmal eine fast schmerzhaftige Sehnsucht ergreift, als ein »anschmiegsames Weltverhältnis«. Können wir uns wieder an die Natur »anschniegen« und vertraut mit der lebendigen Welt kommunizieren?

Wir sind trotz unserer modernen Lebensweise davon überzeugt, dass wir ohne Naturverbindung nicht leben, ja sogar nicht überleben können. Neunzig Prozent der deutschen Bevölkerung sind der Meinung, dass zu einem guten Leben die Natur dazugehört. Besonders, wenn wir unter Stress stehen, drängt es uns instinktiv hinaus an Orte in der Natur, in den Park, den Wald, an einen See – wir spüren, dass wir dort Erholung finden können. Zahlreiche wissenschaftliche Studien neuerer Zeit bestätigen unseren Instinkt und stellen mit Gewissheit fest: Nirgendwo finden wir nachhaltiger und schneller Regeneration als in der Natur, nichts stärkt unsere Psyche mehr als das Empfinden der Verbundenheit und Zugehörigkeit zu einem Ort in der Natur.

Doch kann uns allein diese Sehnsucht nach Begegnung mit der Natur in eine heilsame Naturverbindung führen und unseren fast verloren gegangenen Ortssinn wiederbeleben? Kann uns eine wiederentdeckte, tiefe Naturverbundenheit im zweiten Schritt auch in eine dringend erforderliche Verantwortlichkeit der Umwelt gegenüber führen? Was bedeutet es, zu einem Ort, zu einem Ökosystem zu gehören, wieder zu Hause anzukommen? Gibt es ein »Zurück-in-die-Zukunft«? Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden.

## Im Kreis der Verwandten

Ich habe mich auf das Abenteuer eingelassen, das Geheimnis des Ortes zu lüften und mich in der Natur wieder zu verankern. Es waren viele Puzzleteilchen, die ich dafür zusammenfügte und die sich nach und nach zu einem einheitli-

chen Bild meiner Lebenswelt verbanden. Ich ging in der Zeit zurück und erinnerte mich daran, was nötig ist, um wieder heimisch zu werden. Ich sammelte dafür Geschichten, Informationen, Fakten über Steine, Mineralien, Pflanzen, Tiere und Menschen. All dies verband sich mit meinen persönlichen Erinnerungen, Assoziationen, Gefühlen, Träumen und Entdeckungen, aber auch mit den Erzählungen der Menschen, die schon lange an »meinem« Ort leben, und mit Sagen und Geschichten aus der Gegend.

Ich unternahm Spaziergänge, Wanderungen und Ausflüge in die Umgebung und entdeckte meine Heimat ganz neu. So ganz nebenbei erweiterte und verfeinerte sich dabei meine Fähigkeit, Orte in ihrer Individualität wahrzunehmen. Es eröffneten sich für mich neue Einsichten in die Zusammenhänge in der Natur. Die Gegend, die ich zu kennen glaubte, war dadurch zu einer neuen Welt geworden, die ich schon lange bewohnte. Ich schaute auch etwas »über den Tellerrand« in meinen indianischen Freundeskreis sowie zu Menschen, die in ursprünglichen, indigenen Kulturen leben. Sie sind teilweise Hüterinnen und Hüter eines zeitlosen Wissens über die Verbindung von Mensch, Natur und Landschaft. Ihre verwandtschaftliche Verbundenheit reicht weit über die Art der Beziehung zu Familienmitgliedern hinaus, die in europäischen Kulturen gelebt wird. Die nichtmenschliche Welt der Tiere, Pflanzen, Berge, Steine, ja aller Wesen der Natur gehört für sie zum Kreis der Verwandten.

Auch unsere Vorfahren lebten und überlebten über viele Jahrtausende in dieser Verbundenheit mit ihrem Lebensraum. Heute jedoch, in der modernen westlichen Welt, leben viele Menschen bezuglos in einem »Irgendwo und Nirgendwo«, an einem Platz der Beliebigkeit, ohne dort emotional verwurzelt zu sein. Eine Verantwortung für das Leben am eigenen Wohnort kann sich so schwerlich entwickeln. Betroffen stellen wir heute fest, wohin der Verlust einer tiefen Verbindung zur Erde und der Verantwortung für die Erde geführt hat: Die Artenvielfalt auf unserem Planeten ist durch unsere Lebensweise so erschreckend ausgedünnt, dass auch unser Überleben bedroht sein kann.

Wir können das Rad nicht zurückdrehen und nicht mehr so leben wie unsere Vorfahrinnen und Vorfahren vor langer Zeit, aber eine empathische und interessierte Zuneigung zum Ort und der Landschaft, in der wir leben, kann helfen, den verloren gegangenen Sinn für Naturzugehörigkeit wiederzufinden. Wir werden dabei zu Lehrlingen des Landes und können entdecken, was wir zum Erhalt des Lebens in unserer

ERLEBEN



## WIE IN MEINER KINDHEIT

*Ich merke, wie ich mir »mein« Land einverleibe und wie die Pflanzen, die Erde und alles, was dazugehört, mich einverleiben. Ich habe dabei wieder dieses Zuhausegefühl, das ich von meiner Kindheit her kenne.*

ROSWITHA KLEIN



Region beitragen können. Egal wo wir leben, von jedem Ort aus können wir einen heilenden Impuls in das Netz aller Orte auf diesem Planeten senden.

### Die Karte der Verbundenheit

In allen Stadien der Erforschung meiner Umgebung, meines Ortes, machte ich Skizzen, Fotos und Aufzeichnungen. Da die Fülle der gesammelten Fakten unübersichtlich zu werden drohte, versuchte ich, alles zu einer Einheit zu verbinden. Ich war dabei, die Schönheit einer Landschaft zu erkunden, ihre Geheimnisse zu lüften und einen Schatz der Verbundenheit zu entdecken. Dies inspirierte mich dazu, eine Art Schatzkarte anzulegen. Die Idee der »Karte der Verbundenheit« war geboren.

Es schälte sich dabei eine mehrdimensionale Sicht des Platzes, an dem ich lebe, sowie meiner Region heraus. Der Ort bekam durch all die Puzzleteile, die ich zusammengetragen hatte, ein Gesicht. Obwohl es unzählige verschiedene Arten von Karten gibt: geologische Karten, Straßenkarten, Wanderkarten, Radkarten, Bodenkarten, Seekarten, vegetationskundige Karten, keine passte für mein Vorhaben.

Ich suchte nach einem Kartentyp für eine gelebte Welt, für einen erlebten Ort. So entwickelte ich »Die Karte der Verbundenheit«, die sich für Ortssinn und Verbundenheit

eignet und den Prozess der Wiederverbindung mit dem Land und der intensiven und interaktiven Kommunikation mit der Umgebung anschaulich darstellt. Wenn man in die Geheimnisse einer ganzen Region eintaucht und die Karte wachsen lässt, wird man erstaunt feststellen, dass man nicht nur am eigenen Wohnort ankommen, sondern sich mit dieser Methode überall auf der Welt zuhause fühlen kann. Sie ermöglicht sozusagen eine heimatliche und gleichzeitig globale Weltsicht.

Die Beschäftigung mit dem Ort, mit der Natur, die uns umgibt und aus der wir entstanden sind, ist wie eine Erinnerung an eine uralte Zugehörigkeit und an das Gefühl mit der Welt im Gleichklang zu sein. Damit keine Missverständnisse entstehen: Dieses Heimatgefühl hat nichts mit patriotischer Ausgrenzung zu tun und Ortsverbundenheit nichts mit rechter Gesinnung, sondern sie kann im Gegenteil Verständnis und Achtung zwischen Menschen verschiedener Herkunft fördern und entstehen lassen. Ich möchte Sie deshalb zur Rückerobung Ihrer Rolle als Einheimische ermutigen, zu einer Wiederinbesitznahme eines ursprünglichen und hilfreichen Ortssinns und zu einer heilsamen Verbindung zur Landschaft.

Fassen Sie Fuß an dem Ort, an dem Sie leben. Unternehmen Sie eine abenteuerliche Forschungsreise »vor Ort«, in Ihrer Heimat, folgen Sie dabei noch unentdeckten Pfaden. Kommen Sie mit nach draußen – für eine Stunde, für einen Tag oder für ein Wochenende. Verlassen Sie für einige Zeit unsere derzeitige Welt, die von schneller, besser, erfolgreicher geprägt ist und uns kaum die Möglichkeit zum Verweilen und

Erfahren in der Natur lässt. Dieses Abenteuer ist spannend und ergebnisoffen: Manchmal kann man bei einem kleinen Rundgang ums Haus, einem Spaziergang zum nächsten Park, auf dem Weg zum Parkplatz, einem Picknick im Grünen oder einer After-Work-Vogelbeobachtung ganz Außergewöhnlichem begegnen.

Sie finden im Buch alle Schritte, die nötig sind, um Ihre persönliche Schatzkarte zu erstellen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich für den Erhalt der Natur in Ihrer Region einsetzen können.

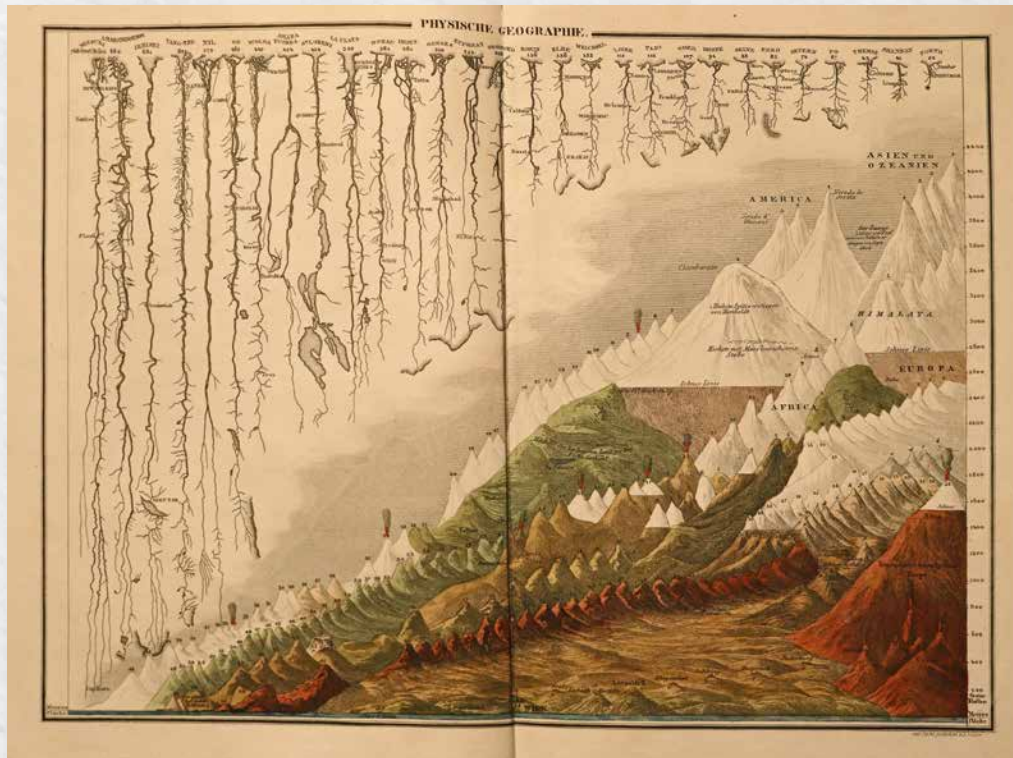
## Die Sprache des Ortes verstehen

Während der Arbeit an dieser Karte schaute ich mich um – nach Landkarten, die Menschen aus bestimmten Motiven und in verschiedenen Epochen erstellt hatten. Ich bewunderte die

wunderschönen handgezeichneten Karten des Naturforschers Alexander von Humboldt, die von seiner Naturverbundenheit erzählen, oder jene von Kapitän James Cook, die vermessungstechnische Meisterwerke sind und die von abenteuerlichen Entdeckungsreisen erzählen.

Ich stöberte auch in Karten der großen Entdeckerinnen wie Jeanne Bare, Alexandra David-Néel oder Freya Stark. Die kreativen Karten, die heute im Bereich des Wildniswissens erstellt werden und die eine verborgene Seite der Natur enthüllen, oder die Karten aus der Permakultur, die wirksame biologische Systeme und Zusammenhänge in einer Landschaft erkennen lassen, inspirierten mich dazu, eigene Karten zu gestalten. Jede Karte zeigt eine andere Ansicht und Weltansicht, eine eigene Wahrnehmung der Landschaft.

Heutige Satellitentechnik und moderne geografische Technologien machen Karten möglich, welche die Welt ganz anders zeigen, als wir sie gewohnt sind, indem sie zunächst unsichtbare Zusammenhänge bildlich sichtbar machen.



Besondere  
PERSPEKTIVEN:  
Landkarte von  
Alexander von  
Humboldt



Alastair Bonnett, Professor für Sozialgeografie an der Universität Newcastle, zeigt mit seinen 50 Karten im »Atlas unserer Zeit« beeindruckende, nie zuvor veröffentlichte Ansichten unseres sich rasant wandelnden Planeten in Zeiten der Klima- veränderung. Sie lösen dadurch beim Betrachten Bestürzung oder Erstaunen aus.<sup>2</sup>

Jede dieser Karten veranschaulicht einen Teil unserer Geschichte mit der Erde. Es zeigt sich, dass sie manchmal mehr ausdrücken können als ein dickes Buch oder viele Texte und Informationen aus dem Internet. Eine gute Karte kann, wie Bonnett weiß, Bewusstsein für einen Ort schaffen. Unsere heutige Wahrnehmung der Umwelt drückt sich in einer neuen Art von Karten aus: Wir nutzen digitale mit interaktiver Kommunikation. Durch Google Earth ist inzwischen fast jeder Teil der Welt einsehbar, vermessen und erforscht. Und doch fühlen sich viele nicht mehr heimisch an ihrem Heimatort und kennen viele Winkel der Welt nur digital. Indem wir traditionelle mit virtuellen Methoden verbinden und sich dabei neue Möglichkeiten auf tun, wird eine Verwurzelung möglich.

Die Daten und Informationen aus dem Netz (im Buch unter »www« zu finden) werden manuell zu einer persönlich gestalteten Karte zusammengefügt. Das persönliche Erleben vor Ort hat jedoch Vorrang und kann meiner Erfahrung nach durch Virtuelles nicht ersetzt werden. Es geht darum draußen zu sein, mit allen Sinnen zu entdecken und zu erfahren, um so einen heilsamen Ausgleich zu umfangreichen virtuellen Tätigkeiten in Arbeitswelt und Freizeit zu bekommen. Die vielen Übungen im Buch sind deshalb erlebnisorientiert aufgebaut und locken Sie aus dem Haus. Sie motivieren dazu zu sehen, zu riechen, anzufassen, zu lauschen und zu schmecken – zu einer sinnlichen Achtsamkeit. Einige Visualisierungen sollen Ihre Intuition und Fantasie für besondere Reisen anregen.

Die Karte der Verbundenheit ist komplex, und doch einfach zu erstellen, wenn Sie den Schritt-für-Schritt-Anleitungen folgen. Sie können die Karte natürlich nicht an einem Nachmittag komplett anlegen, sie wächst vielmehr im Laufe der Zeit zu einem vollständigen Bild. Sie ist wie eine Reise durch Raum und Zeit namens »Entdecke deine Heimat«, die ein Jahr oder auch länger dauern kann. In jedem Fall können Sie sie in vielen Teilabschnitten unternehmen. Nehmen Sie sich dazu die Zeit, die Sie brauchen, und lassen Sie sich von Freude und einer gehörigen Portion Neugier leiten.

Sie müssen keine »perfekte« Karte zeichnen und keine kartografischen und künstlerischen Talente vorweisen. Es geht mehr um den Prozess des Wahrnehmens, des Entde-



Bereit für ein  
ABENTEUER vor Ort

ckens, des Ankommens, der dabei in Gang gesetzt wird. Texte, Anleitungen, Imaginationen und viele Übungen zum eigenen Forschen und Erforschen geben Ihnen Hilfestellung. Fotos, Bilder und Skizzen schaffen eine bildhafte Dimension und bieten ebenfalls Inspiration. Das alles soll keine Hausaufgabenliste sein, die Sie abarbeiten müssen, sondern ermöglicht eher eine spannende Schatzsuche oder einen belebenden, langen Spaziergang durch Ihre Region.

Die einzelnen Kapitel zum Erstellen der Karte folgen einem logischen Aufbau und einer Gestaltungsidee, sie lassen aber viel Raum für eigene Ideen und künstlerische Freude. Wenn





## EIN GEFÜHL VON ZU HAUSE SEIN

*Manchmal sitze ich vor der Karte und genieße einfach den Moment. Es ist für mich ein schönes Gefühl – ein Gefühl von zu Hause sein, wenn ich die Formationen der Berge einzeichne und sehe, wie geschützt ich von ihnen in meinem Alltag bin. Oder wenn ich die Flüsse eintrage und merke, wie reichhaltig meine Gegend ist. Wenn ich Flächen grün zeichne und mich an all die schönen Erlebnisse erinnere, die damit verbunden sind. Mit jedem Farbstrich wird die Karte mehr als das, was auf dem Papier zu sehen ist. Erinnerungen an Erlebnisse verweben sich mit dem neu gefundenen Wissen über meine Region. Herzlichen Dank für die schöne Aufforderung an mich, durch die Karte der Verbundenheit zu Hause anzukommen.*

KATRIN HÄNSLI



Sie sich von einem Thema spontan angesprochen fühlen, beginnen Sie damit, ohne die vorgegebene Reihenfolge im Buch weiter einzuhalten. Starten Sie dann nur mit dem Grundgerüst der Karte. Sie ist wie ein Adventskalender: Mit jedem einzelnen Kapitel öffnet sich ein Fenster nach dem anderen zur eigenen Umwelt. Am Ende fügt sich alles zu einem geschlossenen Bild zusammen.

In diesem Buch finden Sie Abbildungen von Karten der Verbundenheit, die meine Schülerinnen und Schüler während einer mehrjährigen Heilpflanzenausbildung bei mir angefertigt haben. Es sollen nur Beispiele sein. Ihre Karte wird sicher ganz anders aussehen. Bei der Gestaltung der Karte gibt es kein Richtig oder Falsch. Jede ist einzigartig, jeder Mensch nimmt die Umwelt anders wahr. Lassen Sie sich einfach berühren von den Dingen um Sie herum. Gastbeiträge, die Menschen während der Erstellung ihrer Karte geschrieben haben, werden Sie begleiten.

Egal, ob Sie auf dem Land oder in der Stadt leben: Eine unberührte Landschaft ist keine Voraussetzung für Naturerfahrung und eine individuelle Karte. Auch im urbanen

Großstadtdschungel kann man Ortssinn, Natürlichkeit und Verbundenheit erleben, wie zum Beispiel in Grünanlagen, im Park, an Gewässern, bei stillgelegten Bahngleisen und auf anderen Brachflächen. Natur – das sind auch die Turmfalken, die im Kirchturm nisten, ein Löwenzahn, der aus dem Asphalt hervorbricht, alte Bäume im Park, interessante Gesteine, welche beim Aushub für ein neues Gebäude zutage treten. Manchmal sind es Alltagsorte, die durch eine neue Betrachtungsweise zu inspirierenden Plätzen werden, die dann in der Karte einen besonderen Platz einnehmen. »Etwas sehen, was immer schon da war, für das ich aber bisher blind war«, beschreibt der Landart-Künstler Andy Goldsworthy dieses Phänomen in seinem Film »Rivers and Tides.«<sup>3</sup>

Auch die Art der Landschaft, sei es eine Nordseeinsel, eine Wüste oder eine Stadtlandschaft, ist nicht ausschlaggebend dafür, ob Sie diese Karte anfertigen können. Die Anleitung ist für jeden Ort der Welt geeignet und kann Ihnen überall helfen, die Sprache des Ortes, an dem Sie leben, zu verstehen. Die vielen Übungen können hinaus in die Natur oder in die Stadt führen. Manchmal macht es noch mehr Spaß, diese Erkundun-



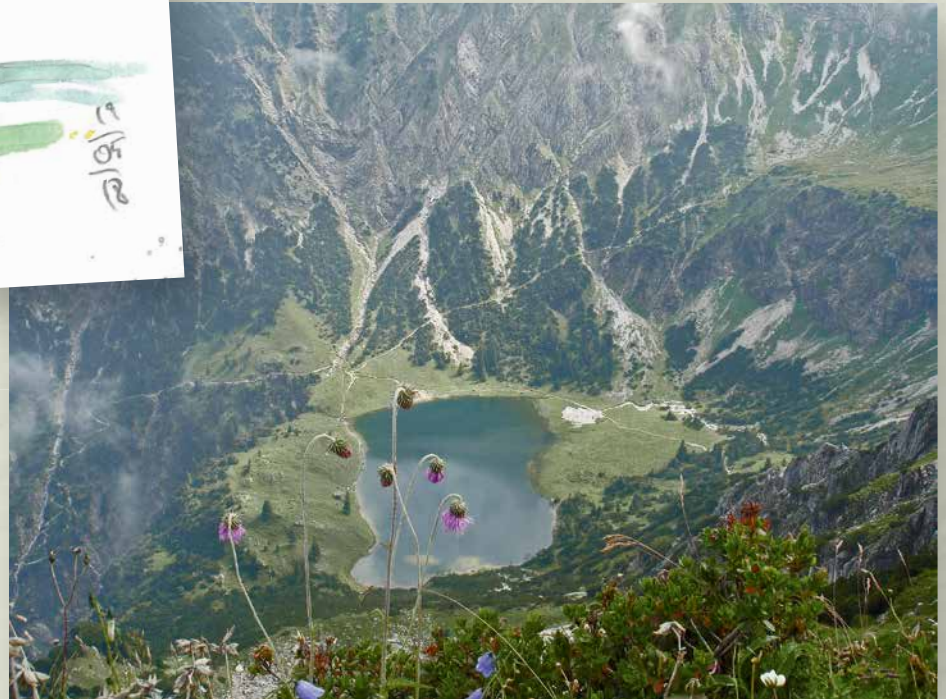
## MIT ADLERAUGEN

Ich bin ein Vogel und fliege mit kräftigen Schwingen von meinem Wohnort nach oben. Warme Winde tragen mich immer höher in die Lüfte, und mit scharfem Auge betrachte ich die Welt unter mir. Mein Wohnort wird immer kleiner und ist mehr und mehr eingebettet in die umliegende Landschaft, die sich unter mir ausbreitet. Ich nehme alles wahr, bebaute Flächen, Grünland, Wald, die Umgebung, die Stadt, das Land mit Ebenen, Hügeln oder Bergen, mit Bächen, Flüssen, Seen,

dem Meer, je nachdem, in welcher Bioregion ich mich befinde. Unter mir liegt das ganze Land, und ich nehme es aus der Vogelperspektive wahr. Interessiert nehme ich die Landschaft mit meinen scharfen Sinnen auf, lasse sie auf mich wirken. Was ist das für eine Landschaft? Ist sie sanft, bewegt, besiedelt, bebaut, bewachsen? Wie wirkt sie auf mich? Von sanften Winden getragen, genieße ich die Aussicht.



Die WELT von  
oben sehen





## ERSTE SCHRITTE ZUM ERSTELLEN DER KARTE

Sie benötigen:

- 1 Wanderkarte Ihrer Umgebung, Maßstab 1 : 50 000
- 1 großer Bogen Papier (Zeichenpapier, Aquarellpapier, Skizzenpapier, Pergamentpapier oder Packpapier, je nach Belieben, Mindestseitenlänge 60 cm, besser etwas größer)
- 1 Bogen Transparentpapier, Größe wie der verwendete Papierbogen (Schreibwarengeschäft, Architekturbedarf)
- 1 Zirkel mit mindestens 30 cm Kreisradius (falls nicht vorhanden: Eigenbau aus einem Pappstreifen, mindestens 30 cm lang, 1 Reißnagel (Reißzwecke, Pinnwandstift)
- 1 Bleistift
- 1 Schere

Markieren Sie den Mittelpunkt des Transparentpapiers. Ziehen Sie um diesen Mittelpunkt einen Kreis mit Radius 30 cm. Schneiden Sie den Kreis aus dem Transparentpapier aus und legen Sie ihn so auf Ihre Wanderkarte, dass der Mittelpunkt des Kreises genau auf Ihrem Wohnort liegt. Jetzt können Sie je nach Kapitel relevante Gegebenheiten von der Wanderkarte auf das Transparentpapier übertragen (abpausen). Markieren Sie auf dem transparenten Kreis die vier Himmelsrichtungen, Norden oben. Später, im Entwicklungsprozess der Karte, kann der transparente Kreis auch auf den weißen Papierbogen geklebt werden. Wenn Sie eine kleinere oder größere Karte anfertigen wollen, verwenden Sie dazu eine Wander- oder Landkarte in einem anderen Maßstab. Der oben beschriebene Kreisradius muss dann dem Maßstab angeglichen werden.

Im Kreisausschnitt Ihrer Karte tragen Sie die Ergebnisse der Erkundungen ein, die Sie mit den verschiedenen Kapiteln dieses Buches in Ihrer Region gemacht haben: als Punkte, Symbole, kleine Skizzen, Zeichnungen, farbig oder in Schwarz-Weiß. Je nachdem, wie es Ihnen gefällt und am sinnvollsten erscheint. Daraus entsteht dann nach und nach ein buntes und vielschichtiges Bild – die Karte der Verbundenheit.

gen mit anderen zu teilen. Nehmen Sie doch gelegentlich Interessierte aus Ihrem Familien- oder Freundeskreis mit. Kinder lieben viele der im Buch beschriebenen Übungen und entwickeln sich schnell und mit viel Begeisterung zu ambitionierten Forscherinnen und Forschern.

Die Spurensuche in der Natur, das »Herumschnüffeln« in den Geheimnissen des Ortes schenkt Naturverbundenheit und Selbstbewusstsein. Ein Mangel an Naturerfahrung kann besonders bei Kindern und Jugendlichen Symptome wie Aufmerksamkeitsdefizite, Unruhezustände, Depressionen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen begünstigen, wie es der US-amerikanische Autor Richard Louv als »Naturdefizitsyndrom« in seinem Buch »Das letzte Kind im Wald« eindringlich beschreibt.<sup>4</sup> Wann haben Kinder heute noch die Möglichkeit, unbeaufsichtigt durch die Natur zu streifen?

Viele der beschriebenen Übungen erlauben Bewegung im Freien und ein authentisches, nicht digitalisiertes Naturerleben. Sie schenken Kindern die Möglichkeit, eine heilsame Zeit draußen zu erleben.

Durch die Zuwendung zum eigenen Wohnort, zur Landschaft, entdecken wir, dass es nicht gleichgültig ist, wo wir leben. Zu einem erfüllten Leben gehört auch ein »guter« und passender Ort. Mit manchen Orten stehen wir in einer positiven Resonanz, wir stimmen überein. Der Platz ist entgegenkommend und lässt uns aufblühen. Manchmal fühlen wir uns mit einem bestimmten Landschaftstyp verbunden, den wir aus unserer Kindheit kennen. Man kann aber im Laufe des Lebens auch ganz neue Landschaften entdecken – und lieben lernen. Durch die Erstellung einer individuellen Karte der Verbundenheit können wir die Übereinstimmung von Mensch und Ort intensiv wahrnehmen und erleben und in der Landschaft »lesen« wie in einem Buch.

Es gibt aber auch Orte, die uns scheinbar nicht beeinflussen, kein Gefühl der Verbundenheit aufkommen lassen oder uns bislang einfach gleichgültig waren. Mit geschärftem Ortssinn wird uns ein solcher Platz vielleicht neugierig machen, wir werden ihn ganz neu entdecken und aufspüren, was er uns geben kann, um dort ein gutes Leben zu führen. Möglicherweise finden wir heraus, dass ein Ort nicht zu uns passt, dass wir uns dort nicht entfalten können. Vielleicht werden wir dann einen Ortswechsel, eine Veränderung in Erwägung ziehen. Wir können dann gehen und trotzdem wertschätzen, was der Ort für uns bedeutet und wie er uns bis dahin in unserem Leben begleitet hat. So kann eine veränderte Sicht auf das Land auch eine neue Sicht auf das eigene Leben

schenken. Dies sind die transformativen Kräfte, die durch die Karte der Verbundenheit, durch eine tiefe Verbindung zum Land wirken.

## In vertrautem Gebiet

Wenn wir beginnen, unsere Umgebung zu erkunden, bewegen wir uns einerseits an einem begrenzten Ort, andererseits aber auch in einer größeren räumlichen Dimension. Der Blick auf die Bioregion, auf eine Landschaft mit einem Durchmesser von circa 30 Kilometern, führt uns von der Erfahrung eines kleinen Ortes in die weite Landschaft. Der Begriff »Bioregion« entstand in den frühen 1970er-Jahren. Er bezeichnet eine geografische Region, die durch ökologische Gemeinsamkeiten definiert ist. Sie wird durch Flussläufe, Wasserscheiden, Hügel, Bergketten, Anbaugelände usw. begrenzt und bezieht sich nicht nur auf die naturräumlichen Merkmale, sondern schließt auch den menschlichen Aspekt wie Landwirtschaft und Kulturgeschichte mit ein.

Diese natürlich definierte Region war in früheren Zeiten oft groß genug, damit eine Volksgruppe, ein ganzer Stamm dort unabhängig leben und sich selbst versorgen konnte. Was nicht vorhanden war, wurde im Tauschhandel erstanden. So entstanden die anerkannten Grenzen. Die Bioregion Ihrer Karte umfasst einen Durchmesser von circa 30 Kilometern. Falls nötig, können Sie die Karte an die geografischen Gegebenheiten wie Bergketten, Seen, Ebenen anpassen und sie im Durchmesser etwas kleiner oder größer anlegen.

Kontrollieren Sie auf einer Landkarte, wo die Grenzen Ihrer Region sind. Nun haben Sie eine Vorstellung, mit welchem Gebiet Sie sich vertraut machen werden, mit welchem »Forschungsgebiet« Sie es zu tun haben. Doch schauen Sie sich Ihre Gegend zuerst von oben an, um ein inneres Bild entstehen zu lassen.

### www – Meine Bioregion

Mit digitalen geografischen Karten, wie zum Beispiel Google Maps, können Sie Ihre Bioregion mit einem Durchmesser von 30 Kilometern und die darin eingeschlossenen topografischen Gegebenheiten wie Flüsse, Seen, Gebirge, Dörfer und Städte nochmal aus einer anderen Perspektive betrachten, und diese Karten bei Bedarf auch ausdrucken. Wandern Sie im Geiste durch die Landschaft der Karten. Sie werden ein Gefühl für

die Weite und Räumlichkeit, aber auch für die Grenzen der dargestellten Bioregion bekommen. Machen Sie sich so genussvoll vertraut mit der Lage der Städte und Dörfer, der Gebirge und Seen sowie dem Lauf der Flüsse.

### Hilfreiche Karten

Topografische Karten können Sie in der Buchhandlung erhalten oder auch bei den Landesvermessungsämtern der Region bestellen. Die Buchhandlung kann diese Karten für Sie auch dort bestellen, wenn Sie die Kartenummer angeben. Diese Karten gibt es flächendeckend.



## BERLIN WIRD MIR VERTRAUT

*Die Karte der Verbundenheit und ich, wir haben miteinander gerungen. In den vergangenen Jahren ist die Großstadt Berlin immer stressiger und härter geworden. Da hatte ich natürlich zunächst wenig Elan, mich so intensiv mit Berlin auseinanderzusetzen. Zuerst hatte ich als Grundlage an den Stadtplan von Berlin gedacht. Da es den aber nur im Format 1:20 000 gibt, war dieser für meinen Durchmesser von 30 Kilometern zu groß. So habe ich über die Internetseite des Senats von Berlin eine geologische Karte im Maßstab von 1:50 000 gefunden, auf der auch ein Stadtplan eingearbeitet war. Darauf habe ich all die recherchierten Dinge eingetragen. Erst als ich die Karte so in langen Stunden gezeichnet habe, kam durch das Zeichnen eine neue Verbindung zu der Stadt, in der ich lebe. Das viele gesammelte Wissen fügte sich ineinander. Berlin wurde mir wieder vertrauter und interessanter.*

MIRIAM SCHMIDT, BERLIN-MITTE

