

Text  
ROLAND RÖDERMUND

# JEDER ORT

Wir wollen am liebsten sofort raus ins Grüne, wenn uns alles über den Kopf wächst. Unser Autor hat begriffen, dass er dafür nicht weit reisen muss. **Selbst in der Großstadt kann man sich in die Natur versenken und von Bäumen und Ameisen lernen**

WAS UNS IM HERZEN STÄRKT





Die Natur so groß, ich  
so klein. Das zu erleben  
erdet unseren Autor.  
Mehr über ihn auf  
[rolandroedermund.de](http://rolandroedermund.de)

# IST EIN

# GUTER ORT

Fotos  
MELINA MÖRSDORF



Als Großstadtbewohner mit einem oft hoctourigen, fordernden Job zieht es mich auch und gerade in stressigen Phasen täglich raus. Und seien es auch nur ein paar Minuten, die ich mich vom Schreibtisch loseise, um durch den nächsten Park zu spazieren, auf einer Bank zu sitzen oder mich auf eine Wiese zu legen und in den Himmel zu schauen. Die wenigsten Menschen haben Zeit und Muße, jeden Tag mehrere Stunden absichtslos in der Natur zu verbringen. Doch ich habe für mich herausgefunden, dass auch kürzere regelmäßige Aufenthalte positive Effekte haben.

Je länger, je lieber, klar. Im Sommer stehe ich deshalb sehr früh auf, um am Schreibtisch zeitig fertig zu sein. Und dann, endlich, geht's los. Das erfordert eine gewisse Logistik, aber mit dem Ziel „Stadtwaldwiese, 15 Uhr“ vor Augen arbeite ich viel fokussierter. Und: Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass Ausflüge sich auch noch lohnen, wenn es schon dämmt.

Inzwischen habe ich einen ganzen Fundus an Lieblingsorten: eine kleine Bucht am Wasser, eine bestimmte Lichtung im Wald, die eine versteckt liegende Bank im Stadtpark... Jeder Ort ist ein guter Ort, wenn man sich auf ihn einlässt. Dass es öfter mal eine halbe Stunde dauert, bis ich aus dem Stadtkern raus bin und halbwegs das Gefühl habe, in freier Wildbahn zu sein, nehme ich dabei in Kauf. Aber auch in der Großstadt gibt es genügend Grünflächen, Naturschutzgebiete oder Aussichtspunkte, die mir dabei helfen, aus dem Alltag zu fallen, mich sozusagen geistig und körperlich kurz neu zu kalibrieren.

## Spektakulär unspektakulär

Was ich dort mache, ist von außen betrachtet alles andere als spektakulär. Weder campe ich wild vor den Toren der Stadt, noch verausgabe ich mich bei 30-Kilometer-Läufen durchs Moor. Nein, meist geht es sehr unaufgeregt zu: Ich spaziere herum, beobachte Enten oder Krähen, sitze unter einem Baum, hüpfе irgendwo ins Wasser. Oder ich schreibe in meine Kladde – meist sind das flüchtige Ideen oder Beobachtungen von Pflanzen und Tieren, aus denen vielleicht mal größere Texte werden. Und nicht selten ist es einfach das, was mir gerade in den Sinn kommt, ohne Punkt und Komma. Wichtig ist mir dabei, das Schreiben in der Natur als Achtsamkeitspraxis zu begreifen. Dabei habe ich gelernt, den inneren Kritiker – meiner ist von Berufs wegen recht

streng – in die Pause zu schicken. Mit geht es hier um das absichtslose, selbstvergessene Schreiben.


Manchmal sitze ich aber auch einfach nur da, auf dem Boden, an einen Baum gelehnt, auf einer Parkbank, und mache nichts. Oder sagen wir vermeintlich nichts: Sit Spotting nennt man im Englischen den bewusst gesuchten Ort für stilles, aufmerksames Sitzen und Registrieren der Umgebung. Dabei geht es um das regelmäßige Aufsuchen eines als besonders friedlich oder auch schön empfundenen Platzes unter freiem Himmel.

Der amerikanische Naturcoach R. Michael Trotta beschreibt das, was man im regelmäßigen Sit Spot erlebt, als ein Heraustreten aus der täglichen Routine. Indem man sich, so sagt er, mit den Rhythmen der natürlichen Welt verbindet, verbinde man sich auch mit seiner inneren Natur. Er empfiehlt, eine feste Stelle dafür zu wählen, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Eine, an der man sich nicht nur aufgehoben fühlt und die leicht vom Wohnort aus zu erreichen ist, sondern wo es am besten auch unterschiedliche Pflanzen- und vielleicht sogar Tierarten gibt. Und dann? Setzt man sich nieder und versucht, erst mal anzukommen und sich von den hohen Erwartungen ans Sit Spotting zu befreien, sofern man welche hat. Weder erfährt man sofort die grüne Erleuchtung, noch lugen sämtliche Nager und Vögel aus ihren Verstecken hervor, als wäre man Schneewittchen. Es geht vor allem darum, genau zu registrieren, was die eigenen Sinne wahrnehmen – kleine Veränderungen der Luft, des Wetters, der Umgebung. Auszuhalten, dass so gut wie nichts passiert, ist erst mal anstrengend. Ich bin von Natur aus ungeduldig, aber lernte allmählich, mich mit der Praxis des Sit Spotting anzufreunden.

## Zwischen Fichten kein Fomo

Es war die erzwungene Auszeit der Pandemie, die mir das leichter machte: Im ersten Coronajahr 2020 wurde es mir in der Stadt zu eng, und ich verbrachte gut die Hälfte bei meinen Eltern in meiner westfälischen Heimat. Dort zog es mich, wenn ich täglich vor die Tür ging, immer wieder zu einem Hochsitz am Waldrand. Hier saß ich dann meist zwischen 19 Uhr und Anbruch der Dunkelheit, lauschte, beobachtete, meditierte und registrierte schon bald immer mehr Details in der Umgebung: jedes noch so kleine Tier, das auf der Bildfläche erschien, aber auch jede Lichtveränderung. Manchmal schrieb ich dann ein paar Zeilen, mal ein Gedicht, manchmal nur ein einziges Wort. Ich fing etwa an, einzelne Baumblätter, die noch vom vergangenen Herbst auf der Balustrade des Hochsitzes lagen, genau zu beschreiben. Auch wenn mir anfangs die Wörter fehlten, spürte ich deutlich, dass ich durch dieses kleine Ritual immer mehr in Stauen versetzt wurde von der Fülle der Natur. →



A close-up photograph of a person's hand holding a cluster of hydrangea flowers. The hand is positioned in the lower-left quadrant, with fingers gently cradling the flowers. The flowers are in various stages of bloom, showing shades of pale pink, lavender, and white. The background is a soft-focus garden scene with green foliage and other flowers, bathed in warm, golden sunlight. The overall mood is peaceful and contemplative.

„Einerseits nehme ich meine Gefühle,  
Bedürfnisse und Gedanken zwischen  
Bäumen deutlicher wahr. Andererseits sind  
sie hier auch nicht mehr so wichtig“

Wenn man auf  
Tuchföhlung geht,  
offenbaren sich  
auch zwischen  
hohen Häusern  
erstaunliche  
Details wie diese  
eichenblättrige  
Hortensie

Roland an einem seiner Lieblingsplätze in Hamburg,  
dem Innenstadtpark Pflanzen un Blumen

Ein Mückenschwarm war plötzlich eine ganze Welt, ich konnte eine halbe Stunde einen Käfer beobachten und war völlig geflasht. Die als bedrohlich empfundene Coronasituation, sie geriet mehr und mehr in den Hintergrund.

Mit diesem verstärkten Bedürfnis nach tröstendem Grün war ich nicht allein: Laut zweier US-Studien nahm in den ersten Pandemiemonaten für viele Menschen die Bedeutung von Aufenthalt in der Natur zu:

26 Prozent der Befragten, die sich 2020 in Parks aufhielten, waren im Jahr zuvor kein einziges Mal bewusst in der Natur gewesen. 54 Prozent gaben an, sich vermehrt kreativ in der Natur zu betätigen. Sie malten, fotografierten oder sammelten Dinge. Für 58 Prozent waren hauptsächlich der Wunsch, mal allein zu sein, oder das Bedürfnis, sich zu entspannen, Gründe, sich häufiger als zuvor in die Natur zu begeben.

## Wachsender Drang nach draußen

Diese kleine, neu erlernte Naturpraxis konnte ich mir in den Hamburger Alltag hinüberretten, wenn ich es auch nicht täglich schaffe, eine halbe Stunde draußen zu sitzen, geschweige denn zu schreiben. Doch versuche ich akribisch, mir diese Zeit zu nehmen und auch mal auszuhalten, dass erst mal nichts – oder vermeintlich nichts – passiert, wenn ich mich in die Natur begeben.

Natürlich begegnen mir bei meinen Ausflügen auch immer wieder sehr weltliche Dinge, die meine Achtsamkeit auf die Probe stellen: seien es Baustellen, Laubbläser oder lärmende Menschen, die an einem Sonntag „meinen“ Park bevölkern. Manchmal ist der Park Pflanzen un Blumen, quasi mein Wohnzimmer, voller als ein Supermarkt an Gründonnerstag. Da hilft dann nur tief durchatmen, Kopfhörer rein oder notfalls mit dem Rad den nächsten Park aufsuchen. In einer Großstadt ist die nahe Natur eben von vielen heiß begehrt, und ich bin der Letzte, der das nicht versteht.

## Der ewige Kreislauf beruhigt

Ruhe und Halt sind dabei für mich mehr als ein runtergefahrterer Puls oder ein paar Stunden Abstand vom Citygetöse:



Einerseits nehme ich meine Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken zwischen Bäumen deutlicher und klarer wahr. Andererseits sind sie hier auch nicht mehr so wichtig. Man kann es vielleicht so erklären: Meine Gedanken kreisen nicht mehr so sehr um mich, angesichts der mächtigen Bäume und der Millionen Dinge, die etwa den Waldboden bedecken und ihn permanent verändern – Moos und Erde, Äste und Eicheln, Gräser und Blüten,

Ameisen und Blattläuse. Stattdessen gerate ich in ein fast kindliches Staunen darüber, wie krass und vielschichtig doch diese Natur ist.

Mir wird angesichts dieser ewigen Kreisläufe klar, dass ich im Grunde genommen völlig unwichtig bin. Probleme im Berufs- oder Privatleben, Sorgen oder Fragen an das Morgen lösen sich ein Stück weit auf, wenn wir Menschen uns als Teil von etwas Größerem wahrnehmen. Und das geht eben besonders gut in der Natur, zum Beispiel jetzt im Herbst, wenn die Blätter sich färben, abfallen und nächstes Jahr auch dann wieder neue wachsen, wenn ich mich nicht dafür interessieren würde.

Staunen, aber auch Demut sind meines Erachtens wesentlich, um den Halt zu erfahren, den eine Naturerfahrung uns geben kann: Ständig bin ich mit Grübeln, Analysieren, Hinterfragen, Entscheiden oder Einordnen beschäftigt. Wenn ich aber ins Staunen gerate, etwa wenn ich für ein paar Augenblicke genau die Struktur eines Blattes oder den Verlauf eines Baches beobachte, tritt all das in den Hintergrund. Als würde ich im Gehirn loslassen, geistig offener werden und so etwas wie Transzendenz erfahren.

Nach und nach bin ich durch dieses „Hinwenden“ zu Tieren und Pflanzen zu einem tieferen Verständnis der Natur gekommen. Mir wurde ihre Verletzlichkeit und Versehtheit bewusster. Hatte ich früher eher die Vorstellung, Natur sei etwas, das ich an einem möglichst idyllischen und für mich erholsamen Ort besuche, ist mir bewusst geworden, dass man sich als Mensch gar nicht getrennt von ihr betrachten kann. Auch, weil es bald keinen Winkel auf der Erde mehr gibt, den wir Menschen nicht beeinflusst, kultiviert, „bezwungen“ oder zerstört haben. Auch daran, wie wichtig hier ein Umdenken ist, denke ich, wenn ich draußen unter Bäumen sitze. Diese Erkenntnis zwingt mich nahezu, umweltbewusster und nachhaltiger zu leben.