

# Ins Grüne, ins Blaue, ins Bunte – auf jeden Fall raus! Sieben Liebeserklärungen an sommerliche Draußen-Orte

Schnell ins kühle Nass – und das muss nicht immer aus Salzwasser bestehen, wenn es nach unserer Autorin geht

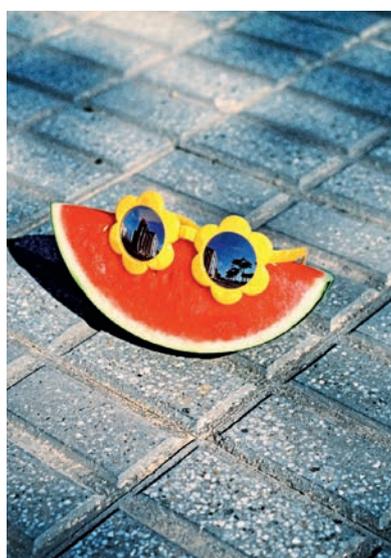


Autorin Christine Ellinghaus liebt Wild Swimming. Zur Sicherheit zieht sie dabei eine aufblasbare Boje hinter sich her, an der man sich auch mal ausruhen kann



Mit einer Freundin am Wasser sitzen und jederzeit Abkühlung genießen – perfekter Sommertag!

# RAUS MIT EUUCH!



Nur im Sommer gut, dann aber richtig: knallsüße Sonnenbrillen und Melonen

**F**rüher war immer nur: Ich will ans Meer! Das weiße Licht, der heiße Sand, die salzklebrige Haut und abends unfassbar müde sein, obwohl man sich nur ins Wasser und zurück bewegt hat. Das Glück!

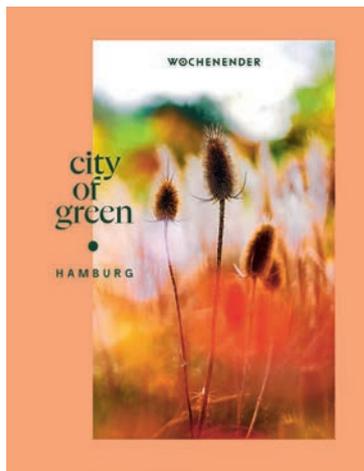
Irgendwann aber, es war in der Corona-Zeit, als alle statt ins gefährliche Ausland an Nord- und Ostsee strömten und einfach kein Platz mehr da war – Ferienhäuser, Strand, Straßen: alles voll –, nahm ich die andere Richtung: zum See. Glasklares Wasser, weiches Gras, Schatten unter Bäumen und Ruhe, Ruhe, Ruhe. Bingo! Und da ich sehr gern schwimme: Nirgendwo geht's besser, ganz ohne Chlor, Salz und Strömungsrisiko. (Gilt auch fürs Stand-up-Paddling.)

Die schöne Reiseführer-Reihe „Take Me to the Lakes“ titelt nicht

umsonst im Plural: Ganz Deutschland, ach, ganz Europa ist ja voll von Seen. Man muss nur die Augen und Google Maps aufmachen.

Reisen plane ich jetzt als Süßwasser-Routen. Auf dem Weg nach Italien zum Beispiel machte ich Swim-over in Bamberg (in der Regnitz, mitten in der Stadt), in Kärnten (Sixties-Feeling am Millstätter See) und am oberitalienischen Ortasee. Die Adria war dann lauwarm und voller Algen – ich fuhr zurück. Seit diesem Frühjahr habe ich einen Wohnwagen am Schaalsee, zwischen Hamburg und Berlin. Direkt am Wasser. Das Glück! Mehr davon? Flussschwimmen ist für Profis, außer in Fluss-Freibädern, wie etwa dem Rheinstrandbad in Konstanz oder dem Strandbad Gänsehäufel in Wien.

# TÄGLICH EINMAL (STADT-) GRÜN, BITTE!



Roland Rödermund ist Autor und Coach für naturnahes Schreiben. Mehr unter: [rolandroedermund.de](http://rolandroedermund.de) und in seinem aktuellen Buch (o., 32 €)

**N**aherholung ist mein zweiter Vorname. So gern ich mitten in Hamburg-City lebe, so sehr brauche ich Bäume, Büsche und Biotope. Und weil für Tagesausflüge aufs Land oder in den Wald leider nicht immer Zeit ist, habe ich in den letzten Jahren öffentliche Grünflächen lieben gelernt. Dabei konnte ich, in Wald und Wiesen aufgewachsen, Stadtparks lange Zeit

so gar nichts abgewinnen: Eingepfercht und zurechtgestutzt kam mir die Natur hier vor. Zurück aufs Land kam aber nie infrage, ich liebe das urbane Leben ja. Irgendwann nahm ich mir deshalb vor, für meine tägliche Ration Grün die Parks in meinem Umkreis kennenzulernen. Ich wollte ein wirkliches Kennenlernen, das über die Jogging-Runden oder ein Feierabendbier mit Freund\*innen hinausgeht. Ich suchte deshalb nach Stellen, die mir ein bisschen das Gefühl von Wildnis vermittelten. Ich setzte mich hin, fokussierte mich auf den Ort, mit allen Sinnen. Mehr nicht. Ich kam wieder, registrierte Veränderungen in der Natur – und kam jedes Mal schneller zur Ruhe.

Inzwischen habe ich viele besondere Lieblingsorte in den Parks: eine Kuhle am Stamm einer Buche, einen Ministrand inmitten eines Stadtmoores, eine Fläche mit überwucherten Ruinen ... Auch mitten in Hamburg,

zum Glück eine der grünen Großstädte Deutschlands, gibt es genügend Freiflächen, auf denen ich kurz aus dem Alltag fallen kann, wenn ich dort lese, schreibe oder einfach eine Amsel beobachte. Meine verpixelten Großstadtaugen weiten ihr Blickfeld, im überfüllten Kopf schließt sich ein Tab nach dem anderen, „gestern war doch“ und „morgen muss ich“ werden unwichtig. Jetzt ist jetzt. Natürlich kann ich mich im Stadtpark nicht komplett aus der Zivilisation beamen; mich nervt, wenn statt Gezwitscher und Blätterrauschen hauptsächlich Bässe aus Boomboxen oder Verkehrslärm zu hören sind. Doch meist gelingt es, mich neu zu kalibrieren. An einer Stelle, die für einige Momente nur mir zu gehören scheint.

Mehr davon? In vielen Parks kann man Führungen zu Historie und Botanik machen. Auch schön: Outdoor-Kreativ-Kurse buchen, etwa für Malen, Schreiben, Fotografieren

