

NATURE JOURNALING

KOSMOS



© WIEDERWILDERWERDEN
VERENA HILLGÄRTNER

Dein Weg zu
mehr Kreativität,
Naturverbindung
und Neugier





VERENA HILLGÄRTNER
@wiederwilderwerden

NATURE JOURNALING

Dein Weg zu
mehr Kreativität,
Naturverbindung
und Neugier



KOSMOS



INHALT

- 7 Vom Wundern und Staunen**
- 9 Kreativität. Naturverbindung.
Neugier!

- 15 Der Zauber des Anfangs**
- 17 Was ist Nature Journaling?
- 20 Kreative Naturverbindung
- 26 Zehn Gründe für ein Nature Journal
- 32 Finde deinen Nordstern
- 36 Materialien
- 38 Dein Nature Journal Kit
- 42 Die drei Grundpfeiler des
Nature Journaling



49 Loslegen

51 Deine erste Journal-Seite

63 Über Stock und Stein

- 65 Wie wir neue Gewohnheiten ins Leben lassen
- 66 Ein Atemzug – ein Pinselstrich
- 73 Den Perfektionismus besiegen
- 84 Und was, wenn ich Fehler mache?
- 90 Stiftekilometer laufen



103 Die Welt mit neuen Augen sehen

- 104 Naturverbindung mit Stift und Papier
- 117 Komm mit ins Neugier-Wunderland!
- 129 Die Magie im Alltag finden
- 130 Zusammen ist's noch schöner
- 132 Ökologische Verantwortung
- 134 Der Anfang ist gemacht

136 Service

- 138 Danke
- 140 Wenn du mehr wissen willst
- 141 Register
- 143 Impressum



VOM WUNDERN UND STAUNEN





EINFACH RAUS UND MACHEN!

Hi, ich bin Verena und nehme dich in diesem Buch mit auf eine wundervolle Reise in die Welt des Nature Journaling!

Kreativität. Naturverbindung. Neugier!

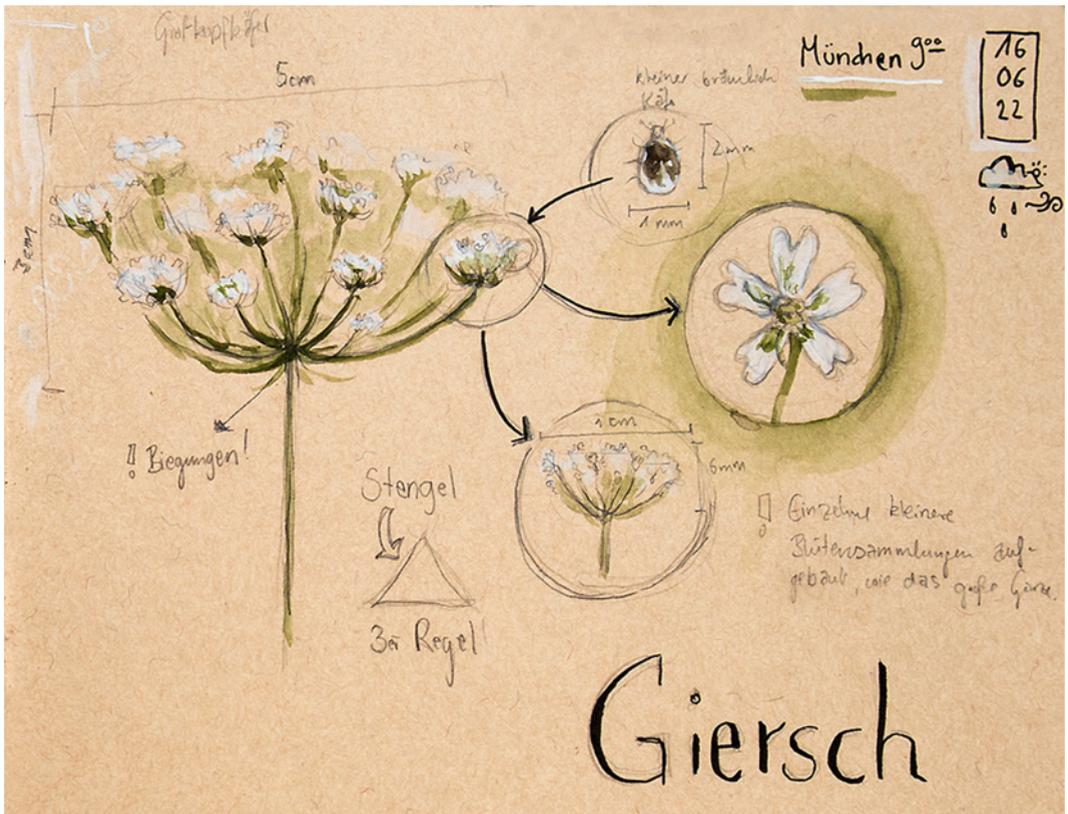
Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt, mit der ersten Spur, dem ersten Pinselstrich, den du hinterlässt – auch die des Nature Journaling. Du wirst und sollst Fehler machen. Die Angst vor dem „Fallen“ ist immer groß. Aber was, wenn du „fliegst“?

Was wäre, wenn du den Zugang zur Natur findest, nach dem du dich schon so lange sehnst? Du wirst dich wahrscheinlich zwischendurch ärgern und verzweifelt sein, vielleicht sofort wieder aufhören wollen. Aber – das verspreche ich dir – dein Weg wird auch unfassbar schön, spannend, zauberhaft, lustig und voller Wunder sein! Wie wäre es, jeden Tag voller Freude, Staunen und Mut zu begrüßen und die Welt jeden Tag mit neuen Augen zu sehen? Komm, lass es uns wagen und gemeinsam in die Welt des Nature Journaling eintauchen!

ENTDECKERFREUDE

Ich kann mich noch gut an meine erste Nature Journal Seite erinnern. Damals wusste ich nicht, dass es so etwas Offizielles wie Journaling, Naturskizzenbuch oder Ähnliches gibt. Rückblickend war sie der Start in eine wunderbare, sinnstiftende und verbindende Reise in die und mit der Natur. Ich war neun Jahre alt und wollte Forscherin und Entdeckerin werden, wenn ich groß bin.

Deswegen hatte ich draußen beim Spielen immer einen selbst gemachten „Detektiv-Notizblock“ und einen Bleistift dabei: Welche Katze kommt wann vorbei? Welches Kind zupfte welche Pflanzen ab? Und auch, als eines Tages ein Nachbarskind einen Weberknecht gefunden hatte und dieser zu unserem Entsetzen ein Bein von sich warf, dokumentierte ich akribisch: „Weberknecht. Ein Bein ab (hat nur noch sieben). Kaputtes Bein bewegt sich noch ein bisschen allein!“ Dazu kam eine Skizze, die das zappelnde Bein und das arme restliche Tier darstellte. Die Faszination, die durch diese paar Worte und Striche ausgelöst wurde, und mein Notizbuch wurden zu meinen treuen Begleitern. Mit ihnen dokumentierte ich für mich immer wieder absurd erscheinende Naturphänomene über lange Zeit. Auch, wenn ich als Teenager zwischendurch lieber Vampire und Drachen malte, saß ich doch währenddessen immer wieder in hohen Bäumen und versteckten Wiesen und fand dort meinen sicheren Ruhepol.



Eine unbekannte Pflanze wird durch genaues Beobachten zur vertrauten Freundin.

ZURÜCK ZUR NATUR

Die Liebe zur Natur bekam in dieser Zeit ein paar Kratzer, vor allem durch anstrengende Biologiestunden. Wissen einfach aus Büchern zu reproduzieren und nicht zu hinterfragen lag mir schwer im Magen. Ich wollte die Welt lieber selbst entdecken. Während meiner Schulzeit entfernte ich mich so immer weiter von ihr, denn sie war nur noch anstrengend und ebenso wie das Zeichnen mit Bewertung und Kritik verbunden – die klassische Naturentfremdung. Später folgte dann ein Kunststudium, welches mir leider das letzte bisschen Mut und Freude am kreativen Ausdruck nahm. Die Natur war zu einem Ort geworden, durch den ich am Wochenende unter Zeitdruck wanderte, um am Aussichtspunkt ein paar Fotos zu machen und schnell wieder heim-

zufahren, bevor es dunkel wurde. Keine Zeit, um bei den Ameisen neben dem Waldweg anzuhalten, die schillernden blauen Mistkäfer beim Pillenrollen zu beobachten oder den anmutigen Bussard zu bestaunen.

Ich war verloren und ohne Anker. Dann zog ich die Reißleine und wanderte auf einen Selbstversorgerhof in Österreich aus. Ich kam wieder in Kontakt mit den Kräutern am Wegesrand, hatte wieder Erde unter den Fingernägeln und Zeit, stundenlang den Erdgrillen bei ihrem Abendkonzert zu lauschen. Ich konnte wieder frei atmen und meine Füße wie fast vertrocknete Wurzeln in die Erde graben. Und noch etwas kehrte zurück: Endlich begann ich meine Naturerfahrungen wieder in einem „Naturskizzenbuch“ zu dokumentieren.

Zurück in Deutschland, wollte ich meine neu errungene Verbindung zur Natur nicht erneut verlieren und suchte mir einen Job, bei dem ich den ganzen Tag draußen sein kann: Ich machte eine Ausbildung zur Erzieherin in einem Waldkindergarten. Nun durfte ich den ganzen Tag mit Kindern im Wald verbringen, die Natur entdecken und mit und von ihr lernen, und natürlich hielten wir alle unsere Erlebnisse in unseren Natur-Tagebüchern fest. Um mir über die praktische Arbeit hinaus noch weiteres Wissen zu erschließen, machte ich parallel die Ausbildung zur Wildnispädagogin, welche der Beginn einer niemals endenden Reise der Naturverbindung und Liebe für diese Welt war.

NATUR GIBT ES ÜBERALL

Mit meinem Umzug in die Hauptstadt Berlin bangte ich zunächst, dass dies ein zu großer Widerspruch zu meiner Suche nach mehr Wildnis im Alltag werden könnte. Aber gerade in der Großstadt fand ich mehr Natur, unberührte Ecken und vergessene Wildnis, als ich je zuvor erlebt hatte. Ich genoss das Eintauchen in die wilde Berliner Draußenwelt zwischen Fuchs, Eisvogel und Dachs und freute ich mich über die immer stärkere Online-Vernetzung der naturbegeisterten Menschen über Social Media. Der Moment, in dem ich „Nature Drawing and Journaling“ von John Muir Laws in meinen Händen hielt und die ersten Zeilen las, gleicht einem epischen Film – in Zeitlupe und dramatisch hinterlegt: Nature Journaling! Mir fiel es wie Schuppen von den Augen: Das ist es, was ich mein Leben lang gesucht habe. Natur und Journal, kreativ sein, Natur entdecken, Fragen stellen dürfen und keine schönen Bilder malen müssen? Das ist meine Bestimmung! Ich darf wieder Forscherin sein, neugierig, Freude in der Natur haben, zeichnen ohne Angst vor Kritik an meinen Zeichnungen, die so viel mehr sind als Bilder an der Wand. Ich streife wieder mit Skizzenbuch,

Lupe, Stiften und Glitzern in den Augen durch die Wiesen, mit Muscheln und Steinen in den Jackentaschen und Laub in den Haaren.

Ich habe das Glück, meine Liebe zur Natur und die Praxis des Nature Journaling in die Welt hinaus tragen zu dürfen, denn für mich ist das ein Weg, diese wunderbare Welt zu retten. Fühlst du auch dieses Feuer in dir brennen? Hörst du die leise Stimme in dir, die etwas Großartiges verspricht, das dich wieder mit in die wilde Natur vor deiner Haustür nehmen möchte? Die Wunder dieser Welt sind dort draußen und warten auf dich!

**„Jetzt liegt es an dir,
die Wunder der
Natur wiederzuentdecken
und zu feiern!
Bist du bereit?“**





„Mit deinem
Journal wird
jeder Spaziergang
im Park zu einem
spannenden
Abenteuer voller
Wunder!“



DER ZAUBER DES ANFANGS

