

SUSANNE HERRMANN

AUSZEITEN
FÜR DIE
SEELE

33 ORTE IN UND UM

* BERLIN



INNEHALTEN ▾ LAUSCHEN ▾ AUFBLÜHEN

POLYGLOTT

MIT KLEINEN ÜBUNGEN ZUM



INNEHALTEN

Übungen zum Innehalten, den Blick nach innen zu richten und die Achtsamkeit zu schulen



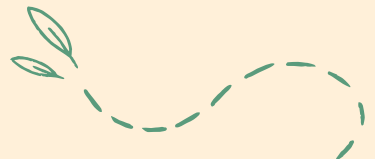
LAUSCHEN

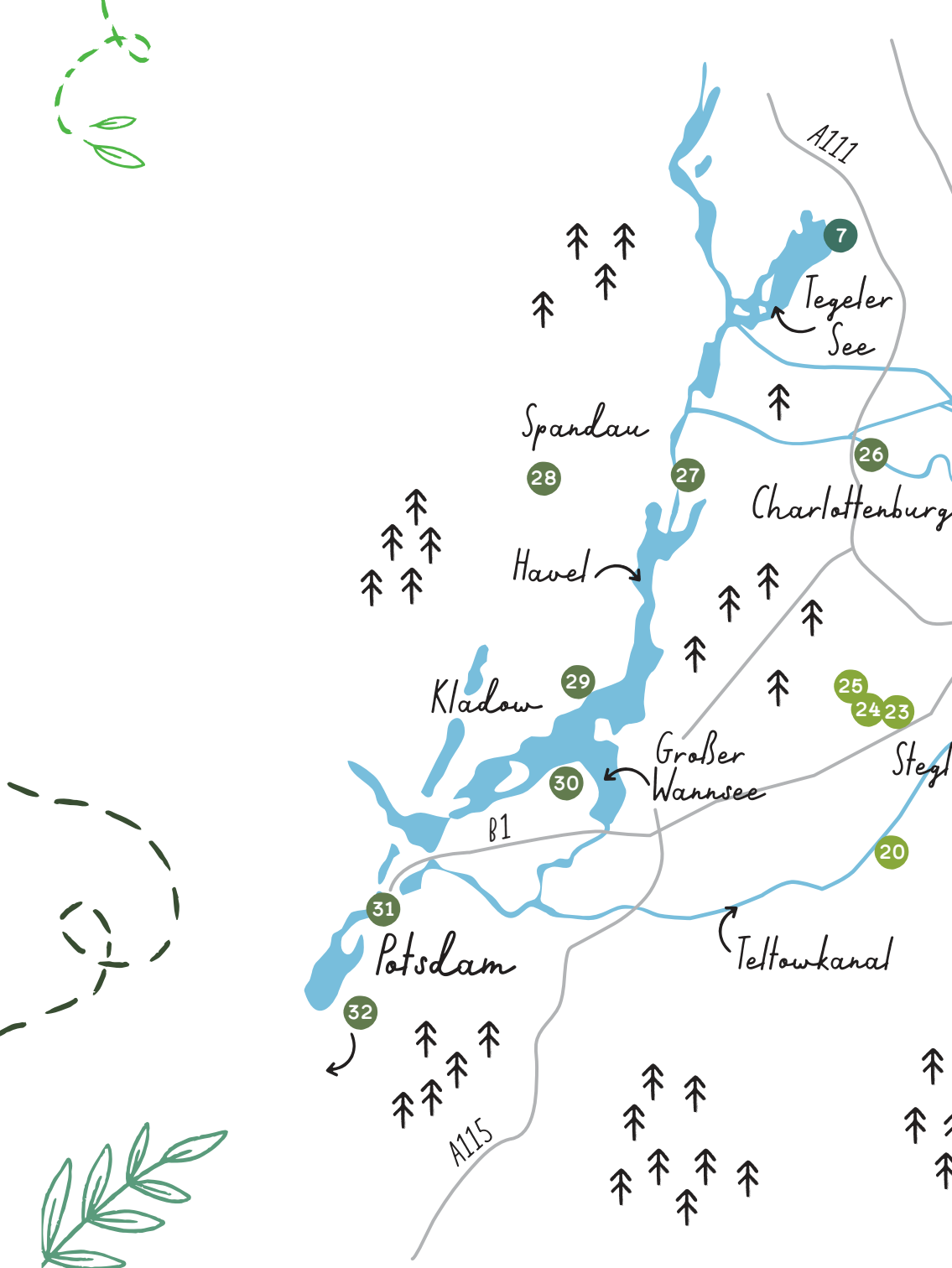
Übungen zum Lauschen, Spüren, Riechen, Schmecken, Hören – hier werden alle Sinne angesprochen



AUFBLÜHEN

Übungen, die kreativ werden lassen und ermuntern, etwas Neues auszuprobieren





A111

7

Tegeler See

Spandau

28

27

26

Charlottenburg

Havel



29

Kladow



25

24

23

Großer Wannensee

30

Steglitz

B1

20

31

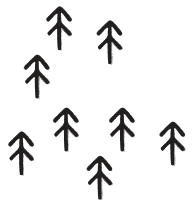
Potsdam

Teltowkanal

32



A115





↓

AUSZEITEN IM BERLINER ZENTRUM UND NORDEN



AM TEGELER SEE

EDITORIAL 7
 von Dr. Gisela Immich

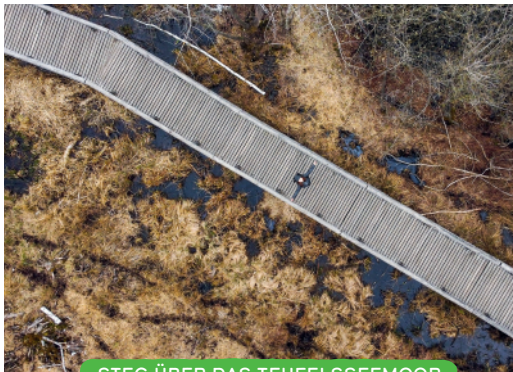
GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT 8
 Vorwort der Autorin



<p>1 STILLES REFUGIUM 10 Leisepark</p> <p>2 ROMANTISCHE BILDERWELTEN 14 Alte Nationalgalerie</p> <p>3 »RAINDROPS KEEP FALLING ON MY HEAD« 18 Großer Tiergarten</p> <p>4 DAS RASCHELN DER PAPPELN 24 Kleingartenkolonie Potsdamer Güterbahnhof</p> <p>5 WO DIE ZEIT STILL STEHT 28 Alter Luisenstädtischer Friedhof</p>	<p>6 DER HIMMEL ÜBER BERLIN 34 Tempelhofer Feld</p> <p>7 SEEBLICK UND BAUMZEIT 40 Tegeler See</p> <p>8 MORGENS AM MOOR 46 Eichwerder Steg</p> <p>9 WEITER HIMMEL, GRÜNE WIESEN 52 Zingergraben-Niederung</p> <p>10 WUNDERBARE PFLANZEN- WELTEN 58 Botanischer Volkspark Blanken- felde-Pankow</p>
--	--

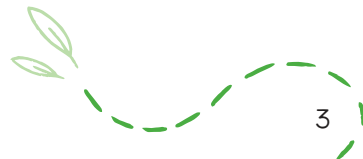


AUSZEITEN IM BERLINER OSTEN



STEG ÜBER DAS TEUFELSSEEMOOR

- | | |
|---|---|
| 11 ENTSPANNUNG AM WASSER 64
Halbinsel Stralau | 15 VOGELSCHAU BEI SONNEN-
UNTERGANG 80
Falkenberger Rieselfelder |
| 12 EINE WALDZEIT NEHMEN 68
Plänterwald | 16 KLEINE STADTWILDNIS 86
Wuhletal |
| 13 UNTERWEGS AUF
VERWUNSCHENEN PFADEN 72
Königsheide | 17 IM REICH DER WILDPFLANZEN 90
Erpetal |
| 14 DEM NICKENDEN MILCHSTERN
ZUWINKEN..... 76
Späth-Arboretum & Späth'sche
Baumschulen | 18 QUIRLIGE DAHME UND
STILLES MOOR 96
Teufelsseemoor |



↓

AUSZEITEN IM BERLINER SÜDEN

ÜBUNGEN



INNEHALTEN



LAUSCHEN



AUFBLÜHEN



<p>Bewusst atmen 12</p> <p>In Kunst eintauchen 17</p> <p>Erlebnis Regen 22</p> <p>Experiment Zwischenräume 27</p> <p>Der Weitwinkelnblick 33</p> <p>Vom Tag zur Nacht 38</p> <p style="padding-left: 20px;">Zeit mit der Dicken Marie 45</p> <p>Eintauchen ins Vogelkonzert 48</p> <p>Wunder der Natur 55</p> <p style="padding-left: 20px;">Schleichen wie ein Fuchs 61</p> <p>Naturkunst to go 67</p> <p>Die Naturverbindung stärken 75</p> <p style="padding-left: 20px;">Mit Kinderaugen sehen 89</p> <p>Wildpflanzen mit allen Sinnen kennenlernen 93</p> <p style="padding-left: 20px;">Die leisen Töne hören 101</p>	<p>Wassertreten 105</p> <p>Nachspüren 107</p> <p>Meine Wanderzeit 111</p> <p>Barfußgehen 117</p> <p>Achtsamkeitsmodus und intuitives Gehen 126</p> <p>Genau hingeschaut 133</p> <p>Nature Journaling 143</p> <p>Die Geschichte des Tages 151</p> <p>Hommage an die Heide 155</p> <p>Zu Besuch bei einer Eiche 162</p> <p>Die Ohren spitzen 167</p> <p>Lieblingsbilder finden 172</p> <p>Perspektivenwechsel 177</p> <p>Wechselatmung aus dem Yoga 183</p>
---	---

19	WASSERPARCOURS Britzer Garten	102
20	UNTER ROSA BLÜTENREGEN Am Teltowkanal zur TV-Asahi-Kirschblütenallee	108
21	ERWACHEN IM ROSENGARTEN ... Stadtpark Steglitz	114
22	ROSTIGER STAHL UND JUNGE BIRKEN Natur Park Schöneberger Südgelände	118
23	EIN BAD IM GRÜNEN Botanischer Garten Berlin	124
24	GARTENJUWEL MIT BLÜTENPRACHT TU-Schaugärten in Dahlem	130
25	WEITE FLUR UND HÜHNERSTALL Domäne Dahlem	134



AUSZEITEN IM BERLINER WESTEN

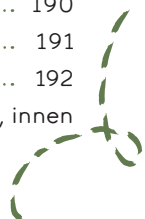


BIRKENWÄLDCHEN AM HAHNEBERG

26 KÖNIGLICHE GARTENKUNST	140	31 EINE REISE ZU MONETS	
Schlossgarten Charlottenburg		SEEROSENTAICH	170
27 AUSFLUG INS AUENLAND	146	Museum Barberini (Potsdam)	
Tiefwerder Wiesen		32 KLEINE SEERUNDE	174
28 IM KREATIVEN FLOW	152	Caputher See	
Heide am Hahneberg		33 PERLE DES FLÄMINGS	180
29 UNTER ALTEN EICHEN	158	Schlosspark Wiesenburg	
Gutspark Neukladow			
30 EARLY BIRDS	164		
Großer Wannsee (Düppeler Forst)			



WEITERFÜHRENDE LINKS UND	
INFORMATIONEN	186
VITAE	187
REGISTER	188
BILDNACHWEIS	190
IMPRESSUM	191
ÜBERSICHTSKARTE	192
NATURKNIGGE	Hintere Klappe, innen



GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT



Berlin, unsere trubelige Hauptstadt, bietet hippen urbanen Lebensstil, aber auch Hektik, Lärm und Menschenmengen – manchmal kann der Alltag hier ganz schön anstrengend sein.

Über die Jahre hinweg habe ich auch eine andere Seite Berlins entdeckt: Stadtnahe Wälder und Wasserflächen, weitläufige Parks und alte Friedhöfe laden ein, die artenreiche Stadtnatur zu erkunden. An diesen Orten finde ich Ruhe, kann durchatmen und lerne eine Menge über die Natur. Dabei geht es mir nicht um das WO – es braucht kein spektakuläres Gebiet mit seltenen Tieren oder Pflanzen zu sein –, das WIE steht im Fokus. Ich folge meiner Neugierde, finde hier eine Tierspur, da ein Schneckenhaus, dort eine Pflanze, die mein Interesse wecken. Mir geht es um Entschleunigung, ums Langsamwerden, um bewusstes Verweilen. Durch das Eintauchen mit allen Sinnen, durch achtsames Wahrnehmen kann ich in Kontakt mit der Natur treten.

Mein roter Faden durch das Jahr ist ein Naturtagebuch, ein Nature Journal, in das ich meine Beobachtungen notiere oder einzeichne. Nahe Orte besuche ich regelmäßig, doch ist Berlins Stadtnatur so vielfältig, dass sich auch der Weg in andere Kieze und an den Stadtrand lohnt.

Methoden aus der Natur- und Wildnispädagogik und dem Achtsamkeitstraining unterstützen dabei, mit der Natur in Verbindung zu treten. Ich bin froh und dankbar, dass Menschen von nah und fern dazu ein vielfältiges Repertoire entwickelt und weitergegeben haben. Bei diesen Übungen geht es nie um ein »richtig« oder »falsch«, sondern immer nur um die eigene Wahrnehmung. Gemeinsam haben alle Ansätze, dass Wiederholungen und regelmäßige Routinen Wirkung entfalten – zum einen zur Beruhigung unseres Nervensystems, zum anderen zur Stärkung unserer Naturbeziehung.

Ich freue mich, dass Sie sich mit auf den Weg machen – zu mehr Naturverbinding, zu mehr Entspannung, zu mehr Auszeiten für Ihre Seele.

Ihre Susanne Herrmann



TOUR 8



TROCKENEN FUSSES ÜBER DAS TEGELER FLIESS

MORGENS AM MOOR

EICHWERDER STEG

Wie so häufig in Berlin ist man, eben noch in der Stadt, ganz unvermittelt draußen in der freien Natur, die dieses Mal aus einem moorigen Fließtal besteht. Dieses kann man, begleitet von einem frühmorgendlichen Vogelkonzert - wenn man diese Tageszeit wählt - begehen und bestaunen.



START

Bushaltestelle Veltheimstr./
Schildower Str. (Berlin)

ZIEL

wie Start oder Bushaltestelle Alt-Lübars

DISTANZ

drei Optionen: 1,7 km (Bushaltestelle -
Steg und zurück), 5 km (bis Lübars),
8 km (ganze Runde)

DAUER 1-3 Std.

ANFAHRT

Bus 326 Veltheimstr./Schildower Str. (Berlin)

MITNEHMEN

kleiner Klappstuhl (idealerweise im oder
am Rucksack zu tragen), Fernglas, Vogel-
bestimmungapp (z.B. BIRDnet) oder -buch,
Thermoskanne mit heißem Tee

GUT ZU WISSEN

Es gibt drei Optionen: Man kann nur den
Eichwerder Steg besuchen, eine Rund-
wanderung um die Eichwerder Moorwiesen
anschließen lassen (ca. 8 km) oder nördlich
um die Eichwerder Moorwiesen herum bis
Lübars laufen (5 km)





Es muss nicht der ganz frühe Morgen sein – wobei die »echten« Vogelkundler durchaus im Morgengrauen an Ort und Stelle sind, denn Vögel sind Frühaufsteher. Aber gerade im Frühjahr und im Herbst, wenn die Tage erst später anbrechen, lässt sich die Morgenstimmung in der urigen Sumpflandschaft des **TEGELER FLIESS** auch genießen, ohne dass man sich zu nachtschlafender Zeit aus dem Bett erheben muss.

ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Das Tegeler Fließ ist ein Überbleibsel der letzten Eiszeit, die vor ca. 10000 Jahren endete. Nachdem die Gletscher abgetaut waren, hinterließen sie Täler und Rinnen, die sich später mit Wasser füllten. Das 30 km lange Tegeler Fließ ist eine solche eiszeitliche Schmelzwasserrinne, die in Teilen direkt an der Grenze von Berlin und Brandenburg verläuft. Informationstafeln, aufgestellt vom Naturschutzbund Deutschland (NABU), informieren zur vielfältigen Flora und Fauna des größtenteils unter Naturschutz stehenden Gebiets.

Der Weg führt von der **1 BUSHALTE-STELLE VELTHEIMSTR./SCHILDOWER STR.** durch ein Wohngebiet. Nachdem man eine mächtige Eiche passiert hat, geht es ins Naturgebiet. Es dauert nicht lang, schon biegt man rechts zum **2 EICHWERDER STEG** ab. Der frühe Morgen ist ideal, um die Stimmung am Fließ zu genießen und dem Vogelkonzert zu lauschen.



EINTAUCHEN INS VOGELKONZERT

Bleiben Sie vor dem Steg über das Moor kurz stehen. Nehmen Sie ein paar ruhige Atemzüge. Gehen Sie langsam über den Steg, die Informationstafeln können Sie auch später lesen. Finden Sie eine Stelle, wo Ihnen die Sicht über das Moor gefällt. Lassen Sie sich dort nieder, indem Sie Platz auf Ihrem Klappstuhl nehmen. Kommen Sie an, lassen Sie den Blick schweifen. Schließen Sie die Augen und lauschen Sie: Welche Geräusche können Sie wahrnehmen? Öffnen Sie nach etwa einer Minute die Augen. Bei einer zweiten Runde konzentrieren Sie sich auf alle Vogelstimmen, die Sie hören. Nah, fern? Melodisch oder rhythmisch? Laut oder leise? Wiederkehrend oder einmalig? Öffnen Sie wieder die Augen und lassen Sie das Gehörte nachwirken. Schließen Sie ein drittes Mal die Augen, vertiefen Sie sich in die gesamte Geräuschkulisse – und nehmen Sie jetzt Ihr Atemgeräusch wahr, das sich in den Klangteppich einfügt. Beenden Sie die Übung nach einer Weile und bleiben Sie, so lange Sie mögen, in Stille auf dem Steg – und vertiefen Sie sich in die Tierwelt um Sie herum.



BLICK AUF DIE MOORWIESEN

Vielleicht hört man einen Vogelruf, der wie ein lautes Lachen klingt? Das ist der **GRÜNSPECHT**, der im Fließtal wohnt. Auffällig ist sein Federkleid: moosgrün mit rotem Kopf. Er mag offene Laub- und Mischwälder, aber auch Parks und Friedhöfe. Der Grünspecht frisst liebend gern Ameisen – sogar im Winter stöbert er sie im kalten Boden oder unter dem Schnee auf.

RUNDWEG UM DIE EICHWERDER MOORWIESEN

Wer am Rand der zum Naturpark Barnim gehörenden Moorwiesen wandern will, geht den Steg zum nördlichen Ausgangspunkt zurück und nimmt den Weg rechts. Hier beginnt das **EUROPÄISCHE SCHUTZGEBIET**, durch das sich ein erhöht angelegter Weg schlängelt. Die Moorwiesenlandschaft ist ein kostbarer, weil selten

gewordener Lebensraum für vielfältige Tiere und Pflanzen. Gleichzeitig sind Moore wichtige Speicher für Treibhausgase und mindern so die Folgen des Klimawandels.

An einer Wiese zwischen den beiden Moorwegen überraschen einige Esel, und man mag sich fragen, was die Langhohren hier tun? Mähen! Vielleicht hat man bemerkt, dass die Umgebung an dieser Stelle anders ist – sandig der Boden, eher trocken die Wiese: **MAGERRASEN**. Der nährstoffarme Boden ist selten geworden, und auch auf diesen sind manche Tier- und Pflanzenarten angewiesen, z. B. die Zauneidechse. Die Esel sorgen dafür, dass die Landschaft offen gehalten wird und nicht zuwuchert.

Ein wenig weiter kommt ein zweites Stück Magerrasen mit Stellen von weichem Sand. Wer Lust hat, kann die Schuhe ausziehen, barfuß laufen und den feinen Sand unter den Füßen spüren. Einige **WILDPFLANZEN**, die



trockene Standorte lieben, fallen ins Auge, darunter die Nachtkerze, die Königskerze, der Natternkopf und die Lichtnelke. Und wen Tierspuren interessieren: Hier finden sich meistens einige Trittsiegel (s. S. 178), die man untersuchen kann.

Weiter geht es auf einem Teil des Berliner Mauerwegs in Richtung **3 KÖPPCHEN-SEE**. Übrigens: Wer von Ende September bis Anfang November unterwegs ist und trompetenartige Rufe hört, die förmlich durch Mark und Bein gehen – diese stam-

In vielen Kulturen gelten Kraniche als Glücksvögel.



men von **KRANICHEN**, die sich zur Abreise sammeln. Mit etwas Glück lassen sich die großen Vögel auch unter dem Jahr beobachten, denn es gibt einige ansässige Brutpaare. Der Köppchensee bietet sich für eine Pause an. Das idyllische Gewässer entstand aus einem ehemaligen Torfstich. Die Szenerie hat sich nun im Vergleich zur Moorlandschaft deutlich geändert: Ausgedehnte Weidelandschaften bestimmten jetzt das Bild.

Bald ist **LÜBARS** erreicht, das älteste



KRANICHE AUF REISEN

Dorf Berlins. Man könnte meinen, ein Pferdefuhrwerk böge gleich um die Ecke – die erhaltene Dorfstruktur vermittelt den Eindruck längst vergangener Zeiten. Vor der Dorfkirche liegt ein riesiger **4 FINDLING** aus Schweden – die Eiszeit lässt grüßen.

Wem diese Wegstrecke genügt, der steigt hier an der **5 BUSHALTESTELLE ALT-LÜBARS** in den Bus. Ansonsten läuft man durch die Pferdekoppeln weiter, macht einen kleinen Abstecher zu einem **6 AUS-SICHTSPUNKT** und erreicht bald danach wieder den Eichwerder Steg.



WEITERE INFOS:

Die Heilpraktikerin Hannelore Bayer-Rutzel bietet Wildkräuterführungen am Tegeler Fließ an. Termine unter

→ www.wildkrauterfuehrungen.de



NATURWISSEN

KRANICHE – DIE GLÜCKSVÖGEL

In vielen Kulturen gelten Kraniche als Glücksvögel. Spektakulär sind ihre keilartigen Formationen, in denen sie die Reise gen Süden antreten. Die langbeinigen hellgrauen Vögel mit schwarz-weißem Kopf und rotem Scheitel werden bis zu 1,30 m groß und haben eine Flügelspannweite von 2,45 m. Sie verspeisen Pflanzliches wie Beeren und Getreide, aber auch Insekten und Regenwürmer. Als Bodenbrüter bauen sie ihre Nester auf dem Boden – in feuchten oder nassen Gebieten –, als Baumaterial dienen Schilf und Gräser. Nicht weit von Berlin in Brandenburg gibt es mehrere große Kranich-Rastplätze, ein Ausflug dorthin lohnt sich zur »Hochsaison«. In der Nähe des Dorfes Linum nordwestlich der Hauptstadt sowie südlich beim Stangenhagenener Pfefferfließ lassen sich in der Dämmerung große Gruppen beobachten.



BUNTER VOGEL: DER GRÜNSPECHT

✂ TOUR 17



LICHTE WÄLDER UND GRÜNE AUEN IM ERPETAL

IM REICH DER WILDPFLANZEN

ERPETAL

Die Erpe ist ein kleiner Nebenfluss der Spree, der den östlichen Berliner Stadtrand und Brandenburg durchfließt. Landschaftlich besonders zauberhaft ist der Abschnitt ab Friedrichshagen, wo sich die Erpe ihren Weg durch eine offene Wiesenlandschaft sucht.

START UND ZIEL
S-Bahnhof Hirschgarten

DISTANZ
kleine Runde 3,5 km und
größere Runde ca. 6 km

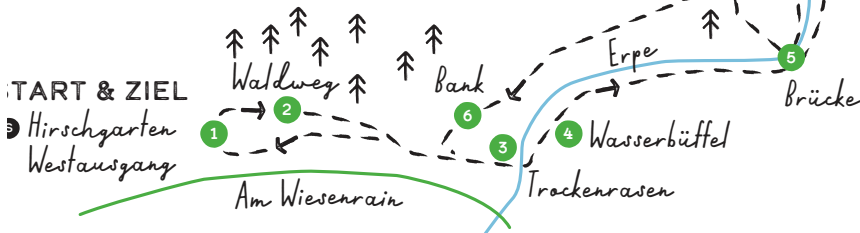
DAUER 1,5-2,5 Std.



ANFAHRT
S3 Hirschgarten

MITNEHMEN
Wildpflanzenbestimmungsbuch/-app (z. B. Flora Incognita), Verpflegung

GUT ZU WISSEN
Wildpflanzen gedeihen vor allem von April bis Oktober





Gerade noch in der Stadt, steigt man am **S-BAHNHOF HIRSCHGARTEN** aus und ist mitten im Grünen. Das bezaubernde Erpetal wartet auf einen – mit seinen gemächlichen Wasserbüffeln, schillernden Libellen und seiner Vielfalt an Wildpflanzen. Am besten vergisst man die Zeit und taucht komplett in diese kleine Auenlandschaft ab.

LANDSCHAFTSPFLERGER WASSERBÜFFEL UND RINDER

Die kleine Erpe entstand in der letzten Eiszeit und braucht 32 km, um von ihrer Quelle in Brandenburg in die Spree zu fließen. Flora und Fauna des Fließtals sind geschützt: auf Berliner Seite ein Landschaftsschutzgebiet, in Brandenburg ein Naturschutzgebiet. Von Friedrichshagen bis Hoppegarten prägen weite grüne Landschaften mit sumpfigen Wiesen das Bild. Damit diese Feuchtwiesen, Lebensraum geschützter und seltener Tier- und Pflanzenarten, nicht zuwachsen, sind 2015 **WASSERBÜFFEL** und kleine **RINDER** in zwei Koppeln östlich und westlich der Erpe eingezogen.

Den Menschen war nicht immer bewusst, dass diese Landschaft etwas Besonderes ist – jahrhundertlang wurde das Flüsschen intensiv genutzt: Sechs Mühlen waren in Betrieb, die Moorwiesen wurden entwässert und der Flusslauf immer wieder begradigt. 1976 ging ein Klärwerk in Betrieb, das die

Erpe für den Ablauf geklärten Wassers nutzt. Manchmal ist das zu riechen, vor allem im nördlichen Teil.

Die Tour durchs Erpetal startet am **1 S-BAHNHOF HIRSCHGARTEN**. Von dort gelangt man in wenigen Schritten auf einen **2 WALDWEG**. Genau hinschauen lohnt sich schon hier. Verschiedene Wildpflanzen sind am Wegesrand zu entdecken – bekannte und weniger bekannte.

KNOBLAUCHSRANKE, NATTERNKOPF UND CO.

In den Frühlingsmonaten säumt die weiß blühende **KNOBLAUCHSRAUKE** den Waldweg: Früher als Heilpflanze genutzt, ist die Rauke heute eine wichtige Futterquelle für viele Insekten wie Schmetterlingsraupen und Bienen. Auch lässt sich die Pflanze wunderbar als würziges Küchenkraut mit leichtem Knoblaucharoma verwenden.

Die Knoblauchsrauke lässt sich auch als würziges Küchenkraut mit leichtem Knoblaucharoma verwenden.



SCHACHBRETTFALTER AN EINER WILDEN KARDE



WILDPFLANZEN MIT ALLEN SINNEN KENNENLERNEN

Von April bis Oktober finden Sie vielerorts die »grünen Wilden«. Nehmen Sie sich auf dieser Tour durch das Erpetal ausreichend Zeit, die Pflanzen, die Sie besonders interessant finden, in aller Ruhe kennenzulernen und mit allen Sinnen zu erforschen. Bevor Sie das Bestimmungsbuch oder das Smartphone zücken, schauen Sie erst einmal selber ganz genau hin. Folgende Fragen können Sie leiten:

Die Blätter: Welche Farbe und welche Form haben sie? Wie fühlen sie sich an? Wo setzt das Blatt an? Wie sieht die Blattunterseite aus, wie fühlt sie sich an? Riecht das Blatt nach etwas? Fällt etwas Besonderes auf, ist der Blattrand etwa gezahnt, hat Einschnitte oder Kerben?

Der Stängel: Welche Form hat er – ist er hohl, gefüllt, geriffelt, behaart oder kantig? Hat er Blätter, Verästelungen oder Verzweigungen?

Die Kelchblätter (unter der Blüte): Wie sehen sie aus? Sind sie klebrig, glatt oder samtig?

Die Blütenblätter: Welche Farbe haben sie? Wie viele sind es? Sind es einzelne größere Blätter oder viele kleine? Wie riecht die Blüte?

Im Herbst: Sind die Samen zu erkennen?

Grundsätzlich ist weniger mehr: Um eine Pflanze wirklich kennenzulernen, braucht es einen längeren Zeitraum. Schauen Sie, welche Pflanzen Sie anziehen, Sie neugierig machen – und beschäftigen Sie sich eine Weile mit diesen Pflanzen, auch über diese Tour hinaus.

Folgt man dem Weg, so passiert man nach einer kurzen Weile auf einer Teerstraße rechter Hand eine Böschung, die sich zum Bahndamm erstreckt. Hier lohnt ein Stopp, da auf dem kleinen Stück **TROCKEN-RASEN** mehrere spannende Pflanzen zu entdecken sind. Von Mai bis Oktober bleibt der Blick am rosa-blauen Natternkopf hängen, wo es summt und brummt – der hochwertige Nektar zieht allerlei Insekten an,



NATURWISSEN DER BEINWELL

Wer kennt nicht die Kytta-Salbe, die bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen Abhilfe leisten kann? Was die wenigsten wissen: Elementarer Bestandteil ist Beinwell, aus dessen wirkstoffreichen Wurzeln seit Jahrhunderten Pasten zur Schmerzlinderung zubereitet werden. Beinwell ist eine uralte Heilpflanze, die feuchte halbschattige Standorte liebt. Auffallend sind seine lanzettlichen rauen Blätter, die stark behaart sind. Die jungen Blätter mit leichtem Gurkenaroma eignen sich fein geschnitten für Salate, zum Ausbacken in Teig, aber auch für grüne Smoothies und Kräutermischungen. Die Blüten sind hellrosa und ebenfalls essbar.



GRASENDE RINDER

darunter Bienen und Schmetterlinge. Sehr präsent ist auch die **NACHTKERZE**. Einst als Zierpflanze von Nordamerika nach Europa gebracht, bereichert sie heute in ihrer verwilderten Form die europäischen Länder (s. auch S. 122). Besonders wertvoll für den Menschen sind die Samen, die im Mörser oder in der Pfeffermühle zerkleinert werden können. Sie enthalten eine ungesättigte Fettsäure (Gamma-Linolensäure), die vielfältige positive Wirkungen auf den Körper hat.

Jetzt aber endlich an die Erpe! Ein Linksschwenk nach der kleinen **BRÜCKE**, und die Szenerie ist sofort eine andere. Ein schmaler Pfad führt flussaufwärts mitten hinein ins





Grün, links das Flüsschen, rechts die kauen-
den ④ **WASSERBÜFFEL** und Rinder.

Weiden säumen den Uferrand – typisch für die wasserreichen Auenlandschaften. Hier verändert sich auch die Pflanzenwelt, die Wassernähe bestimmt den Standort.

Jetzt spaziert man gemächlich an der Erpe entlang – entdeckt weitere Wildpflanzen, beobachtet Vögel oder Wasserbüffel, sucht nach Biberspuren oder bewundert den schnellen Flug der Libellen. Heimisch ist im Erpetal die Blauflügel-Prachtlibelle, die mit etwas Glück, über dem Flusslauf tanzend, zu sehen ist. Der Pfad führt nach ca. 1 km zu einer ⑤ **BRÜCKE**. Hier kann man abkürzen,

indem man die Brücke überquert, an den Kleingärten entlangläuft und bald nach rechts abbiegt, wo ein Feldweg in Richtung S-Bahnhof Hirschgarten führt.

Die vorgeschlagene Route verläuft an der Brücke auf dem schmalen Pfad weiter geradeaus. Der Weg, Teil des Europäischen Fernwanderwegs E 11, führt über insgesamt 11 km bis nach Dahlwitz-Hoppegarten. Bänke und kleine Buchten laden zum Anhalten ein – für ein Picknick, fürs Beobachten von Tieren, für einen stillen Moment, für ein paar tiefe Atemzüge. Umkehrmöglichkeiten bieten sich regelmäßig, so auch an der übernächsten **BRÜCKE**. Hier läuft man um die Gartenkolonie herum, durch sie hindurch und trifft nach ca. 1,5 km auf den Feldweg, der zum S-Bahnhof Hirschgarten zurückführt.

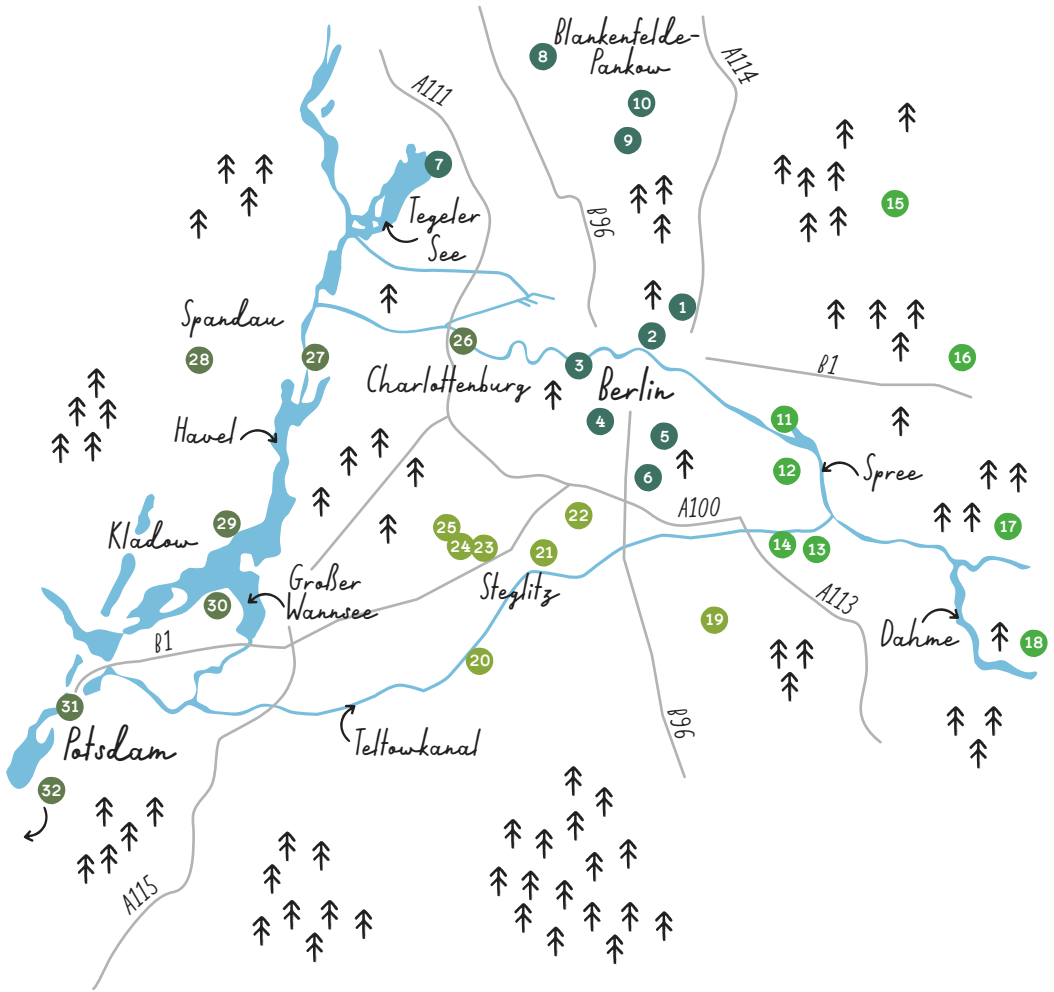
Das Auge genießt jetzt den weiten Blick über die Felder und die Weide, nachdem es beim Bestimmen der Wildpflanzen so viele Details studiert hat. Eine ⑥ **BANK** am Ende der Weide lädt ein, noch einen Moment zu verweilen und den großen Pappeln beim Rascheln zuzuhören.



WEITERE INFOS:

- Wunderbare Pflanzenportraits finden sich hier: www.kostbarenatur.net
- Kräuterführungen s. S. 186





33



ÜBER DIE AUTORIN



SUSANNE HERRMANN

Susanne Herrmann ist Soziologin und hat in Berlin ihren Lebensmittelpunkt. In der Natur findet sie Ausgleich zum stressigen Großstadtleben. Seit ihrer Kindheit durchstreift sie Wälder und Landschaften und ist über die Jahre hinweg zu der Erkenntnis gelangt, dass eine tiefe Naturverbundenheit den Menschen in allen Lebenslagen stärkt. Um ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben zu können, hat sie sich als Natur- und Landschaftsführerin zertifizieren lassen. Außerdem ist sie DWV-Wanderführerin und Naturpädagogin. Ihre Angebote rund um das bewusste Erleben der Natur finden sich unter www.suherrmann.de



NATURKNIGGE

1

ICH PACKE MEINEN RUCKSACK:

Und nehme mit: Verpflegung, Regen-/Windjacke, natürlichen Mückenschutz, Sonnencreme, Sitzkissen

SEIEN SIE ACHTSAM:

Informieren Sie sich zum aktuellen Zeckenrisiko und zu giftigen Pflanzen im Internet.

3

2

DIGITAL DETOX IM WALD:

Stellen Sie das Handy auf lautlos - das ist relaxter für Sie, andere Waldbesucher und die tierischen Waldbewohner.

4

BLEIBEN SIE AUF DEN VORGEGEBENEN WEGEN:

Wilde Tiere und Pflanzen brauchen geschützte Freiräume, in denen sie ungestört leben können.

GOLDENE REGELN ZUM UMGANG MIT DER NATUR

5

LASSEN SIE NICHTS LIEGEN:

Schon der kleinste Abfall kann für Tiere eine Lebensgefahr darstellen.

6

BEACHTEN SIE RAUCH- UND FEUERVERBOTE:

Die Wälder sind trocken - ein glimmender Funke kann einen ganzen Wald entflammen.

8

AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS:

Die Wälder sind trocken - dadurch gibt es vermehrt Astbruch. Werfen Sie einen Blick nach oben, bevor Sie es sich unter einem Baum gemütlich machen.

BEEREN, PILZE UND WILDPFLANZEN SIND WERTVOLL:

Auch für die Tiere. Sammeln Sie nur da, wo es erlaubt ist, und nur so viel, wie Sie für eine Mahlzeit benötigen.

7



INNEHALTEN. LAUSCHEN. AUFBLÜHEN.



Ob ein morgendlicher Spaziergang über den Eichwerder Steg, Vogelbeobachtung auf den Falkenberger Riesefeldern oder auf stillen Wegen über den Alten Luisenstädtischen Friedhof – nachweislich genügen bereits 30 Minuten im Grünen, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. »Auszeiten für die Seele« führt zu den schönsten Naturorten zum Entspannen vor der Haustür, größtenteils mit dem ÖPNV und auf leichten Wegen erreichbar, zum Kraftfinden und Herunterkommen. Jede Auszeit macht vertrauter mit den kleinen und großen Wundern der heimischen Tier- und Pflanzenwelt, bereitet Vergnügen und spendet neue Energie.

- Raus aus dem Alltagstrott, rein in die Natur:
Auszeiten für Körper, Geist und Seele
- Mit einer kundigen Autorin und zahlreichen Tipps für Entspannungsübungen besondere Orte im Grünen erleben
- Mit praktischen Infos und GPX-Daten zum Download
- Wissenschaftlich begleitet von Public-Health-Expertin
Dr. Gisela Immich



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de



Druckerzeugnis

www.natureOffice.com/DE-239-27Vj75H

klimaneutral
durch CO₂-Ausgleich

978-3-8464-0960-2



€ 18,99 [D]
€ 19,60 [A]