

## **7 x 7 Minuten. Alltagsmomente mit Nature Journaling - Impulse zum Einstieg**

**von Susanne Brandt, im September 2023**

7 x 7 Minuten im Alltag. Anlässlich der Aktionstage Nachhaltigkeit 2023 laden diese Impulse dazu ein, erste Eindrücke von Nature Journaling zu gewinnen und eigene Erfahrungen damit zu sammeln - an sieben Tagen im Verlauf des Aktionszeitraums auf Facebook und Instagram unter **#7mal7minuten**.

Für alle, die Social Media nicht nutzen: An dieser Stelle werden alle sieben Tipps zu einem Mini-Kurs miteinander verbunden und als Dokument zum Download angeboten.

Mit Nature Journaling lernst du den Gestaltungsprozess eines „Natur-Tagebuches“ kennen. Es geht dabei um eine besondere Ausdrucks- und Dokumentationsform mit sachlichen und/oder poetisch Beschreibungen, Notizen, Fragen, Skizzen und Daten zu Entdeckungen in der Natur, die nicht von starren Regeln und Anforderungen an Ausstattung und Vorwissen geprägt sind. Und es geht um Veränderungen in der Alltagsroutine, die dabei geschehen können. Jedes Journal sieht anders aus, setzt unterschiedliche Akzente und nutzt verschiedene Mal- und Schreibweisen.

Du kannst einfach damit anfangen. Mit Bleistift und Papier. Vor deiner Haustür. Mit sieben Minuten Zeit irgendwann im Tageslauf, aber gern auch länger - heute, morgen, übermorgen...

Du kannst auf diese Weise...

- Naturverbindung und Weltbeziehung im Alltag vertiefen
- sprachliche Kreativität entfalten
- mit genauer Betrachtung Wissen erweitern
- Beweglichkeit beim Entdecken und Gestalten erleben
- eine stille, aber aufmerksame und aktive Teilhabe an Veränderungen und Lebensprozessen erfahren

Dabei geschieht das Schreiben (poetisch oder naturkundlich) und Fragen stellen, das Zeichnen (von kleinen Skizzen wie von farbig ausgearbeiteten Bildern), das Dokumentieren von Daten (Maße, Zeiten etc.) und das Gestalten der jeweiligen Seite mit Schrift- und Bildelementen immer als Prozess der Annäherung und Erweiterung von Erfahrungen und Erkenntnissen - ohne Leistungsdruck. Angefangen mit dem ersten staunenden „Was nehme ich wahr?“ führen die Wege nach und nach in eine lebendige Erschließung hinein.

Beobachtungen und Notizen, die schöne Momente schenken und sich wie ein Poesiealbum bestaunen lassen, stehen hier jedoch nicht im Vordergrund. Aufmerksamer werden für die Zusammenhänge und Veränderungen in Natur und Mitwelt meint vielmehr, sich die Einflüsse der Menschen - vor Ort wie global - wie auch die persönliche Mitverantwortung immer wieder bewusst zu machen und zu überlegen, was das konkret für Ernährung, Ressourcenschutz, Mobilität und Gartengestaltung, aber auch für die eigenen politische Einflussmöglichkeiten bedeuten kann.

Mehr dazu hier: <https://waldworte.eu/2023/05/18/nature-journaling-wahrnehmen-zeichnen-worte-erfinden/>

Buch-Tipps:

- Hillgärtner, Verena: Nature Journaling. Kosmos-Verlag, 2023
- Foxon, Ali: Setz dich unter einen Baum und zeichne. Das Greensketching-Buch, Knauer Verl., 2022

Zu Tipp 1:

### Heute: Sieben Minuten innehalten und entdecken

Für die ersten Erfahrungen mit Nature Journaling eignen sich besonders gut kleine Dinge, die nicht so schnell wegfliegen oder weglaufen können. Überall und zu jeder Jahres- und Tageszeit lässt sich am Wegrand etwas davon finden: eine Feder, ein Stein, ein leeres Schneckenhaus, ein Tannenzapfen u.v.m.

Zunächst heißt es also: Schau hin! Schau genau hin - so genau, dass du das Entdeckte zeichnen und beschreiben kannst, am besten gleich draußen am Fundort im Freien! Hab dafür also dein Journal und ein paar Stifte immer in der Tasche (meine persönlichen Lieblingsmaterialien: Graspapier und Buntstifte).

Kleine Dinge wie die Feder in diesem Beispiel lassen sich aber auch mit nach Hause nehmen, um dort vielleicht das Bild mit Farbstiften zu ergänzen. (Bitte nichts abpflücken, sondern nur sammeln, was am Boden liegt)

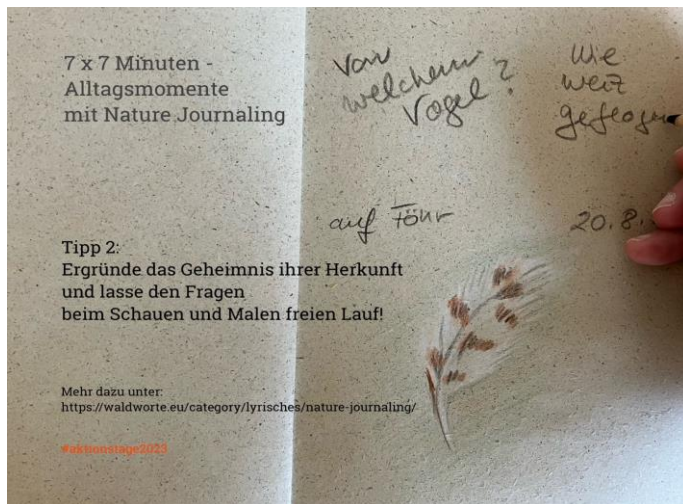


Zu Tipp 2

### Heute: Sieben Minuten einer Frage nachgehen...

Fragen spielen bei Nature Journaling eine wichtige Rolle: Ich nehme etwas wahr, notiere und skizziere, was ich sehe und möchte die Beobachtung genauer bestimmen und in einen Zusammenhang einordnen. Alles, was mir dazu an Fragen in den Sinn kommt, kann erstmal notiert werden. Auf manches davon lässt sich früher oder später auf unterschiedliche Weise eine Antwort finden. Andere Fragen bleiben offen, bleiben Denkanstoß oder halten die Neugier für andere Entdeckungen wach, mit denen sich ein Phänomen weiter ergründen lässt.

Bei diesem Beispiel hat sich nach einigen Recherchen und zusätzlichen Beobachtungen ergeben: die kleine flaumige Feder am Strand ist vermutlich dem Jugendkleid einer Silbermöwe zuzuordnen.



Zu Tipp 3:

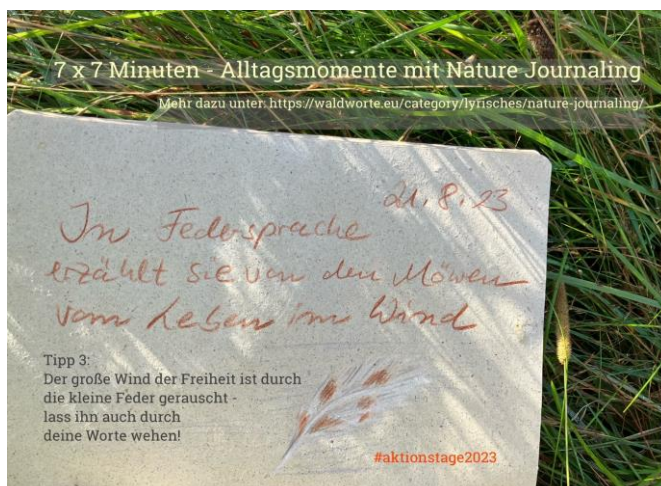
### Heute: Sieben Minuten Poesie als „Beziehungspflege“

Neben dem Sammeln von Daten und Fakten zur näheren Bestimmung der jeweiligen Beobachtung inspirieren die Dinge in der Mitwelt auch zu philosophischen Gedanken und ästhetischen Gestaltungen. Diese sind dabei keineswegs nur „schönes Beiwerk“. Vielmehr drückt sich darin eine lebendige Beziehung aus, bei der es nie nur um ein „Objekt“ geht, das ich von außen betrachte.

Beim Zeichnen wie beim Spielen und Verdichten von Worten werden noch andere Ebenen berührt, die über das reine Faktenwissen hinausweisen auf meine Beziehung zur Welt - oder auf die Beziehung der Dinge zu uns Menschen und untereinander. Nicht alles, was einem dazu durch den Kopf geht, kann und muss aufgeschrieben werden. Gerade hier kommt poetische Verdichtung ins Spiel: Poesie - z.B. als kleines Formgedichte wie Haiku - hilft dabei, dem „Nachdenken über die Dinge und darüber hinaus“ eine besondere Gestalt zu geben.

Weil sich ein solches Gedicht in einer begrenzten Form verdichtet, steckt in den wenigen Zeilen viel Energie zum immer wieder neuen Weiterdenken. Auf diese Weise werden die Zeichnungen wie auch die notierten Daten und Fragen um eine weitere Facette in der Beziehung zur Mitwelt ergänzt.

Anregungen dazu gibt es hier: <https://waldworte.eu/2023/09/03/wunder-in-worten/>



Zu Tipp 4:

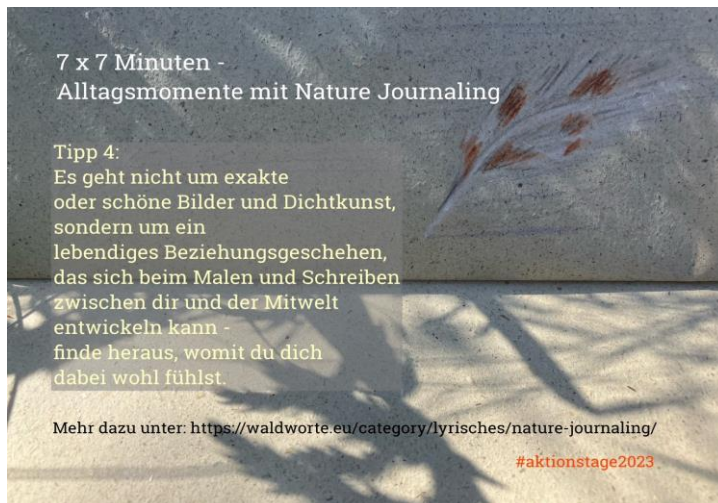
### **Heute: Sieben Minuten experimentieren mit Mal- und Schreibmethoden**

Nachdem erste Erfahrungen mit dem Entdecken, Malen und Schreiben - hier am Beispiel einer Feder - gesammelt worden sind, kann sich das Repertoire an Gestaltungsmöglichkeiten langsam erweitern:

Wie komme ich mit Buntstiften zurecht? Oder fühle ich mich mit Aquarellfarben wohler? Wie verändert sich das Ergebnis auf verschiedenen Papiersorten? Liegt mir eher das dokumentarische oder das poetische Schreiben? Bin ich ein „Zahlen-Mensch“? Was mache ich mit Fragen, die entstehen - gleich „googeln“ oder erstmal offen lassen?

Alles möglich! Zum Nature Journaling gehört das Ausprobieren und Verändern. Es geht nicht um ein Richtig oder Falsch, um ein Maßnehmen an Perfektion und Kunst. Vielmehr gilt es, jene Möglichkeiten zu entdecken, die dazu beitragen, die Beziehung zur Mitwelt und die dafür nötige Wahrnehmung im Alltag mit einfachen, immer anwendbaren Mitteln zu vertiefen und aus dieser Beziehung heraus neue Ideen und Erkenntnisse (auch) für ökologische, soziale und politische Entscheidungen und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Dabei soll Nature Journaling im Alltag nicht als Last, sondern als Lust empfunden werden. Nutze deine Talente und Vorlieben beim Schreiben und Malen - aber habe auch den Mut, mal was Neues zu probieren!



Zu Tipp 5:

### **Heute: Sieben Minuten ein Tier beobachten und zeichnen**

Nach ersten einfachen Übungen mit der Feder wurde auf eine Frage inzwischen eine Antwort gefunden: Vermutlich gehört die Feder zum graubraunen Jugendkleid einer Silbermöwe.

Mit jungen Silbermöwen wiederum kann man nun gut das Zeichnen von bewegten Tieren im Freien üben, weil sie an den Küsten relativ häufig zu beobachten sind und sich auch nicht scheu vor den Menschen verstecken. Sucht man sich also z.B. am Hafen einen passenden Beobachtungsplatz, wird bald deutlich, dass Möwen gern für eine ganze Weile auf Pfählen hocken - eine gute Voraussetzung also, um sich in Ruhe die Eigenschaften von Körperbau und Federkleid einzuprägen und zu skizzieren.

Tipp: Für das Vorzeichnen bei Tieren lässt sich gut ein hellblauer oder gelber Buntstift nutzen. Damit können Linien und Formen leicht mehrfach korrigiert werden und die „Hilfslinien“ fallen später bei der genaueren Ausarbeitung kaum noch auf.

Man skizziert also zunächst zügig die wichtigsten Eigenschaften mit schneller lockerer Hand und kann sich dann später (ggf. auch zu Hause) mit der genaueren Ausarbeitung beschäftigen. Alles, was dort im Freien nicht gleich in der Skizze umgesetzt wird, kann in beschreibenden Worten die Skizze ergänzen.



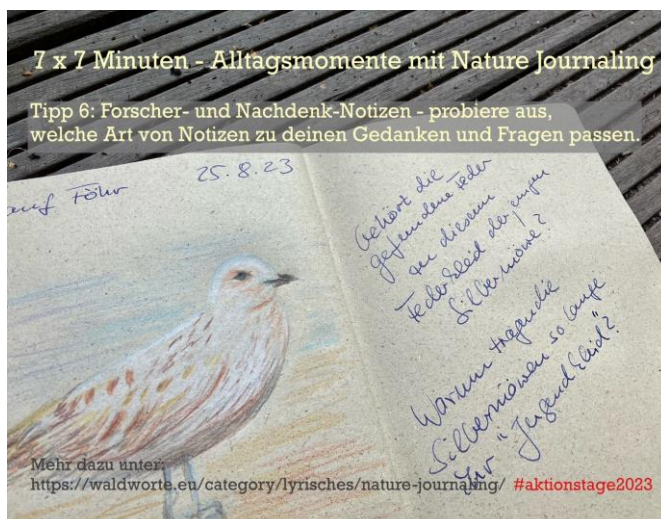
Zu Tipp 6:

### Heute: Sieben Minuten mit Notizen weiterarbeiten

Notizen, die beim Beobachten aufgeschrieben worden sind, tragen dazu bei, dass spontane Gedanken, Entdeckungen oder Fragen in der jeweiligen Situation kurz festgehalten werden - um vielleicht später nochmal darauf zurück zu kommen. Sie müssen nicht voll ausformuliert werden, können auch aus Daten und Messungen bestehen und sind oft Momentaufnahmen.

Dabei gilt es, den Lebensraum des Tieres mit in den Blick zu nehmen. Auch Notizen zu Störungen und möglichen Gefährdungen, zu Einflüssen von Straßenverkehr, Lärm und Nahrungsangebot sind bedeutsam.

Im Nachgang können solche Aufzeichnungen oder ganze Beobachtungsreihen wichtige Details liefern, um z.B. mit einem Fachbuch (z.B. aus der Bibliothek!) oder im Netz mehr über das jeweilige Phänomen oder Tier herauszufinden.



Zu Tipp 7:

### Heute: Sieben Minuten Rückbesinnung – was verändert sich?

Sieben mal wurde hier dazu angeregt, sich jeweils sieben Minuten lang (oder gern auch länger) mit verschiedenen Aspekte von Nature Journaling zu befassen, hier und da etwas auszuprobieren oder einfach der einen oder anderen Frage oder Inspiration gedanklich zu folgen.

Jetzt heißt es: In Beziehung bleiben! Man braucht dafür keinen zusätzlichen Aufwand im oft dicht gedrängten Alltag. Vielmehr geht es um eine Haltung, die mit einer beständigen Aufmerksamkeit und Offenheit auf Entwicklungen und Veränderungen in der Mitwelt achtet, die eigene Beziehung und auch Mitverantwortung dazu reflektiert und dabei ebenso dem Staunen, der Freude und Entspannung beim kreativen Gestalten Raum lässt. Bewusste Umstellungen in der Alltagsroutine - wie z.B. Autofahrten immer häufiger durch Fußwege ersetzen - können Teil einer solchen Haltung sein und die persönliche Mobilität nachhaltig verändern.

Denn Nature Journaling tut Körper, Seele und Natur gut - im Sinne eines lebendigen Wechselspiels zwischen der Mitwelt und mir. Nicht das „Produkt“ aus Zeichnungen und Texten ist das Entscheidende, sondern der langsam „mitlaufende“ Prozess der Entwicklung und Veränderung im „Gespräch“ mit dem, was um uns herum geschieht – überall und zu allen Zeiten des Tages und Jahres...



Weitere Impulse und Erfahrungen mit Nature Journaling werden hier laufend ergänzt:

<https://waldworte.eu/category/lyrisches/nature-journaling/>

**Kontakt & mehr zur Autorin mit ihren Themen:** <https://waldworte.eu/bildungsangebote-publikationen-kooperationen/>

**Für alle, die mehr über Möwen lesen und wissen möchten:**

- Brandt, Susanne (Text) / Elke Riedel (Fotos): Wie gut, dass Mia Möwen mag. Eine Vogelkunde in Bildern, Briefen und Gedichten, Papenburg 2009 (erhältlich über [www.waldworte.eu](http://www.waldworte.eu))  
Infos: <https://waldworte.eu/wp-content/uploads/2011/05/Resonanzen-Rezensionen-in-Auswahl.pdf>