

# Grüne Oasen zum Verschnaufen

Ramona Früh (Text), Stefan Kubli (Bild)

Vielleicht weil die Natur so allgegenwärtig ist in Winterthur, ist mir die Stadt innert 30 Jahren fest ans Herz gewachsen. Vor 31 Jahren kam ich in die Kantonsschule Im Lee und war folglich jeden Tag von Montag bis Freitag in Winterthur. Ah nein, sogar am Samstag hatten wir Schulunterricht. Also Montag bis Samstag war ich hier. Ich erinnere mich an die Aufenthalte in der wunderschönen Villa Bühlhalde mit Park für den Singunterricht bei Herrn Moll, die Besuche im Stadtpark, in dem wir uns vor allem nach Schulschluss regelmässig trafen. Oder an Ausflüge aufs Bäumli, das schon damals beliebt war – einfach um auf die grüne Stadt hinunterzuschauen.

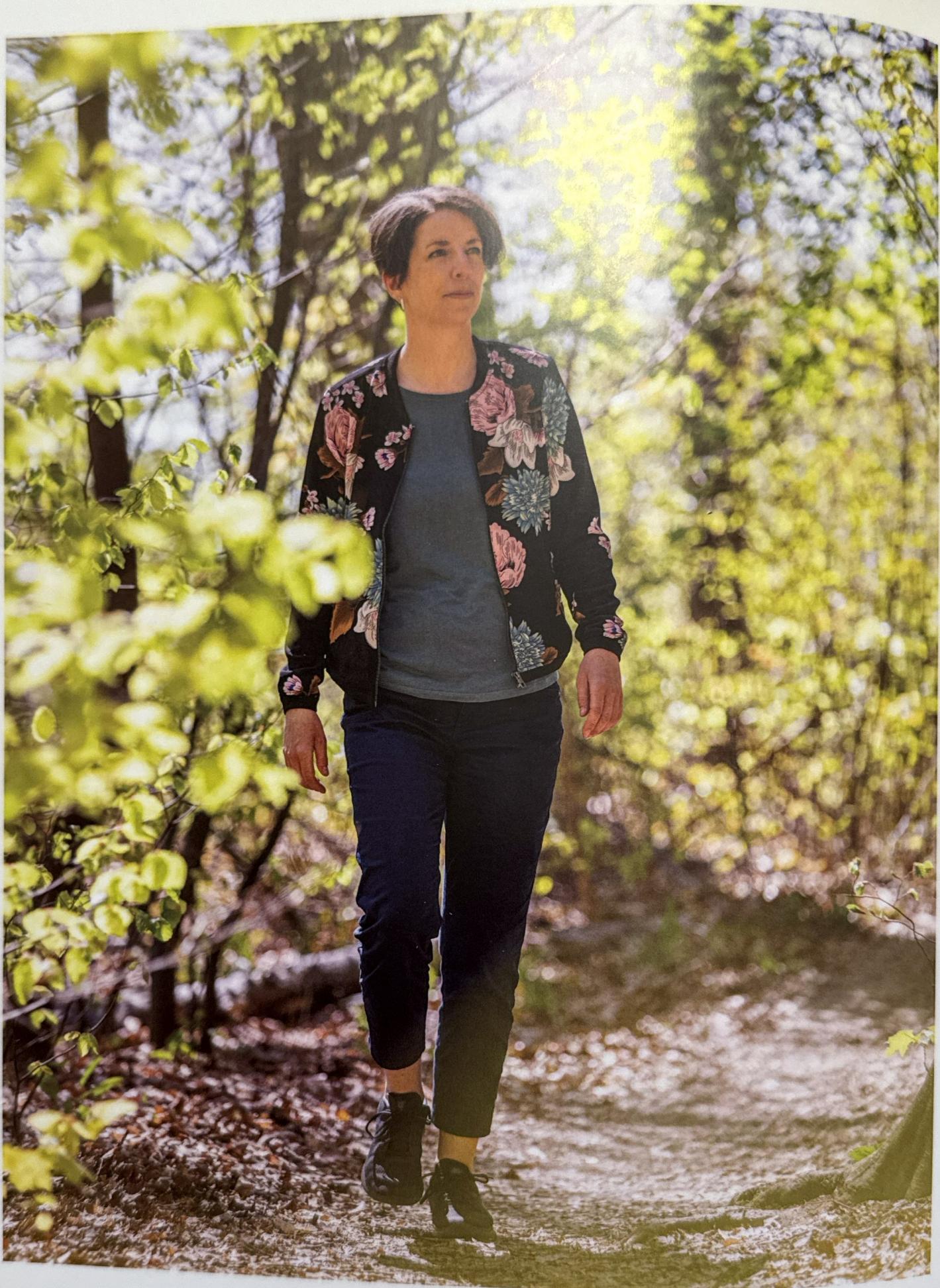
Später im Studium lernte ich die Ruhe und Kühle des Innenhofs der Stadtbibliothek Winterthur schätzen. Viele Stunden habe ich dort verbracht zwischen den alten Mauern, mit Blick auf Dachterrassen und ein blaues Stück Himmel. Überhaupt hatten es mir die versteckten Innenhöfe in der Altstadt angetan: Im Innenhof des Zentrums Obertor gab es damals noch A-cappella-Konzerte. Die Internationalen Lichttage Winterthur führten mich in einige, zuvor noch unbekannte Hinterhöfe. Und einmal an einem Samstag konnte man private Dachterrassen und Innenhöfe besichtigen, und natürlich war ich dort als neugierige Besucherin mit dabei.

Seit meinem Umzug nach Winterthur habe ich schon in diversen Stadtteilen gewohnt: in Oberwinterthur, im Nägelsee, im Tössfeld, an der Rychenbergstrasse, der Grüzenstrasse, in der Altstadt. Vielleicht kenne ich die Stadt deshalb sehr gut, obwohl ich nicht hier aufgewachsen bin. Von diesen Stationen hat mir der Nägelsee am absolut besten gefallen. Ein verstecktes Paradies, wohin sich nur wenige verirren. Ich liebte es, am Morgen vors Haus an die frische Luft zu treten, die Sonnenbrille aufzusetzen, mich aufs Velo zu schwingen und über die Metzgerbrücke zu fahren. Ich sah auf den strömenden, zuweilen glitzernden bis reissenden Fluss hinunter, beobachtete die vielen Enten oder wunderte mich, wenn sie nicht da waren wie sonst immer. Jeden Morgen fühlte ich mich wie in den Ferien. Beschwingt und frei fuhr ich dem Tag entgegen.

Später habe ich es mir zum Beruf gemacht, anderen Leuten die versteckten, unbekannten Oasen unserer Stadt zu zeigen. Mit der Literatur- und Spoken-Word-Reihe «lauschig» bespielen ich seit 2015 die schönsten Gärten und Parks unserer Stadt. Der Friedhof Rosenberg zum Beispiel, ein wunderbarer Park mit sehr grossem Waldanteil, gehört dabei zu meinen Lieblingsorten für «lauschig». Diesen durchstreife ich gerne und wähne mich zeitweise in anderer Zeit. Dort haben wir schon den eindrücklichen szenischen Rundgang «Amores Mortis» zu Gast, einen Nachtspaziergang mit Autorin Dana Grigorcea auf Draculas Spuren organisiert oder «ENDstationen», einen digitalen Hörspaziergang zum Thema Tod, installiert. Der Rosengarten, den ich liebe, weil er so nah der Altstadt liegt, mit bester Aussicht und schönsten Sonnenuntergängen. Dort hatten wir Kim de l'Horizon oder Pedro Lenz zu Gast und natürlich je ein grosses und begeistertes Publikum. Kim sang sogar. Und Pedro erzählte so lange von Gschwellti, dass ich mir am nächsten Tag exakt dieses Menü vor Heisshunger zubereiten musste. Oder der Park der Villa Jakobsbrunnen. Ein absolutes Privileg, diesen privaten Garten mit den riesigen alten und prächtigen Bäumen jährlich mit «lauschig» bespielen zu dürfen, dank der grossen Offenheit der Villenbesitzer.

In diesem verwunschenen Park hat das allererste «lauschig» überhaupt stattgefunden, am 19. Juni 2015 mit dem Autor Peter Stamm, der Autorin Dorothee Elmiger und Musiker Michael Flury. Eine Wunschbesetzung für den Start meines ersten eigenen Projektes meiner Selbstständigkeit! Ich erinnere mich an den Abend, als ob es gestern gewesen wäre. Seither ist «lauschig» gediehen und gewachsen. Und erfreut jährlich um die 2000 Besucherinnen und Besucher mit Literatur, Musik und Gesprächen unter freiem Himmel. Die Gesamtergebnisse mit Kultur in der Natur, die ich mit meinem Team erschaffe, sind Auszeiten vom Alltag. Verschnaupausen in unserer hektischen Welt.

Ich liebe auch verstecktere Orte und mag es, solche dem Publikum zeigen zu können. Die Aussichtsterrasse unterhalb



des Schulhauses Heiligberg zum Beispiel oder diejenige am Ende der Tachlisbrunnenstrasse. Oder das Grotto Maienried in Wülflingen.

Überall so nah beim Wald ist man wohl nur in Winterthur. Die Stadt liegt eingebettet zwischen sieben bewaldeten Hügeln. Winterthur ist die waldreichste Stadt der Schweiz, rund 40 Prozent des Gemeindegebiets sind mit Wald bedeckt. Und der Eschenbergwald ist erst noch das grösste zusammenhängende Waldgebiet im Kanton Zürich.

Erst gerade habe ich den Wald für mich neu entdeckt. Wandern und Spazieren waren nie so mein Ding. Ich blieb immer gerne und oft stehen und fixierte den Boden. Entdeckte von Weitem schon ein vierblättriges Kleeblatt, eine besondere Blüte oder einen speziellen Stein. Einen in der Sonne glitzerner Spinnenfaden oder einen Tautropfen auf einem Blatt. Seit rund einem Jahr praktiziere ich Waldbaden. Eine achtsame Form des Aufenthalts in der Natur. Moos, Flechten und Efeu liebe ich – vor allem deshalb, weil sie im Winter grün sind und aus dem Braun und Weiss hervorstechen. Die Bewegungen und Klänge des Windes in den Blättern verzaubern mich regelmässig. Die sanfte Melodie eines leisen Bächleins ersetzt jede menschengemachte Musik, sofern man sich Zeit nimmt zum Zuhören. Dass der Wald rund ums Jahr so viel zum Entdecken bietet, macht es spannend. Jedes Mal sieht wieder alles ganz anders aus. Fürs genaue Hinschauen verlangsame ich meine Schritte entsprechend. Atme die frische Waldluft ein, lausche und staune.

Dass der Aufenthalt in der Natur erwiesenermassen gesund ist, ist schon länger bekannt. In Japan wird Waldbaden seit über 40 Jahren betrieben, ist staatlich anerkannt und wissenschaftlich erforscht. Vor wenigen Jahren stand ich kurz vor der totalen Erschöpfung, fühlte mich ausgelaugt, kraft- und mutlos. Häufige Migräne und Schwindelanfälle führten mich zum Hausarzt. Ich befürchtete das Schlimmste, Hirntumor oder weiss ich was. Er sagte nur eines: stressbedingt, und verordnete mir regelmässige Pausen, mit Yoga oder Meditation. Aber nicht nur das, sondern auch «Earthing». Davon hatte ich noch nie gehört. Fünf Minuten «Earthing» pro Tag hat er mir verschrieben: direkten Körperkontakt mit der Erde, beispielsweise Barfusslaufen, Gärtnern ohne Handschuhe oder sich auf den Boden legen. Das soll positive Wirkungen bei Stress, Schmerzen und Entzündungen haben.

Im Waldbaden ist «Earthing» wohlbekannt. Waldbaden nutzt die Naturressourcen für die Gesundheitsförderung. Im Wald werden Stresshormone abgebaut, Herzfrequenz und Blutdruck beruhigt, die Produktion von Immunzellen angeregt, negative

Emotionen reduziert und die allgemeine Stimmung verbessert. Dies stärkt Körper und Resilienz, fördert Gesundheit und Gelassenheit im Alltag.

Das Barfussgehen hat übrigens noch andere positive Effekte: weniger Fusspilz, gestärkte Fussmuskulatur und bessere Motorik. Da fällt mir gerade ein, dass schon in meiner Kindheit der Arzt empfahl, öfter barfuss zu gehen, um die Fussstellung zu verbessern (Senkfüsse). Die Senkfüsse habe ich immer noch. Aber ich erinnere mich dafür gerne daran zurück, wie ich als Kind auf Bäume geklettert bin oder bei Regenwetter aus Regenschirmen eine Hütte gebaut habe. Und: Vor unserem Haus gab es einen kleinen Fächerahorn. Dieser hatte ein so dichtes Blätterdach, dass ich mich als Kind dort gerne versteckt habe. Vor Sonne, Regen oder der Mutter. Um stundenlang zwischen den knorriegen Ästen zu kauern, zu verweilen und ein Buch zu lesen – mitten in der Natur, eins mit dem Baum, egal welches Wetter, unbeschwert und frei. Und so mache ich es noch heute: Ich tanke auf in der Natur bei «lauschig» oder im Wald, in Winterthur.

◀ Ramona Früh bespielt private und öffentliche Gärten und Parks der Stadt mit der von ihr gegründeten Literatur- und Spoken-Word-Reihe «lauschig».

Ramona Früh hat Journalistik und anschliessend Musikwissenschaft studiert, danach war sie zehn Jahre in der öffentlichen Kulturförderung tätig. Seit 2013 hat sie als Kulturmanagerin eine eigene Firma in Winterthur. Sie hat 2015 die Open-Air-Literaturreihe «lauschig» gegründet, programmiert und leitet diese seither. Von 2019 bis 2024 war sie Mitglied der Literaturkommission der Stadt Winterthur. 2023/24 liess sie sich zur Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainerin SYGT® ausbilden. Stefan Kubli ist selbstständiger Fotograf und Psychosozialer Berater. Er lebt in Winterthur.