

Porträt

Szenenwechsel

In Regulas Reich

Was die Natur uns lehrt

Mit ihren «Wildwechsel»-Exkursionen lädt die Wildkräuterfachfrau und Naturvermittlerin Regula Jäger Menschen dazu ein, die sinnliche Seite von Feld und Wald zu erleben. Dass die Natur die eigene Wahrnehmung und das Verständnis für die Welt verändern kann, hat sie selbst erlebt. Text: Judith Supper, Bilder: ZVG

Anfangs Oktober ist die Landschaft rund um den Etzel in hellgelbes Licht getaucht. Am Parkplatz des ehemaligen Restaurants Luegeten hoch über Pfäffikon SZ versammeln sich zwölf Frauen irgendwo zwischen 30 und 65 Jahren. Sie tragen Wanderschuhe, Rucksäcke und regenfeste Kleidung. Der Himmel leuchtet oktoberblau, dazwischen schweben feine Wolkenschleier wie blassweisser Chiffon. Im Zentrum der Personenschar: Regula Jäger. «Kleine Königin» oder «kleine Fürstin» bedeutet ihr aus dem Lateinischen übersetzter Vorname.

In einem anderen Leben war Regula Jäger Coiffeuse. Sie hatte Haare geschnitten, Jugendliche ausgebildet, berufliche Erfolge erlebt. 25 Jahre lang. Dann merkte sie: Der Alltag ist mir zu eng geworden. Will ich dieses Leben wirklich führen? Sie entschloss sich zu einem radikalen Schnitt, verkaufte ihr Geschäft und ging in die Natur. «Als ich den Schlüssel abgab und das Auto gegen ein Generalabonnement tauschte, nahm ich mir vor, ein Jahr ohne Arbeit zu bleiben», schreibt sie im Mama-Blog des Tagesanzeigers. «Keine Reisen, keine Kurse, kein Plan für die Zukunft. Das ist gar nicht so einfach. Bloss keine Verpflichtung eingehen, ausser der einen: mich in die Leere stürzen, sie aushalten und sehen, was mit mir geschieht.»

Auf höchstem Frequenzempfang

Heute nimmt uns Regula mit auf einen Wildkräuter-Spaziergang. Zum mittäglichen Lunch wollen wir unter rotem Laubdach das Gesammelte kochen. Für den Hauptgang ist eine in Vogelbeerbut-ter angedünste Suppe geplant, abgeschmeckt mit einer Gewürzmischung aus Brennnesseln und

Sesamsamen, geröstet mit Flockensalz aus der Schweiz. Für diese Mischung hat sie sich von der japanischen Gewürzmischung Gomasio inspirieren lassen, weshalb ausnahmsweise Sesamsamen hinzugefügt werden. Denn: ««Wildwechsel» heisst immer auch regional, saisonal und mit einheimischen Ressourcen», sagt Regula. «Deshalb verwende ich kein Meersalz und natürlich lieber die gesammelten Brennnesselsamen, um der Pflanze beim Essen am Feuer wieder zu begegnen.»

Selbst wenn die Frauen nicht wegen ihr gekommen wären, alle Augen sind auf Regula geheftet. Sie hat langes grauweisses Haar, das tief den Rücken hinabfließt. Hinter einer runden, mal silbrig-glänzenden, mal grünen Brille verstecken sich aufmerksame blaue Augen. Ihre zwischenmenschlichen Sensoren sind auf höchsten Frequenzempfang gestellt. Wenn sie richtig lacht, schallt es über die Wiesen. Ihr Gesicht ist in ständiger Veränderung: hochgezogene Augenbrauen, gewölbte Nasenflügel, ein Mund, der regelrecht im Gesicht umherhüpft, Haar, das mal hier-, mal dorthin fällt, aber immer das Gesicht umschmeichelnd.

Das gemeinsame Erlebnis zählt

Was treibt die Menschen zu ihr? «Wenn ich das wüsste!», lacht sie kehlig. Aber eigentlich ist die Antwort gar nicht so schwer. Ein Tag in der freien Natur, ohne WhatsApp- oder E-Mail-Belästigung, abschalten, den Blick weg vom Digitalen aufs Reale richten; einfach sein, in diesem speziellen Moment, diesem Augenblick. Die Gemeinschaft ist wichtig. Im Nu sind die Teilnehmerinnen ins Gespräch verwickelt, teilen Erinnerungen, >



Rechts: Seit 15 Jahren führt Regula Jäger Menschen in Wälder und über Wiesen, so nah wie möglich und so weit weg wie nötig. **Oben und unten:** Gesammelt wird, was am Wegesrand auftaucht – und was häufig wenig Beachtung erfährt. Dabei sind Pflanzen wie Brennnesseln Superstars in der Wildkräuterküche.



Porträt Szenenwechsel: In Regulas Reich





Porträt Szenenwechsel: In Regulas Reich

Was Outdoor-Frauen wollen

Regula Jäger organisiert nicht nur Kräuterwanderungen. Ihr ist es wichtig, die Natur in der Gemeinschaft zu erleben. Das kann bei einer Schneeschuhwanderung oder einem Fallholzfeuer zu Weihnachten sein. Regulas «Kurse» sind als Angebote, Erlebnisse oder Erfahrungen zu verstehen – und werden zu 80 % von Frauen besucht. Am heutigen Tag sind sogar ausschließlich Frauen aus ihrem «Wildwechsel»-Netzwerk da. Vielleicht liegt das daran, dass der Wildkräuter-Spaziergang im Rahmen der Kampagne «100 % Women» von Schweiz Tourismus beworben wurde. Aber nicht nur. Was ist der Grund, dass ihre Angebote Männer weniger ansprechen? «Mit allen Sinnen erleben und erfahren, das mögen Frauen», so ihre Erklärung. Doch Ausnahmen gibt es. «In einer Silvesternacht zum Beispiel kommen auch Männer – gerne alleine, manchmal mit Freunden oder der Partnerin.»

Geschenke der Natur

Derweil sammeln die Frauen Brennnesselblätter und -samen, Weissdornfrüchte, Spitzwegerich und Rossminze. Eine heitere, sorglose Stimmung herrscht. Als die Zeit für den mittäglichen Lunch gekommen ist, wird das Fallholzfeuer vorbereitet. Während sich ein Teil der Gruppe ums Feuer kümmert, bereiten die anderen das Essen vor. Auf Alpenrackern verteilen sie in Kräuteröl eingelegte Pilze, bestreichen sie mit Vogelbeer-Butter sowie Spitzwegerich- und Rossminze-Paste. Zum Dessert gibt es eine Creme aus Weissdornfrüchten mit Birnen und Quark. Wald und Wiesen sind nun im Gaumen erfahrbar, verbreiten ihr ungetrübtes Aroma in diesem speziellen Moment, diesem Augenblick. Langsam beginnt sich die Sonne zu senken, das Licht wird dunkler, erdiger. Das Oktoberblau ermattet. Nach einer Ruhepause treten die Frauen den Rückweg an, ganz langsam; geführt von Regula Jäger, der gar nicht so kleinen Königin von Wald und Wiesen.

Oben: Die Wälder zu erforschen bedeutet auch, Pflanzen aus unterschiedlichen Perspektiven wahrzunehmen. Dazu gehört die Haptik. Wie fühlen sich die Blätter an, sind sie weich oder stachelig – oder ist beim Berühren sogar Vorsicht geboten? Eine Grundregel, die für den Augentrost (*oben links*) ebenso gilt wie für die Christrose (*oben rechts*), deren Pflanzensaft Hautreizungen verursachen kann.

entdecken Gemeinsamkeiten. Die Pflanzen helfen. Einmal geht es einen Hügel hinauf, wo ein auf den ersten Blick eher unscheinbares, auf den zweiten ausserordentlich schönes Wiesenblümlein blüht, der Augentrost. Langsam und behutsam pflücken die Kursteilnehmerinnen Stängel und Blüten.

Eine Offenbarung

Im Rahmen ihres Einfrau-Unternehmens «Wildwechsel» organisiert Regula seit mittlerweile 15 Jahren Angebote wie dieses. Das Jahr des Indie-Leere-Stürzens hatte sie hierher geführt: in die grüne Landschaft rund um den Eitzel. Wiesen, Sträucher, Kräuter und Pilze hatte sie erforscht, bei Wind und Wetter, jeden Tag und zu jeder Jahreszeit. War ein Stückchen mit dem Zug gefahren, ausgestiegen und gelaufen. Was es dabei alles zu entdecken gab! «Ein wenig erinnerte mich dieser

Prozess an meine Kindheit, als ich mit meiner Mutter die Wälder erforschte und den Wald als Zuflucht kennenlernte», sagt sie. Ihre schönsten Augenblicke allein im Freien hätten sie zu diesen Erlebnissen zurückgeführt. Stets habe sie «geistige Schätze» mitgebracht, aber auch Geschenke des Waldes, die sie riechen, schmecken und anfassen konnte. Bis sie verstand: Genau für dieses Erlebnis, das ihre Selbstwahrnehmung und ihr Verständnis für die Welt verändert, war sie hier. «Ich wollte erfahren: Wie heisst diese Pflanze, kann man sie essen und wie schmeckt sie? Sind das Lerchen, die so schön singen, und was erzählen die Wolken am Himmel über das Wetter von morgen?»

Die Natur gemeinsam mit allen Sinnen zu erleben, gleich ob an einem Spätsommernachmittag oder zu einer winterlichen Mondscheinwanderung: Das ist das Ziel des Angebots von «Wildwechsel».