

Joe
Harkness

Bird Therapy



„Ich kann mich nicht
erinnern, wann ich zuletzt
ein Buch gelesen habe,
von dem ich überzeugt war,
dass es Leben retten kann.
Dieses hier kann es.“

Chris Packham

Joe Harkness

Bird Therapy

nymphenburger

Inhalt

Vorwort

1. Ein Zusammenbruch, ein Bussard und die Broads
2. Eine Umfrage, eine Definition und die fünf Wege zum Well-Birding
3. Eine Heckenbraunelle, eine Pallas Grasmücke und eine Vielzahl von Mustern
4. Ein Baumpieper, eine Heidelerche und ein Abendkonzert
5. Eine Rohrdommel, der Fernglas-Code und die Kunst, seltene Arten zu entdecken
6. Ein Reiher, ein Eisvogel und die Erinnerung, warum es wichtig ist, Vögel zu füttern
7. Ein lokaler Patch, zwei Tauchenten und eine Ringdrossel
8. Eine Meerenten-Flottille, der Zusammenhalt des Kollektivs und der Marsch der Wacholderdrosseln
9. Schwalbenschwärme, Frühlingserwachen und die Waldsänger-Chroniken
10. Das Crescendo des Wintergoldhähnchens, schwankendes Schilfrohr im Wind und sechzig Trauerschnäpper
11. Ein Wettlauf mit der Natur, vom Meer geglättete Kiesstrände und ein Wunderheilmittel
12. Brombeerbüsche, eine Gartengrasmücke und Lernen durch Erfahrung
13. Ein Hobby, das sich schrittweise weiterentwickelt, die Rückkehr zur Heide und die Rückbesinnung auf das Wesentliche

Fragebogen

Danksagung

Unterstützer

Anmerkungen

Über den Autor

*Besonders danken möchte ich
Bill Bailey
Adam Huttly
Deb Jordan, Pensthorpe Natural Park*

*In liebevoller Erinnerung an meine Tanten Julie und Ruth.
Beide glaubten an mich und an die Macht der Natur.*

Vorwort

Wir tragen Prellungen, Blutergüsse, Kratz- und Schürfwunden, Riss- und Schnittwunden, Quetsch- und Platzwunden davon, wir bluten. Wir haben Schmerzen, wir schwitzen, wir müssen erbrechen. Wir kleben Pflaster auf, legen Verbände an, nehmen Medikamente. Wir werden operiert. Und das alles ist kein Problem. Das ist Alltag, normal, annehmbar. Wir bekommen sogar Mitleid, wenn wir deswegen Tränen vergießen und hören: »Mach dir keine Sorgen, alles wird gut.«

»Letzte Woche bin ich von der Leiter gefallen und habe mir dabei eine Schnittwunde am Arm zugezogen. Die Wunde wurde mit dreißig Stichen genäht, und jetzt muss ich Antibiotika nehmen.« ... »Oh nein, wie furchtbar, kann ich dir irgendwie helfen?«

»Letztes Wochenende war ich hoffnungslos depressiv, deshalb habe ich ein Bettlaken an den Dachbalken befestigt und versucht, mich zu erhängen ...«

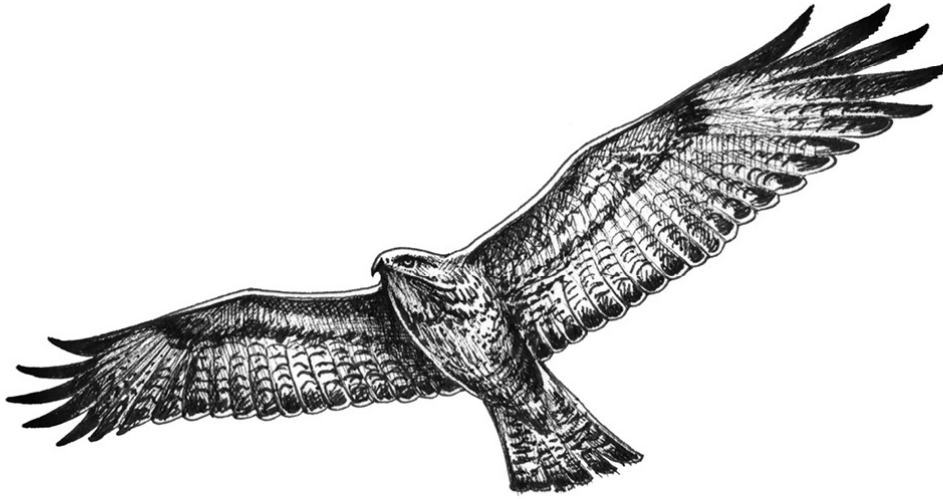
Was folgt ist Schweigen, Schockstarre, oder es kommt überhaupt keine Reaktion, weil die Wahrscheinlichkeit, ein solches Eingeständnis zu hören, beinahe gleich null ist. Weil mentale Erkrankungen noch heute, im 21. Jahrhundert, ein tödliches Tabu darstellen, das die Betroffenen in die Isolation treibt und zu Tragödien führt. An dem Tag, an dem ich einen Strick befestigte, seine Dehnbarkeit einschätzte und Klebeband benutzte, um die Fallhöhe abzumessen – ohne mich umzubringen –, führte ich drei »normale« Telefongespräche mit Freunden und Familienmitgliedern. Keiner von ihnen hatte auch nur die geringste Ahnung, was um ein Haar geschehen wäre – weil ich nicht in der Lage war, es ihnen zu sagen. Es gab für mich keine Brücke, keine Perspektive, keinen Weg zu einem offenen Gespräch, weil die Höllenqualen, die ich litt, in der Gesellschaft als »nicht zulässig« galten. Ich war schließlich ein Mann, dem man schon als Kind eingebläut hatte: »Jungen weinen nicht.« Dass Männer scheitern, ist nicht akzeptabel. Wir sind durchsetzungsfähig, das starke Geschlecht, wie es heißt. Die Lippen dürfen nicht zittern, wir müssen die Ohren steifhalten. Das alles ist offenkundig falsch und der damit

verbundene Preis unermesslich hoch. Die unannehmbaren Suizidraten bei Männern stellen in Großbritannien und anderen Teilen der Welt bedauerlicherweise nur einen Bruchteil der abgrundtiefen mentalen Gesundheitskrise dar.

Meine Hunde haben mich gerettet. Joe Harkness wurde von einem Menschen gerettet, und das ist seine Geschichte. Man könnte sie als »tapfer«, »mutig« oder »kühn« bezeichnen. Doch das ist sie nicht. Das ist er nicht. Sie ist einfach nur wahr, und er ist einfach nur ehrlich. Er hat seine erschütternde und gleichzeitig ermutigende, wundervolle Geschichte klug, kristallklar, punktgenau und kreativ geschildert. Seine Reise stellt eine anschauliche Landkarte seines Genesungsprozesses und der dabei gewonnenen Einsichten dar, die zweifellos als Vorlage für alle dienen kann, die ebenfalls nach einer Atempause mit Hilfe scheinbar ungewöhnlicher Mittel und Methoden Ausschau halten – durch die Verbindung zur Natur, die Liebe zu Vögeln. Falls Ihnen diese Option auf den ersten Blick wie eine sonderbare Nischentherapie mit äußerst begrenzter Anwendung in der realen Welt vorkommt, sollten Sie trotzdem weiterlesen. Joe Harkness beschreibt sie offen, aber mit kritischem Blick, untermauert sie mit Expertenwissen und präsentiert ein absolut überzeugendes Fallbeispiel für die Heilkraft der Natur.

Ich lese viel. Schlechte, gute, interessante, wichtige und gelegentlich brillante Bücher. Ich kann mich nicht an das letzte Buch erinnern, von dem ich mit absoluter Sicherheit behaupten würde, dass es Leben zu retten vermag. Aber dieses Buch könnte dazu beitragen. Aus meiner Perspektive handelt es sich daher um ein außergewöhnliches Buch. Vielen Dank, Joe; du bist ein Spitzentyp, ein Mensch, der authentisch ist – nicht tapfer, aber ein seltenes Exemplar.

Chris Packham
New Forest



1.

**Ein Zusammenbruch, ein Bussard
und die Broads**

2013. Das Bettlaken war so fest zusammengedreht, wie es meine Kräfte erlaubten, und an einem der Deckenbalken verknotet. In Ermangelung eines Stricks oder jedweder Vernunft musste das reichen. Die Füße zu beiden Seiten der geöffneten Luke des Dachspeichers eingespreizt, blickte ich durch das kleine dunkle Loch in den darunter befindlichen Korridor hinunter, konnte aber kaum etwas erkennen. Das Leben bot sich meinen Augen, die von den Tränen brannten, in Silhouetten, in formlosen Konturen dar. Ich wollte nicht mehr hier oben sein. Ich wollte nirgendwo mehr sein. Es war nicht das erste Mal, dass ich mich an diesen Ort begeben hatte, doch jedes Mal wünschte ich mir, es möge das letzte Mal sein.

Ich ruckelte an der Behelfsschlinge, um zu prüfen, wie fest sie war, und legte sie um meinen Hals; sie fühlte sich an der Stelle, an der ich sie zusammengedreht hatte, weich und warm an, im Gegensatz zu der eisigen Kälte in meinem Kopf. Die Stille, die etwas Abgeklärtes hatte, wurde von einer Tür, die sich öffnete, angstvollem Geschrei und Schritten unterbrochen, die in Windeseile die Treppe hinaufkamen. Eine Störung – im unpassendsten Augenblick –, ernste und liebevolle Worte, die mich von meinem Vorhaben abzubringen suchten. Man redete auf mich ein wie auf ein Kind, flehte mich an zu bedenken, was ich anderen Menschen damit antun würde – aber dazu war ich nicht imstande. Es lag auf der Hand, dass ich professionelle Hilfe benötigte, aber ich tat auch weiterhin alles, was in meiner Macht stand, um dieser Option zu entgehen.

Bitte denken Sie jetzt nicht, dass Sie eine zutiefst deprimierende Lektüre vor sich haben, wenn Sie diese Anfangszeilen lesen. Ich verspreche Ihnen, dass dieses Buch einen positiven Ausgang hat. Es dokumentiert, wie sich mein Leben durch die Entdeckung eines neuen, heißgeliebten Hobbys, »Birding« oder »Vogelbeobachtung« genannt, zum Besseren verändert hat. Dieser Augenblick erwies sich als Wendepunkt in meinem Leben und als Katalysator für dieses Buch. Meine mentale Gesundheit ist das erste der beiden Elemente, auf denen die Geschichte der Bird-Therapie basiert, und damit sie ihre metaphorischen Schwingen ausbreiten kann, müssen wir am Ausgangspunkt beginnen.

Vier Monate nach diesem emotionalen Tief war ich in meiner Heimatstadt Norwich, einer kleinstädtisch anmutenden Universitätsstadt im Osten Englands unterwegs und hatte Hunger. Entlang den Kopfsteinpflasterstraßen des mittelalterlichen Stadtkerns gibt es viele Lokale, in denen man ein üppiges englisches Frühstück zu sich nehmen kann, genauer gesagt, so viele, dass wir einen eigenen Hygienekontrolleur haben. In einem dieser Lokale saß ich also mit zwei Freunden und aß geräucherten, ausgelassenen Speck, eine solide Grundlage, um den Magen für das alljährliche Bierfest in Norwich zu wappnen. In diesem stylischen Café mit seinen Mahagoni-Sitzmöbeln und Speisekarten auf Kreidetafeln gestand ich zum ersten Mal in meinem Leben »Außenstehenden«, dass mit meiner mentalen Gesundheit etwas nicht stimmte. Es war ein berauschender Moment und ich hatte das Gefühl, als würde mir die sprichwörtliche Last von den Schultern genommen. Das finstere Geheimnis, das ich so lange mit mir herumgeschleppt und tunlichst verborgen hatte, war endlich ans Tageslicht gekommen.

Ich stürzte mich mit neuem Optimismus in das Kampfgetümmel des Bierfestes, kaschierte meine Zerbrechlichkeit mit Ale in rauen Mengen, wie ich es mir schon seit langem angewöhnt hatte. Als sich das nachmittägliche Gelage dem Ende zuneigte, beschlossen wir, in einen nahegelegenen Pub überzuwechseln, um dort weiterzutrinken, aber ich näherte mich einem Punkt, den ich nur zu gut kannte – dem Punkt, an dem ich sämtliche Hemmungen, jede Selbstkontrolle und Achtsamkeit verlor. Nach kurzer Zeit und ein paar weiteren Bierchen gesellte sich ein Herr zu mir an die Bar. Er erkundigte sich, ob ich zufälligerweise mit X verwandt sei – das war mein Vater –, erklärte, dass er ihn in jungen Jahren kennengelernt hatte, dass ich ihm unheimlich ähnlich sähe und was für ein »wunderbarer Mann« er gewesen sei. Mein alkoholisiertes Selbst erwiderte fauchend, dass ich nichts von ihm hören wolle und *keinerlei* Ähnlichkeit mit ihm hätte.

25 Jahre Verletzung, emotionales Chaos und Niedergeschlagenheit, die sich aufgestaut hatten, kochten an die Oberfläche hoch und hatten zur Folge, dass ich explodierte. Ich konnte nicht mit Leuten umgehen, die mich mit der Herausforderung konfrontierten, meine lebenslange Negativität bezüglich meines Vaters in Frage zu stellen, die ich in

meinem Kopf fabriziert hatte. Ein wildfremder Barbesucher wollte mir einreden, dass mein Dad, den ich für ein Monster hielt, in Wirklichkeit ein anständiger Mensch sei. Niemand hatte das Recht, meine Überzeugungen zu untergraben, absolut niemand, und damit geriet ich in einen Gefühlssog. Ich musste schleunigst raus aus dem Schlamassel. »Ich geh mal eine rauchen«, log ich, verließ den Pub und begab mich auf den Heimweg, ohne jemandem Bescheid zu sagen. Damit setzte ich eine Spirale in meinem Innern in Gang, die sich immer weiter abwärts schraubte.

Es war mir damals nicht bewusst, doch das war der Beginn eines Nervenzusammenbruchs, und es sollte noch schlimmer werden, bevor sich mein Zustand zu bessern begann. An diesem Abend wurde ich ins Bett gesteckt, zugedeckt wie ein Kleinkind und bewacht, bis ich einschlief. Sobald ich aufwachte, gingen mir jedoch wieder tausend Dinge durch den Kopf und meine Gedanken gerieten völlig aus der Bahn – der unkontrollierbare Kulminationspunkt meiner jahrelangen, negativen Perspektive. Ich war außerstande, mein irrationales Verhalten vernünftig zu begründen oder zu steuern, ich zitterte am ganzen Körper, schluchzte und presste meine Fäuste gegen die Schläfen, als würde das helfen, die Gedanken zu vertreiben.

Ich erhielt einen Termin bei einem psychiatrischen Notdienst, und dort begann mein Weg zur Genesung.

Die erste Amtshandlung der Ärztin bestand darin, mich für unbestimmte Zeit krankzuschreiben – und meinen Namen auf die ständig wachsende Liste für eine der psychiatrischen Versorgungseinrichtungen in der britischen Grafschaft Norfolk zu setzen. Ich erinnere mich, dass ich in einem hellen Raum der Klinik saß und die Probleme und Gefühle zu erklären versuchte, die mich den größten Teil meines Erwachsenenlebens belastet hatten. Ich kam mir töricht vor und verspürte sogar einen leisen Anflug von Angst, als ich mich bemühte, meine Denkvorgänge zu beschreiben. Es war, als würde es sie irgendwie realer machen, wenn ich sie verbal zum Ausdruck brachte. Ich gestand, dass ich mich etwa seit dem fünfzehnten Lebensjahr in eigener Regie »behandelte«, zuerst mit täglichem Cannabis-Konsum und danach, gegen Ende der Teenagerzeit bis Mitte zwanzig, mit einem täglichen Cocktail aus anderen illegalen Drogen

und Alkohol. Ich erzählte der Ärztin von meiner Überzeugung, dass mein Verstand schon vorher fragil gewesen sei, aber dass ich hier saß und meine Seele vor ihr entblößte, war ein Anzeichen dafür, dass ich einen vollständigen Zusammenbruch hatte – ich musste schlussendlich akzeptieren, dass ich professionelle Hilfe brauchte.

Sie diagnostizierte bei mir eine Zwangserkrankung (OCD = obsessive-compulsive disorder) und eine Generalisierte Angststörung (GAS), auf der Beschreibung meiner Gedanken und Gefühle basierend. Doch das sind nur Worte, medizinische Zuordnungen, denn jeder erlebt mentale Gesundheitsprobleme auf seine eigene Weise. Manchmal fühle ich mich absolut spitze, als könnte ich alles erreichen, was ich mir vornehme, doch zu anderen Zeiten hasse ich alles und jeden, möchte nur in Ruhe gelassen werden und alleine sein. Jeder macht andere Erfahrungen, und deshalb ist es so wichtig zu erkennen, wenn Menschen mit psychischen Problemen kämpfen, so wie es bei mir der Fall war.

Angesichts dessen kann man jemandem, der nicht selbst auf irgendeine Weise davon betroffen ist, nur schwer erklären, wie es ist, mit chronischen Angstzuständen zu leben. Der springende Punkt ist, dass sich meine persönliche Erfahrung der Angst vermutlich nicht verallgemeinern lässt. Sie mag ähnlich sein wie die anderer Betroffener, vielleicht die gleichen Charaktermerkmale und Symptome zeigen, aber wir sind alle »unterschiedlich gepolt«, wie es oft heißt. Ich werde es trotzdem versuchen.

Meine eigenen Ängste manifestieren sich in dem unablässigen nagenden Gefühl, dass ich etwas falsch gemacht habe oder im Begriff bin, einen Fehler zu begehen. Für mich ist der Gedanke, etwas nicht einwandfrei oder falsch zu machen, eine Katastrophe; bei mir muss alles hundertprozentig und unter Kontrolle sein. Ich mache mir Sorgen über jede Aktivität, jede Entscheidung, jedes Wort oder jede Verhaltensweise, sodass ich das Bedürfnis habe, im Rahmen des Möglichen alles zu planen und zu organisieren – bis ins kleinste Detail.

Danach beginne ich unausweichlich, über dieses Gefühl und seine Ursachen zu grübeln, und damit wird der Kreislauf negativer Gedanken in Gang gesetzt. Ich zerbreche mir den Kopf, was andere Leute über mich denken können. Ich leide fortwährend unter

paranoiden Vorstellungen und lasse Ereignisse und Gespräche immer wieder Revue passieren, überzeugt, dass ich etwas Falsches gesagt oder getan habe. Auf diese Weise stehe ich kontinuierlich unter Hochspannung und verfolge hyperwachsam jede Interaktion mit anderen, was einen K.O.-Effekt auf meine Konzentrationsfähigkeit und meine allgemeine Lebensfreude hatte – und schon ist jeder Anflug einer positiven Grundeinstellung dahin!

Ich schwitze, zittere, quäle mich und leide, doch die Zeit hat mich gelehrt, die Warnsignale zu erkennen und mich so weit in den Griff zu bekommen, dass ich meinen Alltag bewältigen kann, beispielsweise imstande bin, in den Supermarkt zu gehen oder andere öffentliche Orte aufzusuchen. Ich glaubte, meine Ängste mit Alkohol oder Drogen kaschieren zu können, doch das war ein Trugschluss, der zu meiner Vergangenheit, aber nicht mehr zu meiner Gegenwart gehörte. Die Angst begleitet mich auf Schritt und Tritt, und sie wird bisweilen so intensiv, dass ich Kopfschmerzen bekomme und nachts keinen Schlaf finde. Meine Zwangsstörung (OCD) – die sich in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen äußert – ist noch schwerer zu erklären, aber auch hier werde ich es versuchen.

Das »O« in OCD steht für »obsessiv«. Obsessiv oder zwanghaft ist bei mir der innere Drang, dass alles ein bestimmtes Muster aufweisen, auf bestimmte Weise geordnet und auf bestimmte Weise verrichtet werden muss. Ich bin sicher, dass ohne diese festgefügte Ordnung etwas Schlimmes geschehen wird, könnte aber nie genau sagen, worin diese unheilvollen Dinge bestehen. Ich weiß einfach nur, dass es so kommen wird. Ich kann auch nicht genau erklären, was mit »bestimmte Weise« gemeint ist, da es mehr mit dem Gefühl zu tun hat, das mir meine Methoden vermitteln. Manche Handlungsoptionen fühlen sich für mich einfach unanfechtbar, richtig und sicher an. Aufgrund dessen lege ich gerne Listen an und pflege jeden Aspekt meines Lebens zu planen, ein Thema, auf das ich an späterer Stelle näher eingehen werde. Diesen Prozess bezeichne ich als »kartieren«. Diese obsessive Suche nach idealen Bedingungen und Perfektion ist die Zeit nicht wert, die ich dabei investiere, weil mit klar ist, dass ich mich nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten kann, aber sie verleiht mir definitiv ein besseres Gefühl.

Ich versuche, meine Ängste mit Ritualen in den Griff zu bekommen, die mich entspannen. Derzeit kämpfe ich gegen das Bedürfnis an, ständig in den sozialen Medien unterwegs zu sein. Um den Druck zu mildern, habe ich dummerweise die Gewohnheit entwickelt, an meiner Nagelhaut zu zupfen und Fingernägel zu kauen. Das mache ich schon, seit ich denken kann, doch leider ist das Problem seit geraumer Zeit schlimmer geworden. Meine Finger und Nägel sehen verheerend aus und meine Gesichtshaut lässt ebenfalls zu wünschen übrig. Das ist eine Zwangshandlung, und nicht die einzige, die ich entwickelt habe. Einige dieser Verhaltensweisen sind bis zu einem gewissen Grad rational, andere völlig absurd. Die schlimmste Zwangsstörung war meine langjährige Angst vor Inkontinenz in der Öffentlichkeit, deshalb plante ich jeden Aspekt meines Lebens rund um die Verfügbarkeit von Toiletteneinrichtungen. Sie geriet dermaßen außer Kontrolle, dass ich »vorsorglich« jede Toilette aufsuchte, die sich gerade in der Nähe befand, und nicht etwa, weil es notwendig war. Zum Glück ist es mir gelungen, diesen inneren Drang zu überwinden, aber unbewusst besteht noch immer ein Rest des Bedürfnisses, die Toilette zu häufig zu benutzen.

Der nächste Schritt der Ärztin bestand darin, mir Antidepressiva aus der Familie der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer zu verschreiben (SSRI). Damit soll der Serotoninspiegel im Gehirn erhöht und die Gemütsverfassung generell verbessert werden. In meinem Fall wurden sie verordnet, um die chronische Grübelei und die Zwangsstörungen zu bekämpfen. Mein erster Gedanke war, dass ich alles andere als erpicht darauf war, Tabletten einzunehmen, nicht zuletzt aufgrund des Stigmas, das die medikamentöse Behandlung von Depressionen umgab. Ich wollte meine mentale Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand nehmen und mich der Herausforderung stellen. Doch zu diesem Zeitpunkt waren unverzügliche Veränderungen unabdingbar. Ich musste versuchen, meine Gedanken zur Ruhe zu bringen, und nach eingehender Überlegung begann ich mit der Einnahme von Sertralin in niedriger Dosierung, um meine Gefühle »abzuflachen«.

Ich verbrachte also drei Wochen im Krankenstand und in dieser Zeit machte ich die erste der beiden Erfahrungen, in denen die Bird-Therapie wurzelt. Ich begann, ausgedehnte Spaziergänge zu

unternehmen, um mal aus dem Haus zu kommen und fit zu bleiben. Ich hatte gelesen, dass Sport und Bewegung an der frischen Luft zwei der besten Aktivitäten zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens darstellen. Meine Partnerin und ich entdeckten eine Broschüre über Rundwanderwege in Norfolk und wir probierten einige aus. Bei einer dieser Wanderungen, die von North Walsham nach Felmingham und zurück führte, wurde der Grundstein meiner Bird-Therapie gelegt.

Wir traten in eine offene Landschaft hinaus, gelangten zu einem Getreidefeld, das von waagerechten Furchen durchzogen war, die kleinen geriffelten Wellen glichen. Der Weg glich einer grünen Arterie, die das Feld in der Mitte teilte und auf der anderen Seite verschwand, wo sie von einer Baumreihe verschluckt wurde. Als wir die offene Fläche durchquerten, tauchte ein großer Vogel über den Baumwipfeln auf und schwang sich hoch in die Lüfte. Dabei stieß er einen seltsam verschliffenen Laut aus, der an ein Miauen erinnerte. Er zog mich mit seiner kompakten Statur, seinem braunen Gefieder und den weiß behänderten Flügeln in seinen Bann – allem Anschein nach ein Mäusebussard, oder *Buteo buteo*, wie der lateinische Name im Linnéschen Klassifikationssystem lautet. »Schau mal, ein Bussard«, rief ich meiner Partnerin zu; irgendwie wusste ich genau, was ich vor mir sah.

Majestätisch und bezaubernd tauchte er wieder ab und verschwand unterhalb der Baumlinie, um gleich darauf erneut aufzusteigen und mit ausgebreiteten, V-förmigen Flügeln im Gleitflug seine Kreise zu ziehen. In diesem Augenblick war er für mich der Inbegriff von Freiheit und Hoffnung. Ich weiß nicht wie, aber an jenem Tag begriff ich auf einer tiefen, unbewussten Ebene, dass mir dieser Vogel vertraut war. Er ging mir nicht mehr aus dem Kopf, und ich wollte dieses Gefühl der Verbundenheit unbedingt ein weiteres Mal erleben.

Rückblickend ist mir klar, woher ich wusste, dass es sich um einen Bussard handelte. Das Interesse an der Natur war von klein auf in meiner Psyche verankert. Als Kind verbrachte ich die meiste Zeit draußen, mit Freunden, bei Familienspaziergängen oder beim Spielen im Landhausgarten meiner Großeltern – ich liebte es. Ich wuchs in einer Gegend auf, in der Kinder noch »sicher« waren und sich

unbedenklich den ganzen Tag lang im Freien austoben konnten – damals wurde man morgens nach draußen geschickt und musste pünktlich um sechs, zum Tee, wieder zu Hause sein. Ja, ich spielte Fußball und fuhr gerne Fahrrad, baute Höhlen, kletterte auf Bäume und begrüßte die Freiheit, die man uns gewährte.

Als ich vier Jahre alt war, trennten sich meine Eltern, und meine Mutter zog mit mir zu meinen Großeltern nach Brundall in der Grafschaft Norfolk. In Abwesenheit meines Vaters verbrachte ich viel Zeit mit meinem Großvater, oder »Pops«, wie ich ihn heute nenne. Er wuchs in North Wales und danach auf einem Hausboot in Brundall auf. Infolgedessen fühlte er sich zeitlebens eng mit den Norfolk Broads verbunden, einer Landschaft aus Flüssen, Seen und Sumpfgebieten, die Teil eines weitläufigen Naturschutzgebiets sind. Er ist ein stiller, nachdenklicher Mann, der sich liebend gerne unter freiem Himmel aufhält, mit einem achtsamen Blick für die Flora und Fauna und einer beruhigenden Art, die Wunder der Natur zu erklären.

In den heißen Sommermonaten pflegten wir viel Zeit in einem Boot zu verbringen, das einem Freund meines Großvaters gehörte; auf dem See Salhouse Broad, einem der größten Seen der Norfolk Broads. Das Abenteuer begann damit, das Auto auf dem öffentlichen Parkplatz abzustellen. Es war dunkel und schattig und der See war ringsum von Bäumen umgeben, die allem Anschein nach uralt waren. Und wie heiß es außerhalb dieser dämmerigen Freifläche auch sein mochte, dort war es immer kühler als auf der offiziellen Route zum See. Es folgte ein zehnminütiger Fußmarsch auf mäandernden, schlammigen Ufer- und Bohlenwegen. Gelegentlich säumten knorrige Bäume mit riesigen Lücken im Geäst den Pfad. Da sie abgestorben waren, hauchte ich ihnen meinen Atem ein, indem ich um ihre kokonartigen Stämme herum rannte und tanzte. Das Waldgelände ging in ein von Nesseln überwuchertes Marschland über, das wiederum in einen Schilfgürtel mündete. Hin und wieder drang Sonnenlicht durch den Filter, belebte die Dunkelheit mit glitzernden Kaskaden in Grün und Gold.

Am Ende des Pfades verwandelte sich die feuchte Erde in Sand und die Vegetation begann sich ungehindert auszubreiten, bot Wahlmöglichkeiten. Hier galt es, eine Entscheidung zu treffen – Bohlenweg oder Uferweg? Die Anziehungskraft des offenen Gewässers

überwog jede andere Option – also fiel die Entscheidung auf den Uferweg. Ich rannte los, den Hügel hinauf, der an das Südufer des Broads grenzte, wie man die Seen hier nennt. Weiter ging's durch das stachelige Dickicht, auf einem Trampelpfad, im Verlauf der Jahrzehnte von herumtollenden Kindern ausgetreten. Wenn ich den Gipfel der Anhöhe erreichte, wurde ich zum Schiffskapitän, blickte auf die Oberfläche des Sees hinunter, nahm die kleinen Boote ohne Schlafkojen und die Familien in Augenschein, die sich unten am sandigen Ufer tummelten. Es war eine Szene wie auf einer Ansichtskarte; sie verkörperte Norfolk im Miniaturformat.

Die Freunde meiner Großeltern pflegten das Boot am Südufer des Broads mit Tauen festzubinden. Dort gingen wir auch an Bord. Das Wasser schien immer kristallklar und sauber zu sein, unbeeinflusst von dem Algenbewuchs, der dort heute gang und gäbe ist. Das Boot bildete die Kulisse für die ersten Schritte zur Erweiterung meiner ornithologischen Kenntnisse. Dort auf dem Wasser begannen die Lektionen, die mich befähigen sollten, die am weitesten verbreiteten Federwildarten zu erkennen. Wir fingen mit den Vögeln an, die man leicht bestimmen und sich merken konnte: Höckerschwäne, Blässhühner und Teichhühner. Alle überwiegend einfarbig, wobei das größere Blässhuhn mit seinem weißen Hornschild auf der Stirn, der namensgebenden Blesse, und das kompaktere Teichhuhn mit dem rotgelben Schnabel die ersten Vogelarten waren, die ich zu unterscheiden lernte.

Was war das für ein majestätischer Vogel mit dem schlanken, biegsamen Hals, der unter die Oberfläche des Sees tauchte? Ein augenfälliger weißer Streif an der Kopfoberseite führt zu einer zerzausten rötlichbraunen Löwenmähne, einem satinweißen Gesicht und einem scharf konturierten grauen Hals. Was war das für ein wundersames Geschöpf, das sich nach kurzem Anlauf pfeilschnell in die Lüfte erhob und im Sturzflug in das Wasser rings um unser Boot abtauchte? Mein Großvaterklärte mich auf – eine weitere Spezies, die ich vortan für immer würde identifizieren können, unverkennbar und elegant: ein Haubentaucher. Er erzählte mir von Eisvögeln und ihrer betörenden azurblauen Schönheit. Wir sahen nie einen Eisvogel in natura, aber ich träumte von dem Tag, an dem ich zum ersten Mal

einen zu Gesicht bekommen würde. Ob er dann gerade beim Fischfang wäre? Würde es mir gelingen, ihn genauer zu beobachten? Mein Großvater weckte mein Interesse an der Natur Schritt für Schritt, auf natürliche, einfache Weise; sie war nicht erzwungen und ich lernte den Aufenthalt unter freiem Himmel genauso zu lieben wie er.

Wir waren oft auf den Landstraßen von Norfolk unterwegs – er war Zimmermann, seine Arbeit wurde überall in unserem dünn besiedelten Landstrich benötigt. Damit bot sich uns die Gelegenheit, einen Blick auf alle nur erdenklichen Vögel zu werfen, und hier sah ich zum ersten Mal einen Falken im Rüttelflug – einen Turmfalken.

»Was ist das dort drüben?« Ein kleiner Vogel, scheinbar im Stillstand in der Luft, die Flügel schlugen heftig auf und ab – wobei er plötzlich ein Stück weit sank und wieder aufstieg, wenngleich nicht ganz so hoch wie zu Anfang. »Das ist ein Turmfalke«, sagte mein Großvater. »Sie verharren an einer Stelle in der Luft, halten nach Mäusen Ausschau, um dann unvermittelt in den Sturzflug überzugehen und sie zu fangen.« Dieser elegante und anmutige Vogel war in Wirklichkeit ein gnadenloser Jäger. Später erfuhr ich, dass Falken den Auf- und Abwind nutzen, um in der Luft an einer Stelle auszuharren und sich wie Marionetten an einer Schnur zu bewegen. Immer, wenn ich einen Turmfalken am Straßenrand im Rüttelflug beobachte, werden diese Erinnerungen wieder lebendig.

Fast jeder, der mich schon als Kind kannte, hat erklärt, dass ich immer alles ganz genau wissen wollte, bis zu dem Punkt, an dem ich allen mit meinen unaufhörlichen Fragen auf die Nerven ging – und wenn ich in meinen alten Schulzeugnissen stöbere, lese ich schweren Herzens, wie ich mich während des Unterrichts aufgeführt habe. Ich störte meine Mitschüler beim Lernen, forderte ständig die Aufmerksamkeit der Lehrer ein und suchte Anerkennung durch aufmüpfiges Verhalten. Als Lehrer, der mit vielen verhaltensauffälligen Jugendlichen arbeitet, frage ich mich heute oft, wie es mir gelang, in der Grundschule unter dem Verhaltensradar durchzuschlüpfen. Ein großer Teil meiner damaligen Aktivitäten wies bereits die ersten Warnsignale einer künftigen mentalen Instabilität auf. Solange ich mich zurückerinnern kann, interessierte ich mich für »eigentümliche« Themen und war oft auf ziemlich spezielle Interessengebiete fixiert;

vielleicht war das bereits ein erstes Anzeichen für meine spätere Zwangsstörung? Ich war gesellig, aber bis zu einem gewissen Grad auch schwierig im Umgang, gefangen im Mikrokosmos meiner Hobbys; wusste viel, war aber zugleich orientierungslos.

Die Grundschule war jedoch ein weiterer Katalysator für mein Interesse an der Natur. Es wurde vor allem von meinem Klassenlehrer, Mr. Capp gefördert – einem glühenden Verfechter der natürlichen Schönheit, die unsere Grafschaft Norfolk kennzeichnet. Sein Engagement für die heimische Landschaft war groß und umfassende Kenntnisse der Geschichte, Flora und Fauna der Norfolk Broads waren in seinen Augen so wichtig, dass er den Bau eines eigenen Schulteichs in die Wege leitete.

Eine ungenutzte und verwilderte Grasfläche an der tiefsten Stelle unserer »Weide« wurde begradigt und begrünt. Eine Grube wurde ausgehoben, mit Folie ausgekleidet und mit Wasser gefüllt, bevor der Teich mit der entsprechenden Vegetation geschützt wurde. Zum Schluss wurde ein Bohlenweg am Ufer angelegt, und damit war das ultimative Feldstudien-Zentrum einsatzbereit. Es befand sich am anderen Ende unseres schuleigenen Sportplatzes. Diese Neuerung diente dazu, meine Begeisterung für die ländliche Idylle von Norfolk noch zu fördern, denn sie bot unmittelbaren Zugang zu einem Naturreservat, das man sonst nur nach einer längeren Anreise erreichte.

Mr. Capp war auch für seine Schulausflüge bekannt, und ich erinnere mich noch genau an den Besuch von How Hill, einem Umweltstudienzentrum in der Nähe des Dorfes Ludham in den Norfolk Broads. Der Schlaftrakt, in dem es angeblich spukt – genauer gesagt in Zimmer 13 – fand große Beachtung, aber meine Aufmerksamkeit richtete sich auf etwas anderes. How Hill war mein Traum, ein grünes Klassenzimmer, eingebettet in die Natur. Zwischen dem Getöse, das wir beim Teichkäschern veranstalteten, und der aufgeregten Beobachtung der großen Wasserzikaden lernten wir den »Marshman«, den legendären Eric Edwards kennen.

Ich war fasziniert von dem bärenstarken Mann mit der wettergegerbten Haut und den roten Wangen, der in den Marschwiesen aufwuchs und als einer der Letzten seiner Art die

traditionelle Kunst beherrschte, Segge und Schilf richtig zu mähen, wie er uns in seinem breiten Norfolk-Akzent unmissverständlich erklärte. Er starb 2012 und hinterließ ein reiches Erbe an Sagen und Gepflogenheiten, die für Norfolk typisch sind. Ich las, dass er Baroness Margaret Thatcher einmal rundheraus erklärt hatte, sie mache es »falsch«, als er ihr demonstrierte, wie man ein Reetdach eindeckt – er gehörte zu den wenigen Menschen, die es wagten, ihre Autorität in Frage zu stellen.

Der Ausflug nach How Hill im Alter von zehn Jahren hinterließ tiefgreifende Erinnerungen an die Schönheit der Norfolk Broads. Eine Tagträumerei konnte dazu führen, dass ich mir die weitläufige Aussicht über den Schilfgürtel wieder bildlich vorzustellen vermochte. Sie reicht bis zum Horizont, dessen Licht vom monochromatischen Skelett der Entwässerungsmühle von Clayrack durchbrochen wird. Nun, da ich älter bin, weiß ich diese offenen Landschaften umso mehr zu schätzen – sie sind ein Sinnbild der Natur- und Landwirtschaftsgeschichte von Norfolk. In dem Kunstprojekt, das wir danach im Unterricht als Aufgabe gestellt bekamen, versuchte ich, eines dieser Panoramen im pseudo-impressionistischen Stil nachzubauen. Als meine Mutter umzog, fand sie mein Kunstwerk beim Ausräumen, und ich muss leider gestehen: Als ich jünger war, sah es wesentlich besser aus.

Das zweite Erlebnis, das maßgeblich zur Entwicklung meiner Bird-Therapie beitrug, reaktivierte mein lange unterdrücktes Interesse an der Vogelbeobachtung. Dabei spielte mein Großvater und ein nachträgliches Geburtstagsgeschenk eine Rolle. Es war keine Kindheitserfahrung, sondern trug sich im Juli 2014 zu, nur neun Monate nach meinem Zusammenbruch. Da Pops nicht den geringsten Wert auf materielle Besitztümer legte, war es schwierig, ihn zu beschenken. In diesem Jahr hatte ich jedoch eine Idee; wenn er sich damit anfreunden konnte, würde ich damit jedes greifbare Geschenk übertreffen. Ich brachte mein Vorhaben am Telefon zur Sprache: »Wie wäre es, wenn ich dich irgendwo zum Mittagessen einladen würde, und danach machen wir beide einen kleinen Ausflug, um Vögel zu beobachten?« Er erwiderte, dass ihm das großen Spaß machen würde

und das eine hervorragende Idee sei – und so legten wir das Datum fest und ich versprach, mir ein geeignetes Ausflugsziel zu überlegen.

Ein Freund hatte mir erzählt, dass der Norfolk Wildlife Trust (NWT) jeden Tag Bootstouren auf dem Hickling Broad durchführte. Diese Form der Naturerkundung hatte ich schon seit geraumer Zeit für mich selbst ins Auge gefasst, und der Tag, den Pops und ich ausgewählt hatten, schien perfekt zu sein. Für die Bootstour musste man sich an einem bestimmten Ankerplatz einfinden. Von dort aus ging es in kleinen Gruppen mit einem ortskundigen Tour Guide über den See und in das künstlich angelegte Staugewässer hinaus. Es gab zwei Zwischenstationen, die angefahren wurden: ein rund achtzehn Meter hoher Aussichtsturm und Swim Coots, ein Hotspot für die Vogelbeobachtung, der nur vom Wasser aus erreichbar war. Je mehr ich über diese Bootstouren las, desto mehr freute ich mich darauf, denn sie waren eine Rückkehr zu den Wurzeln meines Interesses am Birdwatching – zu Großvater, einem Broad und einem Boot.

Ich holte ihn an besagtem Tag ab und wir fuhren in das tiefste Hinterland von East Norfolk. Ich befand mich noch in der Frühphase meines Genesungsprozesses, doch ich gewann nach und nach meine mentale Klarheit zurück, langsam und zielgerichtet. Wir fuhren auf geradlinig verlaufenden Landstraßen, die man durch die Feucht- und Sumpfgebiete gebahnt hatte – weich, grün und morastig. Rundum befand sich flaches Gelände – offen, kahl und urwüchsig. Beim Blick aus dem Auto sahen wir Marschwiesen, mit den Überresten des Erbes von Norfolk übersät: uralte Bewässerungsgräben und Hecken, dem Verfall preisgegebene Bauerngehöfte und die plumpen Ruinen von Entwässerungsmühlen ohne Abdeckung. Nach einem klassischen »Ploughman's Lunch« in einem nahegelegenen Pub – einer einfachen kalten Mahlzeit, bestehend aus einem Sandwich mit Cheddar-Käse, Salat und Crackern als Beilage – parkten wir den Wagen am Hickling Broad, nahmen im Besucherzentrum eine Karte des Naturreservats mit und schlugen den Uferweg ein, der vor uns lag und sich durch ein Bett aus buschigen Sträuchern schlängelte.

Unser Pfad wurde gelegentlich von einem spindeldürren Baum unterbrochen – der perfekte Beobachtungsposten für männliche Singvögel, Sitzwarte genannt. In einem dieser Bäume saß ein Vogel mit

einem weißen Supercilium, einem Überaugenstreif, den ich bereits aus der Ferne erkennen konnte. Wir sahen den Vogel mit dem Fernglas genauer an. Die Unterseite war gelbbraun gefärbt und die Oberseite wies eine holzähnliche Musterung des Gefieders auf, eine Mischung aus Kastanienbraun und Mahagoni, die an einen weichen Vollkorn-Schokokeks erinnerte. Da die Sommersonne sämtliche Farbschattierungen hervorhob, bot er einen prachtvollen Anblick. Er öffnete den Schnabel, wobei er einen rosigen, breiten Schlund enthüllte, und stieß einige sich wiederholende ratternde und klickende Laute aus. Ein Schilfrohrsänger, wie wir übereinstimmend erklärten.

Während wir auf den Beginn unserer Bootstour warteten, nahmen wir in einer der hölzernen Tarnhütten Platz und beobachteten Brandgänse, früher »Brandenten« genannt, und Kibitze, die ihre Jungen versorgten. Wir sprachen nur wenig – in solchen Augenblicken sind Worte überflüssig. Bald darauf gesellten wir uns zu unseren Weggefährten am Anlegesteg und die Fahrt über den See begann. Die großwüchsigen Pflanzen des Schilfrohrs im Flachwasser- und Uferbereich überragten uns, riefen ein unmittelbares Sicherheitsgefühl hervor. Eine dunkle, bogenförmige Silhouette stieg aus dem Schilfgürtel empor und glitt über das Boot hinweg, gewährte uns den bis heute unvergesslichsten Anblick einer Rohrweihe im Flug. Alle sahen staunend zu, wie dieser Greifvogel wieder im Schilfrohr verschwand. Hier hatte Emma Turner gezeltet, erzählte uns der heimische Führer, der uns auf der Tour begleitete. Die namhafte Naturforscherin aus Norfolk wollte junge Rohrdommeln fotografieren. Er berichtete uns auch von der langjährigen Verbindung des Naturreservats mit der Industriellenfamilie Cadbury und ihrem Vermächtnis, den Bootstouren. Hier handelte es sich nicht nur um ein Naturschutzgebiet, sondern um ein Gesamtkunstwerk, das von Menschenhand geschaffen wurde.

Als wir uns Wasserhühnern näherten, drosselte das Boot die Geschwindigkeit und wir bogen in einen schmalen Fahrdamm ein, der zu beiden Seiten von einem geschlossenen Schilfvorhang gesäumt war. Er führte zu einem hölzernen Anlegesteg, hinter dem eine gedrungene, reetgedeckte Beobachtungshütte auffragte. Als wir uns zum Aussteigen anschickten, flog ein schneeweißer, prähistorisch aussehender Vogel an

uns vorbei, dicht über die Schilfspitzen hinweg. »Das ist ein Silberreiher«, erklärte unser Tour Guide leise.

Der Silberreiher gehörte zu den Vogelarten mit stark rückläufigem Bestand, deshalb fragte ich aufgeregt: »Ist der nicht äußerst selten bei uns zu sehen?«

»Er lebt schon seit einigen Wochen hier«, erwiderte er. Magisch. Beim Öffnen der Hüttentür entwich der modrige Geruch aus der sonnengetränkten Holz- und Strohdachkonstruktion. Im Innern war es dunkel, bis die Holzklappen knarrend aufgingen und die Besucher das Sonnenlicht in den winzigen Raum einließen. Ein weiterer großer weißer Vogel tauchte auf – ein Reiher? Nein, ein seltsames Geschöpf mit einem langen löffelartigen Schnabel, ein Bein leicht gehoben und angewinkelt wie bei einem schneeweißen Flamingo. »Und was ist das?«, fragte ich unseren vogelkundigen Führer und deutete auf ihn. Ein flüchtiger Blick durch das Fernglas, dann erklärte er mir, dass es sich um einen Löffelreiher handelte. Moment mal, eine weitere seltene Vogelart? Ich blätterte in meiner Vogelkunde-Taschenausgabe und siehe da, er war darin vermerkt: *Platalea leucorodia*, der Löffelreiher.

In der Zwischenzeit hatte unser Tour Guide ein Spektiv aufgebaut, das er irgendwo im Boot verstaut haben musste. »Schauen Sie ihn sich genauer an«, winkte er mich mit einer einladenden Geste heran. Natürlich kam ich seiner Aufforderung gerne nach und nutzte die Gelegenheit, um den sonderbaren Vogel mit Hilfe dieses hochleistungsfähigen Präzisionsinstruments aus nächster Nähe zu beobachten. Das weiße Gefieder wies an der Unterseite des Körpers einen gelben Fleck auf und ein Schopf aus zarten Federn bildete eine Fächerkrone am Hinterkopf – genau wie in meinem Feldführer beschrieben. Perfekt. Es gab noch weitere Vögel, Schreit- oder Stelzvögel, bei deren Bestimmung mir der Tour Guide half – Kampfläufer, Alpenstrandläufer und Uferschnepfen.

Wir gingen zurück an Bord und fuhren zu unserer nächsten Haltestelle. Auch hier gelangten wir wieder in einen schmalen Kanal, der zu einer grasbewachsenen Böschung führte, an der wir anlegten. Beim Aussteigen schwirrten drei große braune Libellen um unsere Köpfe – sie schienen an einer Stelle in der Luft zu schweben, inspizierten uns und flogen weiter. Ich erkundigte mich bei unserem

Tour Guide und fragte, zu welcher Gattung sie gehörten, und er klärte mich auf: Es waren in Norfolk beheimatete Edellibellen, *Hawker* genannt. Laut dem *Oxford English Dictionary* werden unter diesem ornithologischen Begriff Vögel oder Libellen zusammengefasst, »die im Flug auf Beutejagd gehen«¹. Ein Verhalten, das sich bei dieser Großlibellenart leicht beobachten lässt.

Die Edellibellen jagten am Rande des Waldgebietes, das unser Tour Guide als nächstes ansteuerte. Vor uns befand sich der Aussichtsturm, den wir erklimmen sollten, ein hohes quaderförmiges Bauwerk aus Stahl, mit Außentritten versehen. Nach einem mühseligen Aufstieg endeten die Stufen am höchsten Punkt des Turmes – einer rechteckigen Aussichtsplattform. Der Blick von dort oben auf die Broads war sensationell und ließ sich nur mit den Ausblicken vergleichen, die sich dem Betrachter von den schönsten Kirchturmspitzen Norfolks, wie Ranworth Church, bieten.

Wir konnten uns nicht sattsehen. Das Panorama war atemberaubend, das Naturschutzgebiet breitete sich wie ein grün-blauer Flickenteppich tief unter uns aus. Im Norden und Osten sah man den Verlauf der Küstenlinie, und die an Zuckerstangen erinnernden rot-weißen Streifen des Leuchtturms von Happisburgh, Wahrzeichen der Grafschaft und Touristenmagnet, waren ebenfalls in nördlicher Richtung auszumachen. Der Turm der Kirche von Winterton, die zum Weltkulturerbe gehört, ragte im Osten auf, und im Westen lag der Barton Broad, der zweitgrößte der Seen. Wenn man den Blick nach Süden wandte, konnte man Potter Heigham entdecken, ein Dorf, das sich am Ufer des River Thurne zusammendrängte und einem Badeort an der Küste von Norfolk glich, jedoch im Inland. Mit jedem Atemzug verinnerlichten wir den Anblick dieser Landschaft und genossen wortlos ihre unbeschreibliche Pracht.

Schließlich stiegen wir den Turm hinab und begaben uns wieder ins Boot, um die Rückfahrt auf dem Wasser anzutreten. Mein Großvater und ich hätten im Anschluss direkt zum Auto zurückkehren können, aber wir beschlossen einstimmig, unsere Wanderung durch das Naturschutzgebiet noch ein wenig fortzusetzen. Rechtwinkelig abzweigende Seitenwege führten uns zum Hauptschilfgürtel zurück, der immer noch reglos und sonnengetrocknet vor uns lag. Über

staubige Pfade gelangten wir an eine weitere Zwischenstation, eine kleine Tarnhütte, die einen Ausblick auf die Fens, die weitläufigen Sumpfgebiete am Rande der Seen, bot. Ein Hinweisschild neben der Tür wies sie als »Bittern Hide« aus. Wie der Name besagte, konnte man hier vermutlich Rohrdommeln beobachten. Ein flüchtiger Traum ging mir durch den Kopf – stell dir vor, du würdest eine sehen! Nachdem wir uns in der Hütte niedergelassen hatten, wurden wir auch schon mit dem wunderbaren Anblick einer Rohrweihe belohnt, aber Rohrdommeln waren in dem Sumpfgebiet vor uns nirgendwo zu entdecken. Das konnte uns jedoch nicht den Tag verderben und wir waren bester Stimmung, als wir den Rückweg zum Besucherzentrum und dem dahinterliegenden Parkplatz antraten, auf dem unser Auto abgestellt war.

»Schau mal da, Joe!«, rief Pops. Ich folgte der Richtung seines ausgestreckten Zeigefingers – was war denn das? Wie von Geisterhand war ein Vogel von gedrungener Gestalt mit breiter, fassförmiger Brust über dem Schilf zu unserer Rechten aufgetaucht, überquerte in Windeseile den Weg und stakste in den großen Schilfgürtel auf der anderen Seite hinein. Er sah aus wie ein braungestreifter Reiher, aber ich wusste, es war eine Rohrdommel, die erste, die ich jemals in natura zu Gesicht bekommen hatte. Das Vogelbestimmungsbuch *The Birds of Norfolk*² ist ein dicker Wälzer, der der Rohrdommel mehrere Seiten gewidmet hat. Dort heißt es, dass sie in Großbritannien zwar verbreitet, aber auf einige wenige Brutplätze beschränkt ist, von denen sich mehrere in Norfolk befinden. Ich bin der Meinung, dass die Rohrdommel die Grafschaft Norfolk aus ornithologischer Sicht am besten verkörpert.

Wir hatten einen wunderbaren Tag erlebt, geradezu ideal, um so tiefgreifende Erfahrungen zu teilen. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen, an die außergewöhnliche innere Ruhe und Gelassenheit, die ich empfand, ein Gefühl, das im Lauf des Tages immer mehr wuchs und gedieh. Die innere Leere, die ich seit langer Zeit empfunden hatte, begann sich zu füllen. Ich merkte, dass ich mich wieder lebendig fühlte.

Diese Erfahrung brachte nicht nur eine rundum positive Einstellung, sondern auch ein Gefühl der Sinnhaftigkeit mit sich. Mir war, als hätte