



Interview

## Muße zwischen Wildkräutergenuss und Gesellschaftsutopie

Melina Munz im Gespräch mit Dr. Markus Strauß



„Malvenantipasti“, © Micha Brem, in: Die 12 besten essbaren Pionierpflanzen, Hädecke 2018, 58-59.

Dr. Markus Strauß ist freiberuflicher Autor, Berater und Dozent, vor allem aber Experte für essbare Wildpflanzen. Als sein Ziel beschreibt er die (Re-)Integration der essbaren Wildpflanzen in das Alltagsleben und die Alltagskultur sowie die Erschaffung von essbaren Wildpflanzenparks.

- *In Ihren Vorträgen treten Sie für eine Ernährung mit Wildpflanzen ein. Dabei zeigen Sie nicht nur die Pflanzen selbst oder wo man sie finden kann, sondern auch mögliche Zubereitungsarten – Nahrungsmittel aus Sanddorn in leuchtenden Herbstfarben, der mit Blumen gespickte Salat, die Wildkräuter-Quiche, bei deren Anblick einem das Wasser im Mund zusammenläuft.... Welche Rolle spielt für Sie dabei die Ästhetik der Nahrungsmittel aus der Natur?*

Das Auge isst immer mit und von daher ist das ganz entscheidend und wichtig. Das löst bei uns auch eine Art Befriedigung aus und es ist schon ein Teil der Sättigung, wenn es einfach schön aussieht. Es geht ja nicht nur ums Stoffliche, sondern auch ums Feinstoffliche: Das gibt ein positives Lebensgefühl, ein Genuss, eine Zufriedenheit und das wirkt sich gesundend auf uns aus. Das darf man beim Thema Essen nie vernachlässigen. Und von daher ist es auch ein wichtiger Aspekt, der mit Kultur zu tun hat und für mich elementar wichtig ist. Ich habe die Fotos selbst arrangiert und vor allem dekoriert. Mir ist es wichtig, dass ein schönes Ambiente entsteht, mit schönem Besteck, Serviette, Tischdecke und so weiter, damit die Atmosphäre auch stimmt. Damit bringt man dem Essen und letztendlich auch sich selbst eine Wertschätzung entgegen.

- *In einem Vortrag vor einer größeren Gruppe kann man dem Format geschuldet nur Bilder zeigen, aber eigentlich sind beim Sammeln doch alle Sinne beteiligt?*

Auf jeden Fall. Das ist das schöne Gesamtpaket: Man ist draußen, man bekommt das Wetter mit, da streicht Wind durch die Haare oder man kriegt mal einen Regentropfen auf die Haut. Das ist eine sehr sinnliche Erfahrung. Manche Sachen riechen stark, Labkrautblüten oder Bärlauch, dann kommt das Haptische mit dazu, manche Sachen sind wollig-filzig behaart, andere knackig, saftig oder glatt. Bei manchen Büschen muss man mit den Dornen aufpassen. Dann kommt der Körper dazu mit bestimmten Bewegungen: Dass man sich eben mal bücken oder strecken muss. Das ist insgesamt ein wunderbares Gesamtpaket, das zur Gesundheit beiträgt, weil wir eine sanfte Bewegung haben, viele sinnliche Eindrücke, die wir heute sonst in der „virtuellen Welt“ gar nicht mehr haben, in der beschleunigten, künstlichen Welt, in der wir uns sonst aufhalten. Dadurch entsteht ein Gegengewicht, das das vegetative Nervensystem fördert und für Ausgleich und Entspannung sorgt. Es hat etwas Archaisch-Sinnliches, was für uns gerade heute eine schöne Erfahrung bedeutet.

- *Würden Sie sagen, dass in dieser Handlung, dem Prozess des Sammelns, den Sie gerade beschrieben haben, etwas von Muße steckt?*

Ja, sicherlich. Das Sammeln machen wir mit den Händen, das steckt ja auch im Wort „Handlung“ drin. Und dadurch, dass das eine entschleunigende Sache ist. Ich muss ja erst einmal suchen im Wald, mich orientieren. Das ist ein beruhigter Prozess. Den normalen Alltag, der meistens drinnen stattfindet, zu unterbrechen, sich anzuziehen und rauszugehen, das ist alles ein Cut. Ich tauche ein in eine andere Welt. Es ist die Chance für Muße, würde ich formulieren. Ich kann natürlich auch gehetzt sammeln, aber die Chance liegt darin, es nicht gehetzt zu machen. Dem sind auch von der Natur schon Grenzen auferlegt, weil man oft suchen muss und also ein Stück weit ausgebremst wird. Das birgt die große Chance, runterzukommen, zu entschleunigen. Das sind ja moderne Begriffe und ein älterer wäre dann tatsächlich Muße, ein Wort, das bei vielen eher im passiven Wortschatz angekommen ist. Dieses Thema scheint gesellschaftlich ein bisschen an den Rand gedrängt zu werden und schon zu entschwinden. Aber ich sehe da auch eine Renaissance, weil unser heutiges Leben übertrieben in die Schnelligkeit geht und praktisch der Technik und den Zwängen des Geldsystems untergeordnet ist. Umso mehr wächst die Sehnsucht nach dem, was Sie vielleicht als Muße bezeichnen, und was mit natürlichen Zyklen und Rhythmen zu tun hat. Da ist das Thema essbare Wildpflanzen automatisch mit verankert, denn Wildpflanzen

haben immer mit natürlicher Rhythmik zu tun: Bärlauch gibt es eben nur im März und Labkraut blüht im Juni und die Früchte sind im September reif. Ich bin automatisch eingebettet und muss mich der Natur hingeben, um diese Gaben geschenkt zu bekommen. Das birgt dann die große Chance, dass man das in Muße tut, sich Zeit nimmt und sich ein Stück weit treiben lässt in der Natur.

- *Sie ordnen Ihr Konzept der Ernährung mit Wildpflanzen deutlich in einen größeren gesellschaftlichen Kontext ein. Die Worte künstlich, beschleunigt sind gefallen. Mit der Zyklik haben Sie ein Zeitbild angesprochen, das Sie einer bestimmten Norm entgegenstellen. Bei Ihren Vorträgen fällt dann der Begriff „kulturelle Krise“ – können Sie beschreiben, worin diese kulturelle Krise besteht?*

In der Einseitigkeit, in der wir derzeit leben. Es ist ja nichts Schlechtes an den technischen Errungenschaften, es ist nur die Einseitigkeit, die uns dann Probleme bereitet. Das ist eine Entwicklung, die mit der Renaissance angefangen hat und mit der Geburt der modernen Naturwissenschaft und ihrer Abspaltung von den Geisteswissenschaften. Und nur aufgrund der reinen Naturwissenschaften konnte dann die Technik entstehen, die im Materiellen vollzogen hat, was vorher schon gedacht war. Die industrielle Revolution, die heute den ganzen Erdball erobert, hat das materialisiert, was seit der Renaissance gedacht wurde. Diese seelenlose, mechanische Betrachtung der Welt hat sich immer weiter extremisiert. Dadurch gab es natürlich auch Erfolge. Es ist ja toll, dass wir so viel Stahl produziert haben, dass wir dann Eisenbahnschienen bauen konnten. Das möchte ich gar nicht missen. Aber wir sind innerlich nicht mitgewachsen, was man an den Kriegen sieht, die aufgrund der technischen Errungenschaften immer schrecklicher geworden sind bis hin zur Gefahr eines Atomkriegs, den Gefahren der Gentechnik. Jetzt kommt langsam das Bewusstsein: Wo haben wir uns denn da hin manövriert?

Wir merken die Auswirkungen jetzt auch psychisch, denn wir kommen da nicht mehr mit, weil wir die andere Seite des Menschseins komplett negiert haben. Das merken wir daran, dass wir in allen Lebensbereichen diese große Polarität sehen zwischen linearer und zyklischer Zeit, zwischen Mann und Frau, zwischen arm und reich, zwischen Natur vergöttern und Natur zerstören, zwischen misshandeln von Tieren in Massentierhaltung und vergöttern von Haustieren. Das ist das Grundmuster dieser kulturellen Krise, dass wir uns alle komplett verloren haben und zerrissen sind und das noch nicht einmal benennen können. Da ist mir bewusst geworden, dass die essbaren Wildpflanzen oder in Ihrem Fall die Beschäftigung mit so etwas scheinbar Altmodischem wie der Muße uns wieder Wege aufzeigen

können, wieder hier in die Balance zu kommen. Es spricht nichts gegen Eisenbahn, Auto, Internet, chemische Industrie, moderne Medikamente und so weiter, uns fehlt aber das Gegengewicht. Wenn wir ein Krankheitssystem haben, das Gesundheitssystem heißt, ohne Gesundheitsvorsorge und ohne ganzheitlichen Blick auf den Menschen, wenn wir nur die Technik haben, ohne die Seele darin und ohne zu wissen, wofür wir das machen, dann kriegen wir auf Dauer ein Wahnsinns Problem.

- *Und die Antwort liegt Ihrer Meinung nach in den essbaren Wildpflanzen? Dabei geht es auch um mehr als gesunde Ernährung? Immerhin sprechen Sie dabei durchaus von einer natürlichen Revolution, die uns in unterschiedlichsten Gebieten unsere Freiheiten wiedergeben kann. Was für Freiheiten sind das denn?*

Wir werden frei von zu viel Zivilisationskrankheit. Wir werden auch frei von materiellen Zwängen, weil wir dadurch weniger Euros aufwenden müssen und auch weniger arbeiten müssen. Nichts dominiert uns heute so stark wie die Arbeit. Wenn man das mit dem scheinbar dunklen Mittelalter vergleicht, da hatten die Leute viel mehr Freiräume, viel mehr Zeit. Sie sind ja in Freiburg: Wenn man sich mal anguckt, wie wenig Einwohner Freiburg zu der Zeit hatte, als das Münster fertiggestellt wurde. Ein Riesenbau für eine Einwohnerzahl vermutlich weit unter 10.000. Wenn man sieht, mit welcher Kraft, Leidenschaft, Hingabe und auch mit welcher Qualität da gebaut wurde – es steht heute ja immer noch – dann wird klar, dass das eigentlich eine Blütezeit war. Ich will das auch nicht idealisieren, ich bin schon froh, dass ich heute zu einem modernen Zahnarzt gehen kann. Aber die Leute hatten damals ein anderes Geldsystem und viel mehr freie Tage über die kirchlichen Feiertage, als heute den Menschen über Urlaub zugestanden wird. Aber heute wird diese Zeit als so dunkel hingestellt, auch, damit wir es besser in unserem Zwangssystem aushalten.

- *In einer Beschäftigung mit Wildpflanzen können wir also einen Teil der Selbstbestimmung zurückgewinnen, durch ein Wissen darüber was wir essen und welche Produkte wir kaufen und konsumieren. Ist das eine Form von Macht- und Herrschaftswissen über das, was wir essen?*

Das Herrschaftswissen liegt darin, die Leute immer abhängiger zu machen. Indem ich nur noch Sachen von Konzernen kaufe, verliere ich die Fähigkeit, selbst für mich zu sorgen. Weite Teile der Bevölkerung sind heute nicht mehr fähig, selber eine Suppe zu kochen. Diese Form von Abhängigkeit wird dann genutzt, dann muss man eine Dose oder eine Tüte kaufen, die eine schändlich schlechte Qualität zu ei-

nem enorm hohen Preis hat. Und damit sind die Leute gefangen in diesem Hamsterrad.

Das müssen wir uns bewusst machen und dann entsprechende Schritte gehen. Es kommt hier auf die bewusst ausgeführte Handlung an: Das kaufe ich nicht mehr, das kaufe ich, das mache ich selber. Das ist ein unglaublicher Prozess, der tausend Einzelaspekte hat von Hauschuhe selber filzen, selber kochen, Essen anbauen, das sind alles Schritte in diese Richtung. Allein das Tun macht schon etwas und dadurch, dass wir es selber machen, haben wir eine positive Erfahrung, ein Stück Gewähr-werden der eigenen Macht, der eigenen Fähigkeiten. Wenn man diesen Prozess begonnen hat, wird man Lust haben, da immer stärker reinzuwachsen. Manche bauen ja selbst Pflanzen an. Wenn man dann auf Qualität achtet, landet man automatisch bei den Wildpflanzen und realisiert: ich muss weniger dafür tun, habe mehr Output, das bedeutet, ich muss weniger arbeiten und habe mehr Zeit für Muße!

- *Das ganze Konzept ist ja regelrecht eine Utopie des besseren Lebens und alles mit Hilfe der Wildpflanzen! Auf Ihrem Buchcover „Artgerecht. 13 Thesen zur Zukunft des Homo Sapiens“ klebt immerhin auch ein Sticker mit der Aufschrift „5 vor Paradies“. Ist das nicht alles etwas hoch gegriffen und vielleicht vereinfachend, wenn man nur an einem Aspekt eines gesellschaftlichen Zustands ansetzt, der zahlreiche Ursachen hat?*

Ja, es hat eine Grundursache, dieses Abdriften in die reine, kühle Ratio, an der dann auch die Erschaffung des modernen Geldes hängt mit der Zinswirtschaft. Das hat also schon alles eine gemeinsame Ursache, zeigt sich aber in tausend Facetten des Lebens. Das Thema Ernährung ist aber nicht nur eine Facette, sondern etwas ganz Grundlegendes, Wichtiges. Daher ist es ein Schlüsselthema und mir ist aufgegangen, dass es ein Thema ist, mit dem man alle Menschen erreichen kann, weil nun mal jeder isst. Das ist genauso was Grundlegendes, wie, dass wir alle geboren sind und alle sterben müssen. Es ist ein Grundbedürfnis.

- *Letztendlich geht es bei dem Ganzen vielleicht auch darum, Räume zu schaffen oder wiederzugewinnen. Sie plädieren für Änderungen im Bewirtschaften bestehender Räume wie dem Wald, setzen sich für den Erhalt von Naherholungsgebieten ein und wollen nicht zuletzt möglichst viele Essbare Wildpflanzen-Parks gründen, die der Ernährung der Bevölkerung dienen, aber zugleich den Reiz von englischen Landschaftsgärten haben sollen. Sehen Sie ein Problem auch in einem Fehlen von Bewusstsein für den Raum, der unserer Ernährung dient?*

Unbedingt. Die Leute machen ja Sonntagsspaziergänge in grünen Wüsten. Sie gehen raus auf einen geteerten Feldweg, zur Linken eine Hybridsorte Weizen, zur Rechten eine Hybridsorte Raps oder Mais, alles bespritzt mit Gift. Da laufen die dann eine Stunde durch und kommen dann zurück und sagen „ach, jetzt waren wir schön an der Natur und an der frischen Luft.“ Die sind sich gar nicht mehr bewusst, was für eine künstliche Welt wir uns da geschaffen haben. Das ist noch toter als die Sahara, weil wenn es in der Sahara mal regnet, dann blüht da auch was. Es ist im Prinzip unfassbar, wie getrennt wir sind von der Natur und damit von unserer eigenen Natur.

In so einer schön gestalteten Landschaft wie den Essbaren WildpflanzenParks würde beim Erzeugen der ehrlichen und wertvollen Lebensmittel auch wieder die Seele des Menschen über die Ästhetik angesprochen werden. Da würde im humanistischen Sinn eine ganzheitliche Bildung des Menschen stattfinden können.

Genau da sind wir auch wieder beim Paradies: Menschen beschreiben das Paradies immer als eine Art Obstgarten, das hat immer etwas mit opulenter Fülle und mit Essen zu tun. Es heißt ja auch der Garten Eden! Das Elementarste, was der Mensch braucht, ist Nahrung. Und das passt deshalb so gut zu den essbaren Wildpflanzen, weil man die geschenkt bekommt. Wir müssen sie uns nicht erst im künstlichen System verdienen. Wir sind von der Natur, oder wenn man so will von Gott, geliebte Wesen und haben das Anrecht darauf, glücklich zu sein und ernährt zu sein. Das ist den meisten Menschen heute nicht bewusst, da heißt es eher: „Wer nichts schafft, soll auch nichts essen“. Das ist so unsere moderne, perverse Logik, mit der auch geherrscht wird.



„Meldenkuchen“, © Micha Brem.

### **Deftiger „Spinat“-Kuchen**

*Geeignete Pflanzen:*

*Melde, Brennessel, Giersch, Sumpf-Kohldistel, Gänsedistel, Franzosenkraut*

Einen Hefeteig mit 300 g Vollkorndinkelmehl, 1 TL Salz, 1/2 Würfel Hefe, 1/2 TL Rohrohrzucker und etwas Wasser herstellen. Nach dem ausführlichen Gehen ausrollen und in eine gefettete Backform (oder Blech) mit hohem Rand auslegen.

In einem Topf in einen EL Kokosöl (oder Olivenöl), eine feingehackte Zwiebel und eine Knoblauchzehe andünsten. 8 bis 10 gute Handvoll Brennesseln (feingeschnitten; obere Triebspitzen) oder Melde dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen und im Dampf zusammenfallen lassen; mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung zusammen mit 200 g zerbröckeltem Schafskäse nun vermengen. 2 Eier und 200 ml Sahne sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Das Wildgemüse mit Schafskäse einfüllen; dann die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber geben. Je nach Backofen ungefähr 35 Minuten bei 175 Grad backen. Schmeckt warm und kalt

Von Markus Strauß sind bislang zu den essbaren Wildpflanzen folgende Monographien erschienen:

Die 6 Titel der Reihe „Natur und Genuss“: Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen, Hädecke 2010/2017.; Köstliches von Waldbäumen, Hädecke 2010.; Köstliches von Hecken und Sträuchern, Hädecke 2011.; Köstliches von Sumpf- und Wasserpflanzen, Hädecke 2013.; Wilder Mix – Grüne Smoothies und Desserts, Hädecke 2015.; Die 12 besten Beeren: aus Wildsammlung und aus dem Garten, Hädecke 2015.; Die 12 besten essbaren Pionierpflanzen, Hädecke 2018.

Die Waldapotheke. Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen. Knauer MensSana 2017.

Artgerecht. 13 Thesen zur Zukunft des Homo Sapiens, Kosmos 2018.

Die Wald-Apotheke. Mit 53 Heilrezepten durch das Jahr. Knauer MensSana 2019.

Die Wildpflanzen-Apotheke. Essbare Pflanzen, die nähren und heilen. Knauer MensSana 2020.

### Empfohlene Zitierweise:

Melina Munz: Muße zwischen Wildkräutergenuss und Gesellschaftsutopie  
In: Muße. Ein Magazin, 5. Jhg. 2020, Heft 1, S. 53-60.

DOI: 10.6094/musse-magazin/ 5,7.2020.53

URL: <http://mussemagazin.de/2020/02/musse-zwischen-wildkrautergenuss-und-gesellschaftsutopie/>

Zum Zitieren nutzen Sie bitte die Seitenzahlen der PDF-Version.