

MARKUS TORGEBY

# UNTER FREIEM HIMMEL

Eine Anleitung für ein Leben  
in der Natur

HEYNE  
HARD  
CORE

MIT FOTOGRAFIEN VON  
FRIDA TORGEBY



**HEYNE  
HARD  
CORE**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
SOVA UTE bei Offside Press AB, Göteborg

*Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.*

Unter [www.heyne-hardcore.de](http://www.heyne-hardcore.de) finden Sie das komplette Hardcore-Programm, den monatlichen Newsletter sowie alles rund um das Hardcore-Universum.



@heyne.hardcore



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2019 by Markus Torgeby  
Illustrationen und Fotos Copyright © 2019 by Frida Torgeby  
Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Published by agreement with Salomonsson Agency  
Redaktion: Lars Zwickies  
Lektorat: Kirsten Naegele  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München,  
unter Verwendung des Originalumschlags  
Umschlagfotografie: Frida Torgeby  
Innengestaltung: Jenni Carström & Frida Torgeby  
Herstellung: Udo Brenner  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Lithografie: Helio Repro GmbH, München  
Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-453-27314-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Markus Torgeby

# UNTER FREIEM HIMMEL

Eine Anleitung für ein Leben in der Natur

Aus dem Schwedischen

von

Maximilian Stadler



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

**»Mehr als alles hüte dein Herz,  
denn aus ihm strömt das Leben.«**

Sprüche 4, Vers 23





## DAS LEBEN

KAPITEL 1, SEITE 15

### DER WEG HINAUS

»Kaum war ich draußen, war alles einfacher. Dort gab es keine Zweifel, dort fühlte ich mich nicht komisch. Das Meer, in dem ich badete, und der Wind, mit dem ich segelte, ließen mich begreifen, dass da etwas war, das ich niemals beherrschen konnte, ich konnte mich ihm nur anpassen.«

KAPITEL 2, SEITE 43

### DIE STILLE

»Der Baumstumpf wurde zu einem täglichen Ritual, bei Sonne und bei Regen. Die Wochen verstrichen. An manchen Tagen saß ich da, umschlossen von feuchter Luft, es war, als starrte ich in dichten Nebel. Später kam der erste Schnee. Aber ich blieb.«

KAPITEL 3, SEITE 115

### ZWEI WELTEN

»Ich frage mich oft, was ich meinen Töchtern mitgeben möchte. Was ist das Wichtigste außer Nähe und Liebe, das ich ihnen schenken kann? Ich selbst habe mein Leben in zwei Welten zugebracht. Die eine draußen im Wald mit allem, was das mit sich bringt, die andere mit Kühlschrank, Gefriertruhe und warmem Boden.«



## INSPIRATION

DER ERSTE SCHRITT .....	37
HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN .....	40
DAS HERZ SCHLAGEN HÖREN .....	60
DER FUNKE .....	63
FEUER MACHEN .....	67
PORRIDGE .....	73
KLEIDER TROCKNEN .....	78
WOLLE .....	83
FUSSBEKLEIDUNG .....	87
SCHLAFSACK .....	90
UNTERLAGE .....	96
AXT .....	103
MESSER .....	111
AUF BÄUME KLETTERN .....	150
SAFT .....	156
ESSBARE PFLANZEN .....	159
SEIN GESCHÄFT IM FREIEN VERRICHTEN .....	163
IN DER STADT DRAUSSEN SCHLAFEN .....	166
OUTDOOR-BETT .....	170
BRENNHOLZ TROCKNEN .....	182
STUMPFHOCKEN .....	185







## VORWORT

Ich glaube an das Schlafen im Freien, umgeben von Nadelbäumen, Dunkelheit und Kälte. Daran, auf dem Rücken zu liegen, zu den Sternen hochzublicken und zu sehen, wie sich die Atemluft wie eine dünne Wolke vor den Augen ausbreitet.

Es geschieht etwas mit dir, wenn der Raum, in dem du dich aufhältst, unendlich ist. Das weitet die Perspektive.

Als ich vor nahezu zwanzig Jahren in den Wald gezogen bin, fehlte mir eine Richtung im Leben. Ich empfand Panik angesichts der vielen Entscheidungsmöglichkeiten, ich hatte so viele Gedanken, mit denen ich nichts anfangen konnte. In meinem Kopf drehte sich alles. Für mich war es kein soziales Experiment, als ich vor der Zivilisation floh, sondern eine reine Überlebensstrategie.

Aufzuwachen nach einem langen Nachtschlaf auf einem Rentierfell, der Körper warm im Schlafsack, das Gesicht jedoch ein wenig kalt von der Winterluft, fühlte sich an wie Nachhausekommen. Alles wurde klar. Im Wald zu leben und zu wohnen war konkret: Wärme, Nahrung und alles andere, was wir als gegeben hinnehmen, musste ich selbst organisieren. Das half mir zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Was mich viele Jahre lang belastet hatte, verschwand einfach. Das Blut floss ungehindert in meinen Adern.

Während der rund vier Jahre, in denen ich unter einem Baumwolltuch in den Wäldern von Jämtland gewohnt habe, verspürte ich eine Ruhe, die ich nie zuvor erlebt hatte. Überhaupt habe ich nie so viel gespürt wie zu dieser Zeit, nie die Dinge so sehr genossen.





## VORWORT

Dies ist ein Buch über meinen Weg – und den Weg meiner Familie – ins Freie und darüber, warum ich der Meinung bin, dass wir etwas verpassen, wenn wir immer in temperierten Räumen mit vier Wänden und einer Decke liegen.

Ich wünsche mir, dass alle Menschen einmal die tiefe Ruhe empfinden, zu der ich im Wald gefunden habe.

Markus Torgeby





KAPITEL 1

# DER WEG HINAUS

Zu Hause war es heftig, in der Schule schwierig. Das Leben wurde klarer, wenn ich über die Felsen auf Öckerö rannte, aus zwanzig Meter Höhe von einer Brücke ins Meer sprang oder mein Boot steuerte. Die Natur war eine Schule, die ich mochte.

---

Der erste Schritt ↕ Herausforderungen annehmen

---





**Für mich begann die Reise** ins Freie damit, dass ich im Alter von zwölf Jahren das Fenster meines Schlafzimmers öffnete. Es war nur eine Ein-  
gebung. Ich fühlte mich ruhiger im Kopf, als die kühle Winterluft über  
mein Gesicht strich. Es schien, als dämpfe die Kühle all das, was zu  
schnell ging – unruhige Gedanken und einen Körper, der nicht stillhalten  
konnte. Die Kühle half mir, tief zu schlafen. Von dem Tag an schlief ich  
immer bei offenem Fenster.

Meine Mutter litt seit ein paar Jahren an multipler Sklerose und lag  
die meiste Zeit weinend auf dem Sofa. Es ging so schnell, sie kam nicht  
mit, die Umstellung von gesund zu krank vollzog sich in wenigen Mona-  
ten. Von da an brauchte sie ständig Hilfe. Sie musste wegen der kleinsten  
Dinge um Unterstützung bitten. Sie war traurig darüber, dass ihr Leben

einen Verlauf genommen hatte, den sie nicht vorhergesehen hatte; darüber dass sie wollte, aber nicht konnte.

Ihr liefen Tränen über die Wangen, ihr Körper bewegte sich in Zeitlupe; wenn sie mich sah, formte ihr Mund langsam ein Lächeln. Sie wäre so gern dabei gewesen, aber es ging nicht. Sie war einfach nur müde.

Irgendwann ertrug ich das Weinen nicht mehr, ich wollte es weder hören noch sehen. Ich verspürte einen Druck in mir, mit dem ich nicht umgehen konnte.

In der Schule schien es mir, als ginge ich über eine Wiese aus Informationen, aber wenn ich mich umdrehte, konnte ich nicht erkennen, dass das Gras niedergetreten war. Da war keine Spur, das Wissen blieb nicht hängen.

Es gab in meinem Kopf eine Blase, in der ich Sachen konnte, wo alles floss und leicht ging, aber mein Schädel war wie eine Sanduhr, in der sich alles, was ich lernen sollte, in der anderen Blase befand. Die Sanduhr lag schräg auf dem Boden, sodass sich kein Körnchen regte, und ich wusste nicht, was ich anstellen sollte, um die schmale Verbindung zwischen den beiden Blasen zu erweitern.

Stattdessen begab ich mich in Welten, die ich mit Dingen füllte, die ich für gut hielt. Welten, aus denen ich nicht entkommen konnte. Die noch mehr Schwermut und Unruhe schufen.

Ich hörte auf, Süßigkeiten zu essen, bildete mir ein, ich müsse rein werden. Wollte mich nicht mit Zucker ernähren. Dachte, ich würde sonst krank, fett und schlapp. Manchmal hatte ich Albträume, in denen ich so dick war, dass ich nicht aus dem Bett steigen konnte. Ich aß auch keine Kartoffeln mehr.

Ich fing an zu segeln und begriff, wie man eine Optimisten-Jolle lenkte: auf den Wimpel an der Spitze des Masts blicken und schauen, ob das Segel richtig steht, so viel Wind wie möglich einfangen ... Einfach, klar,