

Hochgebirge, da die hohen Temperaturen dieser Jahreszeit eine größere Sicherheit bieten. Da traut sich sogar eine »Frostbeule« mit den Füßen in einen Bergbach oder ins Meer, auch wenn die Wassertemperatur bei 18 Grad oder weniger liegt. Im Winter gibt es natürlich mehr Möglichkeiten, starke Kälte zu erfahren. Aber wenn man noch Anfänger ist, sollte man das sehr vorsichtig angehen.

Musik für innere Wärme

Egal zu welcher Jahreszeit du dieses Buch liest: Um in Stimmung zu kommen, kannst du dich von der gleichen Musik inspirieren lassen, die mich beim Schreiben begleitet hat.

- Das Album »A Different Forest« (2019, Sony Music Entertainment) des deutschen Komponisten und Pianisten Hauschka (Volker

Bertelmann): Diese faszinierenden Klänge bringen die Verbindung zwischen Mensch und Natur zum Ausdruck, die mich auch zu diesem Buch inspiriert hat.

- Die Stücke »Currents« (2019, Josh Kramer) von Josh Kramer, »Dream Solo«, »Path Solo« und »To The Stars« (2019, Deutsche Grammophon) von Max Richter, »Deep Field: Earth Choir« (2018, Unquiet) von Eric Whitacre sowie »By This River« (2019, Deutsche Grammophon) von Brian Eno, Hans-Joachim Roedelius und Dieter Moebius haben mich dabei unterstützt, die Reise der dreißig Vögel zum Hof von Simorgh zu beschreiben.
- Der Song »Tutto l'Universo obbedisce

all'amore« (2010, Universal Music Italia) von Franco Battiato in der Interpretation von Carmen Consoli erinnert mich an die universelle Energie, die den Kosmos in Bewegung hält und alles mit Leben erfüllt, auch die Seiten dieses Buches.

Einleitung

Ich geh mal kurz raus

**Wie wir lernen,
uns im Freien
wohlfühlen, ...**

Es ist Ostermontag, in Italien ist das der klassische Tag für einen Ausflug vor die Tore der Stadt. Meine Familie und ich leben im

Trentino, einer von Wäldern durchzogenen Provinz in den italienischen Alpen, und wir haben uns den Weg vom Passo San Pellegrino zur Berghütte Rifugio Fuciade vorgenommen. Eine gemütliche Wanderung von einer guten Stunde auf einem leicht ansteigenden Schotterweg, der über die Baumgrenze hinaus auf eine Höhe von beinahe 2000 Metern führt. Wenn man das erste Waldstück hinter sich gelassen hat, kommt man in einen Talkessel mit Almwiesen, der von majestätischen Bergen aus Kalkgestein umgeben ist.

Am Morgenhimmel fliegen die Wolken nur so vorbei, weshalb wir zuversichtlich sind, dass sie in ein paar Stunden der wärmenden Sonne Platz machen. Ich bin diesen Forstweg schon einige Male gegangen und kenne ihn, daher schlüpfte ich nur in sehr leichte Sandalen. Die beißend kalte Luft erfordert, dass ich zumindest eine leichte Jacke trage. Trotzdem rechne ich damit, dass ich die Sandalen