



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

*Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.*

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



ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

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: Loel Zwecker

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

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,

ich lernte schnell, wie ich zwischen den Bojen entlangsteuern musste, um ans Ziel zu gelangen.

Jeder Platz auf dem Treppchen wurde mit einer Handvoll Schaumgummi-Bonbons in diversen Farben belohnt. Ich kam mit einer salzüberkrusteten Schwimmweste und müden Händen nach Hause, öffnete die Schublade des weißen Schreibtisches von IKEA und legte die Bonbons hinein. Ich hatte eine unglaubliche Lust darauf, aß sie aber nicht. Am Ende des Sommers war die Schublade komplett voll mit Schaumgummi-Bonbons, die geradezu danach schrien, gegessen zu werden. Solange ich widerstand, war alles gut. Dann fühlte ich mich stark.

Ich mochte Hardrock – Rainbow, Led Zeppelin, Accept – mit schnellen Gitarren, tiefen Bässen und seltsamen Zeichen auf den Plattencovern. Dann fing ich an, mir einzubilden, dass sich der Teufel in den Worten und in der Musik versteckte und dass er nachts aus den Texten hervorkommen, in meine Ohren kriechen und sich in meinem Kopf festsetzen würde. So würde er mich beherrschen und aus mir einen hohläugigen Drogenjunkie machen, mit Einstichnarben auf ausgemergelten weißen Unterarmen, und mein Leben wäre vorbei.

Es kam der Tag, an dem ich nicht mehr mit den Hardrock-CDs in meinem Zimmer schlafen konnte. Ich legte sie abends vor die Tür, wenn ich ins Bett ging. Einen ganzen Stapel von Alben.

Schwere Gedanken für einen Zwölfjährigen, Gedanken, die ich in mir begrub und mit niemandem teilte. Mir war klar, dass meine Welt anderen Angst einjagen würde, wenn ich darüber redete.

**Ich ging nach dem Abendessen** oft zu meinen Großeltern. Ihr Haus lag direkt neben unserem, deshalb dauerte es nur zehn Sekunden, bis ich dort war. Trotzdem wollte ich, dass meine Mutter zusah, während ich hinüberlief, ich fürchtete mich vor der Dunkelheit, ich wollte, dass sie