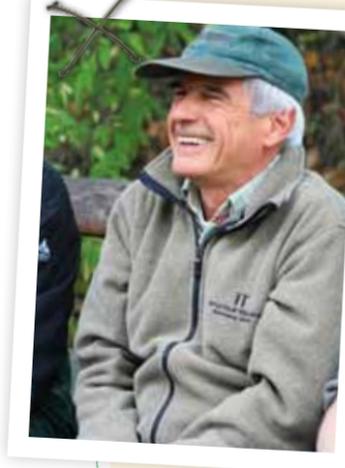


Vom Zauber der Natur

Natur macht glücklich. Und so zieht es uns immer wieder hinaus in den Wald, an den Fluss, auf den Berg. Solche Ausflüge schenken jedoch nicht nur selige Entspannung, sie zeigen uns auch einen Weg im Leben. Warum das so ist? Der Wildnispädagoge Wolfgang Peham kennt die Antwort



Wolfgang Peham war viele Jahre als Flugsicherheits-trainer tätig, bevor er sich der Tätigkeit als Wildnispädagoge widmete. In den Bereichen Survival und Erdphilosophie wurde er von deutschen, afrikanischen und nord-amerikanischen Lehrern ausgebildet. Er ist Gründer und Leiter der Wildnisschule Wildniswissen (www.wildniswissen.de).

Good Health: Herr Peham, Sie arbeiten als Wildnispädagoge und bringen in Seminaren den Menschen das Leben in und mit der Natur näher. Wie definieren Sie Wildnis?

Wolfgang Peham: Das Wort stammt aus den Anfängen der Zivilisation. In vielen nativen Sprachen ist es nicht vorhanden. Wir haben die Stadtzivilisation geschaffen – und plötzlich brauchten wir einen Namen für das andere, für all das, was da draußen und noch nicht zivilisiert war, sondern ungezähmt, wild. Wenn wir Natur erfahren wollen, müssen wir nicht tief in einen verwucherten Wald gehen und jede Zivilisation hinter uns lassen. Der Stadtpark, unser heimischer Wald, das reicht vollkommen aus. Dort lernen wir Wildnis als das kennen, wie wir Wildnispädagogen sie verstehen: als die natürliche Ordnung der Welt.

Warum ist es wichtig, dass wir Natur erfahren?

Ich denke, es gab noch nie ein Zeitalter, in dem wir so ausschließlich mit Menschen zu tun hatten wie heute. Noch in den 50er- oder 60er-Jahren gab es die Hühner auf dem Hof, den Garten, der

uns mit Gemüse versorgt hat, vielleicht ein paar Kühe, denen der Bauer Namen gab. Die Natur gehörte zu unserem täglichen Leben, wir hatten eine enge Verbindung zu ihr. Der Mensch ist ein Beziehungswesen – und heute sind es das Auto, die Wohnung oder eben andere Menschen, denen wir unsere Aufmerksamkeit widmen. Doch je mehr sich unsere Beziehungen in diese Richtung fixieren, desto mehr entsteht der Gedanke: Ich bin hier und die Natur ist da drüben – getrennt voneinander. Dabei ist die Natur tief in uns verankert. Jahrtausende haben wir im engen Einklang mit ihr gelebt. Diese ganze Software, die ist noch in uns drin, die haben wir noch.

Worin zeigt sich das?

Wir müssen gar nichts verstehen von der Natur, wir können mitten in der Stadt groß geworden sein: Die meisten Menschen machen ihren Spaziergang nicht von einer dicht besiedelten Kreuzung zur anderen, sondern suchen sich einen Weg im Grünen. Das ist so, weil wir instinktiv wissen, dass uns genau das guttut. Auch unsere Haustiere, die Balkonpflanzen sind nichts anderes als



„Die nichtmenschliche Natur ist der sichtbare und äußerliche Ausdruck des Geheimnisses, das uns entgegenschlägt, wenn wir in die Tiefen unseres eigenen Wesens blicken.“

D. H. Lawrence (1885–1930), englischer Schriftsteller



„Man kann einen seligen, seligsten Tag haben, ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen als blauen Himmel und grüne Erde.“

Jean Paul (1763–1825), deutscher Schriftsteller

ein Andocken an die Natur. Wir spüren, dass uns etwas fehlt – und versuchen es so zu kompensieren.

Was sind das für Menschen, die in Ihre Seminare kommen?

Das reicht vom 17-jährigen Waldorfschüler bis zum 50-jährigen Banker. Bei allen passiert das gleiche: Wenn wir nur kurz draußen sind, springt die alte Software sofort wieder an – auch wenn es am Anfang vielleicht ein bisschen knirscht und rattert. Doch beim Entdecken, was die Natur alles zu bieten hat, entsteht ein Sog, eine Begeisterung, die uns staunen lässt. Denn richtig spannend wird es, wenn wir den flüchtigen Eindruck vertiefen. Lassen Sie mich ein Beispiel erzählen: Wir alle kennen wohl den Mauersegler. Er schlüpft aus dem Ei, wird größer und stürzt sich irgendwann zu seinem ersten Flug aus dem Nest. Wussten Sie jedoch, dass er jetzt Tag und Nacht fliegt – eine Woche, einen Monat, ein Jahr. Er schläft immer nur mit einer Hälfte seines Gehirns, Futter fängt er aus der Luft. Landen wird er erst wieder, um eigenen Nachwuchs zu bekommen. Dieses Wissen verändert unseren Blick. Wir empfinden Respekt, und fragen uns, was es denn da draußen noch alles gibt – und wie ich selbst da rein passe, was mein Weg ist.

Wie hilft uns die Natur bei der Beantwortung solcher Fragen?

In der Natur kommen wir nicht daran vorbei, uns auch wieder mit unserer eigenen Natur zu verbinden. Ulrich Gebhardt von der Uni Hamburg hat es auf den Punkt gebracht: „Die Erfahrungen, die wir in und mit der Natur machen, sind auch Erfahrungen mit uns selbst, weil Naturerfahrungen und Naturphänomene Anlässe sind, uns auf uns selbst zu beziehen.“

Dabei ist die Natur ja recht vielschichtig – Pflanzen, Tiere, unterschiedliche Landschaften ...

Die Vorgehensweise der Wildnispädagogik ist es, ein Angebot zu machen, von dem jeder auf seine ganz eigene Art etwas aussuchen kann. Manchmal ist die eigene Begeisterung vielleicht ein bisschen vergraben, und wir müssen ein wenig suchen, ein wenig ausprobieren. Doch dann kommt die Freude wieder, plötzlich ist das Adrenalin wieder da, der Glanz in den Augen, das Leuchten. Wenn sich dann einer besonders für Pflanzen interessiert, wird er

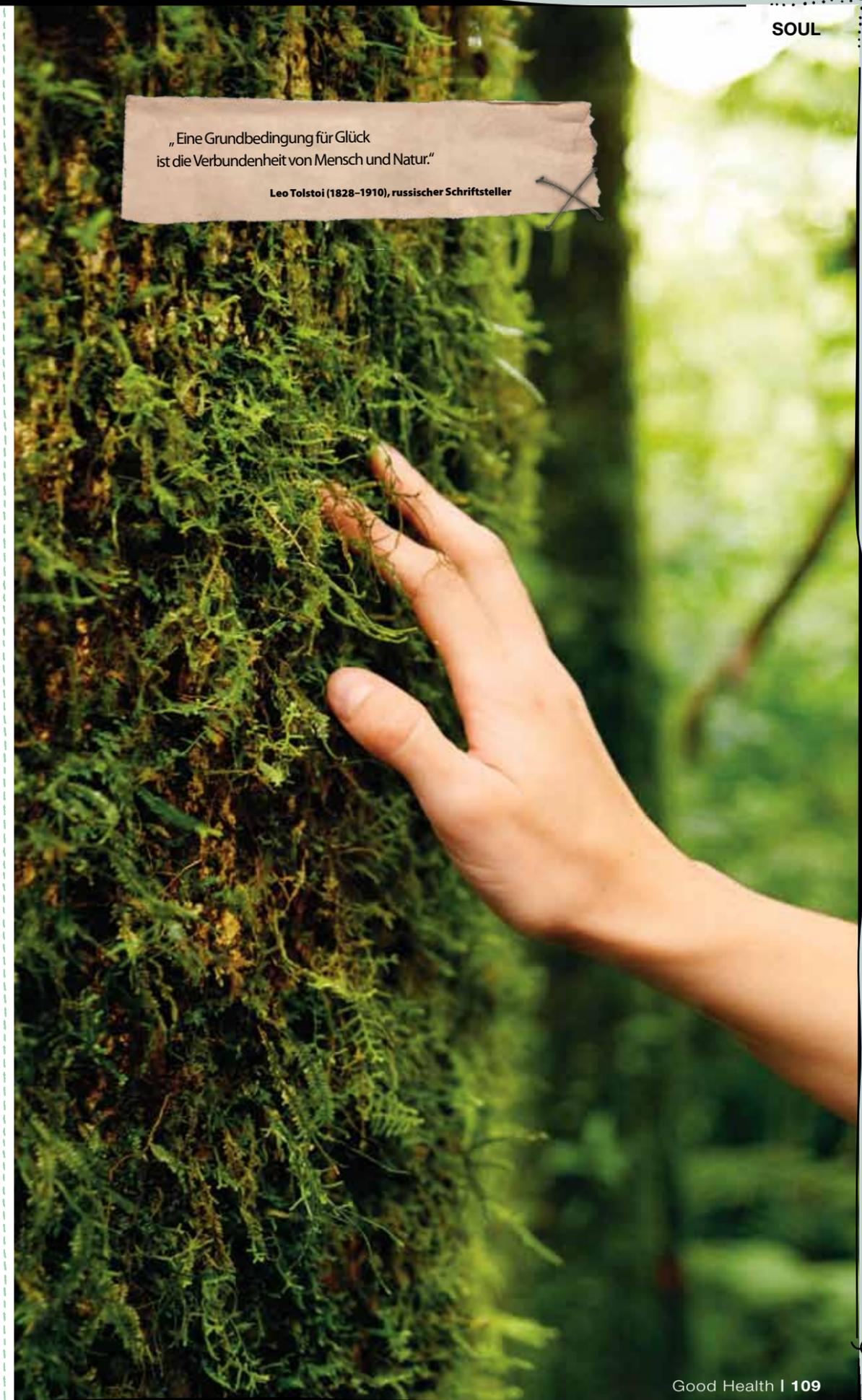
dabei viel über Böden lernen. Mit den verschiedenen Böden sind wir bei den Gesteinen. Wenn wir auf diese Art unserer Begeisterung folgen, geht es oft so tief, dass wir immer auch bei anderem landen. Wir lernen, wie alles miteinander verbunden ist. Dabei stellt man auch fest, dass die Natur immer wieder etwas Neues zu bieten hat – und dass unser Lernen niemals aufhören wird, wir niemals alles wissen werden. Das gilt natürlich für das ganze Leben, für die ganze Welt.

Sie sprachen vom Erfahren der Natur. Es reicht also nicht, mir Wissen über die Natur nur aus Büchern oder TV-Dokumentationen anzueignen?

Das eigene Erleben ist heute sehr in den Hintergrund getreten – eben weil wir lieber über etwas lesen oder uns Filme anschauen. Wir haben Meinungen, aber kaum persönliche Erfahrungen. In diesem Sinne wird unsere Kultur zu einer Art Gefängnis: Wenn wir auf die Welt kommen, stülpt uns diese Kultur ihre allgemeine Sicht der Dinge über. Nehmen wir etwa unsere Meinung zu

„Eine Grundbedingung für Glück ist die Verbundenheit von Mensch und Natur.“

Leo Tolstoi (1828–1910), russischer Schriftsteller



Vom Zauber der Natur



Wölfen: ein Rudeltier mit strengen Hierarchien, „sich zerfleischen wie Wölfe“ ist eine gängige Redewendung. Aber: In der freien Natur lebt der Wolf nicht als Rudel, sondern wie wir als Familie: Mutter, Vater, Kinder. Manchmal bleibt die Vorjahresgeneration da und hilft beim Babysitten. So bleibt beim genauen Hinschauen nicht mehr viel vom Klischee, das wir in unseren Köpfen tragen.

Und deshalb muss ich hinausgehen in die Natur, um wirklich „anzudocken“?

Wir haben nur eine einzige Chance, die Welt wahrzunehmen, und das ist durch unsere Sinne. Über sie kommt die Welt quasi in uns hinein. In meinen Seminaren stelle ich oft fest, dass die Menschen wieder davon reden, was sie erlebt haben und weniger darüber, was sie glauben, wie etwas sei. Beim konkreten Erfahren holen wir Wissen in uns hinein. Wissen, das wir intellektuell nur bis zu einem gewissen Grad packen können. Das Wissen wird dann sozusagen körperlich. Und die Leere, die so viele Menschen spüren, wird wieder ausgefüllt. Dieses Wiederfinden des inneren Gleichgewichts ist eine der wichtigsten gesundheitsstiftenden Erfahrungen der Natur.

Aber lauern in der Natur nicht auch viele Gefahren?

Wir begegnen Ängsten, sei es, dass es zu nass wäre oder zu kalt. Oder ich liege nachts draußen im Wald und es raschelt irgendwas, ich kann es nicht einschätzen und mache mir gruselige Vorstellungen, was es wohl sein könnte. Dahinter steckt die Angst vor dem, was ich nicht kenne. Und sicher auch die verbreitete Meinung, dass Wildnis an sich gefährlich ist – wie der böse Wolf. Doch mit der Erfahrung legt sich der Irrglaube, und am Ende habe ich gar

nicht gemerkt, dass es vielleicht etwas kühler und nass war, weil ganz andere Dinge wichtig wurden. In dem Moment fange ich an, Ängste und vorgefasste Meinungen loszulassen und mir selbst wieder mehr zu vertrauen. Außerdem wird mir klar: Dort, wo ich meine Aufmerksamkeit hinwende – etwa die Pflanzen –, werde ich mehr erfahren und Fähigkeiten ausbilden, in denen ich gut bin. Das stärkt mein Selbstwertgefühl.

Ein Waldspaziergang schenkt mir Selbstvertrauen?

Wenn ich etwas selbst erfahre, traue ich mich zu sagen: Ja, für mich ist das so! Das ist meine Erfahrung, und zu der stehe ich zu 100 Prozent, denn ich habe es am eigenen Leib gespürt! Das schenkt nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch die Erkenntnis, wie persönlich die Wahrnehmung der Welt eines jeden Menschen ist. Denn gerade in der Natur wird deutlich, wie verschieden wir Dinge erleben. Was der Mexikaner als Eiseskälte erlebt, ist für den Inuit T-Shirtwetter. Mit dieser Erkenntnis kommt die Ruhe und Gelassenheit, anderes so stehen lassen zu können, es zu akzeptieren. Dann wird es interessant, denn der nächste Schluss ist ja: Ist es vielleicht nicht nur in der Natur, sondern überall so?

Ist die Übertragung dieser Erfahrung auf das „normale“ Leben schwierig?

Die erste Phase ist: Ich stelle fest, dass ich mich in zwei Welten bewege. Die Welt, aus der ich komme, und jetzt habe ich etwas anderes erfahren. Es stellen sich Fragen: Wie kann ich das verbinden? Wie kann ich im alltäglichen Leben so sein, wie ich möchte – wie ich es in der Natur erfahren habe, das ich bin? Nach einer Zeit wird es mir gelingen, beide Welten miteinander zu vereinen. Denn sie sind ja nur scheinbar voneinander getrennt. Ich drücke das immer so aus: Wir haben gelernt, mit beiden Welten zu tanzen. Eine erfüllende innere Balance ist hergestellt.

Was kann ich im Alltag tun, um diese Erfahrung zu machen?

Einfach hinausgehen. Und sich mit allen Sinnen auf das einlassen, was uns begegnet. Gehen wir nicht gedankenverloren durch den Wald, sondern beobachten hellwach, was um uns herum passiert, werden wir automatisch entdecken, wovon wir begeistert sind. Wir kommen wirklich mit der Natur und all ihren Facetten in Kontakt – und dadurch auch mit uns selbst. ☑

TEXT ANNETT BÖHME FOTOS GETTY IMAGES (3), STOCKSY, PLAINPICTURE, PR ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK