

Mittwoch, 29. bis Donnerstag, 30. September 2010

## Learning by doing, Wildnispädagogik, Lernen in der Wildnis, Wahrnehmung von Wildnis

Tatjana und Momme Falk  
Wildnisschule Wildniswissen, Hannover

Im Rahmen dieses Workshops ging es um die Fragestellung, was wir tun müssen, damit Wildnis ein Ort des Lernens wird. Darüber hinaus sollte dargestellt werden, wie Wildnis erfahrbar gemacht werden kann.

Menschen haben heute oft nur eine sehr verkümmerte Beziehung zur Natur. Der Gedankenfokus ist nicht auf Natur und Wildnis gerichtet. Hierdurch wird die Natur nicht wahrgenommen – sie ist im Leben der Menschen praktisch nicht vorhanden.

Will man Menschen wieder mit der Natur und Wildnis in Kontakt bringen, ist das Wecken von Leidenschaft ein bedeutender Schlüssel. Als Begleiter bzw. Mittler ist hierbei die eigene Begeisterung und damit die Inspiration von besonderer Bedeutung.

Eine Verbindung mit der Natur kann nach Jon Young durch die **Core-Routines** erreicht werden (Young/Haas/McGown 2010).

Es handelt sich hierbei um ursprüngliche Gewohnheiten des Lernens. Diese Routinen, Abläufe sind universell, d.h. sie gehören nicht zu einer bestimmten Tradition.

- Sitzplatz
- Geschichten über den Sitzplatz / über die Erlebnisse/Erfahrungen draußen in der Natur
- Erweiterung der Wahrnehmung (durch z.B. Weitwinkel)
- Spurenlesen und die Kunst des Fragenstellens
- Tierformen (Shadow-Walking)
- Wandering
- Erstellen von Landkarten (Mapping)



Fotos: Nationalpark Kalkalpen/A. Stückler

- Das Benutzen von Bestimmungsbüchern
- Schreiben von Journalen über Naturerlebnisse
- Überleben in und mit der Natur (Survival Living)
- Innere Visualisierung
- Achten auf die Sprache der Vögel / Sprache des Waldes
- Danksagung

### Sitzplatz

Der Sitzplatz beschreibt einen Platz in der Natur, zu dem man sich hingezogen fühlt, den man möglichst oft besucht. Es ist ein Platz, an dem man alleine und still sitzt und hierdurch einen direkten und intensiven Kontakt zur Natur erhält. Mit der Zeit wird dieser Platz zu einem sehr vertrauten Bereich. Es wird ein Ort der intensiven Verbindung mit dem Boden, den Pflanzen und den Tieren. Es wird ein Studienort für die Wahrnehmung der Veränderungen im Tagesablauf, im Jahresverlauf und bei unterschiedlichen Wetterbedingungen, ein Spielplatz für das Spurenlesen, ein Platz der Herausforderung (Alleinsein, Kälte, Dunkelheit, Stechmücken, Zecken) und damit ein gutes Mittel

**„Will man Menschen wieder mit der Natur und Wildnis in Kontakt bringen, ist das Wecken von Leidenschaft ein bedeutender Schlüssel.“**

zur Erweiterung der Komfortzone. Der Sitzplatz ist aber auch ein wichtiger Rückzugsort und ein Ort der Erholung. Manchmal ist er auch ein Platz, an dem Wunder erlebt werden können.

Wen man lange genug still sitzt – verändern sich die Gewohnheiten der Tiere. Die Vögel und andere Tiere akzeptieren einen irgendwann und zeigen ihr normales Verhalten. Man kann Teilhaben am wilden Leben. Durch dieses Vertrauensverhältnis wird die Natur unmittelbar erfahrbar und erlebbar.

### Wie kann der richtige Sitzplatz gefunden werden?

Von besonderer Bedeutung ist die gute Erreichbarkeit des Sitzplatzes. Es sollte ein Platz sein, der möglichst leicht und über das ganze Jahr hinweg erreichbar ist. Man sollte sich an diesem Platz sicher fühlen. Der Platz sollte Abseits von Trubel und Hektik liegen. Eine hohe Vielfalt (Nähe von Wasser/Lebensraum für viele Tiere, Nahrungsquellen etc.) ist von Vorteil. Es ist in der heutigen Zeit, insbesondere in verdichteten Räumen sicher nicht leicht, einen geeigneten Sitzplatz zu finden. Man sollte sich beim Finden des Sitzplatzes von seinem Gefühl leiten lassen.

Im Rahmen des Workshops hatten die Teilnehmer am Morgen die Möglichkeit, ihren eigenen Sitzplatz zu suchen und dort zu verweilen. Nach dem Sitzplatz erfolgte eine Gesprächsrunde über die Erlebnisse. Darüber hinaus zeichneten die Teilnehmer ihren Sitzplatz (Mapping).

### Geschichte des Tages

Nach einem Aufenthalt in der Natur/am Sitzplatz ist es gut, die Geschichte zu erzählen und/oder sie in einem Journal aufzuschreiben.

Jäger- und Sammlerkulturen erzählten die Geschichten des Tages am Lagerfeuer, ja sie spielten sie sogar nach. Ebenso die Frauen/Kinder, die z.B. Beeren gesammelt haben. Dadurch lernen alle von den Erlebnissen und erhalten wertvolle

Informationen über die Beziehungen der Landschaft und über das Zusammenwirken der Tiere/Pflanzen. Noch heute kann man dieses Verhalten bei den Buschmann-Leuten in Afrika beobachten.

Durch die Geschichten erhalten alle eine größere Kenntnis über die Welt da draußen. Darüber hinaus macht er sie neugierig. „Was ... erlebt hat, möchte ich auch erleben“. Ein bedeutendes Hilfsmittel ist die Verwendung des Redestabes. Es ist sehr heilsam, im Kreis gehört und geachtet zu werden.



Das WildnisCamp Holzgraben diente als Workshop Sitzpunkt.

Neben dem Erzählen ist es auch möglich, die Erlebnisse, z. B. in einem Lied oder einem Nachspielen Ausdruck zu verleihen.

Es geht aber auch um das intensive Zuhören. Durch gezielte Fragen können die Grenzen des Wissens ausgeweitet werden. Dadurch kann der ganze Reichtum einer Erzählung erreicht werden. Neugier und Interesse kann geweckt werden.

### Erweiterung der Wahrnehmung

Um sich mit der Natur vollständig zu verbinden, gibt es eine besondere Regel: Nimm alles wahr mit allen Sinnen. Neben dem Studium von Büchern ist die Zeit draußen von immenser Wichtigkeit. Nur durch das eigene Erfahren und Erleben kann das Gelernte behalten und wirklich verinnerlicht werden.

**„Von besonderer Bedeutung ist die gute Erreichbarkeit des Sitzplatzes. Es sollte ein Platz sein, der möglichst leicht und über das ganze Jahr hinweg erreichbar ist.“**

In der heutigen Zeit hat der Sehsinn eine bedeutende Rolle eingenommen. Die anderen Sinne werden durch diesen dominanten Sinn vernachlässigt und können verkümmern. Aber auch unser Sehsinn wird in unserer modernen Welt nur sehr eingengt angewendet. Durch Computer, Bücher, Fernsehkonsum, Handys etc. wird das gesamte Seh-Spektrum nicht genutzt. Wir haben vielmehr einen Tunnelblick, der zugleich die gesamte Wahrnehmung einengt (Tunnelwahrnehmung). Durch diese Einengung verlieren wir den Kontakt zur Umgebung und blenden einen großen Teil der Geschehnisse um uns herum aus.

Durch folgende Aspekte kann u.a. die Erweiterung der Wahrnehmung angeregt werden:

- Weitwinkel-Sehen (Peripheres Sehen/Eulenblick). Durch das Nutzen des gesamten Gesichtsspektrums können z.B. Bewegungen wahrgenommen werden.
- Weitwinkel Hören – nahe und entfernte Geräusche wahrnehmen.
- Spüren auf der Haut (Wärme der Sonne, Wind, Windrichtung, Regen)
- Gerüche der Umgebung
- Geschmack, wilde Beeren etc.

### Spurenlesen und die Kunst des Fragenstellens

Das Spurenlesen ist ein bedeutendes Fenster in die Welt da draußen. Spurenlesen ist eine Detektivarbeit und auch mit wissenschaftlichem Arbeiten vergleichbar. Fragen leiten einen zur Bestandsaufnahme und Analyse. Durch „W-Fragen“ können wertvolle Informationen über das Tier, aber auch die Umgebung und das betreffende Ökosystem gewonnen werden. Durch das Spurenlesen wird die Wahrnehmung erhöht. Zusammenhänge werden deutlich.

#### Mögliche Fragen beim Spurenlesen:

- Wer? Welches Tier war es?  
(Größe der Spur, Größe des Tiers, Schwere des Tiers, wie viele Zehen, sind

die Krallen sichtbar, liegen dort auch Haare, etc.)

Was? Was hat es gemacht?  
(langsames Ziehen, Flucht, Baseline, in welche Richtung hat es geschaut, etc.)

Wann? Wann war es hier?  
(Untergrund, Wetter, Regentropfen in der Spur, etc.)

Wo? Wohin, in welche Richtung ist es unterwegs?  
Wo ist das Tier jetzt? Kann ich der Spur bis zum Tier folgen?

Warum? Warum ist die Spur hier, warum geht es in diese Richtung?  
(Nahrungsquellen, Einstand, etc.)

Wie? Wie steht das Tier in Beziehung zur Umgebung?  
(Landschaft, Ökosystem, etc.)



### Tierformen (Shadow-Walking)

Tierformen (Animal Forms) bedeutet das Imitieren von Tieren (aber auch z.B. Gras im Wind, ...). Es ist dabei mehr ein Tanz, der in vielen Kulturen in der ganzen Welt zu finden ist.

Durch dieses Imitieren erhält man einen direkten (auch emotionalen) Zugang zum Tier. Hierdurch lernen wir das Tier nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem ganzen Körper kennen. Deutlich werden zudem die unterschiedlichen Strategien

**„Spurenlesen ist eine Detektivarbeit und mit wissenschaftlichem Arbeiten vergleichbar.“**

der Tiere (z.B. Adler = Überblick, Maus = emsiges Arbeiten).

### **Wandering**

Wandering bedeutet ein zielloses Umherstreifen – ohne Zeitplan/Terminplan – ohne Absicht – ohne Ziel – im Moment. Man lässt sich durch spontane Neugier/Gefühle leiten und öffnet seine Sinne für die Eindrücke der Natur.



**„Bei der Planung von Naturprogrammen ist ein bedeutender Zeitrahmen für das spontane Erleben zu berücksichtigen.“**

In der heutigen Zeit leben wir in einem Korsett aus Verpflichtungen, Kalenderdaten, Zeitplänen etc. Durch diesen Plan engen wir uns sehr stark ein. Wir lassen keinen Raum für das Spontane des Moments. Wandering lässt hier den Raum, damit uns die Natur etwas beibringen kann. Durch das Wandering kann jeder in der eigenen Art und mit seinem eigenen Tempo mit der Natur in Verbindung kommen.

Bei der Planung von Naturprogrammen ist ein bedeutender Zeitrahmen für dieses spontane Erleben zu berücksichtigen. Wenn es der Naturschutz erlaubt ist es gut, abseits der Wege zu gehen.

### **Erstellen von Landkarten (Mapping)**

Beim Mapping geht es um die Erstellung von Karten/Landkarten aus der Sicht eines Vogels. Das Anlegen von Karten gibt uns eine wertvolle Orientierung im Gelände. Es gibt uns Einblicke in

die Gegebenheiten der Landschaft. Es zeigt uns auch Lücken unserer Wahrnehmung.

Durch dieses Erstellen von Landkarten erhalten wir eine Übersicht über die Beziehungen der Tiere zu Nahrungsquellen, Einständen. Wechselbeziehungen und Muster der Landschaft werden deutlich.

Es geht hierbei nicht um eine besondere Korrektheit der Karten, sondern um den Prozess und um die Auseinandersetzung mit der Natur und Landschaft.

### **Das Benutzen von Bestimmungsbüchern**

Bestimmungsbücher sind das Lebenswerk von vielen Wissenschaftlern/Naturliebhabern/Jägern. Als Elder geben uns diese Nachschlagwerke wertvolles Wissen über die Natur.

Wir müssen Neugier wecken:

- In den Bestimmungsbüchern stecken eine Menge Geheimnisse über die Natur
- Die Neugier entsteht durch andere Routinen wie Sitzplatz, die richtigen Fragen stellen, Tracking, Wandering
- Es ist nicht gut, die Bestimmungsbücher auf den Sitzplatz oder beim Wandering mitzunehmen. Dadurch wird die Neugier gehalten, und die Erinnerung an den blau/grünen Vogel bleibt besser im Gedächtnis.

### **Schreiben von Journalen über Naturerlebnisse**

Darunter versteht man ein regelmäßiges Aufschreiben (Zeichnungen/Beschreibungen) der gemachten Erfahrungen. Angeregt und verknüpft wird hierbei der visuelle und der linguistische Gehirnbereich.

Ein wesentlicher Grund für das Journaling besteht in dem Trainieren der Aufmerksamkeit. Verwendet man beim Journaling Bestimmungsbücher, so ist die Berücksichtigung von wichtigen Schlüsselwörtern wichtig.

### Überleben in und mit der Natur (Survival Living)

Survival gibt eine unmittelbare Beziehung zur Natur (den Elementen, dem Leben von der Natur). Man hat einen unmittelbaren Bedarf, um etwas zu lernen. Zum Überleben (Survival Living) gehört:

- Unterkunft/Behausung (z. B. der Bau einer Laubhütte)
- Feuer (z. B. Feuer machen ohne Streichhölzer)
- Wasser
- Essen (Essbare Pflanzen/Fischen/Jagen)
- Bekleidung und
- Werkzeuge (z. B. Schnüre)

Im Rahmen des Workshops wurden Schnüre aus Naturmaterial hergestellt.

### Schnüre herstellen

Im Rahmen des Workshops wurden Schnüre aus natürlichen Materialien hergestellt. Für die Herstellung von natürlichen Schnüren sind u.a. folgende Materialien geeignet.

#### Geeignete Bäume:

Weide, Ulme, Zeder, Eiche, Vogelkirsche, Linde, Espe etc. – Bastschicht in Streifen abziehen (evtl. 45 min. einwässern).

#### Niedrige Stängel:

z.B. Brennessel (Faser nehmen)

#### Blätter:

z.B. Schilfblatt (Fasern trocknen - einwässern und im feuchten Zustand verdrehen).

#### Wurzeln:

Fichte, Zeder, Wacholder

#### Tiere:

Rohhaut (ungegerbt nicht behandelt in Streifen schneiden), Sehnen (am Rückrat von Säugetieren) – (mit Steinen klopfen und Fasern nehmen) – dehnt sich – gut für Pfeilspitzen.

### Innere Visualisierung

Innere Visualisierung von Erfahrungen, von Erlebtem (Bilder, Gerüche, Geräusche etc).

Diese Routine entwickelt unsere Fähigkeit der Imagination, also die Fähigkeit, Geschehnisse mit geschlossenen Augen wieder zu erfahren.

Beispiel Tierspur:

- Ansehen der Spur aus nächster Nähe für ca. eine Minute,
- dann Augen schließen und sich das Bild genau vorstellen,



- dann wieder Augen aufmachen und Spur anschauen. Sicherlich entdeckt man dann noch Details, die man beim ersten Mal nicht entdeckt hat.
- Dann wieder Augen schließen – diesmal wird das Bild noch deutlicher und detaillierter in Erinnerung bleiben.

Eine Naturaufgabe beim Workshop bezog sich auf die Innere Visualisierung. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, sich eine Auswahl von Blättern für eine bestimmte Zeit anzuschauen und sollten danach diese Blätter im Umfeld finden.

### Achten auf die Sprache der Vögel/ Sprache des Waldes

Es geht hierbei in erster Linie nicht um die Identifikation der einzelnen Vögel anhand des Gesangs

oder der Rufe, sondern um das Erkennen von Alarmsituationen oder den Zustand von Harmonie im Wald. Basierend auf der Tatsache, dass in der Schöpfung alles mit allem verbunden ist, existiert in der Natur ein fein abgestimmtes Nachrichten- und Alarmsystem.

**„Basierend auf der Tatsache, dass in der Schöpfung alles mit allem verbunden ist, existiert in der Natur ein fein abgestimmtes Nachrichten- und Alarmsystem.“**

Wann immer ein Tier/Mensch sich draußen bewegt, wird das bemerkt und die Information darüber weitergegeben. Es entstehen, ausgehend vom Verursacher konzentrische Ringe, die von einem aufmerksamen Beobachter wahrgenommen werden und ihm sagen können, wo sich wer im Wald aufhält.

Es dreht sich dabei also um das Lesen dieser konzentrischen Ringe und um Vorgehensweisen, diese erst gar nicht auszulösen.

### **Danksagung**

Die Danksagung (im Kreis oder für sich selber) erinnert uns an die unendliche Vielfalt der Schöpfung und verstärkt unsere Zugehörigkeit zur natürlichen Welt (Erde, Sonne, Mond, Sterne, Wasser, Tiere, Pflanzen, Wind, Vorfahren, usw...).

Im Gegensatz zu den Medien, die immer nur von den schlechten Dingen der Welt berichten – erinnert uns die Danksagung an die guten Dinge, die uns umgeben (das klare Wasser, die reine Luft, den schönen Gesang der Vögel, das Essen, usw...).

Es geht auch darum, das Gute im Leben zu sehen, das sehr oft übersehen wird. Hierdurch entsteht Hoffnung und Vertrauen. Man kann die Danksagung auch in Form eines Liedes ausdrücken.

### **Anschrift der Autoren**

Tatjana und Momme Falk  
Wildnisschule Wildniswissen, Hannover  
Riedener Weg 58, 82319 Starnberg  
tatjana@wildniswissen.de  
momme@wildniswissen.de  
www.wildniswissen.de

### **Literaturverzeichnis**

*Jon Young, Ellen Haas, Evan McGown (2010): Coyote's Guide to connecting with Nature, Owl Ink Media Corporation, Shelton/Washington, USA*

*Jon Young & Tiffany Morgan (2007): Animal Tracking – Basics, Stackpole Books, Mechanicsburg, USA*

*Ralph Müller (2010): Die geheime Sprache der Vögel, AT Verlag, Aarau und München*

*Tamarack Song (1994): Journey to the Ancestral Self, Station Hill Press, Barrytown/New York, USA*

*Andreas Weber (2011): Mehr Matsch! Verlag Ullstein, Berlin*