Tausche

Bürostuhl gegen Kanu

Tatjana Falk und ihr Mann Momme betreiben eine Natur- und Wildnisschule in Starnberg. Im Interview verrät sie, was man in ihren Kursen lernt, warum die besten Abenteuer direkt vor der Haustür warten und bei welcher Tierbegegnung sich ihr die Nackenhaare sträubten.

Unverhofft kommt oft
Früher arbeiteten Tatjana und Momme Falk im Büro, heute sind sie als Wildnispädagogen im Einklang mit sich und der Natur

Frau Falk, helfen Sie uns doch bitte mal auf die Sprünge: Was lernt man denn in einer Wildnisschule?
Im Grunde die unterschiedlichsten Aspekte des Draußenseins: Fährtenlesen, Feuermachen, Vogelsprache verstehen, Wildpflanzenkunde oder kreatives Gestalten mit Naturmaterialien – um nur ein paar Schwerpunkte zu nennen. Wir machen die Kursteilnehmer mit dem Leben in und mit der Natur vertraut. Sie sollen sich draußen zu Hause fühlen und die Natur nicht einfach nur als Kulisse nutzen, sondern ein Teil von ihr werden.

Nun wacht man ja in der Regel nicht plötzlich morgens auf und denkt sich: „Jetzt gründe ich eine Wildnisschule!"
Das stimmt. Irgendwann haben mein Mann und ich gemerkt, dass unsere Jobs nicht das sind, was uns auf Dauer mit Sinn erfüllt. Ich habe im Familienbetrieb meines Schwiegervaters viele Jahre im Büro gearbeitet. Momme hat BWL studiert und war 25 Jahre lang in einem Marktforschungsbüro. Weil wir immer schon viel gemeinsam draußen waren, haben wir 2006 nebenberuflich eine Weiterbildung zum Wildnispädagogen gemacht. Eigentlich war das nur für uns persönlich gedacht. Aber dann kam eins zum anderen, und wir haben schließlich unsere Wildnisschule Waapiti gegründet. Und jetzt möchte ich mit niemandem mehr den Job tauschen.

Wer nimmt an Ihren Kursen teil? Ist das eine bunt gemischte Truppe?
Viele arbeiten in pädagogischen und sozialen Bereichen, wie in Waldkindergärten oder Schulen. Zu uns kommen aber auch Menschen, die beruflich umsatteln möchten. In unserem aktuellen Kurs ist jemand, der früher bei einer Bank gearbeitet hat und sich jetzt umorientiert.

Tierbegegnungen sind in Ihrem Job doch sicher wahnsinnig spannend. Verraten Sie uns doch mal eine, die besonders beeindruckend war.
Ich hatte mal einen ziemlich blöden Tag, an dem es mir nicht so gut ging. Dann hilft es mir, in den Wald zu gehen. Ich saß also auf einem Baumstumpf und hörte es hinter mir rascheln. Plötzlich kamen vier junge Füchse, die mir regelrecht über die Füße gelaufen sind. Ganz wuschelig, mit blauen Augen, wie kleine Stofftiere. Sie sind ihres Weges gegangen, und ich habe nur darauf gewartet, dass die Mutter kommt. Und die kam dann auch! Hinter mir hat die Füchsin plötzlich mehrmals so laut gebellt, dass sich mir die Nackenhaare aufgestellt haben. Ich habe mich noch nicht einmal getraut, mich umzudrehen. Die Information für mich war klar: Sie hat ihre Jungen kräftig ausgeschimpft und mir signalisiert: Okay, du gehst jetzt besser nach Hause, du gehörst hier jetzt nicht mehr dazu (lacht).

Um so etwas erleben zu können, hilft es, die Natur vor der Haustür zu haben. Aber wie kann ich Wildnis denn auch in der Großstadt finden?
Wenn wir draußen eine Amsel oder eine Kohlmeise sehen, dann ist das doch schon Natur, dann ist das Wildnis. Genau diese Vogelarten leben ja auch irgendwo, wo keine Häuser stehen. Allein so eine Begegnung kann unglaublich spannend sein. Ein Kursteilnehmer, der mitten in München wohnt, hat mir neulich erzählt, dass ein Eichhörnchen in seinen Blumenkästen auf dem Balkon Vorräte versteckt hat. Das ist Wildnis! Das passiert mitten in der Stadt. Auch in Parks oder auf Friedhöfen geschieht ganz viel.

Das heißt, eigentlich ist alles da, wir müssen es nur erkennen?
Genau. Wir sind es nicht mehr gewohnt, all das wahrzunehmen. Aber das kann man trainieren. Unsere Kursteilnehmer sagen schon nach kurzer Zeit, dass es unglaublich ist, was sie plötzlich alles sehen. Dabei war es ja vorher auch schon da. Wir müssen nur lernen, die Kohlmeise wieder wahrzunehmen oder das Schneeglöckchen, das durch die Schneedecke lugt. Da geht man häufig dran vorbei. Wenn man diese Achtsamkeit wieder trainiert, erlebt man auch in der Stadt Wildnis.

Seit einiger Zeit ist der Begriff Mikroabenteuer in aller Munde: Es funktioniert ohne viel Zeit, Geld und Aufwand. Ihr Lieblingsmikroabenteuer?
Na, ganz simpel: Einfach vor die Haustür gehen! Da kann das Mikroabenteuer doch schon beginnen – und zwar ganz egal, welche Landschaft man vor der Tür hat. Mein Tipp: Auch mal die Wege verlassen und querfeldein gehen, sich treiben lassen und bewusst wahrnehmen, was um einen herum passiert. Wenn man zum Beispiel die Isar in Richtung Berge entlangläuft, kann man anhand von Spuren entdecken, dass Hirsche aus den Bergen ans Wasser kommen, um zu trinken. Das ist doch unglaublich spannend!

Welches Abenteuer in Bayern steht denn noch auf Ihrer persönlichen To-do-Liste?
Eine Bergtour bei Mondschein. Das muss eine ganz besondere Stimmung sein.

Komm, wir stürzen uns ins Mikroabenteuer

Dem Alltagstrott entfliehen, Entdeckergeist wecken und den Kopf freibekommen – dafür braucht es gar nicht viel. Diese Mini-Abenteuer funktionieren in jeder Region Bayerns. Das Einzige, was sie kosten: manchmal etwas Überwindung!

DER SONNE ENTGEGEN

Sonntags ausschlafen? Verlockend. Geht bei diesem Mikroabenteuer aber nicht. Sie suchen sich einen Wald, Park, Hügel, Berg oder ein Gewässer und spazieren oder radeln morgens noch bei Dunkelheit dorthin, dem Sonnenaufgang entgegen. Was Sie dafür brauchen: den starken Willen, die Snooze-Taste Ihres Weckers zu ignorieren.

SPURENSUCHE

Leihen Sie in einer Bücherei einen Roman aus, der in Ihrer Region spielt, oder recherchieren Sie im Internet nach Geschichten, Erzählungen und Reportagen aus Ihrer Stadt. Die Orte des Geschehens besuchen Sie dann. Eine andere Variante: Fragen Sie Ihre Familie oder Freunde nach Schauplätzen, die für sie in der Vergangenheit von Bedeutung waren. Dort fahren Sie hin.

ENDSTATION FUSSMARSCH

Fahren Sie mit der S-Bahn oder dem Bus bis zur Endstation der Linie – und dann wandern Sie die Strecke zu Fuß zurück nach Hause. Es regnet? Kein Grund zu kneifen! Denn es gibt bekanntlich kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.

ÜBER STOCK UND STEIN …

… aber ohne Schuhe. Unternehmen Sie im Frühjahr eine Barfußwanderung durch den Wald. Das stärkt nicht nur die Fußmuskulatur, es schärft auch die Sinne. Gras, Moos und Erde unter den nackten Füßen zu spüren, ist eine echte Wohltat und ein intensives Naturerlebnis.

KOPF ODER ZAHL

Hier entscheidet der Zufall, wo es langgeht. Sie nehmen eine Münze und starten vor Ihrer Haustür mit einem Spaziergang. Immer, wenn Sie an einer Straßenkreuzung stehen, werfen Sie die Münze: Kopf bedeutet, Sie gehen nach links, ist die Zahl obenauf, biegen Sie rechts ab. Das können Sie eine Stunde machen oder einen ganzen Tag.

TOUR INS BLAUE

Rufen Sie im Internet einen Plan Ihrer Stadt auf. Die erste Straße, auf die Ihr Blick fällt, ist der Beginn Ihres Mikroabenteuers. Gehen Sie zu Fuß, radeln Sie oder fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln dorthin (das Auto bleibt zu Hause). Sind Sie am Ausgangspunkt angekommen, starten Sie Ihre Entdeckungstour und erkunden die Gegend. Einfach treiben lassen!

Und was sagt der Profi?

Tipps von Tatjana Falk

➔ „Bei uns gibt es eine Übung die heißt Sitzplatz: Man wählt draußen eine Stelle, die man regelmäßig aufsucht. Es muss immer derselbe Platz sein. Dort setzt man sich mindestens eine Stunde hin. Was man da um sich herum erleben kann, ist unglaublich spannend – und jedes Mal anders. Auch das kann ein Mikroabenteuer sein und tiefenentspannen."

➔ „Erleben Sie die unterschiedlichen Tageszeiten ganz bewusst. Gehen Sie nachts raus, wenn der Mond scheint, und halten Sie sich eine Weile draußen auf. Unsere Kursteilnehmer schlafen auch schon mal bei fünf Grad Außentemperatur im Zelt. Das ist ein echtes Abenteuer! Übrigens nicht nur spannend für Kinder: am Lagerfeuer Stockbrot backen."