HINAUS INS GLÜCK

Die Natur gibt uns, was wir brauchen – zum Leben und zum Glücklichsein. Da ist sich Wildnispädagogin Tatjana Falk sicher. Ihre Liebe fürs Draußen macht sie zum Beruf und gründet mit ihrem Mann die Wildnisschule Waapiti. Dieses Jahr feiern sie 15. Geburtstag!

INTERVIEW / MARLENE IRAUSEK

Von der Natur lernen

Das Tipi als Seminarraum: Auch der Theorieunterricht ist in der Wildnisschule abenteuerlicher als anderswo

Das zu nutzen, was die Natur einem schenkt, ist für Tatjana Falk eine Selbstverständlichkeit. Aufgewachsen auf der Schwäbischen Alb, ist sie als Kind viel in Wiesen und Wäldern unterwegs – um Tiere zu beobachten oder mit der Großmutter Beeren für Saft zu sammeln. Dass man viel Nützliches selbst machen kann, lernt sie vom Großvater, einem Schreiner mit eigener Werkstatt. Die Liebe zur Natur teilt sie später auch mit ihrem Mann Momme. Viele Jahre sind gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten an der frischen Luft ihr Ausgleich zum Berufsleben. Aus eigenem Interesse lässt sich das Paar zu Wildnispädagogen weiterbilden – dass sie damit den Grundstein für ihre eigene Wildnisschule „Waapiti" legen, wissen die beiden damals noch nicht. Heute vermitteln sie altes Wissen und Handwerkstechniken von Naturvölkern und zeigen, wie man mehr im Einklang mit der Natur leben kann. »

Fotos: Waapiti, Jan Schünke

Was mögen Sie an Ihrem Job am meisten?

Dass ich jetzt genau das mache, was ich als Kind schon mochte. Ich war immer gerne draußen. Heute darf ich Menschen dabei begleiten, ihre Verbindung zur Natur und zu sich selbst wiederzufinden. Für viele fühlt sich das an wie nach Hause kommen. Zu etwas, wonach sie Sehnsucht hatten, ohne es genau benennen zu können.

Und bei diesem Gefühl hilft die Natur?

Unbedingt. Im Prinzip sind wir ja ein Teil von ihr, gehören zu ihr. Bloß wurde uns im Lauf der Zeit beigebracht, dass wir vielleicht etwas anderes sein können. Früher lebten Menschen von ihrem Land und nahmen nur so viel, wie sie wirklich brauchten, damit für alle, die nach ihnen kommen, noch genug da ist. Das ist heute leider anders.

Was können wir vom Draußensein lernen?

Im Prinzip machen wir unser Leben kompliziert. In der Natur ist es jedoch überhaupt nicht kompliziert, man lernt hier die Einfachheit des Seins. Lernen ist vielleicht gar nicht der richtige Ausdruck, passender wäre: Was zeigt mir die Natur, wenn ich bewusst hinschaue? Aus der Vogelperspektive betrachtet, ist sie ein Netzwerk. Alles ist miteinander verbunden und funktioniert, alles ist klar und unmittelbar. Natur hilft, zu erkennen, dass wir eigentlich viel weniger brauchen, als wir glauben. Und dass wir achtsamer und respektvoller mit der Natur umgehen sollten. Auch mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

»Die Natur ist ein Netzwerk. Alles ist miteinander verbunden und funktioniert«

Tatjana Falk

Kreativ mit der Natur umgehen und einen Kurs im Korbflechten belegen

Unsere Beziehung zur Umwelt ist heute anders als früher. Was hat sich geändert?

Natürlich funktioniert die Welt heute anders als früher. Aber wenn wir es nicht wirklich bewusst tun, haben wir heute kaum mehr eine Chance, im Rhythmus der Jahreszeiten zu leben. Das empfinde ich als Verlust. Alles ist viel heller, mithilfe von elektrischem Strom können wir die Nacht zum Tag machen. Früher haben sich die Menschen im Winter, wenn die Tage kürzer wurden, zurückgezogen, so wie es die Tiere machen. Sie haben sich ausgeruht, um sich fürs neue Jahr vorzubereiten. Wer macht das heute noch? Weihnachten ist bei uns Hochkonjunktur.

Die Nähe zur Natur ist uns im Alltag abhandengekommen. Wie stellt man sie wieder her?

Man muss wieder aufmerksamer werden und sich mehr mit der Natur auseinandersetzen. Das ist tatsächlich auch etwas, das man in einer wildnispädagogischen Weiterbildung lernt. Man intensiviert und animiert seine Wahrnehmung. Alle Sinne werden trainiert. Für viele ist es ein intensives Erlebnis, wenn man bewusst die Ohren in alle Richtungen aufsperrt oder bewusst riecht, was man alles mit der Nase erfassen kann. Wir machen Übungen, bei denen die Augen verbunden werden, weil sie sehr darauf trainiert sind, alles aufzunehmen, wohingegen unser Gehör eher geschult ist, die Geräusche auszublenden.

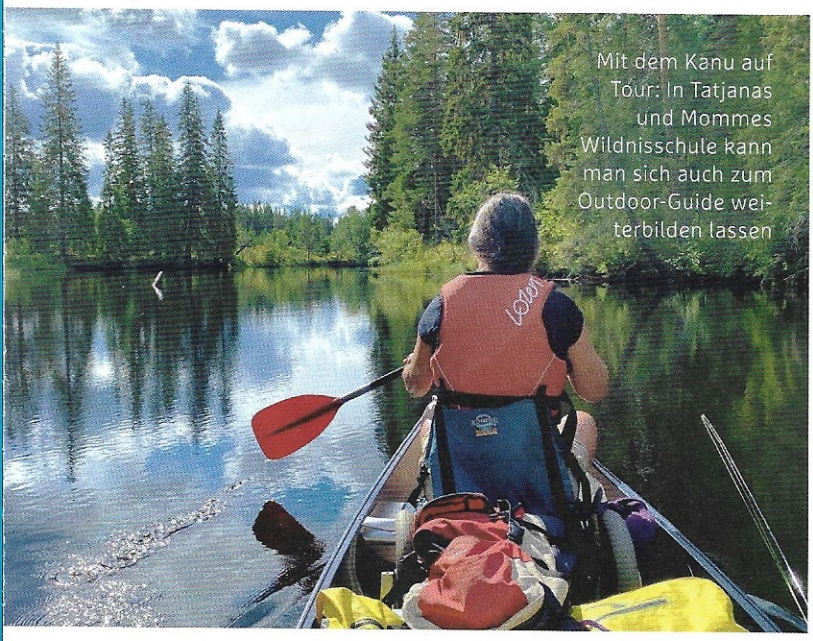
Fotos: Waapiti (3), Jan Schünke

Haben Sie eine Lieblingsübung?

Ich liebe und mache selbst regelmäßig die Sitzplatz-Übung. Dazu sucht man sich draußen einen Platz, wo man ungestört sitzen kann: im Wald, im Garten oder auch auf einer Bank im Stadtpark. Es sollte immer der gleiche Platz sein, den man einmal die Woche besucht. Das Wichtige ist, mindestens eine Stunde dort zu sitzen und nichts zu tun, außer zu beobachten. Nicht ins Handy schauen, nicht lesen, nicht Musik hören, sondern einfach nur sein. Die Stunde ist wichtig, damit die Gedanken zur Ruhe kommen.

Einigen Menschen fällt das bestimmt sehr schwer.

Anfangs sicher. Aber mit der Zeit wird einem bewusst, was um einen herum passiert. Nehmen wir zum Beispiel Vögel. Wenn ich mich das erste Mal hinsetze, fliegen alle weg. Wenn ich regelmäßig komme, gewöhnen sie sich an mich. So nimmt unser Verhältnis eine natürliche Form an, ich gehöre dazu. Man wird durch diese Übung auch im Alltag aufmerksamer, bekommt zum Beispiel mit, welche Pflanzen im Frühling wachsen. Im Sommer bemerkt man



Mit dem Kanu auf Tour: In Tatjanas und Mommes Wildnisschule kann man sich auch zum Outdoor-Guide weiterbilden lassen

die Mücken und im Winter, wie Pflanzen das Wachstum einstellen. Dieses Eingebundensein in den Kreislauf der Natur hilft, wieder mehr zu fühlen. Wir nehmen wahr, wie sich die Pflanzenwelt zurückzieht und die Vögel zum Überwintern in den Süden fliegen. Andere Tiere sind langsamer unterwegs, wenn es kalt wird. Das macht auch etwas mit uns. Wir werden ebenfalls langsamer und besonnener.

Kann dadurch auch unser Alltag entspannter werden?

Ja, wir kommen besser bei uns an und werden ausgeglichener. Wer sich mit der Natur beschäftigt, beschäftigt sich irgendwann automatisch mit sich selbst. Ich glaube, jeder Mensch hat diese Verbindung zur Natur. Nur manchmal erinnern wir uns nicht mehr richtig daran. Dann sollten wir der Erinnerung auf die Sprünge helfen.