

Warum Wandering in der Wildnispädagogik so stark ist

Was wäre, wenn du durch ungeplante Zeit doppelt so viel lernst und gleichzeitig deine Sinne schärfst?

Stell dir vor, du lässt dich von deiner Intuition leiten, ohne zu wissen, wohin sie dich führt und dadurch gewinnst du an seelischer Stärke.

Hinzukommt, dass sich sogar noch deine Naturverbindung vertieft.

Und du beobachtest Tiere und erlebst Abenteuer.

Genau das ist möglich und ich möchte dir heute erzählen, wie auch du es schaffst.

Kernroutine der Wildnispädagogik: Das Wandering

Das Wandering besteht daraus, dass du losgehst und dich von deiner Intuition und Neugier leiten lässt.

Du lässt deine Neugier gewissermaßen vorausgehen und folgst ihr. Ganz so, wie die Kinder es uns vorleben. Es ist eine Gewohnheit, die dir hilft, Gewohnheiten loszulassen.

Jetzt fragst du dich vielleicht, ob ich das ernst meine.

Ja, das ist wirklich ernst gemeint.

Neben dem Sitzplatz ([hier lesen, was der Sitzplatz ist](#)) gebe dir heute **eins der wichtigsten Werkzeuge** an die Hand, die du benötigst, wenn du dich wirklich tief einlassen möchtest.

Nicht nur deine Naturverbindung, sondern alle Bereiche deines Lebens werden positiv beeinflusst.

Wandern bedeutet Lernen

Die Kernroutine des Wanderings klingt zuerst für uns moderne Menschen so gar nicht nach einer Lehrmethode.

Etwas tun, ohne ein Ergebnis zu forcieren, ohne direkt ersichtlichen Nutzen und ohne einen Plan ist erst mal etwas, dass uns vielleicht sogar fremd erscheint.

Wir sind klare Abläufe, Aufgaben und Lehrpläne gewohnt. In gewisser Weiser ist unser Leben getaktet, richtet sich nach der Uhr und oft auch danach, was wir uns für Ziele stecken.

Sogar das, was wir Freizeit nennen, ist oft mit einem bestimmten Ziel ausgestattet.

Versteh mich nicht falsch: Es ist wichtig für uns Menschen Ziele zu haben und fokussiert zu sein. Aber wie alles Im Leben braucht es auch hier eine Balance.

Beim Fokus auf etwas, auf ein Ergebnis oder auf ein Ziel, entgeht uns ganz viel.

All das, was um uns herum geschieht. Die kleinen Wunder des Lebens.

Wir sind dann taub für die kleine, innere Stimme, die dich vielleicht dazu einladen möchte, heute einen ganz anderen Weg einzuschlagen.

Die dir sagt, dass es spannend ist, mal auf allen vieren durch den Wald zu kriechen oder dich an Stellen führt, die du noch nie gesehen hast, obwohl du schon vielfach in diesem Wald unterwegs warst.



Beim Wandering wirst du Dinge finden, die du niemals gefunden hättest, wenn du den Weg nicht verlassen hättest.

Du wirst unweigerlich Dinge finden, die du niemals gefunden hättest, wenn du den Weg nicht verlassen hättest.

Ich habe schon rätselhafte Tierschädel, merkwürdige Pilze und [aufregende Spuren](#) gefunden. All das wäre mir entgangen, wäre ich immer auf dem vorgegebenen Weg geblieben.

Wenn du dich auf das Wandering einlässt, geschehen unerwartete Dinge, tolle Begegnungen und großartige Geschichten.

Eben genau diese Art von Geschichten, denen wir alle gerne lauschen, weil sie etwas Philosophisches und tief berührendes in sich tragen. Geschichten, die ein Unsichtbares Band weben, zwischen dir und deiner Umgebung. Du wirst tatsächlich heimisch.

Was kann in Kinderaugen weniger leer sein als ein unbebautes "leeres" Grundstück?...Ein Bachbett, ein Feld voller Unkraut oder ein unbebautes Grundstück... sind Orte der Initiation, wo die Grenzen zwischen uns selbst und den anderen Geschöpfen verschwimmen, wo die Erde sich unter unseren Fingernägeln festsetzt und ein Gespür für den Ort unter unserer Haut. – Robert Michael Pyle - "Vacant Lot" The Thunder Tree

Zielloses Umherstreifen wirkt wie ein Zaubertrank für deine Gehirnmuster

Das Herumstreifen ohne Ziel, bricht, wenn du es regelmäßig tust, alte Gewohnheitsmuster auf.

Das schafft die allerbeste Voraussetzung, um dich als Mensch, entsprechend deiner Gaben und Fähigkeiten, mit der Natur zu verbinden.

Du lernst, dir selbst und deiner Neugier, deiner Intuition und deinem eignen Rhythmus zu vertrauen.

Ohne Ziel zu wandern, öffnet deinen Blick, für all das, was die Natur dich lehren möchte.



Ohne Ziel zu wandern öffnet deinen Blick, für all das, was die Natur dich lehren möchte.

Es öffnet deine Ohren für Geräusche (wie [Vogellaute](#)), die du für gewöhnlich überhörst und es lässt dich achtsamer und langsamer werden. Denn wer kein Ziel hat, der hastet nicht.

Es gibt nichts abzuarbeiten, nichts fertig zu stellen und nichts zu erreichen.

In seinem Essay "An Entrance to the Woods" schrieb Wendell Kerry:

"Je schneller man sich bewegt, desto angestrengter sind die Sinne, desto mehr entgeht ihnen, desto mehr Verwirrung müssen sie ertragen oder schönfärben – und desto länger braucht es den Geist in der Gegenwart von irgendetwas innehalten zu lassen."

Du schaffst also die perfekte Möglichkeit dafür, dass dein Gehirn all die positiven Effekte nachhaltig verankert.

In der Tat, kannst du somit auch in deinem Alltag immer öfter entschleunigen, achtsamer werden und Dinge etwas lockerer nehmen. Du entwickelst ein gutes Gespür für deine Grenzen und es kehrt mehr Leichtigkeit in dein Leben ein.

Es entsteht viel mehr als eine neue Gewohnheit, es entsteht eine innere Haltung.

5 Tipps für deine Wandering Routine

Wenn du Angst hast, dich zu verirren, möchte ich dich ermutigen, eine Karte und einen Kompass bei dir zu tragen und zu lernen, wie man beides benutzt. In dem Ratgeber "[Wie benutze ich einen Kompass mit Karte?](#)" findest du alle Informationen.

Jon Young empfiehlt das 50/50 Prinzip. Das bedeutet, dass du die Hälfte deiner Zeit draußen für ungeplantes Wandern einplanst und freihältst.



Jon Young empfiehlt das 50/50 Prinzip: 50 % geplante Aktivitäten und 50 % ungeplante Aktivitäten

Du kannst dir auch einen Timer zu Anfang stellen. Das 50/50 Prinzip wende ich auch bei [meinen Kursen](#) an und oft denke ich, wie schön es wäre, wenn man auch in der Schule diese 50 % ungeplante Draussenzeit einbauen könnte.

Wenn man keinem Lehrplan folgt, übernimmt die Neugier und führt den Lehrprozess an. Als Mentor/in oder Lehrer/in nimmt man dabei die Rolle des Entdecker-Kollegen und Mit-Fragestellers ein (siehe auch mein Artikel zum [Coyote Teaching](#))

Während du herum stromerst, solltest du alle Ablenkungen ausblenden. Das Handy solltest du ausmachen oder wenigstens lautlos stellen.

Wenn du den Kopf noch voll hast und deine Gedanken dich daran hindern, dich wirklich einzulassen, schreibe alles, was dir durch den Kopf geht, auf, bevor du losziehst. Diese Methode hat sich bei mir in der Regel bewährt.

- Versuche dich nicht von deinem Wissen, sondern wirklich von deinem Gefühl leiten zu lassen. Stehst du zum Beispiel an einer Weggabelung, schließe kurz die Augen und spüre mal in deinen Körper. Welcher Arm fühlt sich schwerer an, oder kribbelt sogar ein wenig?

- Finde heraus, wo du die Wege in deiner Umgebung verlassen darfst. In einigen Naturschutzgebieten oder National Parks ist dies nicht gestattet.

Zuletzt möchte ich dir noch etwas ganz Wichtiges mit auf den Weg geben.

Glaube in keiner einzigen Sekunde deinem Glaubenssatz: "Das bringt nichts".

Der Glaube ist leider sehr tief in uns verankert, dass einfache Dinge, die kein bestimmtes Ziel verfolgen, keinen Nutzen haben.

Tatsächlich haben sie oft einen unschätzbaren großen Nutzen für uns.

Ich möchte dich einladen, es auszuprobieren.

Finde heraus, wo es dich hinzieht, was es dort zu entdecken gibt und verbinde dich wieder mit deiner Natur.

Viel Spaß bei deinen Abenteuern und Geschichten.

Und möchtest du noch mehr Routinen und Ideen entdecken, dann lies: [33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbindung](#)

Über den Autor des Ratgebers

Tanja



Ich bin Tanja, Wildnismentorin mit ganzem Herzen und ich unterstütze dich dabei wieder eine wirklich intensive Verbindung zur Natur aufzubauen. Finde mich hier auf [Instagram](#) oder auf meiner [Website](#).

Besuche ihn auf seiner Website https://www.instagram.com/tanja_wildwuchs/