

Kernroutinen der Wildnispädagogik: Mehr Naturverbinding

Fühlst du dich manchmal verloren im Lärm der modernen Welt? Ich kenne das Gefühl nur zu gut. Wie ein Fremder in der Natur, der sich eigentlich wie zu Hause anfühlen sollte?

Es gibt einen alten Pfad zurück, einen Weg, die Welt wieder wirklich zu *sehen*, *hören* und *fühlen*. Einen Pfad, der mein Leben verändert hat.

Die **Kernroutinen der Wildnispädagogik** sind dieser Pfad. Sie sind keine trockenen Regeln, sondern kraftvolle, uralte Lerngewohnheiten, die deine Sinne wecken und dich tief mit der Natur verbinden.

Stell dir vor, du verstehst die subtilen Botschaften der Vögel, [liest Spuren im Wald](#) wie ein offenes Buch und fühlst dich draußen so sicher und geborgen wie in deinem eigenen Wohnzimmer. Das ist kein ferner Traum, sondern das Ergebnis dieser Praktiken!

Bist du bereit, diese tiefgreifenden Werkzeuge zu entdecken und deine [Naturverbundenheit](#) auf ein völlig neues Level zu heben? Dann tauche jetzt ein in die Welt der Kernroutinen!

Diese Routinen sind keine Erfindung der Neuzeit

Diese Routinen spiegeln wider, wie Menschen seit Jahrtausenden lernen – durch **Erfahrung**, **Neugier** und **direkte Interaktion** mit ihrer Umwelt. Das spüre ich jedes Mal, wenn ich draußen bin und mich einfach leiten lasse.

Ein starker Kontrast zu unserem oft theorielastigen [westlichen Bildungssystem, das ganz anders funktioniert als das Lernsystem unserer Vorfahren](#).

Oft wird gesagt, Pioniere wie Jon Young hätten im Rahmen des „8 Shields Mentoring Models“ (oft auch als [Coyote Teaching oder Mentoring](#) bezeichnet) dies entwickelt und strukturiert.

Ich denke, dass dies keine neue Erfindung ist, sondern eher eine Wiederentdeckung durch viele verschiedene Personen, weil die Menschen früher diese Routinen ohnehin lebten – im Gegensatz zu Trends wie [Waldbaden, Detox und Achtsamkeit als Lifestyle-Produkte](#). Es ist ein Wissen, das in uns allen schlummert.

Wie es auch sei: Diese Routinen sind für uns moderne Menschen, oft gefangen im Großstadt-Dschungel, unglaublich wichtig, weil sie einen Rahmen bieten, um unsere angeborenen Fähigkeiten zur Naturwahrnehmung wiederzubeleben.

Sie laden dich ein, selbst zum Entdecker zu werden, geleitet von deiner Begeisterung und den unzähligen kleinen Wundern, die die Natur für dich bereithält.

Und glaub mir, die gibt es an jeder Ecke, wenn man nur hinschaut!

Die 13 Kernroutinen der Wildnispädagogik: Dein Werkzeugkasten für Naturverbinding

Diese Routinen sind wie Schlüssel, die Türen in deinem Bewusstsein öffnen. Sie bauen manchmal aufeinander auf, können aber auch einzeln geübt werden.

Finde heraus, welche Themen *dich* am meisten rufen; wo dein Herz einen Sprung macht. Denn darum geht es letztlich: um die Freude am Entdecken.

1. Der Sitzplatz: Dein Anker in der Wildnis

Die Idee ist bestechend einfach und für mich persönlich eine der transformativsten Routinen überhaupt. Sie ist das Fundament vieler Wildnispraktiken.

- **Finde DEINEN Platz:** Such dir einen Ort in der Natur, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst. Einen Ort, der dich ruft. Meiner ist eine alte umgefallene Kiefer – vielleicht findest du auch so einen magischen Ort?
- **Sei STILL:** Setz dich hin und lausche. Beobachte. Nimm wahr, ohne zu urteilen oder zu analysieren. Das ist am Anfang oft schwerer, als man denkt!
- **Schärfe die Sinne:** Was hörst, siehst, riechst, fühlst du? Mit jedem Besuch wird deine Wahrnehmung feiner. Du wirst Dinge bemerken, die dir vorher nie aufgefallen wären.
- **Fühle dich zu Hause:** Dein Sitzplatz wird zu einem vertrauten Freund. Hier begegnest du Tieren, dem Wetter, deiner Neugier, aber auch deinen Ängsten. Hier wächst du.

Der Sitzplatz ist essenziell. Dein persönliches Tor zur Natur. Erfahre hier noch mehr darüber, [was der Sitzplatz in der Wildnispädagogik genau ist](#).



? Die Magie der Stille – Warum dein Sitzplatz wirkt?

In unserer lauten, schnellen Welt ist echte Stille selten. Am Sitzplatz geht es genau darum: bewusst still zu werden. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Warum? Weil erst in der Stille die feinen Stimmen der Natur hörbar werden. Dein Gehirn schaltet vom ständigen „Tun“-Modus in den „Sein“-Modus. Du bemerkst plötzlich das Rascheln im Laub, den Schatten einer Wolke, den Wind auf deiner Haut.

Diese Stille ist kein passives Warten, sondern aktives Lauschen – der erste Schritt, um die Muster und Rhythmen deiner Umgebung wirklich wahrzunehmen.

Mein Tipp für den Anfang: Starte mit nur 5 Minuten täglicher Stille an deinem Platz! Und leg das Smartphone weg – essenziell!

2. Geschichte des Tages: Das Leben weben

Geh mit offenen Augen und wachen Sinnen durch den Tag. Achte auf die kleinen Dinge: [die Feder am Wegesrand und andere Tierspuren](#), den Duft nach Regen, das Summen der Insekten.

- **Verbessere Ortskenntnis und Wahrnehmung:** Wer lebt hier? Was ist heute anders als gestern? Welche Geschichte erzählt dieser Ort?
- **Erzähle deine Geschichte:** Am Abend teile deine Beobachtungen. Was hat dich berührt, überrascht, neugierig gemacht? Das Erzählen verankert die Erfahrung und schafft Verbindung.

Auch diese Routine ist grundlegend. Sie macht dich zum bewussten Teil deiner Umgebung.



3. Die Sinne erweitern: Mehr als nur Sehen

Wir haben fünf (oder mehr!) unglaubliche Werkzeuge, um die Welt zu erfahren. Diese Routine lädt dich ein, sie alle bewusst zu nutzen und zu dehnen.

Für mich persönlich ist das Training des peripheren Sehens, der '[Eulenaugen](#)', immer wieder faszinierend.

- **Alles wahrnehmen:** Schalte bewusst zwischen den Sinnen hin und her. Was sagt dir deine Nase? Was fühlen deine Füße auf dem Boden? Probiere mal aus, [barfuß zu gehen, um diese Verbindung zu intensivieren](#) – es ist, als würdest du plötzlich eine neue Sprache lernen und der Boden beginnt, dir Geschichten zu erzählen!
- **Peripheres Sehen:** Übe, auch aus den Augenwinkeln wahrzunehmen ("Eulenaugen"). Das erweitert dein Sichtfeld und deine Achtsamkeit enorm. Anfangs dachte ich, das sei nur was für Survival-Experten, aber es hilft mir sogar im Alltag, präsenter zu sein.
- **5-Sinne-Meditation:** Versuche bewusst, alle Sinne gleichzeitig zu aktivieren. Was nimmst du wahr, wenn du alles gleichzeitig auf dich wirken lässt? Es löst festgefahrene Denkmuster.

? Aktiviere deine "Eulenaugen" – Peripheres Sehen trainieren

Unser normales Sehen ist oft fokussiert, wie ein Scheinwerfer. Die Wildnis erfordert aber auch den „weiten Blick“ – das periphere Sehen, oft „Eulenaugen“ genannt.

Dabei entspannst du deinen Blick, fixierst keinen Punkt und nimmst bewusst wahr, was sich an den Rändern deines Sichtfeldes bewegt. Das war für unsere Vorfahren überlebenswichtig, um Gefahren oder Beute früh zu erkennen.

Übung: Setz dich an deinen Sitzplatz, entspanne deinen Blick und versuche, nur die Bewegungen in deinen Augenwinkeln zu registrieren, ohne den Kopf zu drehen. Du wirst überrascht sein, wie viel mehr du wahrnimmst!

Ich mache diese Übung oft für ein paar Minuten an meinem Sitzplatz – es ist erstaunlich, welche Bewegungen man plötzlich wahrnimmt.

4. Spurenlesen und Fragenstellen: Der Detektiv im Wald

Jede Spur, jeder abgeknickte Halm erzählt eine Geschichte. Werde zum Detektiv!

Ich finde, es gibt kaum etwas Spannenderes, als einer [Fuchsfährte](#) zu folgen und zu rätseln, was er wohl im Schilde führte.

- **Stelle die 6 Fragen:** Wenn du eine Spur findest, frage dich: **Wer? Was? Wann? Wo? Warum? Wie?**
- **Folge den Zeichen:** Das Verfolgen einer Spur schult Konzentration und Mustererkennung. Es ist wie das Lesen eines spannenden Buches. Wenn du neugierig bist, starte hier mit dem [Fährtenlesen für Anfänger \(mit Bildern & Beispielen\)](#).



Hier habe ich eine Spur von einem Rotwild im Thüringer Wald gefunden

? Jede Spur eine Geschichte – Mehr als nur Identifikation

Beim Spurenlesen geht es um viel mehr, als nur zu wissen: "Das war ein Reh." Die eigentliche Magie beginnt mit den Fragen: Was hat das Reh hier gemacht? Hat es gefressen, geruht, war es alarmiert? Wie alt ist die Spur? Wohin ist es gegangen und warum?

Jede Spur ist ein Kapitel in der fortlaufenden Geschichte des Ortes. Die 6 W-Fragen (Wer, Was, Wann, Wo, Warum, Wie) sind deine Werkzeuge, um diese Geschichten zu entschlüsseln und dich tief in das Leben der Tiere hineinzusetzen.

Es lehrt mich immer wieder Demut, wenn ich erkenne, wie komplex das Leben im Wald ist und wie wenig ich oft auf den ersten Blick sehe.

5. Tierformen: Tanzen wie der Kranich, schleichen wie der Fuchs, Hören wie ein Reh

Beobachte die Tiere genau: Wie bewegen sie sich? Wie jagen, essen, spielen sie?

- **Nachahmen & Einfühlen:** Versuche, ihre Bewegungen und Verhaltensweisen körperlich zu imitieren. Ja, das mag sich am Anfang vielleicht komisch anfühlen, wenn man versucht, wie ein Reiher zu stelzen oder wie ein Eichhörnchen zu klettern
- Aber lass dich darauf ein! Es ist eine tiefgreifende Methode, um eine Beziehung zu den Tieren aufzubauen und ihre Welt intuitiv zu verstehen. Es ist erstaunlich, wie anders sich der Wald anfühlt, wenn man ihn aus der „Perspektive“ eines Tieres wahrnimmt.



Apropos: Die Tierformen lassen sich auch wunderbar in Spielen nachahmen. Lies dazu meinen Artikel: [Warum Erwachsene wieder mehr spielen sollten – und was mir die Wildnispädagogik darüber beigebracht hat](#)

6. Herumstreifen: Wandern ohne Ziel

Lass Karte und Kompass (manchmal) bewusst zu Hause. Diese Praxis des ziellosen Umherstreifens wird auch "[Wandering](#)" genannt, für mich pure Freiheit.

- **Ziellos wandern:** Geh einfach los, folge deiner Neugier. Ohne Zeitdruck, ohne festes Ziel. Ich liebe es, mich einfach von einem interessanten Käfer oder einem besonderen Lichtschein leiten zu lassen.
- **Im Moment sein:** In dieser unstrukturierten Zeit öffnest du dich für das, was die Natur dir spontan zeigen und lehren möchte. Das sind oft die magischsten Momente.
- **Verbindung** mit Tierformen, Spurenlesen und Fragenstellen, die Sinne erweitern und Geschichte des Tages – beim Herumstreifen fließt oft alles ganz natürlich zusammen.

? Wandern vs. Streifen – Der feine Unterschied

Wir sind es oft gewohnt, zu "wandern": mit einem Ziel, einer Route, einer bestimmten Kilometerzahl im Kopf. Das Herumstreifen (Wandering) ist anders. Es ist ein zielloses Sich-treiben-Lassen, geführt von der Neugier des Moments.

Vielleicht folgst du einem Schmetterling, untersuchst einen seltsamen Pilz oder lauschst einfach dem Wind. Dieser Mangel an Struktur ist Absicht!

Er erlaubt dir, aus dem Planungsmodus auszusteigen und dich für spontane Entdeckungen und die leisen Lektionen der Natur zu öffnen, die du auf einem festgelegten Pfad vielleicht übersehen würdest. Es ist eine Übung im Loslassen und Annehmen.

7. Landkarten erstellen: Die Welt im Kopf (und Herzen)

Orientierung ist mehr als nur die vier Himmelsrichtungen.

- **Mentale Karten:** Präge dir markante Punkte in der Landschaft ein.
- **Songlines/Geschichten:** Verbinde diese Punkte in deinem Kopf zu einer Geschichte oder einem Lied. Das hilft dir, dich zu orientieren und die Landschaft lebendig werden zu lassen. Eine praktische Anwendung findest du in der [Naturkartierung](#).



8. Bestimmungsbücher erforschen: Wissen vertiefen

Die intuitive Wahrnehmung ist wichtig, aber manchmal will mein Kopf einfach wissen: Wie heißt dieser Vogel mit dem roten Fleck? Oder ist diese Beere wirklich essbar?

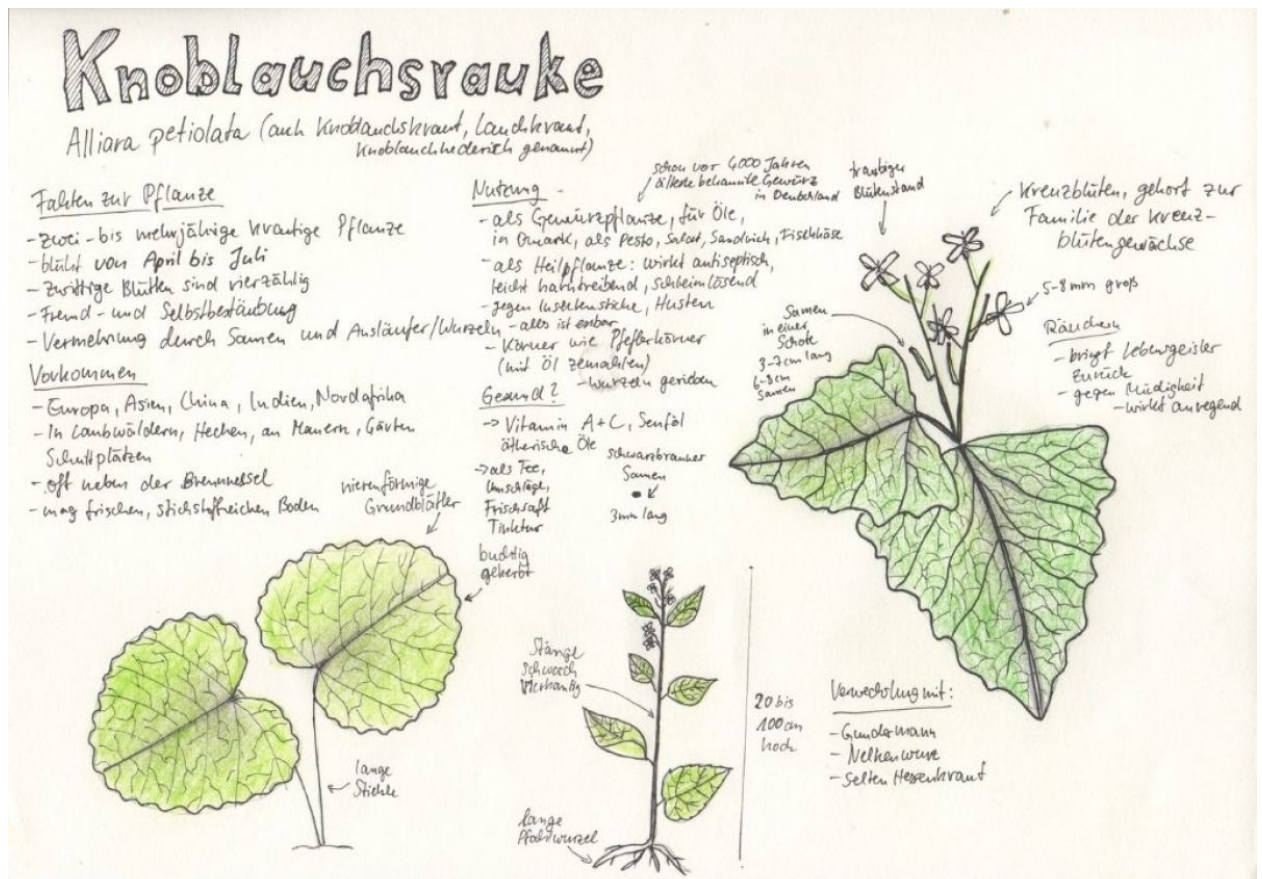
- **Wissenschaftliche Infos:** Nutze Bestimmungsbücher oder Apps.
- **Verbinde Wissen und Erfahrung:** Das Nachschlagen vertieft dein Verständnis. Betrachte Bücher und andere Ressourcen als deine persönliche [Natur-Bibliothek oder dein Natur-Museum](#) – aber vergiss nie, dass die wichtigste Bibliothek direkt vor deiner Tür liegt und die Natur selbst die beste Lehrerin ist.



9. Naturtagebuch führen: Beobachten, Zeichnen, Reflektieren

Halte deine Entdeckungen fest!

- **Aufzeichnen:** Ob mit Worten, Skizzen, Fotos – dein Naturtagebuch ist dein persönlicher Schatz.
- **Aufmerksamkeit steigern:** Das Festhalten zwingt dich, genauer hinzuschauen.
- **Die eigene Gabe finden:** Dein Tagebuch zeigt dir, was dich besonders fasziniert.



Ein Journal von survival-kompass.de

10. Survival leben: Die Perspektive des Überlebens

Betrachte die Natur aus einem anderen Blickwinkel. Diese Routine erdet mich immer wieder ungemein und rückt die Dinge ins rechte Licht.

- **Grundbedürfnisse erkennen:** Wo finde ich Wasser? Was könnte ich essen? Wo wäre Schutz?
Was ist überhaupt Survival? Es geht nicht darum, ständig in Angst zu leben oder den Helden zu spielen, sondern darum, die grundlegenden Zusammenhänge zu verstehen und fähig zu sein.
- **Demut & Ernsthaftigkeit:** Diese Perspektive schafft Motivation zu lernen und Respekt vor den Ressourcen. Man lernt schnell, wie wertvoll ein trockener Zunder, sauberes Wasser oder ein einfacher Unterschlupf wirklich sind, wenn man sich mal bewusst damit auseinandersetzt.



? Coyote Teaching – Die Kunst des „Nicht-Lehrens“

Hast du dich gefragt, warum die Kernroutinen oft „unsichtbar“ vermittelt werden? Das ist das Prinzip des Coyote Teaching (oder Mentorings). Der Mentor ist wie der Kojote aus vielen indigenen Geschichten: schlau, manchmal trickreich, aber immer darauf bedacht, den Lernenden durch Fragen, Rätsel und geschickt platzierte Hinweise zur eigenen Erkenntnis zu führen.

Statt fertige Antworten zu liefern, weckt der Mentor die Neugier und schafft Situationen, in denen der Schüler die Lösung selbst findet. Dieses indirekte Lehren fördert tiefes, intrinsisches (von innen her kommend) Lernen und Selbstvertrauen – eine Kunst, die weit über reines Wissens-Dumping hinausgeht.

Diese Art des Lernens hat mich tief geprägt und ist für mich der Kern echter Wildnispädagogik.

11. Mit dem inneren Auge sehen: Die Kraft der Vorstellung

Schließe die Augen und erinnere dich:

- **Visualisieren:** Rufe dir Orte, Tiere, Ereignisse detailliert vor dein inneres Auge. Mit allen Sinnen!
- **Ganzheitliche Wahrnehmung:** Diese Übung schult dein Gedächtnis und deine Fähigkeit, Informationen jenseits des reinen Sehens aufzunehmen.

12. Der Vogelsprache lauschen: Die News des Waldes

Die Vögel sind die Nachrichtensprecher des Waldes. Lerne, ihre Sprache zu verstehen:

- **Harmonie vs. Alarm:** Unterscheide normale Gesänge von aufgeregten Alarmrufen.
- **Zuhören lernen:** Sei still, lausche aufmerksam. Deine Präsenz beeinflusst die Vögel. Tauche tiefer ein und lerne die [Grundlagen der Vogelsprache](#).



? Die "Baseline" verstehen – Schlüssel zur Vogelsprache

Das Geheimnis der Vogelsprache liegt oft im Erkennen der "Baseline" – dem normalen Geräuschpegel und Verhalten der Vögel, wenn alles in Harmonie ist. Sie singen entspannt, suchen Futter, interagieren normal.

Erst wenn du diese Baseline kennst, fallen dir die Abweichungen auf: plötzliche Stille, aufgeregte Alarmrufe, gemeinsames Anfliegen eines Punktes.

Diese Alarme sind oft universell verständlich und verraten dir, ob ein Fuchs schleicht, ein Habicht kreist oder nur der Nachbarshund vorbeiläuft. Das Lauschen auf die Baseline schult dein Gehör für die subtilen Zustände des Waldes.

13. Danksagen: Die Verbindung bekräftigen

Ein einfacher, aber für mich zentraler und wunderschöner Akt:

- **Anerkennung zeigen:** Drücke bewusst deine Dankbarkeit aus – für die Sonne, das Wasser, die Nahrung. Ich mache das oft morgens an meinem Sitzplatz oder bevor ich etwas aus der Natur nehme, sei es eine Beere oder ein Stück Holz. Ein kurzes Innehalten, ein leises Danke. Oder vor dem Essen.
- **Interdependenz verstehen:** Das Danken erinnert uns daran, dass alles miteinander verbunden ist. Es lenkt den Fokus auf das Positive. Erfahre hier mehr über die [Kraft der Danksagung in der Wildnispädagogik](#). Es ist erstaunlich, wie sich die eigene Haltung zur Welt verändert, wenn man Dankbarkeit bewusst praktiziert.



Lies auch

[Danksagung vs. Gebet: Der Unterschied, der alles verändert](#) – Danksagung und Gebet scheinen ähnlich – doch unterscheiden sie sich maßgeblich. Entdecke, warum Naturvölker nicht bitten, sondern schenken.

Die Magie des Mentors: Im Hintergrund wirken

Wichtig bei all diesen Routinen ist, wenn du als Mentor/in arbeitest: Sie werden oft am besten "unsichtbar" vermittelt.

Ein guter Natur-Mentor (im Sinne des [Coyote Teaching](#)) drängt die Routinen nicht auf, sondern weckt die Neugier, stellt die richtigen Fragen und schafft Gelegenheiten, in denen die Lernenden die Routinen wie von selbst entdecken.

Es ist ein kreatives, kunstvolles Begleiten – ein **Geschenk, das oft unbemerkt bleibt**, aber nachhaltig wirkt.



Kernroutinen = "Rewilding" für Geist und Sinne?

Man könnte die Kernroutinen auch als eine Form des "Rewilding" bezeichnen – nicht im Sinne von Auswilderungsprojekten, sondern als ein Zurückholen unserer angeborenen, natürlichen Fähigkeiten und Wahrnehmungsweisen.

In unserer modernen Kultur sind viele dieser Sinne und Instinkte verkümmert. Die Routinen helfen uns, diese alten neuronalen Pfade wieder zu aktivieren. Es geht darum, die Welt nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern sie wieder körperlich, emotional und intuitiv zu erfahren – eine tiefgreifende Rückverbindung mit unserer eigenen menschlichen Natur.

Dein Weg beginnt jetzt

Die Kernroutinen sind kein starres Programm, sondern ich möchte sie dir als **Buffet an Möglichkeiten** näher bringen. Sie sind eine Einladung an dich zu mehr Verbindung, Glück und Zufriedenheit.

Vielleicht beginnst du mit einem regelmäßigen Sitzplatz oder achtest bewusst auf die "Geschichte des Tages".

Finde deinen eigenen Zugang, sei neugierig und geduldig (und hab Spaß!). Jeder Schritt auf diesem Pfad bringt dich näher zu dir selbst und zur wundervollen Welt da draußen.

Brauchst du noch mehr Inspiration? Hier findest du [33 Übungen für mehr Naturverbindung](#).

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>