

Ich frage dich: Ist Natur für dich nur noch Lifestyle?

Ich sehe sie überall: Die perfekten Fotos auf Instagram.

Waldbaden hier, Digital Detox dort. Die Natur ist der neue Schick.

Wenn ich diese Bilder sehe, wird mir immer mehr anders.

Denn oft ist es nur eine glatte Fassade. Eine Inszenierung, die von der wahren Natur meilenweit entfernt ist.

Bist du bereit für die **unbequeme Wahrheit** hinter dem Natur-Trend?

Ich zeige dir, warum dieses "Waldbaden Light" dich nicht weiterbringt und sogar gefährlich sein kann.

Der Trend zur "Natur Light": Ein zweiseitiges Schwert

Die Natur ist in den vergangenen Jahren "in" geworden.

Überall sprießen die Angebote aus dem Boden: Achtsamkeits-Retreats, digitale Auszeiten oder Kurse, die dir in zwei Tagen versprechen, dich mit Mutter Erde zu verbinden.

Das ist im Grunde wunderbar. Jeder Impuls, der Menschen zurück nach draußen bringt, ist gut. Ich freue mich, wenn das Bewusstsein für die heilsame Wirkung der Natur wächst.

Endlich sehen mehr Leute, was für ein unfassbares Geschenk wir da haben.

Doch ich sehe auch eine Entwicklung, die mich nachdenklich stimmt. Eine, die ich als Waldläufer mit Sorge beobachte.

Die Natur droht, zum **nächsten großen Lifestyle-Produkt** zu verkommen. Zum Trend-Accessoire, das man sich eben für ein Wochenende "gönnt", wie einen Wellness-Trip.

Da sind diese perfekt inszenierten Instagram-Bilder: makellose Zelte vor Sonnenuntergang, meditierende Menschen in unberührter Natur.

Alles Hochglanz und perfekt zeitlich aufeinander abgestimmt für den Feed. Die Natur wird zur Kulisse für die eigene Selbstoptimierung oder zur teuren Flucht aus dem Alltag.

Das Problem: Konsum statt Verbindung

Das Problem dabei? Wenn die Natur zum **reinen Konsumgut** wird, verlieren wir den Blick für das Wesentliche.

Es geht dann nicht mehr um Ehrfurcht, um Demut, um das Verstehen tiefer Zusammenhänge. Es geht nur noch ums Haken-Setzen auf einer To-Do-Liste der Selbsterfahrung.

„Ich war im Wald. Ich habe geatmet. Ich bin jetzt achtsam.“

Aber ist man das wirklich, wenn die wahre Verbindung fehlt? Wenn man die [Spuren der Tiere](#) nicht liest, das Knistern des Feuers nicht wirklich hört, die Kälte oder Nässe nur als störend empfindet?

Wenn man die Natur nur so lange erträgt, wie sie den eigenen Erwartungen an Entspannung entspricht? Das ist für mich wie ein Besuch im All-inclusive-Hotel. Nett, aber **keine echte Reise**.

Du siehst die Oberfläche, aber du tauchst nicht ein.



In meinem Camp am Lagerfeuer.

Mein Wegweiser: Tiefe statt Trend

Für mich ist Wildnis mehr als eine Therapie und schon gar kein Lifestyle-Produkt. **Es ist ein Weg. Eine Reise. Ein Zustand.**

Es ist das Wiedererlernen vergessener Instinkte, das Wiederverbinden mit etwas Ursprünglichem in uns.

Es ist das tiefe Verständnis, dass wir nicht *in* der Natur sind, sondern *ein Teil* von ihr.

Wir sind keine Besucher im Wald, wir sind ein Glied dieser unfassbaren Kette des Lebens.

Als Wildnis-Mentor geht es mir nicht darum, dir ein kurzfristiges Glücksgefühl zu verkaufen. Ich will dich nicht nur einen Baum umarmen lassen, damit du ein schönes Foto für Social Media hast.

Ich möchte, dass du den Baum verstehst. Dass du lernst, wie man aus seinen Ästen Schutz baut, wie man Feuer aus seinem Holz gewinnt, wie man sich an seinen Merkmalen orientiert.

Ich möchte sogar, dass du die Hände schmutzig machst, ja, sogar, dass du schwitzt, dass du frierst und du dabei lernst, dass du stärker bist, als du denkst.

Das ist kein sanftes Streicheln der Seele. Das ist ein tiefgreifender Prozess, der dich verändert.



Eine Notbehausung - hier haben wir einen Film gedreht für den MDR.

Echte Naturverbindung: Ein Prozess, keine Pille

Was wahre Naturverbindung für mich bedeutet?

Das ist kein schneller Hack, keine Pille, die du schluckst, und schwupps bist du verbunden.

Nein, es ist eine lange Reise, ein Weg voller kleiner Wunder und großer Aha-Momente.

Ich erinnere mich an meine Zeit, als ich beruflich in Paris war, gefangen im Großstadtdschungel. Damals bin ich zwar auch mal durch den Park gelaufen, aber offen gesagt: Die Vögel habe ich kaum gehört. Sie waren einfach nur Hintergrundrauschen, wenn überhaupt.

Wenn ich auf dem Waldboden lief, sah ich nur braunes Laub. Keine Käfer, keine filigranen Pilze, keine verborgenen Spuren. Meine Sinne waren abgestumpft, meine Wahrnehmung stumpf. Mein Fokus im Leben war ganz woanders.

Es hat wirklich Jahre gedauert, um dahin zu kommen, wo ich heute bin. Heute nehme ich im Grunde jeden Vogel wahr, höre seine Melodie. Wenn ich auf dem Waldboden laufe, sehe ich den kleinen Käfer, der seinen Weg zieht, das winzige Moos, das sich an einen Stein klammert.

Ich bin achtsamer unterwegs, ganz und gar im Moment. Meine Familie nervt das zwar manchmal, aber ich kann einfach nicht anders – jede Winzigkeit, jede Eiche ist so faszinierend.

Das ist eine lange Reise, und sie ist es aber so unendlich wert. Sie ist so wunderschön, und man lernt so viel dazu. Es gibt noch so viel mehr zu entdecken, worauf ich mich freuen kann, und ich kann so viel achtsamer unterwegs sein und dadurch noch mehr entdecken.

Das erfüllt mich wirklich mit tiefer Freude. Dieses Gefühl, die Welt um mich herum nicht nur zu sehen, sondern sie wirklich zu fühlen und zu verstehen, das ist für mich echte Verbindung.



Ich beim Fährtenlesen in Brandenburg.

Ein langer Atem für wahre Transformation

Hier meine Erfahrung, die ich gemacht habe:

- **Es ist ein Prozess, keine einmalige Sache:** Eine echte Verbindung zur Natur wächst über die Zeit. Mit jedem Lagerfeuer, jeder gemeisterten Herausforderung, jedem Moment der Stille. Mein [Wildimpuls-Programm](#) ist bewusst auf 52 Wochen ausgelegt, weil ich weiß, dass tiefe Transformation Zeit braucht. Du kannst nicht ein ganzes Leben lang im "Käfig" gelebt haben und dann in zwei Tagen wieder "wild" sein.
- **Es ist Demut, nicht Beherrschung:** Wir dominieren die Natur nicht, wir lernen von ihr. Sie zeigt uns unsere Grenzen und unsere Potenziale auf. Ich lerne jeden Tag dazu, auch nach unzähligen Seminaren und Büchern. Der Wald ist meine Professorin, und sie ist **gnadenlos ehrlich**.
- **Es ist Ganzheitlichkeit, nicht nur Entspannung:** Klar, die Natur entspannt. Aber sie fordert auch. Sie lehrt uns Problemlösung, Resilienz, Kreativität. Sie spricht alle unsere Sinne an und macht uns wieder zu vollständigen Menschen. Das ist das, was ich mit "innere Transformation" meine. Wenn du zum Beispiel lernst, wie du [drei Tage in der Wildnis überlebst](#), merkst du schnell, was wirklich zählt.
- **Es ist Verantwortung, nicht Konsum:** Wer die Natur wirklich liebt, schützt sie auch. Es geht um Nachhaltigkeit, um das Hinterlassen eines minimalen Fußabdrucks und darum, andere für diesen achtsamen Umgang zu sensibilisieren. Wir sind nämlich kein Getrenntes von der Natur. Wir sind

ein Teil des großen Kreislaufs, der uns nährt und trägt.

- **Es ist Verbindung, nicht Abgrenzung:** Die Natur ist universell. Sie verbindet uns alle, unabhängig von Herkunft oder Fähigkeiten. Wir atmen alle die gleiche Luft, laufen auf der gleichen Erde, sehen die gleiche Sonne und die Mondin. Deshalb stehe ich für Vielfalt und lehne jede Form von Ausgrenzung ab – in meinen Kursen, auf meiner Website, in meinem ganzen Wirken. Der Wald macht da auch keinen Unterschied.



Auch ich setze mich ab und an einen starken Baum und suche Ruhe.

Mein Ruf an dich: Werde wieder wild!

Ich will, dass du Hunger auf die Natur bekommst. Aber nicht nur auf die Postkartenidylle, sondern auf die **echte, lebendige**, manchmal unbequeme, aber immer ehrliche Wildnis.

Die Wildnis, die dich fordert und belohnt. Die Wildnis, die dich freier, selbstbewusster und glücklicher macht. Die Wildnis, die dir dein "grünes Blut" zurückgibt.

Wenn du bereit bist, tiefer zu graben, als der Trend es vorgibt, wenn du die Natur nicht nur besuchen, sondern wieder ein Teil von ihr werden willst, dann bist du hier richtig.

Denn bei mir findest du keine schnelle Lösung, sondern einen Wegweiser. Einen Kompass, der dich nicht nur durch den Wald führt, sondern auch zu dir selbst.

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>