Wald statt Burnout im Lehrberuf (+2 Übungen)

Du schließt die Tür hinter dir und mit der Stille kommt die Erschöpfung.

Ein langer Tag. Einer von diesen Tagen, an denen du wieder alles gegeben hast.

Doch wer ständig für andere brennt, brennt irgendwann aus.

Was, wenn die wirksamste Prävention kein Seminar ist, sondern ein einfacher Schritt vor die eigene Haustür?

Das leise Aushöhlen: Warum gerade engagierte Pädagog:innen gefährdet sind

Burnout kommt nicht mit einem lauten Knall. Er ist kein plötzliches Ereignis, das dich von den Beinen reißt. Er ist ein leiser Prozess. Wie Wasser, das über Jahre einen Stein aushöhlt. Du spürst ihn als:

- Eine **Müdigkeit**, die auch nach dem Wochenende nicht mehr weicht.
- Eine leise **Gereiztheit**, die sich fremd anfühlt, weil sie nicht zu dir passt.
- Das Gefühl, nur noch zu **funktionieren**, während deine eigene *Lebendigkeit* immer leiser wird.

Der Grund dafür liegt oft in deiner größten Stärke: deinem Engagement. Du bist Fels in der Brandung, Schlichterin, Ideengeber, Seelentröster. Du hältst Räume, spürst Spannungen und fängst die Gefühle von

zwanzig Kindern auf.

Doch dieser ständige Fokus auf das Außen hat einen Preis: Du verlierst die Verbindung zum Innen, zu dir selbst – ein häufiger Fehler, die Naturpädagog:innen in ihrer Selbstverbindung machen.

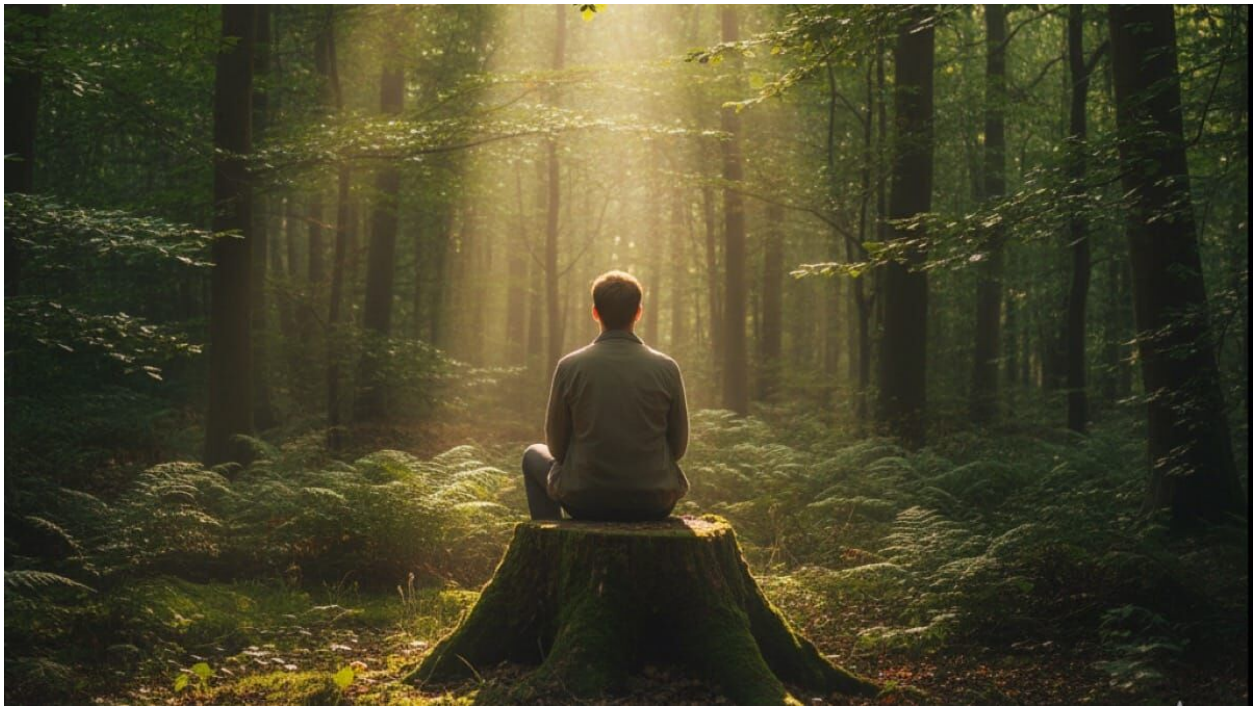
Der heilsame Gegenentwurf: Warum der Wald nichts von dir will

Stell dir einen Ort vor, an dem du nichts leisten musst. An dem niemand eine Antwort erwartet, keiner einen Plan braucht und du keine Haltung einnehmen musst.

Wenn du zwischen den Bäumen stehst, passiert genau das. Die Welt will plötzlich nichts mehr von dir.

Du darfst einfach nur da sein. So wie der Baum. Der Wind. Die Krähe auf dem Ast. Dieses einfache Dasein, ohne Zweck und Funktion, ist für uns Pädagog:innen oft das Ungewohnteste – und gleichzeitig das, was uns am tiefsten heilt.

In der Natur darfst du dich fallen lassen, ohne dass etwas zerbricht.
Du darfst leer sein, ohne dich schuldig zu fühlen.
Du darfst still werden – und merkst, dass du gerade dadurch wieder ganz wirst.



Der Wald ist der **ultimative Raum ohne Erwartungen**.

Er ist eine Einladung, aus der Rolle der Gebenden auszusteigen und selbst wieder zu empfangen.

Mehr als nur ein Gefühl: Was im Wald *wirklich* mit dir passiert

Was du intuitiv spürst, beginnt die Wissenschaft gerade erst zu verstehen. Der Aufenthalt im Wald ist kein esoterischer Hokuspokus.

Er wirkt **nachweislich** regenerierend auf Körper und Psyche.

- **Dein Stresspegel sinkt:** Das Stresshormon Cortisol wird messbar reduziert. Die Anspannung fällt von dir ab.

- **Dein Körper kommt zur Ruhe:** Puls und Blutdruck regulieren sich. Dein System fährt aus dem ständigen Alarm-Modus herunter.

- **Deine Gedanken werden klarer:** Die ständige Reizüberflutung weicht einer sanften Präsenz. Konzentration und Kreativität bekommen wieder Raum.

Doch die tiefere Wirkung geht über reine Entspannung hinaus. Es ist ein Akt der **Erinnerung**.

Du erinnerst dich daran, dass du mehr bist als deine Rolle und deine Aufgaben. Du bist ein lebendiges Wesen in einer lebendigen Welt.

Du bist nicht getrennt von der Natur, du bist ein Teil von ihr.

Dieses Gefühl der Zugehörigkeit ist ein tiefes Gegenmittel zur Isolation und Erschöpfung des modernen Lebens.

Vom Anleiten zum Sein: Der Schlüssel zu echter Naturverbindung

Viele von uns begleiten Kinder in den Wald. Wir kennen die Spiele und die Bastelideen. Doch die tiefste Wirkung entfalten wir nicht durch das, was wir *tun*, sondern durch das, was wir *sind*.

Eine authentische Naturverbindung kannst du nicht aus einem Buch lernen. Du kannst sie nur **leben**.

Nur wenn du selbst genährt und verbunden bist, kannst du diese Verbindung weitergeben. Nur wenn du die Stille in dir kennst, kannst du andere dorthin führen.

Pädagogik im Grünen wird dann nicht mehr zum „Outdoor-Programm“. Sie wird zu einer **lebendigen Beziehungskultur**. Eine, die alle stärkt – *dich eingeschlossen*.

Lies auch

Weniger planen, mehr erleben: Warum dein Waldtag mit weniger Programm besser wird – Warum der perfekt geplante Waldtag oft das Wichtigste verhindert. Lerne, wie du durch bewusstes Zurücktreten echte Naturerlebnisse für Kinder ermöglichst.

Das Flüstern des Alltags: Dafür hast du doch keine Zeit!

Vielleicht liest du das alles und eine leise, sehr vertraute Stimme in deinem Kopf flüstert:

„Eine schöne Idee, aber wann soll ich das denn noch machen?“

Ich kenne diese Stimme nur zu gut. Sie ist die Stimme des Hamsterrads, das uns in der Beschleunigung gefangen hält und einredet, dass Selbstfürsorge ein Luxus ist, den wir uns verdienen müssen.

Aber ich möchte dich einladen, es anders zu sehen: Die fünf Minuten, die du dir für dich in der Natur nimmst, sind kein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste.

Sie sind ein kleiner Akt der Rebellion.

Eine bewusste Entscheidung, aus dem Autopiloten auszusteigen und dich wieder mit dem zu verbinden, was wirklich zählt. Es geht nicht darum, Zeit zu finden, sondern sie sich bewusst zu nehmen.

Dein Weg zur Kraftquelle: zwei einfache Übungen für den Start

Du musst nicht gleich deine Wohnung kündigen. Echte Naturverbindung entsteht durch kleine, beständige Rituale. Hier sind zwei einfache Übungen, mit denen du sofort beginnen kannst.

Übung 1: Der Fünf-Minuten-Sitzplatz – Dein Anker im Alltag

Das Ziel: Einen festen Ankerpunkt in der Natur zu etablieren, der dich erdet und deine Wahrnehmung schult.

1. **Finde deinen Ort:** Suche dir einen Platz in der Natur, der für dich leicht erreichbar ist. Das kann eine Parkbank sein, ein Baum in deinem Garten oder eine ruhige Ecke im Wald. Wichtig ist nur, dass du dich dort ungestört fühlst.

2. **Setze dich. Für fünf Minuten.** Nimm bewusst Platz. Spüre den Boden unter dir. Richte dich nicht mit dem Handy ein, lies kein Buch. Sei einfach nur da.

3. **Öffne deine Sinne:** Was hörst du? Beginne bei den lautesten Geräuschen und lausche dann immer feiner. Was hörst du ganz in der Ferne? Was ganz nah? Was riechst du? Was spürst du auf deiner Haut?

4. **Beobachte ohne zu bewerten:** Nimm alles wahr, was um dich herum geschieht, ohne es zu benennen oder zu analysieren. Schau den Wolken zu, dem Käfer auf dem Boden, dem Spiel von Licht und Schatten.

Der Effekt: Wenn du diesen Ort regelmäßig besuchst, wird er zu deinem persönlichen Kraftplatz. Du wirst merken, wie sich deine Wahrnehmung verändert und wie schon fünf Minuten Stille genügen, um deinen inneren Kompass neu auszurichten. (Lies hier mehr zum „Sitzpatz“)

Übung 2: Die Taschen-Sammlung – Die Welt in deiner Hand

Das Ziel: den Blick für die kleinen Wunder am Wegesrand zu öffnen und die Neugier eines Kindes wiederzuentdecken.

1. **Setze eine Absicht:** Gehe nach draußen mit der Absicht, einen einzigen, kleinen Naturschatz zu finden, der dich heute anspricht. Es geht nicht darum, etwas „Besonderes“ zu finden.

2. **Lass dich finden:** Gehe langsam und ohne festes Ziel. Richte deinen Blick auf den Boden, auf Baumrinden, auf das, was sonst übersehen wird. Lass dich von einer Form, einer Farbe oder einer Textur anziehen.

3. **Nimm deinen Schatz mit:** Es kann ein besonders geformter Stein sein, eine leere Schneckenschale, eine Feder, ein Stück Moos oder eine interessante Rinde. Nimm nur diesen einen Gegenstand mit.

4. **Gib ihm einen Platz:** Lege deinen Fund zu Hause auf deinen Schreibtisch oder an einen Ort, an dem du ihn im Laufe des Tages siehst. Betrachte ihn immer wieder für einen kurzen Moment. Spüre seine Oberfläche, sein Gewicht, seine Geschichte.

Der Effekt: Diese Übung bricht mit der Routine des „Funktionierens“. Sie trainiert deinen Achtsamkeitsmuskel und erinnert dich daran, dass die Welt voller kleiner, stiller Wunder ist – du musst nur hinschauen. Sie verbindet dich mit der kindlichen Freude am Entdecken.

Beginne mit der Übung, die dich mehr anspricht. Der erste Schritt ist oft der wichtigste. Er ist eine Entscheidung für dich selbst. Eine Entscheidung, deine eigene Kraftquelle wieder zu füllen, damit du auch weiterhin für andere da sein kannst – aus der Fülle, nicht aus der Leere.

PS: Wenn du diesen Weg nicht alleine gehen willst…

Wenn du spürst, dass dieser Ruf nach mehr Verbindung in dir laut wird, und du dir einen erprobten Pfad wünschst, dann schau dir das Jahresprogramm von Wildimpuls an.

Es ist kein weiterer Kurs, der nur Wissen vermittelt. Es ist ein Kompass für deine eigene Reise.

52 Wochen lang begleiten wir dich mit Impulsen, die nicht nur deinen Methodenkoffer füllen, sondern vor allem deine eigene Kraftquelle. Damit du nicht ausbrennst, sondern deine ansteckende Lebendigkeit wiederfindest.

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