Naturberührung

Eine Sinneserfahrung

In meiner Kindheit gab es für mich nichts Schöneres, als mit meiner Oma Lina durch die Wälder zu streifen. Auf Bäume zu klettern, in den Bachläufen zu spielen, Eicheln, Kastanien und Bucheckern zu sammeln und daraus Tiere zu basteln. Der Wald war und ist voller Geheimnisse. Wer seine Augen offen hält, erfährt ihn als unendliche Schatztruhe. Der Wald wurde meine zweite Heimat und auch heute zieht es mich jeden Morgen mit meinem Hündchen in den Wald. Wenn der Tag erwacht, erlebt man den Wald voller Leben mit seinen wunderbaren Geräuschen. Der Wald und die Natur verleihen innere Zufriedenheit.

„JEDER, DER IN DIE NATUR GEHT, DEM SPIEGELT DIE NATUR ETWAS VON SEINEM INNEREN WIDER.“



▲▼ Mit Nicole Fleig traf ich eine Frau, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den großen und kleinen Erdenbürgern die Natur wieder näher zu bringen.



Eigentlich wollte ich das Wort „Achtsamkeit" nicht mehr verwenden, da es im Moment etwas inflationär eingesetzt wird. Aber es passt hervorragend für diesen Artikel. Lernen wir wieder die Achtsamkeit gegenüber der Natur. Falls uns dies nicht gelingt, hat die Menschheit ihre Chance verspielt und mit ihr unser wunderbarer und einzigartiger Planet.

Im Einklang mit der Natur zu leben ist für viele Menschen inzwischen sekundär geworden. Was zählt ist „Trash-Konsum" Smartphone und digitale Welten. Sie erkennen nicht, dass die Entfernung von der Natur krank macht, und sie zu Marionetten der herrschenden Schicht und der Großkonzerne verkommen. Sie spüren zwar die Entfremdung, die der Zivilisationsprozess hinterlässt, lassen sich aber von der Droge Konsum verführen und betäuben. Sagen wir doch einfach den Zeitdieben, den Krankmachern und Lebensfreude-Vernichtern den Kampf an und widmen wir

uns wieder den wichtigen und schönen Dingen des Lebens. Kämpfen wir für den Erhalt der Mutter Erde. Gehen wir wieder mit allen unseren Sinnen in die Natur und erkennen ihre unsagbare Schönheit, ihre heilende Wirkung und den Frieden, den sie uns spendet.

Mit Nicole Fleig traf ich eine Frau, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den großen und kleinen Erdenbürgern die Natur wieder näher zu bringen. „Denn nur was der Mensch kennt, achtet er." Sie betreibt eine Natur- und Wildnis-Schule für Kinder und Erwachsene in Oberschwaben. Wir hatten uns am Bahnhof Berg in Weingarten verabredet. Auf ihrem Programm stand die Bestimmung des Sauerstoffgehalts der Schussen. Ihre kleinen Helfer waren Drittklässler aus Weingarten. 22 neugierige Kinder machten sich mit uns auf, den Reinheitsgrad des Flusses Schussen zu erkunden. Bereits auf den Weg dorthin trällerten einige der Mädchen fröhliche Lieder. Dort angekommen wurden die Utensilien zur Bestimmung ausgeteilt und erklärt, nach welchen Wassertierchen (zum Beispiel Steinfliegenlarven, Flohkrebse, Egel, Köcherfliegenlarven usw.) sie Ausschau halten sollen. Bepackt mit Sieb und Behälter, der als Deckel ein Vergrößerungsglas hatte, ging es ins Wasser auf Fang. Man musste schon genau hinschauen und einen guten Blick haben, um die kleinen Wassertierchen zu erspähen. Hatte man eins entdeckt, war die Freude riesig. Es wurde regelrecht gejauchzt. Die Insekten wurden gleich in den Behälter getan und mit Hilfe der Lupe bestimmt. Wusste man welches Tierchen man gefunden hatte, kam es in die Schüssel mit seinem Namen. Am Schluss wurde gezählt wie viele unterschiedliche Wassertiere gefunden wurden und die Anzahl der jeweiligen Spezies. So konnten wir den Reinheitsgrad der Schussen bestimmen. Er lag zwischen 2 und 3 auf einer Skala von 1 bis 5. Nach diesem Ausflug fühlte ich mich wieder in meinen Ansichten bestätigt. Kinder lieben die Natur und sind voller Interesse. Es war einfach toll, die Kleinen zu beobachten, mit wie viel Freude und Enthusiasmus sie bei der Sache waren und wie stolz, als sie das Ergebnis selbst bestimmen konnten. Diese Erlebnisse sollte man ihnen nicht vorenthalten, denn die Natur ist der schönste Abenteuerspielplatz.

Wie kam Nicole Fleig auf die Idee eine Ausbildung, mit Anfang vierzig, als Natur- und Wildnispädagogin zu absolvieren. Nicole steckte, bedingt durch Krankheit, in einer Lebenskrise. Erinnerungen an ihre Kindheit und die schönen Stunden im Wald wurden wieder wach. Es gab für sie damals keinen Spielplatz, außer den großen weiten Wald, in dem sie, so oft sie konnte, herumstreunte. Angeregt durch diese Erinnerungen buchte sie eine Natur- und Wildniswanderung im Donautal. Diese Wanderung war ein so ein intensives Erlebnis, dass sie wieder Mut und



▲▼ Lernen wir wieder, die Schätze am Wegesrand wahrzunehmen …





▲ Der Winter ist ein wunderbarer Künstler

Hoffnung schöpfte und sich entschloss, die Ausbildung zur Wildnispädagogin anzugehen.



Im Jahr 2011 lernte sie auf einer Wildnis-Wander-Woche auf der Schwäbischen Alb die Natur- und Wildnisschule „Wildniswandern“ und somit ihren späteren Ausbilder kennen. Im Jahre 2013 war ihre Ausbildung beendet und sie erhielt den Titel Natur- und Wildnispädagogin. Während ihrer Ausbildung erkannte Nicole, was ihr all die Jahre gefehlt hatte. Es war als würde sie neu geboren. „Wieder in Tuchfühlung mit der Natur zu sein, mehr über die Pflanzen und Tiere zu lernen, die uns umgeben und die Traditionen, Künste und handwerklichen Fertigkeiten der Naturvölker kennenzulernen und zu üben, erfüllt mich sehr. Besonders faszinierend finde ich zu lernen, wie Naturvölker ihre Sinne schulten und im täglichen Leben benutzten. Die Jäger mussten sich im Wald lautlos wie ein Fuchs bewegen, um Beute – und somit Nahrung für die ganze Gemeinschaft – zu machen. Sie mussten riechen, sehen, hören und wahrnehmen. Die Sinne und die entsprechende Achtsamkeit waren auch für die Frauen und Kinder wichtig, die als Sammlerinnen in den Hecken und Wäldern nach Beeren, Kräutern und anderer Nahrung suchten. Auch der Ansatz, dass wir alle miteinander verbunden sind, Mensch mit Tier mit Pflanzen mit Bäumen mit den Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde, mit den verschiedenen Qualitäten des Wetters, mit Dingen zwischen Himmel und Erde, die wir nicht erklären können und mit allem





▲▼ Vielen Künstlern dient die Natur als Inspiration

was ist, lässt mich langsam erahnen, dass „der große Geist in allem innewohnt“ (wie die Indianer sagen). Dies erfüllt mich mit Dankbarkeit und Frieden.“

Jeder, der in die Natur geht, dem spiegelt die Natur etwas von seinem Inneren wider. Davon ist Nicole überzeugt und erlebt es ständig. Aufenthalte in der Natur verändern den Menschen zum Positiven und geben ihm innere Zufriedenheit und Zuversicht. Das langsame Gehen, die Sinneserfahrung und das im „Jetzt“ ankommen, verleiht neue Kraft für die Anforderungen im Alltag. Sogar Krankenkassen haben dies bereits erkannt und verordnen „Waldduschen“ (zweistündiges Wandern). Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass vom Wald eine immense Heilkraft ausgeht, die unter anderem unser Immunsystem stärkt.





WILDNISWANDERN ist ein Veranstalter für Touren, Seminare und Ausbildungen in freier Natur. Die Wildnisschule wurde im Jahre 1999 gegründet und möchte die Beziehungen der Menschen zur Natur fördern. Seit Anbeginn überzeugt viele Naturfreunde die klare Ausrichtung des Programms: eindrucksvolle Naturerlebnisse unter Gleichgesinnten, nicht sportliche Leistungen stehen im Mittelpunkt. Ob zu Fuß, mit dem Kanu oder Esel umherstreifend, auf einem Wildnisseminar, einer Familienfreizeit oder einjährigen Weiterbildung – hier können Sie mit der Natur und sich selbst Freundschaft schließen. Viele Angebote finden in Deutschland, andere in den Wildnisgebieten Europas oder weltweit statt.

Einen wichtigen Schwerpunkt stellt die einjährige, berufsbegleitende Weiterbildung ‚Natur- und Wildnispädagogik' dar. Diese findet in verschiedenen Regionen von Deutschland statt und wendet sich an Menschen in pädagogischen Berufen. Außerdem sind alle eingeladen, die diesen Jahreskurs für sich selbst erleben möchten.

Die Weiterbildung besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Blöcken mit insgesamt 21 Seminartagen, einem Praktikum sowie Vertiefungsübungen zwischen den einzelnen Blöcken. Die Teilnehmer durchlaufen dabei einen Jahreszyklus, der jeweils im Frühling beginnt und endet.

Ausbildungsziele:

- Erlernen von Naturhandwerk, um sich ohne fremde Hilfsmittel draußen zu Hause zu fühlen
- Wahrnehmungsschulung und Naturwissen, um Beziehungen zu allem Lebendigen aufzubauen
- Leitungskompetenz und die Fähigkeit, erfahrenes Wissen als Mentor weiterzugeben

Entdecken Sie mit WILDNISWANDERN die Natur!

INFO

Nicole Fleig ist drei Tage pro Woche als Sozialberaterin und -arbeiterin an einer Klinik tätig. Außerdem ist sie ehrenamtlich beim BUND hauptsächlich in der Kinderarbeit aktiv. Ihre Natur- und Wildnis-Schule wendet sich hauptsächlich an Erwachsene mit vielen Kursen und Angeboten. Nicole Fleig verfügt zusätzlich noch über eine Ausbildung als Ayurveda-Massagetherapeutin. Wer mehr erfahren und mit Nicole Kontakt aufnehmen möchte, besucht sie einfach auf ihren Internet-Seiten.

www.naturberuehrung.com
www.ayurveda-massagezeit.de



TEXT: BEATE NASH/FOTOS: BEATE NASH