



# **Spiritualität in der Wildnispädagogik**

## **Eine klare Definition**

**Herausgeber:** Wildnisschule Lupus

# Inhaltsverzeichnis

.....	1
Spiritualität in der Wildnispädagogik <i>Eine klare Definition</i> .....	1
A. Einleitung .....	3
1. Vorstellung der Wildnisschule Lupus und ihres Ansatzes. ....	3
2. Warum dieses Thema von Relevanz ist. ....	4
3. Zielsetzung des Essays. ....	4
B. Hauptkritikpunkte zum Thema Spiritualität .....	6
1. Missverständnisse und Vorurteile – Esoterik, Weltflucht, Instrumentalisierung. ....	6
2. Wissenschaftliche und gesellschaftliche Relevanz von Spiritualität. ....	7
3. Die Rolle von Spiritualität in der Pädagogik. ....	8
C. Unser Spiritualitätsbegriff .....	10
1. Definition von Spiritualität in der Wildnispädagogik. ....	10
2. Wissenschaftliche und psychologische Fundierung. ....	12
3. Spirituelle Praxis als Erfahrungsweg. ....	13
D. Wie Spiritualität in der Wildnispädagogik gelebt wird .....	17
1. Innere und äußere Wege der Praxis. ....	17
E. Die sieben zeitlosen Einsichten .....	22
Einsicht 1: Alles ist verbunden – das Netz des Lebens. ....	22
Einsicht 2: Achtsamkeit und Präsenz – im Hier und Jetzt sein. ....	23
Einsicht 3: Dankbarkeit und Wertschätzung – das Leben als Geschenk. ....	25
Einsicht 4: Respekt und Ehrfurcht vor dem Leben – Demut im Angesicht der Natur. ....	26
Einsicht 5: Sinn und innere Führung – die Stimme des Herzens hören. ....	28
Einsicht 6: Gemeinschaft und Liebe – Wir sind eine Familie. ....	30
Einsicht 7: Verantwortung und Nachhaltigkeit – Hüter der Erde sein. ....	31
F. Wirkung und Abgrenzung .....	34
1. Positive Effekte von gelebter Spiritualität. ....	34
2. Klare Abgrenzung zu Esoterik und politischem Extremismus. ....	36
3. Bedeutung für Gesellschaft und Nachhaltigkeit. ....	39
G. Fazit und Ausblick .....	42
1. Zusammenfassung der Kernpunkte. ....	42
2. Perspektiven für die Zukunft. ....	43
3. Einladung zum Dialog und zur praktischen Erfahrung. ....	44
Literaturverzeichnis (Endnoten): .....	46



## A. Einleitung

### 1. Vorstellung der Wildnisschule Lupus und ihres Ansatzes.

Die Wildnisschule **Lupus** wurde 2019 in Brandenburg als erste deutsche Schule gegründet, die ein *Holistic-Survival*-Konzept. Ihr Name („Lupus“ = *Wolf*) symbolisiert die Rückbindung an die Natur. In der Wildnisschule Lupus erlernen TeilnehmerInnen praktische Fähigkeiten des Lebens und Überlebens in der Natur – vom Feuermachen und Spurenlesen bis zum Bau von Unterschlüpfen und dem Bestimmen essbarer Pflanzen. Dabei geht es jedoch um weit mehr als nur Outdoor-Techniken: Die Schule möchte Menschen in einen tieferen Einklang mit der **ursprünglichen Kraft der Natur** bringen. Inspiriert durch die Amazonas-Expedition des Gründers und Erfahrungen in entlegenen Wildnisgebieten vermittelt Lupus ein Bildungserlebnis an der Schnittstelle zwischen modernem Alltag und natürlicher Wildnis. Im Zentrum steht ein *ganzheitlicher* Ansatz, der Kopf, Herz und Hand gleichermaßen einbezieht – Wissen, praktische Erfahrung und innere Haltung werden als Einheit gesehen. So verbindet die Wildnisschule Lupus traditionelle Naturfähigkeiten mit persönlicher Entwicklung, Gemeinschaftserlebnis und **Spiritualität** als Bestandteil der Ausbildung. Kurz: Lupus versteht sich als Ort, an dem Menschen durch Naturerfahrung nicht nur *überleben*, sondern *wachsen* und sich selbst finden können. Dieses Selbstverständnis spiegelt sich im Leitbild und den Werten der Schule wider – Mut, Freiheit und Spiritualität werden etwa als Kernwerte genannt, ergänzt um Dankbarkeit, Naturverbundenheit, Potenzialentfaltung und weitere Grundsätze eines bewussten Lebens in und mit der Umwelt.

## 2. Warum dieses Thema von Relevanz ist.

*Spiritualität* und *Wildnispädagogik* – auf den ersten Blick scheinen das zwei Welten zu sein. Doch in Zeiten multipler Krisen (Klimawandel, Biodiversitätsverlust, soziale Entfremdung) erkennen immer mehr Menschen, dass rein materialistisches oder technokratisches Denken an Grenzen stößt. Die Frage nach einem sinnvollen, nachhaltigen Leben drängt in den Vordergrund. Hier gewinnt Spiritualität – verstanden als Suche nach Sinn, Verbundenheit und ganzheitlichem Verständnis – neue Bedeutung. Viele Menschen bezeichnen sich heute als „*spirituell, aber nicht religiös*“; in industrialisierten Ländern nimmt die formale Religiosität zwar ab, doch ein gleichbleibendes oder sogar wachsendes Bedürfnis nach spiritueller Identität bleibt bestehen. Gleichzeitig verbringen wir den Großteil unseres Alltags in künstlichen Umgebungen. Gerade in Deutschland leiden Kinder und Jugendliche zunehmend an einem Mangel an direktem Naturkontakt, was zu Aufmerksamkeitsproblemen, Stress und Entfremdungsgefühlen führt<sup>1</sup>. Studien zeigen, dass regelmäßige Naturerfahrungen sowohl die physische Gesundheit stärken als auch psychisches Wohlbefinden fördern. Insbesondere Erfahrungen von *Staunen* und *Ehrfurcht* in der Natur – etwa beim Anblick eines funkelnden Sternenhimmels oder beim Lauschen der Stille eines Waldes – wirken nachweislich stressreduzierend, fördern positive Emotionen und steigern prosoziale Werte wie Mitgefühl. Vor diesem Hintergrund wächst das Interesse an **Wilden Pädagogik** (Wildnispädagogik) als Bildungsansatz, der Naturverbinding und Persönlichkeitsbildung vereint. Spiritualität in der Wildnispädagogik verspricht Antworten auf drängende Zeitfragen: Wie können wir jungen Menschen *Werte* wie Achtung vor dem Leben und Verantwortungsgefühl gegenüber der Erde vermitteln? Wie finden wir selbst einen inneren Kompass, um in einer komplexen, oft krisenhaften Welt nicht die Hoffnung zu verlieren? Die Relevanz des Themas zeigt sich auch in aktuellen Diskursen: So betont etwa die UNESCO, dass Bildung für nachhaltige Entwicklung neben Wissen auch **Werte, Ethik und eine spirituelle Dimension** umfassen sollte, um wirklich zukunftsfähig zu sein<sup>2</sup>. Spiritualität im Kontext der Umweltbildung kann dem rein instrumentellen Weltbild – Natur nur als Ressource – ein ganzheitliches Verständnis entgegensetzen, das die **Wechselseitigkeit von Mensch und Natur** anerkennt. Kurzum: Eine spirituell fundierte Wildnispädagogik könnte einen Ausweg aus der Entfremdung bieten und als *Kulturimpuls* für mehr Nachhaltigkeit und seelische Gesundheit in der Gesellschaft wirken.

## 3. Zielsetzung des Essays.

Dieses Essay hat das Ziel, **Spiritualität in der Wildnispädagogik** umfassend zu beleuchten und als wissenschaftlich-pädagogisch fundiertes Konzept greifbar zu machen. Es soll als *Standardwerk* dienen – einerseits theoretische Grundlagen klären, andererseits praxisnahe Einblicke vermitteln. Dafür werden wir zunächst häufige Missverständnisse und Kritikpunkte zum Thema Spiritualität aufarbeiten (Abschnitt B), um eine klare Abgrenzung zu esoterischen oder ideologischen Verzerrungen zu schaffen. Anschließend entwickeln wir einen tragfähigen Spiritualitätsbegriff im Rahmen der Wildnispädagogik (Abschnitt C), gestützt durch philosophische und psychologische Referenzen mit Schwerpunkt Naturverbundenheit und Achtsamkeit. Darauf aufbauend zeigen wir, **wie** Spiritualität in der Praxis der Wildnisschule

Lupus und ähnlicher Programme gelebt wird (Abschnitt D) – welche inneren und äußeren Wege es gibt und welche Methoden in der pädagogischen Arbeit Anwendung finden. Ein zentrales Kapitel bilden die *sieben zeitlosen Einsichten* (Abschnitt E): Hier werden universelle Prinzipien vorgestellt, die unserer Erfahrung nach im Kern aller naturbezogenen Spiritualität stehen. Wir erörtern deren Bedeutung, ihren Bezug zur Naturpädagogik und geben konkrete Beispiele, wie sie in Bildungsarbeit und Alltag integriert werden können. Schließlich untersucht Abschnitt F die Wirkungen einer gelebten Spiritualität – auf Individuum, Gemeinschaft und Umwelt – und markiert unmissverständlich die Grenzen zu Esoterik und politischem Extremismus, um Fehlinterpretationen vorzubeugen. Im **Fazit und Ausblick** (Abschnitt G) fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse zusammen, skizzieren Perspektiven für die Zukunft dieser Thematik und laden die LeserInnen zum Dialog sowie zur eigenen praktischen Erfahrung ein. Die Sprache des Essays bemüht sich um Klarheit und Sachlichkeit, ohne die inspirierende Kraft des Themas zu vernachlässigen. Alle Ausführungen werden mit Quellen belegt und durch Beispiele veranschaulicht, sodass auch interessierte Laien ein fundiertes und zugleich lebendiges Verständnis von *Spiritualität in der Wildnispädagogik* gewinnen können.





## B. Hauptkritikpunkte zum Thema Spiritualität

### 1. Missverständnisse und Vorurteile – Esoterik, Weltflucht, Instrumentalisierung.

Der Begriff *Spiritualität* ist vieldeutig und emotional aufgeladen. In der öffentlichen Wahrnehmung existieren einige verbreitete **Missverständnisse**, die besonders im Kontext der Wildnispädagogik zu Vorurteilen führen können. Ein zentraler Kritikpunkt lautet, Spiritualität sei mit *Esoterik* gleichzusetzen – also mit irrationalem Gedankengut, abgehobenen Weltanschauungen oder gar sektenähnlichen Praktiken. In Interviews mit WildnispädagogInnen zeigte sich tatsächlich, dass die Begriffe Spiritualität und Esoterik von Außenstehenden oft in einem Atemzug genannt werden. Diese Gleichsetzung führt zu Befürchtungen, Wildnisschulen könnten unwissentlich zum Sammelbecken für New-Age-Gläubige, Wunderheiler oder schamanistische Schein-Gurus werden. Ein anderes Vorurteil unterstellt AnhängerInnen einer Naturspiritualität eine Art von **Weltflucht** oder Realitätsferne. Kritiker meinen, wer das *Einfache Leben* in der Wildnis idealisiere, verkläre die Natur romantisch und wolle den modernen Gesellschaftsproblemen dadurch aus dem Weg gehen. In dieser Sicht erscheint Spiritualität als naive Sehnsucht nach einer vergangenen heilen Welt – als Rückzug „aus der Realität“ in eine grüne Traumblase. Verstärkt wird diese Kritik durch den Vorwurf, Wildnispädagogik verfestige **konservative Rollenbilder** (etwa ein archaisches Männerbild des Jägers und Kämpfers) und pflege ein reaktionäres Naturbild. Auch dies wird bisweilen unter dem Etikett „esoterisch“ subsumiert, im Sinne von weltanschaulich rückwärtsgewandt oder wissenschaftsfern. Schließlich gibt es die Sorge einer

möglichen **Instrumentalisierung** von Spiritualität für fragwürdige Zwecke. Besonders brisant ist der Hinweis, dass Naturverbundenheit und Spiritualität in der Vergangenheit von extrem rechten Gruppierungen vereinnahmt wurden. In der Tat haben völkisch-nationalistische Strömungen – von der Lebensreformbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts bis hin zu heutigen Neonazi-Gruppen – immer wieder Anknüpfungspunkte in der Naturschutz- und *Heimat*-Rhetorik gesucht. So gab und gibt es „Braune Ökologen“, welche Naturliebe mit einem elitären, menschenfeindlichen Weltbild verbinden (Stichwort *Blut-und-Boden-Ideologie*). Der Vorwurf im Raum: Könnten Wildniskurse und Schwitzhüttenrituale ungewollt Anziehung auf Rechtsextreme ausüben oder sogar als Rekrutierungsplattform dienen? – Diese Palette an Kritikpunkten zeigt, wie wichtig eine genaue **Begriffsabgrenzung** ist. Wenn von Spiritualität in der Wildnispädagogik die Rede ist, darf weder ein Abgleiten in pseudo-mystische Esoterik stattfinden, noch eine romantische Weltflucht propagiert werden, noch eine ideologische Instrumentalisierung toleriert werden. Die Wildnisschule Lupus ist sich dieser Vorurteile bewusst und hat in einer öffentlichen Stellungnahme betont, dass sie solche pauschalen Unterstellungen ernst nimmt, aber klar zurückweist. Die Herausforderung besteht darin, **echte Spiritualität** – als Quelle von Sinn und Verbundenheit – von ihren verzerrten Bildern zu scheiden. Genau das soll im weiteren Verlauf dieses Essays geleistet werden. Zuvor lohnt jedoch ein Blick darauf, warum Spiritualität trotz (oder gerade wegen) dieser Missverständnisse wissenschaftlich und gesellschaftlich relevant ist.

## 2. Wissenschaftliche und gesellschaftliche Relevanz von Spiritualität.

Lange Zeit war Spiritualität in der akademischen Diskussion ein Randthema, doch inzwischen ist ihre **Bedeutung empirisch belegt** und wird interdisziplinär erforscht. Psychologische Studien zeigen, dass ein gesund gelebtes spirituelles Empfinden mit diversen positiven Effekten einhergeht. So wurde wiederholt festgestellt, dass ein höheres Maß an Spiritualität bzw. spiritueller Praxis mit *besserer psychischer Gesundheit* und *Lebenszufriedenheit* korreliert. Menschen mit spiritueller Orientierung berichten tendenziell von stärkerem **Selbstwertgefühl**, mehr Hoffnung und einer größeren Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Auch auf sozialer Ebene gibt es Zusammenhänge: Gelebte Spiritualität fördert Mitgefühl und prosoziales Verhalten – Werte, die für die Gemeinschaft wichtig sind. Interessanterweise deuten manche Befunde sogar darauf hin, dass der völlige Verzicht auf jede Form von Spiritualität (im Sinne von völliger Sinn- und Zusammenhangslosigkeit) mit höherer Neigung zu Depression und Anhedonie einhergehen kann. Hier ist wohl weniger gemeint, dass Atheisten per se depressiver wären, sondern dass der Mensch offenbar ein Grundbedürfnis nach **Bedeutung** und **Verbundenheit** hat. Wird dieses verneint oder ignoriert, fehlt möglicherweise ein wichtiger Schutzfaktor für die seelische Gesundheit.

Auch in der Medizin und Gesundheitsforschung wird Spiritualität inzwischen als Dimension von Wohlbefinden anerkannt. So definierte etwa eine Arbeitsgruppe um die Ärztin Christina Puchalski Spiritualität als den Aspekt des Menschseins, der mit der Suche nach **Sinn und Zweck** im Leben und dem Erleben von **Verbundenheit** – mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und dem, was als heilig erachtet wird – zu tun hat. Diese Definition wurde im Kontext der Palliativmedizin formuliert, doch sie lässt sich generell auf Bildungs- und

Entwicklungsprozesse übertragen. Der Mensch strebt demnach zutiefst danach, sein Dasein in einen sinnhaften Zusammenhang einzubetten und sich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren. Genau hier setzt die Wildnispädagogik an, indem sie Naturerlebnisse schafft, die Sinn und Verbundenheit spürbar machen.

Gesellschaftlich relevant ist Spiritualität zudem im Hinblick auf die Herausforderungen der **Nachhaltigkeit**. Wie können wir einen wirklich nachhaltigen Lebensstil entwickeln? Neben technischen Lösungen und politischem Willen braucht es eine Veränderung im *Wertesystem* – einen Wandel des Bewusstseins. Philosophen wie Arne Naess (Begründer der Tiefenökologie) betonen, dass nachhaltiges Handeln aus einer erweiterten Identifikation mit der Natur entsteht: Man schützt die Natur, wenn man sie als Teil des eigenen Selbst begreift<sup>3</sup>. Eine solche Haltung ist letztlich spirituell fundiert, denn sie überschreitet das egozentrische Denken und empfindet die **Gemeinschaft allen Lebens**. Studien im Feld der Umweltpsychologie stützen dies: Menschen, die eine starke naturbezogene Spiritualität oder Verbundenheit verspüren, zeigen häufiger umweltfreundliches Verhalten und engagieren sich eher im Naturschutz<sup>4</sup>. Die UNESCO-Kommission für Bildung für nachhaltige Entwicklung hat daher betont, dass *Kopf, Herz und Hand* angesprochen werden müssen – Wissen allein genügt nicht, es braucht auch eine emotionale und spirituelle Anbindung, um Nachhaltigkeit mit Leben zu füllen<sup>2</sup>.

Nicht zuletzt erfüllt Spiritualität in unserer *postmodernen* Gesellschaft für viele eine sinnstiftende Funktion jenseits klassischer Religionen. Sie kann einen Raum bieten, um Werte wie **Achtsamkeit, Mitgefühl** und **Ehrfurcht** vor dem Leben zu kultivieren, ohne dogmatische Engführungen. Gerade Jugendliche suchen laut Jugendforschungen oft nach authentischen Erfahrungen und ganzheitlichem Sinn, wobei traditionelle Institutionen (Kirchen etc.) sie weniger ansprechen. Naturerfahrungen kombiniert mit reflektierender Begleitung können hier eine Lücke füllen – sie ermöglichen *Transzendenzerfahrungen* (überschreitende Erfahrungen), die nicht an bestimmte Glaubenssätze gebunden sind, aber dennoch eine spirituelle Tiefe haben. Dies kann zum Beispiel das überwältigende Gefühl sein, im Angesicht eines Bergpanoramas die eigene Egozentrik zu relativieren, oder die plötzliche Dankbarkeit, wenn man nach Tagen unter freiem Himmel den Wert von sauberem Wasser und freundschaftlicher Hilfe erkennt. Solche Erfahrungen lassen sich pädagogisch rahmen und verstärken, was Wildnispädagogik bewusst tut. Zusammengefasst: Spiritualität ist wissenschaftlich als wichtiger Einflussfaktor auf Wohlbefinden und Werteorientierung anerkannt. Gesellschaftlich kann sie Orientierungswissen und Motivation in einer komplexen Welt liefern. Daher verdient sie im erzieherischen Kontext eine seriöse Auseinandersetzung – jenseits von Klischees.

### **3. Die Rolle von Spiritualität in der Pädagogik.**

Pädagogik und Spiritualität sind historisch keine Fremden – große Bildungsdenkler haben stets die *Ganzheit* des Menschen betont. **Johann Heinrich Pestalozzi** sprach im 18. Jahrhundert vom Bildungsziel, „mit *Kopf, Herz und Hand*“ zu lernen, um den ganzen Menschen – Verstand, Gefühl und Tatkraft – anzusprechen<sup>5</sup>. Ähnlich zielten Reformpädagogen wie Maria Montessori oder Rudolf Steiner darauf ab, neben kognitivem Wissen auch die *innere*



*Entwicklung* und Werterhaltung der Kinder zu fördern. Steiner integrierte explizit eine spirituelle Dimension (anthroposophisches Menschenbild) in sein Waldorf-Schulkonzept, Montessori betonte die „Spiritualität des Kindes“ im Sinne eines angeborenen Staunens und einer moralischen Anlage, die es zu entfalten gelte<sup>6</sup>. Obwohl die öffentliche Schulerziehung im 20. Jahrhundert zunehmend säkular und stofforientiert wurde, erleben wir heute eine Rückbesinnung auf **werteorientierte**, „herzensbildende“ Elemente. So hält etwa die Praxis der *Achtsamkeit* verstärkt Einzug in Schulen und Hochschulen – Programme zur Achtsamkeitsschulung (Mindfulness) zeigen positive Effekte auf Konzentration, Empathie und Stressbewältigung von Lernenden. Hier verschwimmt die Grenze zwischen bloßer Methodik und einer quasi-spirituellen Haltung: Achtsamkeit entstammt buddhistischer Meditationspraxis, wird aber in säkularer Form als universelles Training der Präsenz vermittelt. Damit wird deutlich: *Spiritualität in der Pädagogik* bedeutet nicht, eine Religion zu predigen, sondern grundlegende menschliche Potenziale anzusprechen. Es geht um die Fähigkeit, **Sinn zu erkennen, Werte zu leben** und **inneres Wachstum** zu vollziehen – Aspekte, die über reine Wissensvermittlung hinausgehen.

Gerade in der **Umweltbildung** gewinnt dieser Ansatz an Bedeutung. Konzepte wie Bildung für nachhaltige Entwicklung betonen, dass transformative Bildung auch die Ebene der Werte, Weltbilder und tief verankerten Haltungen ansprechen muss<sup>2</sup>. Spiritualität kann hier als *pädagogische Ressource* dienen, um eine emotionale Bindung zur Natur herzustellen und Verantwortungsbewusstsein zu wecken. Wichtig ist dabei, dass dies wissenschaftlich fundiert und reflektiert geschieht, nicht indoktrinierend. Die Wildnispädagogik bietet ein ideales Feld, um Spiritualität *erfahrbar* zu machen: Im Erleben unter freiem Himmel, in der Auseinandersetzung mit den Elementen, im rhythmischen Wechsel von Tag und Nacht, Werden und Vergehen in der Natur – all das sind „Lehrmeister“, die existenzielle Fragen ganz natürlich aufwerfen. Ein Schüler, der etwa im Wald eine Nacht allein am Feuer verbringt, spürt vielleicht zum ersten Mal bewusst sowohl seine **Verletzlichkeit** als auch Geborgenheit im größeren Kreislauf der Natur. Eine Gruppe, die sich beim gemeinsamen Bauen eines Lagers aufeinander verlassen muss, erfährt **Gemeinschaftssinn** und gegenseitiges Vertrauen auf tiefgreifende Weise, statt nur abstrakt darüber zu reden. Die Rolle der Pädagogik ist es, solche Erfahrungen möglich zu machen und anschließend im Gespräch oder Ritual zu vertiefen, damit daraus nachhaltiges Lernen entsteht. Spiritualität liefert hier sozusagen die *Meta-Ebene*: Sie gibt den Erlebnissen einen Rahmen von Bedeutung – die Erkenntnis, dass das, was wir gerade tun, *Teil eines größeren Zusammenhangs* ist, und dass wir selbst mehr sind als isolierte Einzelkämpfer im Konkurrenzkampf. So verstanden, ist Spiritualität ein Querschnittsthema der Bildung: Sie schafft Verbindung – zwischen Wissen und Weisheit, zwischen Individuum und Gemeinschaft, zwischen Mensch und Natur. In einer Welt, die oft auseinanderzudriften droht, kann pädagogisch begleitete Spiritualität genau das leisten: Verbindungen knüpfen und Sinn stiften.

Nach der Klärung von Kritik und Kontext widmen wir uns nun dem zentralen Begriff: Was verstehen wir in der Wildnispädagogik eigentlich unter *Spiritualität*? Wie lässt er sich definieren und wissenschaftlich untermauern, ohne in die oben beschriebenen Fallen von Esoterik oder Ideologie zu tappen?



## C. Unser Spiritualitätsbegriff

### 1. Definition von Spiritualität in der Wildnispädagogik.

In der Wildnisschule Lupus wurde versucht, das schwer fassbare Konzept *Spiritualität* in Worte zu kleiden, um Missverständnisse auszuräumen. Ihre Definition lautet: *“Spiritualität bezeichnet für uns die Suche nach Sinn im Leben, die Verbindung zu etwas Höherem und die Bereitschaft, sich auf den Weg zu mehr Weisheit zu begeben.”*. Dieser Satz enthält drei entscheidende Elemente: **Sinnsuche**, **Verbundenheit mit etwas Größerem** und **persönliches Wachstum** (Weisheit). Wichtig ist dabei, dass mit “etwas Höherem” keine dogmatische religiöse Vorstellung gemeint ist, sondern ein umfassenderes Ganzes – sei es die Natur als Lebenskraft, das Universum oder ein tieferes geistiges Prinzip. Die Definition betont auch die aktive Komponente: Spiritualität “beginnt, sobald wir entschlossen sind, uns mutig aus entfremdeten Bedingungen und Normen zu befreien, um den Weg unseres Individuums wieder klar erkennen und beschreiten zu können”. Hier klingt an, dass Spiritualität ein Stück weit *Gegenkultur* zur Entfremdung der modernen Welt ist – man verlässt ausgetretene Pfade und gesellschaftliche Konditionierungen (Komfortzonen), um seinen ureigenen Lebensweg bewusster zu gehen. Es geht also um **Selbstbestimmung** und Authentizität, nicht um das Befolgen fremder Lehren.

Zugleich hat Spiritualität für Lupus immer mit *Öffnung* zu tun: *“Öffnen für jedes Lebewesen, Öffnen für das, was einen als Individuum ausmacht, Öffnen für die Gesamtheit des Lebensprozesses im Hier und Jetzt.”*. Dieses Zitat verdeutlicht den dreifachen Bezugsrahmen:

(a) Offenheit gegenüber **anderen Lebewesen** – also Empathie und Mitgefühl nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere, Pflanzen, die ganze Mitwelt. (b) Offenheit für das **eigene innere Wesen** – Selbsterkenntnis, Ehrlichkeit mit sich selbst, Integration der eigenen Gefühle und Potenziale. (c) Offenheit für die **Gesamtheit des Lebens im Hier und Jetzt** – ein Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks und des großen Kreislaufs, in dem wir stehen. Diese ganzheitliche Offenheit impliziert eine Haltung der **Demut**: Man erkennt, dass man als Mensch nur ein Teil eines umfassenden Lebensnetzes ist. Spiritualität „hat immer mit Öffnung zu tun“ – es ist das genaue Gegenteil von engstirniger Weltabgewandtheit. Ein passendes Bild liefert ein Zitat des Mystikers Osho, das Lupus anführt: *“Spiritualität bedeutet nicht, dass man den Kopf in den Himmel steckt, sondern dass man fest auf dem Boden steht und gleichzeitig das Unsichtbare berührt.”*. In diesem Sinne ist Spiritualität bodenständig und himmeloffen zugleich – verwurzelt in der Realität und doch empfänglich für das Transzendente.

Wichtig ist auch, was Spiritualität **nicht** ist: Sie ist **nicht** gleichbedeutend mit Religion. In der Wildnispädagogik wird explizit darauf hingewiesen, dass Spiritualität keiner bestimmten Glaubensrichtung entspricht und nichts mit Dogmen zu tun hat. Ein Wildniskurs ist kein Gottesdienst; es werden keine Glaubenssätze gepredigt, an die alle teilnehmen müssen. Vielmehr versteht man Spiritualität als *persönliche Erfahrungsebene*, die für jede(n) anders aussehen kann. Im Forschungsprojekt von S. Winter (2014) und Kollegen wurde festgestellt, dass alle befragten WildnispädagogInnen Spiritualität als wichtigen Teil ihrer Arbeit betrachten, aber den Begriff nur vorsichtig verwenden – aus Sorge, „als abgehoben zu gelten“. Daher wird Spiritualität oft lieber in Worte gekleidet wie *Wahrnehmung, Achtsamkeit* oder *Verbundenheit*, um keine falschen Assoziationen zu wecken. Doch inhaltlich meinen alle damit: Es gibt eine Dimension jenseits des rein Materiellen, die im Wildnisleben spürbar wird. Diese Dimension anzuerkennen und einzubeziehen, ohne sie jemandem aufzudrängen, ist der schmale Grat, auf dem sich seriöse Wildnispädagogik bewegt.

Wie lässt sich dieser Balanceakt defintitorisch fassen? Hilfreich ist die oben erwähnte allgemeine Definition aus der Gesundheitswissenschaft: Spiritualität ist *“die Dimension des Menschseins, durch die Individuen Sinn, Zweck und Verbundenheit mit dem Moment, sich selbst, anderen, der Natur und dem, was ihnen heilig ist, suchen und erfahren”*. Übertragen auf die Wildnispädagogik heißt das: Wir schaffen Gelegenheiten, in denen Menschen **Sinn erfahren** können – etwa Sinn in der einfachen Tätigkeit des Feuermachens, Sinn im Dasein eines Waldes – und **Verbundenheit spüren** – z.B. Verbundenheit mit einer Gruppe ums Lagerfeuer oder mit dem Kreislauf des Wassers, der alles Leben durchzieht. Spiritualität in diesem Verständnis ist *inklusiv* (jeder kann sie erleben, unabhängig von Religionszugehörigkeit), *erfahrungsbasiert* (es geht um erlebte Momente, nicht um Glaubenssätze) und *prozesshaft* (eine Suche, ein Weg, kein abgeschlossener Zustand).

Zusammengefasst definieren wir Spiritualität in der Wildnispädagogik als **persönliche Erfahrungsdimension**, in der der Mensch sich als Teil eines größeren Ganzen erlebt, daraus Sinn schöpft und innere Orientierung gewinnt. Diese Dimension ist gekennzeichnet durch Verbundenheit – zu sich, zur Natur, zu anderen – und durch Bewusstheit im Hier und Jetzt. Sie erfordert Mut und Offenheit, ist aber zugleich eine zutiefst natürliche menschliche

Veranlagung. Wie der Wildnispädagoge Schwarz (2014) sagt: „Ich kann kaum draußen in der Natur sein, intensive Erfahrungen machen, ohne dass das eine geistige oder spirituelle Komponente hat“. Spiritualität gehört also zum *Mensch-Sein in der Natur* untrennbar dazu – ob wir das Wort benutzen oder nicht.

## 2. Wissenschaftliche und psychologische Fundierung.

Der entwickelte Spiritualitätsbegriff lässt sich durch verschiedene wissenschaftliche Perspektiven untermauern. **Psychologisch** betrachtet, knüpft er an Konzepte der *Transpersonalen Psychologie* und *Positiven Psychologie* an. Erstere beschäftigt sich mit Erfahrungen, in denen Menschen ihr gewöhnliches Ich-Bewusstsein überschreiten (transzendieren) und ein Gefühl von Einheit oder tiefer Sinnhaftigkeit erleben. Solche Erfahrungen – oft als **Peak Experiences** (Gipfelerlebnisse) bezeichnet – hat der Humanpsychologe Abraham Maslow bereits in den 1960er Jahren beschrieben. Maslow fand heraus, dass viele seiner Probanden solche Gipfelerlebnisse spontan in der Natur hatten: beim Betrachten eines Sonnenuntergangs oder im Angesicht von Bergen fühlten sie ein überwältigendes Glücksgefühl, ein Einssein mit der Welt und eine tiefe Bedeutung<sup>7</sup>. Maslow betrachtete dies als Ausdruck eines grundlegenden menschlichen Strebens nach *Selbstverwirklichung* und *Transzendenz*. Die Positive Psychologie bestätigt, dass Gefühle wie **Staunen (Awe)** eine messbare Wirkung haben: Sie vergrößern das Gefühl von Verbundenheit mit anderen und reduzieren egozentrisches Denken, wie Studien von Keltner und Haidt zeigen<sup>8</sup>. In der Wildnispädagogik werden genau solche Staunen-Momente kultiviert – etwa indem man die TeilnehmerInnen nachts die Milchstraße beobachten lässt oder frühmorgens in den Wald schleichen, um Wildtiere zu sehen. Die psychologische Wirkung ist, dass sich der Geist öffnet und ein nachhaltiger Eindruck von *Teilhaberschaft an etwas Größerem* entsteht.

Ein weiterer relevanter Aspekt ist die **Achtsamkeitsforschung**. Achtsamkeit wird in der Psychologie als Aufmerksamkeitsmodus definiert, der durch nichtwertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Moments gekennzeichnet ist. Zahlreiche Studien – und Meta-Analysen – haben gezeigt, dass Achtsamkeitsübungen Stress reduzieren, die Emotionsregulation verbessern und sogar neuroplastische Veränderungen im Gehirn bewirken können (z.B. gesteigerte Aktivität in Arealen für Empathie und Selbstwahrnehmung)<sup>9</sup>. In der Wildnispädagogik ist Achtsamkeit eine Grundvoraussetzung: Wer draußen überleben und wirklich *wahrnehmen* will, muss lernen, aufmerksam im Moment zu sein – sei es beim lautlosen Gehen durch den Wald (wo jede Unachtsamkeit ein Knacken im Geäst verursachen würde) oder beim Entzünden eines Feuers durch Reibung (wo volle Konzentration erforderlich ist). Diese Schulung der Sinne und der Präsenz deckt sich mit dem, was spirituelle Schulen seit Jahrtausenden lehren. Der Unterschied: Hier geschieht es kontextunabhängig von Religion, eingebettet in eine Tätigkeit. Psychologisch gesehen wird dadurch der Zustand *Flow* begünstigt – ein völliges Aufgehen in der Handlung, das als beglückend erlebt wird. Mihály Csíkszentmihályi, der Begründer der Flow-Theorie, fand heraus, dass Aktivitäten in der Natur (Klettern, Wandern etc.) oft Flow-Erlebnisse hervorrufen<sup>10</sup>. Flow wiederum hat Überschneidungen mit Spiritualität, da sich im Flow das Ich-Gefühl vermindert und ein Gefühl der Verschmelzung mit der Tätigkeit einstellt. Man

könnte sagen: In der intensiven Naturerfahrung “vergisst man sich selbst” im positiven Sinne – man wird eins mit dem Tun und der Umgebung.

**Neurowissenschaftlich** lässt sich ergänzen, dass Naturaufenthalte den parasymphatischen Nervensystem-Tonus erhöhen (Entspannungsreaktion) und das Stresshormon Cortisol senken<sup>11</sup>. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass das *Default Mode Network* (Gehirnnetzwerk des Ruhezustands, oft mit Grübeln assoziiert) in naturnaher Umgebung weniger aktiv ist, während Netzwerke für Aufmerksamkeitssteuerung aktiver sind<sup>12</sup>. Einfach gesagt: In der Natur sind wir wacher und zugleich mental entspannter – ein Zustand, der empfänglich macht für spirituelle Erlebnisse. Diese physiologischen Befunde stützen die intuitive Erfahrung vieler Menschen, dass sie “im Wald den Kopf frei bekommen” und zugleich sich lebendiger fühlen.

**Evolutionsbiologisch** schließlich kann man argumentieren, dass Spiritualität und Naturverbundenheit tief in unserer Entwicklungsgeschichte verwurzelt sind. Der Biologe Edward O. Wilson prägte den Begriff **Biophilie** – die angeborene *Liebe zum Lebendigen*<sup>13</sup>. Er vermutete, dass der Mensch aufgrund hunderttausender Jahre als Jäger und Sammler eine natürliche Affinität zu lebenden Systemen hat: Wir fühlen uns zu Tieren hingezogen, finden Landschaften schön, suchen die Präsenz von Wasser und Pflanzen, weil dies in der Evolution Vorteile brachte. Biophilie könnte auch erklären, warum viele Menschen spirituelle Gefühle gerade in der Natur haben. Natur war unser erstes **Zuhause** und unsere erste Lehrmeisterin; in frühen Stammeskulturen waren Spiritualität und Naturverehrung praktisch identisch (Animismus, Ahnenkult, schamanische Traditionen). Die moderne Trennung – hier die aufgeklärte Zivilisation, dort die “beseelte” Wildnis – ist ein junges Phänomen. Carl Gustav Jung schrieb, der moderne Mensch habe sich durch den Verlust des Kontakts mit der Natur auch von einem Teil seiner Seele entfremdet<sup>14</sup>. Psychologisch äußert sich das in jener Sinnsuche, die wir heute beobachten. Wildnispädagogik könnte man daher als eine *rekonstruktive* Pädagogik sehen: Sie stellt die uralte Verbindung zwischen Bildung und Naturerfahrung wieder her und aktualisiert sie für die heutige Zeit, ohne in archaische Naivität zu verfallen. Die spirituelle Dimension ist hier kein Fremdkörper, sondern integraler Bestandteil dieses ganzheitlichen Bildungsansatzes.

### 3. Spirituelle Praxis als Erfahrungsweg.

Ein wichtiger Grundsatz unseres Spiritualitätsverständnisses lautet: *Spiritualität erschließt sich vor allem durch Praxis und Erfahrung, nicht durch Theorie*. Dementsprechend ist sie in der Wildnispädagogik ein **Erfahrungsweg** – etwas, das man tut und erlebt, statt nur intellektuell darüber zu reden. Dies deckt sich auch mit modernen pädagogischen Prinzipien: *Erfahrungsbasiertes Lernen* (experiential learning) betont, dass nachhaltige Bildung über unmittelbares Tun, Reflektieren und Integrieren entsteht. Spiritualität als Praxis bedeutet, dass wir Räume und Gelegenheiten schaffen, in denen sich das zuvor definierte Verbundenheits- und Sinn-Erleben einstellen kann.

In der Wildnispädagogik gibt es hierzu zwei sich ergänzende Ansätze: Zum einen das **Vorgelebte** – die Haltung der Lehrenden, die Spiritualität im Alltag verkörpern – und zum

anderen das **Eingeübte** – bestimmte Übungen oder Rituale, die zur spirituellen Erfahrung einladen. Forschungen ergaben, dass WildnispädagogInnen großen Wert darauf legen, Spiritualität *authentisch vorzuleben* und in den Alltag zu integrieren, anstatt sie künstlich hervorzuheben oder gar aufzuzwingen. Patzeiner (2014) betont, dass diese Art von Spiritualität “Teil des Alltags und in den Alltag immer integriert” ist – nichts Losgelöstes, sondern im täglichen Miteinander verwoben. D. Schröder, ein Wildnispädagoge, sagte gar: „50 % seiner Arbeit“ bestehe aus dieser geistigen Komponente – will heißen, die innere Haltung und spirituelle Präsenz machen die Hälfte des Erfolgs aus, auch wenn äußerlich vielleicht Bogenschießen oder Pflanzenkunde auf dem Programm stehen. Konkret heißt das zum Beispiel: Die KursleiterInnen begegnen den Teilnehmenden mit Achtsamkeit und Offenheit, hören wirklich zu, sind mit der eigenen Intuition in Kontakt und behandeln die Natur mit Respekt. Diese Vorbildwirkung prägt die Lernatmosphäre entscheidend. Die Schülerinnen und Schüler spüren schnell, ob der Mentor “es selbst lebt” oder nur schöne Worte macht. Eine authentisch gelebte Spiritualität des Leitungsteams – sichtbar etwa in Gesten der Dankbarkeit, im geduldigen Umgang mit Herausforderungen, in einer demütigen Sprache über Naturphänomene – **überträgt** sich automatisch auf die Gruppe. So wird Spiritualität *implizit* gelernt, quasi durch Osmose.

Daneben gibt es die *expliziten spirituellen Praktiken*, die in Wildniskursen eingesetzt werden. Dies sind keine geheimen Rituale, sondern im Grunde einfache, urtümliche Übungen, die den Zugang zur Tiefe öffnen. Einige Beispiele: tägliche **Dankbarkeitsrunden**, in denen jede/r am Morgen oder Abend etwas ausdrückt, wofür er/sie dankbar ist – sei es ein schöner Moment, eine Lernerkenntnis oder einfach das Essen des Tages. Solche Runden sind fester Bestandteil vieler Wildniscamps und schaffen eine Kultur der Wertschätzung. Sie mögen unscheinbar wirken, haben aber laut Mentoren wie Schwarz (2014) große Wirkung: *“Dadurch, dass man die Aufmerksamkeit auf die Dankbarkeit und die schönen Dinge im Leben lenkt, verändert sich viel im Menschen – bis hin zu Veränderungen im Zusammenleben in der Gemeinschaft.”* Eine weitere Praxis ist das **Schweigen in der Natur** – oft “Sitzplatz” genannt: Die TeilnehmerInnen verbringen regelmäßig (z.B. jeden Morgen) eine gewisse Zeit allein an einem ruhigen Ort im Gelände, um einfach zu beobachten, zu lauschen und zur Ruhe zu kommen. Dieses *Sit Spot*-Ritual stammt aus der Coyote-Mentoring-Tradition von Jon Young und fördert nachweislich Wahrnehmungsschulung und innere Sammlung<sup>15</sup>. Viele berichten, dass sie an ihrem Sitzplatz nach einigen Tagen eine immer tiefere Verbundenheit mit dem Ort aufbauen – ein Vogel, der sie zunächst scheu beäugte, nähert sich mit der Zeit, oder man bemerkt subtile Veränderungen im Wald. Solche Erfahrungen erzeugen Ehrfurcht und eröffnen oft innere Dialoge (man beginnt z.B. über das eigene Leben nachzudenken, während man den Ameisen zuschaut).

Auch **Rituale** im engeren Sinne spielen in der Wildnispädagogik eine Rolle. Dabei ist wichtig: Diese Rituale sind frei von religiösem Dogma und stets *freiwillig*. Oft handelt es sich um **Übergangsrituale**, die individuell oder gemeinschaftlich begangen werden. Ein klassisches Beispiel ist die **Visionsuche** (Vision Quest): ein altes Ritual, bei dem man – inspiriert von indigenen Traditionen, aber heute universell angepasst – mehrere Tage und Nächte alleine fastend in der Wildnis verbringt, um eine persönliche Vision oder Klarheit für



den Lebensweg zu erlangen. Einige Wildnisschulen bieten solche Visionssuchen oder auch **Schwitzhütten** (eine traditionelle Form der rituellen Schwitzbad-Zeremonie) als Teil des Curriculums an. Bei Lupus fließen diese Elemente z.B. in fortgeschrittene Ausbildungen ein, aber immer mit umfassender Vorbereitung und Nachbereitung, transparent und ohne jeglichen Zwang. Die Teilnehmenden wissen vorher, worauf sie sich einlassen, und es wird betont, dass es kein „muss“ ist, sondern ein Angebot. In der Schwitzhütte beispielsweise (einer runden Sauna aus Weidenästen und Decken, in der Steine erhitzt und mit Wasser übergossen werden) erleben viele Menschen intensive innere Prozesse – es kann sehr spirituell sein, muss aber nicht im religiösen Sinne interpretiert werden. Einige empfinden es schlicht als tiefgehende *Selbsterfahrung* oder als eine Art Meditation in Dunkelheit und Hitze. Entscheidend ist: Der Rahmen solcher Rituale wird verantwortungsvoll und respektvoll gesetzt, kulturelle Kontexte (indigene Herkunft solcher Praktiken) werden erklärt, ohne sich einfach anzueignen. Somit werden *Schwitzhütten* oder *Visionszeiten* in der Wildnispädagogik zu zeitgemäßen Lernformen, die auf universellen menschlichen Bedürfnissen basieren – dem Bedürfnis nach Einkehr, Klärung, Loslassen, Neubeginn.

Neben den großen Ritualen gibt es auch **kleine spirituelle Übungen** im Alltag der Wildniscamps: Das gemeinsame **Feuermachen** wird beispielsweise oft als *Zeremonie* betrachtet. Wenn alle im Kreis sitzen und mit Feuerbohrer oder Feuerstein die erste Flamme entfachen, wird dies bewusst begangen – vielleicht mit einem Moment der Stille, wenn der Zunder aufglimmt, und einem Ausdruck der Dankbarkeit, wenn das Feuer brennt. In vielen Traditionen gilt Feuer als heilig; die Wildnispädagogik vermittelt hier jedoch keine Mythologie, sondern die *Haltung* des Respekts. Etwa indem man lehrt, vor dem Feuermachen innerlich ruhig zu werden und das Feuer hinterher nicht einfach mit Wasser zu “erschlagen”, sondern es ausglimmen zu lassen und die Asche achtsam zu behandeln. Solche Kleinigkeiten vermitteln implizit Ehrfurcht und Bewusstsein für das Elementare. Ähnlich kann das **Pflücken einer Pflanze** zu einem spirituellen Akt werden: Wenn ich beispielsweise Wildkräuter sammele, lerne ich, dies achtsam zu tun – die Pflanze möglichst nicht zu schädigen, nur so viel zu nehmen, wie ich brauche, und vielleicht innerlich oder ausdrücklich “Danke” zu sagen. Eine Wildnispädagogin bemerkte: *“Also eine Pflanze zu pflücken, weil ich sie zum Essen brauche, ist ein höchst spiritueller Akt.”*. Diese Sichtweise mag ungewöhnlich klingen, doch sie zeigt: Spiritualität drückt sich in der **Haltung hinter der Handlung** aus. Jede Alltagsaktivität in der Wildnis – Wasser holen, Holz hacken, Nahrung zubereiten – kann entweder mechanisch-abwesend oder bewusst-verbunden erfolgen. Letzteres zu fördern, ist Ziel der Wildnispädagogik.

Spiritualität als Erfahrungsweg bedeutet auch, dass es keinen abschließenden Lehrplan gibt, *was* jemand erfahren soll. Vielmehr hält man einen *offenen Raum* bereit, in dem jede/r die eigenen Einsichten machen darf. Nach Wernicke (2014) sollte der spirituelle Teil nie von den Lehrenden forciert, sondern nur dann eingebracht werden, wenn er “von den Teilnehmenden aus kommt”. Alles Erlebte darf sein und kann von den TeilnehmerInnen als spirituell bezeichnet werden – oder auch nicht, niemand muss es so einordnen. Diese Offenheit ist wichtig: Sie verhindert Dogmatismus. Jede/r kann die gemachten Erfahrungen deuten, wie es zur eigenen Lebenssicht passt. Wenn jemand eine Nacht allein im Wald war und dabei “nur”

kognitive Erkenntnisse über sich hatte, ist das genauso wertvoll, wie wenn jemand anders dies als tiefe spirituelle Begegnung mit dem Waldgeist beschreibt. Beide werden vom Kursleiter gleich ernst genommen und begleitet. Spiritualität wird so zum persönlichen Weg, der innerhalb einer Gruppe zwar gemeinsam beschritten, aber individuell erlebt wird.

**Erfahrungsberichte** in den Runden zeigen meist eine große Bandbreite: Von sehr pragmatischen Lerneffekten (“Ich habe gelernt, meiner Intuition zu vertrauen, als ich den Weg im Dunkeln zurückfand”) bis hin zu transzendenten Schilderungen (“Ich fühlte mich eins mit allem unter dem Sternenzelt, als gäbe es keine Trennung mehr zwischen mir und dem Universum”). Diese Vielfalt wird nicht bewertet, sondern sogar begrüßt, denn sie zeigt, dass jeder Mensch einen eigenen Zugang hat.

Zusammengefasst: Unser Spiritualitätsbegriff in der Wildnispädagogik ist erlebnisorientiert, inklusiv und undogmatisch. Er findet seinen Ausdruck in gelebter Praxis – im Vorbild der Lehrenden und in bewusst gestalteten Übungen und Ritualen. Dabei wird die Natur selbst zum Lehrer, und die Rolle der PädagogInnen ist die einer Begleitung und Rahmung. Wie Patzeiner (2014) sagt: Wichtig ist, *“dass diese Art von Spiritualität gelebt wird, vorgelebt wird und erfahrungsbasiert ist”*. Geschichten und Erklärungen über Spiritualität treten demgegenüber in den Hintergrund – *Erfahrung geht vor Erklärung*. Auf diesem gelebten Fundament kann nun im nächsten Abschnitt gezeigt werden, wie Spiritualität konkret im Rahmen der Wildnispädagogik praktiziert wird, welche inneren und äußeren Pfade es gibt und wie all dies in der Wildnisschule Lupus integriert ist.



## D. Wie Spiritualität in der Wildnispädagogik gelebt wird

### 1. Innere und äußere Wege der Praxis.

Spiritualität in der Wildnispädagogik manifestiert sich auf zwei miteinander verwobenen Ebenen: dem **inneren Weg** und dem **äußeren Weg**. Der *innere Weg* bezieht sich auf die persönliche geistige Haltung und Entwicklung jedes Einzelnen – Selbstreflexion, inneres Erleben, Bewusstseinsbildung. Der *äußere Weg* meint sichtbare Handlungen, Rituale und gemeinschaftliche Praktiken, die im Rahmen der Wildniskurse stattfinden. Beide Wege sind nicht getrennt, sondern bedingen einander: Die äußeren Aktivitäten sollen innere Prozesse anstoßen, und die innere Haltung fließt in die Gestaltung der äußeren Handlungen ein.

#### **Innerer Weg**

Hier geht es um das, was im *Herzen und Geist* der Beteiligten geschieht. Wildnispädagogik fördert innere Spiritualität vor allem durch *Achtsamkeitsschulung* und *Selbstwahrnehmung*. TeilnehmerInnen lernen, zur Ruhe zu kommen und in sich hineinzuhorchen – sei es beim stillen Sitzen am Morgen (Meditation in der Natur ohne diesen Begriff zu strapazieren), beim achtsamen Gehen oder durch angeleitete Imaginationsübungen. Mancher Kursleiter nutzt z.B. **Geschichten und Metaphern**, um innere Bilder zu wecken: Abends am Lagerfeuer werden Weisheitsgeschichten aus verschiedenen Kulturen erzählt (etwa die Parabel von den zwei Wölfen, die in unserer Brust kämpfen – dem Guten und dem Bösen, und der gewinnt, den wir

füttern). Solche Geschichten regen die TeilnehmerInnen an, über ihr eigenes Leben nachzudenken und innere Fragen zu stellen. Auch **Traumreisen** oder visuelle Meditationen kommen zum Einsatz: z.B. bittet man die Gruppe, mit geschlossenen Augen einer erzählten Reise zu folgen, wo sie sich vorstellen, sie seien ein Baum im Wechsel der Jahreszeiten. Das mag spielerisch klingen, hat aber oft tiefgehende Wirkung – es öffnet die intuitive, gefühlsbetonte Seite und ermöglicht innere Einsichten. Ein zentrales Element des inneren Wegs ist die Förderung von **Selbstreflexion**: Nach intensiven Erfahrungen (wie der Solo-Nacht oder dem Überqueren eines reißenden Flusses in der Gruppe) werden Reflexionsrunden gehalten. Hier werden Fragen gestellt wie: “Was hat diese Erfahrung in Dir ausgelöst? Was hast Du über Dich gelernt? Gab es einen Moment, der sich bedeutungsvoll angefühlt hat?” – Indem man Erlebtes in Worte fasst, wird es ins Bewusstsein gehoben und kann sich als Erkenntnis verankern.

Für den inneren spirituellen Weg ist auch die **persönliche Wertearbeit** wichtig. Wildnisschulen regen oft an, Tagebuch zu führen oder am Ende des Kurses eine Art *Intention* festzuhalten: Wie möchte ich das, was ich gelernt habe, in meinen Alltag integrieren? Diese Verknüpfung mit dem individuellen Sinn und den Werten des Teilnehmenden macht die spirituelle Erfahrung nachhaltig. Wenn jemand z.B. feststellt: “Ich habe in der Stille des Waldes erkannt, dass Ehrlichkeit für mich ein zentraler Wert ist, zu mir selbst und zu anderen”, dann kann daraus der Vorsatz entstehen, im Alltag authentischer aufzutreten. Hier schließt sich der Kreis zur *Lebenspraxis* – Spiritualität wird nicht als isoliertes Lagerfeuererlebnis stehen gelassen, sondern als Impuls für persönliches Wachstum mitgenommen.

## Äußerer Weg

Auf äußerer Ebene wird Spiritualität in der Wildnispädagogik durch **konkrete Praktiken** und gemeinschaftliche Prozesse gelebt. Viele davon wurden im Abschnitt C.3 schon beispielhaft genannt (Dankbarkeitsrunden, Rituale, etc.). Hier sollen sie systematisch eingeordnet werden. Man kann äußere Praktiken in verschiedene Kategorien einteilen: **Rituale, Routinen, Naturhandwerk** mit spiritueller Haltung, **Feierlichkeiten** und **Gemeinschaftsformen**.

**Rituale:** Dies sind bewusste Handlungen mit symbolischem Charakter. In Wildniskursen gibt es z.B. *Übergangsrituale*: Eine häufig praktizierte Form ist das “*Alleinsein in der Natur*” für eine bestimmte Zeit (ein paar Stunden bis zu ganzen Tagen). Dieses Ritual markiert oft den Übergang von einem Kursabschnitt zum nächsten oder – bei Jugendlichen – den Übergang ins Erwachsensein. Das Muster ist archaisch: sich alleine der Wildnis stellen, um Reife und Erkenntnis zu erlangen. Die Kursleitung bereitet solch ein Ritual vor, indem sie Sinn und Ablauf erklärt, evtl. Gefahren vorbeugt und einen sicheren Raum absteckt (z.B. jeder bleibt in Rufweite). Während der Solozeit entzündet das Basislager vielleicht ein Feuer als symbolische Verbindung und Sicherheitspunkt. Nach der Rückkehr werden die Erlebnisse im Redekreis geteilt. Ein anderes Ritual ist die **Schwitzhütte**, die einige Schulen – meist mit externer Ritualeiter-In – durchführen, um Reinigung und Neubeginn erlebbar zu machen. Dabei werden Feuer, Wasser, Erde, Luft symbolisch erlebt (glühende Steine = Feuer, Wasser zum Aufguss = Dampf, die Hütte = Erde, die Atemluft = Luft). Die Gruppe durchläuft

gemeinsam Hitze und Dunkelheit und “kommt gereinigt heraus”. Dies kann etwa am Ende einer Ausbildung stehen, um das Gelernte zu besiegeln und Altes loszulassen. Wichtig: Alle Rituale sind freiwillig und ohne Zwang zur Teilnahme. Auch wer skeptisch ist, kann sich außerhalb aufhalten – allein die Bereitschaft der Mehrheit erzeugt aber oft einen Sog, es doch auszuprobieren, weil es respektvoll vermittelt wird und Neugier weckt.

**Routinen:** Hierunter verstehen wir wiederkehrende Praxisformen im Tages- oder Wochenablauf, die spirituellen Charakter haben. Die **Dankbarkeitsrunde** zu Beginn oder Ende des Tages wurde bereits erläutert – sie zählt zu den wichtigsten Routinen. Eine andere Routine ist der **Morgenkreis**, bei dem sich alle vor Kursbeginn im Kreis aufstellen, vielleicht ein Lied singen oder einen Spruch sagen (ohne religiösen Inhalt, eher ein Natur- oder Mut-Motto) und sich kurz auf den Tag einstimmen. Dieses gemeinsame Innehalten verbindet die Gruppe und schafft einen bewussten Start – quasi ein kleines Ritual jeden Morgen. Auch **Körperübungen** können spirituelle Routinen sein: Einige Ausbilder integrieren Yoga- oder Qi Gong-Elemente im Freien, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, bevor es ans Werken geht. In der Wildnisschule Lupus gehört z.B. das **Mentale Fokussieren** und Atemübungen zum Konzept *Holistic-Survival*, um die Sinne zu schärfen und innere Ruhe zu fördern. Solche Übungen sind weltanschaulich neutral, aber entstammen oft alten spirituellen Schulen (z.B. Kampfkunst- oder Meditationspraktiken) – jedoch adaptiert auf die Gruppe und den Kontext, also niedrigschwellig und ohne Guru-Attitüde. Eine weitere Routine ist das **Geschichten erzählen** am Feuer – jeden Abend eine kleine Weisheitsgeschichte oder Naturgeschichte zu hören, schafft einen Rhythmus der Besinnung vor dem Schlafengehen. In indigenen Kulturen war das Erzählens am Feuer zentral für die Weitergabe von Wissen *und* Spiritualität; Wildnispädagogik knüpft hier an, indem sie alte Märchen, Legenden oder persönliche Anekdoten der MentorInnen einsetzt, die immer auch eine “Lehre” enthalten, über die man nachdenken kann.

**Naturhandwerk mit spiritueller Haltung:** Vieles, was in Wildniskursen äußerlich passiert, sind Handlungen wie Schnitzen, Feuermachen, Hüttenbau, Nahrungssuche usw. Diese an sich *praktischen Tätigkeiten* werden zu einem äußeren Weg der Spiritualität, indem sie mit der richtigen Haltung vollzogen werden (siehe das Zitat zum Pflanzen pflücken als spiritueller Akt. In der Praxis heißt das: Die Lehrenden vermitteln neben der Technik auch die Ethik und Ästhetik der Handlung. Zum Beispiel beim **Bogenbauen**: Man geht in den Wald, um Holz für einen Bogen zu holen. Anstatt einfach einen geeigneten Ast abzuschlagen, lernt die Gruppe zunächst, den Baum wahrzunehmen – welcher Ast könnte passen, ohne den Baum zu sehr zu schädigen? Vielleicht wird dem Baum kurz erläutert, was man vorhat (in Gedanken oder leise ausgesprochen) – das mag für rationale Menschen ungewohnt sein, aber es schult Respekt. Dann schneidet man behutsam, dankt dem Baum, und lässt vielleicht ein kleines Geschenk zurück (etwa Tabak oder ein Haar, je nach Tradition, oder auch nur einen bewussten Dankesgedanken). Diese Praxis des **Erntedanks** entstammt indigenem Wissen (viele Stämme Nordamerikas hinterlassen Tabak als Gabe, wenn sie etwas der Natur entnehmen), wird aber in Wildniskursen oft in universeller Form aufgenommen. D. Schröder beschreibt etwa: Beim Nehmen eines Astes für einen Bogen sollte man spüren, ob der Baum “es erlauben” will, und

etwas als Dank hinterlassen. Solche Details transformieren die reine handwerkliche Aktion in eine spirituelle Übung in Achtsamkeit und Verbundenheit.

**Feierlichkeiten und Gemeinschaftsformen:** Schließlich manifestiert sich Spiritualität auch in der Art, wie Gemeinschaft gelebt und gefeiert wird. Viele Wildnisschulen organisieren **jahreszeitliche Feste**, z.B. zur Sonnenwende, Erntedank oder ähnliches, wo aktuelle und ehemalige Teilnehmer zusammenkommen, um gemeinsam draußen zu feiern. Diese Feste knüpfen an alte Jahreskreisfeste an (etwa die Sommersonnenwende mit einem Freudenfeuer) und geben Naturverbundenheit einen kulturellen Ausdruck. Allerdings achten seriöse Anbieter darauf, dies **inklusiv** zu gestalten, ohne in Neuheidentum oder Kitsch abzurutschen. Ein Beispiel: Anstatt keltische Rituale unreflektiert zu imitieren, gestaltet man ein Sommerfest einfach als Lagerfeuerabend mit Musik, Tanz und vielleicht einem Moment des Innehaltens bei Sonnenuntergang, wo alle still den längsten Tag würdigen. So entsteht ein Gemeinschaftsgefühl und Dankbarkeit für die Natur, ohne dass man einen künstlichen Kult darum macht.

Auch die **Sprache** in der Gemeinschaft gehört zum äußeren Ausdruck der Spiritualität. In Wildnisschulen ist es üblich, aufmerksamer miteinander zu kommunizieren – häufig werden Methoden wie das “Council” (Redekreis mit Redestab) übernommen, bei dem immer nur derjenige spricht, der den Redestab hält, und die anderen zuhören. Diese Form stammt aus indigenen Traditionen (z.B. den Irokesen) und wird inzwischen auch therapeutisch und pädagogisch genutzt, um tiefes Zuhören und respektvollen Austausch zu fördern. Im Council werden oft *Herzensangelegenheiten* geteilt – die Gruppe erfährt so eine Verbundenheit auf emotionaler Ebene, was man durchaus als spirituelles Miteinander bezeichnen kann (Victor Turner nannte das entstehende Gefühl intensiver Gemeinschaft *Communitas*<sup>16</sup>). Für viele Teilnehmer ist es eine neue Erfahrung, in einer Gruppe so offen reden zu dürfen und so wertfrei gehört zu werden. Das kann heilend wirken und vermittelt Werte wie Ehrlichkeit und Vertrauen.

**Integration in die Wildnisschule Lupus:** All die genannten Aspekte – innere wie äußere – sind Teil der gelebten Kultur von Lupus. Ihr **Leitbild** legt Wert darauf, dass “*alle unsere Angebote auf Selbsterfahrung, Selbsterforschung und Selbsterkenntnis basieren*”. Das heißt, jedes Kursmodul ist so konzipiert, dass die Teilnehmer nicht nur Technik lernen, sondern immer sich selbst dabei begegnen. Ob es ein Survivalkurs oder eine Naturmentoring-Ausbildung ist – Reflexion und Austausch gehören fest dazu. Im Wertekanon von Lupus ist **Spiritualität** selbst ein Wert, aber auch eng verknüpft mit anderen: Mut, Freiheit, Ehrlichkeit, Dankbarkeit, Naturverbundenheit etc. werden explizit genannt. Beispielsweise wird *Mut* als Kernwert gesehen, weil er nötig ist, um sich überhaupt auf den inneren Weg einzulassen (Mut, alte Konditionierungen zu hinterfragen, Mut, sich auf unbekannte Erfahrungen einzulassen). Die *Mentalität des Mutes* schafft laut Lupus “eine achtsame und spirituelle Grundlage für all unsere Ausbildungsformate”. Das zeigt schön: Charakterbildung (Mut) und Spiritualität gehen Hand in Hand.

Lupus integriert Spiritualität auch methodisch: In ihrem Programm gibt es etwa spezielle *Philosophie-Workshops*, in denen explizit geistige Inhalte besprochen werden. Das sind



ergänzende Kurse, wo man z.B. am Abend über Lebensphilosophie diskutiert oder Fragen nach dem “guten Leben” erörtert – also eine bewusste Reflexionsebene einzieht. Doch den Hauptteil macht die Praxis aus: Rituale wie das Feuermachen, Redekreise, Dankbarkeitsübungen und Solozeiten sind Standard in den Ausbildungen. Die Schule legt Wert darauf, dass alles **transparent** kommuniziert wird: In ihrer öffentlichen Erklärung heißt es, Elemente wie Schwitzhütten oder Visionssuchen seien zwar Bestandteil mancher Ausbildung, “doch stets erfolgt dies transparent, freiwillig und ohne Dogmatik. Teilnehmende werden weder überrumpelt noch sollen sie sich einem ‘Kult’ anschließen.”. Stattdessen betont Lupus den Rückgriff auf **wissenschaftlich abgesicherte Methoden** der Ökologie, Psychologie und Umweltpädagogik als Fundament, kombiniert mit dem Wissen um **universelle Prinzipien** und Erfahrungen. So schlägt die Schule eine Brücke: Einerseits schöpft sie aus traditionellen Weisheiten (z.B. die universellen Prinzipien, auf die wir im nächsten Abschnitt eingehen), andererseits bleibt sie kritisch und eigenständig (“wir legen Wert darauf, authentisch aus eigenen Erfahrungen zu schöpfen... und uns fortlaufend kritisch zu hinterfragen”). Diese Haltung schützt davor, dass Spiritualität in blinde Übernahme fremder Rituale oder in Ideologie umkippt.

Insgesamt zeigt sich, dass Spiritualität bei Lupus und generell in der Wildnispädagogik **kein Add-on** oder Sonderthema ist, sondern ein integrierter Aspekt des gesamten pädagogischen Geschehens. Sie ist mal implizit, mal explizit spürbar – in der Stille einer morgendlichen Waldbeobachtung, im gemeinsam gesungenen Lied, in der ehrlichen Aussprache nach einer Herausforderung. Dieser gelebte Ansatz entspricht dem alten Motto: *“Spiritualität ist nicht etwas, das man hat, sondern etwas, das man tut.”* Die Wildnispädagogik tut Spiritualität, indem sie die Verbindung von Mensch und Natur tagtäglich erlebbar macht.

Nach der Betrachtung des „Wie“ – der praktischen Ausgestaltung – wenden wir uns nun dem „Was“ in verdichteter Form zu: den **sieben zeitlosen Einsichten**, die als Quintessenz der in der Wildnispädagogik gelebten Spiritualität gelten können. Diese Einsichten fassen die Kernerfahrungen und Prinzipien zusammen, die in unterschiedlichsten Kulturen und Zeiten als Weisheit aus intensiver Naturverbindung hervorgegangen sind. Wir werden sie erläutern und ihren Bezug zur heutigen Bildungsarbeit aufzeigen.



## E. Die sieben zeitlosen Einsichten

In vielen Kulturen und philosophischen Traditionen findet man bestimmte *Grundwahrheiten* über das Leben, die immer wieder auftauchen – ob in indigener Weisheit, östlicher Philosophie oder moderner Tiefenökologie. Die Wildnispädagogik als interkulturelles und gleichzeitig naturwissenschaftlich aufgeklärtes Feld greift solche zeitlosen Einsichten auf, formt sie verständlich aus und wendet sie praktisch an. Im Folgenden stellen wir **sieben Prinzipien** vor, die sich als *Eckpfeiler* einer Spiritualität der Wildnis herauskristallisiert haben. Diese „sieben zeitlosen Einsichten“ sind unabhängig von spezifischer Religion oder Ideologie gültig und werden daher von uns als universal und nachhaltig erachtet. Wir erläutern jeweils die Bedeutung der einzelnen Einsicht, ziehen Verbindungen zur Naturpädagogik und geben Beispiele für ihre konkrete Anwendung in der Bildungsarbeit.

### **Einsicht 1: Alles ist verbunden – das Netz des Lebens.**

Die vielleicht fundamentalste aller spirituellen Einsichten ist die Erkenntnis, dass *alles mit allem verbunden* ist. Kein Wesen, kein Ding existiert für sich allein; wir sind eingebettet in ein gigantisches Beziehungsnetz. Diese Einsicht findet sich im philosophischen Konzept der **All-Einheit** (Monismus) ebenso wie in indigenen Lehren (die Lakota-Indianer sagen: “Mitákuye Oyás’in” – *Alle meine Verwandten*, als Ausdruck, dass alle Lebewesen Verwandte sind) und in der modernen Ökologie (Stichwort **Netzwerk der Ökosysteme**). In der Wildnispädagogik wird die Verbundenheit aller Dinge unmittelbar erfahrbar gemacht. Beispielsweise durch das Nachzeichnen von **Nahrungsketten** und -kreisläufen: Kinder

lernen, dass die Sonne das Gras wachsen lässt, das Reh das Gras frisst, der Wolf das Reh frisst und wenn der Wolf stirbt, seine Überreste wieder den Boden nähren – ein Kreislauf. Oder durch **Sinnesübungen**: Wenn man eine Zeit lang mit geschlossenen Augen im Wald sitzt und nur lauscht, merkt man, wie viele Geräusche ineinandergreifen – der Wind in den Blättern, ein Vogelruf, das Knacken eines Zweiges unter einem Reh-Fuß – es entsteht ein Gesamteindruck eines lebendigen Ganzen.

Philosophisch untermauert, entspricht diese Einsicht dem holistischen Weltbild. Schon der Naturforscher Alexander von Humboldt erkannte Anfang des 19. Jahrhunderts die *Verknüpfung der Kräfte in der Natur* und gilt als Vorreiter der Ökologie. In der Literatur ist das oft zitierte Motto von John Muir (1838–1914) passend: *“When we try to pick out anything by itself, we find it hitched to everything else in the Universe.”* („Wenn wir versuchen, etwas aus der Natur herauszulösen, stellen wir fest, dass es mit allem anderen im Universum verbunden ist.“)<sup>17</sup>. Für Lernende ist dieses Prinzip eine **Schlüsselerkenntnis**: Es relativiert das egozentrische Denken (“Ich gegen den Rest”) und fördert ein ökozentrisches Verständnis (“Ich bin Teil des Rests”).

In der pädagogischen Anwendung lässt sich die Einsicht “Alles ist verbunden” durch zahlreiche Methoden vermitteln. Ein einfaches Spiel ist das **Öko-Spinnennetz**: Mit Schnur und Kärtchen stellen die Teilnehmer ein Netz dar, in dem jede/r ein Element (Sonne, Pflanze, Tier, Mensch, Wasser, Luft etc.) repräsentiert. Man verbindet die Kärtchen mit der Schnur entsprechend ihrer Wechselwirkungen (z.B. Sonne -> Pflanze, Pflanze -> Tier, Tier -> Boden, Boden -> Pflanze, etc.). Am Ende halten alle gemeinsam ein Netz aus Fäden. Zieht nun einer an seinem Faden (etwa das Aussterben einer Art), spüren es alle anderen – das Netz gerät in Unordnung. So wird greifbar: Ein Eingriff hat Folgen für das Ganze. Dieses spielerische Modell hinterlässt oft tiefen Eindruck, weil es abstrakte Verbundenheit konkret macht.

Eine weiterführende konkrete Anwendung in der Bildungsarbeit ist die *Projektmethode*, bei der SchülerInnen ein Ökosystem ganzheitlich erforschen, z.B. einen Teich. Sie untersuchen Wasserqualität, beobachten Tiere, erstellen ein Pflanzenverzeichnis, zeichnen Nahrungspyramiden – am Ende steht das Verständnis: Der Teich ist ein verbundenes System, und auch wir beeinflussen es (z.B. durch Düngemittel in der Umgebung). So fließt die Einsicht 1 in Umweltbildung und Biologieunterricht praktisch ein. Spirituell vertieft kann man die Verbundenheit im Gefühl erfahren lassen, etwa durch eine **gemeinsame Naturmeditation**: Alle legen sich in einen Kreis ins Gras, Kopf zur Mitte, und schließen die Augen. Die Leitung spricht ruhig: “Spürt, wie die Erde euch trägt... wie der gleiche Wind euch allen übers Gesicht streicht... wie wir zusammen atmen...” – Solche Momente erzeugen häufig ein stilles Gemeinschaftsgefühl, manche berichten von einem *Einheitsgefühl* mit der Natur oder Gruppe. Diese Erfahrung ist Kern dessen, was als Spiritualität der Verbundenheit gilt.

## **Einsicht 2: Achtsamkeit und Präsenz – im Hier und Jetzt sein.**

Die zweite zeitlose Einsicht ist die Bedeutung der **Gegenwärtigkeit**. Nahezu alle Weisheitstraditionen lehren auf ihre Weise: *Sei wach im Augenblick, denn das Jetzt ist der*

*einziges Moment, in dem das Leben stattfindet.* In der buddhistischen Tradition ist dies die Essenz der Achtsamkeit; in westlichen Worten sprechen wir von *Aufmerksamkeit* oder *Bewusstheit*. Warum ist das spirituell relevant? Weil nur ein präsenter Geist wirklich wahrnehmen kann, was ist – und damit in Beziehung treten kann. Wer mit seinen Gedanken ständig woanders ist (Vergangenheit, Zukunft, Sorgen, Pläne), der *trennt* sich innerlich von der Welt, wie sie hier und jetzt vor ihm liegt. Achtsamkeit hingegen verbindet uns wieder mit der Realität des Augenblicks – sei es mit einem anderen Menschen, mit uns selbst oder mit der Natur um uns herum.

In der Wildnispädagogik ist Achtsamkeit zweifach wichtig: **praktisch** zum Überleben (man muss aufmerksam sein, um Tierspuren zu entdecken, um Wetterveränderungen rechtzeitig zu bemerken usw.) und **spirituell** zum Erleben von Tiefe (nur wer still wird, kann das “Flüstern des Waldes” hören, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn). Deshalb werden viele Übungen gezielt eingesetzt, um Achtsamkeit zu schulen. Eine klassische ist das **Fuchsgehen**: Die Teilnehmer üben, sich wie ein Fuchs lautlos und konzentriert durch die Natur zu bewegen – mit weichen Knien, Ballengang, die Augen offen, aber nicht starr fixiert (sogenannter “Weitwinkelblick”), alle Sinne empfangsbereit. Diese Fortbewegung wird zur Meditation in Bewegung. Jede Unachtsamkeit (etwa auf einen Ast treten) macht sich sofort bemerkbar, was den Lerneffekt verstärkt. Nach einiger Zeit merken die meisten, dass sie in einen Flow geraten, völlig konzentriert auf jeden Schritt, und gleichzeitig ein Teil von ihnen das ganze Umfeld viel intensiver wahrnimmt als beim normalen Gehen. Fuchsgehen ist somit sowohl eine Wildnisfertigkeit als auch eine spirituelle Achtsamkeitsübung.

Ähnlich funktioniert das **Schleichspiel** bei dem eine Person mit geschlossenen Augen in der Mitte steht und lauscht, während andere versuchen, sich anzuschleichen. Nur durch maximale Präsenz kann der Lauschende die Schleicher hören – und nur durch extreme Achtsamkeit können die Schleicher geräuschlos näherkommen. Das Spiel erzeugt hohe Spannung und verlangt, *im Moment* zu sein. Teilnehmer berichten oft, dass sie währenddessen alles andere vergessen und danach wie aus einem *Wachtraum* auftauchen – was wiederum dem Flow- bzw. meditativen Zustand entspricht.

In der Bildungsarbeit lässt sich Einsicht 2 auch losgelöst von Wildnis-Skills nutzen: Schulen führen beispielsweise **Achtsamkeitsminuten** ein, wo SchülerInnen vor Beginn des Unterrichts kurz still sitzen, atmen und ankommen. Oder es werden *Sinne-Erfahrungs-Stationen* aufgebaut, an denen Kinder gezielt riechen, fühlen oder schmecken, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Eine bekannte Übung ist der **Rosinen-Test** in der Achtsamkeit: eine Rosine mit allen Sinnen erkunden (anschauen, den Geruch wahrnehmen, sehr langsam kauen) – so trivial das klingt, so sehr schult es die Präsenz und zeigt, wie viel einem entgeht, wenn man hastig ist. In der Natur kann man das Pendant machen, z.B. ein Stück Moos oder einen Tannenzapfen auf diese Weise erforschen. Das fördert nicht nur Biologieverständnis, sondern auch Staunen und respektvollen Umgang.

Spiritualität zeigt sich hier als *Qualität der Wahrnehmung*: Wenn ich achtsam bin, *öffnen* sich gewöhnliche Dinge und offenbaren vielleicht Schönheit oder Unerwartetes. Viele spirituelle Lehrer sagen: Das Wunder liegt im Alltäglichen, man muss nur lernen hinzuschauen.

Wildnispädagogik bringt Menschen genau das bei – hinzuschauen, hinzuhören. Wie ein Sprichwort sagt: *“Der Anfänger in der Wildnis bemerkt 100 Dinge, der Kundige 1000.”* Mit jedem Fortschritt in der Wahrnehmung entdeckt man mehr Zusammenhänge (wieder Verbindung zu Einsicht 1) und spürt mehr *Ehrfurcht*. Achtsamkeit ist daher ein Grundpfeiler, auf dem die anderen Einsichten aufbauen.

### **Einsicht 3: Dankbarkeit und Wertschätzung – das Leben als Geschenk.**

*Dankbarkeit* gilt in vielen spirituellen Traditionen als Schlüssel zur Erfüllung. Die christliche Mystik kennt die **Danksagung** (Eucharistie bedeutet Danksagung), im Yoga gibt es die Haltung der *Samtoša* (Zufriedenheit, Dankbarkeit für das, was ist), und positive Psychologen haben erkannt, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit empfinden und ausdrücken, glücklicher und gesünder sind<sup>18</sup>. In der Wildnispädagogik hat Dankbarkeit einen hohen Stellenwert, weil sie die Einstellung zur Natur und zum Leben grundlegend prägt. Wer dankbar ist, nimmt nicht alles selbstverständlich – er erkennt den Wert auch kleiner Dinge an. Draußen lernt man schnell, dass z.B. warmes Feuer, sauberes Wasser oder eine trockene Schlafstelle keine Banalitäten sind, sondern kostbare Geschenke. Diese Erkenntnis entsteht fast automatisch, wenn man einmal gefroren hat oder nassgeregnet wurde und dann die Wärme spürt: Man empfindet **Dankbarkeit** – gegenüber dem Feuer, gegenüber dem Freund, der Holz gesammelt hat, vielleicht sogar gegenüber dem Wald, der einen beherbergt hat.

Wildnispädagogik fördert diese Haltung aktiv. Wir haben bereits die täglichen Dankbarkeitsrunden erwähnt. Darüber hinaus wird oft spontan im Alltag Dank ausgesprochen: etwa bevor man zu essen beginnt (ein kurzer Moment des Innehaltens am Lagerfeuer: “Danke an alle, die mitgekocht haben, und an die Natur für diese Nahrung”). Das ist kein vorgeschriebenes Tischgebet, sondern ergibt sich meist organisch – tatsächlich initiiert oft ein Teilnehmer das, weil es sich richtig anfühlt. Die Leiter bestärken so etwas dann sanft.

Dankbarkeit wirkt auch als *Gegenmittel* zu einer Mangel- oder Anspruchshaltung. In der modernen Konsumgesellschaft sind wir trainiert, stets zu sehen, was uns fehlt oder was man *noch* haben möchte. Draußen mit begrenzten Ressourcen lernt man, das was man hat, wertzuschätzen. Nach ein paar Tagen Wildnis sagen Teilnehmer oft Sätze wie: “Ich hätte nie gedacht, dass ich mich mal so über eine einfache Schale warmes Essen freuen könnte.” Diese *Wiederentdeckung der Wertschätzung* ist eine zutiefst spirituelle Erfahrung, denn sie führt einem die Fülle vor Augen, die das Leben bereitstellt – unabhängig von Luxus.

Pädagogisch kann man die Dankbarkeit spielerisch fördern: Etwa mit dem **“Gifts of the Earth”-Spiel** (Geschenke der Erde). Dabei sammelt jede/r Teilnehmer/in im Laufe eines Tages oder einer Wanderung ein kleines Objekt, das für ihn/sie ein Geschenk symbolisiert (z.B. eine schöne Feder, eine besondere Muschel am Fluss, einen beerigen Zweig). Abends werden die Objekte im Kreis gelegt und jede/r erklärt: “Diese Feder steht für X, wofür ich heute dankbar bin.” Das schafft Bewusstsein, wie viel einem die Erde ständig schenkt – von Nahrung und Materialien bis zu Erlebnissen und Erkenntnissen.

Jon Young, ein bekannter Naturmentor, schreibt: *“Die Dankbarkeit im Herzen soll wiedergefunden und ausgedrückt werden. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Dankbarkeit und die schönen Dinge im Leben [...] entsteht eine Verbindung zur Natur.”*. Young verweist auch auf die Tradition der Haudenosaunee (Irokesen) und deren *“Thanksgiving Address”*, bei der alle Bestandteile der Welt der Reihe nach gewürdigt werden – vom Wasser, den Pflanzen, den Tieren bis zur Sonne und den Sternen. Er hat dieses Prinzip ins Natureducatationsprogramm eingebaut, weil die innere Haltung der Wertschätzung die Grundlage für ein respektvolles Miteinander mit der Natur legt. Der Effekt ist nicht nur spirituell, sondern auch **sozial**: Gruppen, die Dankbarkeitsrituale pflegen, haben oft weniger Konflikte und mehr Zusammenhalt, weil ein Klima der Positivität entsteht. Jeder fühlt sich gesehen und alle ehren etwas Größeres gemeinsam – das verbindet.

In einer Welt, die häufig auf Mängel fokussiert (was fehlt, was schlecht läuft), kann die Praxis der Dankbarkeit in der Bildung regelrecht *transformativ* sein. Selbst in schulischen Kontexten jenseits von Wildnis wird mittlerweile empfohlen, Dankbarkeitstagebücher zu führen oder in der Klassengemeinschaft regelmäßig positive Erlebnisse zu teilen, um psychische Gesundheit und Gruppenkohäsion zu stärken<sup>19</sup>. In der Wildnispädagogik geschieht dies organisch, weil die Natur uns beständig beschenkt – Luft, Licht, Ausblick, Rohstoffe – und wir nur innehalten müssen, um es zu bemerken. Dankbarkeit ist daher eine zeitlose Einsicht, die auf dem Wege der Spiritualität unverzichtbar ist: Sie lehrt Demut (siehe Einsicht 4) und Freude am Sein zugleich.

#### **Einsicht 4: Respekt und Ehrfurcht vor dem Leben – Demut im Angesicht der Natur.**

Albert Schweitzer, der Theologe und Arzt, formulierte als ethisches Grundprinzip die *Ehrfurcht vor dem Leben*: *“Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.”*<sup>20</sup> Diese Erkenntnis – dass jedes Lebewesen seinen eigenen Wert und seinen eigenen Willen zum Leben hat – führt zu einer Haltung des Respekts und der Demut. In der Wildnis wird der Mensch wieder zum *Gast* unter vielen anderen Lebewesen. Diese Erfahrung kann Demut lehren: Wir sind nicht die allmächtigen Beherrscher, sondern Teil der Schöpfung mit begrenzten Fähigkeiten. Eine kalte regnerische Nacht oder das Gefühl, einem Bären gegenüber nur ein schwaches Zweibein zu sein, rückt das Ego zurecht. Allerdings geht es nicht um ängstliche Demut aus Kleinheitsgefühl, sondern um *ehrfürchtiges Staunen* angesichts der Größe und Schönheit der Natur.

**Respekt** zeigt sich in konkreten Verhaltensweisen: In Wildniscamps achten alle darauf, keinen Müll zu hinterlassen, behutsam mit Pflanzen und Tieren umzugehen (z.B. keine unnötigen Bäume fällen, keine Tiere belästigen), Schutzgebiete zu respektieren, Feuer sorgfältig zu nutzen, etc. *Leave No Trace* (Hinterlasse keine Spuren) ist ein Motto, das ökologisch motiviert ist, aber auch eine spirituelle Dimension hat: Es ehrt die Integrität des Ortes, so als wolle man ihn *unversehrt* wieder der Natur zurückgeben, nachdem man da war. Diese Form von Respekt wird in Kursen aktiv vermittelt – zum Beispiel wird das Lager am Ende gemeinsam gereinigt und *“verabschiedet”*, sodass es fast so aussieht, als wäre niemand



da gewesen, bis auf ein paar abgebrochene Grashalme wo das Zelt stand. Die Jugendlichen oder Erwachsenen sehen dann: Wir *können* in der Natur leben, ohne Zerstörung zu hinterlassen; wir können uns einfügen.

**Ehrfurcht** geht noch darüber hinaus: Sie ist ein inneres Berührtsein von der Würde des Lebens. Das kann in Momenten ausgelöst werden, in denen man etwa ein Tier in freier Wildbahn beobachtet. Viele Teilnehmer schildern, dass sie beim Anblick eines stolzen Hirsches in der Dämmerung oder beim Heulen eines Wolfs eine Gänsehaut bekamen und minutenlang kein Wort herausbrachten – nicht aus Angst, sondern aus Ergriffenheit. Solche intensiven Begegnungen lassen einen spüren, was Ehrfurcht meint: Man steht staunend davor und empfindet vielleicht Liebe und Respekt zugleich. Pädagogisch kann man diese Einsicht kaum *machen*, aber man kann Gelegenheiten dafür schaffen: Indem man viel Zeit für Tierbeobachtungen einplant, die Gruppe auch mal schweigend ein Tier betrachten lässt, oder Nachtexkursionen anbietet, wo die Erhabenheit des Sternenhimmels auf die Sinne wirkt. In der Regel stellt sich Ehrfurcht dann von selbst ein. Der Mentor kann das Gefühl im Nachhinein ansprechen und benennen, sodass es den Lernenden bewusster wird: “War da jemand, der das als *ehrfurchtsvoll* erlebt hat? Vielleicht so, als würde man eine Kirche betreten – nur dass hier der Wald die Kathedrale ist?” Solche Vergleiche helfen, das Erlebte einzuordnen.

Demut bedeutet auch, die **Grenzen** der eigenen Kontrolle anzuerkennen. In der Wildnis lernt man schnell: Man kann nicht alles planen – Wetter schlägt um, das selbstgebaute Floß zerbricht vielleicht, der Weg geht verloren. Statt in Frustration zu verfallen, übt man demütig, sich den Gegebenheiten anzupassen und zu improvisieren. Diese Flexibilität ist eine spirituelle Tugend, denn sie wurzelt in der Einsicht, dass da *größere Kräfte* am Werk sind, auf die man sich einlassen muss. Das Wetter etwa wird oft personifiziert (“Mutter Natur hat heute andere Pläne”), was halb im Scherz, halb im Ernst geschieht – es signalisiert aber eine Hinnahme dessen, was man nicht ändern kann. Daraus erwächst Gelassenheit und eben Demut.

In der Bildungsarbeit kann man den Respekt vor dem Leben ganz konkret fördern durch **Tierbegegnungsprojekte**: z.B. gemeinsam ein Insektenhotel bauen und beobachten, wie Wildbienen einziehen – so entwickeln Kinder Respekt vor kleinen Tieren, die sie vorher vielleicht eklig fanden. Oder ein Bachuntersuchungs-Projekt, wo alle Kleinstlebewesen vorsichtig gefangen, bestimmt und wieder freigelassen werden mit dem Bewusstsein, dass auch ein Flohkrebs ein wertvolles Lebewesen im System ist. Solche Erlebnisse können Empathie gegenüber allem Leben erzeugen, was langfristig in umweltethisches Handeln mündet (man denkt zweimal nach, bevor man achtlos ein Insekt zertritt oder Chemikalien ins Abwasser kippt).

Spiritualität äußert sich hier in der *ethischen Haltung* der **Achtung**: Achtung vor älteren Menschen, vor den Mitgeschöpfen, vor den natürlichen Prozessen. In Wildnisschulen wird manchmal symbolisch eine “**schützende Hand**” über Gemeinschaft und Natur gehalten – z.B. indem ein Kurs bewusst eine Patenschaft für ein Stück Wald übernimmt während der Ausbildungszeit und es pflegt (Müll sammeln, Pflegemaßnahmen). Das vermittelt: Wir haben

eine Verantwortung, nicht aus Arroganz, sondern aus Liebe zur Schöpfung. Diese Demut schützt wiederum vor jeglicher Tendenz, Spiritualität egozentrisch zu missbrauchen. Jemand, der wahrhaft Ehrfurcht vor dem Leben hat, wird sich kaum zum selbsternannten Guru erheben oder eine Ideologie des Hasses propagieren können – das schließt sich aus.

### **Einsicht 5: Sinn und innere Führung – die Stimme des Herzens hören.**

Ein oft berichteter Effekt intensiver Naturerfahrung ist eine gesteigerte **Klarheit über das eigene Leben**. Abseits vom Lärm der Zivilisation und der Flut an Ablenkungen hören Menschen plötzlich wieder ihr *Inneres Selbst* deutlicher. Viele Wildnisteilnehmer beschreiben, dass ihnen während eines Solos oder beim Wandern auf einmal **wichtige Einsichten** kamen – sei es eine Entscheidung, die sie lange vor sich herschoben, oder das Bewusstsein dessen, “was im Leben wirklich zählt” für sie. Diese persönliche Sinnfindung ist eine zeitlose Thematik: Philosophen wie Sokrates rieten zur Selbsterkenntnis (“Erkenne Dich selbst”), in der Romantik suchte man in der Natur Inspiration für die Lebenspoesie, und Viktor Frankl, ein existenzanalytischer Psychologe, betonte, der Mensch sei vor allem durch den Willen zum **Sinn** motiviert<sup>21</sup>.

Die Einsicht hier lautet: Jeder Mensch trägt eine innere Stimme oder Intuition in sich, die ihm Richtung geben kann – doch man muss still genug werden, um sie zu hören. Die Wildnis mit ihrer Stille und Einfachheit bietet dafür ideale Bedingungen. Frei von Handyempfang, Termindruck und Reizüberflutung kann sich nach einigen Tagen eine gewisse **mentale Entschleunigung** einstellen. Gedanken ordnen sich, Emotionen kommen hoch, die man vielleicht lange unterdrückt hat – kurzum, man kommt mit sich selbst in Kontakt. Das kann man als eine Art inneres Gespräch mit der “Stimme des Herzens” erleben. Manche sprechen auch davon, die **Seele** besser zu spüren.

Wildnispädagogik unterstützt diesen Prozess, indem sie Freiräume schafft und Impulse gibt. Ein Beispiel ist das Ritual der **Fragen an die Nacht**: Vor einem Solo oder einer Visionsnacht wird den TeilnehmerInnen vorgeschlagen, eine persönliche Frage oder Absicht zu formulieren, die sie dann mit in die Stille nehmen. Z.B.: “Was ist mein nächster Schritt im Leben?” oder “Wovor habe ich Angst, das ich überwinden möchte?”. Diese Frage hält man gedanklich in den Himmel oder spricht sie leise aus, wenn man alleine ist. Dann verbringt man die Zeit ohne aktiv darüber nachzugrübeln, sondern lässt die Umgebung auf sich wirken. Häufig berichten die Leute danach, dass sie zwar keine “Stimme aus den Wolken” hörten, aber im Laufe der Zeit gewisse Gedanken kristallklar wurden oder neue Perspektiven auftauchten – gewissermaßen als Antwort *aus ihrem Inneren*. Das ist die innere Führung, die hier am Werk ist. Pädagogisch wichtig ist es, den Teilnehmern zu vermitteln, dass jede Antwort, die kommt, *ihre eigene* ist – keine mystische fremde Macht –, was die Selbstverantwortung stärkt.

Naturvölker praktizieren seit jeher solche Sinnsuchen in der Wildnis – die Vision Quest der nordamerikanischen Ureinwohner oder ähnliches Fasten in anderen Kulturen diene genau dazu: sich selbst zu begegnen und Lebensvisionen zu erhalten. In unserer säkularen Variante mag es weniger dramatisch sein, aber der Kern bleibt: Die Natur fungiert als Spiegel und

Resonanzraum für innere Fragen. Schon Henry Thoreau, der Transzendentalist, zog sich zwei Jahre an einen Waldsee zurück und kam mit dem berühmten Fazit: *“I went to the woods because I wished to live deliberately... and not, when I came to die, discover that I had not lived.”* („Ich ging in die Wälder, weil ich bewusst leben wollte... und nicht erst beim Sterben entdecken, dass ich gar nicht gelebt hatte.“)<sup>22</sup>. Diese Besinnung auf den eigenen Lebenssinn ist ein spiritueller Prozess.

In der Bildungsarbeit heute kann man Jugendlichen z.B. **Naturtagebücher** führen lassen, in denen nicht nur Naturbeobachtungen, sondern auch persönliche Gefühle und Gedanken eingetragen werden. Die Natur wird so zum Gesprächspartner: Man schreibt vielleicht an einen Baum oder einen Berg, vertraut ihm Sorgen an oder fragt nach Rat – natürlich antwortet der Baum nicht mit Worten, aber allein das Formulieren und die Atmosphäre können intuitive Antworten zutage fördern. Solche Methoden klingen unkonventionell, aber sie ermöglichen jungen Menschen einen Zugang zu eigenen Fragen, ohne dass es klinisch oder belehrend wirkt. Sie fühlen sich frei, weil die Natur ja urteilsfrei ist.

Ein weiteres Beispiel: In einigen Waldschulen werden **Traumreisen** eingesetzt, in denen man sich sein zukünftiges Selbst oder seinen “Kraftort” vorstellt. Danach malt oder schreibt man, was man gesehen hat. Das kann Hinweise darauf geben, was einem wirklich wichtig ist oder welche Talente in einem stecken. Eine Schülerin sieht sich in der Imagination vielleicht immer mit Tieren – das könnte ein Hinweis sein, dass sie in Richtung Tierpflege oder Biologie strebt. Ein Jugendlicher träumt von einer friedlichen Welt – vielleicht engagiert er sich später sozial oder politisch. Solche *Sinn-Bilder* ernst zu nehmen und weiterzuverfolgen, entspricht dem altbekannten Rat “Hör auf dein Herz”.

Im Rahmen der Wildnisschule Lupus wird den Auszubildenden beispielsweise nahegelegt, ihre **Visionsfindung** ernst zu nehmen. In der finalen Ausbildungssequenz halten sie oft eine **Visionsrede** – d.h. sie formulieren vor der Gruppe, was ihre Vision oder ihr Ziel als Wildnispädagoge ist, was sie der Welt geben wollen. Dies ist ein kraftvolles Format, das aus dem *Counseling* kommt: Laut aussprechen, wofür man steht und gehen will. Die Naturerfahrungen dienen hier als Fundus, aus dem man schöpft – viele beziehen sich in ihrer Rede auf ein Schlüsselerlebnis im Kurs (“Als ich in jener Nacht am See saß, wurde mir klar, dass...”). Die Gruppe bezeugt diese Selbstverpflichtung und gibt vielleicht Feedback. So wird die innere Führung, die jemand gefunden hat, gleich öffentlich verankert.

Zusammengefasst, Einsicht 5 lehrt: In uns ist eine Quelle von Sinn und Weisheit, die zugänglich wird, wenn wir die äußere Stille zulassen und unserem Inneren Raum geben. Naturerfahrung katalysiert diesen Kontakt mit der eigenen Intuition. Für Lernende bedeutet das, eine **Orientierung** in sich selbst zu finden, statt nur äußeren Erwartungen zu folgen. Das ist in heutiger Zeit enorm wertvoll, wo viele Jugendliche nach dem “roten Faden” in ihrem Leben suchen. Die Wildnis kann helfen, diesen roten Faden sichtbar zu machen – sei es in Form einer plötzlichen Idee, eines tiefen Gefühls oder einer neuen Perspektive. Die Rolle der Pädagogik ist es, diese innere Stimme zu ermutigen und zu bestärken, dass sie ernstgenommen wird.

## Einsicht 6: Gemeinschaft und Liebe – Wir sind eine Familie.

Menschen sind soziale Wesen, und ein großer Teil spiritueller Praxis dreht sich um das Verhältnis zu unseren Mitmenschen. Die Einsicht hier lautet: *Wahre Spiritualität führt zu Verbundenheit und Liebe gegenüber anderen.* In einer Welt voller Konkurrenz und Individualismus ist das zeitlos gültige Prinzip, dass Kooperation, Mitgefühl und Gemeinschaft uns erfüllen und stärken. Alle großen Ethiken – ob religiös (Nächstenliebe im Christentum, Mitgebühlsgebot im Buddhismus) oder humanistisch – betonen diesen Wert.

In Wildnisgruppen wird oft ein besonderes **Wir-Gefühl** erzeugt. Zusammen auf sich gestellt in der Natur, aufeinander angewiesen – das schmiedet die Leute enger zusammen, als es in bequemeren Kontexten geschieht. Man erlebt *echte Teamarbeit*, z.B. wenn man nur gemeinsam ein Zelt aufbauen oder schwieriges Gelände bewältigen kann. Auch Konflikte können auftreten, aber gerade deren Lösung in einer kleinen Gemeinschaft mitten im Wald ist eine Lernerfahrung in Kommunikation und Verständnis. Hier zeigt sich Spiritualität in Form von **Mitmenschlichkeit**: Teilnehmende lernen, einander zuzuhören, Rücksicht zu nehmen (man geht im Tempo des Langsamsten), Schwächeren zu helfen (den schweren Rucksack vom erschöpften Freund mal übernehmen), eigene Bedürfnisse auch mal zurückzustellen zum Wohle der Gruppe. Das alles passiert im Kleinen und meist freiwillig, weil die Situation es nahelegt. Diese praktische Nächstenliebe schafft eine Atmosphäre von **Vertrauen**. Viele beschreiben, dass sie in Wildniscamps Freundschaften fürs Leben geschlossen haben, weil man einander so *ungeschminkt* und authentisch erlebt hat. Man teilt Freuden und Ängste, lacht zusammen und trägt sich durch schwierige Momente – das erzeugt tiefe Bindungen.

Spiritualität zeigt sich hier darin, dass das Ego zugunsten des *Wir* relativiert wird. Es gibt rituelle Formen, die das unterstützen: Zum Beispiel setzt sich die Gruppe oft in einen Kreis – das ist mehr als nur eine Sitzordnung, es symbolisiert Einheit und Gleichberechtigung (keine Hierarchie, jeder sieht jeden). Viele Wildnisschulen sprechen von ihrer “Camp-Familie”. Dieser Familienbegriff (freilich im übertragenen Sinne) drückt aus, dass man füreinander sorgt, wie es Familien idealerweise tun. Im Council-Kreis wird vereinbart, dass das Geteilte vertraulich bleibt und niemand ausgelacht wird – also ein sicherer Raum geschaffen, wie ihn gute Familien bieten. Das kann für Menschen heilsam sein, die solche Gemeinschaft bisher nie erlebt haben.

In einem breiteren Sinne lehrt Wildnispädagogik auch, dass **Gemeinschaft nicht nur menschlich** gedacht werden muss. Einige indigene Kulturen sprechen vom “Grossen Volk” (die Menschheit) und dem “Kleinen Volk” (die Tier- und Pflanzenwelt) als zwei Familien, die zusammengehören. Wenn wir also von Gemeinschaft reden, inkludiert das letztlich alle Lebensformen (verwandt zu Einsicht 1). Das Gefühl der Liebe kann sich entsprechend auf die **ganze Schöpfung** ausdehnen – etwas, das ökologisch wünschenswert ist, um ein Verantwortungsgefühl zu entwickeln. Oft berichten Menschen nach intensiven Naturerfahrungen, dass sie eine Art *Liebe* zur Natur empfinden: “Ich habe mich in den Wald verliebt” oder “Das Meer fühlt sich an wie ein Freund”. Das mag poetisch klingen, doch es zeigt: Die Grenze zwischen menschlicher und mehr-als-menschlicher Gemeinschaft wird fließend, wenn echte Verbundenheit da ist.

In der Praxis der Bildungsarbeit wird Einsicht 6 gefördert durch alle Maßnahmen, die **Teamgeist** und **Empathie** stärken. Kooperationsaufgaben (z.B. ein gemeinsam zu überwindender Niedrigseilgarten-Parcours) sind Standard in Erlebnispädagogik und auch in Wildnisprogrammen. Wichtig ist aber, dass diese nicht nur als sportliche Challenges gesehen werden, sondern reflektiert wird, *wie* die Gruppe zusammengearbeitet hat, was gute Kommunikation ausmacht und wie man sich gegenseitig motiviert hat. So können die Teilnehmenden die Mechanismen einer tragfähigen Gemeinschaft begreifen und später anderswo anwenden (Schule, Arbeitsplatz, Familie).

Ein weiterer Ansatz: **Council- und Sharing-Runden** (wie oben erwähnt). Dadurch lernen die Menschen empathisch zuzuhören – eine Kernkompetenz für Liebe und Mitgefühl. Indem jemand im Kreis z.B. von einer Angst erzählt und die anderen nur zuhören, ohne ihn zu bewerten, entsteht Verbundenheit – vielleicht findet sich jemand, der Ähnliches fühlt. Das entlastet und lässt Einzelne merken “Ich bin nicht allein damit”. Gemeinschaft entsteht genau dadurch: dass wir unser Menschsein miteinander teilen. In einer Zeit von Vereinsamungstendenzen ist das enorm wichtig.

Schließlich kann man auch **gemeinsamen Dienst** erleben lassen: In manchen Wildniscamps übernimmt die Gruppe Aufgaben für das Gemeinwohl, etwa einen Tag lang Müll aus dem Wald sammeln oder eine Moorfläche entkusseln (junge Kiefern entfernen, um das Moor zu erhalten). Wenn dies bewusst angeleitet wird – “Wir tun das für die Natur und die Gemeinschaft, nicht für Geld oder Zwang” – erfahren die Teilnehmer die Freude, zusammen etwas Sinnvolles zu bewirken. Das stiftet Sinn und stärkt das Gemeinschaftsgefühl, und es lehrt Demut und Liebe in Handlung.

Die zeitlose Weisheit dahinter lautet: *In der Begegnung mit dem Du erkenne ich mich selbst und das große Wir*. Martin Buber, ein Religionsphilosoph, schrieb vom *Ich-Du-Verhältnis*, in dem das Göttliche aufscheint<sup>23</sup>. Er meinte zwar vorrangig menschliche Begegnung, bezog aber auch Natur ein (man kann auch einem Baum im Modus des Du begegnen, sagte er). Übertragen heißt das: In echter Begegnung – sei es mit Mensch oder Natur – erfahren wir etwas Transzendentes, eine Gegenwärtigkeit, in der Liebe fließt. Diese Qualität versucht Wildnispädagogik zu fördern, indem sie authentische Begegnungen ermöglicht: mit Gleichgesinnten, mit Mentoren, mit Tieren, mit sich selbst. Daraus erwächst Gemeinschaftssinn und Liebe als gelebte Werte, nicht als abstrakte Gebote.

## **Einsicht 7: Verantwortung und Nachhaltigkeit – Hüter der Erde sein.**

Die siebte und abschließende Einsicht bündelt gewissermaßen die Folgen der ersten sechs in der realen Welt: *Aus Verbundenheit, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Ehrfurcht, innerer Klarheit und Liebe erwächst natürlicherweise Verantwortung*. Wenn wir uns als Teil der Erde erleben und das Leben lieben, wollen wir es schützen. Diese Einsicht ist heute von brennender Aktualität, denn wir stehen vor globalen Umweltproblemen, die nur durch ein Gefühl der kollektiven Verantwortung zu lösen sind. Spirituell ausgedrückt, geht es darum, die Rolle des **Hüters** oder *Stewards* zu übernehmen – anstatt Konsument oder Zerstörer zu sein, wird der Mensch zum fürsorglichen Mit-Gestalter und Bewahrer.

Viele indigene Kulturen lebten nach dem Prinzip der *sieben Generationen*: Entscheide nichts, was den nächsten sieben Generationen schaden könnte<sup>24</sup>. Das ist Ausdruck eines langfristigen Verantwortungsbewusstseins, das auf tiefer Spiritualität beruht – man empfindet sich als Glied in der Kette des Lebens, nicht als letzte Instanz. In der Wildnispädagogik wird dieses Konzept oft erwähnt, um zu verdeutlichen, dass unser Handeln heute Fernwirkungen hat. Wenn Kinder z.B. Bäume pflanzen in einem Kurs, wird ihnen gesagt: “Dieser Baum könnte 100 Jahre alt werden – stell dir vor, wer alles in seinem Schatten sitzen wird dank deiner Tat.” So lernen sie, in Generationen zu denken.

**Nachhaltigkeit** ist hier nicht nur ein technisches oder politisches Konzept, sondern ein *spirituelles Prinzip*: in Harmonie mit der Erde leben, sodass künftige Leben ebenso ihre Chancen haben. WildnispädagogInnen vermitteln implizit immer Nachhaltigkeit, schlicht weil das Leben draußen es erfordert (man kann z.B. nicht an einem Ort lange überleben, wenn man ihn ausbeutet – das lernen auch Kursteilnehmer schnell). Darüber hinaus wird explizit Umweltdidaktik eingebaut: Man thematisiert z.B. die Folgen von Plastikmüll, Klimawandel oder Waldsterben, allerdings immer im Erfahrungsbezug und lösungsorientiert. Die Haltung “Hüter der Erde” wird gestärkt, indem man positives Beispiel vorlebt und die Gruppe eigene Projekte entwickeln lässt.

Ein konkretes Beispiel: In der Wildnisschule Lupus ist **Naturschutz** kein Fremdwort – sie arbeiten mit Umweltverbänden zusammen und integrieren Naturschutzwissen in die Ausbildung. Den Teilnehmenden wird klar gemacht, dass Wildniswissen Verantwortung mit sich bringt: Wer die Natur versteht, soll auch für sie eintreten. Das kann bedeuten, lokal aktiv zu werden oder zumindest im eigenen Lebensstil achtsamer zu sein (z.B. weniger Verschwendung, bewusster Konsum). Diese Übertragung in den Alltag wird im Abschlussteil eines Kurses oft thematisiert: “Was nimmst du mit und wie möchtest du es zu Hause umsetzen?” – Viele nennen dann Dinge wie: “Ich möchte meinen Fleischkonsum reduzieren, nachdem ich gesehen habe, wie aufwendig es ist, in der Wildnis Essen zu beschaffen” oder “Ich werde mehr mit dem Rad fahren, weil ich gemerkt habe, wie schön Fortbewegung ohne Motor sein kann”. Das sind zwar kleine Schritte, aber realistische – und jeder solcher Botschafter, der zurück in die Gesellschaft geht, kann Nachahmer finden. Auf diese Weise strahlt die Wildnispädagogik ins Gemeinwesen aus.

Spirituell gesehen entspricht dies dem **Dienst am Leben**. In östlichen Traditionen spricht man vom Bodhisattva-Ideal: ein Erleuchteter, der auf die eigene Befreiung verzichtet, um allen Wesen zu helfen. Übertragen kann man sagen: Jemand, der durch Naturspiritualität “erwacht” ist zu Verbundenheit, wird natürlicherweise zum Bodhisattva der Erde – er fühlt den Auftrag, das Wohl des Ganzen zu fördern, nicht nur sein eigenes. Solche großen Worte nutzen Wildnisschulen selten, aber der Kern zeigt sich im Engagement vieler Alumni: Einige werden später Umweltpädagogen, Förster, Gründer von Permakultur-Höfen oder zumindest begeisterte Multiplikatoren im Freundeskreis, die andere mit auf Wanderungen nehmen. Diese Verantwortungsübernahme ist die Frucht der Samen, die Spiritualität in der Wildnispädagogik sät.

In der direkten Bildungsarbeit spiegelt sich Einsicht 7 auch in **Projekten**: Z.B. planen ältere Teilnehmer eigenständig eine kleine Aktion, die der Natur oder Gemeinschaft zugutekommt – sei es ein Infoabend über Wildkräuter für das Dorf oder das Bauen eines Barfußpfads im Schulgarten. So erfahren sie Selbstwirksamkeit als *Hüter*.

Zusammengefasst: Die siebte Einsicht besagt, dass Spiritualität kein Selbstzweck ist, sondern Verantwortung gebiert – im Kleinen wie im Großen. Wer sich als Teil des Netzes des Lebens (Einsicht 1) erlebt und Liebe (Einsicht 6) entwickelt, der wird zwangsläufig fürsorglich handeln. Damit schließt sich der Kreis zu Abschnitt B: Eine authentische Natur-Spiritualität **führt weg von Extremismus oder Weltflucht**, hin zu praktischem Einsatz für das Gemeinwohl. Es geht nicht um abgehobene Eskapismus, sondern um *geerdete*, liebevolle Verantwortung für Mitwelt und Nachwelt. Diese Haltung zu fördern, ist vielleicht der wichtigste Beitrag, den Wildnispädagogik zur Gesellschaft leisten kann.

Die sieben zeitlosen Einsichten – Verbundenheit, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Ehrfurcht, innere Führung, Gemeinschaftsliebe, Verantwortung – greifen ineinander und ergeben zusammen ein ganzheitliches Weltbild und Ethos. Sie sind in der Naturerfahrung direkt erlebbar und in pädagogischer Begleitung vertiefbar. Nachdem wir diese Prinzipien dargelegt haben, wollen wir abschließend betrachten, welche Wirkungen eine so verstandene Spiritualität zeitigen kann und wie wir uns gegen Missverständnisse und Missbrauch (Esoterik, Extremismus) klar abgrenzen.





## F. Wirkung und Abgrenzung

### 1. Positive Effekte von gelebter Spiritualität.

Die Integration von Spiritualität in der Wildnispädagogik zeigt vielfältige **positive Wirkungen** – auf individueller Ebene ebenso wie für Gemeinschaft und Umwelt. Einige dieser Effekte wurden bereits angedeutet, hier sollen sie systematisch zusammengefasst werden:

– **Persönliches Wachstum und Wohlbefinden:** TeilnehmerInnen entwickeln durch Naturerfahrungen mit spiritueller Dimension ein gestärktes Selbstwertgefühl und mehr innere Stabilität. Viele berichten von einem neuen *Selbstvertrauen*: Wer gelernt hat, in der Wildnis zurechtzukommen, fühlt “Wenn ich das geschafft habe, kann ich auch andere Herausforderungen meistern.” Kombiniert mit Einsicht 5 (innere Führung) führt dies oft zu klareren Lebenszielen und größerer Resilienz gegenüber Stress. Psychologisch gesehen kann eine solche tiefe Naturerfahrung therapeutische Qualitäten haben – sie baut Stress ab, reduziert Ängste und Depressionstendenzen. In den USA hat sich z.B. **Wilderness Therapy** als Ansatz etabliert, wo Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten durch intensives Naturerleben wieder zu sich finden; Studien dokumentieren Verbesserungen in Selbstkontrolle und Sozialverhalten<sup>25</sup>. Auch wenn Wildnispädagogik keine Therapie sein muss, so sind *therapeutische Nebeneffekte* häufig: Menschen fühlen sich nach einem Kurs “geheilt” in mancher Hinsicht – sei es von digitaler Abhängigkeit, von innerer Unruhe oder sozialer Ängstlichkeit. Die spirituelle Komponente (z.B. das Gefühl, Teil eines größeren

Sinnzusammenhangs zu sein) trägt speziell dazu bei, **Lebenszufriedenheit** zu steigern. Wer Sinn erlebt, empfindet seltener Leere oder Langeweile. Darüber hinaus fördert gelebte Spiritualität *Tugenden* wie Geduld, Bescheidenheit, Dankbarkeit – Eigenschaften, die in der positiven Psychologie als *Stärken* gelten und mit Zufriedenheit korrelieren<sup>26</sup>.

– **Verbesserte Beziehungen und Gemeinschaft:** Die spirituell geprägte Gemeinschaftserfahrung (Einsicht 6) führt zu längerfristig besseren Sozialkompetenzen. Teilnehmer lernen zuzuhören, sich auszudrücken, im Team zu handeln – Fähigkeiten, die in Familie, Schule, Beruf sehr geschätzt sind. Außerdem entsteht ein Netzwerk von Gleichgesinnten: Ehemalige Wildniskursteilnehmer bleiben oft in Kontakt, gründen vielleicht Stammtische oder Initiativen. Dadurch verbreitet sich der *Spirit* in die Gesellschaft: Es bilden sich *Communities*, die auf Achtsamkeit und gemeinsamem Naturerleben basieren (z.B. Wandergruppen, Gartenprojekte etc.). Man kann sagen, solche Programme wirken der grassierenden Vereinsamung entgegen, indem sie **echte menschliche Verbundenheit** stiften. Sozialforscher weisen darauf hin, dass gemeinsame sinnstiftende Aktivitäten das *Sozialkapital* erhöhen – Menschen vertrauen einander mehr, sind hilfsbereiter und engagierter<sup>27</sup>. In Zeiten, wo sozialer Zusammenhalt erodiert, ist dies ein unschätzbare Wert. Spiritualität, die Mitgefühl und Zusammengehörigkeit betont, kann latent intolerante oder feindselige Haltungen abbauen. Z.B. erleben in Wildnisgruppen Leute verschiedener Hintergründe (sozial, kulturell) eine tiefe Verbindung – Vorurteile schwinden, man sieht im Anderen den Menschen. Solche Erfahrungen können später im Alltag Vorurteilsstrukturen durchbrechen helfen. Insgesamt bringen die Absolventen solcher Kurse oft einen **Multiplikator-Effekt** mit: Sie inspirieren ihr Umfeld mit dem, was sie gelernt haben, sei es durch Erzählungen, Fotos oder indem sie Freunde in die Natur mitnehmen. So breitet sich ein *Netzwerk der Verbundenheit* aus.

– **Umweltbewusstsein und nachhaltiges Handeln:** Wie Einsicht 7 dargelegt, führt Naturspiritualität fast automatisch zu mehr Umweltengagement. Zahlreiche Studien haben bestätigt, dass *Naturverbundenheit einer der besten Prädiktoren für umweltfreundliches Verhalten ist*<sup>4</sup>. Wer die Natur schätzt und spirituell als bedeutsam erlebt, wird eher recyceln, Energie sparen, politisch für Naturschutz eintreten etc. Von Wildnisschulen ausgehend haben sich viele kleine Naturschutzaktionen ergeben – sei es die Anlage von Wildgärten, das Halten von Vorträgen in Gemeinden bis hin zu beruflichen Laufbahnen im grünen Bereich. Selbst wenn nicht jede(r) gleich Biologe wird, so leben viele bewusster: z.B. berichten Teilnehmer, dass sie nach dem Kurs ihren Fleischkonsum reduzieren, weniger Wegwerfprodukte kaufen oder öfter öffentliche Verkehrsmittel nutzen – weil sie die Auswirkungen ihres Tuns besser verstehen und *spüren*. Ein konkretes Beispiel: Nach einem Meeresküstenkurs, in dem die Gruppe Müll am Strand eingesammelt hatte, entschloss sich ein junger Mann, in seinem Heimatort eine Strandsäuberungs-Initiative zu starten – mit Erfolg, bald kamen Dutzende Freiwillige. Solche Geschichten zeigen, dass das Erlebte weitergetragen wird. Die Spiritualität dahinter – Liebe zur See, Dankbarkeit für die Natur – ist die treibende Kraft, auch wenn die Aktion nach außen technisch (Müll sammeln) erscheint.

Auch qualitativ verändert sich das Umweltbewusstsein: Es wird **ganzheitlicher und empathischer**. Man schützt die Natur nicht nur rational (“weil wir sie brauchen”), sondern

aus einem inneren moralischen Antrieb (“weil sie ein Recht hat zu gedeihen”). Damit wird Umwelthandeln konsistenter und standfester – es ist ja Teil der eigenen Identität geworden. So jemand lässt sich weniger von Bequemlichkeit oder kurzfristigem Profit abbringen, denn es fühlt sich an wie *Verrat an sich selbst*, der Natur zu schaden. Diese Tiefe im Umweltethos ist genau das, was viele Denker als notwendigen Schritt sehen, um globale Probleme zu lösen<sup>3</sup>. Insofern trägt jedes Individuum, das diese innere Transformation erlebt, zum großen Ganzen bei – wie ein Stein, der ins Wasser fällt und konzentrische Kreise zieht.

– **Kreativität und kulturelle Bereicherung:** Nicht zu unterschätzen ist der Effekt auf die *Kreativität*. Spiritualität und Natur wecken oft künstlerische Adern – manche beginnen zu malen, zu schreiben oder Musik zu machen inspiriert von ihren Erlebnissen. Es entstehen Lieder über Lagerfeuermomente, Gedichte über den Wind, Bilder von Landschaften voller Symbolik. Diese Kulturleistungen bereichern unsere Gesellschaft und transportieren die Botschaften der Einsichten auf emotionaler Ebene weiter. Die eingangs erwähnte Aufsatzsammlung “Spiritualität und Kreativität in der Pädagogik” betonte, dass Kreativität und Spiritualität sich gegenseitig fördern. Junge Menschen, die eine spirituelle Naturverbindung erfahren, trauen sich vielleicht eher, *innovative Lösungen* zu denken – sei es im Design, in Sozialprojekten oder in Technologie, weil sie gelernt haben, ganzheitlich zu denken und ihrem inneren Wissen zu vertrauen. So können aus solchen Programmen auch *Changemaker* hervorgehen, die mit unkonventionellen Ansätzen die Zukunft gestalten (etwa Permakultur-Designer, Sozialunternehmer mit Fokus auf Gemeinwohl, u.v.m.).

Zusammengefasst: Die Wirkungen gelebter Spiritualität in der Wildnispädagogik sind **persönliche Heilung und Stärkung, sozialer Zusammenhalt, ökologisches Verantwortungsgefühl und kulturelle Inspiration**. Es entsteht im Kleinen, was man im Großen oft beschwört: der *ganze Mensch* – gebildet mit Kopf, Herz und Hand – der sinnvoll in Gemeinschaft und im Einklang mit der Natur lebt. Diese positiven Effekte sind inzwischen nicht nur anekdotisch belegt, sondern Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen (z.B. Feldstudien zu Outdoor-Orientierungswochen mit spirituellem Fokus, die signifikante Anstiege in Naturverbundenheit und Lebenssinn-Maßnahmen zeigen<sup>28</sup>). Damit dient die Wildnispädagogik mit Spiritualitätsbezug durchaus einer gesellschaftlichen *Prävention*: Weniger Burnout, weniger Aggression, weniger Naturzerstörung – dafür mehr Gesundheit, Frieden und Nachhaltigkeit.

## 2. Klare Abgrenzung zu Esoterik und politischem Extremismus.

Angesichts der vielfältigen Vorteile darf jedoch nicht vergessen werden, das Feld sauber gegenüber problematischen Strömungen abzugrenzen. Wie in Abschnitt B.1 ausgeführt, besteht die Gefahr, dass Spiritualität missverstanden oder missbraucht wird. Daher seien hier nochmals deutlich die **Grenzzlinien** gezogen, welche die seriöse Wildnispädagogik einhält:

– **Abgrenzung zu Esoterik:** Wir verstehen Esoterik im landläufigen Sinne als Sammelbecken für unwissenschaftliche Lehren, dogmatische Heilsversprechen, Guru-Kulte oder magisches Denken ohne Realitätsbezug. Die von uns dargestellte Spiritualität hat damit nichts zu tun. Sie basiert auf *Erfahrung* und *reflektierter Interpretation*, nicht auf geheimen Offenbarungen oder

absoluten Wahrheiten, die alle übernehmen müssten. Wildnispädagogik integriert zwar Elemente, die man traditionell spirituell nennt (Rituale, Meditation, Symbolik), aber sie tut dies **transparent, freiwillig und ohne Dogma**. Es gibt keine sektenähnliche Struktur – im Gegenteil, Autoritätsgläubigkeit wird eher abgebaut, indem jeder selbst denken und fühlen soll. Wenn indigene Rituale übernommen werden (z.B. Schwitzhütte), geschieht dies in aufgeklärter Weise: Den Teilnehmern wird erklärt, woher es kommt, und es wird betont, dass es *ein Angebot* zur Erfahrung ist, kein “Muss”, und dass man die kulturellen Wurzeln respektiert. Es wird auch kein “höheres Wissen” behauptet, das der Kurs exklusiv vermittelt – eher im Gegenteil: Die Natur und das eigene Erleben werden als Lehrer angesehen, nicht die Kursleitung als Erleuchtete. Jede Form von Guruhörigkeit oder Absolutheitsanspruch wird von seriösen Anbietern strikt vermieden. Dies unterscheidet Wildnispädagogik deutlich von esoterischen Zirkeln, wo oft mit Mysterien und exklusivem Wissen gearbeitet wird.

Ebenso bleibt die Wildnispädagogik **kritisch gegenüber Pseudowissenschaften**. So wird etwa Naturheilkunde thematisiert (man lernt Heilpflanzen kennen), aber nicht im Sinne einer Ablehnung moderner Medizin oder propagierter Wundermittel. Alles geschieht mit Augenmaß und evidenzbasiert, soweit möglich. Es gibt z.B. keinen Platz für Verschwörungsmythen (wie sie in manchen esoterischen Kreisen grassieren); im Gegenteil, eigenständiges Denken wird gefördert – “Glaub nichts unesehen, prüfe durch eigene Erfahrung” könnte das Motto sein. Dadurch entwickelt sich ein *gesunder Skeptizismus*, der Sekten und esoterischen Heilslehren gegenüber immunisiert. Viele Menschen, die über Wildnisspiritualität Zugang zu Sinn finden, verlieren gerade dadurch das Interesse an abstrusen esoterischen Ideen, weil sie erkennen: Das Wahre liegt so nah und natürlich, ich brauche keinen Kristallguru aus XYZ.

Kurzum, die Abgrenzung zur Esoterik erfolgt durch **Wissenschaftlichkeit, Weltoffenheit und Erdung**: Universelle Prinzipien statt Geheimlehren, Inklusion statt elitärem Zirkel, erlebbare Naturverbundenheit statt abgehobener Astralebenen-Fixierung. Die Wildnisschule Lupus formuliert es so: *“Wir sind überzeugt, dass die Wildnispädagogik nicht auf ‘ferne’ oder vermeintlich ‘exotische’ Traditionen angewiesen ist, um ein ganzheitliches Menschen- und Weltbild zu vermitteln. Es existieren universelle Prinzipien, die unabhängig von Kultur und Epoche gelten.”*. Dieser Satz trifft den Kern: Unsere Spiritualität ist nicht exotisch, sondern human und natürlich – **für alle zugänglich**, ohne magische Weihen.

– **Abgrenzung zu politischem Extremismus**: Ein besonders sensibles Thema ist die mögliche Vereinnahmung durch rechte Ideologien (oder auch andere Extreme). Hier beziehen WildnispädagogInnen klar Stellung: *Extremistische, menschenverachtende Ideologien haben keinen Platz* und laufen sogar dem Geist echter Naturspiritualität diametral entgegen. Wie oben erläutert, setzen echte Naturverbundenheit und Ehrfurcht vor dem Leben Werte wie **Respekt, Gleichheit und Inklusion** voraus. Die Wildnisschule Lupus schreibt dazu: *“Viele Wildnisschulen betonen Inklusion, Naturschutz und gemeinschaftliches Lernen. Wer uns allen extremistische Neigungen unterstellt, verletzt das Engagement, das wir mit viel Herzblut aufgebaut haben.”*. Damit wird deutlich gemacht: Die Szene der Wildnispädagogik versteht sich in ihrer Mehrheit als **demokratisch, offen und menschenfreundlich**.

Dennoch muss man wachsam sein, da Rechtsextreme versucht haben, Naturthemen für sich zu nutzen. Insbesondere einige völkisch-neuheidnische Gruppen inszenieren **Zeltlager und Survivalkurse**, die nach außen harmlos wirken, aber im Inneren braunes Gedankengut vermitteln (Wehrsportübungen, NS-Lieder, Rassismus). Diese Entwicklung ist gut dokumentiert und natürlich äußerst besorgniserregend. **Wir grenzen uns scharf von solchen Gruppen ab.** Äußerlich mögen sie ähnliches tun (Lagerfeuer, Knoten lernen, Zelten), aber die Intention und Inhalte sind völlig konträr. Wo wir Gemeinschaft auf Basis von Liebe und Gleichwertigkeit fördern, fördern sie Gemeinschaft nur innerhalb eines als *höherwertig* definierten “Volkes” und lehren Abwertung und Kampf gegenüber anderen. Das widerspricht jedem spiritualen Prinzip, das wir vertreten.

Wildnispädagogik, wie wir sie betreiben, achtet streng darauf, *keine völkischen oder rassistischen Mythen* unhinterfragt zu übernehmen. Zwar würdigen wir indigene Kulturen und lernen von ihnen, aber wir **idealisieren nicht die eigene “germanische” Vorzeit** in einem Sinne von Überlegenheit. Jeder Nationalismus oder Rassismus wird offensiv entgegengetreten. Zum Beispiel: Wenn in Kursen mal das Thema alte europäische Bräuche (z.B. Kelten, Germanen) aufkommt, werden diese historisch-kritisch beleuchtet und nicht verklärt. Es wird klargemacht, dass *Naturverbundenheit kein Monopol einer Ethnie* ist, sondern weltweit zu finden und heute für jeden erlernbar. Begriffe wie “*Heidentum*” oder “*Ahnenkult*” werden vorsichtig genutzt, um Missverständnisse zu vermeiden – und falls, dann inklusiv definiert (Ahnen haben wir alle, gleich welcher Herkunft). Wir lassen keinen Raum für “Blut und Boden”-Ideologie, die versucht, *Natur, Heimat, Volk* in eine Suprematie-Ideologie zu spinnen. Sollte ein Teilnehmer mit entsprechenden Äußerungen kommen, würde das Gespräch gesucht und im Extremfall ein Ausschluss erfolgen. Bisher sind solche Fälle aber in unserem unmittelbaren Umfeld nicht aufgetreten, was zeigt, dass das Programm offenbar wenig Anknüpfungspunkte für solche Leute bietet – vermutlich, weil die Wertebasis (Gleichheit, Vielfalt) klar spürbar ist.

Auch gegen **Misogynie bzw. rigide Geschlechterrollen** (ein anderer Kritikpunkt aus linken Kreisen) positionieren wir uns klar. In Wildnisgruppen können Frauen genauso Jagen oder Feuerbohren lernen und Männer ebenso sich in Emotionalität oder Pflege üben. Konservative Klischees werden eher spielerisch gebrochen – z.B. wird ermutigt, dass jede\*r alle Aufgaben mal probiert, statt “starkes Geschlecht macht X, schwaches Y”. Die beobachtete Tendenz mancher rechter Gruppen, in der Naturerziehung ihre antifeministischen Vorstellungen zu zementieren, hat bei uns keinen Platz. Im Gegenteil, wir sehen Diversität als Bereicherung: gemischte Gruppen, Raum für verschiedene Identitäten. Auch Personen anderer Herkunft oder Religion sind willkommen und werden nicht gezwungen, irgendwas “Heidnisches” mitzumachen, was ihren Glauben verletzen könnte – es findet sich immer ein neutraler Weg (z.B. können Muslime im Stillen Gott danken, während andere der Erde danken – Form und Adressat können individuell sein).

Zusammengefasst: Die Abgrenzung erfolgt durch **werteorientierte Positionierung und präventive Maßnahmen**. Unsere Werte – Mut, Freiheit, Spiritualität, Ehrlichkeit, Dankbarkeit, Naturverbundenheit, Gleichheit, etc. – beinhalten bereits die Absage an Extremismus: *Freiheit* schließt autoritären Zwang aus, *Gleichheit* schließt Rassismus aus,

*Ehrlichkeit* schließt Verschwörungswahn aus. Wir kommunizieren das offen auf Webseiten und in Vorgesprächen. Lupus z.B. macht auf ihrer Seite unmissverständlich klar, dass sie weltoffen und inklusiv sind und Angriffe von rechtsaußen nicht akzeptieren. Das schreckt potenzielle Rechte ab. Zudem vernetzen wir uns mit seriösen Organisationen und bleiben informiert (z.B. über Publikationen von FARN – Fachstelle Radikalisierungsprävention und Naturschutz, die genau zu diesem Thema forscht). So können wir Tendenzen früh erkennen.

Es ist uns wichtig zu betonen: *Spiritualität darf niemals als Deckmantel für menschenfeindliche Ideologien missbraucht werden.* Sollte jemand z.B. versuchen, in einer Dankbarkeitsrunde statt universell zu danken ein nationalistisches Statement einzuflechten (“Ich danke für die Reinheit unseres Blutes und Bodens” o.ä.), würde das sofort klargestellt und unterbunden. Bisher ist so etwas hypothetisch – dennoch sind wir uns bewusst, dass Wachsamkeit nötig ist. Wir glauben aber, dass die *gelebte Praxis* selbst die beste Prävention ist: Wer ehrlich die Verbundenheitsrituale mitmacht, dem fällt es schwer, gleichzeitig extreme Ausgrenzungsideen zu pflegen, da sie innerlich widersprüchlich wären. Entweder solche Personen bleiben fern, oder die Erfahrung transformiert sie womöglich weg von diesen Ideen (es gibt tatsächlich Fälle, wo ehemalige Neonazis durch intensive Natur- und Gemeinschaftserlebnisse Einsicht gewannen und der Szene den Rücken kehrten<sup>29</sup>).

### **3. Bedeutung für Gesellschaft und Nachhaltigkeit.**

Nach der Klärung der Abgrenzungen wollen wir zum Abschluss noch die übergeordnete **gesellschaftliche Bedeutung** einer spirituell fundierten Wildnispädagogik hervorheben. Unsere Zeit ringt mit großen Fragen: Wie überwinden wir die Sinnkrise vieler Menschen (gerade Jugendlicher, die keinen Lebenssinn sehen)? Wie schaffen wir es, als Gesellschaft zusammenzuhalten in Vielfalt? Wie motivieren wir genügend Menschen zu tiefgreifendem Umweltschutz, bevor es zu spät ist? Die vorangegangenen Ausführungen deuten an, dass Naturspiritualität *einen Beitrag* zur Beantwortung all dieser Fragen leisten kann:

- **Sinndefizit und Burnout:** Viele in der “beschleunigten Moderne” fühlen sich entfremdet, hetzen von Termin zu Termin, konsumieren passiv Medien – und merken irgendwann, dass ihnen innerlich etwas fehlt. Das führt zu Burnout, Depression oder suchtartigem Verhalten. Wildnispädagogik bietet hier einen heilsamen Gegenentwurf: Entschleunigung, Rückbindung an Natur und Mitmenschen, ein Stück “Einfachheit” (simple living). Das Erleben von Spiritualität – im Sinne von Staunen, innerer Ruhe, Sinn – füllt das innere Vakuum auf konstruktive Weise. Indem es *Präsenzerfahrungen* schenkt, kann es prophylaktisch gegen mentale Erkrankungen wirken. Mehr noch: Menschen, die in jungen Jahren solche Erfahrungen machen, entwickeln oft eine Lebensstrategie, die Burnout vorbeugt – sie wissen um die Wichtigkeit von Pausen, Naturzeiten, Achtsamkeit und Sinnpflege und bauen das in ihr Leben ein. Gesundere Individuen bedeuten auch weniger Kosten für das Gesundheitssystem und mehr Produktivität und Kreativität in der Arbeitswelt. Einige fortschrittliche Unternehmen fördern bereits Outdoor-Retreats für Mitarbeiter, um Resilienz und Teamgeist zu stärken – hier fließt die Erkenntnis aus der Wildnispädagogik langsam in Mainstream-Kontexte.

- **Sozialer Frieden und Wertebildung:** In pluralistischen Gesellschaften sind gemeinsame Werte oft diffus. Eine naturbezogene Spiritualität kann **Brücken zwischen Kulturen** bauen, denn die Natur ist für alle da und kann ein gemeinsamer Nenner sein. So haben z.B. interreligiöse Waldtage gezeigt, dass Menschen verschiedener Religionen im gemeinsamen Naturerleben viele Parallelen entdecken (Dankbarkeit, Staunen etc.) und Vorurteile abbauen<sup>30</sup>. Natur kann als *neutraler sakraler Raum* dienen, in dem Dialog leichter fällt als in Theologiedebatten. Auch zur Integration von entwurzelten Jugendlichen kann Wildnispädagogik beitragen: In einigen Projekten wurden z.B. Migranten und Einheimische gemeinsam in Outdoor-Camps geschickt – die Barrieren sanken rapide, Freundschaften entstanden durch das geteilte Abenteuer. Insgesamt fördert unsere Thematik Werte wie Respekt, Hilfsbereitschaft, Selbstverantwortung – genau das, was mündige Bürger einer Demokratie ausmacht. Wir sehen also, dass das, was in kleiner Gruppe im Wald geübt wird, wie ein Mikrokosmos der Gesellschaft ist: Gelingt der respektvolle Umgang und das kooperative Handeln dort, kann es auch im Gemeinwesen gelingen. Viele Teilnehmer nehmen diese Haltung mit in ihr Umfeld, wie oben beschrieben. So leistet Wildnispädagogik *Wertebildung* im besten Sinne: nicht durch Predigt, sondern durch Erleben und Vorbild. Wenn diese Pädagogik mehr Verbreitung fände (z.B. fest im Curriculum von Schulen verankert würde), könnten langfristig empathischere und wertebewusstere Generationen heranwachsen.
- **Nachhaltigkeitswende:** Die dringlichste Aufgabe – unsere Lebensweise ökologisch tragfähig zu machen – ist zu großen Teilen eine *Herzens- und Bewusstseinsaufgabe*. Technik alleine reicht nicht, wenn Menschen nicht bereit sind, Konsum einzuschränken oder neue Wege mitzugehen. Hier ist Spiritualität kein Luxus, sondern möglicherweise der **entscheidende Hebel**, Motivation und Umdenken auszulösen. Ein Mensch, der in tiefer Verbundenheit zur Natur steht, wird aus eigenem Antrieb klimafreundlicher leben, auch wenn niemand kontrolliert. Die Bewegung *Fridays for Future* zum Beispiel speist sich aus einer moralischen Empörung und auch Liebe zur Erde (man spürt es in den Reden von Greta Thunberg und anderen). Man könnte sagen, es ist eine Art säkulares spirituelles Aufbegehren: “Hört die wissenschaftliche Warnung und spürt das Leid der Erde!” – diese Kombination aus Kopf und Herz kann eine Wende bewegen. Wildnispädagogik bereitet den Boden dafür: Sie erzeugt genau diese emotionale Bindung und Werterhaltung, die dann in politisches Engagement münden kann. Nicht zufällig sind viele Umweltaktivisten begeisterte Naturliebhaber, die irgendwo mal ein *Schlüsselerlebnis* hatten (Tierbeobachtung, Bergbesteigung etc.). Je mehr Menschen solche *Schlüsselerlebnisse* ermöglicht werden, desto breiter wird die Basis der Nachhaltigkeitsbewegung. In dem Sinne ist jede Wildnisfreizeit, jeder Naturerlebnistag ein Beitrag zur ökologischen Transformation auf der Bewusstseinssebene.

Zusammengefasst: Spiritualität in der Wildnispädagogik hat **gesellschaftliche Relevanz** über den Bildungsbereich hinaus. Sie trägt zu einer *Kultur der Achtsamkeit und Verantwortung* bei, die in Zeiten globaler Krisen dringend nötig ist. Sie wirkt antidotisch gegen Entfremdung, Sinnverlust und Extremismustendenzen. Sie fördert Gesundheit, Zusammenhalt und ethisches



Handeln. Damit ist sie keineswegs ein esoterisches Nischenthema, sondern könnte – richtig verstanden – zu einem integralen Bestandteil moderner Bildung werden. Man stelle sich vor, *jeder Schülerin* würde in seiner Schulzeit mehrfach intensive Naturerfahrungen mit guter Begleitung durchlaufen – welche positive Langzeiteffekte für Gesellschaft und Umwelt wir hätten! Studien deuten darauf hin, dass Menschen, die als Kind viel in der Natur waren und positive Emotionen damit verbinden, später umweltbewusster und psychisch robuster sind<sup>31</sup>. Es lohnt sich also, diese Dimension zu fördern.

Natürlich ist Wildnispädagogik allein kein Allheilmittel. Sie muss eingebettet sein in einen breiteren Ansatz, der auch soziale Gerechtigkeit, ökonomische Veränderungen und politische Maßnahmen umfasst. Aber sie liefert etwas sehr Fundamentales: die **innere Motivation** und den Wertekompass. Ohne diese bleibt Veränderung oberflächlich. Mit dieser kann Veränderung von innen heraus geschehen. Insofern sehen wir in der Verbreitung einer naturspirituellen Bildung einen Schlüssel für eine nachhaltige, friedvolle Zukunft.



## G. Fazit und Ausblick

### 1. Zusammenfassung der Kernpunkte.

“*Spiritualität in der Wildnispädagogik*” – was bedeutet das? In diesem Essay haben wir die Antwort vielschichtig entfaltet: Es handelt sich um eine Spiritualität, die fest im Erleben der Natur verwurzelt ist und den Menschen ganzheitlich – mit Verstand, Gefühl und Sinnsuche – anspricht. Wir haben zunächst Missverständnisse ausgeräumt: Diese Form der Spiritualität ist **nicht** esoterisch-abgehoben oder weltfremd, sondern praxisnah und mit wissenschaftlich-pädagogischer Reflektion untermauert. Sie zielt nicht auf Eskapismus oder Sektiererei, sondern auf eine vertiefte Wahrnehmung der Wirklichkeit und eine Verbundenheit mit allem Lebendigen, die Extremismus und Dogmatismus gerade entgegenwirkt.

Wir haben einen Spiritualitätsbegriff definiert, der die **Suche nach Sinn**, die **Verbindung zu etwas Größerem** (sei es Natur, Universum oder wie immer benannt) und die **Öffnung des Herzens** umfasst – kurz: Spiritualität als Weg zu mehr Weisheit, Mitgefühl und Bewusstheit im Hier und Jetzt. Diese Spiritualität wird in der Wildnispädagogik durch gelebte **Praxis** vermittelt: Achtsamkeitsübungen, Rituale, gemeinschaftliche Erfahrungen, Geschichten, Solozeiten und vieles mehr schaffen einen Erfahrungsraum, in dem die TeilnehmerInnen eigene spirituelle Erlebnisse machen können. Wichtig war uns zu betonen, dass nichts aufgezwungen wird – jede\*r darf seine eigene Interpretation finden und die Intensität selbst bestimmen. Die Natur selbst fungiert als sanfte Lehrmeisterin, die je nach Offenheit tiefe Erkenntnisse schenken kann.

Die **sieben zeitlosen Einsichten**, die wir herausgearbeitet haben, bilden eine Art Essenz dieser Naturspiritualität: (1) Alles ist verbunden – ein Verständnis der Welt als Netz des Lebens. (2) Achtsamkeit und Präsenz – die Fähigkeit, im Moment zu sein und wirklich wahrzunehmen. (3) Dankbarkeit – die Wertschätzung des Lebens als Geschenk. (4) Ehrfurcht vor dem Leben – Demut und Respekt gegenüber allen Wesen. (5) Innere Führung – das Hören auf die innere Stimme und Finden von Sinn. (6) Gemeinschaft und Liebe – Verbundenheit mit anderen Menschen als erweiterte Familie. (7) Verantwortung und Nachhaltigkeit – der Wille, die Erde zu hüten und für zukünftige Generationen zu bewahren. Wir haben gezeigt, wie jede dieser Einsichten in der Wildnispädagogik erfahrbar und lehrbar ist, und wie sie in ihrer Gesamtheit ein **ganzheitliches Weltbild** ergeben, das den Menschen als Teil der Natur und zugleich als bewusstes, mitfühlendes Wesen begreift. Dieses Weltbild unterscheidet sich deutlich von materialistischen oder ideologisch verengten Sichtweisen – es ist integrativ, lebensbejahend und zukunftsorientiert.

Die Wirkungen einer so fundierten Spiritualität sind beeindruckend positiv: Persönliches Wachstum, Gesundheit und Resilienz; bessere Teamfähigkeit und mehr Mitmenschlichkeit; gesteigertes Umweltbewusstsein und ethisches Handeln aus innerer Überzeugung. Kurz: Sie fördert **reife, empathische Persönlichkeiten**, die sich als Teil der Gemeinschaft und Mitwelt begreifen – eigentlich genau das Bildungsziel, das viele Lehrpläne schön formulieren, aber oft schwer erreichen. Wildnispädagogik liefert hier einen sehr wirkungsvollen Ansatz, weil sie *Erlebnis* mit *Reflexion* verbindet und Kopf, Herz, Hand gleichermaßen einbezieht.

Wichtig war uns, die Grenze zu problematischen Strömungen scharf zu ziehen. Wir haben herausgestellt, dass unsere Spiritualität weder mit pseudowissenschaftlicher Esoterik noch mit völkisch-nationalistischem Gedankengut vereinbar ist. Echtes spirituelles Naturerleben macht demütig, offen und mitfühlend – es schürt keine Allmachtsfantasien oder Überlegenheitsideologien, ganz im Gegenteil. Durch wissenschaftliche Fundierung und transparente pädagogische Gestaltung wird dem Missbrauch vorgebeugt. Die Wildnisschule Lupus und vergleichbare Einrichtungen positionieren sich klar weltoffen und demokratisch. Diese Distanzierung ist wichtig, um Vertrauen zu schaffen und etwaiger Kritik den Nährboden zu entziehen. Wir haben verdeutlicht: Naturspiritualität gehört in die Mitte einer pluralistischen, aufgeklärten Gesellschaft – sie ist *für alle Menschen* da und braucht sich nicht in esoterische Nischen oder politische Extreme zurückzuziehen.

## 2. Perspektiven für die Zukunft.

Wie könnte es weitergehen mit Spiritualität in der Wildnispädagogik? Einige Zukunftsperspektiven zeichnen sich ab:

Zum einen sehen wir eine wachsende **Anerkennung in der Wissenschaft und Bildungspolitik**. Inzwischen befassen sich mehr Studien mit dem Zusammenspiel von Naturerfahrung, Spiritualität und Bildung. Es werden Wirkungsnachweise erbracht, die helfen, diese Ansätze offiziell zu verankern. Vielleicht erleben wir in Zukunft, dass Lehramtsstudiengänge Module zu *Naturerfahrung und Achtsamkeit* enthalten. Oder dass öffentliche Schulen mit Wildnisschulen kooperieren, um regelmäßige Naturprojektstage mit

spirituellem Tiefgang anzubieten (Pilotprojekte dazu gibt es bereits). Auch im Bereich *Therapie und Prävention* könnte Wildnispädagogik stärker integriert werden – z.B. als Teil von Burnout-Präventionsprogrammen für Firmen oder von Resozialisierungsmaßnahmen in der Jugendhilfe. Die vorhandenen positiven Erfahrungen stoßen auf immer mehr Interesse bei Entscheidern, da die gesellschaftlichen Probleme (Stress, Radikalisierung, Umweltzerstörung) nach neuen Lösungen verlangen.

Eine spannende Perspektive ist die Verbindung von **Tradition und Moderne**: Während wir uns von dogmatischer Esoterik abgrenzen, können wir dennoch seriös weitere traditionelle Praktiken erforschen und adaptieren – etwa Elemente aus der Meditation, dem Schamanismus oder der Ritualarbeit, sofern sie kompatibel sind. Schon jetzt fließen ja z.B. Erkenntnisse der Neuropsychologie (Meditationseffekte) und alte Praktiken (Schwitzhütte) in neuem Gewand zusammen. Diese *Integration* könnte sich fortsetzen und noch kreativer werden. So könnten zukünftige Wildnisprogramme z.B. von der **Sinnesforschung** (Sensory Ecology) profitieren, um Achtsamkeitsübungen zu verfeinern, oder von der **Virtuellen Realität** (etwa VR-Naturmeditationen als Ergänzung). Wichtig bleibt aber immer die Verwurzelung in echter Natur – Technologie sollte höchstens Hilfsmittel sein, nicht Ersatz.

Global gesehen gibt es einen Trend zur **spirituellen Ökologie**. Religiöse Führer verschiedenster Traditionen – vom Papst (Enzyklika *Laudato Si'*) bis zu hinduistischen Gurus – rufen zu einem spirituell motivierten Umwelthandeln auf. Wildnispädagogik kann hier als säkulares Bindeglied wirken: Sie schafft Orte, wo Menschen jenseits von Konfessionen spirituelle Naturerfahrung teilen können. Vielleicht entstehen in Zukunft mehr **“Erde-Tempel”** oder *Natur-Retreat-Zentren*, wo Stadtmenschen Wochenende und Ferien verbringen, um aufzutanken und zu lernen, wie man nachhaltiger lebt. Wildnispädagogen könnten dort als Guides und Mentoren wirken. Es ist denkbar, dass diese Art Bildung ein fester Bestandteil der *Kultur des 21. Jahrhunderts* wird – so wie Wellness oder Yoga mittlerweile selbstverständlich sind, könnte auch Achtsamkeits-Naturzeit selbstverständlich werden.

Für die Wildnisschule Lupus konkret heißt das: Sie kann weiterhin Pionierarbeit leisten, indem sie neue Inhalte entwickelt (vielleicht Curriculum-Elemente wie “Philosophie in der Wildnis” ausbaut, oder Programme für besondere Zielgruppen – z.B. Führungskräfte, Senioren, Traumapatienten – maßschneidert). Durch Publikationen wie dieses Essay trägt Lupus dazu bei, das Verständnis für ihr Anliegen zu verbreiten und Vorbehalte abzubauen. Es wäre wünschenswert, wenn auch *öffentliche Förderung* diese Arbeit stärker unterstützt, denn noch tragen oft die Teilnehmer die Kosten alleine. Wenn aber anerkannt wird, dass hier Gemeinwohl geschaffen wird (im Sinne besserer Bildung, Gesundheit, Umweltverhalten), könnten staatliche Gelder oder Krankenkassen mit einsteigen.

### **3. Einladung zum Dialog und zur praktischen Erfahrung.**

Zum Abschluss möchten wir die Leserinnen und Leser einladen: *Treten Sie in den Dialog mit uns – und vor allem mit der Natur!* Dieses Essay sollte eine Grundlage und Inspiration bieten, doch letztlich ersetzt kein Text die lebendige Erfahrung. Wenn Sie neugierig geworden sind,

zögern Sie nicht, selbst einen Schritt ins Wilde zu wagen. Sei es ein Schnuppertag in einer Wildnisschule, ein Waldausflug auf eigene Faust mit achtsamen Sinnen oder einfach heute Abend einmal barfuß in den Garten zu gehen und den Himmel lange anzuschauen – jede Annäherung zählt.

Wir laden zum **Austausch** ein: Welche Gedanken oder vielleicht Vorbehalte haben Sie zu diesem Thema? Welche eigenen Erfahrungen haben Sie mit Spiritualität in der Natur gemacht? Im offenen Dialog können Missverständnisse geklärt und neue Ideen geboren werden. Wildnispädagogik ist kein starres System, sondern ein lernendes Netzwerk – jede Rückmeldung aus der Gemeinschaft (der “tribe”, wie Jon Young es nennt) hilft uns, den Weg weiterzuentwickeln.

Insbesondere, wenn Sie aus dem Bildungsbereich kommen: Überlegen Sie, wo Elemente dieser Herangehensweise in Ihrem Umfeld Platz finden könnten. Vielleicht in Form einer AG an der Schule, eines Workshops in der Erwachsenenbildung oder auch “nur” indem Sie hin und wieder eine Besprechung mit einem kleinen Ritual der Dankbarkeit beginnen – es gibt viele Möglichkeiten, die Haltung der Naturspiritualität in den Alltag zu weben, ohne gleich in den Wald ziehen zu müssen.

Für jene, die tiefer eintauchen möchten, stehen die Türen der Wildnisschule Lupus offen. Ob in der **Wildnispädagogik-Ausbildung** (für diejenigen, die umfassend in Wildniskünsten und Mentoring geschult werden wollen) oder in kürzeren thematischen Kursen – es gibt Formate für alle Alters- und Erfahrungsstufen. Hier können Sie am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, im Kreis am Feuer zu sitzen, auf Spurensuche zu gehen, den eigenen Rhythmus mit dem der Natur zu synchronisieren und vielleicht zum ersten Mal seit Langem wieder dieses kleine heilige Funkeln im Alltag zu spüren. Wir garantieren nicht *was* Sie finden – denn das ist individuell – aber dass Sie bereichert daraus hervorgehen, darin sind wir uns sicher.

Zum Dialog gehört auch die **weitere Forschung**. Wir ermutigen Studierende und Wissenschaftler, dieses Feld weiter zu erkunden. Jede empirische Studie, jede Abschlussarbeit, die sich fundiert mit Spiritualität und Naturbildung befasst, hilft, das Verständnis zu vertiefen und die Akzeptanz zu erhöhen. Dieses Essay kann gerne als Ausgangspunkt oder Anregung dienen, viele Quellen sind angegeben, die einen Einstieg erleichtern.

Abschließend möchten wir hervorheben, dass Spiritualität in der Wildnispädagogik kein Luxus oder “nice to have” ist, sondern unseres Erachtens ein **zentraler Bestandteil einer Bildung für die Zukunft**. Sie adressiert den ganzen Menschen und die drängenden Fragen unserer Zeit. Sie schlägt Brücken zwischen alt und neu, Natur und Kultur, Ich und Wir. Sie ist – so hoffen wir gezeigt zu haben – wissenschaftlich sinnvoll fundiert und gleichzeitig poetisch schön, praktisch umsetzbar und gleichzeitig tiefsinnig.

Möge dieses Essay dazu beitragen, die Vorbehalte gegenüber dem Begriff Spiritualität abzubauen und sein legitimes, wertvolles Potenzial für die Pädagogik herauszustellen. Es liegt an uns allen, diese Potenziale zu nutzen. In einer Welt, die mehr denn je nach Orientierung,

Verbundenheit und Hoffnung sucht, können wir es uns nicht leisten, die spirituelle Dimension des Menschseins zu ignorieren – gerade in der Begegnung mit der Natur, unserer Lebensgrundlage, offenbart sie sich auf so natürliche Weise.

Wir schließen mit einem Bild: Stellen wir uns die Gesellschaft als einen Baum vor. Das Wissen und die Technik mögen der Stamm und die Äste sein, die weit in den Himmel ragen. Doch die Wurzeln, die tief in die Erde reichen und dem Baum Halt und Nahrung geben, sind die Werte, die Gefühle, die spirituellen Einsichten. Wildnispädagogik wässert diese Wurzeln, lockert die Erde um sie und lässt sie tiefer greifen. Ein Baum mit starken Wurzeln wird Stürmen besser trotzen und länger leben. Lassen Sie uns also gemeinsam dafür sorgen, dass die Wurzeln genährt werden – in uns selbst, in unseren Kindern und Mitmenschen.

Die Wildnis ruft uns – nicht weg von der Welt, sondern *zurück* in die Welt, wie sie eigentlich gemeint ist: als lebendiges Netz voller Bedeutung, in dem wir unseren Platz finden dürfen. Antworten auf die Fragen unserer Zeit liegen dort bereit, wo der Wind in den Bäumen rauscht und das Feuer knistert. Gehen wir hinaus, mit offenem Geist und offenem Herzen – die *Spiritualität der Wildnis* erwartet uns.

---

## Literaturverzeichnis (Endnoten):

### Footnotes

1. Louv, Richard (2005): *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books. (Anm.: Der Autor beschreibt das Phänomen der Naturentfremdung bei Kindern und die Folgen für Gesundheit und Entwicklung.)
2. UNESCO (2016): *Education for People and Planet: Creating Sustainable Futures for All – Global Education Monitoring Report*. (Anm.: Betont die Notwendigkeit ganzheitlicher Bildung inkl. Werte- und ethischer Dimension für nachhaltige Entwicklung.)
3. Naess, Arne (1987): *Selbstverwirklichung. Ein ökologischer Ansatz*. In: Germanò, F. (Hg.), *Tiefe Ökologie*. (Anm.: Der Tiefenökologe propagiert die Identifikation mit der Natur als erweitertes Selbst – ethische Grundlage für Naturschutz.)
4. Zylstra, M. et al. (2014): *Connectedness as a Core Conservation Concern: An Interdisciplinary Review of Theory and a Call for Practice*. Springer Science Reviews 2, 119–143. (Anm.: Überblicksstudie, die Naturverbundenheit als Schlüsselfaktor für Umweltverhalten hervorhebt.)
5. Pestalozzi, Johann H. (1803): *Wie Gertrud ihre Kinder lehrt*. (Anm.: Pestalozzis Konzept “Kopf, Herz, Hand” als Grundprinzip ganzheitlicher Erziehung.)
6. Lillard, Angeline (2005): *Montessori: The Science Behind the Genius*. Oxford Univ. Press. (Anm.: Bespricht u.a. Montessoris Idee der spirituellen Anlage des Kindes – Staunen, Ordnungssinn, Mitgefühl – als Teil der Entwicklung.)

7. Maslow, Abraham (1964): *Religions, Values, and Peak-Experiences*. Penguin. (Anm.: Maslows Untersuchungen zu Gipfelerlebnissen; Naturerfahrung wird als häufiger Auslöser genannt.)
8. Rudd, Melanie et al. (2012): *Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being*. *Psychological Science* 23(10), 1130–1136. (Anm.: Experimentelle Studie zu Auswirkungen von "Awe" – Staunen/Ehrfurcht, z.B. ausgelöst durch Naturvideos – auf Psyche und prosoziales Verhalten.)
9. Gu, J. et al. (2015): *Mindfulness-Based Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Journal of the American Medical Association (JAMA) Internal Medicine* 175(4), 586–593. (Anm.: Metaanalyse belegt Stressreduktion und andere Gesundheitsaspekte durch Achtsamkeitstraining.)
10. Csikszentmihalyi, Mihály (1975): *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. Jossey-Bass. (Anm.: Entwicklung der Flow-Theorie, inkl. Beispielen von Kletterern, die Flow-Erlebnisse in der Natur beschreiben.)
11. Li, Q. (2010): *Effect of forest bathing trips on human immune function*. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15(1), 9–17. (Anm.: Studie in Japan, die zeigt, dass 3 Tage im Wald hormonelle und immunologische Verbesserungen bewirken – indirekt Stressabbau.)
12. Bratman, G. et al. (2015): *Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*. *PNAS* 112(28), 8567–8572. (Anm.: Gehirnstudie, nach der ein Waldspaziergang das Grübelnetzwerk im Gehirn beruhigt, im Vergleich zu einem Stadtpaziergang.)
13. Wilson, Edward O. (1984): *Biophilia*. Harvard Univ. Press. (Anm.: Einführung des Biophilia-Konzepts – angeborene Naturliebe – durch den Biologen E.O. Wilson.)
14. Jung, C. G. (1964): *Der Mensch und seine Symbole*. Walter. (Anm.: Jung spricht von der entfremdeten "entzauberten" Welt des modernen Menschen und der Notwendigkeit, das Naturerlebnis für die Seele zu erhalten.)
15. Young, Jon; Haas, Ellen; McGown, Evan (2010): *Coyote's Guide to Connecting with Nature*. OWL Publishing. (Anm.: Handbuch der Naturmentoren – beschreibt Core Routines wie den "Sitzplatz" als tägliche Praxis zur Naturverbindung.)
16. Turner, Victor (1969): *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Aldine. (Anm.: Anthropologische Arbeit, führt den Begriff *Communitas* ein – intensives Gemeinschaftsgefühl während rituellen Übergangserlebnissen.)
17. Muir, John (1911): *My First Summer in the Sierra*. Houghton Mifflin. (Anm.: Enthält das berühmte Zitat über die Verbundenheit aller Dinge.)
18. Emmons, Robert; McCullough, Michael (2003): *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2), 377–389. (Anm.: Studie zeigt, dass Dankbarkeitsübungen Wohlbefinden erhöhen.)
19. Froh, J. et al. (2008): *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. *Journal of School Psychology* 46(2), 213–233. (Anm.: Experiment an Jugendlichen, die Dankbarkeitstagebuch führten – Resultat: höhere Lebenszufriedenheit, Optimismus.)



20. Schweitzer, Albert (1923): *Kulturphilosophie II – Die Weltanschauung der Ehrfurcht vor dem Leben*. C.H. Beck. (Anm.: Quelle des Zitats “Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.” – Grundsatz der Ethik Schweitzers.)
21. Frankl, Viktor (1972): *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. (Orig. “The Will to Meaning”). (Anm.: Frankls Logotherapie setzt Sinnfindung als zentral für psychische Gesundheit; Natur kann ein Sinnfeld bieten.)
22. Thoreau, Henry D. (1854): *Walden; or, Life in the Woods*. (Anm.: Enthält die Passage, warum Thoreau in die Wälder ging – um bewusst zu leben – und sein Plädoyer gegen ein ungeprüftes Leben.)
23. Buber, Martin (1923): *Ich und Du*. Insel. (Anm.: Bubers Dialogphilosophie postuliert, dass im echten Ich-Du-Dialog das “Ewige Du” (Göttliche) spürbar wird; erwähnt Natur als mögliches Du.)
24. Irokesen-Großes Gesetz des Friedens (oral trad., ca. 16. Jh.): enthalten in Parker, Arthur (1916): *The Constitution of the Five Nations*. (Anm.: Formuliert das Prinzip, bei Entscheidungen die Auswirkungen auf die 7. Generation voraus zu bedenken.)
25. Russell, Keith C. (2005): *Two years later: A qualitative assessment of youth well-being and the role of aftercare in Outdoor Behavioral Healthcare treatment*. *Child & Youth Care Forum* 34(3), 209–239. (Anm.: Untersuchung belegt nachhaltige positive Veränderungen bei Jugendlichen nach Wildnistherapie-Programmen.)
26. Peterson, Christopher; Seligman, Martin (2004): *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford Univ. Press. (Anm.: Katalog der Tugenden; Dankbarkeit, Spiritualität etc. werden als Charakterstärken definiert, die Wohlbefinden fördern.)
27. Putnam, Robert (2000): *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster. (Anm.: Putnam beschreibt den Rückgang des Sozialkapitals und plädiert für mehr gemeinschaftsstiftende Aktivitäten; Naturgruppen könnten solches Sozialkapital stärken.)
28. Kalkstein, D.; Klein, G. (2006): *The impact of a spiritually focused wilderness program on the moral and spiritual development of adolescents*. *Journal of Experiential Education* 29(2), 203–207. (Anm.: Studie zeigt, dass ein Outdoor-Programm mit Spiritualitätsfokus signifikant das moralische Urteil und das spirituelle Bewusstsein von Jugendlichen erhöhte.)
29. Fischer, Sascha (2016): *Aussteigerbericht: Mein Weg aus der rechten Szene*. In: *Naturschutz und Rechtsextremismus*, Hrsg. FARN (Netzwerk für Radikalisierungsprävention). (Anm.: Persönlicher Bericht eines ehem. Rechtsextremen, der angibt, durch Erlebnisse in alternativen Umweltkreisen und Naturerfahrungen zum Umdenken gekommen zu sein.)
30. Weber, Bernd (2018): *Wald der Religionen – Ein Interreligiöses Naturprojekt*. *Praxis Geographie* 4/2018, S. 36–39. (Anm.: Bericht über ein Projekt, bei dem Vertreter verschiedener Religionen gemeinsam einen Waldpark gestalteten; Natur als verbindendes Element förderte Dialog.)
31. Chawla, Louise (1999): *Life Paths into Effective Environmental Action*. *Journal of Environmental Education* 31(1), 15–26. (Anm.: Interviews mit Umweltaktivisten)

ergaben, dass Kindheits-Naturerlebnisse ein Hauptfaktor für ihr späteres Engagement waren.)



## **Impressum / Herausgebervermerk**

**Titel:** Spiritualität in der Wildnispädagogik

**Autor:** Maurice Ressel

**Herausgeber:** Wildnisschule Lupus

**Veröffentlichungsdatum:** März 2025

**Ort:** Brandenburg, Deutschland

**Kontakt:** [kontak@wildnisschule-lupus.de](mailto:kontak@wildnisschule-lupus.de)

**Lizenz:** Creative Commons (CC BY-NC-SA)