



NETZWERK  
NACHHALTIGER  
LEBENSSTIL BRANDENBURG



Was heißt es in Brandenburg nachhaltig zu leben?

# Ein Weg - FRILUFTSLIV

NATURBEGEGNUNG, TRADITIONELLES HANDWERK, GEMEINSCHAFT

*von Vera Oostinga*



## VORWORT

Frische Luft atmen, reines Wasser trinken, den sanften Wind spüren und die warme Sonne fühlen – Natur erleben und draußen sein.

Pflanzen und Tiere entdecken, Früchte und Beeren essen, (Heil-) Kräuter finden – Freude spüren.

Sich mit einem selbst gemachten Messer einen Löffel schnitzen, am warmen Feuer gemeinsam singen und im Mondschein im Schutz der Bäume schlafen.

Das alles ist hier in Brandenburg möglich!

Friluftsliv (dt. Freiluftleben) bedeutet, die Verbindung zur Natur wieder zu entdecken. Respekt vor ihrer Vielfalt und ihren Wundern zu haben. Entdecken, dass wir dazu gehören. Wieder Verantwortung für unsere Natur und Umwelt zu übernehmen.

Durch dieses einfache Leben in der Natur, durch das Spüren und Erleben verändert sich der Blick auf unseren Alltag. Wir sehen, wie wenig wir eigentlich brauchen und wie viel wir schon haben. Durch Freude an und in der Natur, kommt es oft zu einem anderen Lebensstil. Seltener geschieht dies durch reine Argumente an unsere Vernunft. Naturbezug gehört daher zentral in das Verständnis einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Friluftsliv ist Naturbegegnung, Traditionelles Handwerk und Gemeinschaft und wird so zur Inspiration für einen ganzheitlichen Lebenswandel.

Schönheit, Einsamkeit, Stille – Leben, Lachen, Lieben!

Viele schöne Momente – das alles ist Friluftsliv!

Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß beim Lesen und beim Erleben!

Tamara Ritter  
BUND Brandenburg

## UMWELT SCHÜTZEN. NATUR BEWAHREN. DER BUND & DIE BUNDJUGEND BRANDENBURG

Der BUND Brandenburg engagiert sich mit vielen ehrenamtlichen und einigen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern seit vielen Jahren für den Erhalt und die Wiederherstellung unserer natürlichen Umwelt.

Der BUND Brandenburg setzt sich – zum Beispiel – ein für artgerechte Tierhaltung, für eine gentechnik- und pestizidfreie, ökologische Landwirtschaft, für den Klimaschutz und den Ausbau regenerativer Energien, für den Schutz bedrohter Arten, den Wald und das Wasser.

Beim Einsatz für den Erhalt unserer Natur und Landschaft ist Ihr persönliches Engagement gefragt. Der BUND Brandenburg bietet Ihnen ein breites Spektrum an lokalen und regionalen Umweltthemen und Projekten, die Ihren Einsatz und Ihr Interesse fordern. Machen Sie mit! Engagieren Sie sich in unseren Orts- und Kreisgruppen.

Für Kinder und Jugendliche gibt es die BUNDjugend Brandenburg mit vielen Aktionen, Workshops sowie Natur- und Wildniscamps. Ob Wildkräuter-Entdecken oder konsumkritische Stadtführungen: Es gibt viele Möglichkeiten, die faszinierende Natur und Umwelt in spannenden Mitmachaktionen zu erleben!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Burkhard Voß, Landesvorsitzender BUND Brandenburg

Kontakt:

BUND Landesgeschäftsstelle  
Friedrich-Ebert-Str. 114 a  
14467 Potsdam

Tel. 0331-237 00 141

Fax 0331-237 00 145

[bund.brandenburg\[at\]bund.net](mailto:bund.brandenburg[at]bund.net)

[www.bund-brandenburg.de](http://www.bund-brandenburg.de)

[www.brandenburg.bundjugend.de](http://www.brandenburg.bundjugend.de)

## DAS NETZWERK NACHHALTIGER LEBENSSTIL

Das Netzwerk für Nachhaltigen Lebensstil hat sich am 15. Mai 2014 in Potsdam auf Initiative des BUND gegründet. Es ist ein Zusammenschluss von Umweltbildner/innen, Referent/innen und anderen Multiplikator/innen – ein Netzwerk von Menschen, die in der Bildung für Nachhaltige Entwicklung aktiv sind.

Die Mitglieder des Netzwerks bieten Veranstaltungen an und stellen sich darüber hinaus als Referent/innen zur Verfügung. Die Vielfalt dieses Netzwerks gibt uns die Möglichkeit, entweder Umweltbildungsangebote zu organisieren oder als Expert/in wichtiges Fachwissen zu teilen.

Aber schauen Sie selbst, was unser Netzwerk zu bieten hat. Auf unserer Internetseite stellen wir Ihnen exemplarisch Projekte zu verschiedenen Themen und eine Auswahl von Referent/innen vor.

Viel Spaß beim Stöbern und beim Finden von Veranstaltungen!

Wir bedanken uns beim Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg für die Förderung.

Kontakt:

[www.bund-brandenburg.de/netzwerk](http://www.bund-brandenburg.de/netzwerk)



Was heißt es in Brandenburg nachhaltig zu leben?

# Ein Weg - FRILUFTSLIV

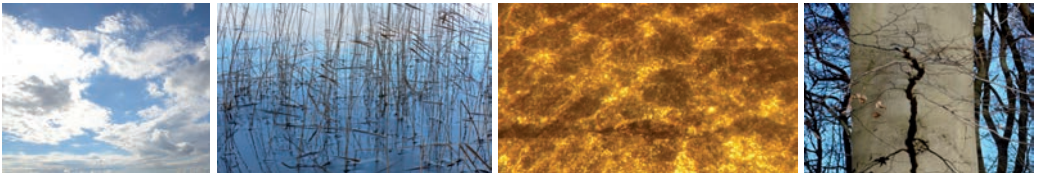
## FRILUFTSLIV: ÜBERBLICK

- 8 Einleitung
- 10 **Was ist FRILUFTSLIV?**
  - Aus der Geschichte*
  - Bedeutungen von Friluftsliv*
  - Ökosophie-philosophische Grundhaltung im Friluftsliv*
  - Friluftslivpädagogik*
- 18 **Touren im Friluftsliv**
  - Impuls zum 'Rausgehen'*
  - Rechtliche Bedingungen*
- 23 **Bedeutung von Naturerleben**
- 26 **Traditionelles Handwerk im Friluftsliv**
  - Exkurs: Zeichnen, ein Handwerk*
- 31 **Handwerk im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung**
- 32 **Gemeinschaftsbildung im Friluftsliv**
- 36 **Friluftsliv. Ein gutes Leben.**
- 38 **Friluftsliv – Weiterbildung**
- 43 **Ein Ausblick**
  - „BesinnungsZeit - Friluftsliv“*
- 45 **Bibliographie**
- 46 **Über die Autorin**

## EINLEITUNG

Meine persönlichen Erfahrungen mit Friluftsliv (gesprochen: Frieluftslief, wörtlich übers. Freiluftleben) sind bestimmt durch Empfindungen wie 'sich im Freien zu Hause fühlen', 'einfach und sinnerfüllt leben', 'tiefgreifendes Erleben in der Natur', 'echte Begegnung zwischen Menschen', 'Selbstwirksamkeit' oder 'lebendiges Körpergefühl durch physische Anstrengung'.

Während meiner einjährigen schulischen Friluftsliv-Ausbildung an der Sjövik Folkhögskola in Folkärna (Schweden) habe ich erfahren, welche Wirkung ein Leben draussen, in einer Gemeinschaft von Mitschülern, das häufige Unterwegssein auf Touren bis zu drei Wochen am Stück, die Begleitung unerfahrener Personen in der Natur, das Erlernen und Verinnerlichen traditioneller Handwerkstechniken und die regelmäßige Reflexion eigener Erlebnisse auf mich hat. Mein Leben fühlte sich in dieser



Zeit sinnvoll und erfüllt an. Ich war glücklich. Das Gefühl der Normalität von Naturaufenthalten stellte sich ein und ich begriff sie als einen selbstverständlichen Bestandteil meines Alltags. Diese Erkenntnisse empfinde ich als ein großes Geschenk.

Friluftsliv birgt für mich ein starkes Potential für Heilung. Heilung im Sinne der (Wieder-) Entdeckung eigener Spürfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Klarsicht, die im Alltag hilfreich sind, um sich zwischen Konsumsintflut und medialer Reizüberflutung bewusster und unabhängiger bewegen zu können. Die unmittelbare Begegnung mit Elementen aus der Natur (Windstille bis Sturm, Licht bis Dunkelheit, Lautlosigkeit bis Lautstärke, Hitze bis Frost, Tierkontakte ...) berührt uns intensiv und schafft eine lebendige Verbindung zu uns selbst. Durch die uns menscheitsgeschichtlich innewohnende Natürlichkeit gehen wir vollständig in Resonanz, wenn wir in der Natur sind. Dazu ist allerdings eine innere Haltung des 'Beschenktwerdens' nötig und ein spürender, nicht denkender, Körper.



Während aktiver Aufenthalte in einer natürlichen Umgebung und der bewussten Reduzierung des mitgeführten Gepäcks auf ausschließlich Notwendiges findet eine Konzentration auf das Wesentliche statt und die Erkenntnis liegt nahe, dass man unterwegs nicht viel braucht und sich Einiges auch improvisieren lässt. Diese Erfahrung kann ein Freiheits- und Glücksgefühl hervorbringen, welches aus der Einfachheit und Übersichtlichkeit der Dinge resultiert. Wenig materielle Dinge lassen der Wahrnehmung bezüglich der Besonderheiten der Natur genug Raum und lassen Gedanken an den Alltag verschwinden.

Bei der selbsttätigen, zeitlich recht umfangreichen Herstellung eines Ausrüstungsgegenstandes (z. B. Schnitzmesser, Paddel, Ski) zeigt sich beim selber- Machenden, dass er sich stark mit dem Gegenstand verbindet und damit den Prozess der Identifizierung mit dem Werkstück durchläuft. Die große Zufriedenheit und Freude über das Resultat, aber auch das tiefe Verständnis über dessen Wert und das Gefühl der Achtung, tragen zu einer Heilung wie oben beschrieben bei.

Friluftsliv empfinde ich aufgrund des stark persönlichkeitsentwickelnden und - fördernden Einflusses als einen wertvollen und zeitgemäßen Ansatz, welcher in unserem Gesellschaftssystem einen wichtigen Impuls zu Selbstbestimmung und Kreativität von Menschen leisten kann. *Arne Naess*, norwegischer Philosophieprofessor, Begründer der Tiefenökologie und aktiver Friluftsliv-



Arne Naess

Mensch, schätzt den Wert von Friluftsliv wie folgt ein: *„Die heute in den Industrieländern dominierenden sozioökonomischen Kräfte sind vor allem daran interessiert, die ganze Gesellschaft unter das Joch kapitalintensiver technischer Großstrukturen zu bringen. (...) Friluftsliv könnte ein Schritt auf dem Weg zu einem Paradigmenwechsel sein.“*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Naess (2013), S. 292.



## WAS IST FRILUFTSLIV?

– Lebenshaltung – Lebensstil – Lebensqualität –

Beim Friluftsliv ist man aktiv in der Natur unterwegs ohne motorisierte Transportmittel. Man nutzt vorrangig die eigene Muskelkraft. Es geht um tiefgreifende Erlebnisse in der Natur und um spezielle Fähigkeiten bzw. Wissen welche durch Erfahrung erworben werden, um sich in der Natur wohl und sicher zu fühlen.

Im Friluftsliv gilt Achtung und Respekt gegenüber natürlichen Prozessen und allem Lebendigen. Diese geistige Haltung ('spirit of friluftsliv') kann bei sich selbst nachvollzogen werden durch eigenes Erleben. Dies ist Voraussetzung für ein wirkliches Verständnis des skandinavischen Kulturphänomens Friluftsliv.

„Enkelt“ (dt. einfach) Friluftsliv macht die Bedeutung der Einfachheit deutlich – ein reiches Leben mit einfachen Mitteln in der Natur. Dieser philosophische Hintergrund von Friluftsliv wurde maßgeblich durch *Arne Naess* geprägt. Die geistige Haltung und der philosophischer Hintergrund unterscheiden Friluftsliv von anderen Outdoor-Aktivitäten.

Friluftsliv mit seinen Elementen Natur und Bewegung soll zu einem aktiveren Lebensstil anregen und damit Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Eigenes Erleben (durch erlebnisreiche und erfahrungsintensive Exkursionen und Touren) ist unabdingbar für das Verständnis über das Wesen von Friluftsliv. Durch Reflektion werden selbst gemachte Erlebnisse zu Erfahrungen/Lernerfolg.<sup>2</sup>

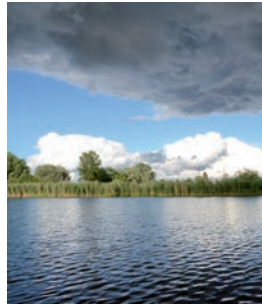
---

<sup>2</sup> Liedke/Lagerström (2007).

Neben dieser ursprünglichen, traditionellen Art des Friluftsliv existiert eine andere Herangehensweise an Aufenthalte im Freien, wobei es weniger um das Erlebnis in der Natur geht sondern um Action, Spannung und Leistung bei Aktivitäten wie z. B. Wildwasserrafting, Fallschirmspringen oder Snowboarding.

### - Aus der Geschichte -

Friluftsliv stammt ursprünglich aus Norwegen. Bevor sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts in Norwegen verschiedene Vereine gründeten, um Aktivitäten und Erlebnisse in der Natur zu teilen, woraus der Begriff Friluftsliv hervorging, reisten



gut situierte Engländer und später deutsche Touristen in die norwegische Natur und besuchten auch die Landbevölkerung, um deren Naturverbundenheit und lokalen Lebensstil zu 'erleben'. Angeregt durch das ausländische Interesse an der norwegischen Landschaft erkannte die eigene Bevölkerung, welcher 'Reichtum' sie umgab, abgesehen von ihrer täglichen schweren Arbeit in und mit der natürlichen Umgebung. Die Friluftsliv-Bewegung breitete sich in dieser Zeit langsam auf die gesamte norwegische Bevölkerung aus.

Die literarische Betrachtung von Natur in der Zeit der Romantik bereicherte das norwegische Friluftsliv und prägte poetische Beschreibungen über das Schöne und Lebendige der Natur.

Während der Industrialisierung nutzte die Arbeiterklasse Friluftsliv, um sich in ihrer Freizeit von der harten Arbeit in den Städten zu erholen und sich zu verbünden.



### - Bedeutungen von Friluftsliv -

Für *Fridtjof Nansen* (1861-1930) Polarforscher, Entdeckungsreisender, Wissenschaftler und zentrale Person bei der Verbreitung des Friluftsliv, bedeutete Friluftsliv mehr als nur der Aufenthalt in der Natur. Er erkannte die persönlichkeitsfördernde und charakterformende Wirkung, die durch den Aufenthalt in der Natur geschah. Er beschrieb dazu folgende weitere Erfahrungen: zum Nachdenken allein sein, um sich selbst zu finden; harmonisches und gesundes Lebensmuster; Körper stärken; Ausgleich und neue Eindrücke in der Natur.

Der Mensch entwickelt sich durch die Natur:

1. durch Naturkräfte, Kampf „gegen“ die Natur, Handeln führt zu direkten Konsequenzen
2. Stille, Einsamkeit, Schönheit, Einzigartigkeit

Dabei entwickelt Letzteres länger andauernde Qualitäten.<sup>3</sup> Für Nansen handelte es sich beim Friluftsliv um „*die partielle Fortsetzung einer älteren Lebensweise.*“<sup>4</sup>

Für *Arne Naess* bezeichnete „*Friluftsliv als einen positiv körperlichen und seelischen Zustand, der es uns erlaubt, der Identifikation und SELBST-*

---

<sup>3</sup> Bittner (2009), S. 16.

<sup>4</sup> Naess (2013), S. 293.



*Verwirklichung mit der Natur in einigen von ihren vielen Aspekten, die wir aus dem Blick verloren haben, wieder näher zu kommen.“ (...) „Heute haben die Tätigkeiten, denen wir Anhänger des Friluftsliv-Gedankens in der freien Natur nachgehen, eine gewisse Ähnlichkeit mit der Lebensweise unserer Sammler-und-Jäger-Vorfahren: Wir schwimmen, tauchen, rudern, paddeln, segeln und gehen angeln; wir wandern, zelten, laufen Ski, reiten und jagen; wir besteigen Berge und machen Gletscherwanderungen. Wo soll da noch Platz sein für ein Wettbewerbsdenken (...)“<sup>5</sup>*

Folgende Beispielzitate über den Kern von Friluftsliv stammen von Abgängern der Weiterbildung - FRILUFTSLIVPÄDAGOGIK<sup>6</sup>, geleitet von Vera Oostinga.

*„Friluftliv ist für mich eine besondere Art des Draussenseins, die über das heutige landläufige ‘Wandern, Baden, Fröhlichsein’ hinausgeht. Ich stoße immer wieder auf Verwunderung und Staunen, wenn von ‘nachts im Wald schlafen’ ohne wirkliches Zelt und bei z. B. 4°C die Rede ist. Die Trennung von der Natur ist in uns bereits weiter vorangeschritten, als wir es uns vorstellen und wahrnehmen können.“*

*„Friluftsliv bedeutet für mich, die Verbindung zur Natur (wieder) zu entdecken. Ich habe gelernt, mir Zeit in der Natur zu gestalten, ohne dass ich viel dafür bräuchte. Denn das Geheimnis liegt in der Einfachheit und genau die will gelernt sein.“*

*„Friluftsliv bedeutet für mich, bewusst draußen zu sein.“*



---

<sup>5</sup> Naess (2013), S. 292f.

<sup>6</sup> Dazu erfahren Sie im Kapitel – Friluftsliv-Weiterbildung – Näheres.

## - Ökosophie-philosophische Grundhaltung im Friluftsliv -

Ökosophie ist eine Form der Reflexion, die sich mit Fragen beschäftigt, die uns selbst und die Natur, unser persönliches Wertesystem und Weltbild betreffen. Die Art wie man sich und die Welt wahrnimmt, sollte komplett auf Identifikation und SELBSTverwirklichung (ist nicht egozentrisch) beruhen. Das Wort Ökosophie setzt sich aus „*oikos*“ (Haushalt – des ganzen Planeten Erde) und „*sophia*“ (Weisheit) zusammen. Ökosophie bezeichnet eine philosophische Grundhaltung, der tiefenökologische Prinzipien zugrunde liegen. *Arne Naess* versteht darunter eine suchende, spürende und zuhörende Methode, der Natur zu folgen. Die tiefenökologische Bewegung soll als ein Versuch gesehen werden, der auf Identität mit der Natur und Einfügung in die natürlichen Prozesse abzielt. Sie engagiert sich auch politisch, indem sie mit dem „Gegner“ in Verbindung tritt durch Aktionen, schriftliche Vereinbarungen oder Reden, wie es Gandhi immer und immer wieder betont hat. Im Unterschied zur tiefenökologischen Bewegung kämpft die „flache“ ökologische Bewegung gegen Umweltverschmutzung und Raubbau an den natürlichen Ressourcen. Das zentrale Anliegen ist hier, die Gesundheit und der Wohlstand der Menschen in den hochentwickelten Gesellschaften.<sup>7</sup>

## - Friluftslivpädagogik -

Im Friluftsliv wird der Mensch als Ganzes angesprochen mit Kopf, Herz und Hand. Demnach bemüht sich die Friluftslivpädagogik, welche vorrangig in Schweden entwickelt wurde, um die Vereinigung von Theorie und praktischem Wissen/Erfahrungen. Wesentliche Elemente der Friluftslivpädagogik nach dem Wissenschaftler *Björn Tordsson* sind u. a.:

### Ziele

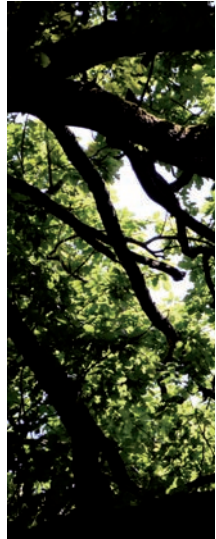
- Umgang mit freier Natur, Zufriedenheit, Erleben einer höheren Lebensqualität, bessere Motorik, Erleben von Natur in der Kindheit führt zu höherer Lebensqualität im Alter, psychozial stabiler (Stress...)
- Verhältnis zur freien Natur aufbauen, verantwortungsbewusster Umgang mit Vielfalt und Qualität von Natur, Zugehörigkeitsgefühl kann Grundlagen für Natur- und Umweltbewusstsein legen (Naturerlebnisse → Vielfalt entdecken → Zusammenhänge erfassen → Beeinflussen und Mitwirken → Verantwortung übernehmen), Natur wird im Kontext mit weltweiten Umweltproblematiken gesehen, tieferes Verständnis der Konflikte
- Fähigkeiten entwickeln, um Alltagshandlungen kritisch zu beurteilen,

---

<sup>7</sup> Naess (2013), S. 53ff.

verändertes Bewusstsein in Bezug auf zwischenmenschliche Verhältnisse, positives Verhältnis zur Natur und soziale Kompetenz wird in den Alltag transferiert à Verhaltensveränderungen im Alltag

- Inspiration für anderen Lebensstil (innen reicher, aussen schlichter), einfaches Leben auf Touren à innere Ruhe, Einmaligkeit des Lebens verdeutlichen, Wertevorstellungen ändern sich (statt Besitztümer, Aussehen, Arbeitsstelle, Status zählen unterwegs Klarsicht, Planung, Kreativität, Fitness, Durchhaltevermögen; materielle Werte vs. alternative Werte; Alle sind gleich, eigentliche Lebensbedürfnisse werden erkannt)
- Kompetenz bezüglich Zusammenarbeit und Mitverantwortung als Voraussetzung für persönliche Weiterentwicklung (notwendige Aktivitäten beziehen sich auf Wärme-Wasser-Nahrung-Schutz-Kontakt)<sup>8</sup>



### Lernprozesse/Lernziele

Die Lernziele der Friluftslivpädagogik liegen überwiegend im Bereich der Kompetenzentwicklung, besonders individueller und sozialer Kompetenzen:

- Persönlichkeitsentwicklung/Sinnfindung/Wohlbefinden,
- autonome/selbstbestimmte Handlungskompetenz,
- bessere Wahrnehmungsfähigkeit/Bewegungserfahrung,

---

<sup>8</sup> Bittner (2009), S. 43ff.



- bessere Teamfähigkeit,
- Verantwortungsbewusstsein,
- Kommunikationsfähigkeit/Verständigungsbereitschaft,
- ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein<sup>9</sup>

## Methoden

Die zentralen Methoden der Friluftslivpädagogik sind das Vägledning ('Wegleitung') als Leitungsform und Methode, die Gruppe als Arbeitsform und Gemeinschaft und das Lernen durch Erlebnisse in der Natur.

Eine wichtige Grundeinstellung in der Friluftslivpädagogik ist das 'Learning by Doing', bei der der Mensch als aktives, suchendes Wesen aufgefasst wird.



Der Ernstcharakter von Situationen ist ein wichtiges methodisches Element, das reale Anforderungen, Entscheidungsfindung und direktes Umsetzen der getroffenen Entscheidungen umfasst. Die Reflexion hat ebenfalls einen hohen Stellenwert. Sie kommt einem Grundbedürfnis der menschlichen Psyche gleich, das Mit-Teilen-Wollen von Erlebnissen und Erfahrungen.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Bittner (2009), S. 73.

<sup>10</sup> Bittner (2009), S. 82ff.

## TOUREN IM FRILUFTSLIV

Auf Tour ist man meistens mit dem Fahrrad, selbstgebauten Skiern, handgefertigten Kanadiern und Kajaks oder zu Fuss. Die besten Gebiete sind großräumige Landschaften, die frei von Siedlungen sind, in denen man ein paar Tage unterwegs sein kann, möglichst ohne oft auf andere Menschen zu stoßen. In großen Naturräumen sind längere Touren möglich und das Erleben von tiefen Erlebnissen wahrscheinlicher. In unberührter Natur stellen sich heilsame Effekte ein: große Ruhe erleben, Kraft sammeln, Alltag „zurecht rücken“, Klarheit erlangen, Leben erhält höhere Intensität.<sup>11</sup>

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass auch kleinteiligere Gebiete die Möglichkeit bieten, Natur (vor der eigenen Haustür) intensiv wahr zu nehmen und die Erlebnisse für die Bewältigung des Alltags zu nutzen.



### - Impuls zum 'Rausgehen' -

Der erste Schritt, um eine Tour zu beginnen, ist meistens der - heraus aus 'der guten Stube'. Eine gewisse Bequemlichkeit zu überwinden und sich der Entwöhnung von Naturaufenthalten zu stellen, hat mit Bewusstmachung der persönlichen Verfassung und eigener Bedürfnisse zu tun. Hat man erst wieder erfahren, wie gut es tut, sich längere Zeit (welche über einen normalen Spaziergang hinaus geht) in der Natur aufzuhalten, wird der Schritt der Überwindung immer leichter fallen.

Der Unterschied zwischen einer kurzen bzw. längeren Friluftsliv-Tour und einem normalen Spaziergang besteht darin, dass nicht nur die aktive Phase des Unterwegsseins, sondern auch die Erholungsphase mit Kochen am Feuer, Essen, Ausruhen in der Natur stattfindet. Dadurch wird der Übergang

---

<sup>11</sup> Liedke/Lagerström (2007), S.103.

zwischen der gewohnten Durchführung von Alltagshandlungen zu Hause und einem 'In der Natur-Sein' oder 'Draussen-Leben' flüssiger und führt bis hin zu Übernachtungen im Freien außerhalb „gesicherter“ Zeltplätze. Durch diese Form des intensiven und umfangreichen Erlebens in der Natur können Momente entstehen, die Verbindung und Identität mit der Natur schaffen. Das Außergewöhnliche und Abgetrennte kann so (wieder) zum Normalen und Vertrauten werden – wenn man dies möchte!

Es ist angenehmer erste längere Aufenthalte in der Natur gemeinsam mit anderen Interessierten zu planen und durchzuführen. Gut wäre, jemanden mitzunehmen, der schon Erfahrungen hat. Der Zeitraum eines Wochenendes, in einem möglichst weiträumigen Gebiet/Landschaft, ist für erste Erlebnisse mit 'Freiluftleben' (Friluftsliv) ausreichend. Die Entscheidung für eine bestimmte Route (grob) mit Hilfe einer Landkarte (Maßstab mindestens 1:35 000) sollte noch zu Hause getroffen werden. Selbstverständlich kann man auch ganz ohne Karte unterwegs sein und wählt den Weg rein instinktiv in der Landschaft. Die Bestimmungen für das Betreten von Naturschutzgebieten auf der gewählten Route und fürs Lagern bzw. Feuermachen muss im vor hinein genau studiert werden.<sup>12</sup> Die Suche nach einem geeigneten Nachtlagerplatz (möglichst windgeschützt, abgeschieden, ein 'Wohlfühlort' ...) sollte nicht zu spät am Abend erfolgen, damit ausreichend Zeit bleibt, das Lager in Ruhe und noch bei Tageslicht aufzubauen (Windschütz aufhängen, Feuerholz sammeln, Dreifuss bauen,



Haken schnitzen, Essenvorbereitungen, persönliche Anliegen). Es ist heilsam, sich auf einer Tour möglichst mit einer offenen, dankbaren Einstellung zur Natur zu bewegen und jeden aufgesuchten Pausen- oder Lagerplatz aus Respekt und Achtung wieder so zu hinterlassen, wie man ihn vorgefunden hat.

Durch den 'ernsthaften' Charakter eines Naturaufenthaltes, kann es auch

---

<sup>12</sup> Erläuterungen zum Lagern/Zelten und Feueereinschränkungen im Land Brandenburg siehe Seite 20.

zu unvorhergesehen Situationen kommen, welche in den meisten Fällen ein großes Potential von tiefgreifenderen Erlebnissen mit sich bringen. Untermauert durch den Austausch darüber in gemeinsamen Reflektionsrunden können solche Erfahrungen lange Zeit und emotional nachhaltig wirken. Bei jeder Erinnerung daran, aber auch an 'normale' Momente während einer Tour, kann das Gefühl der Stärkung und Selbstvertrauen zu spüren sein. Vielfältiges Erleben von/in der Natur wird bestimmt durch die unterschiedlichen Wahrnehmungsvoraussetzungen und Haltungen der Menschen.

An dieser Stelle möchte ich einige Erfahrungen von TeilnehmerInnen der Weiterbildung zum Friluftslivpädagogen mit dem „Draussen-Sein“ vorstellen:

*„Während einer Friluftsliv-Reise geschehen ganz wunderbare, aber leise Dinge. Ruhe kehrt ein und macht gleichzeitig die Sinne und die Seele frei, Ungehörtes wieder wahrzunehmen. Am schönsten waren die Touren, die uns in einsame*



*Gebiete führten, in denen wir keinen Menschen trafen. Alles Zivilisatorische reduziert sich auf die Dinge, die ich bei mir trage und die Menschen, die bei mir sind und es kommen mir die leisen Töne der Erde entgegen. Bekannte wie Tierlaute, Windrauschen in Wald und Feld, knisterndes Feuer, aber auch Stimmungen beim Wechsel von einem trockenen, sonnigen Feldweg in einen dunklen, kühlen Laubwald. Wer da seine Wahrnehmung bereits etwas geschult hat, kann spüren, dass da Wesenhaftes ist, dass sich durch dieses 'sich fühlen lassen', ausdrückt. All das geschieht unter dem Himmelszelt und am abendlichen Lagerfeuer zu liegen und die Begleiter zu sehen, die Sterne, ist wunderbar und lässt ahnen, dass die kosmischen Kräfte die ganze Zeit wirkten.“*

*„Für mich sind die Touren ein Wiederspüren der Elemente Wasser, Erde, Feuer*



*und Luft. All das hat draußen wieder Bedeutung und wird lebenswichtig, essentiell. Es verbindet mich mit dem "Urmenschen" in mir, es läßt mich sehen, wie wenig wir brauchen, und wie viel wir in unserem normalen Alltag haben. Ich konnte auch wieder Grenzen fühlen körperlich wie moralisch und darüber hinaus wachsen gewissermaßen."*

*„Auf den Touren begegnete ich Natur in ihrer unendlichen Perfektion und habe eigene körperliche Grenzen und Enthaltbarkeit erlebt.“*

*„Wenn wir unterwegs sind gibt es keine Langeweile, aber auch keinen Plan der abzuhaken ist. Was passiert, das passiert. Dinge machen plötzlich Sinn und sind unmittelbar.“*

#### **- Rechtliche Bedingungen -**

In Deutschland sind die rechtlichen Bestimmungen für Übernachtungen und Feuermachen in der freien Landschaft recht vielfältig aufgrund der unterschiedlichen Gesetzeslagen der einzelnen Bundesländer. Für das Land Brandenburg gilt Folgendes:

*Gesetz zur Bereinigung des Brandenburgischen Naturschutzrechts (vom 21. Januar 2013), Artikel 1 - Brandenburgisches Ausführungsgesetz zum Bundesnaturschutzgesetz, Abschnitt 7 - Erholung in Natur und Landschaft*

*§ 22 - Betreten der freien Landschaft (zu § 59 BNatSchG)<sup>13</sup>*

*“(1) In der freien Landschaft darf jede Person private Wege und Pfade, Feldraine, Heide-, Öd- und Brachflächen sowie landwirtschaftliche Nutzflächen außerhalb der Nutzungszeit zum Zwecke der Erholung auf eigene Gefahr betreten (...). Fuß-, Rad-, Reit- und Wasserwanderer sowie -wanderinnen dürfen in der freien Landschaft für eine Nacht Zelte aufstellen. (...) Als Nutzungszeit gilt die Zeit zwischen der Saat oder Bestellung und der Ernte, bei Grünland die Zeit des Aufwuchses.“*

**Hinweis:** In Naturschutzgebieten ist Lagern oder Zelten grundsätzlich untersagt.

*Waldgesetz des Landes Brandenburg, zuletzt geändert durch Artikel 3 des Gesetzes vom 27. Mai 2009, § 23 - Umgang mit Feuer<sup>14</sup>*

*„Im Wald oder in einem Abstand von weniger als 50 Meter vom Waldrand ist das Anzünden oder Unterhalten eines Feuers oder der Umgang mit brennenden oder glimmenden Gegenständen sowie das Rauchen verboten (...)“*

Eine selbst gebaute Feuerstelle sollte unbedingt berücksichtigen, dass danach keine bzw. sehr wenig Spuren zurück bleiben. Daher möglichst Steine von ca. 20 qcm aus der Umgebung und eine Feuerschale unter das Feuerholz bauen. (Die Steine sollten beim Abbau wieder zurück getragen werden.)

Im Vergleich zu Deutschland existiert in großen Teilen Skandinaviens das Jedermannsrecht. In Norwegen und Schweden erlaubt es die Nutzung der Natur für jeden außer auf Privatgrundstücken (Einschränkungen: 150 m Abstand zur nächsten Bebauung, in jungen Wäldern lagern verboten, max. 2 Übernachtungen an einem Platz, Lagerplatz sauber hinterlassen, Zelten auf eigene Gefahr, Sperrung von Gebieten in der Jagdsaison möglich). Das Jedermannsrecht gilt in Norwegen seit 1957, in Schweden seit 1974 und ist seit 1994 als Grundrecht in der Verfassung verankert.



<sup>13</sup> [www.mlul.brandenburg.de/media\\_fast/4055/bbgngatschag.pdf](http://www.mlul.brandenburg.de/media_fast/4055/bbgngatschag.pdf)

<sup>14</sup> [www.bravors.brandenburg.de/sixcms/detail.php?gsid=land\\_bb\\_bravors\\_01.c.43365.de](http://www.bravors.brandenburg.de/sixcms/detail.php?gsid=land_bb_bravors_01.c.43365.de)

## BEDEUTUNG VON NATURERLEBEN

Aus psychologischer Sicht sind Aufenthalte in der Natur besonders wichtig für die Ausbildung der gesunden inneren Verfassung eines Menschen. Dabei spielt die Gegenwart natürlicher Elemente (Gerüche, Wetter, Farben, Stimmungen, Tiere, Pflanzen...) eine grundlegende Rolle, da sie als lebendige Phänomene empfunden werden, die in uns eine starke Resonanz hervorrufen. Äußere Bewegung und Lebendigkeit korrespondieren unmittelbar mit unserem inneren, persönlichen Gefühl von 'sich lebendig fühlen' und Mensch sein (vital, dynamisch). Natur befriedigt den Menschen sowohl in seinem Bedürfnis nach Vertrautheit und Sicherheit durch die Regelmäßigkeit natürlicher Prozesse und Beständigkeit natürlicher Räume als auch nach Abwechslung und Neugierde durch ständige Veränderungen in der Natur. Tiefgreifende, bereichernde Erlebnisse in der Natur wirken oft lange und unbewusst nach und erhalten eine persönliche Bedeutung. Die belebende Wirkung von Natur geschieht oft 'wie von allein'. Regelmäßige Aufenthalte in der Natur und das Gefühl der Verbundenheit gehören zu einem erfüllten, guten Leben. Durch diese Verbindung entwickelt sich eine Identität, die als Seins-Grundlage empfunden und für welche Sorge getragen wird.<sup>15</sup>



Aus sozialer Sicht fördern Naturaufenthalte die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und des Selbst („Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Urvertrauen, Wertschätzung, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstbeobachtung, Eigenverantwortung, Selbstdisziplin“). Im Zusammensein mit Anderen entwickeln sich besonders Fähigkeiten wie „Achtung, Anerkennung, Empathie, Kompromissfähigkeit, Recht durchsetzen können,

<sup>15</sup> Gebhard, Die Bedeutung von Naturerfahrung in der Kindheit.

Menschenkenntnis, Kritikfähigkeit, Wahrnehmung, Toleranz, Respekt, Sprachkompetenz, interkulturelle Kompetenz und Zivilcourage“. Und in Bezug auf den Bereich Kooperation kommt vor allem die Förderung folgender Kompetenzen zum Tragen: „Teamfähigkeit, Kooperation, Motivation, Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortung, Engagement, Fähigkeit zu Reflektieren.“<sup>16</sup>



Aktive Bewegung im Freien/in der Natur ermöglicht die Ausbildung von „Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Bewegungskoordination, Reaktionsvermögen; körperlicher Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und körperlicher Ausdrucksfähigkeit“. <sup>17</sup> Bewegung ist, menscheitsgeschichtlich betrachtet, eine lebenserhaltende Notwendigkeit. Heutzutage trifft diese biologische Gesetzmäßigkeit noch genau so zu und auch die genetische Veranlagung zur Bewegung ist entsprechend ausgeprägt. Ohne umfangreiche, lebenslange Reize und Stimuli durch Bewegung können sich unsere Organe nicht normal entwickeln. Körper, 'Kopf' und unser Selbst brauchen Bewegungsreize für normale Kondition und psychosomatisches Gleichgewicht. In der Industriegesellschaft leiden „2/3 der Schulkinder an Bewegungsmangel, 3/4 aller Krankheiten sind Zivilisationskrankheiten und 4/5 aller Menschen haben später Rückenprobleme.“<sup>18</sup> Jeder Mensch müsste sich heute 2 Stunden am Tag mehr aktiv bewegen, um den Bewegungsmangel, entstanden

---

<sup>16</sup> Gebhard, Die Bedeutung von Naturerfahrung in der Kindheit.(2)

<sup>17</sup> Gebhard: [www.kinderfreundliche-stadtgestaltung.de/themen/inhalte/pdf/Gebhard.pdf](http://www.kinderfreundliche-stadtgestaltung.de/themen/inhalte/pdf/Gebhard.pdf), Abfrage 09.01.2015.

<sup>18</sup> Liedke/Lagerström (2007), S. 119.



durch technischen Fortschritt, aus zu gleichen. Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Ausdaueraktivitäten, Fettstoffverbrennung, Immunsystem, Hormonhaushalt und Psyche eines Menschen. Der Fokus im Friluftsliv auf naturbezogene Aktivitäten, Fortbewegung durch Muskelkraft, naturangepasstes und einfaches Leben und eine ganzheitliche Betrachtungshaltung stellt eine Möglichkeit dar, um den existierenden



Inaktivitätsproblemen entgegen zu wirken. Gesundheitseffekte und Lebensstiländerungen treten im Friluftsliv fast unbemerkt ein.<sup>19</sup> Die Anlage für die (Wieder-) Entdeckung natürlicher Sinnes- und Erfahrungsräume ist in uns seit Urzeiten gespeichert und kann jederzeit auf fruchtbaren Boden fallen, vorausgesetzt man aktiviert Fortbewegung und schafft Anlässe zum 'Rausgehen'. Auch eine innere offene Haltung dazu ist nötig.

Bei Aufenthalten in der Natur verbindet sich ein Mensch nicht nur mit der äußeren Natur, sondern vor allem mit der Ebene seines eigenen 'Natur-Seins'. Er erfährt das lebendig 'Natürliche' in sich, ausgelöst durch Begegnungen mit natürlichen Elementen von Außen und das tut einfach gut – ist heilsam. Was den Menschen ursprünglich mit der Natur verbindet, ist viel größer als das, was uns von ihr trennt!

Natur 'nimmt einen so, wie man ist' und beurteilt Menschen nicht danach, was sie können. Dieses Gefühl von Angenommensein verleiht ein gestärktes Selbstwertgefühl. Freie Erfahrungen in dem offenen Erlebnisraum Natur (vs. freie Natur) fühlen sich sinnvoll an und verleihen ein vitaleres Selbst-Empfinden. Das Sinnhafte kommt aus dem Lebendigen.

---

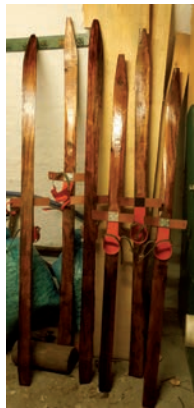
<sup>19</sup> Liedke/Lagerström (2007), S. 117ff.

## TRADITIONELLES HANDWERK IM FRILUFTSLIV

Das traditionelle Handwerk gehörte zwar in der Entstehungszeit der 'Freiluft-leben-Bewegung' in Norwegen nicht schwerpunktmäßig zum Friluftsliv dazu, stellt jedoch heute einen bedeutsamen Bereich dar. Die Anwendung alter Handwerkstechniken zur selbsttätigen Herstellung traditioneller Ausrüstungsgegenstände, welche auf Touren direkt zum Einsatz kommen, macht auf sehr eindrückliche Weise klar, was die eigenen Hände imstande sind, zu vollbringen. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit spielt dabei eine zentrale Rolle auch pure Freude und Stolz über die selbst hergestellten Werkstücke.

In diesem Vorgehen wird der bevorzugte Weg des erfahrungsbasierten Lernens im Friluftsliv und die starke Verzahnung von theoretischem und praktischem Wissen deutlich. Man erlebt intensiv, welcher Kraft- und Zeitaufwand für die Herstellung z. B. eines Paddels nötig ist und entwickelt dadurch ein besseres Verständnis für reale Herstellungsvorgänge und die Wertigkeit von Produkten. Erfahrungen und Erkenntnisse aus diesem selbsttätigen Prozess können einen nachhaltigen Wertewandel in Bezug auf das persönliche Konsumverhalten erzeugen.

Bei der Herstellung und Nutzung der Ausrüstungsgegenstände gilt wieder der philosophische Hintergrund des Friluftsliv, möglichst einfach zu handeln, denn alles Unnötige lenkt vom eigentlichen Erlebnis ab. Das bedeutet auch, sich nicht jeden neuen oder (scheinbar) nötigen Outdoorartikel zu kaufen, sondern ihn vielleicht selbst 'nachzubauen' und dabei kreativ zu werden oder ganz darauf zu verzichten.



Im Folgenden lesen Sie weitere Äußerungen von Kursteilnehmern der Friluftsliv-Weiterbildung zum Thema – Traditionelles Handwerk:

*„Ganz Praktisches schaffen wir mit den alten Handwerkstechniken und erleben, wie unter den eigenen Händen ein Messergriff geschnitzt wird und wie beim ersten Ansetzen des Schleifpapiers ein Handschmeichler daraus wird, ist fast nicht auszuhalten und zu glauben. Wenn die handwerklich geschafften Dinge dann irgendwann zu Hause auf dem Tisch liegen, zeugen sie ein bisschen von einer anderen Welt, die jedoch eine starke, warme Resonanz in mir erzeugt. Die Sehnsucht nach der nächsten Reise wird dann sehr groß!“*

*„Ich arbeite sehr gern mit den Händen an natürlichem Material und die Messerherstellung hat mir großen Spaß gemacht. Toll, zu sehen, was man selber herstellen kann. Ich hätte nicht gedacht, daß ich mal mit meinem selbstgemachten Messer Löffel schnitzen würde!“*



*„Meine handwerklichen Fähigkeiten haben mich überrascht. Selbst etwas mit eigenen Händen zu erschaffen, ist ein schöner Weg vom Alltag loszulassen und eine geistige Entspannung eintreten zu lassen. Ich freue mich außerdem jedes Mal aufs Neue, wenn ich mein selbstgemachtes Messer, meinen Holzlöffel oder mein Paddel benutze.“*

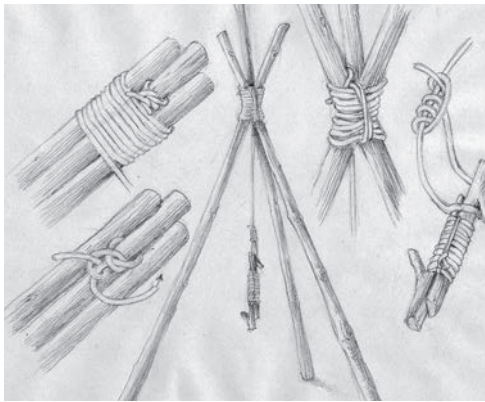
*„In Kontakt mit mir und den Werkstücken zu sein, die sich mir zur Bearbeitung eröffnen oder z. T. auch (noch) verschließen (work in progress). Dabei beseelen und beseelt werden. In jedem Fall sinnlich lernen, körperlich arbeiten, sich auspowern.“*

*„Durch die Vertiefung beim traditionellen Handwerk erlebte ich eine stille, inne haltende Zeit abseits vom alltäglichen Leben.“*

*„Die Beschäftigung mit traditionellem Handwerk ist eine, wenn auch oft schweißtreibende und anstrengende, Möglichkeit sich der Natur zu nähern und mit ihr zu leben. Dinge selbst herzustellen heißt, die uns sonst so selbstverständlich erscheinenden Gegenstände wertschätzen zu lernen. Das fördert nachhaltiges Denken und Handeln.“*

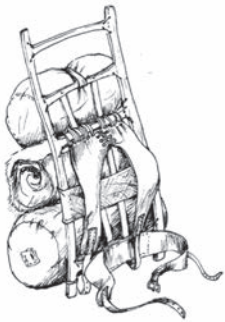
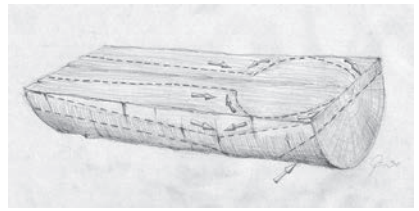
### - Exkurs: Zeichnen, ein Handwerk -

Zum Zeichnen sind neben etwas Talent vor allem Freude daran und ein paar Techniken wichtig. Die Grundlagen des Zeichnens sind für jedeN erlernbar. Förderlich ist die konkrete und möglichst regelmäßige Anwendung, wie bei allen Dingen, die man neu gelernt hat. Im Friluftsliv kann dies wunderbar umgesetzt werden. Fassen Sie es als Einladung auf, während einer Tour gezielt Momente fürs Zeichnen fest zu legen und auch eigene Werkstücke auf diesem Weg noch näher kennen zu lernen.



Alle Zeichnungen entstammen der Hand von Gunter Grün-Oostinga und sind urheberrechtlich geschützt.

Durch den Vorgang des Zeichnens findet eine intensive, fast intime Begegnung seitens des Zeichners mit seinem Gegenüber statt. Die sehr genaue Beobachtung über eine längere Zeit führt zu einer Art „Verschmelzung“ mit Baum, Landschaft, Tier etc. Auch das Zeichnen unbelebter Objekte fördert Verständnis und Identifikation mit dem Gegenstand. Durch Zeichnen wird Wahrnehmung geschult und das Bewusstsein für die Dinge in der eigenen Umgebung gestärkt.

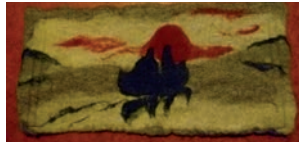




## HANDWERK IM KONTEXT EINER NACHHALTIGEN ENTWICKLUNG

Das traditionelle Handwerk im Friluftsliv aktiviert reflektiertes Konsumhandeln.

Wenn man Dinge für den eigenen Bedarf herstellt und weiss, wie viel Aufwand dies bedeutet, überlegt man genau, was man wirklich braucht und was nicht. Es fördert Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse und verhindert die Anhäufung von Gütern. Beim Selbermachen und der Besorgung entsprechender Materialien ist der Fokus auf die Region gerichtet und die Nutzung unmittelbar verfügbarer Ressourcen. Auch die Einbeziehung von second-hand-Produkten und weggeworfenen Artikeln nimmt einen wichtigen Stellenwert ein.



Beim selbsttätigen Herstellungsprozess werden ökonomische, ökologische und soziale Aspekte gleichermaßen beleuchtet. Damit ist eine ganzheitliche Betrachtung von Konsumwaren gewährleistet.

Die Erkenntnis, selbst aktiv und in der Lage zu sein, Dinge zu produzieren, überlagert sukzessive reine Konsumorientierung. Sie führt auch dazu, sich teilweise als wirtschaftlich unabhängiges Wesen zu fühlen und sich mit Gleichgesinnten über die Mitgestaltung von ökonomischem Handeln, politischen Einfluss, über zukünftige Veränderungen/Innovationen und gemeinsame Perspektiven auszutauschen. Selbermachen ist damit als soziales Phänomen bzw. soziales Kapital begreifbar.

Die Qualität des selbst hergestellten Produktes erhält eine besondere Bedeutung und Anerkennung, da man am eigenen Leib spüren konnte, welcher Arbeitsaufwand dahinter steht. Dies führt zu einer reflektierten Sichtweise auf Billigkonsumartikel. Die Erfahrung, seine Bedürfnisse nach Konsumwaren z. T. selbst befriedigen zu können, schafft einen Spielraum für Verzicht und Ablehnung im Rahmen der individuellen Konsumpraxis. Gleichzeitig wird die persönliche Sicht auf Herstellungsbedingungen, Ressourcenzerstörung oder soziale Ungerechtigkeit bezüglich der weltweiten industriellen Produktion geschärft.

Nach und nach erfährt der 'Selbst-Produzierende' ein Gefühl von hoher Lebensqualität und größerer Handlungsautonomie/Selbstwirksamkeit und erkennt die Differenz zwischen reiner Lohnarbeit und 'Selbermachen'.

Eine wesentliche Auswirkung dieses Erkenntnisprozesses sind die Entwicklung und kreative Umsetzung von informellen Arbeitsstrukturen im Bereich lokalen Wirtschaftens.



### GEMEINSCHAFTSBILDUNG IM FRILUFTSLIV

Die Gruppenkonstellation bildet im Friluftsliv die Grundlage für fast alle Tätigkeiten. Lediglich die „Einsamfärd“ (Einsamfahrt) ist darauf angelegt, allein unterwegs zu sein und auch möglichst Niemandem zu begegnen, um starke Selbst-Prozesse anzustoßen und damit intensiv zur Persönlichkeitsentwicklung beizutragen.

Bei Touren und Handwerk jedoch liegt der Fokus auf dem gemeinschaftlichen Erleben und Lernen. Die Gruppe eröffnet den Raum für Sehen und Gesehen-Werden, einem Grundbedürfnis des Menschen und für das Üben von Toleranz, Akzeptanz und Respekt. Die individuellen Ausprägungen (Charaktere, politische Ansichten, religiöse Einstellungen...) in einer Gruppe können sehr heterogen sein. Jeder Gruppenteilnehmer bringt seine eigene biographische Geschichte, Kenntnisse, praktische Fähigkeiten, Vorlieben, Sympathien etc. als persönlichen Erfahrungsschatz in die Gruppe ein. Es entsteht ein 'riesiges' Potential, das die Gruppe für sich nutzen kann. „Die Kraft von Gruppen und Organisationen entsteht aus der Begeisterung und dem Engagement ihrer



*Mitglieder. Die Kreativität der Einzelnen ist das verborgene Gold der Gruppe, der innere Schatz, den es gemeinsam zu heben gilt.*<sup>20</sup> Dazu sind jedoch eine gute Kommunikationsatmosphäre und ausreichende Möglichkeiten für Dialog nötig. Menschen in einer Gruppe können voneinander lernen und eigene



Anschauungen, Denk- und Verhaltensweisen bzw. Handlungsgewohnheiten überprüfen und verändern. Fast immer lebt das Gruppengeschehen davon, einander zu helfen, sich Dinge gegenseitig zu zeigen bzw. zu erklären, miteinander zu arbeiten, gemeinsam aktiv zu sein z. B. paddeln in einem Kanu und auch füreinander zu sorgen und Verantwortung für Andere zu übernehmen. Die Erfahrung des Zusammenlebens, der gemeinsamen Bewältigung schwieriger Situationen, Kooperationsbereitschaft und das Verteilen von Aufgaben untereinander führt zu einem ausgeprägten Wir-Gefühl, welches sehr beglückend wirken kann.

Bei Gruppenkonflikten, die aus Missstimmungen durch z. B. fehlenden Austausch, Befremdlichkeiten, Missverständnissen oder Unlust entstehen können, ist eine Unterstützung des Gruppenleiters nötig. Im Friluftsliv wird diese Person 'vägledare' (Wegleiter) genannt. In einer Konfliktsituation sind vor allem die Meta-Skills des Leiters wichtig, welche die Teilnehmer motivieren sollen, sich selbst und die Gruppensituation zu reflektieren oder

<sup>20</sup> Joubert (2009), S. 173.

Vorschläge und frühere Erfahrungen einzubringen und damit Lösungsimpulse zu setzen oder unterschiedliche Kommunikationsmöglichkeiten auszuprobieren. „(...) jede noch so zufällig zusammengewürfelte Gruppe von Menschen kann mit etwas Feingefühl und gutem Willen zu einem Raum für Heilung und Öffnung werden. Manchmal braucht es nicht mehr als einen bestimmten Klang, eine klare Absicht oder eine Frage, eine ausgesprochene Wahrheit, um Vertrauen in einer Gruppe aufgehen zu lassen wie eine Knospe in der Morgensonne. Es ist ein Akt der Magie, aber dieser Akt kann geübt werden. Es ist eine Kunst, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich trauen, authentisch miteinander zu sein und anfangen, ihre Verbundenheit anzuerkennen und mit ihr zu arbeiten.“<sup>21</sup> Der Leiter muss auf unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse eingehen können, die individuellen Voraussetzungen/Vermögen der Teilnehmer kennen und eine aktive fürsorgliche Haltung für die Gruppe einnehmen. Er nimmt sich allerdings im sonstigen Gruppengeschehen sehr zurück, ist demokratisch und greift in



Entscheidungsprozesse nur (autoritär) ein, wenn die Sicherheit der Gruppe nicht mehr gewährleistet ist. Auf diese Weise ist die Gruppe hierarchiefrei und das Miteinander stark auf Partizipation und Eigen- bzw. Mitverantwortung ausgerichtet. „Das individuelle und kollektive Potential entfaltet sich Hand in Hand. Wenn wir beginnen, uns selbst wirklich ernst zu nehmen, versetzt uns das in die Lage, auch in der Gruppe unseren Herzensimpulsen zu folgen, statt auf Sicherheit und Anerkennung zu setzen.“<sup>22</sup>

Die Gruppe ist außerdem ein starker Motor und enormer Motivationsfaktor für Menschen, überhaupt raus zu gehen. Allein würden viele Menschen diesen Schritt wahrscheinlich nicht gehen.

---

<sup>21</sup> Joubert (2009), S. 95.

<sup>22</sup> Joubert (2009), S. 172.

Auch an dieser Stelle sollen wieder einige Teilnehmer der Friluftsliv-Weiterbildung zu Wort kommen:

*„In dem Zusammensein mit anderen Menschen bleibt etwas erhalten, dass wir tagtäglich üben müssen, nämlich miteinander auskommen und dabei wächst etwas Neues und Freies. Die Wahrnehmungen der Anderen die in den Gesprächsrunden zu Tage treten, bereichern oder bestärken mich oder aber fordern mich auf, auf Unerkanntes zu schauen. Der Austausch mit der anderen menschlichen Seele, bringt etwas Neues in die Welt, allein dadurch, dass es zwischen den Menschen gesagt und gefühlt wird.“*

*„Beim Friluftsliv begegne ich Menschen in purer Art, frei von Machtüben.“*

*„Als besonders empfinde ich im Friluftsliv auch, dass der Kontakt zu den Menschen mit denen ich unterwegs bin, sehr intensiv ist. In der Gruppe hilft man sich gegenseitig und es stellt sich untereinander eine große Offenheit auf ganz natürliche Art und Weise ein.“*

*„Echte Begegnung mit Menschen und der Natur. (...) Lachen, singen, tanzen, tönen, gemeinsam schlemmen, arbeiten, lagern, sich bewegen. Gemeinsam Dinge und Momente schaffen und erleben.“*

*„Die Begleitung der Aktivitäten mit Liedern und Tänzen ist eine wichtige Ergänzung zum ganzheitlichen Verständnis des Freiluftlebens. Gesänge am Morgen zum Aufwachen ritualisieren und strukturieren den Tagesablauf auf lebendige und heilende Weise.“*





### FRILUFTSLIV. EIN GUTES LEBEN.

Zu erfahren, wie weit man mit eigener Muskelkraft laufen kann, draussen am Feuer kochen, Nächte in der Natur verbringen und diese Momente geniessen – das bringt Menschen in Kontakt mit sich selbst. Friluftsliv bzw. einfaches Leben bedeutet, Natürlichkeit und Ursprünglichkeit zu begegnen. Dabei lernen wir uns selbst kennen. Wahre Freude ist ein stärkerer Motor als methodische Ansätze, die die Beziehung zwischen Menschen und Natur auf dem Vernunftsweg verbessern wollen. Wenn wir uns in einer natürlichen Umgebung sicher fühlen, sind wir unabhängiger und können eigene Ressourcen besser spüren und einsetzen. Wir weiten uns aus und leben unser Leben intensiver. Wo ich mich zu Hause fühle, fühle ich mich auch sicher. Friluftsliv ist ein Weg, nach Hause zu kommen, sich zu Hause zu fühlen. Mit dem Himmel als Dach und der Erde als Boden beginnen wir mit Aufhalten in der Natur in bekannter Nähe und ziehen dann langsam raus in unbekannte Gefilde, die Neugierde und Verwunderung wecken. Bei diesem Prozess ist der Weg das Ziel. Es ist dabei bedeutsam, wie wir ans Ziel kommen und wie der Weg mit unseren persönlichen Werten korrespondiert. Einfaches Leben beginnt dort, wo Strassen enden. Hier kann der Rhythmus der Natur sich frei entfalten und ihre Qualität ist dort am besten für uns erfahrbar. Dafür ist ein Aufenthalt in der Natur von mindestens drei Tagen nötig, auch um den Unterschied zum Alltag spüren zu können, der mit jedem weiteren Tag immer signifikanter wird.

Friluftsliv ist mehr ein Lebensstil als bloßer Zeitvertreib. Wenn wir auf Tour sind, bereiten wir uns Essen, um satt zu sein, orientieren uns, um den Weg zu finden und bauen Windschütze oder Zelte auf, um erholsamen schlafen zu können. Essen, Schlafen und Reisen/Bewegung sind ein Teil des Ganzen, der zu den Grundbedürfnissen unseres Lebens zählt. Friluftsliv ist ein Lebensstil, der auf Kooperation basiert und nicht auf Wettbewerb und alles Lebendige wertschätzt und respektiert. Einfaches Leben in der Natur bedeutet, natürlichen Gegebenheiten ausgesetzt zu sein (Regen, Kälte, Hunger, Müdigkeit). Es lehrt uns etwas über uns selbst und über die Natur.

Ein einfaches Leben ist immer reales Leben! Wenn wir mit Situationen und Erlebnissen 'arbeiten', ist es wichtig, am Tagesende zusammen zu fassen und zu reflektieren, was am Tag passiert ist und welche Veränderungen sinnvoll wären. Dies ist auch ein Weg, zu üben, was Wirklichkeit ist und wie sehr ich darin involviert bin. Fertigkeiten, die für eine 'Einfache-Leben-Tour' wichtig



sind, spielen auch im Alltag eine große Rolle, nur dass sie dort schwerer zu erkennen sind. Ein einfaches Leben ist wie ein Experiment, so zu leben, dass wir erkennen können, was wirklich wichtig ist, um ein gutes Leben zu leben. Freude in und an der Natur rufen Freundschaft und Identifikation mit ihr hervor. Angst jedoch fördert ein distanziertes Verhältnis. Menschliche Identifikation, dass man etwas ist, setzt den Austausch zwischen Umgebung und Organismus voraus. Wenn wir uns von der Natur und ihren natürlichen Elementen abwenden, spalten wir uns selbst auch von allem Anderen ab, das uns zu Identifikation verhilft. Bei einem guten Leben geht es darum, möglichst in jedem Augenblick seines Daseins höchste Lebensqualität zu schaffen.<sup>23</sup>

---

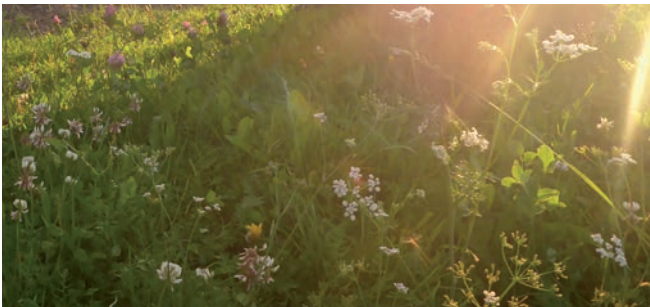
23 Isberg (2007).

## FRILUFTSLIV - WEITERBILDUNG

Friluftsliv wirkt der allgegenwärtigen Entfremdung der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen von der Natur bzw. Erlebnissen in der Natur entgegen und bietet die Chance, sich mit ihrer natürlichen Umwelt (wieder) zu verbinden. Friluftslivpädagogik stellt eine Plattform dar, durch welche vor allem Kinder und Jugendliche in die Natur begleitet werden und somit eine Alternative zur omnipräsenten Medien- und Konsumwelt angeboten bekommen. Durch seine Verbundenheit, die der Mensch seit Jahrtausenden während seiner Evolution gelebt hat und die als 'natürliches Programm' noch in jedem von uns gespeichert ist, kann ein Vertrauensverhältnis zwischen Natur und Mensch wieder belebt werden, welches den Erhalt und Schutz der natürlichen Umgebung bedingt.

In Kindereinrichtungen wie Kitas oder Horten besteht eine große Nachfrage nach qualifiziertem Personal für die Begleitung und Betreuung von Kindern in der Natur. Die Anmeldung von Kindern in Waldkindergärten oder Wald- und Umwelthorten steigt, da das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen durch Naturbegegnung (Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen, Überaktivität und Gewaltbereitschaft werden reduziert bis ganz aufgehoben) immer umfassender entsteht und dieser Entwicklungsweg neben den herkömmlichen, eher 'unnatürlichen' Erziehungsmethoden, von immer mehr Eltern für ihre Kinder von den Bildungsinstitutionen eingefordert wird. Die Entstehung einzelner Gruppen oder Angebote im Bereich Friluftsliv- und Naturpädagogik ist neben den freien auch in 'konventionellen' Kindereinrichtungen zu verzeichnen.

Für die feste Integration solcher Projekte braucht es speziell ausgebildete Erzieher und Erzieherinnen.



Die Weiterbildung zum Friluftslivpädagogen hat das Ziel, dass die Teilnehmer sich nach der aktiven Beteiligung an 10 Fortbildungsmodulen und unterschiedlichen Selbsterfahrungszeiten in der Lage fühlen, sich in den einzelnen Jahreszeiten an unterschiedlichen Orten in der Natur wohl und vertraut zu fühlen und dies auch einer Gruppe zu vermitteln. Das geschieht durch gemeinsame, bewegende Erlebnisse unterwegs auf den Touren, intensive Momente mit/in der Natur, nahe Begegnungen mit Tieren, ergänzt durch die selbständige Herstellung von Ausrüstungsgegenständen unter freiem Himmel. Durch Selbstwahrnehmung und -erfahrung in der Natur, Reflektion in der Gruppe, eigene Aktivität und Wissensvermittlung fördert die Weiterbildung zum Friluftslivpädagogen auf eine sehr lebendige Art und Weise stark die Substanzbildung eines Menschen und belebt das Gefühl der Verbundenheit zur Natur.

Meine einjährige Ausbildungszeit in Schweden empfinde ich als eine der sinnerfülltesten und damit glücklichsten Zeiten meines Lebens. Von dem Moment an als mir dies bewusst wurde, ging ich mit dem Vorhaben schwanger, Friluftsliv und die Haltung eines einfachen und reichen Lebens für andere Menschen erlebbar zu machen. Einige Jahre später wurde das Weiterbildungsangebot „Friluftsliv – ein reiches Leben mit einfachen Mitteln“ geboren.

Hierzu ein kurzer Überblick:



## Jahresweiterbildung – FRILUFTSLIV

### Touren

Paddel-, Fahrrad-, Skitour, Wanderung, Einsamfahrt (einige Tage und Nächte allein unterwegs)

### Friluftslivtechniken

z. B. Lagern (Bau von Biwakmöglichkeiten, Feuerstellen) und Hinterlassen des Lagerplatzes, Hygiene unterwegs, Knotenkunde, Ausrüstungsgegenstände auf Touren - Vor- und Nachteile, Orientierung mit Karte/Kompass und ohne,

Paddeln auf einfachen Gewässern (Paddeltechniken, Kameradenrettung),  
Skiwandern und Ansätze von Skilanglauf (Tourenplanung, Ausrüstung,  
Gruppenführung), ...

#### Traditionelles Handwerk

Schnitzen, Messer-, Paddel-, Skibau, textiles Handwerk (Nadelbinden, Filzen,  
Brettchenweberei, Schlafsacknähen, Ledernäharbeiten...)

#### Naturtherapeutische Ansätze

Eigene Lebensthemen; Council-Runden; Spiegelung/Perspektivwechsel;  
Arbeit mit Symbolen, Archetypen, Mythologie; Wahrnehmungs- und  
Achtsamkeitsübungen; Förderung der Persönlichkeitsentwicklung

#### Reflexionsrunden

Lebensstil & Lebensqualität, Gesundheit & Wohlbefinden, Erleben-Austauschen-  
Erfahren, Werteerfahrung durch Selbermachen, Lebendige Selbstbegegnung  
in der Natur, Gemeinschaft & Autonomie, Friluftsliv – Geschichte, Methoden,  
Philosophie

#### Musisches

Singen (Lieder der Erde), Zeichnen (Naturleben), Schreiben (Haikus), Spielen

#### Pädagogik

Anwendung des Erlernten in eigenem Friluftsliv-Projekt, Gruppenleitung

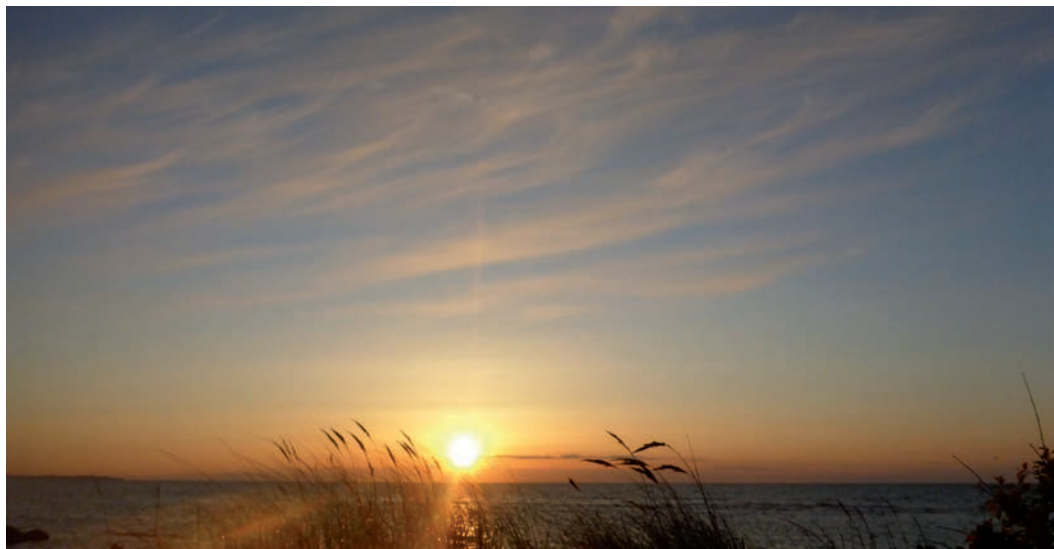


Nachfolgend der eindrückliche Erfahrungsbericht eines Teilnehmers der  
Fortbildung:

*„Ich bin doch ein Mensch! Durch die Fortbildung Friluftslivpädagogik habe ich  
immer zuerst meine Tollpatschigkeit erlebt. Ich war ungeschickt. Das Leben  
in der Natur ist doch unbequem - nichts für mich, dachte ich. In der Natur  
z. B. auf die Toilette zu gehen, war eine Qual. Es regnet. Ich möchte Kaffee*



*trinken. Ich bin müde. Mein Bauch tut wieder weh. Ich habe heute mit meinen Kontaktlinsen geschlafen. Es ist dunkel, kalt und nass! Ich muss Holz sammeln, Gemüse schneiden. Ich habe zu wenig Wasser mitgenommen. Ich muss meine Zähne putzen im Dunkeln. Wildschweine?! Nein, nur Mücken und Zecken!*



*Der Kontrast zu meinem alltäglichen Leben war sehr groß. Ich brauchte viel Zeit, mich in der Natur wiederzufinden. Die Gruppe und die Leitung von der Vera, deine Haltung, hat mir dabei sehr geholfen. Ich erinnere mich an das erste Modul, wo wir eine bestimmte Zeit allein im Wald verbracht haben. Das haben wir später noch ein paar Mal gemacht und ich bin dabei immer eingeschlafen. Einmal auch auf dem Eis. Ich habe mich in der Zeit in der Natur in Sicherheit, Geborgenheit und Zuhause gefühlt.*

*In der Natur habe ich erlebt, wie ich schon seit Jahren funktioniere. Was ist aus mir geworden in der Stadt? Was für ein Mensch bin ich geworden? Die Welt versucht mich zu verwöhnen. Ich muss nicht mehr für mich selbst sorgen. Ich genieße diese Lage. Aber ich zahle mit meinem Selbst dafür. Ich werde ein Konsument. Ich koche z. B. nicht mehr für mich. Warum? Es lohnt sich nicht, kostet zu viel Zeit. So esse ich das, was die Hersteller für mich vorbereitet haben. Ich muss mich nicht bewegen, wenn ich mit Bus, S-Bahn oder mit*



*U-Bahn fahren kann. Und dann lande ich in der Orthopädie, wie vor zwei Wochen, weil meine Muskeln nicht richtig funktionieren. Mein Körper muss sich in der Stadt nicht unbedingt anstrengen und bewegen.*

*Ich - als Konsument - bin ständig abgelenkt von mir selbst. So vergesse ich mich langsam. Ich vergesse meine Hobbies. Ich vergesse meine Freunde. Ich werde immer abgekapselter, starr und passiv. Ich vergesse mein Leben, meine Persönlichkeit. Bin ich noch ich?*

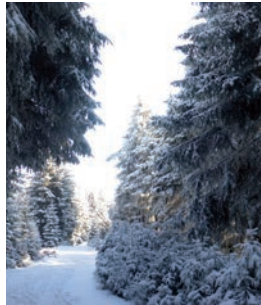
*Friluftsliv hat mir geholfen, mich wieder als Mensch zu erleben. Als ein Mensch, der tätig und aktiv ist. Jemand, der lebt und mit anderen leben kann. Ein Sozialmensch, der sowohl für sich als auch für Andere sorgt. Ich trage die Verantwortung für mich selbst und für die Gruppe. Ich gebe das nicht ab. Ich habe Kraft. Ich habe Ideen. Ich kann Schwierigkeiten lösen, wenn nicht allein, dann zusammen mit Anderen. Ich bin kooperativ. Ich sehe um mich herum. Meine Augen sind aktiv. Ich höre zu, meine Ohren sind aktiv wie mein ganzer Körper auch. Ich spüre die Welt um mich und mich selbst. Ich muss mich nicht eilen. Ich habe keinen Druck von der Gesellschaft. Ich atme auf. Ich werde nicht gelebt, sondern ich lebe.“*

Eine andere Teilnehmerin der Friluftsliv-Weiterbildung hat sich nach ihrem Abschluss intensiv um die Erstellung einer Plattform im Internet für Friluftsliv-Aktive und -Interessierte in Deutschland bemüht. Das Ergebnis lässt sich finden unter: [www.netzwerkfriluftsliv.wordpress.com](http://www.netzwerkfriluftsliv.wordpress.com)

## EIN AUSBLICK

Wir sind Spürwesen. Mit vielfältigsten Sinnen ausgestattet, erspüren wir zuerst unsere Umwelt noch bevor wir sie bedenken, analysieren, kategorisieren. In der Natur nimmt unser Leib Vertrautes wahr, das uns menschheitsgeschichtlich betrachtet, schon sehr lange begleitet und geprägt hat. Dafür braucht es individuell mal mehr oder weniger Zeit und bedingt eine offene Grundhaltung – des Beschenktwerdens. Gelingt es uns in der Natur, den Kopf 'aus zu schalten', werden wir zum Resonanzkörper, der intensiv fühlt/spürt und sich verbindet. Natur kann uns dadurch zum Gefährten werden, zu einem Ort an dem man sich geborgen fühlt – ja zu Hause. Aus Naturbegegnungen gehen die meisten Menschen belebt und erfüllt heraus. Sie können sich dort erholen und 'auftanken'.

Längere Aufenthalte und Aktivitäten in der Natur führen zu einem besseren Verständnis von Wirklichkeit. Sich und die natürliche Umwelt unmittelbar



und real wahr zu nehmen, unterstützen die persönliche Selbstwahrnehmung, Identifikation, die Ausprägung eines eigenen Weltbildes und einen nachhaltigen Lebenswandel. *Norbert Jung*, emeritierter Professor im Fachbereich ganzheitliche Umweltbildung an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde, meint hierzu: "Die Verringerung von Naturentfremdung auf allen Ebenen ist (...) eine, ja die zentrale Frage von Nachhaltigkeitsentwicklung. Das allein schon wäre ein gewaltiges Umdenken, wenn Naturbezug nicht nur als marginal, sondern als zentral auch im Verständnis einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) betrachtet und konzipiert würde."<sup>24</sup>

Es scheint, als erlange man (wieder) mehr Menschlichkeit, wenn man sich viel in der Natur aufhält. Wir verbinden uns mit unseren natürlichen Wurzeln

---

<sup>24</sup> Jung, Molitor, Schilling (2012), S. 10.

und diese sind ur-menschlich. Unterstützt wird dieser Prozess durch das gemeinsame! 'Draussen-Sein'. Auf Touren zusammen aktiv sein, füreinander Verantwortung tragen, sich helfen, miteinander freuen, gemeinsam auch durch ernsthafte Situationen gehen und das Gefühl, an Grenzen zu stoßen, lassen uns spüren, was es heißt, menschlich zu sein. Friluftsliv fördert intrinsische Werte wie Empathie und Zugehörigkeitsgefühl.

Das Friluftsliv einen zeitgemäßen Ansatz auf dem Weg zu mehr Aktivität in der Natur darstellt, unterstreichen u. a. Bildungsangebote aus dem Hochschulbereich wie z. B. das Seminar „Natur- und Alltagsbezogene Aktivitätskonzepte / Friluftsliv“<sup>25</sup> bei Dr. Gunnar Liedke vom Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg oder der internationale Studiengang „Transcultural European Outdoor Studies“ der Universität Marburg.<sup>26</sup>

Weiterführend ist die Integration von Friluftsliv in das Ausbildungswesen, Erwachsenenbildung, Freizeit, Tourismus, Prävention, Rehabilitation, betriebliche Gesundheitsförderung und als Krankenkassenleistung von Bedeutung.

#### - „BesinnungsZeit - Friluftsliv“ -

Ich sehe ein riesiges Potential für die gesunde Entwicklung und das 'Gesundwerden' eines Menschen in der Natur. Friluftsliv ist sehr dafür geeignet, Menschen die Normalität des 'Draussen-Seins' spüren zu lassen und Naturbegegnung als festen Bestandteil in den Alltag und die Freizeit zu integrieren. Friluftsliv kann die Persönlichkeitsreife eines Menschen stark fördern. Neben der Jahresweiterbildung soll es daher künftig eine „BesinnungsZeit - Friluftsliv“ für Menschen jeden Alters geben, die sich über ca. zwei Monate erstreckt und täglich stattfindet. In diesem Zeitraum sollen die Teilnehmer einer Gruppe von 6-8 Personen die Möglichkeit erhalten, Friluftslivtechniken wie Touren und Handwerk, aber auch naturtherapeutische Ansätze kennen zu lernen. Das Beleuchten des eigenen Lebensweges erscheint mir essentiell für ein kohärentes Selbstempfinden – das Gefühl des 'In-Sich-Stimmig-Sein'.

*Jung* meint dazu bestärkend: „Natur fördert Persönlichkeitsentwicklung und psychische Stabilität und gibt und festigt sinnvolle Wertorientierungen für die Zukunft. Eine nachhaltige Entwicklung wird beides brauchen.“

Die „BesinnungsZeit - Friluftsliv“ ist als eine Auszeit für Berufstätige, als

---

25 [www.bw.uni-hamburg.de/einrichtungen/sport--und-bewegungsmedizin/forschung/friluftsliv.html](http://www.bw.uni-hamburg.de/einrichtungen/sport--und-bewegungsmedizin/forschung/friluftsliv.html)

26 [www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/teos?language\\_sync=1](http://www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/teos?language_sync=1)

Orientierungszeit für Auszubildende und Studenten, als Findungszeit für Eltern in schwierigen Familienphasen und für alle Anderen die sich angesprochen fühlen, gedacht.

## Bibliographie

Bittner, Swantje (2009): Friluftsliv. Ein pädagogischer Ansatz mit Parallelen zur Erlebnispädagogik? Augsburg: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH.

Isberg, Roger und Isberg, Sarah (2007): Simple Life „Friluftsliv“. People meet nature. Victoria, BC, Canada: Trafford Publishing.

Joubert, Anja Kosha (2009): Die Kraft der kollektiven Weisheit. Wie wir gemeinsam schaffen, was einer allein nicht kann. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH.

Jung, Norbert und Molitor, Heike und Schilling, Astrid (Hrsg.) (2012): Auf dem Weg zu gutem Leben. Die Bedeutung der Natur für seelische Gesundheit und Werteentwicklung. Opladen, Berlin & Toronto: Budrich UniPress Ltd.

Liedke, Gunnar und Lägerström, Dieter (Hrsg.) (2007): Friluftsliv. Entwicklung, Bedeutung und Perspektive. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Naess, Arne / Rothenberg, David (Hrsg.) (2013): Die Zukunft in unseren Händen. Eine tiefenökologische Philosophie. Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH.

- Internetseiten:

Gebhard, Ulrich: Die Bedeutung von Naturerfahrung in der Kindheit. [www.kinderfreundliche-stadtgestaltung.de/themen/inhalte/pdf/Gebhard.pdf](http://www.kinderfreundliche-stadtgestaltung.de/themen/inhalte/pdf/Gebhard.pdf), Abfrage 09.11.2014.

Gebhard, Ulrich: Die Bedeutung von Naturerfahrung in der Kindheit.(2) [http://wildnisimherzen.de/downloads/Gebhard\\_Naturerfahrung.pdf](http://wildnisimherzen.de/downloads/Gebhard_Naturerfahrung.pdf), Abfrage 09.11.2014.

[www.mlul.brandenburg.de/media\\_fast/4055/bbgnatschag.pdf](http://www.mlul.brandenburg.de/media_fast/4055/bbgnatschag.pdf), Abfrage 23.11.2014.

[www.bravors.brandenburg.de/sixcms/detail.php?gsid=land\\_bb\\_bravors\\_01.c.43365.de](http://www.bravors.brandenburg.de/sixcms/detail.php?gsid=land_bb_bravors_01.c.43365.de), Abfrage 23.11.2014.

[www.bw.uni-hamburg.de/einrichtungen/sport--und-bewegungsmedizin/forschung/friluftsliv.html](http://www.bw.uni-hamburg.de/einrichtungen/sport--und-bewegungsmedizin/forschung/friluftsliv.html), Abfrage 23.11.2014.

[www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/teos?language\\_sync=1](http://www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/teos?language_sync=1), Abfrage 23.11.2014.

[www.netzwerkfriluftsliv.wordpress.com](http://www.netzwerkfriluftsliv.wordpress.com),

## ÜBER DIE AUTORIN

Oostinga, Vera

Seit 2013 leite ich die Fort- und Weiterbildung „Friluftslivpädagogik“, die in den wunderbaren Landschaften Brandenburgs stattfindet.

Desweiteren bin ich an der Freien Fachschule für Sozialpädagogik Berlin und an der Alice Salomon Hochschule Berlin als Dozentin für Nachhaltigkeitsbildung tätig.

Bei der Sinnstiftung leite ich das Programm: Friluftsliv – mit allen Sinnen raus aus der „SinnFlut“.

Derzeit absolviere ich eine Ausbildung zur Naturtherapeutin an der Exist-Schule für existentialpsychologische Therapie und Naturtherapie bei Dr. Werner P. Sachon.

Ab Juni 2015 bis August 2016 mache ich mit meiner Familie ein Sabbatjahr in Schweden und ganz viel Friluftsliv :)

Kontakt: [veraoostinga@posteo.de](mailto:veraoostinga@posteo.de)



Vera Oostinga



**Lernen Sie das Netzwerk Nachhaltiger Lebensstil  
Brandenburg kennen – Wir freuen uns auf Sie!**

Wenn Sie Lust haben unsere Veranstaltungen zu besuchen oder sogar selbst Ideen für Projekte haben, freuen wir uns von Ihnen zu hören.

Die Möglichkeiten für eine nachhaltigeres Brandenburg aktiv zu werden sind vielfältig und machen Freude.

**Kontakt: Netzwerk Nachhaltiger Lebensstil**

BUND Brandenburg  
Ansprechpartnerin: Tamara Ritter  
Friedrich-Ebert-Str. 114 a  
14467 Potsdam

Tel: 0331/237 00 142

FAX: 0331/237 00 145

[bund.brandenburg@bund.net](mailto:bund.brandenburg@bund.net)

[www.bund-brandenburg.de/netzwerk](http://www.bund-brandenburg.de/netzwerk)

**Impressum:**

Texte & Fotos:  
Vera Oostinga,  
Mentorin für Friluftsliv

Grafik & Layout:

Liane Heinze

[[liane.heinze@gmx.net](mailto:liane.heinze@gmx.net) /  
[www.mitgestalt.de](http://www.mitgestalt.de)]

V.I.S.d.P.: Axel Kruschat