

Ein Hasloher wagt den Neuanfang

Rainer Sieling wurde der Büro-Alltag zu viel / Heute spricht er mit Bäumen und begleitet andere auf ihrem Weg zur Natur

Von Natascha Thölen

HASLOH Rainer Sieling wollte sein Leben ändern. Der Hasloher entschied sich für einen drastischen Einschnitt und zog sich komplett aus dem öffentlichen Leben zurück. Jetzt hat er zu sich selbst gefunden. Der Hasloher, den viele Menschen aus seiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit für die Fußballsparte des Turn- und Sportvereins (TuS) Hasloh kennen, hat für sich einen Weg gefunden, sein Leben zu entschleunigen, wenn es stressig wird. Sieling schulte Anfang 2016 um. Er ist heute zertifizierter Natur- und Wildnis-Pädagoge sowie Wanderreiseleiter und er hat gelernt, mit Bäumen zu sprechen. „Ich mach das immer, wenn ich unter Hochdampf stehen. Dann muss ich in den Wald und dann erzähle ich dem Baum meine Story“, erläutert Rainer Sieling im Gespräch mit unserer Zeitung.

Raus aus dem Büroalltag

Doch wie kam Sieling zu der Lebensveränderung? 20 Jahre lang engagierte sich der Hasloher als Trainer, acht Jahre davon als Vizevorsitzender im TuS. So kannten ihn viele Fußballfans. Beruflich saß Sieling bis 2014 als Systemingenieur im Büro einer großen Firma, ebenfalls ständig unter Strom. Als das



Aussteiger oder Entschleuniger? Rainer Sieling geht nach seiner Umschulung nur noch seiner eigenen Neigung nach. FOTO: NATASCHA THÖLEN

Unternehmen aufgrund von Rationalisierungsmaßnahmen umfangreiche Personal Kürzungen vornahm, willigte der Hasloher aus Angst vor einer möglichen Entlassung, wenige Jahre vor seinem Rentenalter, in ein Abfindungsprogramm ein. „Ich war damals kurz vorm Burnout“, berichtet Sieling.

Sein Herz galt schon immer der Natur und dem Fußball. Der 60-Jährige war schon als Kind fast jeden Tag im Wald, wenn nicht auf dem

Bolzplatz. Er informierte sich im Internet, was man mit dieser Passion machen könne und entdeckte die Ausbildung zum zertifizierten Natur- und Wildnis-Pädagogen. Schon nach dem ersten Kursus hatte es seine Frau in seinen leuchtenden Augen gesehen, erinnert sich Sieling. Er hat es für sich gelernt. Und er erzählt weiter: „Da war schon was mit mir passiert. Sie sagte nur zu mir: „Das machst du richtig“.“

Die Ausbildung beinhaltet Aufenthalte mit Übernachtungen im Wald, Pflanzkunde, Baumbestimmung, Tiere und ihre Spuren, Feuermachen und im Winter das Bauen einer Schneehöhle. Im Anschluss legte Sieling den zertifizierten Wander- und Naturreiseleiter oben drauf. Jetzt möchte er mit seinem Wildnis-Team durch verschiedene Kursangebote und Camps anderen Menschen helfen, ihre innere Mitte in der Natur zu finden. Zu den

Aufgaben steht auch das Zwiesgespräch mit einem Baum. „Du gehst jetzt in den Wald, suchst dir einen Baum. Dann setzt du dich eine Stunde an den Baum und redest mit ihm“, lautet Sielings Anweisung. Er selbst fühle sich danach völlig ruhig und ausgeglichen. „Die Natur hat generell so eine Wirkung, zum Beispiel beim Beobachten von Vögeln“, weiß der Fachmann. Die lautlose Annäherung an Tiere gehöre ebenfalls zu den Übungen, die insbesondere Kindern große Freude bereite, sie jedoch gleichzeitig vor eine Herausforderung stelle. „Viele Kinder können heutzutage gar nicht mehr stillsitzen“, ist Sieling überzeugt. Im Wald lernen sie, zur Ruhe zu kommen. Langeweile komme trotzdem nicht auf, da es immer etwas zu entdecken gibt.

Außerdem wird gemeinsam gebastelt, während der „Tage des Feuers“ werden Schalen sowie Löffel aus Holz hergestellt und Feuer ohne Streichhölzer angezündet. Es werden Tiere und Pflanzen zusammen bestimmt und abgemalt und es werden Spiele wie „Wachposten“ gespielt, wobei das leise Anschleichen trainiert wird.

„Essbare Wildpflanzen“, „Karte und Kompass“

Sieling besucht dafür auch Kindergärten und Schulen. Außer den Kursen für den Nachwuchs gibt es spezielle Angebote und Camps für Familien und Erwachsene. Die Themeninhalte reichen von „Baue dir einen Bogen“, „Essbare Wildpflanzen“, „Karte und Kompass“ bis hin zu „Jugend-Survival-Camp“ und „Waldgeflüster“ mit einer schamanischen Reise auf der Suche nach dem eigenen Totem. Sieling hat den Ausstieg aus dem Büro-Alltag geschafft. Er bereut daran nichts.



Das Wildnisteam stellt Pfeil und Bogen sowie Pumpdrills zum Feuermachen selbst her. FOTO: NATASCHA THÖLEN