

## Outdoor-Kurse: im grünen Seminarraum

08.08.2012, 09:37 Uhr | Amrei Kommer



Survival Camp: Überleben in der Wildnis. (Quelle: Heiko Gärtner)



Ihr Kontakt zur Natur beschränkt sich auf die Laufrunde im Park oder das Schwimmen im Badesee? Vielleicht sehnen Sie sich danach, intensiver in die ‚Wildnis‘ einzutauchen? Damit wären Sie nicht allein. Diese Sehnsucht zeigt sich bei vielen Menschen und die verschiedensten Outdoor-Kurse – vom harten Survival-Kampf bis hin zur sanften Kräuterlehre – boomen. Hier ein kleiner Überblick über die Auswahl – vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei... Die Highlights der [Outdoor-Kurse auch in unserer Foto-Show](#).

Mehr zum Thema Survival

- [Überleben in der Wildnis: Der 5-Punkte-Plan](#)
- [Kann man diese Pflanze essen? Machen Sie den Test](#)
- [So werden Sie zum Jäger: Angel und Speer selbst herstellen](#)
- [Löwenzahn: Essen, heilen, Feuer machen](#)
- [Rettung vor dem Verdursten: Trinkwasser finden und aufbereiten](#)
- [Ohne Feuerzeug und Streichholz: So machen Sie Feuer](#)

### I will survive

Survival-Profis wie „Sir Vival“® Rüdiger Nehberg oder Bear Grylls machen es vor: allein gelassen in der Wildnis schlagen sie sich durch, einzig darum bemüht lebend in die Zivilisation zurückzukehren. Davon zeigen sich immer mehr Menschen inspiriert. Die

Survival-Trainings lehren die Grundlagen für ein ‚Überleben‘ in der Natur für mehrere Tage und Nächte. Dabei gibt es vier Grundpfeiler: Es geht stets darum, sich um Feuer, Nahrung, Wasser und Unterkunft zu kümmern.

### **Drei Tage in der Wildnis ausgesetzt**

Je nach gewählter Intensität des Kurses sind bestimmte Hilfsmittel erlaubt oder nicht. So auch beispielsweise bei Heiko Gärtner – einem der bekanntesten Survival-Trainer Deutschlands: Bei seinen Extremseminaren werden die Teilnehmer für drei Tage in der Wildnis ausgesetzt. Während bei der ‚Leicht‘-Variante noch eine gewisse Grundausrüstung aus Tagesrucksack, Toilettenpapier, Notfallstreichhölzer und Wasserentkeimungstabletten für relativen Komfort sorgt, ist das Equipment bei den extremeren Kursen sehr beschränkt. Einzig ein feststehendes Messer und ein Feuerstahl für den äußersten Notfall sind erlaubt. „Überleben ums verrecken“ lautet entsprechend auch das Motto. Diejenigen, die gar nicht genug bekommen können, wählen für ihren Kurs am Besten noch einen Termin im Winter...

### **Am Anfang war das Feuer**

So oder so ist ein ordentliches Feuer am wichtigsten, das zugleich als Kochstelle, Heizung und zur Abschreckung von Wildtieren dient. Bei der Arbeit mit dem Drill-Bogen oder Feuerstein, sehnt sich der eine oder andere vielleicht bereits ins heimische Wohnzimmer zurück, wo das Feuerzeug griffbereit neben dem Kamin liegt. Der Speiseplan wird auf verschiedenste Weise abwechslungsreich gestaltet. Fisch fangen mit den Händen, Maden sammeln oder doch lieber rein vegetarisch? Glaubt man Rüdiger Nehberg, so gibt es nichts besseres als leckere Larven, besonders wenn diese in den Wunden an seinen Beinen herangereift sind. Dazu gibt es Wasser, das durch Abkochen im Rindengefäß oder auch im Hemd mit Steinen gefiltert keimfrei wird.

### **Survival-Kurse: Der Weg ist das Ziel**

Das Nachtlager ist recht spartanisch. Glücklicherweise ist, wer eine unbewohnte trockene Höhle findet, ansonsten gilt es, aus Ästen und Laub einen halbwegs stabilen Unterstand zu bauen oder – gutes Wetter vorausgesetzt – einfach unter freiem Himmel zu schlafen. Zwar ist der Weg bei Survival-Kursen bereits das erste Ziel, dennoch wollen am Ende alle zurück in der Zivilisation kehren. Um dorthin zu gelangen, erfolgt die Orientierung mit dem Kompass oder auch mithilfe der Sonne, der Sterne oder auch anhand des Mooswuchses an Bäumen. All das klingt anstrengend und mühsam. Spätestens aber, wenn man völlig verdreckt, aber gesund und satt unter seinem selbst gebauten Unterstand sitzt und ins knisternde Feuer schaut, kommt bei dem ein oder anderen eine gewisse Pfadfinder-Glückseligkeit auf.

### **Auf Spurensuche**

Während man in Survival-Kursen gelehrt bekommt, wilden Tieren am besten aus dem Weg zu gehen – außer der Speiseplan ist noch nicht geklärt – wählen Fährtenleser genau den gegenteiligen Ansatz. Um der Natur möglichst nahe zu kommen, folgen sie den Spuren der Tiere.

### **Fährten lesen wie die Indianer**

Die meisten Fährtenleser-Kurse wie beispielsweise die der Kojote-Akademie im Schwarzwald basieren auf dem „Coyote-Teaching“ von Tom Brown. Der Amerikaner entwickelte dieses Konzept anhand des jahrhundertlang gesammelten Wissens indianischer Stämme, das er von einem Apachen namens Stalking Tom vermittelt bekam. Bildlich gesprochen sammelt ein Mensch, der Tierspuren folgt, eine Kette auf, die immer noch mit dem Lebewesen verknüpft ist, von dem sie stammt. Was spirituell klingt und auch ist, beginnt für die Kursteilnehmer zunächst wie eine Schnitzeljagd. Gemeinsam streifen sie durch Wald und Wiesen, auf der Suche nach verwertbaren Spuren, die Augen fest auf den Boden gerichtet. Das erste Erfolgserlebniss lässt hoffentlich nicht lange auf sich warten und ein paar verwertbare Spuren kreuzen den Weg der Suchenden. Aber zu welchem Tier gehört welche Spur? Nach der ersten Abdruck-Identifizierung wird es tiefgründiger. Ziel ist es schließlich, ein inneres Verhältnis zum Tier aufzubauen und am Ende mehr aus dem Kurs mitzunehmen als die Erkenntnis, wie ein Wildschwein aussieht.

## **Natur-Puzzle**

Zur Fährte gehören nicht nur die Pfoten- oder Hufadrücke eines Tieres, sondern eine Vielzahl weiterer Spuren: Unter anderem liefern abgeknickte Äste oder Kampfspuren Hinweise auf die Eigenheiten und den Zustand eines Tieres. Wie bei einem Puzzle entsteht so im Kopf nach und nach ein Gesamtbild. Eine erste Verbindung ist geschaffen und die tierische Wahrnehmung überträgt sich auf den Fährtenleser. Mit geschärftem Blick bewegt er sich fort und sucht weitere Spuren. Alles rundherum fügt sich in ein Gesamtbild ein: Hier hat der Fuchs einen Hasen gefressen, dort hat er am Bach Wasser getrunken. Mit einer gewissen Sensibilität werden die umgebenden Einflüsse spürbar. Nach dem Glauben der Apachen verbindet die Fährte so den Menschen mit dem großen übermächtigen Geist, der in der Natur fließt.

Die gesamte Annäherungsphase schult nicht nur das Verständnis für andere Lebewesen und die Natur, der Laien-Tracker entwickelt auch seine eigenen Fähigkeiten weiter: Fährtenlesen basiert auf dem Erkennen und Interpretieren von Mustern. Dabei ist logisches Denken gefragt, aber auch ein gewisser Instinkt, der vielen im Alltag verloren gegangen sein mag.

## **Allem ist ein Kraut gewachsen**

Kräuterkurse gibt es in den verschiedensten Variationen. Das Programm reicht von der zweistündigen Einführung in den heimischen Wiesen bis hin zur professionellen Ausbildung zum Kräuter-Pädagogen. Generell dreht es sich um die Verträglichkeit und Geschmack von Kräutern sowie natürlich um deren jeweiligen Heilkräfte.

Äußerst beliebt sind kulinarische Kräuterkurse. Die interessierten Hobbyköche lernen die verschiedenste Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen, erfahren, wie man sie zubereiten könnte beziehungsweise wie man mit ihnen ein Essen erst so richtig schmackhaft macht. Sicherlich eine neues Geschmackserlebnis für all diejenigen, die Kräuter nur als Fertigmischung kennen. Derzeit erleben die klassischen und zum Teil in Vergessenheit geratenen Würzkräuter ein regelrechtes Revival.

## **Gutes aus der Natur**

Für eine knappe erste Einführung in die Heilkräfte von Kräutern reicht bereits ein Halbtageskurs. Wegerich wirkt entzündungshemmend, Salbei gegen Heiserkeit, zur schnelleren Wundheilung kommt der Beinwell oder die Ringelblume zum Einsatz und so

weiter. Doch natürlich muss man zunächst den Stoff aus der Pflanze gewinnen. So lernt man in den Kursen auch die verschiedenen Verfahren, wie man die Stoffe aus den Pflanzen herauslösen kann, um sie anschließend in Pasten, Tees oder Tinkturen zu verarbeiten.

Vor allem Frauen interessieren sich zudem für die pflegenden Eigenschaften von Pflanzen. Der Trend geht weg von industriell gefertigter Kosmetik mit künstlichen Zusätzen hin zur Naturkosmetik - und was spricht dagegen, Badezusatz, Creme oder Shampoo selbst herzustellen?

#### **Weiterführende Links und Literatur:**

[www.wildnisschule.net](http://www.wildnisschule.net)

[www.ruediger-nehberg.de](http://www.ruediger-nehberg.de)

[www.kojote-akademie.de](http://www.kojote-akademie.de)

[www.kraeuterzauber-chiemsee.de](http://www.kraeuterzauber-chiemsee.de)

Rüdiger Nehberg, „Survival-Lexikon für die Hosentasche“. Piper Verlag.

Susanne Fischer-Rizzi, „Mit der Wildnis verbunden“. Kosmos-Verlag.

Jörg Grünwald & Christof Jänicke, „Grüne Apotheke“. Gräfe und Unzer Verlag.