

WILDNIS-GRUNDLAGEN

Im Wiehengebirge veranstaltet die Wildnisschule Teutoburger Wald verschiedene Kurse für Bushcraft-Ein- und Aufsteiger. Thimo Bögner hat am dreitägigen Wildnisschulung I teilgenommen und berichtet von seinen Erfahrungen.



Ein herbstliches Wiehengebirge erwartet mich Ende Oktober auf dem Gelände der Waldstation Kraumbosche. Im letzten Mittelgebirgsraum vor dem Norddeutschen Tiefland habe ich die Möglichkeit die wichtigsten Grundlagen zum Leben und

Überleben in und mit der Natur kennenzulernen. Die Teilnehmer werden von Christoph Freese und Nico Westermeyer von der Natur und Wildnisschule Teutoburger Wald zu dem dreitägigen Kurs „Wildnisschule I“ begrüßt. Wir dürfen uns, nach einem

ersten Kennenlernen am knisternden Feuer, mit der Frage auseinandersetzen, was „Survival“ eigentlich bedeutet? Folgend werden die vier wichtigsten Faktoren in einer Notsituation aufgelistet: Schutz, Wasser, Feuer, Nahrung.





Pflanzenbestimmung: In den umliegenden Wäldern üben die Teilnehmer die Grundlagen der pflanzlichen Notnahrung.



Nach dem Abendessen und der Einteilung des Frühstücksdiensts sitzen wir noch etwas am Feuer. Geschlafen wird in mitgebrachten Zelten oder unter Tarps.

Einzelne Sonnenstrahlen durchdringen den dichten Bewuchs und Baumbestand des Kursgeländes Krausebüche und kündigen einen sonnigen Tag an. Das Lagerfeuer hält die morgendliche Kälte etwas zurück, und auch die warmen Getränke und das Frühstück wärmen von innen. Anschließend berichten alle, wie die Nacht erlebt wurde und was von dem vor uns liegenden Tag erwartet wird. Für einige war die Nacht ungewohnt und kalt, doch alle freuen sich auf einen ereignisreichen Tag.

Zunächst verlassen wir den geschützten Bereich und laufen ein Stück in den offenen Wald hinein. Wir üben Langsamkeit und Wahrnehmung, um uns an die natürliche Umgebung anzupassen. Durch den schleichenden Schritt gehen wir mit erhöhter Aufmerksamkeit durch die Welt. Wildtiere werden auf diese Weise weniger verschreckt, und wir nehmen die Umwelt intensiver, detaillierter, deutlicher wahr. Weitere Auf-



Meditation: Im Schein einer Laterne werden am Abend Schnüre aus Brennesselfasern geflochten.

merksamkeits- und Sinnesübungen folgen. Wir versuchen alle Gedanken, die sonst pausenlos durch den Kopf eilen, für eine Weile aufzugeben.

Im Anschluss erläutert Nico Westemeier den Bau einer schützenden Laubhütte. Die wichtigsten Regeln für die Wahl des Standorts sind einleuchtend und in einer Notlage wichtig: Senken oder Orte, wo un erwartete Wassermassen vorbeifließen oder sich sammeln können, sind genauso zu

meiden wie Plätze unter abgestorbenen Zweigen. Brauchbar ist eine windgeschützte Südlage. So kann entstehende Wärme genutzt werden. Die Laubhütte dient im Ernstfall als wärmender, wasserdichter Schlafsack und kann komplett aus vorgefundener Naturmaterial und ohne Werkzeug errichtet werden. Zeltförmig angeordnete Äste und Zweige bilden das Grundgerüst, das mit Laub gefüllt und dick mit weiterem Laub überhäuft wird.



Theorie und Praxis: Nachbilden der Plan- und 3D-Modellierung der Laubhütte ist, geht es in den Bau einer schützenden Laubhütte.

Dem gemeinsamen Bau einer Hütte geht eine ausgedehnte Standortsuche voraus. Nach einigem Für und Wider legt sich die Gruppe auf einen Platz fest. Leider zeigt der aufmerksame Blick von Christoph Freese, dass wir einige dicke abgestorbene Äste direkt darüber übersehen haben. So beginnt der Bau, wie bei jeder ordentlichen Baustelle, etwas zeitverzögert.

Innerhalb einer Stunde gelingt uns zu zehnt der Bau einer Laubhütte für eine Person – Laub als Matratze, Laub als Dach, Laub als Tür und Laub als Dekoration. Durch die Bewegung beim Heranholen der Zweige und des Laubs friert man, trotz immer noch niedriger Temperaturen, niemand mehr. Schön durchgewärmte könnte man also im Ernstfall direkt in die Hütte kriechen und schlafen. Eine Teilnehmerin freut sich sehr, sie darf in der folgenden Nacht die neue „Laube“ bewohnen.

Doch nun gibt es erstmal Mittagessen – Eintopf, Salate, Porridge. Dana Schulz, die Betreiberin der Waldstation Krausebüche, hat leckere Speisen bereitet, denn mit knurrendem Magen lernt es sich schwer.

Innerhalb einer Stunde gelingt uns zu zehnt der Bau einer Laubhütte für eine Person – jetzt friert niemand mehr

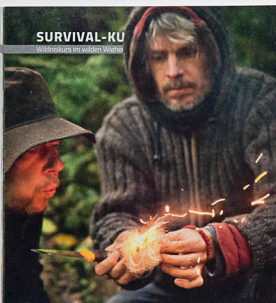
Passend dazu erfahren wir anschließend einiges über Ernährung und Nahrungssuche. Grundsätzlich können wir zwischen tierischer und pflanzlicher Nahrung unterscheiden. Zudem gibt es die Familie der Pilze, die uns als wenig nahrhaft – zum Großteil aus Wasser bestehend – und ohne sehr gute Sachkenntnis als vergiftungsgefährdend beschrieben wird.

Tierische Nahrung besteht zum Großteil aus Fett und Eiweiß. Native Völker ernähren sich oft überwiegend so. Wir sind eher Nahrungsgewohnt, die auf Getreide und Zucker basiert. Bei plötzlicher Umstellung auf überwiegend tierische Nahrung haben wir gute Aussicht auf Magenbeschwerden. Um Fleisch zu essen, müssen wir ein Tier töten.



Das setzt aber Kenntnisse im Jagen oder Fallenstellen voraus. Wir könnten auch ein bereits totes Tier finden, dann sollten wir es vor dem Verzehr aber genau begutachten, betont Christoph. Maden, übler Geruch, trübe Augen und Verfärbungen im Fleisch sind genau zu prüfen, denn verdorbenes Fleisch kann Gift gebildet haben. Dann ist es besser zu verzichten oder auf das Knochenmark auszuweichen, denn das hat ein längeres Mindesthaltbarkeitsdatum und eignet sich durch seinen Fettgehalt ebenfalls als Nahrung. Leichter als die Jagd ist das Finden von Insekten: Engerlinge, Ameisen, Grashüpfer, Maden, Larven – sie alle sind eiweißhaltig und nahrhaft. Abgeraten wird uns vom Verzehr von Schnecken und Käfern.

Pflanzliche Nahrung lässt sich im Herbst gut finden: Es gibt verschiedene Nüsse und Samen wie Haselnüsse, Brennessel- oder Springkrautensamen und Bucheckern (die enthaltene Blaustäube wird durch Röstung ungeschädlich). Eicheln kann man essen, nachdem der Gerbsäureanteil durch langes Waschen verringert wurde. Obst findet man auch im Oktober noch – Äpfel, Birnen, Vo-



Funkenflug: Ein Feuer zu entfachen gehört zu den absolut essenziellen Grundlagen und kann nicht oft genug geübt werden.



Guten Hunger: Auch kulinarisch werden die Teilnehmer an der Waldstation Krausebuche gut versorgt.

gelbeere, Weißdorn, Sanddorn, Schlehe. Auch Kräuter sind noch vorhanden. Sogenannte Füllpflanzen wie Brennnessel und Giersch können als Hauptgericht in großer Menge gekocht oder roh verzehrt werden. Zu den Gewürzpflanzen zählt Nico Westermeyer zum Beispiel Wegeriche, Sauerampfer, Löwenzahn, Gundermann.

Alle genannten Pflanzen enthalten deutlich höhere Anteile an lebenswichtigen Inhaltsstoffen (unter anderem Vitamine, Magnesium und Calcium) als die normalerweise bevorzugten Kulturgewürse. Zum Teil schmecken die „Herb“ aber auch ungewohnt und eben „herb“. Im Winter stehen dann im Notfall Wurzeln auf dem Speiseplan – wie Rohrkolben, Klette, Löwenzahn, Nachtkerze oder Distel. Bei einem Rundgang über das Gelände entdecken wir einiges an wilden Nahrungsmitteln. Einige unscheinbare Pflanzen, die bisher wenig Beachtung fanden, sind plötzlich spannend.

Am späten Nachmittag geht es ans Feuer machen. Zunächst erfahren wir einiges über die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten von Feuer. Es spendet nicht nur dem Körper Wärme, sondern gibt auch das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Es bringt Menschen zusammen. Der Platz am Feuer ist immer auch Ort der Begegnung. Hier



Brennmaterial: Holzhacken gehört auch zu den gestellten Aufgaben. Schließlich muss das Feuer in Gang gehalten werden.

werden Speisen gegart, Wasser durch Kochen trinkbar gemacht. Durch Feuer können Rauchsignale gegeben werden, und es kann als Werkzeug genutzt werden – zum Beispiel entstehen im Kurs Essschalen durch Einbrennen von Vertiefungen in Holzstübe.

Beim Umgang mit Feuer hat immer die Sicherheit Vorrang. Wir erfahren, welche

Untergründe nicht als Feuerstelle dienen sollten, wie eine Feuerstelle angelegt werden kann, wie geeignetes Brennholz und Zunder zu beschaffen ist, dass es hilfreich sein kann, dem Rücken zum Wind zu sitzen, sowie einen Windschutz und gleichzeitig einen Wärmereliekt zu haben. Um nun das Feuer zu entzünden, erfahren wir eine Methode, wie wir mit wenigen, ausschließlich natürlichen Materialien ein „Feuerzeug“ bauen können. Für die Herstellung des vierteligen Drill-Bogen-Sets benutzen wir allerdings Werkzeug wie Axt, Säge und Messer.

Das Feuer-Set bauen wir jeweils zu zweit. Es besteht dann, nach einiger Mühe, bei allen Gruppen aus einem kleinen, weichen Pappel-Holzbohrer, einem Pappel-Rundholz als Spindel, einem Handhaltegriff aus Birke und einem Bogen mit Schnur.

Christoph Freese zeigte uns, wie es zu handhaben ist. Mit dem Bogen versetzt er die Spindel in einem Loch im Brett in Drehung, während er von oben mit dem Griff Druck ausübt. Durch die Reibung entstehen Hitze und Holzbribe. Der Abrieb sammelt sich in einer vor angelegten Kerbe am Rand des Bretts und entwickelt Glut. Diese Glut legt Nico Westermeyer vorsichtig in ein vorbereitetes Zundernest, dann wird behut-



Gemütliches Beisammensein: Die Abende sind gesellig und werden in Feuerröhre für eigene Schnitz- und Bauprojekte genutzt.

sam gepustet. In kürzester Zeit ist ein Feuer entzündet. Ehrfürchtiges Schweigen. Ein beeindruckendes Moment.

Mit Zähigkeit und Ausdauer gelingt es tatsächlich allen Teilnehmergruppen, mit

Zu guter Letzt drehen wir noch Schnüre aus Brennnesselstängel. Aus dem verholzten Stängel einer einzelnen Brennnessel entsteht so unter meinen Händen eine etwa ein Meter lange, relativ dünne, aber erstaunlich reißfeste Schnur, ähnlich einem Schnürsenkel. Der Tag klingt am Lagerfeuer aus. Eine Teilnehmerin hat ihre Gitarre mitgebracht, es wird gesungen, gewerkelt und geredet.

Am letzten Tag befassen wir uns mit der Frage: Was ist Sicherheit? Darüber hinaus erfahren wir zum Abschluss viel Wissenswertes zum Umgang mit Wasser und der Versorgung mit trinkbarem Wasser.

Die drei vergangenen Tage waren gut gefüllt mit Information und Erlebnissen. Immer wieder gab es Gelegenheit für Austausch und Fragen. Es war schön, die anderen kennengelernt zu haben und sich trotz der vielen Inhalte in entspannter Atmosphäre begegnet zu sein. Die gute Versorgung und das schöne Gelände von Dana Schulz trug ihren Teil bei. Die beiden Kursleiter Christoph Freese und Nico Westermeyer stimmen mit ihrer ruhigen und kompetenten Art dafür, dass jeder den Kurs an Erfahrungen reicher mit einem guten Gefühl verlassen konnte.

Text & Fotos: Thimo Bögner

INFO

KURS WILDNISBASIS I

Der Kurs „Wildnisbasis I“ dauert drei Tage und umfasst unter anderem das Feuermachen nur mit Hilfsmitteln der Natur, den Bau einer Schutzbehausung ohne Werkzeuge, Herstellung von Schürhaken, Wasser-, Nahrungsfindung und Aufbereitung, Naturbeobachtung sowie laute Bewegung.

WALDSTATION KRAUSEBUCH

Die Waldstation Krausebuche befindet sich unweit von Porta Westfalica im Wiehengebirge. Es soll in einer sich schnell ändernden Welt ein Ort sein, an dem es möglich ist, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Es soll alles Wissen bewahrt werden und eine Verbindung zur Natur gefördert werden. Neben dem Basiskurs werden hier regelmäßig Kindergruppen, Messerbaukurse, Färbekurse und Kräuterwanderungen angeboten.

Waldstation Krausebuche

Vorberger Weg 997
32549 Bad Oeynhausen
Tel. 0162-2485964
dana.schulz@krausebuche.de
www.krausebuche.de

NATUR- UND WILDNISCHULE

TEUTOBURGER WALD
Die Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald besteht seit 1997. Die angebotenen Wissensseminare sollen der Sensibilisierung für das Natürliche und Einfache dienen, die Wahrnehmungsfähigkeiten schärfen, zu Abenteuer vor der Haustür einladen, mit der Natur verbinden und die Persönlichkeit stärken.

KONTAKT

Natur- und Wildnisschule
Teutoburger Wald
Mödsiek 42
33790 Halle/Westf.
Tel. 05201-735270
www.natur-wildnisschule.de
info@natur-wildnisschule.de