

WDR5-LebensArt ***live mit Hörern und Experten***

Hörer-Information

Montag, 24.08. 2009 von 15.05 bis 16 Uhr
Dienstag, 25.08. 2009 von 2.03 bis 3.00 Uhr

Abenteuer vor der Haustür

Studiogast: Uwe Belz, Wildnistrainer
Moderation: Andreas Lange
Recherchen: Karin Lamsfuß
Redaktion: Rainer Marquardt

Wann haben Sie das letzte Mal unter freiem Himmel geschlafen? Vorausgesetzt, Sie müssten einige Tage in der Wildnis überleben – kämen Sie zurecht? Wovon würden Sie sich ernähren? Wissen Sie, welche Früchte, Blätter und Wurzeln essbar sind? Können Sie Feuer machen? Sich eine Schutzhütte gegen den Regen bauen? Schaffen Sie es, sich mit Hilfe der Sonne zu orientieren?

Zugegeben: Diese Fertigkeiten, die Menschen früher zum Überleben verhalfen, müssen wir heute gar nicht mehr beherrschen. Sollten wir uns heute wirklich mal im Wald verlaufen, ist die nächste Ortschaft in unserem dicht besiedelten Land nicht weit, und ansonsten wird das Handy gezückt, und Hilfe naht binnen kürzester Zeit. Dennoch haben immer mehr Menschen eine Sehnsucht danach, all das wieder zu erlernen – sei es auch nur an einem Wochenende, um dann wieder in die bequeme Zivilisation zurück zu kehren.

Wie viel Wildnis gibt es überhaupt noch in Deutschland?

Auf den ersten Blick ist Deutschland ein wildes, naturnahes Land: 14 Nationalparks, 13 Biosphärenreservate, 100 Naturparks und 9000 Naturschutzgebiete – etwa 14 Prozent der Landesfläche steht unter Schutz. Doch der ist durchaus unterschiedlicher Qualität, und viele der Gebiete liegen isoliert inmitten verbauter Landschaft, oft wird darin gejagt, gefischt oder Landwirtschaft betrieben.

Gleichzeitig werden pro Tag 113 Hektar Fläche – das sind 100 Fußballfelder – zubetoniert, also versiegelt, so dass dort keine Wildnis mehr möglich ist. Deshalb ist der Wildnis-Begriff in Deutschland ein sehr relativer. Vielleicht haben sich ja deshalb Wörter wie „Outdoor-Erleben“ etabliert.

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 33 81
Fax 0221/220 55 56

email
LebensArt@WDR.de

Internet
www.wdr5.de/lebensart

Post
WDR 5 LebensArt
50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline
0221/56789-555
WDR 5 Faxline
0221/56789-550

kostenloses
WDR 5 Aktionstelefon
0800 5678-556

WDR 5 im Internet
www.wdr5.de

Wildnis- und Outdoorabenteuer:

Manager seilen sich über tiefe Schluchten ab, Höhenängstliche quälen sich in Klettergärten, andere verbringen ein Wochenende draußen und erlernen indianische Naturrituale. Warum das alles? Uwe Belz, der WDR5 LebensArt-Studiogast, berichtet, dass seine Teilnehmer vor allem die Entschleunigung in der Natur suchen.

Sie haben die Sehnsucht, sich von Überflüssigem zu trennen und z.B. bei einem Survival Wochenende die Erfahrung zu machen, aus eigener Kraft überleben zu können. Wer das schafft, gewinnt Vertrauen in sich selbst.

Wie viel Abenteuer lauert vor der Haustür?

Konzentration und Entschleunigung

Man muss nicht Rüdiger Nehberg heißen und Ratten essen, um ein kleines Abenteuer vor der Haustür zu erleben. Oft reicht es einfach schon, im Wald seinen Schritt zu verlangsamen. Mal nach oben in die Baumkronen und nach unten auf den Boden zu schauen – und sich auf die Suche nach dem Leben in diesen Regionen zu begeben.

Oder sich mal 15 Minuten lang die Architektur einer Baumrinde oder Blüte anzuschauen – für die meisten eine unvorstellbare lange Zeit. Wer die Geduld besitzt, wird feinste Zeichnungen und schöne Strukturen entdecken.

Im Dunkeln in den Wald gehen:

Generell darf jeder zu jeder Tageszeit in den Wald, aber es ist schon passiert, dass Jäger versehentlich auf Menschen in der Dämmerung geschossen haben – wengleich das auch unwahrscheinlich ist. Vielleicht ist es also besser, vorher Kontakt zum Jagdpächter oder zum Förster aufzunehmen.

Wenn das geklärt ist, ist es sehr eindrucksvoll, den Einbruch der Dämmerung im Wald zu erleben: Die Vögel, die sich langsam mit ihrem Gesang verabschieden, den nachtaktiven Tieren zuzuhören, die langsam zum Leben erwachen (z.B. Eulen, Dachse, Iltisse, Marder, Wildschweine). Wer wissen will, was er dann hört, kann sich vorher die Stimmen über eine Tierstimmen-CD einprägen.

Eine Nacht im Wald verbringen:

Das ist grundsätzlich erlaubt, vorausgesetzt, man macht kein Feuer und campiert nicht über mehrere Tage. Am besten sollte man sich ein bekanntes Plätzchen aussuchen (um nicht im Dunkeln mitten in einer Wildschweinrotte zu landen) und einfach dem lauschen, was passiert. Wer sich das traut, wird wahrscheinlich die vielen Geräusche, vor allem das Knacken im Unterholz als gruselig empfinden. Doch wirkliche Gefahren gibt es nicht – außer allenfalls einer Zecke, die in unseren Breitengraden das gefährlichste Tier ist.

Für Fortgeschrittene: Mehrere Tage die Wildnis durchwandern:

Wer Gefallen dran gefunden hat, kann einige Tage durch Wiesen, Wälder und Felder wandern. Dabei sollte er in seinem Rucksack das Nötigste (neben Klamotten: Mehl, einen Wasserreinigungsfiler und Olivenöl, damit die Vitamine aufgespalten werden können) mitnehmen und sonst schauen, was ihm die Natur so bietet:

Nahrung: Aus Mehl und Wasser kann man über dem Lagerfeuer ein Stockbrot backen (Teigrolle um einen Stock drehen und über dem Feuer rösten), ansonsten finden sich: Heidelbeeren, Walderdbeeren, Brombeeren, Sanddorn, verschiedene Wildkräuter wie Brennesseln, Löwenzahn, Wegerich, Labkraut, Gänseblümchen uvm.

Wichtig: Um giftige Kräuter zu vermeiden, besser vorher schon mal mit der Materie beschäftigen – z.B. in einem Kräuterseminar und einem Kräuterbuch.

Wasser: Da Flüsse und Bäche oft mit Gülle und Pestiziden aus der Landwirtschaft verunreinigt sind, empfiehlt es sich, das Wasser mit einem Wasserfilter zu reinigen (gibt es in jedem Outdoorladen)

Schutz vor Nässe und Wind: Das Poncho-Prinzip:

Man nimmt ein normales Regencap, das bis zu den Knien geht, knotet die Kapuze mit einer Kordel zu, hängt es spitz zulaufend auf, spannt das Cape an allen vier Ecken auf, befestigt die Ecken mit mitgebrachter Kordel (für Fortgeschrittene: mit gedrehten Fasern mehrerer Brennnessel-Stängel) so dass ein flaches Zelt entsteht, unter dem gerade mal ein Mensch Platz hat.

Was habe ich davon?

Die Frage stellt sich natürlich in unserem hochzivilisierten Land. Studien zeigen, dass Naturerfahrungen, gerade bei Jugendlichen, zu seelischer Stabilität beitragen. Wer in der Natur schon mal kreative Lösungen für Probleme gefunden hat, ist auch mutiger in anderen Lebensbereichen. Pädagogisch ausgedrückt: Es trainiert die Lösungskompetenz.

Der Kontakt mit der Natur macht viele Menschen glücklich und ausgeglichen, die Wahrnehmung wird geschärft und die Geduld trainiert.

Lesetipps:

Ekkehard Ophoven: „Deutschlands wilde Tiere – Wo Adler, Luchs und Biber wohnen“, Kosmos Verlag, Stuttgart 2009

Fiona Danks: „Wildnis erleben: Praktische Anleitungen für Outdoor-Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen“, AT Verlag, 2009

Rainer Höh: „Outdoor-Praxis: Alles zum Erleben und Überleben in der Wildnis zu jeder Jahreszeit“, Reise Know-How, 2008.

Links:

Artikel zum Thema Wildnis in Deutschland des WWF:

<http://www.wwf.de/downloads/wwf-magazin/april-2009/naturschutz-national-2/>