

»Über«-Leben in der Natur – Interview mit dem Survival-Trainer Dominik Knausenberger aus Crailsheim

Immer mehr Menschen zieht es hinaus in die Natur. Vom regelmäßigen Sonntagsspaziergang über das saisonale Pilzesuchen bis zur mehrtägigen Wandertour – Wald und Wiese bieten den idealen Raum, um neue Kräfte zu tanken und abzuschalten vom gewohnten Alltagsstreß. Daß unsere heimische Natur nicht nur Kulisse ist, sondern im Grunde alles bietet, was wir zum »Über-Leben« benötigen, wissen Survival-Trainer wie Dominik Knausenberger. Das NATURSCHECK-Team machte den Praxistest und verbrachte mit ihm einen »Survival-Tag« im Wald. Mit der Erkenntnis: In der Natur herrscht unermessliche Fülle. Und es (ver)hungert nur der, der nicht weiß, was eßbar ist.



Lieber Herr Knausenberger, nochmals besten Dank für den lehrreichen Tag im Wald. Wir haben einen Unterstand gebaut, am Lagerfeuer Fichtennadeltee gekocht, Hagebuttenriegel gebacken und Äpfel gebraten. Mit den vielen gefundenen Pilzen hätten wir ein ganzes Festmahl veranstalten können. Mitte Oktober ist die Auswahl noch groß. Was aber ißt man im Winter?

Dominik Knausenberger: Im Winter ist die Auswahl natürlich nicht ganz so groß wie jetzt Anfang Herbst. Aber man kann trotzdem Wurzeln finden, die man ausgraben muß, oder Eicheln und Buchäckern, die sich noch unter dem Laub verstecken. Außerdem kann man im Totholz oft Käferlarven finden.

Wir Westeuropäer leben heute im Zeitalter der Überfülle. Die Gefahr, übergewichtig zu werden, ist um ein Vielfaches größer, als die Gefahr zu verhungern. Warum sollten wir unsere Komfortzone verlassen und im Wald nach Nahrungsmitteln suchen?

Dominik Knausenberger: Ich finde es ist nicht gut, daß wir unseren Luxus als garantiert betrachten. Hätten wir einmal für ein paar Tage kein Wasser, hätten wir bereits ein Problem. Wenn man sich draußen in der Natur etwas auskennt, weiß man, wie und wo man sich Nahrung beschaffen könnte. Außerdem versuche ich als Survival-Trainer auch Trekking-Reisende auf die Wildnis vorzubereiten und auf die mögliche Gefahr, sich bei ihrem Aufenthalt in der Wildnis zu verirren.

Wie kam es dazu, daß Sie Survival-Trainer geworden sind?

Dominik Knausenberger: Nachdem ich mit dem Thema Survival begonnen habe, habe ich schnell gemerkt, daß ich großen Spaß daran hätte, den Menschen (wieder) beizubringen, wie man sich draußen zurechtfindet und wie wichtig doch die Natur für uns ist. Daraufhin habe ich diverse Weiterbildungen gemacht und mein Unternehmen »Lebe die Wildnis« gegründet.

Was ist Ihre Kernbotschaft, die Sie den Teilnehmern vermitteln wollen?

Dominik Knausenberger: Genau genommen gibt es sogar mehrere Kernbotschaften. Die eine ist der Umgang, Aufenthalt und das Zurechtfinden in der Natur, wie

wichtig und interessant sie ist und daß wir alle ein Teil von ihr sind. Die andere ist das Verlassen der eigenen Komfortzone, außerhalb seiner sicheren vier Wände. Das Erleben von Abenteuern, sich zu trauen, sich auf etwas komplett Neues einzulassen und einfach nur da zu sein und zu leben!

Was sind die wichtigsten »Survival-Schritte«, die bei einem Praxistraining gelernt werden?

Dominik Knausenberger: Die vier wichtigsten Schritte, für die man in einer Survival-Situation, aber auch bei einer normalen Trekkingtour immer sorgen sollte, sind: Sicherheit in Form eines Unterschlupfes, Feuer oder Wärme, um Nahrung zubereiten zu können, Wasser, und natürlich die Nahrung selbst.

Survival, also »Überleben«, hat ja etwas mit Abenteuer zu tun. Viele Menschen leben heutzutage mehr in virtuellen Welten und sättigen ihre Abenteuerlust durch Kinobesuche oder Computerspiele. Haben Sie bei Ihren Survival-Touren bereits »echte« Abenteuer erlebt?

Dominik Knausenberger: Ja, natürlich, darum geht es mir auch zu einem großen Teil bei meinen eigenen privaten Touren. Die Liste ist lang und reicht vom Abseilen an einem 20 m Wasserfall in Schweden, über ein überladenes und gekentertes Kanu in einem Amazonas-Fluß bis zur Flucht vor einer möglichen Sturzflut aus einem Canyon in Utah in den USA. Aber auch Zuhause, vor der eigenen Haustüre, kann man Abenteuer erleben. Zum Beispiel, wenn ich bei meinen Trainings ein Seil an einem aus Holz gebastelten Enterhaken befestige und es über einen Fluß in die Astgabel eines Baumes werfe und somit eine Seilbrücke baue. Man weiß nie, ob alles hält. Überall kann man Abenteuer erleben. Man muß sich nur darauf einlassen!

In unserer Region bietet der Schwäbisch Fränkische Wald geradezu ideale Bedingungen, um das »Über-Leben« in der Natur

praktisch zu testen. Sie sind jedoch häufig im Pfälzerwald unterwegs. Was ist dort anders?

Dominik Knausenberger: Der Pfälzerwald ist doch etwas ursprünglicher und das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Es gibt mehr schmale, wilde Pfade als im Schwäbisch-Fränkischen Wald. Außerdem gibt es dort sehr viele hohe Felsen, an denen man sich abseilen kann. Der wichtigste Grund jedoch ist, daß es dort Plätze gibt, an denen man offiziell übernachten und Feuer machen darf. Diese Plätze befinden sich mitten im Wald und sind nicht von einem Weg aus zu finden.

Gemeinsam mit dem NATURSCHECK-Magazin bieten Sie ab 2017 regelmäßige Survival-Tage hier in der Region an. Für wen ist so ein Tag geeignet, und was erwartet den Teilnehmer?

Dominik Knausenberger: Es wird sich hierbei um Tageskurse handeln. Bei einer kleinen, etwa 8stündigen Wandertour, werden wir einen Unterschlupf aus natürlichen Materialien bauen, uns an einem Felsen abseilen oder an einem Seil über eine Schlucht oder einen Fluß klettern, Feuer machen und Nahrung sammeln.

adventure company
outdoor in heilbronn

Wandern to do's Checkliste

- * Wander-/Bergschuhe
- * Rucksäcke
- * Funktionskleidung
- * Trekkingstöcke
- * GPS und Karte
- * Outdoorzubehör

your local dealer!

Adventure Company GmbH | Edisonstr. 3
Heilbronn | Tel. 07131-87055

www.adco-hn.de

Bild: YouTube / Foto: Hans Pflüger

Natürlich genießen wir nebenher das Draußensein und das Sitzen am Lagerfeuer.

Lieber Herr Knausenberger, wir bedanken uns für das »überlebenswichtige« Gespräch.

Das Gespräch führte
Michael Hoppe

Weitere Infos
www.lebe-die-wildnis.de

NATURSCHECK-Veranstaltungen mit dem Survival-Trainer Dominik Knausenberger



Gestalten Sie Ihre Freizeit mal völlig anders, und lösen Sie sich vom Streß des Alltags!

Wir bieten erlebnis- und praxisorientierte Outdoor-Trainings, an verschiedenen Standorten in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz.

Lernen Sie, wie Sie sich gezielt auf Ihre fünf Sinne verlassen und mit dem auskommen, was die Natur Ihnen bietet. Erweitern Sie Ihre

Komfortzone und entdecken Sie neue Seiten an der Natur und an sich selbst.

Gehen Sie hinaus, und erleben Sie das Abenteuer! Stellen Sie sich den Herausforderungen, nehmen Sie es mit den Kräften der Natur auf und lernen Sie die Möglichkeiten natürlicher Materialien kennen!

Entdecken Sie den Abenteuerer in Ihnen und leben Sie die Wildnis!!!

Tagesexkursionen

» u.a. am **18.3.2017**
» und **23.6.2017**
oder auf Anfrage.
75.- Euro p. P. oder
Gruppentarif (max. 8 Teilnehmer) 400.- Euro

Weitere Infos
Naturescheck Magazin
mh@naturescheck.de
Tel. 0 79 45 - 94 39 69