



Die Sinnesschulung für die Wildnis Wahrnehmung schärfen im Survival-Training

Stelle dir vor, dass du nur einen Bruchteil von dem wahrnimmst, wozu deine Sinne im Stande sind. Mit nur wenigen Übungen und etwas Zeit kannst du deine Sinne wieder schärfen und die Welt dort draußen intensiver wahrnehmen!

Die nachfolgenden Sinnesübungen geben dir einen Vorgeschmack auf das, was dich bei unseren **Survival-Trainings** und Ausbildungen erwartet. Wir haben sieben Übungsmethoden herausgesucht, mit denen du im Alltag zuhause oder im Wald deine Sinne schärfen kannst!

Man braucht keine Wörter um sich mit dem Leben zu verstehen, man sieht nur mit dem Herzen! Seht hin - und benutzt dabei mehr als das geschriebene, das gesprochene Wort, - die Gestik, das Herz, die Ohren die Nase - gebraucht alle Sinne die euch gegeben sind, sonst seid ihr taub für das was euch umgibt! Das Leben hat euch mehr zu sagen! Hört, riecht, spürt endlich die Sprache des Lebens um euch herum, nur dann werdet ihr SEIN!" - Sprichwort der Cheyenne

Inhalt

Navigation durch das Dokument: Tippe auf das Inhaltsverzeichnis und gelange zum gewünschten Abschnitt. Willst du wieder zurück zum Inhaltsverzeichnis, klicke auf die Überschriften im jeweiligen Kapitel. So kannst du dich elegant durch das Dokument navigieren.

Vorwort
Experten-Tipp
Übung 1- Augenbinde
Übung 2- Fortgeschrittene Hörfähigkeiten
Übung 3- Das periphere Sehen
Übung 4- Barfuß gehen
Übung 5- Mentale Schnappschüsse
Übung 6- Stille
Übung 7- Nachahmung
Dein Holistic-Survival-Training

© Urheberrechte – Copyright

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Maurice Ressel

Vorwort

Das moderne Zeitalter bietet einen unglaublichen Überfluss an Informationen und Technologien. Für fast jedes Problem gibt es eine schnelle Lösung. Das schafft eine enorme Abhängigkeit. Denn die wenigsten von uns halten sich die meiste Zeit in der Natur auf, wo von Anfang an durch Jagdspiel und das Zusammenleben mit den Tieren eine erhöhte Aufmerksamkeit gefordert ist.

Bevor wir Computer und Tools für die Datenanalyse hatten, verließen sich die Menschen auf ihren Körper, ihre handwerklichen Skills und auf ihr „sensorisches Bewusstsein“. Sie bewältigten mit ihren Sinnen alle Arten von Aufgaben, die wir jetzt für selbstverständlich halten, da eine technische Lösung parat steht. Wusstest du, dass

- es früher Hausärzte gab, die Scharlach nur mit ihrem Geruchs- und Tastsinn diagnostizieren konnten?
- Stammespolynesier in der Lage waren, durch die Strömungen des Pazifischen Ozeans zu navigieren und Tausende winziger Inseln zu lokalisieren, indem sie auf subtile Veränderungen von Wind, Sternen, Wellenmerkmalen und Geräuschen entfernter Vögel achteten?
- Mönche im Himalaya für unglaubliche Bewusstseinsleistungen bekannt sind wie das Aushalten extremer Kälte durch Erhöhen der Körpertemperatur und die Fähigkeit, Pfeile mit äußerster Präzision zu werfen, indem sie nur ihre periphere Sicht nutzen?

Mit diesem Wissen könnte man meinen, dass moderne Menschen kaum 10% ihrer sensorischen Fähigkeiten nutzen. Dies ist einer der Hauptgründe, warum unsere Survival- & Wildnisschule neben Survival-Skills, Notfallpsychologie und körperlicher Fitness auch eine effektive Sinneswahrnehmung unterrichtet.

Wir wollen dir mit den folgenden Übungen helfen, das Potenzial deiner Sinne wieder zu entdecken, um sicherer und zielbewusster in der Natur leben und überleben zu können. Du wirst sehen, dass das Training deines „sensorischen Bewusstseins“ in der Natur einfach ist, Spaß macht und die Ergebnisse sofort erlebbar werden. Viel Spaß beim Lernen, Üben und Wachsen!

Experten-Tipp

Bei den folgenden Übungen für mehr Sinnesschärfe und Aufmerksamkeit wirst du feststellen, dass alles miteinander verbunden ist, zum Beispiel das Zusammenspiel zwischen deiner inneren Haltung und deinen Sinnen. Das veranschaulicht, wie wichtig es ist, ein Survival-Training ganzheitlich zu betrachten. Um dir die Verbesserung deiner Fähigkeiten zu ermöglichen, kannst du mit unseren Trainingsplänen an die anderen drei zentralen Elemente anknüpfen.

Und dann bist du auch schon mitten drin - in unserem Konzept des „Holistic-Survival“!

Downloade hier die weiteren Survival-Trainingspläne:

- Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
- Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
- Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**



Übung 1

Augenbinde

Der Sehsinn ist dein primärer Sinn! Einige Forscher schätzen, dass der Sehsinn ungefähr 80% aller Informationen liefert, die du in der Umgebung wahrnimmst. Wahrscheinlich nutzt du deine Augen meist unbewusst, um die Genauigkeit deiner anderen Sinne zu überprüfen.

Wenn du beispielsweise ein lautes Geräusch in der Natur wie einen warnenden Eichelhäher (Rabenvogel) hörst, besteht deine Tendenz darin, zu bestätigen, dass es sich tatsächlich um einen Vogel handelt, indem du dich umdrehst, um ihn mit den Augen zu erfassen. Dieses Verhalten zeigt dir, dass du dich möglicherweise weniger sicher in Bezug auf deine anderen Sinne fühlst. Denn du versuchst, das Gehörte nochmal zusätzlich mit deinen Augen zu bestätigen.

Augenbinden zu benutzen ist eine der besten Möglichkeiten, um das Bewusstsein für Hören, Fühlen und Riechen zu verbessern. Setze dir eine Augenbinde auf und erkunde den Wald. Wenn du dabei

versuchst, mit verbundenen Augen leise zu gehen, dann ist das schon eine fortgeschrittene und multidimensionale Übung.

Denke daran, häufig anzuhalten und zuzuhören. Es geht nicht darum, Entfernungen zurückzulegen oder an ein bestimmtes Ziel zu gelangen. Es geht darum, aufmerksam zu sein.

Du wirst erfolgreicher sein, wenn du dich langsam bewegst und dir Zeit nimmst, um die Landschaft zu fühlen und zu erkunden. Versuche, deine Bewegungen mental abzubilden und anschließend ihre Genauigkeit zu testen.

„Mache dir so ein inneres Bild von den Dingen!“

Es ist eine gute Idee, wenn du jemanden bei dir hast, der sicherstellt, dass du dich nicht verletzt.

Du musst dir nicht immer gleich die Augen verbinden. In unseren Survival-Training machen wir viele Dinge im Dunklen ohne Taschenlampe. So konzentrierst du dich mehr auf die einzelnen Handlungsschritte und führst sie bewusster und präziser aus.

Es kann in diesen Übungen eine große Herausforderung sein, in einer dunklen Nacht ohne Taschenlampe durch den Wald zu wandern. Schütze dabei mit den Händen dein Gesicht, damit dir keine Äste die Augen verletzen können.

Tipp: Sei immer so schlau und stelle sicher, dass du die Wege tagsüber beobachtest, bevor du die Übung in der Nacht versuchst.



Übung 2

Fortgeschrittene Hörfähigkeiten

Die meisten Menschen sind schreckliche Zuhörer. Sie kümmern sich nur um so viele Informationen, wie erforderlich sind, um die Bedeutung einer Aussage oder eines Geräuschs zu verstehen und einzuordnen. Alles was sich wiederholt oder irrelevant erscheint, wird ignoriert. Das mag in einer Großstadt von Vorteil sein, doch in der Natur und im Survival-Training ist jedes Geräusch eine wichtige Information für dich!

Das Problem ist, dass nur weil etwas sich wiederholt oder irrelevant erscheint, dies nicht bedeutet, dass es irrelevant ist. Oft gibt es nützliche sensorische Informationen, wenn du weißt, wie man sie hört. In unserer **Wildnispädagogik-Ausbildung** lernen wir, wie Vogelstimmen als Warnanlage dienen können. So bekommt jedes Geräusch eine Bedeutung!

„Wo wäre ich jetzt, hätte ich mein ganzes Leben schon dies alles wahrgenommen?“

Die Übung

Wähle zunächst ein Geräusch aus, das sich wiederholt. Es könnte ein Vogelgezwitscher sein oder eine gelegentliche Brise, die die Baumblätter gleichmäßig rascheln lässt.

Ich nenne diese sich wiederholenden Klänge „natürliche Rhythmen“, denn wenn du genau hinhörst, haben sie einen Rhythmus und ein Tempo, die sich im Laufe der Zeit auf sehr subtile Weise ändern. Und um genau diese Veränderungen geht es in der Übung.

Der Trick, um subtile Veränderungen zu hören, ist das Zählen.

- Versuche, jeden einzelnen Abschnitt dieses Vogellieds zu zählen. Wenn deine Gedanken abschweifen und du ein Element verpasst, dann gehe zurück und beginne erneut. Ich wette mit dir, du kannst ohne viel Übung nicht bis zehn zählen.
- Irgendwann wirst du feststellen, dass die Zeit zwischen den Songs tatsächlich subtile Variationen aufweist. Manchmal singt ein Vogel 5 Mal hintereinander und macht dann einige Minuten Pause, bevor er an einem neuen Ort wieder anfängt.
- Diese Veränderungen im Verhalten des Vogels werden dir so auffallen. Wenn du anfängst, genau hinzuschauen, gibt es wirklich keine Grenzen, wie weit du diese Fähigkeit entwickeln kannst.

Ich bin bei meiner Sinnesschule an einem Punkt angelangt, an dem ich mich mit jemandem unterhalte und gleichzeitig die Rufe und Geräusche mehrerer Singvögel in einer weiten Landschaft verfolgen kann.



Übung 3

Das periphere Sehen

Unsere Augen sind heute meist auf Bildschirmformat eingestellt. Die meiste Zeit fokussieren wir auf einen Bereich zwischen 0,5 und 3 m, wobei unsere Umgebung gut ausgeleuchtet ist. In der Natur würde eine solche eingeschränkte Sicht extrem gefährlich sein. Gefahren können nicht rechtzeitig wahrgenommen oder wichtige Ressourcen in einer Notsituation übersehen werden.

Gerade bei der Jagd und im Survival-Training ist das Sehen im Randbereich eine essenzielle Fähigkeit. Sei dir bewusst, dass dein Gesichtsfeld nahezu 180 Grad wahrnehmen kann! Doch wenn du dein ganzes Leben die Dinge in der Mitte fokussiert hast, wirst du sage und schreibe 95 % deiner Sehkapazität nicht nutzen.

Begünstigt wird diese eingeschränkte Sicht von einem Ziel, das wir verfolgen. Wir wollen immer zielstrebig von A nach B gehen und nicht den Weg als Bestandteil sehen. Stattdessen sehen wir den Weg als zu überwindendes Hindernis, das so schnell wie möglich hinter sich gebracht werden muss.

„Die Samurai sagten, beobachte die Dinge in deiner unmittelbaren Umgebung so, als ob du einen großen Berg in der Ferne betrachtest!“

Wenn du anfängst, dein sensorisches Bewusstsein zu entwickeln, wirst du bemerken, dass es schwierig ist, lange Zeit in einer peripheren Sicht zu bleiben.

Beobachte einmal genau das Phänomen: Wenn du blinzelst oder deinen Kopf oder deine Augen bewegst, um etwas anzusehen, wird dein Bewusstsein plötzlich wieder in die Mitte zurückkehren. So verlierst du dein peripheres Sichtfeld.

Und dieser Satz ist wichtig: Deine Gedanken kehren wieder in die Mitte zurück – dann folgt der Blick! Du bist also in dem Moment mit deinen Gedanken abgeschweift, hast etwas versucht zu „er fassen“. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass es wichtig ist, dass deine Gedanken an nichts haften dürfen (siehe Survival-Trainingsplan - Wahrnehmung & Resilienz).

Um die vollumfassende Aufmerksamkeit zu erlangen, die blitzschnell auf alles reagieren, jedoch im selben Augenblick wieder loslassen kann, muss der Geist urteilsfrei und ohne Kopfkino die Dinge so nehmen wie sie sind. Erst dann ist es möglich, das periphere Sehen aufrecht zu erhalten – obwohl du blinzelst, obwohl du deinen Kopf bewegst und obwohl dich laute Geräusche umgeben.

Diese Erkenntnis veranschaulicht wie wichtig es ist, im Survival-Training alle deine Qualitäten zu fördern, denn alles hängt miteinander zusammen.

Die Übung

Es ist möglich, dass du diesen Zustand übst und deine anderen Gewohnheiten bezwingst. Dann kannst du irgendwann in allen Lebenslagen die periphere Sicht bewusst anwenden und aufrechterhalten:

Hier sind einige Möglichkeiten, um die Fertigkeit zu üben:

- Übe, während du blinzelst, in deiner peripheren Sicht zu bleiben.
- Übe in der peripheren Sicht zu bleiben, während du deinen Kopf von einer Seite zur anderen oder im Kreis bewegst.
- Übe in peripherer Sicht zu bleiben, während du deine Augen von einer Seite zur anderen oder im Kreis bewegst.
- Übe, während des Gehens, Lesens, Fernsehens und anderer Aktivitäten, deine Aufmerksamkeit zu behalten und in der peripheren Sicht zu bleiben.
- Diese Übungen helfen dir dabei, eine Art peripheren Bewusstseins zu erlangen, das mit der Zeit schärfer und klarer wird.



Übung 4

Barfuß gehen

Barfuß gehen eröffnet eine Welt des sensorischen Lernens. Es bringt große Herausforderungen für das Bewusstsein mit sich, was ein geniales Übungsfeld für dich ist. Ohne Schuhe bist du gezwungen, langsam zu gehen und den Weg als solches wahrzunehmen.

„Der Weg wird hier zum Ziel“

Ziehe einfach deine Schuhe aus, und du wirst sofort das Bedürfnis verspüren, langsamer zu werden und aufmerksamer zu sein, wohin genau du trittst. Das Ganze ist intensiver, wenn du das Barfußgehen mit verbundenen Augen kombinierst. Wenn du barfuß gehst, besteht oft die Tendenz, nach unten zu den Füßen zu schauen. Wenn möglich, solltest du diesem Drang widerstehen. Übe stattdessen, mit deiner neuen peripheren Sicht geradeaus zu schauen. Dabei benutzt du deine Füße wie ein zweites Paar Augen, um den Boden zu fühlen, auf dem du bewusst gehst.

Am Anfang deiner Bewegung gehst du in die Hocke und verlagerst dein Gewicht erst auf das hintere Bein. Jetzt musst du dich mit dem vorderen Fuß vorwärts tasten. Lege dein Gewicht erst auf den vorderen Fuß, wenn du sicher bist, dass du nicht auf einen scharfen Stock oder Stein trittst. Du kannst die Übung gut auf einem weichen Boden wie Gras beginnen und dich allmählich in herausfordernderes Gelände vorwagen.

Der periphere Blick und diese Art zu gehen sind ursprünglich die Übungen für das Jagen mit Speer oder Pfeil und Bogen. Das periphere Sehen (Eulenblick) und das Schleichen (Fuchsgang) üben wir in unserer **Wildnispädagogik-Ausbildung**.



Übung 5

Mentale Schnappschüsse

Um für alle Survival-Situationen dort draußen fit zu sein, reicht es unserer Meinung nach nicht aus, wenn du dich „nur“ der sensorischen Dinge bewusst bist, die um dich herum geschehen. Du solltest dieses Bewusstsein in deinem Geist „speichern“.

Erinnere dich zum Beispiel an das letzte Mal, als du draußen im Wald warst. Du warst dir bestimmt der Dinge bewusst, die um dich herum geschehen, aber an wie viele dieser Dinge erinnerst du dich jetzt noch? Um die Erinnerungen und das Bewusstsein hin zu mehr Erinnerungsvermögen zu schulen, fehlt uns ein weiteres wichtiges Puzzleteil.

Es heißt "sensorisches Gedächtnis". Das sensorische Gedächtnis stellt die Verbindung zwischen Wahrnehmung und Gedächtnis dar. Im sensorischen Gedächtnis erfolgt die Verarbeitung von Reizen nach der Aufnahme aus der Außenwelt. Dieser Prozess läuft unbewusst ab.

Mit ein wenig Übung ist es möglich, das sensorische Gedächtnis bewusster ablaufen zu lassen, um sich mehr von der Umgebung zu merken. Hier ist eine Übung, die mich immer wieder fasziniert:

- Gehe nach draußen in den Wald an einen Ort, wo du in Ruhe sein kannst. Schau dich dort zuerst unbefangen um.

- Schließe jetzt deine Augen und versuche zu visualisieren, was du in der Umgebung wahrgenommen hast. An wie viele Details kannst du dich erinnern? Wo standen die Bäume, wo waren die Vögel, das Wasser und der Weg. Versuche diese Dinge klar vor deinem inneren Auge zu sehen.
- Öffne als nächstes deine Augen und sieh dir dieselbe Umgebung erneut an. Nach diesem Schritt wirst du merken, dass du vielmehr Details wahrnehmen wirst als vorher.
- Schließe jetzt deine Augen erneut und nehme wahr, wie viele neue Details zu deinem ursprünglich detaillosen Bild dazugekommen sind. Wiederhole die ersten Schritte, und jedes Mal wirst du eine größere Tiefe an Details bemerken.

Du kannst diese Übung in allen Umgebungen und mit jedem Element üben, von den Verzweigungsmustern einer einzelnen Pflanze bis zur großartigen Aussicht hoch oben auf einem Berg.



Übung 6

Stille

Du wirst erstaunt sein, wie viele zusätzliche Details du wahrnimmst, wenn du versuchst *wirklich* still zu sein. Selbst subtile Körperrhythmen wie stärkeres Atmen, Blinzeln oder Kratzen am Bein verringert deine Präsenz im Hier und Jetzt.

Diese Stille wollen wir auch in unsere emotionale und Gedankenwelt mitnehmen.

Versuche die oben erwähnte Sinnesmeditation zu praktizieren, mit dem Unterschied, dass du jetzt dabei so still wie möglich bist. Stelle dir vor, du wirst zu einem Stein!

Verlangsame deine Atmung, stoppe alle Bewegungen und konzentriere dich auf die absolute Stille, während du dir der Dinge um dich herum vollkommen bewusst bist. Beginne dabei mit 30 Sekunden und arbeite dich schrittweise an 5 Minuten oder länger in völliger Stille heran.

Sei nicht überrascht, wenn du auf diese Weise interessante Begegnungen mit wilden Tieren haben wirst.



Übung 7

Nachahmung

Nachahmung ist ein leistungsfähiges und wenig genutztes Werkzeug für sensorisches Lernen und Gedächtnis. Du musst zuerst ein Muster beobachten und dann einen Weg finden, dieses Muster mit deinem eigenen Körper nachzuahmen.

Eine der besten Methoden, um Vogellieder besser zu hören und sich daran zu erinnern, ist beispielsweise der Versuch, ihre Geräusche nachzuahmen. Es ist wichtig zu erwähnen, dass diese Übung auch dann, wenn deine Nachahmung schrecklich ist, einen Einfluss auf dein Gehirn hat, der dazu führt, dass du tiefere Erinnerung und Wahrnehmung erreichst. Diese Übung benutzen auch Kinder, weil es Spaß macht und es einer der Gründe ist, warum sie so schnell neue Wörter und Sprachen lernen können.

Das Verfolgen von Wildtieren ist so ebenfalls einfacher zu erlernen, wenn du übst, die verschiedenen Arten der Bewegung und Interaktion von Tieren mit der Landschaft nachzuahmen. Dies üben wir in unserer **Wildnispädagogik-Ausbildung**.

Stelle dir folgende Fragen bei deiner Sinnesschule:

- Welche Geräusche kann ich imitieren?
- Welche Tiere oder Menschen könnte ich mit meinem Körper oder meiner Stimme nachahmen?

Am Anfang erfordert es etwas Mut, mit einer Imitation zu beginnen, aber du wirst schnell merken, wie wertvoll diese Übung für dein Gedächtnis ist.

Holistic-Survival



Das Holistic-Survival der Survival- & Wildnisschule-Lupus betrachtet die zentralen Inhalte des Survival in der Vollständigkeit all seiner Elemente (Körper, Psyche, Sinne, Fähigkeiten, natürliche Umwelt und Historie) sowie in der Gesamtheit seiner Eigenschaften und Beziehungen untereinander. Für dein effektives und ganzheitliches Survival-Training!

© Wildnisschule-Lupus

Dein Holistic-Survival-Training

Ich hoffe, der erste Einblick in unser Aufmerksamkeits- und Resilienz-Training hat dir gefallen. Doch das war erst der Anfang deiner Lernreise!

Unsere Survival- & Wildnisschule -Lupus ist **die erste Schule in Deutschland**, die ihr Kurs- und Ausbildungsprogramm nach dem „Holistic-Survival“ gestaltet. So fördern wir alle deine Fähigkeiten von Körper, Geist, Sinne und Überlebenstechniken. Zum Beispiel kannst du mit unserem Spezialkurs „Survival-Mentalität“ an diesen Übungen anknüpfen und zum unbezwingbaren Überlebenskünstler*in werden. **HIER** kannst du mehr über uns und unser Survival-Training erfahren.

Doch bevor du an einem unserer Trainings teilnimmst, kannst du dich hier mit weiteren Übungen auf deine Expeditionen, Jagd-Touren und anderen Survival-Abenteuer vorbereiten! **Downloade hier kostenlos deine Survival-Trainingspläne:**

1. Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
2. Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
3. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**