Zurück zu den Wurzeln

Die Sehnsucht nach Natur treibt immer mehr Menschen in den Wald. Auch unseren Autor: In einem Wildniskurs sammelt er Kräuter, entzündet Feuer, übernachtet ohne Zelt im Freien. Ein Survival-Wochenende in sechs Lektionen

TEXT: MICHAEL BRÜGGEMANN / FOTOS: PATRICK JUNKER

Into the Wild – oder zumindest in den Fichtenforst: Für ein Wochenende folgen die Kursteilnehmer Felix Bauer in den Wald

Meine Geschwister und ich wuchsen am Waldrand auf: Nachmittags tobten wir mit den anderen Kindern im Laub, bewarfen uns mit Kastanien oder verwandelten Äste in Schwerter und duellierten uns damit auf umgefallenen Baumstämmen. Unsere Eltern vertrauten uns, selbst wenn wir für Stunden im Wald verschwanden. Oft vergaßen wir im Spiel die Zeit. Doch mit Einbruch der Dunkelheit kehrten wir, abgesehen von ein paar Schürfwunden, wohlbehalten zurück. Diese Erfahrung schärfte meine Sinne, gab mir Vertrauen in die Natur und ein Gefühl von Freiheit.

Inzwischen wohne ich seit 16 Jahren in der Stadt. Kürzlich fragte mich jemand, ob ich ein Stadt- oder Landmensch sei. Ich konnte es nicht sagen.

Aber an einem Wochenende Ende Juni suche ich nach einer Antwort auf diese Frage. Dafür verlasse ich meine heimische Komfortzone: kein Bad, keine Federkernmatratze, kein HD-Fernsehen. Stattdessen: ein Wildniskurs auf der Fränkischen Alb. An zwei Tagen trainiere ich mit anderen Teilnehmern grundlegende Fertigkeiten, um mich in der Natur zurechtzufinden. Ich mache Feuer, sammle Kräuter und schlafe ohne Zelt im Freien. Werde ich nach der Nacht unter Bäumen über Rückenschmerzen klagen, mein Handy vermissen und die heiße Dusche? Oder genieße ich das verlorengeglaubte Gefühl, wie als Kind stundenlang durchs Dickicht zu streifen und die Zeit zu vergessen?

Felix Bauer von der Natur- und Wildnisschule Frankenalb leitet das Wochenende im Grünen. Er kennt die Sehnsucht, die Städter wie mich in den Wald treibt. Sie haben ein Stück weit den Kontakt zur Natur verloren – und wollen ihn in Wildniskursen und Survivalcamps zurückgewinnen. Sie kaufen sich teure Mountainbikes oder lesen Bestseller über das geheime Leben der Bäume – und verbringen doch 90 Prozent der Zeit in geschlossenen Räumen. „Es geht darum, ein Gespür für die Natur zu entwickeln, damit wir uns draußen wohl und heimisch fühlen“, sagt Felix Bauer. Der 54-Jährige trägt einen grauen Vollbart, einen Strohhut sowie ein Armband mit Kompass und strahlt innere Ruhe und Gelassenheit aus. Kurzurlaube verbringt er daheim in der Natur, längere Auszeiten in Finnland oder Kanada mit Kanufahren, Fischen und Beeren sammeln. Im Hauptberuf ist er Kfz-Sachverständiger. Seine Lebensgefährtin Susanne Schnaus, die ihn beim Wildniskurs unterstützt, ist Lehrerin. „Die Natur ist unser Kontrastprogramm zum Beruf“, sagt Felix. In der Natur ist man natürlich per Du.

Seit knapp 20 Jahren gibt Felix seine Naturerfahrung in Wildniskursen weiter. Wir, die elf Kursteilnehmer, sind im Vergleich dazu quasi noch Erstklässler in Naturkunde. Unsere Motive für den Kurs? Ganz unterschiedlich: Max, 35, Brandschutzingenieur, ist es als Städter nicht mehr gewöhnt, Dinge in der Natur zu unternehmen. Elvira, 64, Hausmeisterin, will sich zu helfen wissen, falls beim Wandern mal was passiert. Franzi, 29, Erzieherin, erhofft sich Tricks für ihre Arbeit mit Kindern im Freien.

Lektion 1: Der Natur vertrauen

Nach einem 20-minütigen Fußmarsch vom Parkplatz in den Wald erreichen wir das Wildniscamp an einem Hang. Ein Lagerfeuer dient uns als zentraler Treffpunkt. Die erste Lektion nach dem Abschultern der Rucksäcke lautet: Sich im Wald wohlfühlen! „Ihr könnt alles Wissen vergessen, wenn ihr in der Wildnis Panik bekommt“, sagt Felix. Ein Beispiel: Wanderer, die sich verlaufen haben, schmeißen plötzlich ihren Rucksack weg, um weniger Gewicht zu tragen – und bringen sich so erst richtig in Gefahr. „Gerade in Extremsituationen sollten ›

Um wieder mehr mit der Natur in Kontakt zu kommen, kann man Bestseller über das geheime Leben der Bäume lesen – oder selbst in den Wald gehen

wir Ruhe bewahren und uns klar darüber sein: Die Natur ist nicht unser Feind."

Unsere erste Übung soll uns helfen, der Natur wieder mehr zu vertrauen. Jeder sucht sich im Radius von 100 Metern einen Sitzplatz. Ich hocke mich auf ein trockenes Moospolster und lasse den Blick schweifen. Ich sehe schnurgerade Fichten, junge Triebe und moosüberzogenes Totholz. An einem abgestorbenen Stamm sitzen Pilze wie halbierte Teller am gedeckten Tisch. Langsam komme ich zur Ruhe und lasse mich auf die Natur ein. Im nächsten Moment nehme ich das Zirpen, Zwitschern und Trällern der Vögel wahr. Von wegen allein in der Wildnis.

„Alle Tiere im Umkreis von zwei Kilometern wissen, dass wir da sind und warnen sich. Das ist eine Art Alarmanlage im Wald", erklärt Felix, als wir wieder zusammenkommen. Nach einigen Minuten klingt das Konzert aus. Offensichtlich sind wir willkommen.

Lektion 2: Einen Schlafplatz finden

Zum Übernachten hat jeder von uns ein Tarp im Rucksack: eine wasserdichte, rechteckige oder trapezförmige Plane. Man kann sie mit Nylonseilen an ein oder zwei Bäume binden, mit Erdnägeln an den restlichen Ecken abspannen und im Waldboden verankern. Sie ist leichter, kompakter und schneller aufzubauen als ein Zelt – dafür aber nicht verschließbar. Zudem schläft man quasi direkt auf dem Waldboden, gedämpft nur durch eine Isomatte.

Nach einer kurzen Einweisung, wie man das Tarp aufstellt und verschnürt, sucht sich jeder einen geeigneten Standort. Das ist gar nicht so einfach. Mein Blick wandert nach oben: Sind da Bäume oder Äste, die schiefhängen und auf mich fallen könnten? Ich fühle über den Boden: Ist er trocken und plan? „Leichte Hanglage ist auch okay", sagt Felix. Ich erspähe ein trockenes, halbwegs ebenes Plätzchen und zurre die Plane in Schulterhöhe an einem Baumstamm fest. Leider ohne zu merken, dass meine Tarp-Öffnung direkt in die Wetterrichtung zeigt.

Damit mir der Regen nachts nicht um die Ohren peitscht, befestige ich das Tarp erneut an anderer Stelle – ohne Erfolg. Erst ist das Dach zu niedrig („Nachts kann Nässe von oben kommen, wenn Du dagegen kommst", warnt Felix), dann zu labbrig („Wenn es schlackert, werden die Ösen zu stark belastet."). Nach dreimaligem Auf- und Abbauen ist mein Nachtlager fertig. „Es gibt mehr als 50 Varianten, ein Tarp aufzustellen", weiß unser Trainer. Ich bin fürs Erste mit der einfachsten Version zufrieden.

Lektion 3: Feuer machen

Zurück im Lager. Unser nächstes Thema ist Feuermachen. „Dafür gibt's doch Feuerzeuge", ruft Simeon, Steuerbeamter aus Fürth, in die Runde. Alle lachen, doch es geht um eine ernste Angelegenheit: „Feuer kann Leben retten", sagt Felix. Und deshalb weiß er ein Feuerzeug tatsächlich sehr zu schätzen.

Wildnis vor der Haustür

Um großartige Natur zu erleben, muss man nicht unbedingt nach Kanada oder Patagonien reisen. Das geht auch direkt vor der Haustür. Etwa auf der Fränkischen Alb: Der Höhenzug zwischen Nürnberg und Bamberg im Westen, Regensburg und Bayreuth im Osten sowie Ingolstadt im Süden gilt als eines der reizvollsten Mittelgebirge Deutschlands. Eines der bekanntesten Reiseziele dort ist die Fränkische Schweiz mit ihren bizarren Felstürmen. Man kann dort aber auch die Binghöhle erkunden, Deutschlands größte Galerietropfsteinhöhle. Oder sich im Kanu auf dem idyllischen Flüsschen Wiesent treiben lassen. Das Altmühltal im Süden der Fränkischen Alb gilt als Paradies für Kletterer und Radfahrer.

Wer wie unser Reporter im Wald übernachten und die Grundfertigkeiten lernen möchte, um in der Wildnis klarzukommen, kann einen Wildniskurs beispielsweise in der Natur- und Wildnisschule Frankenalb buchen: *www.wildnisschule-frankenalb.de*

Einen Überblick über weitere Schulen gibt's unter: *www.wildnisschulenportal-europa.de*

Ein trockenes, warmes Plätzchen: Was uns im Alltag selbstverständlich erscheint, muss man sich in der Wildnis erst erarbeiten

Sein Tipp: Immer eines am Körper tragen – in der Brusttasche oder um den Hals. Und ab minus 20 Grad Celsius zusätzlich wasserdicht verpackte Sturmstreichhölzer, da Feuerzeuge in der Kälte manchmal nicht zünden.

Doch was tun, wenn man sich dringend aufwärmen muss, etwa weil man mit dem Kanu gekentert ist, aber kein Brennmaterial am Ufer findet? Für solche Notsituationen schwört Felix auf ein fingerlanges Stück Fahrradschlauch, das er immer bei sich trägt. „Das brennt bis zu fünf Minuten."

Und falls gerade weder Feuerzeug noch Gummi zur Hand sind? „Bringt man Zunder zum Brennen." Unser Wildnis-Coach empfiehlt Birkenrinde, trockenes Gras oder Fichtenästchen. Letztere sammelt nun jeder und türmt sie vor sich zu vier Häufchen mit dicker werdenden Ästen. „Zündet zunächst die feinen Ästchen an, dann türmt von außen die dickeren auf."

Zum Anzünden bekommt jeder drei Streichhölzer. „Ein Klacks", denke ich. Doch weit gefehlt. Mein erstes Zündholz erlischt, das zweite auch. Beim dritten kommt mir Felix zur Hilfe. „Unten anzünden, so dass die Flamme hochbrennt, und die Äste weit auseinander legen, damit genug Luft ans Feuer kommt", erklärt er. Endlich klappt's, der Asthaufen glimmt und lodert. Kurze Zeit später brennen zwölf Feuerchen. „Gute Quote", lobt Felix.

Doch der einsetzende Stolz ist verfrüht. Das war nur die Übung zum Warmwerden. Als nächstes bauen wir uns ein Feuerbohrbesteck – aus Bogen, Brettchen, Spindel und Druckstück. „Damit könnt ihr auch ohne Streichholz ein Feuer entzünden." Für den Bogen sucht sich jeder einen leicht gekrümmten, etwas mehr als armlangen Ast und schält die Rinde ab. Die übrigen Teile schnitzen wir aus vorbereiteten Lindenholzstücken. „Das ist der meditative Teil", sagt Felix und zwirbelt mit dem Messer feine Kringel aus dem Holz, als wäre es Butter. Wir dagegen mühen uns in der Mittagssonne: Späne regnen auf die Bodenplane, doch unsere Holzblöcke scheinen nicht kleiner zu werden. Während des konzentrierten Schnitzens vergesse ich die Zeit, so wie früher als Kind. Ein Stück Holz, eine Aufgabe – was für eine Entlastung für den durch das digitale Handy-, TV- und Internet-Dauerfeuer geplagten Kopf!

Eine, vielleicht auch zwei Stunden später – ich schaue nicht auf die Uhr – hocken wir uns in Zweierteams mit dem selbstgebauten Feuerbohrer gegenüber und „sägen". Am Bogen spannt kein Sägeblatt, sondern eine Schnur, die die Spindel bewegt, ›

so dass sie auf dem Brettchen in einer Kuhle hin- und her reibt. Bis sich irgendwann durch den Abrieb Asche anhäuft und Qualm aufsteigt. Wir nehmen ein Bündel trockenes Gras, legen Distelsamen als Zunder und die Asche darauf. Dann drücken wir das Paket zusammen und blasen hinein, bis Glut glimmt. Als die Flammen lodern, schreie ich meine Freude heraus wie ein Höhlenmensch, der sein erstes Feuer entzündet hat: „Juchhu!“ Was für ein Aufwand für etwas, das in unserem komfortablen Alltag gedankenlos mit einem Handgriff erledigt ist … Macht man sich dies bewusst, weiß man den alltäglichen Komfort ganz neu zu schätzen.

Lektion 4: Nahrung finden

Zeit, sich zu stärken. In den Pausen gibt’s mitgebrachte Äpfel, Bananen und Walnüsse, fürs Abendessen sind Spaghetti geplant. Das Pesto sammeln wir im Wald. Auf einer Kräuterwanderung streifen wir durch hüfthohe Gräser und füllen unsere Stoffbeutel mit Essbarem. „Die Natur bietet viele Leckereien“, sagt Felix. Von den meisten habe ich allerdings noch nie gehört: Waldsternmiere? „Schmeckt wie Maiskolben, gut für Salate“, weiß Co-Trainerin Susanne. Giersch? „Erinnert an Petersilie. Prima in Suppen oder als Spinatersatz.“ Gundermann? „Herb. Lecker in Schokolade, besser als After Eight. Probiert mal. Den Geschmack speichert ihr ab und könnt die Kräuter so besser auseinanderhalten.“

Das richtige Unterscheiden kann überlebenswichtig sein. Denn im Wald wachsen auch Giftpflanzen, die selbst Erwachsene aus den Schuhen heben, wie etwa der Gefleckte Schierling. Sein Gift kann bei hoher Dosis innerhalb einer halben Stunde zum Tod durch Atemlähmung führen.

Also besser sorgfältig die Pflanzen erkunden. „15 bis 20 Pflanzen solltet ihr unbedingt kennen“, rät Felix. Für das Pesto reicht erstmal eine: die Brennnessel. Wir zupfen ihre Blätter ab – zum Glück hat jeder dicke Gartenhandschuhe dabei, so dass wir uns nicht an den Nesselhaaren verbrennen –, schneiden sie im Lager klein und servieren das Pesto mit den gekochten Nudeln. Brennnesselpesto ist leider nicht so mein Fall, aber es gibt ja noch Salz und Pfeffer.

Nach dem Abendessen hocken wir am Lagerfeuer. Die Augen brennen, das Gesicht spannt von der Hitze der Flammen, die in den schwarzen Himmel aufschlagen. Schweigend starren wir in die Glut. Jeder hält vor sich einen Holzscheit, darauf ein glühendes Stück Kohle, und pustet: Wir brennen uns aus dem Stück Holz eine Schale, die wir später mit nach Hause nehmen können. „Besser als jedes Fernsehprogramm“, denke ich.

Ich genieße die Ruhe. In der Stadt habe ich den ganzen Tag Störgeräusche um mich. Viele davon, wie das Rauschen des Verkehrs, blende ich aus. Hier aber lausche ich gern dem Knacken des Feuers. Es ist wie ein Stück Heimat, das Verbundenheit schafft.

Lektion 5: Im Freien schlafen

Ein Dutzend Lichtkegel tanzen durch die Dunkelheit. Mit meiner Stirnlampe erreiche ich das Tarp. Umziehen auf Knien unter der niedrigen Plane. Ich liege im Schlafsack auf der Isomatte und höre es rascheln und krabbeln. Der Boden unter meinem Nachtlager lebt: Asseln, Springschwänze, Waldameisen? Keine Ahnung, was da wuselt. Vor meiner Lampe flirren Insekten, ich sehe eine Spinne im Laub verschwinden. Ein verschließbares Zelt hat auch Vorzüge, denke ich und knipse das Licht aus.

Der Wald ist nachts lauter als erwartet. Da ist das Rauschen des Windes, das Bellen eines Rehs, das Trällern der Vögel. Mittags konnte ich ihr Konzert noch genießen, zum Einschlafen nicht. Trotz vier Zentimetern Isomattenschaumstoff fühlt es sich an, als würde ich direkt auf dem harten Waldboden liegen. Ich wälze mich vom Rücken auf die Seite und wieder zurück.

Am nächsten Morgen wache ich gerädert auf. Draußen „auf Toilette gehen“, wo keine Toilette ist, mit Klopapier und Spaten, ist eine echte Überwindung. Die Hände reinige ich mit Kiefernästchen. Anschließend Katzenwäsche über einem Bachlauf: Breitbeinig beuge ich mich über das handtiefe Rinnsal, zum Abschluss sprenkle ich mir Wasser auf Gesicht und Oberkörper.

Die Gruppe hockt schon zum Frühstück am Lagerfeuer. Über der Glut kocht ein Topf Wasser mit

Für ein wohliges Quartier im Wald braucht es keinen Haufen Geld, dafür haufenweise Laub

Blick ins Grüne: Am Ende des Wildniswochenendes ist die Waldlust geweckt

Holunderblüten, die wir am Vortag gesammelt haben. Als der Kräutertee abgeschöpft ist, kochen wir im Restwasser Eier. Einige Wochenendabenteurer schmoren sich Bratäpfel oder Bananen im Feuer. Ich vermisse mein Müsli und frischgemahlenen Kaffee.

Nach dem Frühstück eine kurze Leibesvisitation: Jeweils zu zweit suchen wir den Oberkörper des anderen nach Zecken ab. Max zieht mir mit einer Zeckenkarte drei Blutsauger aus dem Rücken. „Sind die Viecher für irgendwas gut?“, flucht jemand. „Ja, es kommen weniger Menschen in den Wald“, erwidert Felix. Immerhin, für einen kleinen Witz taugen sie.

Lektion 6: Den Wald anders wahrnehmen

Unser Programm am zweiten Tag: Wir flechten aus Brennnesselstängeln eine Schnur. Bauen aus Stöcken, Gras und haufenweise Laub eine trockene, warme Hütte. Und lernen, wie wir auch ohne eine Quelle in der Nähe an Wasser kommen: etwa, indem wir nasses Moos zerdrücken, Morgentau von einer Wiese mit einem T-Shirt aufwischen – oder im Frühjahr mit dem Messer einen Ahornbaum „anbohren“ und süßes Wasser abzapfen. „Ganz wichtig: Das Wasser mit einem portablen Filter desinfizieren und anschließend abkochen, sonst liegt ihr eine Woche flach“, warnt Felix. Der Filter siebt Schmutzteilchen und einen Teil der Krankheitserreger aus, das kochende Wasser tötet die restlichen Bakterien und Viren.

Zum Abschluss machen wir den „Foxwalk“, eine Art Gehmeditation. Wir streifen die klobigen Wanderschuhe ab und laufen barfuß über den Waldboden. „Stellt euch vor, in 100 Metern Entfernung steht ein Reh. Ihr wollt euch annähern, ohne es zu verscheuchen“, erklärt Felix. „Lasst den Blick oben, schaut nicht auf den Boden und geht ganz langsam voran.“

Wie Indianer schleichen wir in Zeitlupe durch den Wald, ziehen das Knie hoch, setzen den Fuß vorsichtig mit der Ferse auf und rollen ihn nach vorne ab. Das „blinde“ Voranschreiten ist ungewohnt und erfordert Mut. Behutsam schiebe ich einen Fuß vor den nächsten, stupse Tannenzapfen beiseite oder weiche Steinchen aus. Meine Füße freuen sich über die ungewohnte Bewegungsfreiheit, erkunden neugierig Reisig und Rinden unter sich. Mit jedem Schritt gewinne ich Vertrauen. Und verliere das Zeitgefühl. Wie lange waren wir unterwegs? Eine Stunde? 15 Minuten, antwortet Felix.

Die Zeit vergessen und sich eins fühlen mit seiner Umwelt: Das ist wohl der größte Luxus in der Natur. Und entschädigt für so manchen Verzicht.

Zwei Stunden später sitze ich im ICE Richtung Frankfurt – müde, erschöpft, nach Rauch stinkend – und freue mich auf die Dusche daheim. Banaler Alltag: Was für ein Komfort! Ich schaue aus dem Zugfenster, fasse einen Entschluss. Wenn ich das nächste Mal meine Mutter in ihrem Haus am Waldrand besuche, gehe ich barfuß durch den Wald. Aber zum Schlafen komme ich garantiert wieder zurück. ■

Michael Brüggemann

war erstaunt, wie viele Blätter man für den Bau einer Laubhütte benötigt, damit es innen trocken und warm ist. Wie gut, dass elf Leute mit anpackten!