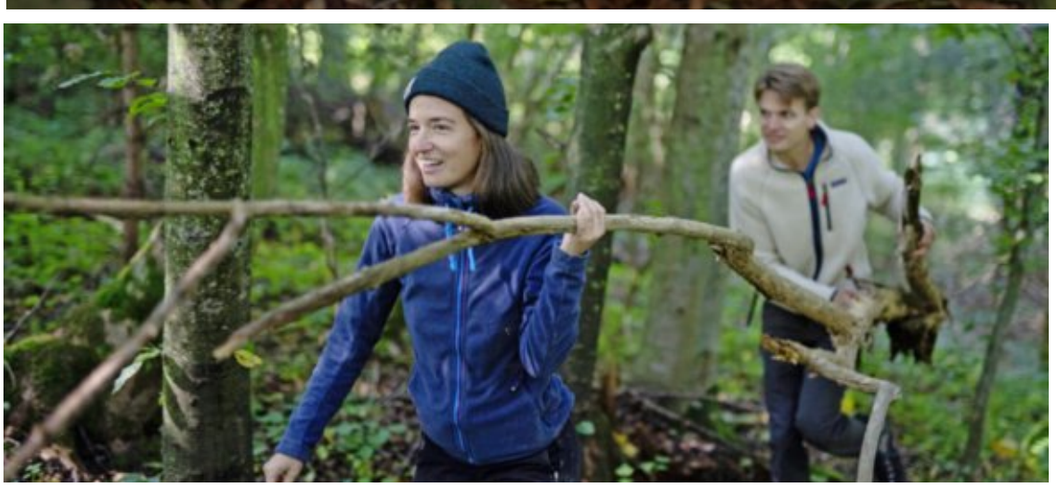
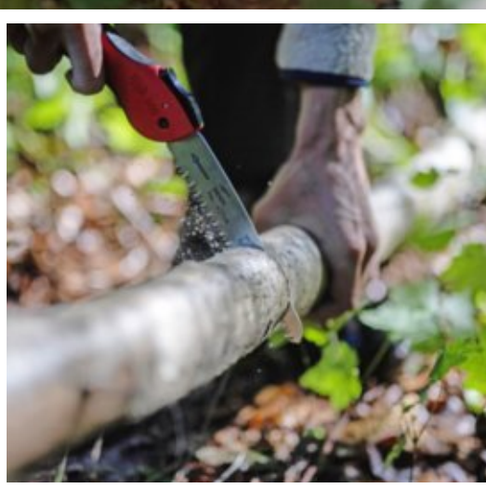
Raus aus der Komfortzone

Ohne Zelt, Schlafsack und Proviant im Wald nächtigen, geht das? Die beiden Wildnistrainer Matthias Birrer und Nicola Gulli bringen willigen Outdoor-Freunden genau das bei. Unsere Autorin hat 24 Stunden lang mitgehungert und mitgebibbert.

Text: *Manuela Enggist* **Bilder:** *Gian Ehrenzeller*





Oben: Der Weg ins Survival Camp – leichtes Gepäck, steiler Aufstieg

Links: Da lässt es sich gut rasten – «Tannenchries» dient als Matratze.

Unten: Die Teilnehmenden sammeln Holz. Nicola Gulli bindet die Äste mit Wurzeln zusammen und konstruiert so die Hütte.

«Mich fasziniert, wie schnell sich ein Gruppenzusammenhalt entwickelt hat.»

Jacob G.
Teilnehmer Survival-Camp

Eine Lichtung im Wald. 30 Minuten Fussmarsch vom liechtensteinischen Dorf Ruggell entfernt. Über den Baumwipfeln kann man einen Blick auf den Gipfel des Hohen Kasten erhaschen. Hier auf diesem Fleckchen Erde, das vom Regen der vergangenen Tage aufgeweicht und matschig ist, werden die beiden Natur- und Wildnistrainer Matthias Birrer (31) und Nicola Gulli (33) in den kommenden Tage ihren alljährlichen Survival-Kurs abhalten. Mit dabei: Naemi Germitsch (19), eine KV-Angestellte aus Flawil SG, und Jacob G. (27), Mathematiker und gebürtiger Hamburger, der derzeit in Zürich lebt. Und die Schreibende. Dabei haben die Teilnehmer nur die Kleider, die sie tragen, eine Mütze, eine Tasse sowie ein Klappmesser dabei. Und, weil der Winter sich das Wochenende zuvor so früh ankündigte, auch eine Wolldecke. Proviant ist offiziell keiner erlaubt. Essen werden wir, was wir in der Natur finden.

10 Uhr: Matthias, Nicola, Naemi und Jacob stehen im Kreis im Wald. Sie diskutieren, was für ein Nachtlager sie aufbauen sollen. Will jeder alleine nächtigen oder alle zusammen? Naemi und Jacob stimmen für einen gemeinsamen Bau. Der Respekt davor, alleine in einer winzigen Hütte zu schlafen, ist zu gross. Ziel ist es, eine Behausung mit einem Feuerhof in der Mitte zu bauen und diese klein zu halten, sodass möglichst wenig Wärme verloren geht. Damit das funktionieren kann, werden sie die Nacht in der Fötusstellung rund ums Feuer liegend verbringen. Und dabei merken, wie angenehm es ist, wenn die Beine in der Nacht mal ausgestreckt werden können.

Naemi Germitsch: «Ich habe mich für diesen Kurs angemeldet, weil ich oft draussen bin, viel Zeit im Freien verbringe und dies gerne ohne viel Material mache. Erwartungen habe ich keine. Ich will mich überraschen lassen. Am meisten Respekt habe ich vor dem Hunger. Ich habe versucht, mich auf die kommenden Tage vorzubereiten. Das Essen weniger zu salzen. Ich habe auch mal eine Mahlzeit ausfallen lassen, um meinen Körper an Hunger zu gewöhnen. Das ist mir

aber sehr schwergefallen. Für den Notfall habe ich mir einen Schokoriegel eingepackt. Mal schauen, ob ich diesen brauchen werde.»

Manuela E.: «Auch ich bin gerne und viel draussen in der Natur. Auch nachts. Dann aber mit meinem Schlafsack und meinem Zelt. Vor dieser Nacht ‹so ganz ohne alles› habe ich am meisten Respekt. Und es ist nicht der Hunger, der mir Sorgen macht, sondern die Kälte. Kuhnagel und klamme Hände finde ich etwas Scheussliches. Ich denke, dass mich das mehr lähmen wird als meine Lust auf Pizza.»

13 Uhr: Die Aufgaben sind verteilt, der Bau der Hütte ist im Gang. Alle sind mit der Suche nach Holz beschäftigt. Gewünscht sind starke Äste mit Vergabelungen, damit die Hütte genug Halt hat. Auch sehr wichtig: das Sammeln von Feuerholz. Diese Aufgabe wird die Gruppe jeden Tag aufs Neue beschäftigen. Nicola weiss: «Eine Stunde vor Sonnenaufgang wird es am kältesten sein. Da sind wir froh, wenn das Feuer noch brennt und uns wärmt.»

Jacob G.: «Meine beiden Schwestern haben mich für diesen Kurs angemeldet. Ich bin der Meinung, dass unsere Gesellschaft vor allem daran krankt, dass wir von allem zu viel haben. Wir sind verwöhnt, und ich glaube, vielen würde es bessergehen, wenn wir uns in Verzicht üben. Meine Schwestern meinten dann, anstatt zu reden, solle ich am besten selber mal ausprobieren, wie das Leben so ohne alles funktioniert. Im normalen Alltag achte ich sehr auf meine Ernährung. Ich lebe nach der Keto-Diät, das bedeutet, ich esse möglichst viel tierische Fette. Für mich wird das Thema Essen eine Herausforderung, da wir uns nur pflanzlich ernähren. Ich bin gespannt, was es mit meinem Körper macht.»

Rechts: Nicola Gulli sammelt Äste für den Bau der Hütte. Unten: Matthias Birrer macht Feuer. Rechts unten: Naemi Germitsch nimmt sich etwas Birnenmus.

16.15 Uhr: Das Gerüst der Hütte steht. Da es nicht regnen wird, kann auf die Abdeckung mit Ästen noch verzichtet werden. Naemi und Jacob haben eine Stunde damit verbracht, Tannenreisig zu sammeln, das sie nun in der Hütte ausbreiten. Es dient ihnen als Matratze und Schutz vor dem feuchten Boden. Matthias weiss: «Je mehr ‹Tannenchries›, desto bequemer die Nacht. Und niemand steht um drei Uhr in der Nacht nochmals auf, um im stockfinsteren Wald mehr ‹Chries› zu suchen.» Nun steht das andere wichtige Thema an: Wasser beschaffen. Gut 100 Höhenmeter oberhalb des Nachtlagers gibt es eine Quelle. Die Gruppe macht sich auf den Weg. Gegessen haben die Teilnehmer bisher noch nichts. Auf dem Spaziergang stossen sie immer wieder auf Wildkräuter, die Nicola und Matthias sammeln.

Matthias Birrer: «Ich bin in Obwalden aufgewachsen und habe meine Kindheit draussen in der Natur verbracht. Wir sind fischen gegangen,

«Die Nächte hier draussen sind lang. Man hat das Gefühl, das nimmt kein Ende.»

Matthias Birrer
Survival-Guide

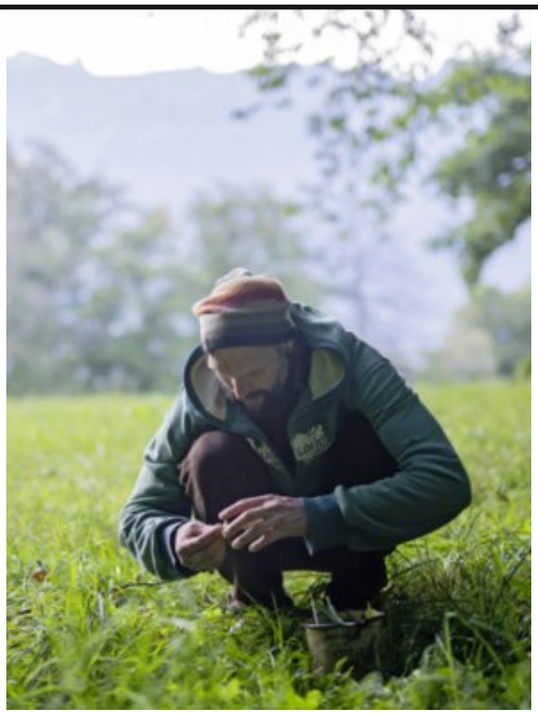
haben Hütten gebaut und sind immer mal wieder einige Tage am Stück weggeblieben. Dabei haben wir versucht, mit möglichst wenig in der Natur zu überleben. Bei den Survivaltagen komme auch ich an meine Grenzen. Vergangenes Jahr hat es nur geregnet. Da sassen wir die meiste Zeit einfach in unserer Hütte. Mir ist es wichtig, dass die Teilnehmer eine gute und intensive Zeit in der Natur erleben. Jeder hat eine andere Komfortzone, die er für sich spüren muss. Es geht nicht um das Leiden, sondern darum zu merken, was der Körper mit einem macht, sobald er nicht mehr unter Dauerbeschuss von Nahrung und Konsum steht.»

Manuela E.: «Ich merke, dass ich mich hier gerne beschäftige, ich laufe unentwegt herum, um Holz zu suchen. Mein Körper merkt noch nicht, dass ihm Nahrung fehlt. Und ich fühle mich fit. Ich will auch in Bewegung bleiben, damit ich bloss nicht kalt bekomme. Denn wenn die Kälte mal da ist, ist es schwer, sie wieder loszuwerden.»

18.20 Uhr: Noch brennt das Feuer nicht. Nicola und Matthias erklären uns, wie sie ohne die Hilfe von Feuerzeugen ein Feuer machen können: Sie wenden die «Bow drill»-Technik, auch Feuerbohren genannt, an. Bei dieser primitiven Methode braucht es nur Holz und Muskelkraft, um Flammen zu erzeugen. Wenig später raucht das Zundernest aus trockenem Laub. Winzige Funken sprühen. Matthias ist ausser Atem: «Ich merke, wie mir die Energie verloren geht und ich in der Langsamkeit ankomme.»

Nicola Gulli: «Mein Ziel bei diesen Kursen ist es, komplett abzuschalten. In unserem Alltag werden wir von allen Seiten ständig beschallt. Hier ist das anders. Ich fokussiere mich auf die Dinge, die ich unmittelbar brauche – Feuerholz, Nahrung, Wärme –, und was ich tun muss, damit diese stets vorhanden sind. Schon nach einigen Stunden nimmt man den Wald völlig anders wahr. Das fasziniert mich immer wieder. Wir verschmelzen damit, und meine Sinne verändern sich. Ich nehme Geräusche beispielsweise viel intensiver wahr.»

20.30 Uhr: Das Feuer brennt. Naemi sitzt daneben und legt einen Ast nach. Sie hat Angst, dass die Flamme ausgehen könnte. Matthias setzt sich neben sie und stellt einen Krug mit Wasser in die Glut. Als die Flüssigkeit langsam zu brodeln beginnt, fügt er einige Blätter Brennnesseln hinzu. «Das wird uns ein wenig Energie geben», sagt er. Es braucht eine halbe Stunde, bis es köchelt, danach kriegt jeder eine Portion in seine Tasse. Jacob schlürft langsam und nickt: «Ich habe noch nie Brennnesseln gegessen, sie schmecken sehr bitter. Aber es ist trotzdem irgendwie fein.» Einen Nachteil hat die Suppe: Nach dem Essen kriechen alle nochmals aus der warmen Hütte. Brennnesseln wirken leicht harntreibend. Bevor sich alle schlafen legen, wird nochmals Feuerholz in die Hütte getragen, sodass in der Nacht niemand mehr raus muss, um Nachschub zu holen.



Oben: Nicola Gulli auf der Suche nach Wildkräutern. Rechts: Der Topf mit den Kräutern wird auf der Glut erhitzt – es gibt Suppe.

Manuela E.: «Die Atmosphäre in der Hütte gefällt mir. Ich mag die Wärme, die das Feuer abgibt, und kann sie auf meinem Gesicht spüren. Ich mag gar nicht mehr aus der Hütte kriechen.»

2 Uhr: Jacob ist wach, legt ein grosses Stück Holz auf das Feuer und schüttelt ein Stück Glut von seiner Wolldecke. Danach zieht er die Decke bis zum Kinn und die Mütze tief ins Gesicht, sodass nur noch seine Augen zu sehen sind. Kalt habe er nicht. «Aber ich will auf keinen Fall, dass das Feuer ausgeht.» Auch Naemi ist, nachdem sie einige Stunden geschlafen hat, wach. Sie hatte die Wanderschuhe angelassen, weil sie dachte, sie hätte so wärmer. Nun friert sie aber an den Füssen und sagt: «So kann ich unmöglich schlafen.» Auch Nicola erwacht, rät ihr, unbedingt die Schuhe auszuziehen und die Füsse an die wärmenden Flammen zu halten. Naemi tut, was der Experte sagt.

Manuela E.: «Ich habe das Gefühl, dass ich noch keine Sekunde geschlafen habe. So genau weiss ich es aber nicht. Ich höre nicht viel ausser dem Knistern des Feuers. Ich habe eine kalte Nase, ansonsten ist mir aber

Oben: In der selbstgebauten Hütte ist es einigermassen warm, aber auch sehr eng.Wenn alle liegen, ist nichts mehr mit Beine ausstrecken oder umdrehen.

«So ein Realitätscheck ohne Handy und Lieferservice tut einem gut.»

Naemi Germitsch
Teilnehmerin Survival Camp

warm. Ich schaue mit dem Kopf zum Feuer, würde mich aber gerne umdrehen, um auch mal auf der anderen Seite zu liegen. Da ich aber kaum Platz habe, mich zu bewegen, lasse ich es bleiben.»

4 Uhr: Matthias kriecht an Nicola vorbei aus der Hütte. Er hatte sich kaum bewegt und zusammengerollt am Feuer geschlafen. Jetzt muss er seine Beine strecken. Am folgenden Tag wird er sagen: «Ich habe es einfach nicht mehr ausgehalten. Das vergisst man im Alltag wertzuschätzen: wenn man mit geraden Beinen im Bett liegen kann.»

7 Uhr: Nicola kommt mit einem Krug voller Birnen, die er ganz in der Nähe gefunden hat, in die Hütte zurück. Er habe gut geschlafen. Kalt habe er selten. «Aber die Nächte hier draussen sind lang. Man wacht immer mal wieder auf und hat das Gefühl, das nimmt kein Ende.» Er wärmt die Birnen nun mit ein wenig Wasser im Topf auf der Glut, gleichzeitig versucht er, sie mit einem Ast zu Mus zu stampfen. Um ein wenig Würze in das Frühstück zu bringen, mischt Nicola Echte Nelkenwurz, die er auf einer Wiese nahe des Waldes gefunden hat, darunter. Diese riecht nach Zimt. Es riecht fast ein bisschen nach Weihnachten.

10 Uhr: Die Gruppe macht sich wieder auf den Weg zur Quelle. Langsam, wie in Zeitlupe, versuchen wir, die paar Höhenmeter hinter uns zu bringen. Naemi bleibt immer wieder stehen. Sie ist ein wenig ausser Atem. Auch Nicola merkt, dass sein Körper runterfährt. «Wir passen uns der Lebensweise von Wildtieren an. Die verbrennen auch nicht unnötig Kalorien, sondern achten sehr auf ihren Energiehaushalt.»

Manuela E.: «Ich bin müde und irgendwie auch froh, dass die Nacht vorbei ist. Ich hatte erwartet, dass ich mehr frieren würde.»

Naemi Germitsch: «Ich habe eigentlich gut geschlafen, aber ich habe einfach Hunger und merke, dass ich deswegen schlechte Laune habe und mich schlapp fühle. Deswegen habe ich vorhin auch ein wenig von meinem Schokoriegel gegessen. Dass der Körper so schnell zurückfährt, hätte ich nicht gedacht. Ich merke auch, wie ich weniger nachdenke, sondern einfach nur bin. Dass ich nach 24 Stunden schon so eine Veränderung spüre, hätte ich nicht gedacht. Es ist offenbar so, dass, wenn der Geist kein Handy mehr hat und der Körper sich mit weniger Nahrung zurechtfinden muss, auch viel Ballast von einem abfallen kann.»

Fazit Nach 24 Stunden ist meine Zeit im Camp abgelaufen, und ich verabschiede mich. Die anderen bleiben noch drei Tage. Nach vier Tagen, das werde ich später erfahren, hat die Gruppe drei Nächte mit wenig Schlaf hinter sich. Die Hütte wurde wegen des angekündigten Regens stets optimiert und mit Ästen und Blättern, so gut es ging, «dicht» gemacht. Zu essen gab es durchgehend Nüsse, Pflanzen und Früchte. Niemand wurde je richtig satt.

«Wir passen uns der Lebensweise von Wildtieren an. Die verbrennen nicht unnötig Kalorien.»

Nicola Gulli
Survival-Guide

Doch Jacob lernte, mit dem Hungergefühl zu leben: «Ich weiss nicht, ob mein Körper besonders das Fleisch vermisste oder die Nahrung im Allgemeinen. Aber mir fehlte die Energie, die ich sonst habe. Ich hätte wohl auch gleich fasten können. Irgendwie gewöhnte ich mich mit der Zeit aber ein wenig daran.» Naemi ist während der Zeit an ihre Grenzen gekommen: «Das Schwierigste fand ich, dass ich so wenig Energie hatte und wir doch einiges erreichen mussten: die Hütte optimieren, Wasser holen, Holz suchen. Ich wusste, ich muss trotzdem funktionieren, und das hat mich ab und zu wirklich Überwindung gekostet, wenn ich lieber einfach liegen oder sitzen geblieben wäre.»

Alle vier würden sich den Survival-Tagen wieder stellen. Naemi vor allem deshalb, weil sie gelernt hat, die wichtigen und einfachen Dinge im Alltag wieder mehr wertzuschätzen. «So ein Realitätscheck ohne Handy und Lieferservice tut einem immer mal wieder gut.» Auch Jacob hat Blut geleckt: «Mich fasziniert, wie schnell sich in der besonderen Situation ein Gruppenzusammenhalt entwickelt hat.» Er würde wieder losziehen. «Gerne auch unter ganz anderen Umständen. Etwa bei extremer Hitze oder Ähnlichem.» MM

Survival-Kurse: fuxla.ch, wildnessen.ch