

# Von der Kunst, mit den Füßen zu sehen



Da ist Leben drin. Und:  
Was, so groß sind  
Bäume „unterirdisch“?  
Anfassen, riechen,  
klettern - schon die  
ersten Wald-Momente  
sind pur und intensiv



Als das Wildnis-Camp  
näher rückt, bekommt  
unsere Autorin Elisabeth  
Hussendörfer doch  
Bammel. Aber gerade,  
weil es dann keine  
Schönwetterveranstal-  
tung wird, erlebt sie mit  
ihren beiden Söhnen  
zauberhafte Tage und  
lernt jede Menge Neues



**W**ie es dazu kam, dass ich uns bei einem Wildnis-Camp angemeldet habe? Es war Sommer, ich stellte mir vor, wie es wäre, mit meinen Zwillingen Hannes und Frieder am Feuer zu sitzen, vom Zelt aus in die Sterne zu gucken und daneben coole Survival-Techniken zu lernen. Teil eins einer Antwort wäre das.

Teil zwei: Meine achtjährigen Jungs sind – nennen wir es „lebhaft“. Dass sie an drei Nachmittagen Sport machen, Fußball und Leichtathletik, brauchen sie als Ausgleich zum vielen Sitzen in der Schule unbedingt. „Auf Expedition“ in den nahen Park gehen sie außerdem oft. Mal freiwillig, mal ... na ja.

Wochen, nachdem ich den Kurs gebucht habe, es ist herbstlich inzwischen, bekomme ich kalte Füße. In der Eifel, wo das Camp stattfinden soll, hat es nachts jetzt manchmal nur noch sechs Grad. Für den knapp dreitägigen Aufenthalt käme laut Vorhersage außerdem Dauerregen dazu. Hannes hatte gerade erst eine Bindehautentzündung, Frieder hustet. Also besser absagen? Ich bringe es nicht übers Herz. Wie angefixt sind meine Jungs, seit ich das erste Mal von diesem Kurs gesprochen habe. Also packe ich lange Unterhosen und für jeden zwei Schlafsäcke ein. Google, wo es zur Not in der Nähe Pensionen gäbe.

Als wir ankommen, lacht die Sonne – noch. Und der in einem Naturschutzgebiet gelegene Jugendzeltplatz ist ein Paradies. Die Gegend ist vulkanischen Ursprungs, Wachholder-Heiden gehen in Mischwald über, knorrige Kiefern gibt es, von Moos bewachsenes wild verstreut liegendes Gestein. „Sucht euch ein Plätzchen aus“, sagt Camp-Leiter Martin, der uns mit einem einladenden Lächeln, halblangen Haaren und Kaffee in der Blechtasse entgegenkommt. Barfuß. Gerne, denk ich mir. Für den Moment jedenfalls scheint alles gut.

„Willkommen zu Hause“, so begrüßt Martin kurz darauf die Gruppe. Dann erklärt er uns, dass der Mensch die meiste Zeit seiner Existenz in der Natur zu Hause gewesen sei. Er wolle Zivilisation nicht schlechtreden, eine gewisse Einseitigkeit aber brächte sie mit sich. Hannes – denkt er an die Schule? – nickt. „Überlebensfähig sein, nebenbei was lernen und sich wohlfühlen dabei“, darum soll es in den kommenden drei Tagen gehen, hören wir weiter. Wohlfühlen? Jetzt nicke ich. Vielleicht bleibt es ja gut.

Dass Martin nicht nur ein Natur-, sondern auch ein Menschenkenner ist, zeigt sich bei einer ersten Übung, für die wir auf eine Anhöhe gehen. „Sucht, was eurer Meinung nach gut brennt.“ We-



nig später sitzen wir im Kreis, und jeder hat ein kleines Häuflein vor sich. Tannennadeln. Distel-Wolle. Rinde. Getrocknetes Gras. „Über Umwege lernen wir am meisten“, sagt Martin, gerade haben wir im Austausch erste Regeln ausgemacht: Braun brennt besser als grün. Fein besser als grob. Zeitgleich hat Frieder, der schulisch schnell verzweifelt, einen Großteil seines Fundes aussortiert und heimlich hinter seinem Rücken verschwinden lassen: sattgrüne Blätter, Blüten, Gras. „Es grenzt doch an Magie, dass der Mensch die Fähigkeit hat, schon aus Metern Entfernung beurteilen können, ob etwas brennbar ist oder nicht, nicht wahr?“, sagt Martin. Und dann: „Schaut her, der Frieder hat es uns vorgemacht.“ Als er aufgefordert wird, zeigt mein Sohn zaghaft seine aussortierten Fundstücke.



**1** So ein offenes Feuer ist für vieles gut. Hier kochen, essen und wärmen sich alle am Abend. Außerdem wird am Feuer das „Glutglühen“ geübt, dabei werden Schalen und Löffel hergestellt. **2** Geschafft! Zelt steht **3** Auf Länge bringen, schnitzen und dann mithilfe von Glut die Feinheiten rausarbeiten: So entsteht ein Löffel aus Holz **4** Beim Feuermachen kommt es auf die Dosis an, sagt Martin (li.): nicht zu viel pusten und nicht zu wenig



„Überall, wo ihr Grün seht, ist Feuchtigkeit drinnen. Nicht gut fürs Feuermachen“, hören wir jetzt.

Frieder strahlt. Eine gute Voraussetzung fürs Weiter-Wohlfühlen, auch für mich.

Kaum in die Schlafsäcke gekrochen, bellt ein Tier, von dem wir am nächsten Tag erfahren, dass es ein junger Rehbock war. Nachts wache ich mehrfach auf, es regnet in Strömen. Genau wie befürchtet. Und doch fühlt sich nicht nur mein Körper mollig warm an, hier, neben meinen Jungs, bei denen jeder Anflug von Erkältung wie weggefegt scheint. Mein ganzes Inneres scheint von Wärme erfasst.

### Alles eine Frage der Haltung

Am anderen Morgen, als wir in Regenequipment am Lagerfeuer frühstücken, demonstriert eine Handvoll Kursteilnehmer, was noch so geht, wenn man eine entsprechende Haltung einnimmt. Anja ist neben Martin eine von weiteren Barfuß-Läufern hier. Ist ihr nicht kalt? Ist das nicht ekelhaft, der Dreck, das Nass? Dreimal nein. Ein Jein dagegen bei Max, der in einer zwischen Bäumen gespannten Hängematte genächtigt hat und jetzt sagt, die abfallenden Temperaturen, die spüre man →





schon, „so von unten“. Ein Vorteil aber sei die ausbleibende Nässe wegen des fehlenden Bodenkontakts. Und das geringe Packmaß der Hängematte: „Orangengröße etwa“. Hannes und Frieder kriegen den Mund nicht mehr zu. Martin aber hakt an dieser Stelle ein. Es gehe hier nicht darum, sich was beweisen zu wollen. Filme, in denen Leute mit dem Heli in der Wildnis abgesetzt werden, um sich dann in die Zivilisation zurückzukämpfen, sieht er kritisch: „Im Survival wird die Natur gern zum Feind. Und wenn Menschen in solchen Extrem-Situationen verunglücken, liegt das vor allem daran, dass sie panisch werden und dann unüberlegt reagieren.“

Ich kapiere: Die Natur annehmen und sich als Teil von ihr zu fühlen statt sie krampfhaft „bändigen“ zu wollen, darum geht es hier.

Kurs-Tag zwei hat ein beachtliches Pensum: Erst wandern wir ein Stück querfeldein, dann bauen wir zwei Laubhütten, in denen man laut Martin selbst im Winter und selbst „nacktig“ überlebt. Nach unserer Rückkehr ins Camp bearbeiten wir Holzrohlinge beim „Glutglühen“ durchs Andrücken heißer Kohle: Zu Löffeln sollen sie einmal werden. Später schnitzen wir Bögen und Spindeln fürs „Feuerbohren“. Die Gruppe applaudiert den Teams, die es schließlich wirklich schaffen, durch

**1** Frieder testet eine von zwei Laubhütten, die die Wildnis-Camper in mehreren Teams gebaut haben. Sogar bei Minusgraden könnte man hier übernachten  
**2** Ein Teilnehmer hat sich eine Schale gebrannt. Und benutzt sie gleich für Salat



Hinzunahme von Brennbarem erst Rauch und dann Flammen entstehen zu lassen. Und sie klatschen auch für die, bei denen es nicht klappt. Stichwort lernen: Wenn die Lehrer meiner Jungs nur sehen könnten, wie sie bei der Sache sind ...

Martins Anliegen „Mensch und Natur wieder zusammenführen“ zu wollen, bewegt mich. Zugegeben: Ich bin nicht so der Schnitz- und Glutfan, aber bei der sogenannten „Sitzplatz-Übung“, für die jeder sich einen schönen Platz sucht, glaube ich, endgültig zu verstehen. Und das nicht nur, weil ich den Regen inzwischen fast gar nicht mehr wahrnehme. Einfach nur entspannt in die Landschaft schauen sollen wir.

### Die Natur ist unser Freund

„Unser Sehen ist einseitig. Es fokussiert, seziert, verliert dabei das Ganze aus dem Blick.“ Eigentlich braucht Martin das hinterher gar nicht zu sagen. Jedes Astwackeln hatte ich registriert, jedes Rascheln war, wie Martin erörterte, ein Stück weit zum „Flucht-Scher“ geworden. So wie das hochkonzentrierte Reh, das stets an mögliche Feinde denken muss. Nicht dass Flucht-Sehen besser sei, stellt Martin klar. Für ihn aber sei es bemerkenswert, was für einen Schatz der Mensch da in sich trage. Und wie dieser zutage gefördert werden könne – „wenn wir uns die Natur wieder zum Freund machen“.

Von Kindern, die als verhaltensauffällig gelten und sich dann im Wald als ruhig und „gruppentauglich“ erweisen, erzählt er, der manchmal auch →



**Voller Wäschekorb voraus!** Herrlich, wenn der Haushalt erledigt ist und sich alle ganz aufs Spielen konzentrieren können

# KUSCHELWÄSCHE FÜR KLEINE ABENTEUERER

Hautschonend waschen, Umwelt schützen und Haushaltshilfe gewinnen

Spielen, toben, die Welt erobern: Auch wenn die Kleinen (laut eigener Aussage) schon sooo groß sind, ist die Schutzfunktion ihrer Haut noch nicht vollständig entwickelt. Äußere Einflüsse können daher schneller zu Reizungen führen. Vor allem die Kleidung ist ständig mit der Haut in Berührung – hier gilt es, genau hinzuschauen. Duftstoffe beispielsweise können bei sensibler Haut zu Reizungen und sogar Allergien führen. Tipp: Frosch Aloe Vera Sensitiv Waschmittel und Frosch Mandelmilch Weichspüler kommen ohne allergieauslösende Inhaltsstoffe aus, und die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. So können sich die Kids ganz aufs Spielen konzentrieren!



**FÜR DIE UMWELT, FÜR UNSERE KINDER**  
Seit über 30 Jahren verfolgt Frosch das Ziel, möglichst schonend für Mensch und Umwelt zu produzieren. Inhaltsstoffe, Verpackung, Recycling: Der gesamte Produktionskreislauf setzt auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Für die Zukunft unserer Kinder auf einem lebenswerten Planeten.



### JETZT MITMACHEN!

Das bisschen Haushalt?! Puh, von wegen! In unserem Online-Special finden Sie viele Infos und clevere Haushaltstipps für Familien. Unser Highlight: Gewinnen Sie eine Haushaltshilfe für ein Jahr!

Teilnahme unter:  
[eltern.de/gewinnspiel](https://www.eltern.de/gewinnspiel)

Einsendeschluss:  
11. April 2020







mit Schulklassen unterwegs ist, abends am Feuer. Von mediensüchtigen Jugendlichen, die nach einer Woche im Wald fast weinen, weil sie Angst davor haben, zurück in ein Zimmer zu gehen. Ein frühes „Verintellektualisieren“ will Martin festgestellt haben. Erst neulich wieder: Alles über Fotosynthese hätte ein Achtjähriger gewusst, aber zwei linke Hände gehabt.

Anders meine Zwillinge. Jeder hat zwar inzwischen mindestens einen Verband – kleiner Schnitzzunfall, Brandblase ... – aber wann immer die Zeit es hier zulässt, arbeiten sie erstaunlich effizient an ihren Holzlöffeln weiter.

Am dritten Tag kommt bei einer letzten Übung noch mal der „Fuchs-Gang“ zum Einsatz, den wir bereits tags zuvor geübt haben. Bei den Indianern gebe es eine Fähigkeit, über die man nur staunen könne, hatte Martin erklärt. Selbst in fremden Gebieten und selbst bei Dunkelheit könnten diese sich sicher bewegen, Steilhänge, Geröllfelder – alles keine Gefahr.

„Mit den Füßen sehen“ nennt Martin es, wenn man beim sanften Abrollen von der Fußspitze her selbst winzige Unebenheiten erspürt, sogar durch Sohlen. Jetzt, an einem abschüssigen Wald-

Hier hat einer nicht aufgepasst und sich in den Finger geschnitten. Teilnehmerin und Wildnisprofi Anja hilft beim Desinfizieren und Verarzten. Danach wiederholt die Gruppe noch mal die Schnitz-Regeln: „Willst du schnitzen, musst du sitzen.“ „Von mir weg – in den Dreck.“ „Schau zum Messer, dann geht's besser.“

stück, sollen wir uns mit verbundenen Augen zu einer „Quelle“ hin bewegen: Zu einer Melodie, die aus einer kleiner Holzflöte ertönt. Und nicht nur die Melodie ist zauberhaft, alles kommt mir in diesem Moment so vor: der Duft des Waldes, das Plätschern eines nahen Baches, das gute Vorankommen und dass wir, die wir einer nach dem anderen sicher beim Camp-Leiter ankommen, eine Gruppe sind, die jeden, der das Ziel erreicht hat, lautlos bejubelt. Für die erbrachte „Leistung“. Vielleicht aber auch: für eine Art unausgesprochenen Konsens, der sagt, dass Füße mehr können als nur in ordentlicher Zeit Strecke zurücklegen – es also einen Weg zurück gibt aus der Einseitigkeit, in die wir alle ein Stück weit geraten sind. Als Schreibtischtäter. Und Schulbankdrücker.

### Müde? Nein entspannt bei sich!

Bei der Rückfahrt haben wir vordergründig vor allem zwei Themen: wie schön die Löffel geworden sind. Und dass zwei Teilnehmer die Nacht tatsächlich komfortabel in den Laubhütten verbracht haben. Tiefergehend aber beschäftigt mich vor allem eins: Auffallend ruhig sind meine sonst so hibbeligen Jungs. Anders als dieses „ruhig“, das die Schule fordert allerdings. Anders auch, als wenn sie ausgepowert aus dem Park kommen. Müde sein und entspannt bei sich, das ist eben ein Unterschied.

„Wo kommt ihr denn her?“, fragen zwei Schulkameraden, die wir am Bahnhof treffen. „Aus der Wildnis“, hör ich meine Jungs sagen. Und ich denke mir, es war schon richtig, das so zu sehen: Draußen sein ist gut für sie. Aber nicht als Mittel zum Zweck. Und ich bin mir sicher: Genau da setzen wir künftig an.

Es regnet, als wir in unsere Straße einbiegen, es ist kalt, auch hier. „Ich will zelten“, sagt Frieder. „Bei uns im Garten geht das doch auch.“

---

### Noch mehr Infos

Der Wochenendkurs „Leben in der Wildnis“ ist eigentlich für Erwachsene gedacht, Kinder sind aber gern gesehen. Kosten: Erwachsene 170 Euro, Kinder 125 Euro (Teilverpflegung). Daneben bietet „Wildniswandern“ ([www.wildniswandern.de](http://www.wildniswandern.de)) weitere Kurse sowie ein einwöchiges Familien-Camp in den Sommerferien an. Zum Programm gehören auch Wildniswanderungen in Deutschland und Europa.

**Hinweis der Redaktion:** Die Recherche wurde teilweise vom Veranstalter unterstützt