



Rund  
**90%**  
unserer Lebenszeit  
verbringen wir in  
geschlossenen  
Räumen.



Sich im Fluss waschen, Feuer machen, sein Lager aufschlagen und im Freien schlafen: In einem Wildniskurs erlebt unser Autor Michael mit den anderen Teilnehmern ein Wochenende ohne jeglichen Komfort – aber mit ungewohnten Freiheiten.



## ZURÜCK ZU DEN WURZELN

**Die Sehnsucht nach Natur treibt immer mehr Menschen in den Wald. Auch unseren Autor Michael: In einem Wildniskurs sammelt er Kräuter, zündet Feuer und übernachtet ohne Zelt im Freien.**

Meine Geschwister und ich wuchsen am Waldrand auf. Nachmittags tobten wir im Laub oder duellierten uns mit Ästen auf umgefallenen Baumstämmen. Inzwischen wohne ich seit 16 Jahren in der Stadt. Mir gefällt das Urbane – aber ich vermisse den Wald. Kürzlich fragte mich jemand, ob ich ein Stadt- oder Landmensch sei. Ich konnte es nicht sagen.

An einem Wochenende im Juni 2019 suche ich nach einer Antwort und verlasse dafür meine heimische Komfortzone: kein Bad, keine Federkernmatratze, kein HD-Fernsehen. Stattdessen ein Wildniskurs in der Fränkischen Alb. An zwei Tagen trainiere ich mit zehn anderen Teilnehmern grundlegende Fertigkeiten, um mich in der Natur zu-

rechtzufinden: Wir machen Feuer, sammeln Kräuter und schlafen ohne Zelt im Freien.

### **Draußen heimisch fühlen**

Nach 20-minütigem Fußmarsch vom Parkplatz in den Wald erreichen wir das Wildniscamp. Ein Lagerfeuer dient als zentraler Treffpunkt. „Es geht darum, ein Gespür für die Natur zu entwickeln, damit wir uns draußen wohl und heimisch fühlen“, sagt Kursleiter Felix Bauer von der Natur- und Wildnisschule Frankenalb.

Zum Übernachten trägt jeder ein Tarp im Rucksack: eine wasserdichte Plane, die man mit Nylonseilen an einen Baum bindet und mit Erdnägeln im Boden verankert. Sie ist leichter und schneller aufzubauen als ein

Zelt, aber nicht verschließbar. Nach einer kurzen Einweisung sucht sich jeder einen geeigneten Standort. Das ist nicht so einfach: Ist der Boden trocken und eben? Könnten Äste schief hängen und herabfallen? Ich erspähe ein geeignetes Plätzchen und zurre die Plane in Schulterhöhe an einem Baum fest. Leider ohne zu merken, dass meine Tarp-Öffnung in die Wetterrichtung zeigt. Damit mir der Regen nachts nicht um die Ohren peitscht, befestige ich das Tarp an anderer Stelle – ohne Erfolg. Erst ist das Dach zu niedrig, dann zu labbrig. Nach dreimaligem Auf- und Abbauen ist mein Schlafplatz fertig. „Es gibt mehr als 50 Varianten, um ein Tarp aufzustellen“, weiß unser Trainer. Ich begnüge mich fürs Erste mit der einfachsten.