



So wird aus Ästen ein Zeltgestänge

Ich bin begeisterter Bergwanderer, aber ein Wildnistraining habe ich noch nie absolviert. Nur immer davon geträumt. Jetzt endlich ist es so weit. Der Ort: die Allgäuer Alpen. Die Teilnehmer: ein Freund von mir, ein fremdes Pärchen, ich. Fünf Tage lasse ich meinen Bürojob in Nürnberg hinter mir. Wir schlafen in Zelten und Tipis oder – wenn es nicht stürmt wie in der ersten Nacht – unter freiem Himmel im Wald, es gibt für mich nichts Schöneres. Kein Hardcore-Überlebenstraining, es geht darum, der Natur wieder näherzukommen.

Wir streifen barfuß durch den Wald, durch kalte Schlammflöcher, über glitschige Baumwurzeln, durch schnelle Flussläufe und über spitze Steinchen. Kein Verkehr, keine Wanderer in der Nähe. Wir sind eins mit der Wildnis, lauschen dem Gesang der Vögel, hören, ob sie aufgeregt sind oder zufrieden oder ängstlich wirken. Wir bauen uns ein Obdach aus Zweigen und Laub, lernen, Feuer zu machen. Mit Distelpflanzen und Baumrinde als Zundermaterial. Wir entzünden es, indem wir Magnesiumsplitter mit einem Feuerstein entzünden. Die Methode ist tausendprozentig, sie funktioniert sogar bei Regen. Anders als die Neandertalermethode, wie wir sie nennen: Dafür bohrt man mit einem daumendicken Ast so lange in ein Holzbrett, bis Glut entsteht. Ziemlich kompliziert – und unglaublich anstrengend.

Auf unseren Wanderungen sammeln wir Kräuter. Ich wusste gar nicht, dass Gänseblümchen und Löwenzahn so lecker sind! Löwenzahnblätter schmecken leicht bitter, Gänseblümchen ein bisschen süßlich. Aus

allen Pflanzen, die wir gefunden haben, machen wir einen Salat. Ein Geschmackserlebnis! Dagegen kann man den Kopfsalat aus dem Supermarkt glatt vergessen. Und der Salat war nur die Vorspeise. Für den Hauptgang setzen wir uns in einem großen Tipi um eine Feuerstelle und werfen Kartoffeln, Zwiebeln oder Paprika in die Glut. Oder wir halten das Gemüse an Äste gespickt ins Feuer – so wie Kinder ihre Marshmallows. Es knistert und duftet, wir reden. Über das Erlebte, über diese kurze, intensive Auszeit vom Alltag.

Zurück in Nürnberg, stelle ich fest, wie schwer es ist, von einem solchen Erlebnis etwas mitzunehmen in die Stadt. Zumindest aber weiß ich, dass ich die fünf Pflanzen, die mir geschmeckt haben, jederzeit finden würde. Wenn mir der Kopfsalat zu langweilig wird. *Oliver Staer*