

Überleben in der Natur

Dem Wald ist egal, ob ich überlebe

Drei Tage Survivalkurs, nur sieben Dinge im Gepäck und viele innere Grenzen, die man überwinden muss. Alles für die Frage: Wie überlebe ich in der gottverdammten Natur?

Eine Reportage von **Sara Tomšić**

7. August 2021, 18:02 Uhr / [84 Kommentare](#) /

Z+

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



© Sara Tomšić für ZEIT ONLINE

Ich sitze auf einer Baumwurzel, in einem Halbkreis mit 15 Frauen und zehnmal so vielen Moskitos, als unsere Trainerin verkündet: Für die nächsten Tage im Wald dürfe ich nur sieben Gegenstände aus meinem Rucksack nehmen, den Rest müsse ich zurücklassen. Sieben.

Das Beste aus Z+

Profisport

Rennradfahren

"Wenn du schnell sein willst, musst du erst langsamer werden"

[<https://www.zeit.de/sport/2020-10/jens-voigt-radrennfahrer-tour-de-france-radsport-tipps>]

Drei Tage Survivalkurs in einem Wald in Sachsen, die Natur spüren, meine Grenzen kennenlernen – aber halt trotzdem eine frische Unterhose pro Tag, das war der Plan. Na ja, mein Plan. In Berlin war ich noch der hochmütigen Überzeugung gewesen, dass ich ein echtes Outdoor-Kid bin. Als Kind schleppten mich meine Eltern regelmäßig in den Wald, wir waren eine dieser Familien, für die Schnee kein Gegenargument zum Grillen

war. Heute bin ich zwar kein Profi, aber ich kann mit einer Axt umgehen, hab keine Angst vor Insekten und mag es, dreckig zu sein. Gefühlt hatte ich mein Gepäck minimalistisch gehalten, trotzdem habe ich jetzt inklusive Rucksack 21 Dinge vor mir liegen.

Wir sind eine Gruppe von Frauen zwischen Anfang 20 und über 60, gekommen, um von drei Outdoorexpertinnen zu lernen, was wir tun müssen, wenn eine Wanderung in der Natur nicht dort endet, wo sie sollte, wenn wir in eine Situation kommen, in der es keine Hilfe gibt und wir draußen überleben müssen. Dieser Kurs ist für *Ladys only*, ohne männliche Erklärbaren, ein sicherer Ort für Grenzgänge.

In den kommenden drei Tagen werden wir üben, wie man ein Feuer ohne Feuerzeug entfacht, wie man Wasser findet und welche Pflanzen sich zum Verzehr eignen. Wir werden lernen, wie man ein Huhn schlachtet und wie es ist, wenn eine blutüberströmte Frau mit einer Axt in der Hand aus dem Wald rennt und um Hilfe schreit. Einiges davon werde ich mir nicht merken können, anderes sicher nie mehr vergessen.

Eine Viertelstunde Zeit haben wir, um zu entscheiden, was aus dem Rucksack mit und was weg soll. Die Hälfte davon ist rum und ich werde nervös: Messer oder Zahnbürste? Kurz zuvor mussten wir uns für ein Level zwischen eins und fünf entscheiden. "Es geht darum, wie ihr die kommende Zeit verbringen werdet. Level eins bedeutet hoher Komfort, Level fünf bedeutet kein Komfort", erklärte die Trainerin dazu. Komfort – ein Wort, das hier im Wald etwas ganz anderes bedeutet als in einer Hotelbewertung.

Ich entschied mich für Level drei und erfuhr anschließend, dass das neben der Begrenzung auf sieben Dinge außerdem heißen würde: Es gibt die nächsten Tage nur eine halbe Portion zu Essen für mich – eine ganze Portion entspricht einer handelsüblichen Suppenkelle –, Wasser darf ich mir aus dem nahe gelegenen Brunnen nehmen, immerhin, und schlafen soll ich eine Nacht ohne Isomatte und die andere Nacht ohne Schlafsack. Für mein Level gibt es keine Plane, keine Überdachung, also kein Schutz vor allem, was noch so im Wald lebt. Scheiß auf die Zahnbürste, ich nehme das Messer.

Manche Teilnehmerinnen haben sich für ein anderes Level entschieden, das bedeutet wahlweise mehr oder noch weniger Essen und mehr oder gar keine Schlafutensilien.

In den ersten Stunden seit unserer Ankunft auf dieser Lichtung haben wir ein Lager errichtet, mit Steinen eine Feuerstelle gebaut, Feuerholz gesammelt, gesägt, gehackt. Wir haben Baumstämme als Sitzgelegenheiten aus dem Wald geschleppt und eine Grube als Klo aushoben. Mir ist sehr nach einem Schluck Wasser und einem Sprüher Deo, doch meine Trinkflasche und mein Kosmetikbeutel liegen auf dem Kann-weg-Haufen.

"Scheiße, das habe ich mir anders vorgestellt"

Nach dem Aussortieren bauen wir unsere Schlafplätze 100 Meter tiefer im Wald auf, wir kratzen Laub zusammen und improvisieren mit Ästen einen Lattenrost. Viele von uns sagen mindestens einmal laut: "Scheiße, das habe ich mir anders vorgestellt." Wir wissen nichts übereinander, es fragt auch niemand, was wer beruflich macht. Hier sind wir das, was wir aus der Situation machen. Zwei von uns haben den Kurs von ihren Männern geschenkt bekommen, andere wollen sich selbst etwas beweisen – so wie ich.

Wieder andere sind hier, um möglichst viel Wissen mitzunehmen. Eine Teilnehmerin spannt ein paar Meter neben mir ihren Regenponcho zwischen die Bäume. Über sie weiß ich: Sie wohnt in einem Haus im Wald, jagt in ihrer Freizeit, hat das größte Messer dabei und schaut stets, dass keine von uns zurückbleibt. Ein paar Meter weiter baut eine Mitte-20-Jährige ihr Schlaflager unter einem Hochsitz auf. Sie will mal echte Natur erleben, hat sie am Anfang gesagt, aber ihr fehle jetzt schon ein Bier. Ihr Gesicht ist bereits von Mückenstichen übersät.

Ein bisschen mürrisch sitzen wir kurz darauf wieder im Kreis auf der Lichtung, die Sonne hängt schon tief. Ich habe keine Uhr und keinen Bock, anhand der Sonnenstellung die Zeit zu raten. Während ein Linseneintopf auf einem selbst gebauten Dreibein über dem Feuer köchelt, erklären die Trainerinnen uns die Survival-Dreierregel. Wir lernen, dass ein Mensch durchschnittlich drei Minuten ohne Luft auskommt und dass es gefährlich wird, sobald man länger als drei Stunden extremer Witterung ausgesetzt ist. Das heißt: über drei Stunden in extremer Hitze ohne Schatten oder drei Stunden in der Kälte ohne Isolierung. Weiter höre ich, dass ein Mensch drei Tage ohne Wasser und drei Wochen ohne Essen auskommt. "So müsst ihr eure Prioritäten setzen", sagt eine der Trainerinnen. Luft vor Lager vor Wasser vor Essen. Anschließend gibt es für mich eine halbe Kelle Linsen. Satt macht mich das nicht, aber das ist mir schon seltsam egal.

Erst als ich mich vom Feuer wegdrehe, wird mir bewusst, dass es schon dunkel ist. Mit Stirnlampe stapfe ich zu meinem Lager und überlege währenddessen, ob ich eigentlich Schiss habe. Nachts im Wald, ein klassischer Angstgegner. So wie Gewitter auf einer Wiese. Beides Situationen, vor denen man auf dem Sofa sitzend abstrakte, aber große Angst hat. Aber als ich vor meinem Laubhaufen stehe, bin ich nur froh, dass es nicht regnet, und danke meinem Freund dafür, dass er mir seinen teuren Schlafsack geliehen hat.

Ich schlüpfe rein und drehe mich zu Brigitte. Brigitte ist auch Level drei und wir haben uns beim Aussortieren unserer Sachen zusammengetan. Sie erinnert mich an eine Freundin meiner Mutter und ihr schwäbischer Dialekt klingt nach zu Hause. Ich darf ihre Trinkflasche mitbenutzen, sie meinen Schlafsack, außerdem teilen wir uns ein Messer und eine Isomatte – wir sind sozusagen Zimmergenossinnen. Heute hat sie ihre Nur-Isomatte-Nacht vor sich und ich schaue zu, wie sie sich in eine goldene Rettungsdecke wickelt. Die haben wir bekommen, immerhin. Als sie die Stirnlampe ausmacht, ist es stockdunkel, der Mond scheint nur ganz sparsam durch die Bäume. Ich habe keine Energie mehr, um Angst vor einem Fuchs oder einer Schlange zu haben. Stattdessen muss ich ein bisschen über mich selbst lachen: Vor knapp 24 Stunden habe ich mir zu Hause noch überlegt, ob ich mir einen Film auf mein Handy laden soll, den ich zum Einschlafen im Zelt schauen wollte.

Meine Nacht endet mit den ersten Sonnenstrahlen, aber sie war besser als erwartet und besser als die von Brigitte. Übersät mit Moskitostichen, aber stolz stehe ich auf und bin so lange happy, bis ich mich erinnere, dass ich keine Zahnbürste habe. Oben am Feuer sitzen schon die Ersten von uns und kauen auf Ästen. Ich frage nicht, was sie da tun. Immerhin hatten die aus Level vier gestern gar nichts zu essen. Aber Ricarda, eine Frau mit der ich gern draußen in Not geraten würde, weil sie alles über Pflanzen weiß, erklärt mir, dass Haselnusszweige ein idealer Zahnbürstenersatz seien. Wenn man auf dem Ast

herumkaut, wird er nicht bröckelig, sondern spaltet sich auf, es entsteht eine kleine Bürste, mit der man dann über die Zähne reibt. Ich probiere es. Frischer Atem ist anders, aber besser als nichts.

Die Trainerinnen, die in Hängematte und Zelt geschlafen haben, kommen zu uns ans Feuer und geben Level eins, zwei und drei ihre Ration Essen aus. "Das muss für heute und morgen als Frühstück und Mittagessen reichen, teile es dir gut ein", sagt eine, während sie mir zwei Karotten, einen Apfel und eine Handvoll Studentenfutter in die Hand drückt. Ich muss lachen, ein bisschen aus Sorge und ein bisschen aus Lust. Lust darauf, herauszufinden, ob ich das schaffe, so lange mit so wenig Essen auszukommen, ohne schlechte Laune zu bekommen. Das Gefühl ist neu, aber interessant: ein bisschen wie Schadenfreude, nur gegen einen selbst gerichtet.

Vormittags lernen wir, Feuer mit einem Schwedenstahl zu entfachen. Weil Feuerzeuge und Streichhölzer was für Anfängerinnen sind und außerdem, wenn sie nass geworden sind, nicht mehr funktionieren. Das kleine Werkzeug besteht aus einem Stab und einem Kratzer. Mit dem Kratzer schrubbt man so lange über den fingergroßen Stab, bis dieser Funken sprüht. Damit entfacht man den Zunder. Wir werden in den Wald geschickt, um Brennmaterial zu sammeln. Ich ziehe die Rinde von Birken und pule Harz aus Tannen, beides eignet sich super als Zunder, mein Feuer brennt nach zehn Minuten. Ich sitze auf dem Boden, bin sehr stolz, schaue mich um und denke: "Ach, die Natur ist mein Freund."

"Ihr werdet heute zwei Hühner schlachten"

In der Mittagspause stehen einige von uns kauend auf der Wiese. Bevor sich eine Frau in diesem Lager etwas in den Mund schiebt, zeigt sie es Ricarda. Ich sitze ein wenig abseits am Waldrand und versuche, meine Karotte möglichst leise zu essen. Meine Stiche jucken und die zweite Zecke, die ich mir eben gezogen habe, hat einen roten Kreis hinterlassen. Hätte ich mein Handy da, würde ich Borreliose googeln.

Nachmittags erklären die Trainerinnen mögliche Verunreinigungen im Wasser, erzählen von Einzellern, Bakterien, Viren und Chemie und ich bin saufroh, dass ich aus dem Kanister im Camp trinken darf. Regel Nummer eins: Wasser im Zweifel immer aufbereiten, Durchfall kann niemand in einer Survivalsituation gebrauchen. Aber bevor ich Wasser aufbereite, muss ich es auch finden. Ich soll mir merken: Erlen und Weiden sind Anzeichen für Wasser – ich nicke, obwohl ich keine Ahnung habe, wie eine Erle aussieht. Auch Tiere sind ein guter Indikator. Kröten, Mücken und Salamander sind immer in der Nähe von Wasser.

Langsam beginnt meine positive Einstellung zu bröckeln. Ich merke, wie anstrengend Survival ist. Klingt banal, aber die Erkenntnis überrascht mich trotzdem. Außerdem kann ich nur hoffen, dass, wenn ich eines Tages in eine solche Situation komme, mich mindestens so viele schlaue Menschen umgeben wie hier. Müdigkeit vernebelt mir den Kopf, ich stelle mir immer noch die Frage, woran zur Hölle ich eine Erle erkenne, und denke: "Die Natur ist mein Feind. Das hier ist ein Selbstverteidigungskurs."

Auch bei der anschließenden Nahrungswanderung wird es nicht besser. Die Trainerinnen zeigen auf alles Essbare, ich kenne von den Tausend Pflanzen nur Löwenzahn. Mein großer Aha-Moment: Pilze lohnen sich nicht. Die Gefahr ist zu groß, dass man sie verwechselt und sich vergiftet, außerdem haben sie kaum Nährstoffe. Auch

Kräuter sind zwar nett, geben aber zu wenig Energie. Eine gute Survivalpflanze ist leicht erkennbar, sie lässt sich gut von eventuell giftigen Doppelgängern unterscheiden und sie wächst in großen Mengen. Am besten eignen sich Brennnesselsamen, geröstet. Immerhin weiß ich, wie eine Brennnessel aussieht. "Aber denkt daran", sagt eine Trainerin, "Essen hat keine Priorität. Es geht dabei eher um einen psychischen Effekt. Findet ihr etwas zum Essen, dann beruhigt euch das." Ich denke an die Handvoll Nüsse in meiner Hosentasche und weiß, was sie meint. Am Anfang galt meine größte Sorge dem Essen. Eineinhalb Tage später dienen die Nüsse nur noch als gedachtes Back-up. Meine Prioritäten sind andere. Sogar die Mücken nerven mich mehr als mein Hunger. Schlafen vor Wasser vor Essen, jetzt kann ich diesen Dreiklang fühlen.

Die Nahrungswanderung ist vorbei, die Ausbeute überschaubar, da machen unsere Trainerinnen eine Ankündigung. "Ihr werdet heute zwei Hühner schlachten." Pause. "Jede, die Suppe zum Abendessen will, muss mitmachen." Okay. Puh. Ich esse Fleisch und finde die Idee logisch und ehrenhaft, dass jede, die das tut, auch ein Tier töten können sollte – trotzdem ist mir mulmig. Ich frage mich, ob ich das kann oder ob das eine Grenze ist, die ich in diesem Wald nicht überschreiten will.



Maden im Fladen – irgendwann ist es egal, was man isst. © Sara Tomšić

Auch eine halbe Stunde später, während wir im Kreis stehen und eine Trainerin den Ablauf und die wichtigsten Fakten zum Schlachten erklärt, denke ich immer noch darüber nach, welche Aufgabe ich für die Gruppe übernehmen kann. Kann ich mit der Axt dem Huhn den Kopf abschlagen? Die Trainerin sagt gerade: "Es ist uns wichtig, dass das Tier nicht leidet. Wenn ihr beim ersten Mal nicht richtig treffen solltet, nicht zögern, dann müsst ihr noch mal hacken, bis der Kopf ab ist." Ich kann das nicht, wird mir schlagartig bewusst. Deshalb gehe ich ins Team Federnrupfen. Die Stimmung ist angespannt, aber andächtig. Die Hühner werden geköpft, ein paar von uns haben Tränen in den Augen. Das zuckende Tier ohne Kopf berührt auch mich.

Eine Stunde später, wir haben die nicht essbaren Überreste für den Fuchs in den Wald getragen und das Huhn ausgenommen, köchelt alles in unserem Gusstopf über dem Feuer. Dazu gibt es Kräutersalat und Maden im Fladen. Unsere Trainerinnen haben die mitgebracht. Vermutlich sollte es eine Art Überwindung für uns sein, aber wir sind müde und haben gerade zwei Tiere getötet. Die Maden essen wir, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Die Gruppe ist sehr ruhig, das Licht der Flammen scheint in müde Gesichter und ich bin irgendwie traurig. Ich fühle mich schwach und dünnhäutig.

Eine Trainerin räuspert sich – ich ahne nichts Gutes – und sagt: "Wir gehen jetzt nicht schlafen. Wir glauben, ihr habt noch Kapazitäten, und darum machen wir eine Nachtwanderung."

Gerade habe ich mir noch überlegt, wie ich mich vor der Wanderung drücken kann, da stehe ich mit den anderen im Dunkeln. Wir laufen ohne Licht, langsam, dann gewöhnen sich die Augen. Nach einer Weile sollen wir uns im Kreis aufstellen, Rücken zu den anderen, Gesicht dem Wald zugewandt. Drei Minuten sollen wir so stehen, also stehe ich. Ich rieche, ich höre und ich werde ruhiger. Ich schaue ins Dunkle, erkenne die Umrisse von Bäumen, höre ein Tier schreien und plötzlich ist sie weg – die Angst. Mit den Frauen im Rücken fühle ich mich sicher. Und dann kriecht die erste echte Erkenntnis in mir hoch, eine, die einfach ein wenig gebraucht hat. Der Wald ist nicht mein Freund und nicht mein Feind. Dem Wald ist ganz egal, ob und wer ich bin. Und das ist okay. Das hier ist kein Selbstfindungs- oder Selbstverteidigungskurs, hier geht es um *Selbstermächtigung*.

Zurück im Lager wünsche ich Brigitte eine gute Nacht und lege mich auf meine Isomatte, die Rettungsdecke wickle ich eng um meinen Körper, so wie es die Trainerin gesagt hat. Ich wache oft auf in dieser Nacht, mir ist kalt und ich muss an die zwei Hühnerköpfe denken, die ich in den Wald getragen habe. Trotzdem geht es mir gut. Die letzten zwei Tage haben mir gezeigt: Dinge gehen vorbei und ich kann mehr aushalten als ich denke. Ich erinnere mich an eine Campingnacht in Norwegen bei zehn Grad Celsius mit miesem Schlafsack, damals habe ich ein bisschen geheult. Heute ist mir nicht danach, weil ich denke: "Es gibt Schlimmeres. Und ich schaffe das."

Sie kommt blutüberströmt aus dem Wald gerannt, in der Hand unsere Axt

Der nächste Morgen beginnt für mich wie der letzte: Haselnussast und Karotte. Dann haben wir unsere letzte Theorieeinheit. Die Trainerinnen erklären uns Basics zu Gefahrensituationen in der Natur, wie der eigene Körper auf diesen Stress reagiert, wie man Koordinaten am Telefon durchgibt und wie man einen Arm abschnürt, wenn man vermutet, von etwas Giftigem gebissen worden zu sein. Sie sagen auch: Es wird eine gespielte Erste-Hilfe-Situation geben. Wann, verraten sie nicht. Eine Trainerin sagt noch: "Unterschätzt das nicht, ich werdet wissen, dass es nicht echt ist, aber es wird sich echt anfühlen."

Und während wir am Mittag dann im Lager sitzen und uns unterhalten, hören wir plötzlich Schreie von der angrenzenden Wiese. Eine der Trainerinnen kommt blutüberströmt aus dem Wald gerannt, in ihrer Hand unsere Axt, in ihren Augen Panik. Ich weiß, dass diese Frau unsere Trainerin ist, ich weiß, dass das Rote an ihren Händen kein Blut ist – und trotzdem flutet Adrenalin meinen ganzen Körper. Wir springen alle auf, rennen ihr entgegen. Sie schreit: "Meine Freundin, meine Freundin, ich wollte doch nur einen Baum fällen!" Sie fuchtelt mit der Axt, ich packe ihren Arm, reiße ihr die Axt aus der Hand, ein paar von uns holen den Erste-Hilfe-Rucksack, andere halten die Kreischende fest und suchen sie nach Verletzungen ab. Dann rennen wir alle los. Wir schreien nach der zweiten Verletzten, die irgendwo im Wald liegen muss. Mir schießen Tränen in die Augen, ich habe Angst, echte Angst. Zweige schlagen in mein Gesicht, mein Herz hämmert, im Wald hallen die Rufe der anderen. Wir teilen uns auf und endlich ruft eine: "Hierher!"

Eine Frau, die aussieht wie unsere dritte Trainerin, liegt eingeklemmt unter einem umgestürzten Baum am Boden, am Kopf eine große, blutende Wunde. Die Gruppe ist chaotisch, wir teilen uns auf, manche rennen zu ihr, andere rufen den Notruf. Baum anheben oder nicht? Verband um die Wunde? Hat sie Puls? Was, verdammte Scheiße, sollen wir tun? Zwei reißen die immer noch schreiende Freundin von der Verletzten weg. Die Frau wehrt sich, kreischt, hyperventiliert. Ich renne hin und helfe meinen Kolleginnen, die schreiende Frau zu fixieren. Ich sage: "Alles wird gut." Sie kreischt weiter. Meine Kollegin sagt: "Hilfe ist unterwegs." Sie schlägt um sich. Eine Erinnerung aus dem Training plopt in mir auf. Bei Schock: atmen. Viermal vier. Ich spreche laut, sage: "Atmen!" Mache es ihr vor. Vier Sekunden ein, vier Sekunden halten, vier Sekunden aus, vier Sekunden warten und wieder ein. Beim Gefühl 20. Versuch wird ihr Schluchzen leiser und sie atmet mit. Es kommt mir vor, als wären Stunden vergangen, bis die dritte Trainerin, die uns nur beobachtet hat, schreit: "Stopp! Die Übung ist vorbei."

Ich schaue hoch, mein Kopf muss sich an die Realität gewöhnen wie Augen an Licht. Überall um mich herum angespannte Gesichter, viele sind bleich, ein paar weinen, meine Hände sind voller Kunstblut und zittern. "Ich will niemals in eine solche Situation kommen", sagte eine. Kollektives Nicken. Und eine andere sagt, was ich denke: "Ich muss dringend einen neuen Erste-Hilfe-Kurs machen."

In der Natur

Mehr zum Thema

Manuel Andrack

"Der Wanderer ist ein Antiläufer"

[<https://www.zeit.de/sport/2021-02/wandern-manuel-andrack-corona-wanderwege-pilgern-wanderlust>]

Psychologie

"Kinder leiden besonders unter einem Naturmangel"

[<https://www.zeit.de/entdecken/2020-07/psychologie-coronavirus-grossstadt-land-natur-umweltpsychologin>]

Natur

Kräutersalat aus dem Stadtpark

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-05/natur-stadt-wildkraeuter-sammlung-baerlauch-saison>]

Kurz darauf packen wir unsere Sachen zusammen. Bauen das Camp zurück, verteilen Steine und Holz wieder im Wald. Als wir fertig sind, sieht es aus, als wären wir nie hier gewesen. Irgendwie ist mir gar nicht nach gehen. Zwischen unserer Adrenalinüberdosis und jetzt liegt nur eine Stunde und genauso fühlt es sich an. Als hätte der Wald uns einmal durchgeschüttelt und wieder ausgespuckt. Und auch wenn der folgende Satz eigentlich Menschen gebührt, die etwas wirklich Schreckliches erlebt haben, so kriege ich doch ein bisschen Gänsehaut, als eine von uns sagt: "Wir haben es überlebt."

Auf der Rückfahrt im Auto singe ich laut irgendeinen Popsong mit. Ich fühle mich, als wäre die Antwort auf jede Frage, die man mir in meinem Leben noch stellen könnte: Ich schaffe das. Bis Berlin sind es noch gut 200 Kilometer. Zumindest so lange will ich mir dieses Gefühl gönnen.