



Ohne den Clan bist du verloren

Ein Leben draußen, in der Natur, mit der Natur

TEXT: CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN; BILDER: SVENJA-LINDE & FRIDOLIN BAUMGARTINGER



Mal ein Wochenende oder eine Woche in einer Berghütte oder im Zelt. Ohne Smartphone, ohne Stromanschluss, ohne Supermarkt. Einfach. Dem Alltag entfliehen. Das können sich viele von uns gut vorstellen und einige probieren es auch aus. Die persönliche Erwartung? Runterkommen, die Natur direkt erleben. Wind, Wasser und Wetter spüren. Und natürlich Survivaltraining – lernen, auch allein zu überleben. Der Traum von der Wildnis und eine eigene Vorstellung von Romantik spielen dabei eine große Rolle. Doch ist es wirklich so romantisch?

„Als ich nach meinem ersten Wildniswochenende wieder in die Zivilisation zurückkehrte, war es, als müsse ich das Paradies verlassen.“ Linde heißt die blonde junge Frau, die das sagt. Linde, wie der Baum. In ihrem Pass steht Svenja, aber das spielt häufig keine Rolle. Den Baum-Namen hat Linde vor vier Jahren bekommen. In Schweden, als sie mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter einen Monat lang komplett losgelöst von der Zivilisation in der Natur gelebt hat.

Ein Monat Wildnis

Der Wunsch nach Natur, erzählt Linde, war schon immer da, die ganze Kindheit über. Doch erst als junge Erwachsene wurde daraus mehr. Aus Neugier hat sie sich für Wildniskurse angemeldet, hat gelernt, wie sie mit Stöcken und Brettern Feuer machen kann, welche Pflanzen essbar sind, welche heilen, wie es sich anfühlt, unter freiem Himmel zu schlafen. Ihr Wunsch nach Wildniswissen trieb sie weiter. „Ich muss draußen sein, um zu erfahren und zu verstehen. Um wirklich zu lernen, wie die Welt ist. Wie ich bin.“ Als Linde von „Wild Moon“ hörte, war klar: Das will ich erleben. Wild Moon, das ist eine

Art Auszeit, die in Schweden stattfindet. Auf einem riesigen, wilden Gelände mit Wald und Seen, etwa 50 km südlich von Stockholm, leben die Teilnehmer einen Mond lang – also die 28 Tage eines Mondzyklus – als Gruppe in der Wildnis. Ganz auf sich gestellt und nur versorgt mit wenigen Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Getreide, Fleisch. Gerade genug, um zu überleben. Dazu Kleidung, Planen, Schlafsäcke und Isomatten, das Nötigste. Für Feuer, Wasser, Wetterschutz und jedes weitere Extra sorgt die Gruppe, der Clan, selbst. Einmal eins zu sein mit der Natur. Dieser Wunsch bewegt die

meisten Teilnehmer, bei Wild Moon oder ähnlichen Programmen mitzumachen. Schon allein den eigenen Tagesrhythmus an das Licht anzupassen, kann eine extreme Erfahrung sein, vor allem im Winter, wenn es kaum mehr als sechs Stunden Tageslicht gibt. „Wir waren fast ausschließlich damit beschäftigt, für unser Überleben zu sorgen – Holz sammeln, Wasser holen, Feuer machen. Wir haben viel geschlafen, um körperliche Energie zu sparen. Ein bisschen wie Tiere in der Winterruhe“, berichtet Linde von ihrem Wintermond. Denn der Körper braucht in der Natur viel Kraft. „Wir haben uns auf den Bauch gelegt und direkt aus dem See getrunken. Schluck für Schluck. Das eiskalte Wasser. Für mich war das eine riesige Überwindung. Und für meinen Körper eine echte Anstrengung.“

Wie fühlt es sich an, wirklich draußen zu leben? Und was verändert sich in dir?

Wer bin ich?

Das Leben in der Wildnis bringt eine neue Erfahrung nach der nächsten. Was macht die totale Dunkelheit bei Neumond mit mir? Was die Einsamkeit im Wald? Und wie gehe ich mit Ängsten um? „Da ist jeder anders. Ich fühle mich in der Natur eher aufgehoben“, erzählt Linde. Auch mal 24 Stunden ganz alleine zu verbringen war für sie kein Stress. Nur einmal, als sie das Lager nachts im Stockfinstern für den Gang zur Toilette verließ und nicht mehr zu ihrem Schlafsack zurück fand, war ihr dann doch nicht wohl. Oder als sie sich verliebte und alle Hügel gleich aussahen. Doch die eigentliche Herausforderung dieser vier Wochen war nicht die Natur. Es war das Leben im Clan. **Und die Frage: Wer bin ich, fern von allen Statussymbolen und Errungenschaften?**

Üblicherweise bilden 7 bis 10 Teilnehmer eine „Wild Moon“-Gruppe. Wie sie zusammenleben, wer welche Aufgabe übernimmt, ist dem Clan selbst überlassen. Eine der wenigen Regeln: Die Alltags-Persönlichkeit bleibt außen vor. Für vier Wochen verzichten sie nicht nur auf Elektrik und Elektronik, ▶



Pflanzenmeditation Svenja-Linde



In die Wildnis mit Grundausrüstung

Wildnis

fließendes Wasser, eine feste Wohnung und den Job. Sie unterbrechen auch den Kontakt zu Freunden und Familie. Lassen jeden Status, jede Verbindung zur ‚normalen Welt‘ hinter sich, sogar den eigenen Namen. Schutzlos und ängstlich hat sie sich dabei nie gefühlt, erzählt Linde. Im Gegenteil, der Clan gibt seinen Mitgliedern Schutz, einen Rahmen und die tägliche Aufgabe. Jede Entscheidung wird gemeinsam getroffen. Und jedes Gruppenmitglied gibt dem Clan das, was er oder sie am besten kann. Nur so funktioniert das Leben in der Wildnis.

Meine Fähigkeit bestimmt meine Aufgabe

Gagalinga, Lindes Mann, bestätigt diese Erfahrung. Fridolin heißt er normalerweise, Gagalinga ist sein Waldname. Gaga steht für Baum, Linga für Adler. Auch er hat seinen Namen vom Clan bekommen. Hat sich eingelassen auf das Leben in der Natur und zwar gleich für ein ganzes Jahr. Mit einer Gruppe von anfangs 40 Personen, darunter auch Familien mit Kindern, hat Gagalinga in einem riesigen Waldgebiet in den USA gelebt. Nicht alle sind das ganze „Yearlong“ geblieben, wie sie die Auszeit nennen. Wer nicht mehr will oder kann, darf jederzeit gehen. Ähnlich wie bei Wild Moon war die Gruppe nur mit den nötigsten Lebensmitteln versorgt. Im Sommer haben alle unter Planen geschlafen. Für den Winter hat der Clan für die Älteren und die Familien mit Kindern Schutzhütten gebaut – der Rest schlief dicht an dicht, um sich gegenseitig zu wärmen. Wie im Rudel oder in einer Herde. Wurde ein Mitglied des Clans krank, versorgten es die anderen nach bestem Wissen. **„Wir haben sehr schnell gelernt, dass wir uns immer um größtmögliche Hygiene bemühen und Abstand von der kranken Person halten.“** Viel zu groß war das Risiko, dass Schutz und Nahrung nicht mehr gewährleistet sind, wenn mehrere Clanmitglieder ausfallen. Denn trotz Notfallprogramm für wirklich schlimme Fälle war es ja die Aufgabe, ohne Hilfe aus der Zivilisation das Leben zu meistern. Gagalinga formuliert es sehr deutlich: **„Eine Nacht ohne den Clan geht. Auch mal zwei. Aber schon mittelfristig bist du ohne den Schutz und die Fähigkeiten der Gruppe verloren.“**

Bis heute empfindet Gagalinga das Jahr in der Wildnis als großes Geschenk. **„Ich habe unglaublich viel gelernt. Nicht nur Fährten zu lesen, zu fischen oder Fallen zu stellen. Meine Sinne sind geschärft – als Jäger höre ich jeden Frosch quaken. Und meine körperliche Natur ist mehr zum Tragen gekommen, fast tierähnlich habe ich mich an die Jahreszeiten, an**



Fähigkeiten bestimmen die Aufgabe



Baumaterial

Schutzhütte bauen

Schutzdach



Körbe



Werkzeug

das Wetter und die Verfügbarkeit von Nahrung angepasst.“

Ohne das Wissen um Schulabschluss und Co. wird auch schnell klar, wer welche Fähigkeiten hat – und daher welche Aufgaben für die Gruppe erfüllen kann. Wer ist Jäger, wer Sammler? Wer Handwerker, wer Koch, wer Geschichtenerzähler? Denn auch das ist wichtig, abends am Feuer. Wer kann vermitteln? Wer Streit schlichten? Eine ganz wichtige Funktion ...

Beim Essen hört der Spaß auf

„Am heftigsten wurden die Diskussionen, wenn es ums Essen ging“, erinnert sich Linde. Auf verarbeitete Lebensmittel und Zucker zu verzichten, muss der Körper lernen. Es gibt nur Wildpflanzen und Wurzeln, Gemüse, Fisch, Fleisch und manchmal Obst. Alkohol, Zigaretten und jegliche Drogen sind in den Auszeiten komplett tabu. Allein das ist für viele eine echte Umstellung. Hinzu kommt, dass die gestellten Nahrungsmittel knapp bemessen sind. Wie geht man damit um,

wenn die Ration eine ganze Woche reichen muss? Wenn nicht klar ist, ob die Jäger erfolgreich sind, die Sammler essbare Pflanzen finden? Wie teilt man? **„Beim Essen geht es ans Eingemachte. Hunger löst alle Urängste aus, selbst wenn man weiß, dass niemand verhungern wird.“** Solche Fragen gemeinsam zu lösen stärkt jeden Einzelnen. Gagalinga sagt: **„Ich bin in das Jahr gestartet mit dem Wunsch, das Überleben in der Wildnis zu erlernen. Gegangen bin ich mit dem Wissen, wer ich wirklich innerhalb meiner sozialen Strukturen bin. Wo mein Platz ist.“**



Gemüse - garen



Yearlong - Sommer

Das Wissen teilen

Was bleibt, wenn die Auszeit vorbei ist? Wenn man in einen ‚normalen‘ Alltag zurückfinden will? Linde arbeitet an der Uni als Dozentin für Umweltbildung, Gagalinga als Erzieher im Waldkindergarten. Das Paar hat vieles beibehalten, die Erfahrung prägt das Zusammenleben und den Alltag. **„Wir reden viel miteinander und entscheiden gemeinsam – wie im Clan. Wir filzen und gerben einen Teil unserer Kleidung selbst. Wir sammeln Wurzeln und Pflanzen für Nahrung und Heilmittel.“** Manchmal, erzählt Linde, schauen die Leute schräg, wenn Gagalinga in selbst gegerbter Kleidung durch den Ort läuft. Aber daran haben sich beide gewöhnt. Familie und Freunde stehen hinter ihnen.

Und was ist mit moderner Technik? E-Mail, Smartphone und Co? **„Ich habe mich bewusst dafür entschieden“**, sagt Linde. Sie lebt nun mal im Hier und Jetzt, nicht in einem anderen Jahrhundert. Und gemeinsam mit Gagalinga leitet sie die Wildnisschule Naturkreis. **„Mir ist es wichtig, Menschen zu erreichen, sie zu inspirieren. Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben.“** Das Mittel zu diesem Zweck ist dabei eben auch elektronische Kommunikation.

Man muss nicht wie Linde und Gagalinga in die Extreme gehen, um zu lernen, mit der Natur zu leben. Viele Wildnisschulen bieten unterschiedliche Naturerfahrungen an, über die sozialen Medien lassen sich passende Gruppen für die eigene Situation finden. ●

Info:

www.wildmoon.eu

www.teachingdrum.org

Wildnis erleben mit Fridolin und Linde:

Wildnisschule Naturkreis

www.wildnischule-naturkreis.de

Wildnisschule Chiemgau

www.elementar-erfahrungen.de

CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN
Wildkräuter- und Buchstabenköchin, Kräuterpädagogin
und Autorin, Foodie und Yogini
www.wildkraeuterkoechin.de