

Ralph Müller



RAUS

IN DIE WILDNIS



Praktisches Wissen
für das Leben in der Natur

atVERLAG



Ralph Müller



RAUS IN DIE WILDNIS

Praktisches Wissen
für das Leben in der Natur

atVERLAG



Inhalt

8 Der Ruf der Wildnis

12 Altes Wildniswissen für eine neue Zeit

13 Die Kraft der Wildnis

15 Mit der Natur verbunden

22 Bewusst und achtsam mit Mensch und Natur

23 Begegnung mit Land, Leuten und Kultur

23 Sich auf das Land und die Menschen einlassen

25 In Dankbarkeit verbunden

28 Die Danksagung

32 Die Reise in die vier Himmelsrichtungen

33 Das Lebensrad als Symbol für das Leben

42 Vier Grundbedürfnisse in der Wildnis

44 Schutz, Sicherheit, Geborgenheit

46 Was ist im Moment wichtig?

47 Feuer, der »orange Freund«

47 Die Kraft des Feuers

49 Das zerstörende und das unterstützende Feuer

53 Das Fünf-Generationen-Feuer

58 Das richtige Holz

63 Ein Feuer entfachen

80 Schutz: Orte der Rast

81 Übernachten im Freien

84 Geeignete Lagerorte

89 Übernachten im Schlafsack mit Zelt oder einfacher Plane

103 Wasser ist Leben

103 Wasser und seine Gefahren

106 Achtsamer Umgang mit Wasser

108 Woran erkennt man verunreinigtes Wasser?

114 Wo finde ich sauberes Wasser?

117 Wasser reinigen

- 119 **Wildnisküche – Kochen unter freiem Himmel**
- 119 Kochen auf dem Lagerfeuer
- 123 Die einfache Rucksackküche
- 129 Essbare Wildpflanzen
- 134 Fische braten, garen und trocknen

136 Fischen und Jagen

- 137 **Die heilige Jagd**
- 139 **Achtsames Fischen**
- 141 Angeln im In- und Ausland
- 142 Einfache Angelausrüstung für unterwegs
- 153 Praktische Angeltipps mit oder ohne Angel
- 155 Das kleine Fisch-Einmaleins
- 157 Fische töten, ausnehmen und filetieren

162 Krisen und Gefahren

- 165 Gefahren in der Wildnis
- 165 Überleben beginnt im Kopf
- 169 Orientierung
- 178 Kälte, frieren, nasse Sachen
- 180 Gefahren durch große und kleine Tiere
- 187 Das Erste-Hilfe-Notfall-Set und Medizinpflanzen

190 Naturbeobachtung und Spurenlesen

- 191 **Tiere beobachten**
- 191 Entschleunigen Sie!
- 193 Werden Sie ein aufmerksamer Tierbeobachter
- 198 Sitzplatz
- 199 **Die Kunst des Spurenlesens**

212 In der Gemeinschaft unterwegs

- 213 Gemeinsam in der Natur übernachten und kochen
- 213 Das Clansystem – die Aufgabenverteilung im Camp
- 220 Gemeinschaft macht stark
- 221 Wildniszeit

224 Wildnishandwerk

- 225 Der kreative Geist – vom Lösen von Problemen bis zum Finden von Lösungen und Reparieren
- 229 Eine Kochfeuerstelle bauen

232 Kleidung und Ausrüstung

- 234 Ausrüstungsliste
- 235 Die Wahl der Materialien
- 237 Werkzeug und Hilfsmittel

- 240 Literatur und Quellen

- 242 Bildnachweis

- 243 Stichwortverzeichnis

- 244 Danke

- 247 Zum Autor



Gewidmet meinen beiden Freunden
Christoph Terfurth und Patrik Schank, die beide
leider viel zu früh von uns gegangen sind.



Der Ruf der Wildnis



Der erste Ruf der Wildnis, den ich in mir verspürte, war der Ruf der Vögel. Schon in meiner frühen Jugend war ich ein begeisterter Vogelbeobachter und durchstriefte stundenlang die heimischen Wälder, lauschte in den frühen Morgenstunden dem bewegenden Gesang der Nachtigall und schlich nachts mit Freunden durch den dunklen Wald, um balzende Eulen zu finden. Meine Freude, Vögel und andere Tiere zu beobachten, hat mich glücklicherweise nie verlassen. Im Gegenteil, meine Neugierde und die Lust, Neues zu entdecken, führten mich immer weiter in die Welt hinaus. Mit dem Fahrrad, dem Rucksack und später mit dem Kanu reiste ich anfangs durch Europa und dann in immer entlegene Gebiete. So führten mich meine Freunde, die Vögel, Stück für Stück in die Wildnis.

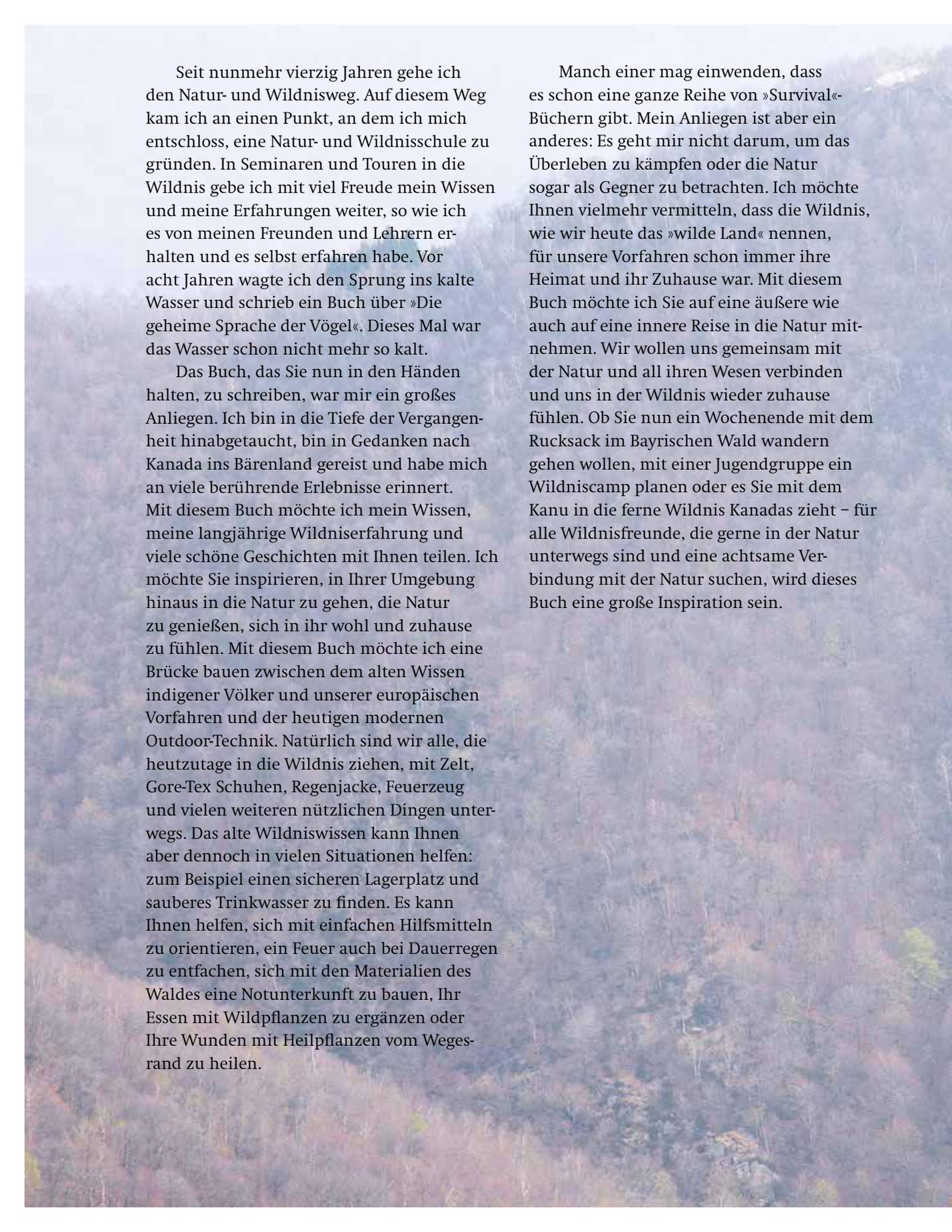
Vor vielen Jahren stieß ich einmal in der Werkstatt eines Freundes in einem alten verkratzten goldenen Rahmen auf diese Sätze, die von Johann Wolfgang von Goethe stammen:

»In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer du kannst, beginne es. Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt.«

Ich fühlte mich wie vom Donner gerührt. Es war, als ob mir eine gute Fee diese Zeilen geschenkt hätte. Ich befand mich damals an einer Stelle in meinem Leben, an der ich nicht recht wusste, wie es weitergehen sollte. Nun sah ich klar vor Augen, welchen intensiven und wunderbaren Weg ich bis dahin mit dem Vogelvolk gegangen war. Ich hatte seit vielen Jahren versucht, ihre Sprache, ihr Verhalten und Wesen zu ergründen und zu verstehen. Die Worte in dem goldenen Rahmen bestärkten mich darin, an meinem Weg, an meiner Leidenschaft und Gabe festzuhalten. So tat sich zu meinem Weg in die Vogelwelt und die Natur ein weiterer großer Weg auf, der Weg in die Wildnis.

In der Wildnis ging es nicht nur um ganz praktische Fähigkeiten wie etwa das Feuermachen allein mit den Hilfsmitteln der Natur, Spurenlesen, Vogelsprache, Übernachten unter freiem Himmel, essbare und Medizinpflanzen, Gerben, Bogenbau und vieles mehr. Es ging – und das berührte mich am tiefsten – um den inneren Weg. Dabei leitete mich das Wissen indigener Völker über das respektvolle und achtsame Leben in der Natur. Es war ein Weg des natürlichen und einfachen Lernens, des Wachsens an und in der Natur. Ich erlebte eine tiefe Dankbarkeit in mir, lernte die Rituale der Danksagung an das Leben und die Tiefe der Visionsuche, um meine Kraft und meine Gabe zu finden.

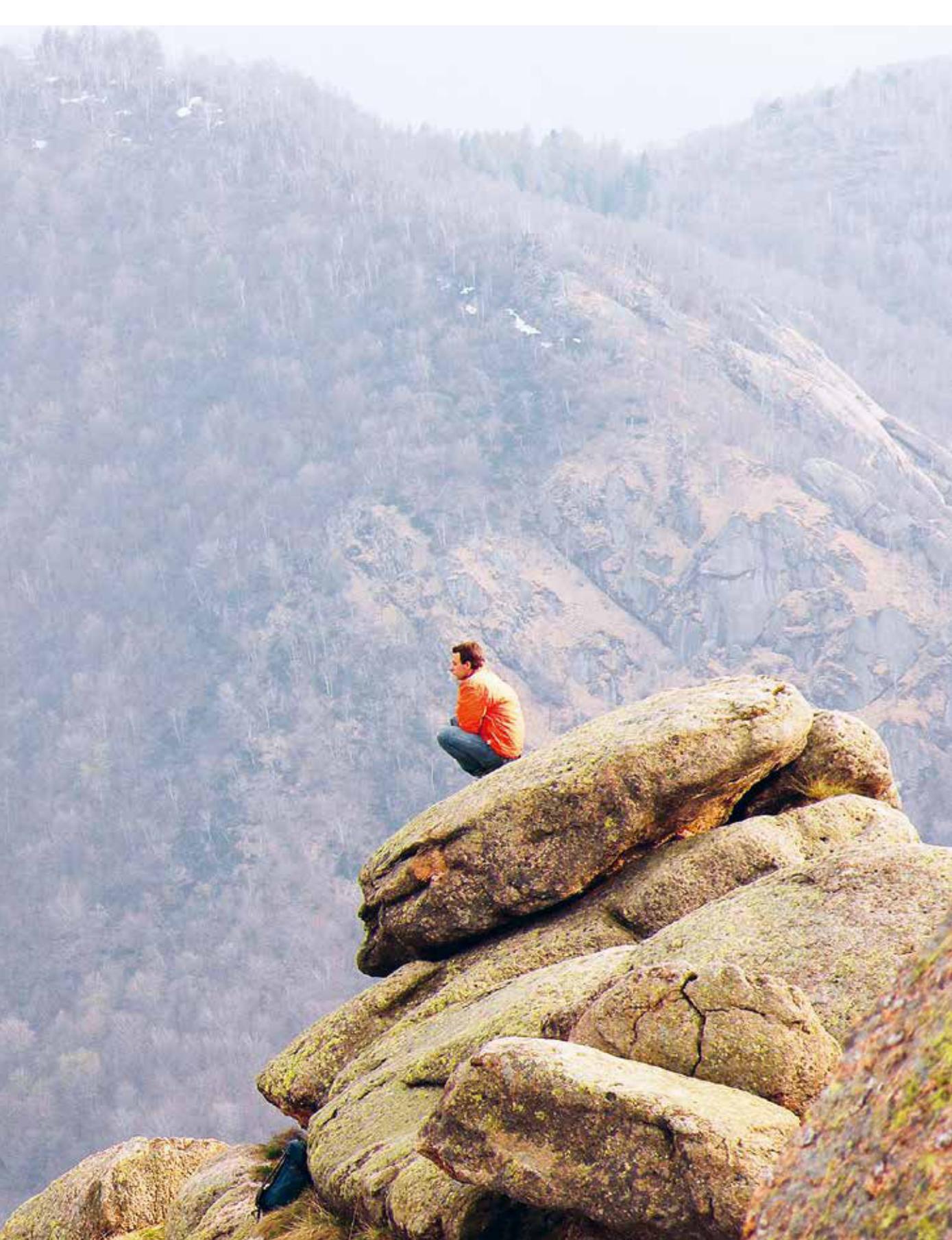
Ich bin unendlich froh und dankbar, dass ich zuhause und auf meinen Reisen so vielen Menschen begegnen durfte, mit denen ich mich austauschen konnte und die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben. Ebenso dankbar bin ich all meinen Lehrern, die mir die Augen geöffnet, mich unterstützt und mich auf meinem Lebensweg begleitet haben. Viele Dinge sind mir zugefallen und setzten, wie Goethe so schön sagt, eine wunderbare Magie in Gang. Und ich möchte seine Aussage an dieser Stelle ergänzen: Der Strom von Ereignissen fließt nicht nur zu eigenen Gunsten, sondern er strahlt in die Welt und inspiriert viele andere Menschen.



Seit nunmehr vierzig Jahren gehe ich den Natur- und Wildnisweg. Auf diesem Weg kam ich an einen Punkt, an dem ich mich entschloss, eine Natur- und Wildnisschule zu gründen. In Seminaren und Touren in die Wildnis gebe ich mit viel Freude mein Wissen und meine Erfahrungen weiter, so wie ich es von meinen Freunden und Lehrern erhalten und es selbst erfahren habe. Vor acht Jahren wagte ich den Sprung ins kalte Wasser und schrieb ein Buch über »Die geheime Sprache der Vögel«. Dieses Mal war das Wasser schon nicht mehr so kalt.

Das Buch, das Sie nun in den Händen halten, zu schreiben, war mir ein großes Anliegen. Ich bin in die Tiefe der Vergangenheit hinabgetaucht, bin in Gedanken nach Kanada ins Bärenland gereist und habe mich an viele berührende Erlebnisse erinnert. Mit diesem Buch möchte ich mein Wissen, meine langjährige Wildniserfahrung und viele schöne Geschichten mit Ihnen teilen. Ich möchte Sie inspirieren, in Ihrer Umgebung hinaus in die Natur zu gehen, die Natur zu genießen, sich in ihr wohl und zuhause zu fühlen. Mit diesem Buch möchte ich eine Brücke bauen zwischen dem alten Wissen indigener Völker und unserer europäischen Vorfahren und der heutigen modernen Outdoor-Technik. Natürlich sind wir alle, die heutzutage in die Wildnis ziehen, mit Zelt, Gore-Tex Schuhen, Regenjacke, Feuerzeug und vielen weiteren nützlichen Dingen unterwegs. Das alte Wildniswissen kann Ihnen aber dennoch in vielen Situationen helfen: zum Beispiel einen sicheren Lagerplatz und sauberes Trinkwasser zu finden. Es kann Ihnen helfen, sich mit einfachen Hilfsmitteln zu orientieren, ein Feuer auch bei Dauerregen zu entfachen, sich mit den Materialien des Waldes eine Notunterkunft zu bauen, Ihr Essen mit Wildpflanzen zu ergänzen oder Ihre Wunden mit Heilpflanzen vom Wegesrand zu heilen.

Manch einer mag einwenden, dass es schon eine ganze Reihe von »Survival«-Büchern gibt. Mein Anliegen ist aber ein anderes: Es geht mir nicht darum, um das Überleben zu kämpfen oder die Natur sogar als Gegner zu betrachten. Ich möchte Ihnen vielmehr vermitteln, dass die Wildnis, wie wir heute das »wilde Land« nennen, für unsere Vorfahren schon immer ihre Heimat und ihr Zuhause war. Mit diesem Buch möchte ich Sie auf eine äußere wie auch auf eine innere Reise in die Natur mitnehmen. Wir wollen uns gemeinsam mit der Natur und all ihren Wesen verbinden und uns in der Wildnis wieder zuhause fühlen. Ob Sie nun ein Wochenende mit dem Rucksack im Bayrischen Wald wandern gehen wollen, mit einer Jugendgruppe ein Wildniscamp planen oder es Sie mit dem Kanu in die ferne Wildnis Kanadas zieht – für alle Wildnisfreunde, die gerne in der Natur unterwegs sind und eine achtsame Verbindung mit der Natur suchen, wird dieses Buch eine große Inspiration sein.





Das Kreuz und der Kreis mit den vier Haupthimmelsrichtungen – das Medizin- oder Lebensrad, ein altes Symbol für den Kreislauf des Lebens.

Die Reise in die vier Himmelsrichtungen

Am Horizont wird es langsam hell. Trommelnd und singend stehen wir mit einer Gruppe am frühen Morgen am See und schauen zu, wie die Sonne langsam über dem Wasser aufgeht. Es ist der 21. Juni, Sommersonnenwende, eines der größten und wichtigsten Feste der *Native People*. Sie feiern das Licht und das Leben, das von der Sonne hervorgebracht wurde. Den ganzen Winter über war es hier im Yukon eisig kalt und lange dunkel. Heute ist der »Hohe Tag«, der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Wir sind zusammengekommen, um zu feiern, zu tanzen, dem Leben zu danken, zu spielen und alte Geschichten zu erzählen.

Auf dem Fest fragte mich eine der Ältesten, warum ich so oft nach Kanada käme. Ich erzählte ihr, dass ich beeindruckt sei von der Weite, der Ursprünglichkeit und der Wildheit der Landschaft und dass

ich gerne Bären, Elche, Wölfe und Adler beobachte. Sie sagte, das sei nur ein Teil der Wahrheit. Wenn man auf eine äußere Reise geht, dann geht man auch auf eine innere Reise. In ihrer Jugend wären auch sie weit gereist. Mit ihren Leuten und auch allein reiste sie, um neue Gebiete zu erkunden, um zu fischen, zu jagen, aber auch, um mit anderen Stämmen im Binnenland und an der Küste Handel zu treiben. Ihre Ältesten wussten, wenn jemand auf eine solche Reise geht, kommt er verändert zurück. Die jungen Leute wachsen mit den Herausforderungen, kommen in ihre Kraft, und manch einer, der lauscht, bekommt auf seiner Reise einen Hinweis für sein Leben oder die Antwort auf eine Frage, die ihn bewegt. »Die Ältesten gaben uns mit auf den Weg, wach zu sein für das, was um uns herum passiert, und wenn einen etwas im Herzen berührt, sich zu fragen: Warum berührt mich das? Was lehrt es mich?«

Das Lebensrad als Symbol für das Leben

Bei einer anderen Gelegenheit lernte ich ihr Medizin- oder Lebensrad kennen und erfuhr von der Reise in die vier Himmelsrichtungen. Das Lebensrad ist ein altes Symbol, das aus einem Kreis und einem Kreuz besteht und vereinfacht gesagt eine Art Lebensfahrplan darstellt. Der Kreis symbolisiert die Erde und den Kreislauf des Lebens. Das Kreuz steht für das Verbindende und zeigt die vier Himmelsrichtungen Osten, Süden, Westen und Norden, denen wiederum verschiedene Qualitäten und Kräfte zugeordnet werden.

Jede Reise hat einen Anfang und ein Ende. Auf dem Lebensrad beginnt die Reise im Osten, geht über den Süden, den Westen und den Norden und endet wieder im Osten. Der Osten ist somit der Anfang und gleichzeitig das Ende. Lässt man sich zusammen mit einer äußeren Reise auch auf eine innere Reise ein, dann kann einem das Lebensrad zeigen, welche Aufgaben, Herausforderungen und Geschenke jede Phase der Reise mit sich bringen kann. Mit der Vorstellung der vier Himmelsrichtungen und ihren Zwischenrichtungen möchte ich Sie auf eine Reise mitnehmen und Sie ermuntern, den Fokus

auch auf die innere Reise zu legen. Denn allzu oft legen wir unsere Aufmerksamkeit nur auf die äußere Reise, auf die Informationen über das Reiseland und die Ausrüstung.

Osten – die Idee wird geboren

Wie im Osten die Sonne aufgeht und ein neuer Tag beginnt, steht der Osten für den Anfang. Der Samen in der Erde bekommt Wasser und Wärme und beginnt zu schwellen. Es ist der Ort der Inspiration, der Neugierde, der ersten Idee, des Traums, und hier ist auch das Neue und Unbekannte zuhause. Hier haben die Dinge noch keine klare Form. Hier nimmt die Reise ihren Anfang. An dieser Stelle wird die Idee, der erste Gedanke für ein Projekt oder für eine Reise geboren. Am Anfang sollte man sich die Frage stellen: Was fasziniert mich an dieser Idee? Was erhoffe ich mir von meiner Reise? Was wünsche ich mir? Gerade wenn die Ideen noch im Nebel schweben und noch nicht richtig zu fassen sind, sind solche Fragen sehr hilfreich, damit Sie Ihre verborgenen Wünsche erkennen. Kennen Sie den tieferen Grund Ihrer Reise, dann können Sie die Reise aktiv gestalten, erkennen die Gunst der Stunde und wissen, jetzt sollten Sie zugreifen.

33



Indianerinnen der Carcross/Tagish First Nation aus dem Yukon bei der Sommersonnenwende-Zeremonie. Mit ihrem Gesang erzählen sie alte Geschichten und danken den Ahnen und dem Schöpfer.

Wo Licht ist, ist auch Schatten: Sobald Sie sich für eine Idee begeistern, wird sich auch Ihr innerer Kritiker melden, durch den sich auch die kritischen Stimmen von Bekannten Gehör verschaffen. Sie werden Ihnen ausmalen, warum Ihr Vorhaben nicht gelingen wird: »Wovon willst du das bezahlen? Wie machst du es mit deiner Arbeit? Dafür hast du zu wenig Erfahrung! Das ist viel zu gefährlich!« Die Ostenergie, die Anfangsphase kann sehr kritisch sein. Ängste kommen hoch, und Ideen lösen sich wieder auf. Tiefe Wünsche jedoch bleiben, sie klopfen immer wieder an die Tür und flüstern Ihnen zu: »Lebe deinen Traum! Wer nichts wagt, gewinnt nichts! Sei mutig! Bereite dich vor.«

Letztendlich kommt es darauf an, beiden Seiten zuzuhören, dem Befürworter und dem Kritiker, und dann beherzt zu entscheiden und zu handeln.

Südost – die Vorbereitung

Die Sonne steigt weiter empor, und die Dinge, die im Nebel lagen, nehmen Gestalt an, der Kontrast und die Farben werden intensiver.

Der pralle Samen beginnt sich zu öffnen, der Schössling schiebt sich mit sanfter Kraft durch die Erde und wagt sich ans Tageslicht. Wind und Wetter rütteln an ihm, Sonne und Wasser geben der kleinen Pflanze Kraft und lassen sie wachsen. Der Südosten steht dafür, die ersten Schritte zu gehen, sich vorzubereiten. Hier wird an der Idee gefeilt, es wird konkreter, die Phase der Vorbereitung und der Organisation beginnt. Was brauchen Sie, um das Projekt oder die Tour durchzuführen? Wie können Sie sich vorbereiten? Wo brauchen Sie Unterstützung? Wie können die ersten Schritte aussehen?

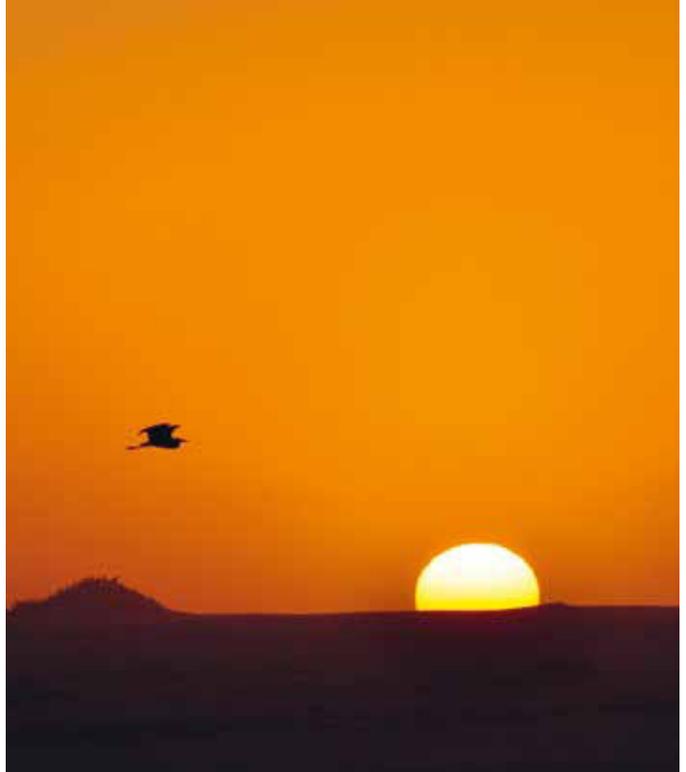
Im Südosten läuft nicht immer alles rund. Es wird Rückschläge geben, die der innere Kritiker gerne aufgreift. »Siehst du, was habe ich dir gesagt, es klappt nicht! Lass es lieber sein! Das ist nichts für dich!« Mir kommt es so vor, als ob man nochmal geprüft wird. Willst du es wirklich? Bist du bereit, etwas aufzugeben? Schaffst du es, kleine Hindernisse beiseitezuräumen?

Am Anfang,
im Osten, liegen
die Dinge
noch im Nebel
verborgen.





Die hohe Kraft der Sonne.
Der Süden sagt:
Lebe im Hier und Jetzt!
Sei mutig!
Im Westen geht die
Sonne unter. Zeit, den Tag
oder auch den bisherigen
Lebensweg zu reflektieren.



Der Süden – den Traum leben

Im Süden steht die Sonne am höchsten. Sie hat ihre größte lebensspendende Kraft. Ebenso ist die Pflanze auf dem Höhepunkt ihres Wachstums. Sie hatte viel Zeit, um kräftige Blätter, Stängel und Wurzeln zu bilden, und steht nun in voller Pracht und Blüte. Sie ist bereit für das, was da kommen mag. Der Süden steht dafür, den Traum zu leben, fürs Tun, in seine Kraft zu gehen, es zu wagen und aus-zuprobieren.

Die lange Zeit der Vorbereitung ist nun vorbei. Bis hierher war es ein langer Weg. Zweifel und Rückschläge haben Sie überstan-den. Der Rucksack ist gepackt, das Ticket in der Hand, die Reise beginnt. Der Wind weht Ihnen um die Nase, und der Sand knirscht unter Ihren Füßen. Sie können stolz sein, dass Sie so lange drangeblieben sind. Sie haben es geschafft. Es kribbelt, Sie betreten neuen Boden und machen neue Erfahrungen.

Der Südwesten – Vorstellung und Realität begegnen sich

Es ist später Nachmittag. Nachdem die ganze Zeit die Sonne schien, ziehen nun Wolken auf und verdichten sich zu Regenwolken. Es regnet. Die Pflanzen standen bislang in voller Blüte. Nun kommen die Insekten immer seltener, die Regentropfen schlagen Löcher in die Blätter, der Sturm reißt Blätter ab. Der Südwesten birgt eine große Herausforderung. Die Vorstellung und die Erwartung, wie etwas zu sein hat, trifft auf die Realität, auf den Moment, wie er wirklich ist. Nach der anfänglichen Euphorie kann nun auch Ernüchterung oder sogar Enttäuschung kommen. Sie hören Sätze wie: »Das habe ich mir so nicht vorgestellt!« oder »Das hätte mir doch jemand sagen müssen!« Dann rüttelt es in Ihnen. Die Enttäuschung kann wilde Kräfte entwickeln, und man macht gerne andere dafür verantwortlich. Nehmen Sie Ihre Verantwortung und Ihr Glück in die eigene Hand. Nehmen Sie die Situation an. Ändern Sie im Inneren oder im Äußeren etwas.

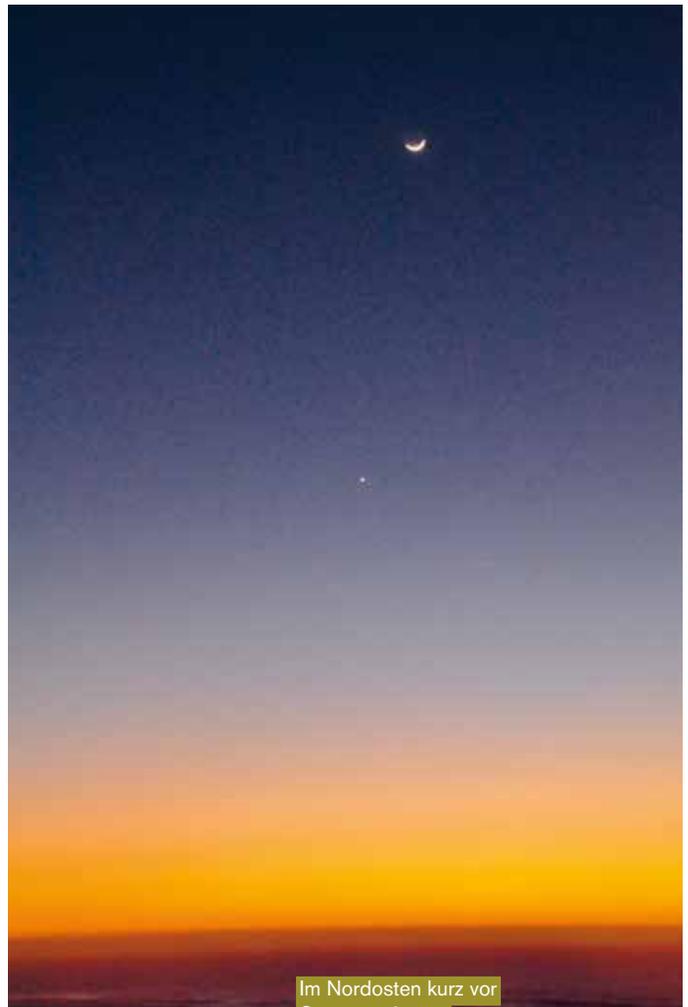


Die Kraft des Nordens:
In Ruhe und Stille spüre
spüre ich den Tag
und meinen bisherigen
Weg.

Der Westen – die Reflexion

Die Sonne verliert an Kraft, es dämmt, es wird kühler, Schatten ziehen auf. Nun ist es Zeit innezuhalten und ein wärmendes und leuchtendes Feuer zu entfachen. Die Pflanzen haben sich mit ihrem Wachstum und den strahlenden Blüten nach außen entfaltet. Nun sind sie befruchtet und richten ihre Kraft nach innen, in die Samen und in die Stärkung der Wurzel. Viele *Natives* sagen, dass im Westen die Heilung liege. Der Westen steht für Reflexion und Innenschau. Gerade wenn Schatten aufziehen, wenn Ärger, Unmut und Enttäuschung sich breitmachen, ist es Zeit, sich hinzusetzen, ein Feuer zu entzünden und die Situation oder die Reise zu reflektieren. Was ist gut gelaufen, was hat Bestand? Was möchte ich ändern, was kann nun endlich nach langer Zeit gehen? Wie kann ich in meinen Frieden kommen? Wie kann ich die Situation auf eine positive Art verändern? Schauen Sie auf die Geschenke, die Sie bekommen haben. Wofür sind Sie dankbar?

Die Dinge auf diese Art und Weise in die Hand zu nehmen, sind wir in unserer Kultur meist nicht gewohnt. An einem Feuer allein oder mit guten Freunden zu sitzen und offen zu reden, hat eine große heilende Kraft. Auf Wildnistouren habe ich oft die klärende und reinigende Kraft des »Westens«



Im Nordosten kurz vor
Sonnenaufgang.
Nach der Tiefe der Nacht
wird es Zeit loszulassen,
um den neuen Tag
zu begrüßen.

erlebt. Wenn man zwei Wochen zusammen im wilden Land unterwegs ist, kommen zwangsläufig einmal Spannungen auf. Im hiesigen Alltag geht man Auseinandersetzungen oft aus dem Weg, in der Wildnis ist das nicht ratsam. Spannungen wachsen, sie erschweren das Zusammenleben, die Konzentration nimmt ab, und in gewissen Situationen kann es sogar gefährlich werden, wenn man das Umfeld vor lauter Ärger nicht mehr wahrnimmt. Nur durch Klärung, die Kraft des Westens, können Sie in die Tiefe wachsen und daraus Kraft schöpfen. Sie sehen Ihre Geschenke und Ihre Wurzeln, Ihre Möglichkeiten und Ihre Grenzen.

Der Nordwesten – Sie sind weit gegangen

Es ist dunkel geworden. Die Sonne mit ihrer Helligkeit und Wärme ist hinter dem Horizont verschwunden. Es zieht eine neue Kraft am Himmel auf: die »Mondin« mit ihren leuchtenden Sternen. Die Nacht ist jung und voller neuer Eindrücke. In der Pflanze vollzieht sich ebenso eine große Veränderung. Die Kräfte, die ins Äußere, in die Pracht der Blüte, Blätter und Stängel flossen, wandern nun nach innen, in die Reifung der Samen und Kräftigung der Wurzeln. Ist man über den Westen, die Klärung, gegangen und hat eine Lösung gefunden, wird es einem leichter ums Herz und der oft verstellte Blick klärt sich.

Der Nordwesten steht ebenso wie der Norden und der Nordosten für den Überblick. Hier beginnen Sie zu sehen und zu verstehen, was bis hierher alles nötig war, um die Reise »rund zu machen«: von der Idee zur Vorbereitung, dann das Umsetzen in die Tat bis dazu, schwierige und ungewöhnliche Situationen zu meistern. Jetzt stehen Sie im Nordwesten und können sagen: »Ja, ich habe es bis hierher geschafft! Durch die Klärung bin ich gewachsen und habe gesehen, was mir geschenkt wurde.« Der Nordwesten steht ebenso für das Feiern. Zeit, sich und die Dinge, die einem begegnet sind, zu würdigen.

Der Norden – das Reifen

Die Nacht ist tief und ruhig. Alles kommt zur Ruhe. Die Dunkelheit und das Licht der »Mondin« und der Sterne lassen die Dinge in einem anderen Licht erscheinen. Die Wurzeln der Pflanze sind kraftvoll und reichen tief in die Erde. Die Samen sind reif. Die Pflanze ist bereit für den Winter. Die Reise geht langsam dem Ende entgegen. Sie sind voller Erlebnisse und Erfahrungen. Der Weg hat Sie verändert.

Der Norden steht für das Reifen und das Verinnerlichen von Erlebnissen und Erfahrung. Der Süden sagt: »Ich weiß, wie es geht!« Der Norden antwortet: »Ich habe es gesehen und durchlebt.« Der Norden steht für Übersicht, Demut, Übernehmen von Verantwortung und Unterstützen von anderen. Aus dem Ich wird ein Wir. So, wie Sie von anderen unterstützt wurden, können Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung nun ebenso liebevoll weitergeben. Ein großes Geschenk des Nordens ist die Anteilnahme und das Mitgefühl für alles, was existiert.

Der Nordosten – die Reise rundet sich

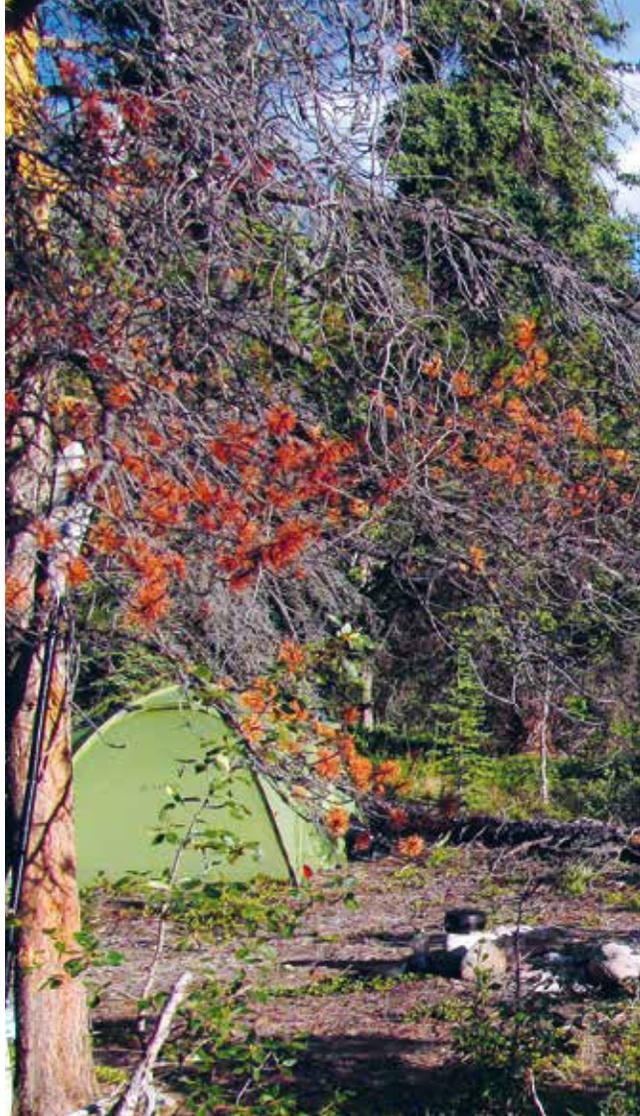
Die Nacht geht ihrem Ende entgegen. Es wird kalt. Ein voller Zyklus von Tag und Nacht vollendet sich. Der neue Tag ist nicht mehr fern. Der oberirdische Teil der Pflanze welkt und stirbt ab. Die Samen fallen auf fruchtbaren Boden, die Wurzeln ruhen in der Tiefe. Die Pflanze gibt das Leben weiter. Im Nordosten kommt man zur Ruhe, die Reise hat ein Ende. Wohlwollend und vielleicht etwas wehmütig schaut man auf den vollendeten Kreis, vom Anfang bis zum Ende, und schmunzelt vielleicht an der einen oder anderen Stelle. »Da hätte ich mir ja gar nicht so viele Sorgen machen müssen!« Gelassenheit stellt sich ein. Sie sind mit einigen Wassern gewaschen worden. Wissen verwandelt sich in Weisheit. Sie wissen, dass man sich auf eine Reise gut vorbereiten sollte, aber genauso bereit sein muss, mit dem zu gehen, was gerade ist. Mit dem Loslassen von Altem beginnt in naher Zukunft im Osten ein neues Projekt.

Schutz: Orte der Rast

Wer draußen übernachten möchte, muss sich wie beim Thema Feuermachen mit den gesetzlichen Bedingungen des jeweiligen Reise-landes auseinandersetzen und, falls Sie beabsichtigen in Schutzgebieten zu übernachten, mit den dort geltenden Regeln. Weltweit, aber auch allein schon in Europa gibt es die ganze Bandbreite von Bestimmungen: von striktem Zeltverbot in freier Natur, dem Tolerieren des Zeltens bei vernünftigem Verhalten bis zu erlaubtem Zelten. In Skandinavien zum Beispiel gibt es das sogenannte Jedermannsrecht, das einem Wanderer gestattet, in freier Natur für ein bis zwei Nächte an einer Stelle zu zelten. In Deutschland ist das Zelten in freier Natur grundsätzlich verboten. Zelten ist nur auf offiziell ausgewiesenen Campingplätzen und in gewissem Rahmen auf Privatgelände erlaubt. Erfreulicherweise bieten neuerdings einige Bundesländer und Naturparks für Wanderer einfache Campplätze, sogenannte Trekkingplätze oder Trekkingcamps an. Auf ihnen darf man in natürlicher Umgebung mit einfachen Mitteln zelten. Einzig das Biwakieren, das Übernachten nur mit dem Schlafsack, bewegt sich in einer rechtlichen Grauzone. In den Alpen ist das kurzzeitige Biwakieren für Bergwanderer je nach Schutzgebietsverordnung erlaubt.

Wie so oft gilt: Wenn man in fremden Landen unterwegs ist, informiert man sich am besten bei Einheimischen vor Ort und bittet gegebenenfalls freundlich um Erlaubnis. Auf meinen Reisen hat mir freundliches Nachfragen viele schöne und auch unerwartete Begegnungen geschenkt. In Griechenland fragte ich einen Bauern, ob ich auf seinem Grundstück zelten dürfe, spontan lud er mich zum Abendessen und zum Übernachten in sein Haus ein. Als er hörte, dass ich mich für Vögel interessiere, fuhren wir am nächsten Morgen mit seinem Boot hinaus aufs Meer, und er zeigte mir eine beeindruckende Pelikankolonie.

Anfang Januar entdeckte uns ein Jäger beim Zeltaufbau und wollte uns schon vertreiben. Als er erfuhr, dass wir schon seit



Tagen mit unseren Kanus auf dem Rhein unterwegs waren, wurde er neugierig. Schließlich zeigte er uns einen einfachen Campplatz, auf dem wir zelten durften. Spät abends, als wir noch am Lagerfeuer saßen, kam er nochmals vorbeigefahren. Er fragte uns, ob wir noch Lust auf einen Wildschweinbraten hätten, was wir natürlich bejahten. Kurzerhand schnitt er zwei Filetstreifen aus dem von ihm erlegten Wildschwein heraus, wir brieten sie und genossen sie in der Rotweinsauce, die er ebenfalls mitgebracht hatte. Solche Erfahrungen kann man nur machen, wenn man offen ist, miteinander spricht und aufeinander zugeht.





Übernachten im Freien

Draußen in freier Natur zu übernachten, ist für mich stets ein Abenteuer und mit vielen schönen Erlebnissen verbunden. Erst mit dem Übernachten im Freien wurde es mir überhaupt möglich, in Gebieten zu wandern und zu paddeln, in denen es keine Übernachtungsmöglichkeiten gibt. Anfangs war das Zelten für mich eine vollkommen neue Erfahrung. Alles war neu: auf der dünnen Isomatte zu liegen, die scheinbar bedrohlichen Geräusche der Nacht, die morgendliche Kälte und bei Regen das Frühstück im Zelt. Ich kann mich noch gut an meine erste Übernachtung erinnern.



Oben: Von Wind und Wetter abgewandte Lagerplätze bieten den besten Schutz. Unten: Dziękuję heißt auf Polnisch danke. Ein liebevoller Dank an den Platz und den Bauern, der uns auf seinem Grundstück übernachten ließ.

und sauber. Probieren Sie es aus! Haut und Haare stellen sich nach ein paar Tagen auf eine natürliche Fettproduktion ein und müssen nicht mehr ständig gegen die Entfettung durch Seife und Shampoos ankämpfen. Wenn ich doch einmal ein biologisch abbaubares Shampoo benutze, seife ich mich vom Wasser entfernt am Ufer ein und spüle mich mit einem Topf Wasser ab. Wie beim Geschirrspülen nutze ich den Boden als natürlichen Filter. Erst danach springe ich ins Wasser. Das Gleiche gilt auch für das Wäschewaschen und Zähneputzen. Wenn viele Menschen draußen unterwegs sind, summieren sich viele kleine Eingriffe zu einem großen.

Rezepttipp 1: Geschirrspül- und Waschmittel aus Asche

Unterwegs kann man ganz einfach ein Spül- und Waschmittel selbst herstellen: 1 Liter kaltes Wasser und 8 Esslöffel Aschepulver vom Lagerfeuer zu einer Lauge ansetzen. Nach rund 6 Stunden die Flüssigkeit vorsichtig abgießen, sodass der Bodensatz zurückbleibt. Fertig ist das Spül- und Waschmittel mit einem pH-Wert von etwa 9.

Rezepttipp 2: Geschirrspül- und Waschmittel aus Kernseife

In ½ Liter kochendes Wasser etwa 3 Esslöffel geriebene Kernseife einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Während des Abkühlens mehrmals umrühren. Die abgekühlte Flüssigkeit so lange mit Wasser aufrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Beide Rezepturen lassen sich auch als Outdoor-Körper- und Haarwaschmittel verwenden.



Woran erkennt man verunreinigtes Wasser?

Es gibt kein Patentrezept, wie sich chemisch oder biologisch belastetes Wasser erkennen lässt. Riecht das Wasser unangenehm und ist trüb, kann man davon ausgehen, dass es belastet ist. Mooriges Wasser hingegen ist zwar auch bräunlich und riecht leicht muffig, kann aber von Menschen, die an diese Bakterienstämme gewöhnt sind, ohne Bedenken getrunken werden. Mitteleuropäer hingegen würden davon ohne Eingewöhnungszeit sicherlich Magenprobleme bekommen.

Aber auch absolut klares, gut riechendes Wasser kann chemisch oder biologisch belastet sein. Krankmachende Keime und schädliche chemische Verbindungen kann man nicht sehen und oft auch nicht riechen. In Gegenden mit noch weitgehend intakter Natur wie Kanada, Alaska und in Skandinavien trinke ich das Wasser aus Seen und Flüssen, ohne es zu behandeln. Von kleinen, flachen Moorseen jedoch, in denen noch Biber, Bisamratten und Fischotter ihre Bahnen ziehen, koche ich das Wasser sicherheitshalber ab, um mich nicht mit dem Biberfieber zu infizieren.

Wassergüte

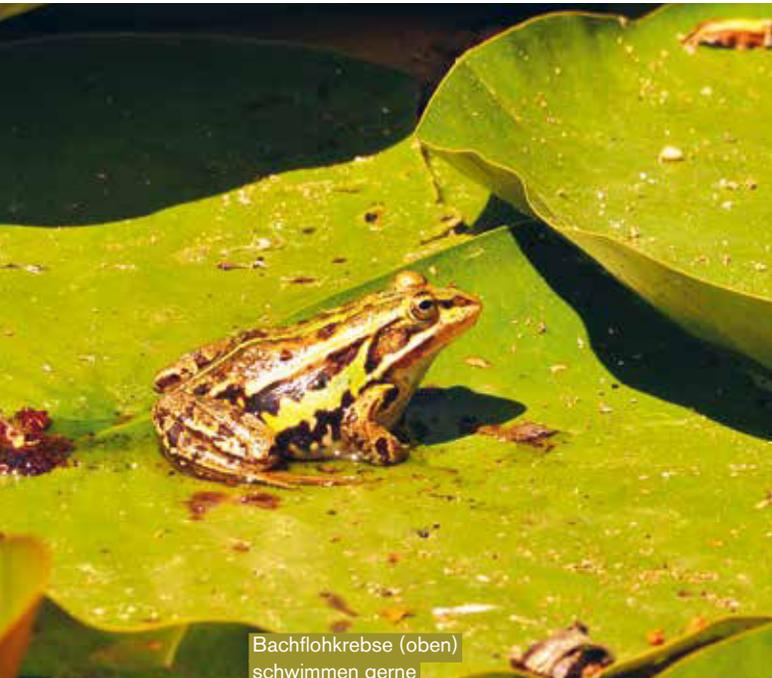
Leben Tiere im Wasser, ist das grundsätzlich ein gutes Zeichen. Wasserlebewesen sind, wie die Organismen in der Erde, notwendig, um organische Stoffe wie abgestorbene Pflanzenteile, tierische Reste, aber auch chemische Stoffe im Wasser zu zersetzen und abzubauen. Auf diese Weise halten die Wasserlebewesen und die Pflanzen das Wasser sauerstoffreich, lebendig, frisch und gesund.

Jedes Tier und jede Pflanze stellt, um existieren zu können, ganz bestimmte Ansprüche an ihren Lebensraum. So gibt es Tiere und Pflanzen, die eine gute Wasserqualität anzeigen, andere wiederum zeigen an, dass das Wasser ungenießbar ist. In der Biologie spricht man von Zeigerpflanzen und Zeigertieren oder auch Bioindikatoren. So kann

Lebendiges Wasser

In Polen, nahe der weißrussischen Grenze, mussten wir unsere Wasservorräte auffüllen und fanden schließlich einen abseits gelegenen Bauernhof. Als wir den Bauern nach Wasser fragten, zeigte er auf einen Ziehbrunnen im Hof und sagte, er habe keinen Wasseranschluss, er hole sein Wasser aus dem Brunnen. Also ließen wir den Eimer mit einer schweren Kette in die Tiefe des Brunnens hinab, und als wir ihn wieder hochzogen, hüpfen im Wasser winzige dunkle Punkte: Wasserflöhe und sogar einige rund einen Zentimeter große Bachflohkrebse schwammen darin. Der Bauer aber bestätigte uns, das wäre sehr gutes Trinkwasser.

Einige von uns waren unsicher und zweifelten daran, dass man das Wasser trinken konnte. Dank der kleinen Tierchen kam es zu einer lebhaften Diskussion über lebendiges Wasser. Wir fischten die dicken Bachflohkrebse heraus und tranken das Wasser mit den Wasserflöhen; einige filterten es aber auch durch ein T-Shirt. Das Wasser war mit und ohne Wassertiere bekömmlich.



Bachflohkrebse (oben) schwimmen gerne auf der Seite. Frösche, Kröten und Molche lieben eine gute Wasserqualität.

man anhand der An- oder Abwesenheit sowie der Anzahl bestimmter Tiere und Pflanzen Rückschlüsse auf die Wasserqualität ziehen.

Ich möchte Ihnen einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, der Ihnen helfen soll, die Wassergüte besser einzuschätzen. Je mehr Informationen Sie von einem Gewässer bekommen, desto besser können Sie entscheiden, ob Sie das Wasser direkt trinken können, es erst filtern oder abkochen müssen oder es gar nicht trinken sollten.

Wassergüte I – sehr gute Wasserqualität

Bei der höchsten und besten Wassergüte, der »Wassergüte I«, ist das Wasser sehr klar und unbelastet bis sehr gering belastet. Es hat einen hohen Sauerstoffgehalt und dadurch, dass es sehr nährstoffarm ist, wird es nur von wenigen Tieren und Pflanzen besiedelt. So zum Beispiel die Oberläufe von Bergbächen und Bergseen. Das Wasser aus Quellen hat, da es aus der Erde kommt, naturgemäß einen sehr geringen Sauerstoffgehalt und ist dementsprechend von ganz wenigen Tieren besiedelt.

Steinfliegenlarven haben zwei Schwanzfäden und leben gerne unter Steinen, die im Wasser liegen.



den sogenannten Köcher. Einzig ihr Kopf und ihre sechs kleinen Beinchen schauen aus dem Köcher heraus, und bei Gefahr ziehen sie sich wie eine Schnecke in den Köcher zurück. Steinfliegen- wie auch Köcherfliegenlarven leben mehrere Jahre im Wasser. An schönen Sommertagen schlüpfen die Larven manchmal massenhaft und vollführen dann in der Luft tanzend ihren Hochzeitsflug. Im Herbst mit den ersten Frösten stirbt das ausgewachsene Tier.

Strudelwürmer sind kleine, bis 27 Millimeter lange, flache Gesellen mit einem leicht abgesetzten Kopf. Ähnlich wie Nacktschnecken, jedoch ohne Fühler, kriechen sie mit ihrem »Saugfuß« über den Untergrund. Bei Gefahr lassen sie sich fallen und strudeln durch das Wasser.

Wasser, in dem diese Arten vorkommen, ist klar und gut als Trinkwasser nutzbar.

110

Die typischen Zeigerarten sind verschiedene Steinfliegenarten, Köcherfliegen und Strudelwürmer.

Steinfliegenlarven haben sechs Beine, einen flachen Körper und typischerweise zwei dünne Schwanzanhänge. Die Larven leben gerne unter Steinen. Köcherfliegenlarven bauen sich aus kleinen Steinchen, Muschelstücken und Pflanzenteilen eine Röhre,

Wassergüte I

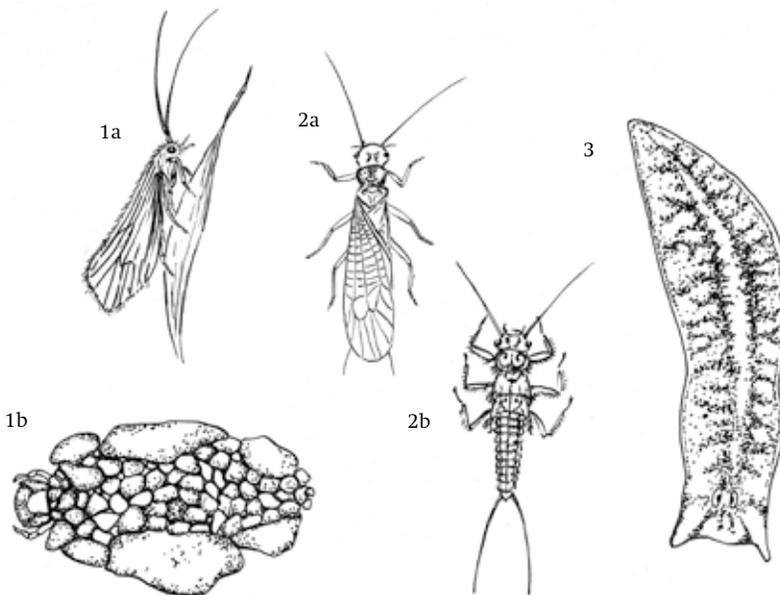
1a Köcherfliege. Flugfähiges Insekt, je nach Art 2 bis 3 cm groß (mit Flügeln). Im Sitzen typische dachförmige Flügelhaltung.

1b Köcherfliegenlarve mit Köcher. Je nach Art 1 bis 4 cm groß (mit Köcher). Lebt im Wasser. Jede Köcherfliegenart baut ihre ganz eigenen, individuellen Köcher. Sie bestehen aus Sandkörnern, verschiedenen Pflanzenteilen, Ästchen, Rindenstücken, Teilen von Schneckenhäusen und Muschelschalen.

2a Steinfliege. Flugfähiges Insekt, je nach Art 1 bis 3 cm (mit Flügeln, ohne Schwanzfäden). Weibchen ohne, Männchen mit zwei Schwanzfäden. Im Sitzen sind die Flügel flach über den Körper gelegt.

2b Steinfliegenlarve. Je nach Art 1 bis 2 cm groß (ohne Schwanzfäden). Die Larve hat zwei dünne Schwanzfäden.

3 Strudelwurm. Je nach Art 1 bis 3 cm groß. Flacher Körper mit etwas abgesetztem Kopf und oft sichtbaren Augenpaaren. Kriecht ähnlich einer Nacktschnecke und kann kurze Strecken schwimmen.



Wassergüte II – gute Wasserqualität

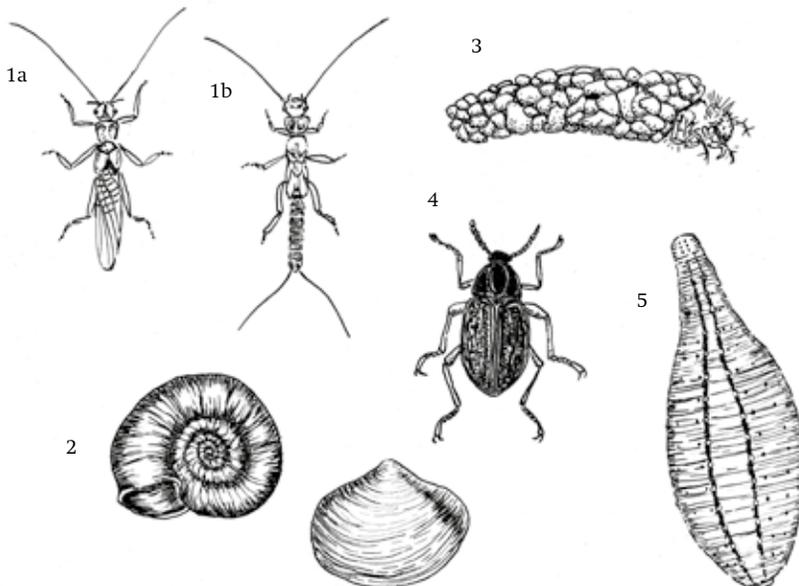
Sobald das Wasser die Quellgebiete verlässt nimmt der Nährstoffgehalt und damit das Pflanzenwachstum zu. Die Oberläufe und Mittelläufe von Bächen und Flüssen, die durch wenig besiedeltes Gebiet fließen, haben meist noch eine gute Wasserqualität. Die »Wassergüte II«, gering bis mäßig verunreinigt, zeichnet sich durch einen hohen Sauerstoffgehalt, durch eine Vielfalt an Fischarten und ein reiches Insekten- und Unterwasserleben aus.

Zu den Zeigerarten zählen die Larven von Köcher-, Stein- und Eintagsfliege (Letztere mit drei statt zwei dünnen Schwanzanhängen), Strudelwürmer, die kleinen, leicht gekrümmten Bachflohkrebse, die im Wasser hüpfenden Wasserflöhe, Muscheln, Schnecken, Wasserkäfer- und Libellenlarven. Viele Libellenlarven leben ebenso wie Stein-, Köcher- und Eintagsfliegenlarven ein bis drei Jahre im Wasser, bis sie schließlich schlüpfen. An manchen Tagen sind es Hunderte bis Tausende von Libellen, die an Pflanzenstängeln und am Ufer ihre

dünnen leeren Hüllen hinterlassen. Den ganzen Sommer hindurch kann man sie in Gewässernähe beobachten, wie sie im rasanten Flug Insekten jagen, sich im Flug paaren, um dann wieder Eier abzulegen. Im Spätsommer und Herbst ist ihre Zeit vorbei. Vor Libellen braucht man übrigens, wie groß sie auch sein mögen, keine Angst zu haben; sie können nicht stechen.

Wasser der Güte II ist bedingt als Trinkwasser nutzbar. Von einem fließenden Gewässer oder einem See, der fern von menschlichen Siedlungen liegt, würde ich das Wasser trinken. Sind Sie jedoch unsicher, ob doch Krankheitskeime im Wasser vorhanden sind, empfiehlt es sich, das Wasser abzukochen, zu filtern oder mit UV-Strahlen zu behandeln.

111



Wassergüte II

1a Steinfliege. Flugfähiges Insekt.

1b Steinfliegenlarve.

2 Posthornschnecke und Kugelmuschel als Beispiel für eine Vielzahl an Muscheln und Schnecken.

3 Köcherfliegenlarve.

4 Hakenkäfer als Beispiel für eine Vielzahl von Käferarten, die im Wasser wie auch auf der Wasseroberfläche leben.

5 Großer Schneckenegel. Je nach Art 1 bis 7 cm groß. Egel haben zwei starke Saugnäpfe, mit deren Hilfe sie sich in gekrümmter Form fortbewegen. Die meisten Egel saugen das Blut von Fischen und Schnecken oder ernähren sich von Kleinstlebewesen. Einige wenige Egel saugen auch das Blut von Säugetieren. Blutsaugende Egel sind für Menschen ungefährlich.