Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 12.09.2025)

Edition: Freitag, 12.09.2025

Der Text hier ist die Aufzeichnung vom wöchentlichen Newsletter – der F.I.A.B. Mail von survival-kompass.de

---

Howdy.

Der September hat etwas Besonderes, findest du nicht auch? Die Luft wird klarer, das Licht goldener.

Es ist eine Zeit, die mich immer wieder daran erinnert, dass es einen Unterschied gibt zwischen „etwas tun“ und „etwas erleben“. Zwischen dem Abhaken einer To-do-Liste und dem Spüren von echter Verbindung.

Manchmal liegt diese Verbindung direkt in unseren Händen.

Fertigkeit:

Ich erinnere mich noch genau an meinen ersten Versuch, eine Schnur aus Brennnesseln zu drehen.

Ich hatte alles gelesen, die Theorie verstanden. Ich zog die grünen Fasern vom Stängel, legte sie übereinander und begann zu drehen.

Und alles, was passierte, war... ein zerfaserter, unordentlicher Haufen. Nichts hielt. Ich war frustriert und dachte: *„Das kann doch nicht so schwer sein.“*

Heute weiß ich: Das war kein Fehler. Es war der wichtigste Schritt.

Denn eine Schnur aus einer Pflanze zu drehen, ist ein Dialog. Es geht nicht darum, der Faser deinen Willen aufzuzwingen. Es geht darum, zuzuhören.

Klar, du kannst eine Schnur auch einfach im Baumarkt kaufen. Die ist dann glatt, perfekt und absolut seelenlos. Sie verbindet zwei Dinge, mehr aber nicht.

Die Schnur, die unter deinen eigenen Händen aus einer Brennnessel entsteht, ist vielleicht nicht perfekt. Aber sie erzählt eine Geschichte.

Sie erzählt vom Wind an dem Tag, als du die Pflanze gesammelt hast. Von der Geduld in deinen Fingern. **Sie ist lebendig.**

Und das ist der Unterschied zwischen reinem Konsumieren und echter Verbindung. Zwischen einem toten Gegenstand und einem Werkzeug, das eine Seele hat.

Dieser kleine Zauber, diese Verwandlung, ist eine Erfahrung, die ich dir von Herzen wünsche.

Deshalb habe ich den ganzen Weg – vom widerspenstigen Stängel bis zur fertigen, reißfesten Schnur – in einer Anleitung auf meinem Blog für dich aufgeschrieben. Dort zeige ich dir die einfache, aber entscheidende Technik, mit der deine Hände diesen Rhythmus schnell lernen werden.

? [**Hier geht's zum Blogartikel: Stabile Schnur aus Brennnesseln**]

Ich bin gespannt, was deine Hände daraus erschaffen werden.

Interessant:

Kennst du dieses Gefühl im Herbst?
Das goldene Licht. Die klare Luft.

Für mich ist das eine Zeit des Sammelns.
Ein Impuls, die letzten Geschenke der Natur anzunehmen.

Wir jagen nach Superfoods im Supermarkt. In Plastik verpackt, aus fernen Ländern.

Dabei übersehen wir die wahren Kraftpakete.
Sie wachsen direkt vor unserer Haustür. Kostenlos. Voller Leben.

Ein Beispiel? Die Brennnessel.

Sie hat ein Vielfaches an Vitamin C einer Zitrone. Ein Geschenk, das uns für den Winter stärkt.

Genau diese vergessenen Schätze möchte ich dir zeigen.

Komm mit auf einen Spaziergang. In meinem Video stelle ich dir meine liebsten Herbstkräuter vor.

Denn es geht um mehr als kostenloses Essen.

Es geht um Unabhängigkeit. Um die tiefe Verbindung, wenn du selbst sammelst, was dich nährt.

Hier geht's zum Video: Meine 6 liebsten Herbstkräuter ???

Du willst noch tiefer eintauchen?

Alle Details, die weiteren Kräuter und konkrete Anwendungen findest du im ausführlichen Ratgeber auf dem Blog.

? [**Zum Nachlesen: Der vollständige Blogartikel**]

Ausrüstung:

Oft geht es um Marken. Um die neueste Jacke. Um das teuerste Messer.

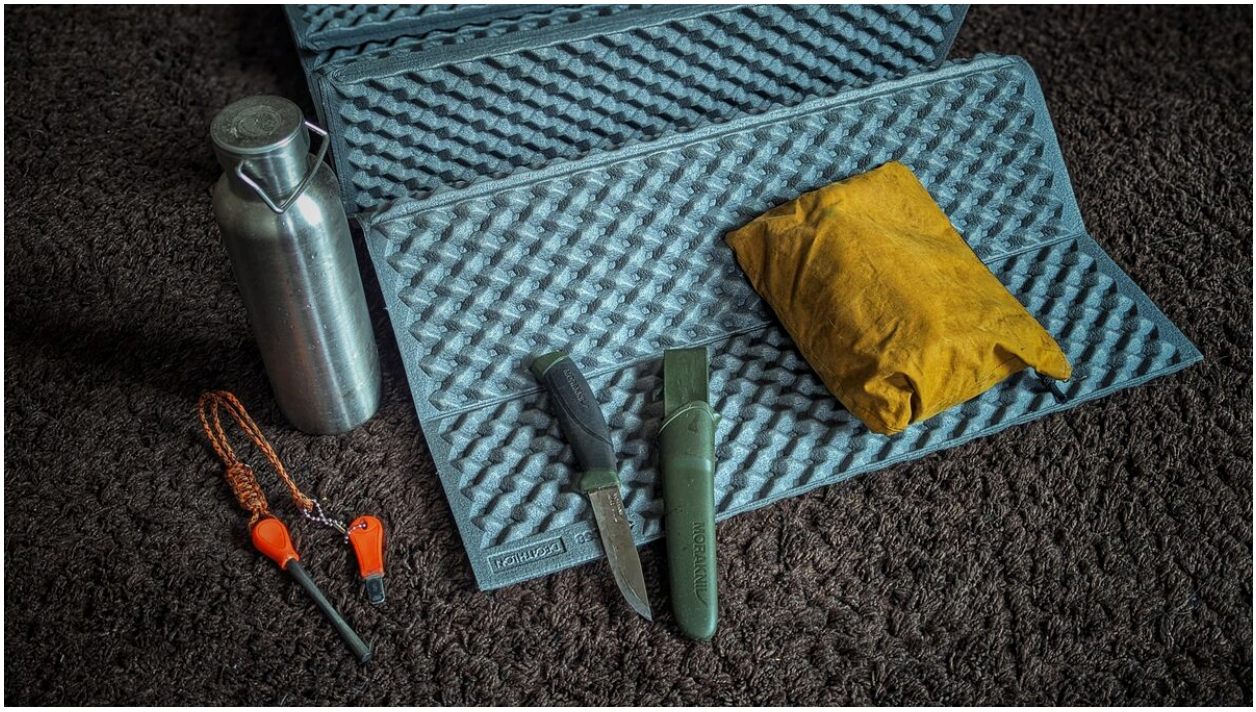
Dabei geht es eigentlich um etwas ganz anderes.
Um Freiheit.
Um Wissen.
Um das Vertrauen in ein paar wenige, gute Werkzeuge.

Ich glaube fest daran: Ein echtes Abenteuer braucht kein großes Budget.

Ich habe dir eine Liste zusammengestellt. Fünf essenzielle Dinge.
Zusammen kosten sie weniger als 50 Euro.

Das ist kein Schnickschnack.
Sondern die Essenz.

Ein robustes Messer, mit dem alles beginnt. Ein Weg, Feuer zu machen, der immer funktioniert. Und ein paar andere Dinge, die wirklich zählen.



Im Blogartikel zeige ich dir, wie du mit wenig startest und alles hast, was du brauchst.

? [**Hier geht's zum Artikel: Deine Bushcraft-Ausrüstung unter 50 €**]

Denn die größte Ausrüstung ist dein Mut, einfach loszugehen!

Bild:

Was haben wir gemacht letztes Wochenende?
Der Plan war Idylle. Ein ruhiger Tag am See, ich mit den Jungs.

Aber dann kommen meine zwei Wirbelwinde. Und mit ihnen das pralle Leben.

Da verheddert sich die Angelschnur zum zehnten Mal. Da fällt das Brötchen vom Steg. Da hat einer nach fünf Minuten keine Geduld mehr und der andere wird von einer Wespe gejagt Und so weiter. Du kennst das. ?

Der Plan vom großen Fang? Der klappt dann doch nicht.

Und du sitzt da, denkst dir kurz: „Nächstes Mal. Allein.“
Und weißt du was? Das ist ganz normal.

Aber am Ende, nach ein paar Tagen, bleibt eben nicht der verpasste Fisch hängen …

Sondern das Lachen, das Durcheinander und die Erkenntnis, dass die wertvollsten Fänge die sind, die man gar nicht aus dem Wasser zieht. Oder? ??

Der rote Faden in all diesen Momenten – ob beim Schnur drehen, Kräuter sammeln oder dem chaotischen Familienausflug – ist die Frage: Wie wird aus einem einfachen Ausflug eine echte, nährende Erinnerung, wenn man das mit Kindern macht?

Genau dieser Gedanke beschäftigt mich gerade sehr. In der neuen Podcast-Folge auf Steady teile ich einen uralten Rhythmus mit dir – die 4 Phasen eines Abenteuers. Es ist ein einfacher Kompass, der dir helfen kann, aus jedem Gang vor die Tür eine kleine Legende zu machen, die verbindet und stärkt.

*? Hier kannst du die neue Folge anhören: **Vom Funken zur Legende: Die 4 Phasen eines Abenteuers** ?*

Der Podcast ist Teil meines Mitgliederbereichs auf Steady. Mit deiner Unterstützung dort ermöglichst du mir, diese tieferen Gedanken zu teilen und neue Projekte zu entwickeln. Danke dafür!

Ich wünsche dir eine gute Zeit da draußen.

In wilder Verbundenheit,
Martin

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de