

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 19.09.2025)

Edition: Freitag, 19.09.2025

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

Hallo.

Das Licht hat sich verändert in den letzten Tagen. Es ist weicher, ein bisschen wehmütig – und es erzählt vom Abschied des Sommers. Man spürt, wie die Natur langsam zur Ruhe kommt. ?

Vielleicht ist das eine Einladung, es ihr gleichzutun.
Einen Moment innezuhalten, bevor wir wieder losrennen.

Genau so einen Raum des Innehaltens möchte ich dir hier mit meinen Mails und der Website schaffen.
Ein Ort, der unabhängig und frei von Werbung bleibt, braucht eine starke Gemeinschaft.

Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, kannst du das [hier bei Steady](#) tun. Danke für deinen Beitrag zum Feuer.

Dann mal los mit diesem Plan:

Fertigkeit:

Kennst du das? Du stehst im Wald, umgeben von hunderten Bäumen, aber eigentlich siehst du nur eine grüne Wand. Du bist draußen, aber irgendwie nicht wirklich da.

Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut aus meiner Zeit im Büro. Der Wald war für mich oft nur eine Kulisse, ein Ort, durch den man hindurchgeht. Wie ein Raum voller Menschen, deren Namen man nicht kennt.

Der Wendepunkt für mich war die Erkenntnis, dass der Wald kein anonymer Ort ist.

Er ist eine Gemeinschaft voller Persönlichkeiten.

Und sobald du anfängst, einige von ihnen kennenzulernen, verändert sich so viel.

Dann ist die Birke nicht mehr nur ein Baum mit weißer Rinde, sondern ein Freund, der dir im Frühling zu trinken gibt und dessen Haut selbst bei Regen brennt, um dich zu wärmen.

Die Weide ist nicht nur Grünzeug am Bach, sondern eine sanfte Apotheke, die dir bei Kopfschmerzen leise ihre Hilfe anbietet.

Diese Verbindung ist kein Geheimwissen für Experten.
Daher soll es für alle zugänglich sein - auch für dich!

Wenn du bereit bist, den ersten Schritt zu tun und aus der anonymen "grünen Wand" wieder eine **lebendige Nachbarschaft** zu machen, habe ich etwas für dich.



In meinem neuen Blogartikel stelle ich dir 6 dieser Baum-Persönlichkeiten vor – mit all den Geschenken, die sie für dich bereithalten.

Es ist eine Einladung, den Wald mit neuen Augen zu sehen.

? [Hier findest du den Weg zu deinen neuen, alten Freunden](#)

Interessant:

„Wie schaffst du es eigentlich, dass deine Begeisterung nicht im Alltag verloren geht?“

Diese Frage hat mich letzstens erreicht und nicht losgelassen. Weil ich ehrlich gesagt auch Tage kenne, an denen die Verbindung abreißt und der Wald sich nur noch wie eine Kulisse anfühlt. ???

Genau darüber spreche ich in einem neuen Video. Ich teile mit dir die 5 größten Mythen, die uns oft von einer echten, tiefen Naturverbindung abhalten – und erzähle von meinem eigenen Weg aus dem Büro zurück in den Wald.

Es geht darum, warum du kein besonderer „Naturmensch“ sein musst, um dich wieder als Teil des Ganzen zu fühlen.

Schau dir das Video gleich hier an. ?

? *PS: Wenn du spürst, dass du auf diesem Weg eine liebevolle und strukturierte Begleitung suchst, dann*

ist mein Jahresprogramm „Wildimpuls“ vielleicht dein nächster Schritt. Die Anmeldung startet bald wieder. [Alle Infos findest du hier.](#)

(Ich begleite dich bei Wildimpuls ein Jahr lang auf einem flexiblen Weg, der dir nicht nur einen riesigen Fundus an Wildniswissen für deine Arbeit an die Hand gibt, sondern dich vor allem an deine eigene, natürliche Kraftquelle zurückführt – damit du geerdeter, souveräner und mit neuer Lebendigkeit durch deinen Alltag gehst.)

Ausrüstung:

Nichts raubt einem mehr die Magie des Waldes als eine kalte, schlaflose Nacht. Man ist am nächsten Morgen nur noch eine Hülle.

Deshalb ist mein wichtigstes „Ausrüstungsstück“ für die kalte Jahreszeit kein Werkzeug, sondern eine Einladung zum tiefen Schlaf.

Ein Schlafsack, der sich anfühlt wie ein richtiges Bett.

Was den Alexika Canada Plus für mich ausmacht:

- **Statt Mumien-Korsett: Endlich Platz.** Die meisten Schlafsäcke sind enge Kokons. Dieser hier ist eine weite Decke. Ich kann mich drehen, ein Bein anwinkeln, schlafen wie zu Hause.
- **Wärme, die ankommt.** Das Innenfutter aus Baumwoll-Flanell fühlt sich nicht nach Plastik an, sondern nach Ankommen. Warm, weich und ehrlich.
- **Kein Begleiter für den Gipfel.** Ganz klar: Mit über 4 kg ist er ein Freund fürs Basislager, nicht für die Rucksacktour. Seine Stärke ist Komfort, nicht Leichtigkeit.



Und weil die Nächte jetzt kälter werden, mein wichtigster Tipp, der für jeden Schlafsack gilt: Eine

Wärmflasche ist wie ein kleines, tragbares Lagerfeuer. Sie schafft den Unterschied zwischen „nicht frieren“ und echter Behaglichkeit.

? [Schau dir hier das komplette Review an](#)

Bild:

Der Ruf des Waldes wird lauter. Spürst du es auch? Die kühleren Morgenstunden, das feuchte Laub unter den Füßen – die Pilze rufen uns!

Letztes Wochenende war ich wieder draußen mit den Kindern.



Und es gab Körbe voller kleiner Schätze!

Doch hier ist das Wichtigste:

Pilz-Apps sind großartig, Bücher auch.

Aber nichts ersetzt das Wissen eines erfahrenen Pilzsammlers.

Fakt ist: Beim Pilzesammeln gibt es keine 99 %.

Es muss 100 % Sicherheit sein!

Geh niemals Risiken ein.

Nimm jemanden mit, der sich auskennt.

Lerne von den Augen, die den Wald schon lange lesen können.

Denn die Natur teilt ihre Gaben gerne – aber nur, wenn wir sie mit Respekt und Wissen behandeln.

Ich hoffe, diese Impulse geben dir einen kleinen Anker für die Woche. Einen Gedanken, der dich daran erinnert, dass der Wald nicht nur ein Ort ist, zu dem du hingehst – sondern einer, der schon längst ein Teil von dir ist.

Geh raus, wenn du kannst. Und wenn nicht, dann lass einfach den Gedanken daran zu dir kommen.

*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>