

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 10.10.2025)

Edition: Freitag, 10.10.2025

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

Howdy.

Letzte Woche habe ich euch gefragt, was eure größte Herausforderung beim Packen des Rucksacks für eine Outdoor-Tour ist.

Das Ergebnis?

51 % von euch kämpfen damit, **das Gesamtgewicht zu reduzieren**.

Das zeigt mir: Wir alle tragen oft mehr mit uns herum, als wir eigentlich brauchen – nicht nur im Rucksack, sondern auch im Kopf.

Und genau deshalb geht es in dieser Woche um **das Wesentliche**.

Um Dinge, die du brauchst.

Die dich tragen.

Die dich stärken.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

„Ist das was zum Basteln?“

Das Mädchen sah mich fragend an, die kleine dreikantige Nuss in der Hand.

Ich musste schmunzeln.

Nicht, weil die Antwort falsch war – sondern weil sie so typisch ist für das, was wir verlernt haben.

Wir standen unter einer Buche. Hunderte dieser Nüsse lagen unter unseren Füßen.

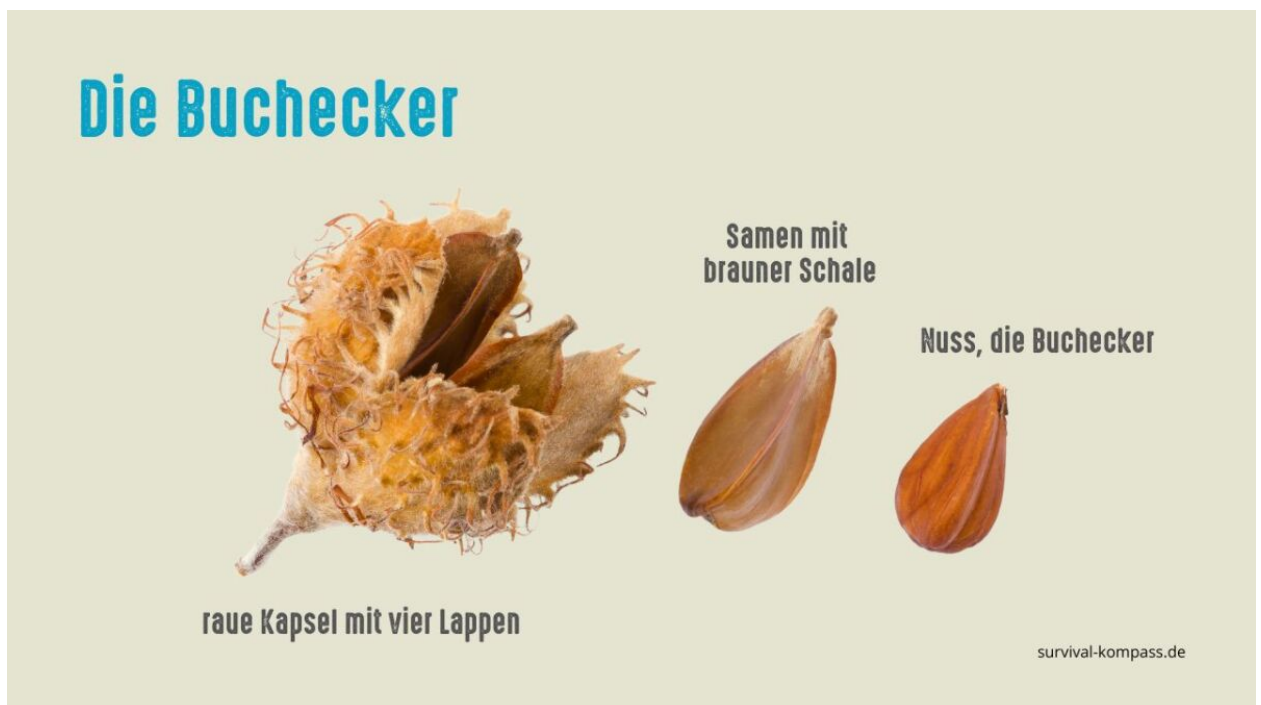
Der Wald bot uns gerade etwas an.

Kostenlos.
Voller Möglichkeiten.
Bucheckern.

Lass mich ehrlich sein, Martin: Sie zu sammeln und zu verarbeiten ist Arbeit.
Die kleinen Dinger müssen geknackt werden.
Das braune Häutchen abgezogen.
Geröstet oder getrocknet.

(Roh sind sie leicht giftig – also immer erhitzen.)

Aber genau darin liegt der Wert. Wir (oder die Kinder) lernen dabei Geduld, Feinmotorik und Wertschätzung. Und du lernst vielleicht auch etwas: Dass nicht jede Aktivität draußen spektakulär sein muss.



Ab sofort (normal ab Mitte September) kannst du sie sammeln, wenn sich die stacheligen Hüllen öffnen.

Geröstet schmecken sie nussig, fast wie Mandeln. Du kannst sie zu Mehl verarbeiten, Pesto daraus machen oder sie als Ersatz für Pinienkerne verwenden.

Falls du tiefer einsteigen willst – ich habe einen ausführlichen Artikel dazu geschrieben, mit allen Details zum Sammeln, Verarbeiten und ein paar Rezepten, die auch mit Kindergruppen funktionieren.

? [[Hier geht's zum vollständigen Artikel](#)]

Interessant:

Wusstest du, dass es neben diesem Newsletter noch einen zweiten Ort gibt, an dem wir uns regelmäßig

hören können?

Jede Woche teile ich in meinem Podcast auf Steady neue „Gedanken aus der Wildnis“.

Es ist kein Vortrag.

Es ist ein Gespräch.

Ich erzähle von den Momenten des Zweifels, des Staunens und den kleinen Pannen auf dem Weg – wie bei meiner ersten Nacht draußen, die eher einem Mäusekonzert glich.

Inzwischen sind über 15 Folgen entstanden, zu denen jede Woche eine neue hinzukommt.

The screenshot shows a podcast page for 'Gedanken aus der Wildnis'. The main title is '[Podcast] Kopf, Hand, Herz: Der Weg vom reinen Können zum Spüren'. Below it is a description: 'Vom Können zum Fühlen. Wenn Wissen allein nicht glücklich macht: Entdecke, wie du Hand, Kopf & Herz in der Natur verbindest und tiefe Erfüllung findest.' The date is '01.10.2025' and there are '5 REAKTIONEN'. To the right is a large image of a campfire with the text 'Gedanken aus der Wildnis'. Below the main title are three tabs: 'SPRACHNACHRICHT', 'NEWS', and 'PODCAST'. There are three smaller podcast thumbnails below the main one, each with a title and a short description. The first thumbnail is titled '[Podcast] Zwischen Mäusekonzert und Morgenzauber' and describes a first night without a tent. The second is '[Podcast] Was uns die Angst vor dem giftigen Pilz lehren kann' and describes learning to trust nature. The third is '[Podcast] Vom Funken zur Legende: Die 4 Phasen eines Abenteuers' and describes a journey to connect as a family.

[Podcast] Kopf, Hand, Herz: Der Weg vom reinen Können zum Spüren

Vom Können zum Fühlen. Wenn Wissen allein nicht glücklich macht: Entdecke, wie du Hand, Kopf & Herz in der Natur verbindest und tiefe Erfüllung findest.

01.10.2025 | 5 REAKTIONEN | ⓘ

SPRACHNACHRICHT NEWS PODCAST

[Podcast] Zwischen Mäusekonzert und Morgenzauber

Meine erste Nacht ohne Zelt war kein Traum, sondern voller Angst & Mäuse. Warum diese schlaflose Erfahrung so wertvoll war und was sie über echte Naturverbindung verrät.

[Podcast] Was uns die Angst vor dem giftigen Pilz lehren kann 🍄

Die Angst vor dem giftigen Pilz ist dein Lehrer. Erfahre, wie du durch Mitlaufen statt Auswendiglernen echtes Vertrauen in die Natur und dich selbst findest.

[Podcast] Vom Funken zur Legende: Die 4 Phasen eines Abenteuers ✨

Vom Funken zur Legende. Mit einem einfachen Rhythmus wird jeder Ausflug zum Abenteuer. Entdecke 4 Phasen, die euch als Familie verbinden. Quellen

Und ja, dein kleiner Beitrag ist hier kein Konsum, sondern ein Zeichen der Wertschätzung. ?

Er macht es möglich, dass dieser Raum weiter wachsen kann – als unabhängige Stimme für mehr Naturverbindung in unserer lauten Welt.

Vielleicht spürst du eine Sehnsucht nach genau so einem Austausch. Dann lade ich dich ein, einfach mal hineinzuhören in eine Folge, die dich gerade ruft.

? [Hier geht's zum ganzen Schatz an Podcast-Folgen auf Steady](#)

(Ach ja, es gibt auch coole Goodies geschenkt, wenn du dich anmeldest.)

Ausrüstung:

„Papa, es schneidet nicht mehr richtig.“

Mein Sohn stand vor mir, das Taschenmesser in der Hand.
Er hatte versucht, einen Zweig anzuspitzen.

Ohne Erfolg.

Ich nahm das Messer, zog die Klinge über meinen Daumennagel.
Sie rutschte ab, statt zu greifen.

Stumpf.

Das sind die Momente, in denen ein Werkzeug seine Seele verliert – und ehrlicherweise auch gefährlich wird.

Ich griff in meine Hosentasche.
Zog meinen treuen Begleiter heraus: den Fallkniven DC4 Schleifstein.
Keine zehn Minuten später schnitt sein Messer wieder.

Und er grinste.



Dieser kleine Helfer ist kaum größer als eine Kreditkarte und wiegt fast nichts.

Aber lass dich von seiner Größe nicht täuschen. Mit seiner Diamant- und Keramikseite erweckten wir die stumpfe Klinge seines Messers in wenigen Minuten wieder zu scharfem Leben.

Mini-Tipp für die Praxis fürs Taschenmesser (3 Schritte):

1. 10–15 Züge auf der **Diamantseite** pro Seite bei ca. 20°;
2. mit der **Keramikseite** fein abziehen;
3. kurz **auf Leder** (Etui) abziehen – fertig.

Wenn du jetzt spürst, wie wichtig dieser kleine Begleiter für deine Abenteuer sein könnte, dann lies dir meine detaillierte Einschätzung und meine Erfahrungen aus vielen Jahren der Nutzung durch.

➡? [Hier geht's zum Bericht über den Fallkniven DC4](#)

Bild:

Es war letzten Samstagabend.
Nach dem Essen beim Wildimpuls-Wiedersehens-Treffen.

Wir saßen am Feuer, und jemand sagte etwas, das mich seitdem nicht mehr loslässt:

„Ist dir aufgefallen, wie schnell wir zusammengewachsen sind? Als würden wir uns schon ewig kennen. Schau mal da unten, wo die Zelte stehen, in dem kleinen Buchenwäldchen – das ist wie unser kleines Dorf.“

Ich musste kurz innehalten. Denn er hatte recht.



Drei Tage vorher kannten sich die meisten von uns kaum.

Jetzt saßen wir da, mit schmutzigen Händen, müde vom Werkeln, und es fühlte sich an wie ein wenig... Heimkommen.

Nicht, weil wir uns angestrengt hätten, nett zueinander zu sein.
Sondern weil wir einfach dasselbe getan haben.

Gemeinsam ein Feuer gemacht.
Gemeinsam geschnitzt, gewerkelt, gekocht.

Und plötzlich war da dieses Gefühl: Wir gehören zusammen.

Das „Dorf“ stand nur drei Nächte.

Dann haben wir die Zelte wieder abgebaut, die Feuerstelle gelöscht und sind zurück in unseren Alltag.

Aber das Gefühl bleibt.

Falls du mehr darüber hören möchtest – ich habe dazu eine Podcast-Folge aufgenommen.

? [[Hier kannst du dir die Podcast-Folge auf Steady anhören](#)]

Das war's für diese Woche, Martin.

Vier Impulse.
Nichts Überflüssiges.
Nur das, was zählt.

Vielleicht nimmst du dir diese Woche einfach einen davon vor:

Bucheckern sammeln.

Dein Messer schärfen.

Oder einfach nur einen Moment innehalten – und spüren, dass du nicht allein bist auf diesem Weg.

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>