

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 19.12.2025)

*Edition: Freitag, 19.12.2025*

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

---

Howdy.

Am Sonntag ist Wintersonnenwende. Die längste Nacht des Jahres.

Und danach? Werden die Tage wieder heller. Langsam. Unmerklich fast. Aber sie werden.

Ich mag diesen Moment im Jahr. Dieses Innehalten, bevor es wieder lichter wird. Vielleicht geht es dir ähnlich.

Falls du Lust hast, ein bisschen tiefer einzutauchen: In meinem Steady-Podcast habe ich diese Woche über Jul gesprochen – das vergessene Fest des Lichts. Was es mit der Wintersonnenwende zu tun hat und warum es für mich mehr ist als nur ein altes Wort.

? [Hier kannst du reinhören](#)

Aber jetzt erst mal zu dem, was ich dir diese Woche mitgebracht habe.

Los geht's mit diesem Plan:

- Fertigkeit ?
  - Interessant ?
  - Ausrüstung ?
  - Bild ??
- 

## Fertigkeit:

Kennst du das?

Du bist mit Kindern draußen, ein Kind entdeckt eine Schnecke – und bevor du dich bremsen kannst, hörst du dich selbst sagen: "Das ist eine Weinbergschnecke. Die gehört zu den Landlungenschnecken und..."

Das Kind hat längst aufgehört zuzuhören. ?

Mir ist das so oft passiert. Und wenn ich ehrlich bin: Es passiert mir immer noch. Nach Jahren.

Weil diese Muster so tief sitzen, dass wir sie gar nicht mehr bemerken.

Ich hab 11 davon aufgeschrieben. Nicht um irgendwen zu kritisieren – sondern weil ich sie alle selbst gemacht habe. Und manche mache ich immer noch.

Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen wieder. Vielleicht auch nicht. Beides ist völlig okay.



Drei davon will ich dir jetzt schon zeigen:

**►? Du erklärst zu viel.**

Kaum sieht ein Kind etwas Spannendes, rattert die Erklärung runter. Ich versteh das. Du weißt so viel. Du willst es teilen.

Aber Kinder brauchen meistens dein Wissen nicht. Sie brauchen Zeit zum Staunen.

Was mir hilft: Fragen stellen statt Antworten geben. "Warum hat die Schnecke wohl dieses Haus?" "Wie fühlt sich das wohl an, so ein Haus auf dem Rücken zu tragen?"

Lass das Kind zum Experten werden.

**►? Du füllst jede Stille.**

Eine Gruppe sitzt still. Niemand sagt was. Und du denkst: Oh nein, langweilen sie sich? Muss ich was machen?

Also sagst du irgendwas. Machst ein Spiel. Füllst die Lücke.

Aber Stille ist kein Problem. Stille ist oft auch ein Geschenk.

In der Stille passiert das eigentliche Lernen. Kinder verarbeiten. Beobachten. Spüren.

Was mir hilft: Die Stille aushalten. Mindestens 30 Sekunden länger, als es mir angenehm ist.

**►? Du rennst von Aktivität zu Aktivität.**

Der Tag ist durchgetaktet. Keine Sekunde Leerlauf. Und am Ende sind alle erschöpft – aber niemand hat wirklich etwas erlebt.

Was mir hilft: Weniger planen. Eine einzige tiefe Erfahrung schlägt zehn oberflächliche Aktivitäten. Lieber eine Stunde am Bach als fünf verschiedene Stationen.

Ob du als Naturpädagogin oder Naturpädagoge arbeitest oder einfach als Mama oder Papa mit deinen Kindern rausgehst – die Muster sind oft dieselben.

Und es geht nicht darum, alles "richtig" zu machen. Es geht darum, hinzuschauen. Neugierig zu bleiben. Auch auf sich selbst.

? [Alle 11 Muster findest du hier – und wie du sie loswirst](#)

Such dir einen Punkt aus, der dich anspricht. Nur einen. Und beobachte dich beim nächsten Mal draußen.

Ohne Urteil. Einfach nur: Hm, interessant.

So fängt Wachsen an.

---

## **Interessant:**

Diese Woche bin ich wieder an ihr vorbeigelaufen.

Die Douglasie. Direkt bei mir um die Ecke.

Und wie jedes Mal konnte ich nicht widerstehen: Ein paar Nadeln abgezupft, zwischen den Fingern zerrieben, dieser Duft – irgendwo zwischen Orange und Zitrone.

Zu Hause dann: heißes Wasser drüber, fünf Minuten ziehen lassen.

Ein Tee, der nach Wald schmeckt. Und nach Winter. Und nach Verbindung, die direkt vor der Haustür beginnt.

Falls du wissen willst, woran du die Douglasie erkennst und was du noch alles mit ihr machen kannst – dann schaue dir mein kurzes Video dazu an.

???

Vielleicht steht ja auch eine in deiner Nähe. Und du hast sie bisher nur übersehen.

**PS:** Sei dir bitte 100 % sicher, wenn du die Douglasie nutzt. Es gab schon Verwechslungen mit der hochgiftigen Eibe.

---

## **Ausrüstung:**

Weihnachten steht vor der Tür – und falls du noch ein Geschenk suchst (oder dir selbst eins gönnen willst):

Ein gutes Taschenmesser gehört für mich in jede Jackentasche.



Ich hab mir die klassischen Schweizer Taschenmesser von Victorinox genauer angeschaut. Vom kleinen Classic mit 7 Funktionen bis zum Swiss Champ mit 33 Werkzeugen ist alles dabei.

Mein Favorit? Das Huntsman. 15 Funktionen, 97 Gramm, passt in jede Hosentasche. Genau richtig für draußen – ohne unnötigen Schnickschnack.

? [Den ausführlichen Vergleich aller fünf Modelle findest du hier](#)

---

## **Bild:**

Neulich im Wald: Ein Baumstumpf, übersät mit Zapfenschuppen. Daneben ein abgefressener Zapfen.

Ich liebe solche Momente. Weil sie Geschichten erzählen. Weil plötzlich der Wald lebendig wird – auch wenn gerade kein Tier zu sehen ist.



Vielleicht kennst du das: Du bist mit Kindern draußen, ihr entdeckt so einen Zapfen, und dann kommt die Frage: "Was ist das? Wer war das?"

Und du stehst da und denkst: Keine Ahnung, eigentlich.

Das ist völlig okay. Mir ging es jahrelang genauso.

Aber genau hier liegt auch eine Chance. Denn du musst nicht alles wissen. Du kannst gemeinsam rätseln. Gemeinsam hinschauen. Gemeinsam staunen.

*Ein paar Hinweise, die dir helfen:*

**1??** Sieht der Zapfen zerfranst und wild aus? Wahrscheinlich ein Eichhörnchen. Die rupfen die Schuppen ab, oft auf erhöhten Plätzen wie Baumstümpfen.

**2??** Ist der Zapfen gleichmäßig und sauber abgenagt? Dann war vermutlich eine Maus am Werk. Die arbeiten viel ordentlicher.

**3??** Stehen die Schuppen ab und sieht alles sehr fransig aus? Könnte ein Specht gewesen sein.

*Du brauchst keine Ausbildung dafür. Keine teure Ausrüstung. Nur Neugier und die Bereitschaft, gemeinsam hinzuschauen.*

Und falls du tiefer einsteigen willst:

? [Hier findest du meinen ausführlichen Ratgeber mit Bildern zu allen Fraßspuren](#)

Vielleicht entdeckst du beim nächsten Waldbesuch ja selbst einen solchen Zapfen. Und dann weißt du, welche Fragen du stellen kannst.

*So viel für diese Woche.*

*Falls du die nächsten Tage im Wald unterwegs bist – vielleicht entdeckst du ja einen zerfransten Zapfen. Oder eine Douglasie, die du bisher übersehen hast.*

*Und falls nicht: Auch gut. Manchmal ist einfach nur Ruhe dran.*

*Die nächste F.I.A.B.-Mail kommt am 26. Dezember. Bis dahin wünsche ich dir – und allen, die mit dir feiern – friedliche Weihnachtstage. Zeit zum Ankommen. Und vielleicht den einen oder anderen Moment draußen, auch wenn es nur kurz ist.*

*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>