

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 06.03.2026)

*Edition: Freitag, 06.03.2026*

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

---

Howdy.

Gestern Morgen, kurz nach sieben.

Draußen roch es zum ersten Mal wieder nach Erde.  
Nicht nach Winter. Nach dem, was danach kommt.

Ich stand zehn Minuten vor der Tür – Kaffee in der Hand, kein Plan.  
Und dieser Moment hat mehr gebracht als die erste Stunde danach am Schreibtisch.

Du kennst das.

Der März lockt. Er täuscht. Und er zwingt dich, wirklich hinzuschauen.  
Genau darum geht's diese Woche – vier Dinge für dich.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

---

## **Fertigkeit:**

Erster Märzwochenend-Ausflug.  
Die Sonne lockt. Die Kinder drängeln.  
Und du? Schaust kurz aufs Regenradar.

Ich kenn' das.

Aber weißt du, was ich letztens gemerkt habe?  
Die Natur hatte mir schon längst Bescheid gesagt.  
Ich hatte nur nicht hingeschaut.

---



**Funktioniert das?  
Wettervorhersage mit Tieren,  
Pflanzen oder Wolken?**

Gerade jetzt im März, wenn die Welt langsam aufwacht, kannst du erste Zeichen lesen.

- Die **Wolken** zum Beispiel: Cirrus-Fäden hoch oben am Himmel? Wetterumschwung in den nächsten Tagen.
- Der **Rauch** vom Lagerfeuer, der nicht aufsteigt, sondern seitwärts zieht? Schlechtes Wetter im Anmarsch.
- Und die **Amseln** – hörst du sie lauter und ausdauernder singen als sonst? Oft ein Zeichen für stabiles Wetter.

Das sind keine alten Ammenmärchen.

Das ist uraltes Wissen – und gerade jetzt, wo der Frühling langsam aufwacht, kannst du es draußen live beobachten.

*Natürlich gilt: Je nach Jahr und Region kann es Unterschiede geben.*

Aber genau das ist das Spannende.

Du fängst an zu beobachten. Zu vergleichen. Zu lernen.

Und mit der Zeit brauchst du das Regenradar immer seltener.

Hier kannst du noch tiefer einsteigen:

? [[Wettervorhersage ohne App: Wie du Tiere, Pflanzen und Wolken richtig liest](#)]

---

## **Interessant:**

Weißt du, was ich letztens auf dem Weg in den Wald gemacht habe?

Podcast gehört.

Ich. Der Wildnispädagoge.  
Der dir erzählt, dass du wirklich ankommen sollst.

Manchmal muss ich selbst lachen.

Aber genau das ist das Ding: Dieser Zwang, jede freie Minute zu füllen, macht auch vor Leuten wie mir nicht halt.

Dabei weiß ich es besser.  
Der Wald gibt dir nur etwas, wenn du wirklich da bist.  
Nicht mit dem Kopf im nächsten Hörbuch.

Bäume optimieren nicht. Der Winter ist keine "unproduktive Phase".  
Stille ist nicht leer – sie ist voller Leben.

Du hörst es bloß erst, wenn du aufhörst, dich selbst zu beschallen.

Ich hab darüber geschrieben – ehrlich und ein bisschen unbequem:

? [[Der Fluch der Selbstoptimierer – und was die Natur damit zu tun hat](#)]

*Kleiner Einblick: An dem Tag, als ich den Blogratgeber geschrieben habe, saß ich mittags so da.  
Verrückt eigentlich, oder?*

???



Immer besser werden: Der Fluch der Selbstoptimierer (und warum ich selbst drinstecke)

## Ausrüstung:

Der März täuscht gerne.

Die Sonne lockt raus – aber sobald du im Schatten stehst, merkst du: Winter ist noch nicht ganz weg.

Genau dann will ich einen heißen Kaffee.  
Am liebsten mitten im Wald.

Deswegen habe ich den PRIMUS Essential Trail Stove gerade oft im Rucksack.

181 Gramm, 2500 Watt, ein Liter Wasser in drei Minuten.  
Aufschrauben, anzünden, fertig.



Auch bei Wind brennt er ruhig und stabil – das schätze ich besonders, wenn die Märzbrise noch Zähne hat.

Passt übrigens perfekt ins PRIMUS Trek Pot Set, falls du beides suchst.

? [[PRIMUS Essential Trail Stove – mein Fazit nach jahrelangem testen](#)]

---

## Bild:

Vergangene Woche habe ich etwas auf [Instagram](#) geteilt – und es wird gerade von ganz vielen Menschen weitergeleitet.

Das hat mich offen gesagt selbst überrascht.  
Aber ich glaube, ich verstehe, warum.

Es geht um etwas, das die meisten von uns heimlich vermissen:  
Einfach mal draußen sein. Ohne Grund. Ohne Plan.

Ich möchte es dir hier auch zeigen – weil es zu gut ist, um es nur auf Instagram zu lassen.

Sieben kleine Rituale, die wirklich jeder in den Alltag einbauen kann:



? **Der Morgenstein** – Bevor das Handy angeht: raus, einen Stein aufheben, kurz halten, wieder hinlegen. Der Tag gehört dir, bevor er dir gehört.

? **Die offene Frage** – Nimm eine ungelöste Frage mit nach draußen. Nicht grübeln – einfach laufen. Die Antwort taucht oft auf, wenn du nicht mehr suchst.

? **Zwei Minuten Stille** – Nicht kurz pausieren. Wirklich stehen. Was bewegt sich um dich? Was bewegst du selbst – ohne es zu merken?

? **Das Schönheitsprojekt** – Ein Blatt, ein Ast, eine Kastanie. Halt es so lange, bis du weißt, was daran schön ist. Dann leg es zurück. Klingt seltsam. Wirkt trotzdem.

?? **Himmel schauen** – Richtig. Leg dich hin, wenn es geht. Wolken, Licht, Äste. Wann hast du das zuletzt getan, ohne dabei an irgendetwas zu denken?

? **Nachts raus** – Einmal im Monat. Nicht weit, nicht lang. Nur raus in die Dunkelheit. Stehen. Hören. Du kommst als jemand anderes wieder rein.

? **Dein Ort** – Nicht irgendwo draußen. Ein fester Platz, zu dem du immer wieder gehst. Ein Baum, eine Lichtung, eine Bank. Irgendwann kennst du ihn nicht nur – er kennt dich.

Keines davon kostet viel Zeit, die du nicht hast.

Aber zusammen bauen sie etwas auf, das du erst bemerkst, wenn es fehlt.

Welches dieser Rituale nimmst du mit?

? [[Den Original-Post auf Instagram ansehen: @wildimpuls](#)]

---

*Manchmal reicht ein Gedanke.*

*Eine Wolke, die du heute noch einmal anders anschaust.*

*Ein Moment draußen, den du nicht einfach durchgehst.*

*Der März passiert gerade – jeden Tag.*

*Schau hin.*

*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>