

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 24.04.2026)

Edition: Freitag, 24.04.2026

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

Howdy.

Bärlauchbutter auf warmem Bannockbrot. Ein Knoten, aus dem du vier weitere baust. Eine Dose aus Birkenrinde. Und eine Käferrettungsaktion mit meinen Jungs.

Das war meine Woche. Und ich nehme dich mit rein.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Diese Woche habe ich wieder an meinem Shelter gebaut.

Stöcke verbinden. Werkzeug aufhängen. Plane befestigen. Die üblichen Baustellen.

Und jedes Mal, wenn ich zum Seil greife, lande ich beim selben Knoten:

Dem Marlspiekerschlag.

Klingt sperrig. Ist aber der einfachste Knoten, den ich kenne. Fast so simpel wie Schuhe binden.

Und das Verrückte: Aus diesem einen Grundknoten baust du vier weitere. Eine Schlinge, die sich zusammenzieht. Einen Stopperknoten. Den Palstek – den "König der Knoten". Und einen Verbindungsknoten für zwei Seile.

Ein Knoten. Fünf Ergebnisse.



Slipstek 5 Warenhausschlinge

Mein Liebling daraus ist der Arbor Knot. Den nutze ich ständig – zum Stangen verbinden, für Topfaufhängungen, zum Plane befestigen. Er hält bombenfest und ist in Sekunden gebunden.

Ich habe dir einen Bilder-Guide geschrieben, in dem du alle fünf Knoten Schritt für Schritt lernst.

? [Lerne diesen Grundknoten – und du kannst vier weitere knüpfen](#)

PS: Ein Stück Paracord in die Jackentasche, und du kannst überall üben. Im Zug, auf dem Sofa, in der Mittagspause. So verlernst du sie nicht.

Interessant:

Gestern Abend. Küche. Bärlauch, Butter, Messer, fertig.



Bärlauchbutter, Martin. So simpel. So gut.

Frische Blätter fein hacken, mit weicher Butter vermengen, Salz, Pfeffer, fertig. Kalt stellen und genießen.

Dazu gab's selbstgebackenes Bannockbrot. Noch warm. Bärlauchbutter drauf. Zuschauen, wie sie langsam schmilzt.



Mehr braucht es manchmal nicht.

Und das Beste: Bärlauch-Saison ist jetzt. Die Blätter sind saftig, das Aroma auf dem Höhepunkt. In ein

paar Wochen ist es vorbei – sobald die weißen Blüten kommen, konzentriert die Pflanze ihre Kraft auf die Samenbildung.

Falls du Bärlauch noch nie selbst gesammelt hast – oder unsicher bist, wie du ihn sicher von Maiglöckchen und Herbstzeitlose unterscheidest: Ich habe einen ausführlichen Ratgeber geschrieben. Mit Bestimmungsmerkmalen, Sammeltipps, über 30 Rezepten und einem Video.

? [**Bärlauch: Bestimmen, Sammeln, Ernten und Nutzen – mit 30 Rezepten**](#)

?? Wie immer gilt: Nur sammeln, was du hundertprozentig identifizieren kannst.

Ausrüstung:

Kein Amazon. Kein Baumarkt. Nur Rinde, Bast und Hände.

Das ist meine selbst gefertigte Dose aus Birkenrinde. Zusammengehalten durch die feinen Fasern des Lindenbastes.

Und ich sag dir: Das Arbeiten mit diesen Materialien macht etwas mit dir.

Der Duft der Rinde. Die Geschmeidigkeit des Bastes. Kein Bildschirm, kein Timer, keine Benachrichtigung. Nur du und das Material.

In solchen Momenten finde ich meinen Fokus wieder. Die Hände arbeiten, der Kopf wird still.

Und am Ende hältst du etwas in der Hand, das du selbst gemacht hast. Aus Dingen, die im Wald auf dem Boden lagen.

Das ist für mich Naturhandwerk in seiner schönsten Form.

Bild:

Letztes Wochenende. Sonne. Wasser. Sommerstimmung im Frühling.

Die Jungs und ich sitzen am Ufer. Alles friedlich.

Und dann: "**PAPA! ERTRINKENDE KÄFER!**"

Ich schaue hin. Im Wasser strampeln ein paar Käfer, die sich verirrt haben. Kleine Beine, die paddeln. Aber nicht vorankommen.

Was wir gemacht haben? Na klar.

Käferrettungsaktion.



Finger rein, Käfer raus, auf die Hose setzen, trocknen lassen. Einer nach dem anderen.

Und, jetzt pass auf – das klingt vielleicht nach einer Kleinigkeit. Ist es aber nicht.

Weil in diesem Moment etwas passiert, das kein Sachbuch und kein YouTube-Video leisten kann:

Dein Kind spürt, dass es wirksam ist.
Dass es etwas bewegen kann.

Dass dieses kleine Wesen lebt – und dass es gerade dafür verantwortlich ist, ob es weiterlebt oder nicht.

Das ist Selbstwirksamkeit. In echt. Nicht als Konzept.

Und das Verrückte: Solche Momente kannst du nicht planen. Du kannst nur bereit sein, wenn sie kommen. Hinschauen statt Handy. Mitmachen statt Weitergehen.

Mich hat das sofort an eine ähnliche Szene erinnert – in meinem Buch "Abenteuer statt Algorithmus" gibt es eine Regenwurmrettungsaktion, die genauso ungeplant passiert ist.

Das Buch dreht sich genau darum: Wie du aus ganz normalen Momenten draußen etwas machst, das bleibt. Nicht durch große Planung, sondern durch ein 4-Phasen-Framework, das dir hilft, solche Augenblicke zu erkennen und zu nutzen.

? [Abenteuer statt Algorithmus – hier mehr erfahren](#)

Nächstes Mal am Wasser: Schau hin, ob jemand Hilfe braucht. Manchmal hat er sechs Beine.

Das war's für diese Woche, Anna.

Bind einen Knoten. Back ein Brot. Rette einen Käfer. Oder mach einfach gar nichts – und schau den Wolken zu.

Hauptsache draußen.

*In wilder Verbundenheit,
Martin*

PS: Wenn dir meine Arbeit etwas gibt und du mich unterstützen möchtest – schau mal auf meiner [Steady-Seite](#) vorbei. Jeder Unterstützer hilft mir, das hier weiterzumachen. Danke.

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>