Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 17.07.2026)

Edition: Freitag, 17.07.2026

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

---

Howdy.

Vergangene Woche bin ich bei 10 Grad in einen Gebirgsbach gestiegen, erinnere mich an einen Feuerstein und habe mehr gelernt, wie ein Fuchs zu schauen.

Klingt herausfordernd? War es auch. Und genau deshalb war es so gut.

Denn die schönsten Momente warten selten auf den glatten Wegen.

Kurz vorweg noch was von Herzen: Danke an alle, die mich über Steady unterstützen. Ihr tragt Survival-Kompass werbefrei durch – kein Banner, kein Sponsor, nur Inhalt. Dafür bekommst du jeden Mittwoch meinen Podcast "Gedanken aus der Wildnis".

? **Hier geht's zu meiner Steady-Seite**

So – rein in die F.I.A.B. Mail mit den Themen:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

Kennst du das Gefühl? Du liebst die Natur – und stehst trotzdem drin wie ein Gast, der nur kurz reinschaut.

Immer im Kopf. Nie wirklich da.

Ich kenne das gut. Früher, im muffigen Büro, bin ich durch die Welt gelaufen und hab nur noch bewertet.

Schönes Wetter. Blöder Stau. Netter Baum. Zack, weiter.

Ich hab gar nicht mehr **geschaut**. Nur noch abgehakt.

Und weißt du, wer das anders macht? Ein Fuchs.

Ein Fuchs findet nichts "schön" oder "blöd". Ein Fuchs **untersucht**. Er schaut sich eine Sache an, als

würde er sie zum ersten Mal sehen. ?



Genau diesen "Fuchs-Blick" habe ich dir in eine kleine Audioübung gepackt. 5 Minuten, sofort umsetzbar.

So funktioniert's: Du suchst dir einen Gegenstand aus der Natur – ein Blatt, eine Rinde, den Löwenzahn im Pflasterspalt. Und dann stellst du ihm Fragen. So viele du kannst.

Aber keine Bewertungen. **Echte Neugier. ?**

Beim Löwenzahn zum Beispiel:

- Warum ist der Stängel innen hohl?
- Wohin dreht sich die Blüte?
- Wer frisst ihn?
- Was passiert nachts mit ihm?
- Wie entsteht die Pusteblume?

Die ersten Fragen kommen leicht. Und dann wird's still im Kopf.

Genau da kommst du in den Fokus – nicht weil ich "entspann dich" sage, sondern weil dein Kopf endlich was zu tun hat, das nichts mit deiner To-do-Liste zu tun hat.

Die Übung ist gratis. Hol sie dir hier:

? **Hier geht's zur "Fuchs-Blick"-Audioübung** (nur 3 Min)

PS: Wenn du fertig bist, ? **klick hier und kommentiere**, wie weit du gekommen bist. Schaffst du mehr Fragen als ich beim Löwenzahn? ? Schreib mir, **was du dir angeschaut hast** und **wie viele Fragen** du gefunden hast.

Interessant:

10 Grad. Vielleicht weniger.

Und ich bin einfach reingelaufen.

Ein Gebirgsbach, direkt aus dem Fels. Es zieht dir kurz den Atem weg.

Und dann bist du plötzlich ganz da. Wach. Lebendig. Im Moment.

Ich glaube, wir bleiben zu oft auf den glatten Wegen. Asphalt. Markierte Wanderwege. Alles fest, alles planbar.

Da kommt man schnell voran. Aber da ist nichts zu spüren.

Es braucht keinen großen Sprung. Nur einen kleinen Schritt. Ins Kalte. Ins Holprige. Ins Ungewohnte.

Und ja – es wird unbequem.

Genau dann weißt du, dass du lebst.

? Hier ist das Video ???

Ausrüstung:

Drachenschlucht bei Eisenach. Enger Felsspalt, nasse Gitterroste, glitschige Steine.

Und ich in Barfußschuhen. ?

Kurz vorher dachte ich noch: *"Hm. Dünne Sohle. Nasses Gestein. Mal sehen."*

Dann rannten meine Jungs los. Papa hinterher.

Und weißt du was? Kein einziges Mal bin ich gerutscht.

Im Gegenteil: Ich kam schneller hoch als in jedem klassischen Wanderschuh. Weil ich den Fels gespürt habe.



Primus Trail Knit FG Herren Review 15 optimiert 1

Der Schuh: **Vivobarefoot Primus Trail Knit FG.**

3 mm Sohle – und trotzdem Grip wie ein Kletterschuh. Diesen Widerspruch hielt ich lange für unmöglich.

Was ich mag: Sitzt wie eine zweite Haut, einfach reinschlüpfen. Breite Zehenbox. Dreckig? Schlauch drauf, nach 2 Stunden trocken.

Was mich stört: Belüftung könnte besser sein. Kein Wetterschutz. Tiefer Matsch ist nicht sein Terrain.

Für Bushcraft und Querfeldein bleibe ich beim Tracker Forest ESC. Aber für alles dazwischen? Ist das mein meistgetragener Schuh für Wanderwege.

? **Mein ausführliches Review: Vivobarefoot Primus Trail Knit FG**

PS: Nutze meinen Rabattcode "MARTIN15" für dauerhaft 15 % Rabatt! Und bis Ende Juli 2026 nutzt du den Code "SURVIVALKOMPASS25" für ganze 25 % Rabatt!

Bild:

Letzten Sommer saß ich stundenlang auf dem Boden. Einen Feuerstein in der Hand. Und dachte: "So schwer kann das doch nicht sein." ?

Die ersten drei Versuche? Kompletter Schrott.

Der vierte? Sah aus, als hätte ein leicht angetrunkener Neandertaler drangesessen.



Meine Hände verkrampft. Mein Gedanke: "Vielleicht sollte ich doch beim Laptop bleiben..."

Aber dann, nach gefühlten hundert Schlägen, löste sich ein perfekter Abschlag. Scharf wie ein Skalpell. Elegant geschwungen.

Und in dem Moment fiel mir etwas Wichtiges wieder ein:

Echtes Können entsteht nicht sofort. Und nicht durch perfekte Theorie. Sondern durch unperfekte Praxis. Also sozusagen „perfekt unperfekt". ;-)

Die Menschen vor tausend Jahren hatten kein YouTube. Keine Bücher. Nur: Stein, Zeit und die Bereitschaft, zu scheitern. Wieder und wieder.



Hier meine drei Steinzeit-Lektionen:

? Anfangen ist wichtiger als perfekt sein. (**Lies dazu mehr hier**)

? Scheitern lehrt mehr als Erfolg – jeder zerbrochene Stein zeigt dir, was nicht funktioniert.

? Geduld schlägt Geschwindigkeit – 4 Tage für 5 brauchbare Werkzeuge? Völlig okay.

Ich denke richtig gern an diesen Sommer zurück. Nicht nur wegen der Steinwerkzeuge. Sondern wegen der Erinnerung: Wer etwas lernen will, muss bereit sein, länger dranzubleiben.

? Frag dich mal: An welchem Projekt gibst du gerade zu schnell auf? Und was wäre, wenn du dir ein wenig mehr steinzeitliche Geduld erlaubst?

? Auf Steady habe ich dazu auch eine Podcast-Folge aufgenommen: "**Perfekt unperfekt: Finde mehr Leichtigkeit im Unvollkommenen**".

Das war's für diese Woche.

Schau einem Löwenzahn die Fragen ab. Steig mal ins kalte Wasser. Und wenn dein erster Versuch von irgendetwas "furchtbar" aussieht – herzlichen Glückwunsch, du hast angefangen.

Die besten Sachen liegen selten auf dem glatten 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