7 Herbstideen für draußen, die du noch nie gemacht hast

Es gibt einen Satz, den ich immer wieder höre.

"Das würde ich gerne mal machen."

Meistens kommt er von Menschen, die schon viel über Natur wissen. Die Pflanzen bestimmen können. Die jede Woche im Wald sind.

Und die trotzdem noch nie eine Schnur aus Brennnesselfasern gedreht haben.

Ich kenne das gut. Ich habe jahrelang über Dinge gelesen, statt sie zu tun. Das Wissen war da - die Erfahrung nicht.

Und genau darin liegt der Unterschied. Du kannst zwanzig Artikel über Feuerbohren lesen. Erst wenn du selbst dasitzt, schwitzt, fluchst und irgendwann dieses winzige Rauchwölkchen siehst, verstehst du es wirklich.

Der Herbst ist die perfekte Zeit für solche Erfahrungen. Nicht mehr zu heiß, noch nicht zu kalt. Die Natur wird ruhiger, klarer, lesbarer.

Hier sind sieben Ideen. Such dir eine aus.

1. Dreh eine Schnur aus Brennnesselfasern

Das ist meine Lieblingsübung für Einsteiger ins Naturhandwerk. Weil sie etwas zeigt, das man kaum glauben kann, bevor man es selbst gemacht hat.

Aus einer Pflanze, die dich brennt, wird zwischen deinen Händen eine Schnur. Eine richtige. Eine, die hält.

Warum das im Herbst gut funktioniert: Jetzt sind die Brennnesselstängel etwas verholzter und teilweise schon abgestorben. Genau die willst du - die langen, kräftigen Fasern stecken in den reifen Stängeln, nicht in den zarten Frühlingstrieben.

So gehst du vor, grob:

1. Trockene, verholzte Stängel sammeln
2. Stängel vorsichtig flachdrücken und aufbrechen
3. Das holzige Innere entfernen - übrig bleiben die Fasern
4. Fasern zwischen den Händen drehen, immer in zwei Strängen gegenläufig

Beim ersten Mal wird das Ergebnis krumm und dünn. Egal. Zieh dran. Wenn sie hält, hast du gewonnen.

- Die komplette Anleitung mit Bildern: Seil herstellen und stabile Schnur aus Brennnessel machen
- Und mehr zur Pflanze selbst: Die Brennnessel - vielseitige Power-Pflanze

2. Erlebe deinen Lieblingsplatz bei Sonnenaufgang

Du hast einen Ort, an den du gerne gehst. Einen Waldrand, eine Lichtung, eine Bank am See.

Wann warst du dort zuletzt um sechs Uhr morgens?

Das ist der Punkt: Du kennst den Ort. Aber du kennst ihn nicht in diesem Licht.

Bei Sonnenaufgang ist alles anders. Die Farben sind kälter und werden dann warm. Der Tau liegt auf allem. Die Vögel sind aktiv, wie sie es den ganzen Tag nicht mehr sein werden. Die Luft riecht anders.

Und du bist wahrscheinlich allein.

Praktisch: Im Oktober geht die Sonne gegen 7:30 Uhr auf - du musst also nicht mitten in der Nacht raus. Sei eine halbe Stunde vorher da, damit du die Dämmerung mitbekommst. Nimm was Warmes mit, es ist kälter als du denkst.

Wenn du dabei bewusst wahrnehmen willst, hilft dir das hier: Rehohren und Eulenblick - zwei Techniken für deine Wahrnehmung

3. Zeichne ein Herbstblatt

Ich weiß, was du jetzt denkst. "Ich kann nicht zeichnen."

Darum geht es nicht.

Es geht darum, was beim Zeichnen mit deiner Wahrnehmung passiert.

Wenn du ein Blatt zeichnest, musst du es **wirklich anschauen**. Du merkst plötzlich, dass die Adern nicht symmetrisch sind. Dass das Blatt drei Löcher hat, die jemand hineingefressen hat. Dass der Rand an einer Stelle eingerissen ist. Dass die Färbung vom Stiel her ungleichmäßig nach außen läuft.

Das siehst du alles nicht, wenn du das Blatt nur aufhebst und wegwirfst.

Mein Tipp: Nimm bewusst kein perfektes Blatt. Nimm eins mit Flecken, Löchern und krummen Rändern. Das ist viel interessanter - und es nimmt dir den Druck, dass es "schön" werden muss.

Wie du solche Beobachtungen festhältst, zeige ich hier: Wildkräuter lernen mit der Tagebuch-Methode

4. Lies eine Tierspur

Der Herbst ist eine gute Fährtenlese-Zeit. Der Boden ist feucht und weich, es gibt Matschstellen an Wegen, Pfützenränder, aufgeweichte Wildwechsel.

Und wenn du einen Abdruck findest, beginnt etwas Faszinierendes.

Du siehst nicht nur "da war ein Tier". Du siehst: **Wer war hier? Wohin ging es? Wie schnell? Und was hat es getan?**

Ein Reh, das ruhig äst, hinterlässt eine andere Spur als eins, das flieht. Ein Fuchs setzt seine Pfoten anders als ein Hund - beim Fuchs liegen die Abdrücke fast auf einer Linie, beim Hund breiter gestreut.

Fang einfach an: Such dir eine Matschstelle an einem Waldweg. Schau genau hin. Miss den Abdruck. Schau, ob du eine zweite Spur findest, die dazugehört. Folge ihr ein Stück.

Plötzlich erzählt der Wald eine Geschichte.

- Die Grundlagen mit vielen Bildbeispielen: Fährtenlesen lernen für Anfänger
- Für Fortgeschrittene: Fährtenlesen für Fortgeschrittene - wenn Spuren anfangen zu erzählen
- Und ein Detail, das mich immer wieder begeistert: Fraßspuren an Zapfen - wer war es?

5. Schnitz etwas für deinen Alltag

Nicht irgendwas. Etwas, das du danach **benutzt**.

Ein Löffel. Ein Buttermesser. Ein Kochlöffel fürs Lagerfeuer. Ein Zeltering.

Der Unterschied ist entscheidend. Ein Deko-Objekt landet im Regal. Ein Löffel landet in deiner Hand - jeden Tag.

Und dann passiert etwas: Du benutzt ihn, und irgendwo im Hinterkopf denkst du *"Den habe ich gemacht."*

Dieses Gefühl ist schwer zu beschreiben und ziemlich schwer zu ersetzen, besonders wenn es sich um selbstgemachte Geschenke mit Waldgefühl handelt.

Herbst ist gute Schnitzzeit: Frisches Holz ist am leichtesten zu bearbeiten, und jetzt findest du nach Stürmen und bei Pflegeschnitten gutes Material. Linde, Weide, Birke, Hasel und Ahorn sind ideal für Anfänger.

Erwarte nicht, dass es perfekt wird. Mein erster Löffel war zu dick und an einer Stelle ausgerissen. Man konnte trotzdem Suppe damit essen.

- Alles zum Einstieg: 7 Dinge, die ich vor meinem ersten Schnitzprojekt gerne gewusst hätte
- Und konkret zum Löffel: Holzlöffel schnitzen - wie du anfängst und was du brauchst
- Welches Holz du nehmen solltest: Die besten Holzsorten zum Schnitzen

6. Probier einen Sitzplatz aus

Das ist die einfachste Idee auf dieser Liste. Und für viele die schwerste.

Setz dich für 15 Minuten an einen Baum. Und bleib einfach da.

Kein Handy. Keine Aufgabe. Kein Ziel.

Was passiert: Die ersten fünf Minuten wird dein Kopf rebellieren. Einkaufsliste, To-dos, das Gespräch von gestern. Das ist normal.

Dann wird es langsam ruhiger.

Und irgendwann - meist nach zehn, zwölf Minuten - fängt der Wald an, dich zu vergessen. Die Vögel, die bei deiner Ankunft verstummt sind, singen wieder. Ein Eichhörnchen kommt näher, als es das je tun würde, wenn du läufst. Du bemerkst Bewegungen im Unterholz, die du beim Vorbeigehen nie mitbekommen hättest.

Das ist der ganze Trick: Nicht du suchst die Natur. Du hältst still, und die Natur kommt zu dir.

In der Wildnispädagogik ist der Sitzplatz eine der wirkungsvollsten Kernroutinen überhaupt. Hier erkläre ich, warum: Warum dich der Sitzplatz mit der Natur verbindet

Und wenn du mehr davon willst: Die Kernroutinen der Wildnispädagogik

7. Lern einen Pilz richtig kennen

Nicht zwanzig Pilze. **Einen.**

Der Herbst ist Pilzhochsaison, und die meisten Menschen machen dabei denselben Fehler: Sie wollen sofort sammeln und essen. Dabei ist der spannendere Weg ein anderer.

Nimm dir einen Fund vor und untersuche ihn richtig:

- Zeichne ihn. Hut, Stiel, Lamellen oder Röhren, Farbe.
- Wo genau wächst er? Nadelwald oder Laubwald? Bei welcher Baumart?
- Ist der Boden feucht oder trocken? Moosig oder laubbedeckt?
- Hat es in den Tagen davor geregnet?
- Wächst er einzeln, in Gruppen, in Ringen? Auf Boden oder auf Holz?

Diese Fragen sind wichtiger als der Name. Denn Pilze haben **Partner**. Der Steinpilz wächst mit bestimmten Bäumen, der Maronenröhrling bevorzugt Nadelwald, der Austernseitling braucht Totholz.

Wenn du das begreifst, findest du beim nächsten Mal nicht zufällig einen Pilz - du weißt, wo du suchen musst.

Ganz wichtig: *Wenn du essen willst, geh mit jemand Erfahrenem los oder lass deinen Fund von einem Pilzsachverständigen prüfen. Pilze sind die einzige Gruppe, bei der ein Bestimmungsfehler tödlich enden kann.*

- Zwei Pilze, die nicht in die Pfanne, sondern in den Zunderbeutel gehören: Der Zunderschwamm und der Kohlen-Kugelpilz.
- Was du sonst noch im Herbst sammeln kannst: Der große Herbst-Erntekalender

Das könnte dein Herbst werden

Stell dir vor, im Dezember schaust du zurück.

Auf deine erste selbst gedrehte Schnur, die in einer Schublade liegt. Auf einen Löffel, den du jeden Morgen benutzt. Auf ein Notizbuch mit ein paar krummen Zeichnungen. Auf einen Wald, in dem dir mit jedem Besuch mehr auffällt.

Das ist kein großes Programm. Das sind sieben kleine Dinge.

Aber sie verändern etwas - nicht, weil sie spektakulär sind, sondern weil sie aus Wissen Erfahrung machen.

PS: Genau aus diesem Gedanken ist übrigens Wildimpuls entstanden: ein ganzes Jahr mit 52 Wochenmissionen rund um Naturhandwerk, Wildniswissen und Naturverbindung - und mit Menschen, mit denen du deine Entdeckungen teilen kannst. Die sieben Ideen hier sind im Grunde ein kleiner Vorgeschmack darauf.

Such dir eine aus

Du musst nicht alle sieben machen.

Such dir **eine** aus. Die, bei der du gedacht hast: "Das würde ich gern mal."

Und dann mach sie diese Woche. Nicht irgendwann.

Denn der Unterschied zwischen "das würde ich gerne" und "das habe ich gemacht" ist meistens nur ein Nachmittag.

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