

(Über)Leben in der Natur – Eine Woche LIVE-Reportage aus der Wildnis bei Landshut

Wie halte ich eine Woche in kompletter Abgeschiedenheit durch? Woher beschaffe ich mir Nahrung? Wie halte ich mich warm und trocken? Wo lauern Gefahren? Wo baue ich ein Behelfslager? Und wie? Fragen, auf die uns Armin Hock aus Reichlkofen bei Landshut in seinem Überlebenscamp eine Woche lang Antworten geben wird. Praktische Antworten. Handfertigkeiten. Er lehrt uns, die Natur als Retter in der Not zu nutzen und sie als Quelle des Lebens zu respektieren.

Am **Montag** lerne ich unser Camp kennen. Noch sind Armin und ich allein – in einem Wald bei Landshut, mitten im Nichts. Bäume sind für eine Woche unsere neuen Nachbarn, Sträucher, Pflanzen, Kräuter und allerlei Getier. Die winzige Lichtung: unser Basis-Lager, Klassenzimmer, Refugium. Wir lernen Armin kennen, einen sympathischen durchtrainierten Einzelkämpfer (Ex-Ausbilder Bundeswehr), der die Natur liebt und sein eigener Arzt ist – seit zig Jahren. Er baut mit mir das erste Tipi auf und richtet das Lager teilweise her. Denn gleich kommen die Teilnehmer – Menschen, die sich auf eine Himalaya-Tour vorbereiten, oder schlicht „fit“ bleiben wollen. Wie diese Menschen ticken, woher sie kommen und welche Pläne sie haben, erfahren wir am nächsten Tag. Dazu ein flimischer Rückblick auf die Vorbereitungen des Reporters und Christians letztes Steak.

Am **Dienstag** sind wir Zeuge des ersten Morgens danach: Schlafen im Behelfs-Tipi auf steinhartem Waldboden. Sofort nach dem Aufstehen heißt es: überleben. Hier passiert nichts, wenn man nichts unternimmt: Holz holen, Brot backen, Feuer machen (aus Zunder und Zündsteinen), Wasser kochen, Körper auf Temperatur bringen, Klamotten trocknen. Katzenwäsche in der Behelfs-Pfütze (Seife gibt's nicht) und für die Zähne haben wir uns eine Naturbürste gebastelt. Mal sehen, was der Erdkühlschrank zu bieten hat und wie die gesammelten Kräuter zum Not-Brot schmecken.

Idealerweise lernen wir einen ersten Teilnehmer näher kennen und wir sehen Filme von dem, was tags zuvor passiert ist: Wie wir das Lager aufgebaut haben und Armin uns erste Knoten und Kniffe beigebracht hat. Dann blicken wir auf die Ereignisse des Tages: Nahrung beschaffen aus der Natur: Armin ist dieser Teil sehr wichtig. Wie viel die Natur bietet – die wenigsten wissen es. Auch, dass man Tiere töten muss, damit es Fleisch auf dem Teller gibt. Huhn oder Hase hat Armin für diese Lektion zur Verfügung.

Der **Mittwoch** beginnt allerdings wie gewohnt mit dem Frühstück. Wir blicken zurück, was uns der Dienstag gelehrt hat und was man aus Hase und Huhn neben Mittagessen noch so machen kann. Und wir werden nervös sein, denn ein erster Höhepunkt steht bevor: Der Nachtmarsch. Ohne Licht – logisch. Armin wird uns heute beibringen, wie wir im Stockfinstern Behelfsunterkünfte bauen und wie wir uns im Gelände orientieren und gefahrlos bewegen. Erste Einblicke in die Ausbildung bekommen wir vielleicht schon während der letzten Liveschalte.

Wir lernen einen zweiten Teilnehmer kennen und sehen uns wie immer die Filme vom Vortag an. Was hat uns die Natur so aufgetischt? Woraus haben wir uns Salben gekocht? Welche Pflanze stärkt die Manneskraft und wo wächst dieses tolle Kraut. Ach ja – und wir sind nervös wegen des 10 Kilometer Nachtmarsches.

Den haben wir am **Donnerstag** früh hinter uns.

Wir erwachen unter Notplanen am Ufer eines idyllischen Weihers. Den müssen wir heute durchschwimmen; mit Sack und Pack, ohne dass unser Gepäck nass wird. Und wir müssen: überleben. Gar nicht so leicht, wenn nix vorbereitet ist. Nach der Nachtwanderung hatten wir

grade genug Kraft für die Notplane. Es wird also ein extrem anstrengender Morgen, zumal nach dem Schwimmen die härteste aller Lektionen wartet: Die Hindernisstrecke – gleich auf einem Hang im dichten Wald oberhalb des Weiher.

Gefühle, Gedanken, erste Erschöpfung, erste Glücksmomente. Wir fragen nach bei unseren Überlebenskünstlern. Währenddessen und dazwischen der Blick in die Filme des vergangenen Tages: Wetterkunde, Orientieren im Gelände und wie hat sich der ein oder andere dabei angestellt. Wie hat uns das Camp verändert? Vermissen wir unsere Handys, das warme Bettchen, den Partner? Ein spannender Morgen.

Aber bei weitem nicht so spannend wie der Freitag.

Unsere letzte Chance. Ein letztes Mal wird uns Armin seine Tricks verraten, ein letztes Mal können wir an unseren Knoten arbeiten, unsere Kräuterkunde verfeinern und die Himmelsrichtung prüfen. Denn morgen wird uns Armin im Wald absetzen. Allein. Abschlussprüfung. Durchhalten und Heimfinden. Wer nichts vergessen hat, wird's überleben.

Logisch, dass wir früh zur Schalte noch mal eifrig üben. Ein Bus hatte uns vom Weiher zurück ins Camp gebracht. Wir sind also vergleichsweise fit. Armin wird uns heute zudem in Erster Hilfe unterrichten. Vielleicht bauen wir zum heißen Kräutertee bereits die erste Trage aus Birken zusammen. Am Ende dann ein kleiner Ausblick und ein Fazit – Danke an Armin und das Hohelied auf die Dusche, die jenseits der Wildnis auf mich wartet, um Ameisen und Erde von meinem Körper zu waschen. Wie viel Kilo habe ich eigentlich abgenommen? Und wie hieß noch mal das Kraut für die Manneskraft?

Reportage: Christian von Rechenberg

Die Filme machte Nicole Diekmann aus EB-Material. Sie produziert idealerweise zwei Beiträge á 1:10, sowie eine separate OFF-MAZ mit Beautyshots der Ausbildung.