

Von Brennesselchips und Feuerbohren

Überleben Zwei Tage und Nächte draussen in der Natur sein ohne Hilfsmittel, Zelt und Handy? ZSZ-Redaktorin Fabienne Sennhauser hat den

Fabienne Sennhauser

Als ich das erste Mal vom Survivaltraining höre, sitze ich in einer Redaktionssitzung und rühre genüsslich in meiner Kaffeetasse. Ein Stäfner bietet in der Region Zürichsee und im Zürcher Oberland Bushcraft-Trainings an, in denen man lernen könne, ohne Hilfsmittel in der Natur zu überleben, erzählt meine Arbeitskollegin. Sie schlägt vor, den Mann mal zu interviewen. «Aber viel spannender wäre es doch, man würde selber so einen Kurs besuchen. Ich stelle mir so was total interessant vor», platzt es da aus mir heraus.

Noch im gleichen Moment, in dem ich den Satz beende, wandert der Blick meiner Kollegin bereits auf meine lackierten Fingernägel. Die Botschaft ist unmissverständlich und spornt mich nur noch mehr an. Noch gleichentags erkundige ich mich im Internet nach dem Kursangebot und nehme Kontakt mit Survivaltrainer Gion Saluz auf, der mir sogleich einen Platz in seinem Wochenendkurs an Pfingsten reserviert.

Das Handy bleibt zu Hause

Auf was ich mich da eingelassen habe, realisiere ich erst, als ich die Packliste durchgehe: Rucksack, dem Wetter entsprechende Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Messer, Taschenlampe, Feuerstahl, Zeckenspray – mehr Ausrüstung sei nicht nötig, heisst es da. Mobiltelefone sind genauso wenig erwünscht wie eigene Verpflegung. Dementsprechend klein ist mein Gepäck, als ich mich am Freitagnachmittag ins Abenteuer stürze.

An der Busstation Grüningen treffe ich ein erstes Mal auf meine Mitstreiter. Vier sind es an der Zahl. Doch bevor wir uns gross kennen lernen können, heisst es bereits losmarschieren. Nach rund 10 Minuten befinden wir uns etwas ausserhalb des Dorfzentrums.

Jetzt folgt die obligate Vorstellungsrunde. Weibliche Verstärkung erhalte ich von Severine. Die Zürcher IT-Sicherheitsexpertin hat sich ebenso freiwillig für den Kurs angemeldet wie Bauspengler Beat aus dem bernischen Kirchberg. Den Kurs zu ihrem 30. Geburtstag geschenkt bekommen haben hingegen Gino und Ronny. Die beiden Freunde und Geschäftspartner sind aus dem aargauischen Bremgarten ins Zürcher Oberland gereist. Eine genaue Vorstellung davon, was uns in den nächsten 44 Stunden erwartet, haben wir alle nicht. Entsprechend aufgeregt machen wir uns nun auf den Weg in den Wald.

Blätterdach als Nachtlager

Als wir das Camp nach einem kurzen Fussmarsch erreichen, erblicken meine Augen sofort die zahlreichen kleinen Hütten, die aus Ästen, Blättern und Erde erbaut wurden. Meine Hoffnung, wir könnten uns gleich in einer der Bauten häuslich einrichten, wird sogleich zerschlagen. Die Waldzelte, oder Shelter, wie Gion sie nennt, dienen lediglich als Anschauungsobjekte. Unsere Aufgabe ist es nun, noch bevor die Sonne untergeht ein eigenes



Der Shelter muss genügend lang und breit sein, um darin zu schlafen.



Rinde, Blätter, Zweige und Erde sind Deckmaterialien für das Obdach.



Matteli, Schlafsack und Rucksack – alles findet Platz im Shelter.

Obdach zu errichten. Denn die erste Priorität in einer Notsituation sei immer der Schutz vor dem Klima, erklärt uns Gion.

Zunächst gilt es, ein Holzgerippe in der Form eines Dreiecks zu erstellen, das genügend hoch und breit ist, um darin zu schlafen. Zum Ausdauerstest wird danach die Suche nach genügend Dichtungsmaterial. Baumrinde, Tannenzweige, Blätter und Moos – alles muss herbeigeschafft und Schicht um Schicht auf das Gerüst aufgetragen werden. Erst wenn es im Inneren des Shelter dunkle Nacht sei, sei unser Nachtlager auch wetterfest, erklärt uns Gion. Nach über zweieinhalb Stunden glaube ich mich schliesslich am Ziel und rolle meine Isomatte und meinen Schlafsack unter dem Blätterdach aus. Beim Anblick meines Werkes überkommt mich ein erstes Glücksgefühl. Da werden sie in der Redaktion und zu Hause staunen, denke ich mir.

Schlaflos im Regen

Den Abend lassen wir danach gemütlich an einem Lagerfeuer ausklingen. Gion spendiert uns Instantkaffee und Tee, auch für genügend Trinkwasser hat er ge-

sorgt. Auf ein Abendessen hingehen müssen wir verzichten.

Wie er denn Survivaltrainer geworden sei, wollen wir von Gion wissen. Auf seinen Reisen habe er schon die eine oder andere heikle Situation erlebt und sich so das Wissen und diverse Techniken angeeignet, erzählt er uns. Auf die Idee mit dem Swiss-Survival-Training habe ihn schliesslich ein deutscher Freund und Berufskollege gebracht. Seit rund sechs Jahren bietet der Stäfner mittlerweile seine Kurse an. Neben dem Survival-Wochenende veranstaltet der 40-Jährige auch Wochen- und sogar Wintersurvivalkurse. Mittlerweile könne er davon leben, erzählt der gelernte Servicefachangestellte. Seit drei Jahren studiere er neben seiner Tätigkeit als Survivalcoach zudem chinesische Medizin.

Im Rausch der ersten Eindrücke machen wir uns schliesslich auf in unsere Shelter. Etwas gewöhnungsbedürftig ist das Bett unter dem Blätterdach schon. Vor allem der beschränkte Platz macht mir zu schaffen. Mit jeder Bewegung, die ich mache, stosse ich irgendwo an. Die Folge: Blätter, Erde und Kleintier rie-



Gewöhnungsbedürftiges Bett: Viel Schlaf gibt es für ZSZ-Redaktorin Fabienne Sennhauser während der ersten

Nach rund 24 Stunden ohne Nahrung werden die Gliedmassen langsam schwer und träge.

seln auf mich herunter. Heimelig ist anders. Stundenlang wälze ich mich von einer Seite auf die andere. Immer wieder höre ich Äste knicken oder Blätter rascheln. Hier im Wald dürften ja so einige Tiere unterwegs sein, denke ich mir. Fuchs, Hase, Reh oder Maus – was könnte es wohl sein? Und dann setzt auch noch Regen ein. Gebannt versuche ich zu erfühlen, ob das Konstrukt über mir auch dicht ist. Fürs Erste scheint dem so zu sein. Doch kaum intensiviert sich der Regen, ist auch meine Angst zurück. Erst als der Regen definitiv aufhört und bereits die ersten Vögel in den Wipfeln zwitschern, fallen mir die Augen zu.

Rapanzels Wurzel

Wenige Stunden später erfahre ich, dass es meinen Mitstreitern gleich ergangen ist. Wirklich gut geschlafen hat keiner von uns. «Die zweite Nacht wird besser», prophezeit uns Gion. Nach einem Kaffee – auch aufs Frühstück müssen wir verzichten – starten wir unser Tagesprogramm: Messerkunde und Schnitztechniken stehen auf dem Stundenplan. Aus einem Stück Buchenholz sollen wir uns einen Spaten schnit-

zen, den wir später auf unserer Nahrungssuche als Werkzeug benutzen können. Während die Männer die Aufgabe scheinbar mühelos erfüllen, benötigen Severine und ich deutlich länger, um aus dem runden und relativ dicken Astende eine kantige Fläche herauszuschneiden. Als es endlich geschafft ist, durchströmt mich einmal mehr ein Glücksgefühl.

Kurz vor dem Mittag, wir haben mittlerweile seit rund 20 Stunden nichts mehr gegessen, machen wir uns auf Nahrungssuche. Auf einem gut dreistündigen Spaziergang durch Wald und Felder erklärt uns Gion, welche Pflanzen essbar sind. So sammeln wir etwa Brennnessel- und Gierschblätter. Beides wollen wir später in einer Suppe verarbeiten. Aber auch ganze Brennnesselstauden lässt Gion uns sammeln. «Wenn ihr die über dem Feuer grilliert, gibt es super Chips», verspricht er. Für unsere Suppe sammeln wir ausserdem Bärlauch und graben dessen Wurzeln aus. Diese sind, wie sich herausstellt, eigentlich nichts anderes als kleine Chnobl.

Je länger wir vom Essen sprechen und vor allem je mehr

– 44 Stunden in der Wildnis

Selbstversuch gemacht und erfahren, wie der eigene Körper auf eine Notsituation reagiert.



Nacht im selbst errichteten Shelter nicht. Fotos: Patrick Gutenberg



Das Feuer ist für das Überleben in der Natur essenziell und sollte darum nie ausgehen.



Gion Saluz bietet seit rund sechs Jahren Survivalkurse an.



Die Kräuter-Reis-Suppe liefert neue Energie.

Pflanzen wir probieren, desto mehr macht sich auf einmal auch der Hunger bemerkbar. Der kleine Zuckerschub dank ein paar Walderdbeeren kommt uns da gerade recht. Danach macht uns Gion mit einer Märchenfigur bekannt. Die Rapunzel, wie die Ährige Teufelskralle auch genannt wird, sei schlicht genial, weil sich jeder Teil der Pflanze verwerten lasse. Die Bisse in den zylinderförmigen Blütenstand sowie den Stängel hauen mich noch nicht gerade aus den Socken. Viel interessanter und vor allem schmackhafter ist das, was Gion uns danach ausgraben lässt. Die Wurzel der Ährigen Teufelskralle ist knackig, schmeckt wie Meerrettich und kommt uns in diesem Moment wie ein Festmahl vor.

Auf tierische Nahrung verzichten wir aus rechtlichen Gründen, da das wilde Jagen der meisten heimischen Arten verboten ist. In einer ausserordentlichen Notsituation jedoch sähe dies anders aus.

Feuermachen mit Tampon

Zurück im Camp wandern die gesammelten Wildkräuter und Wurzeln sofort in den Kochtopf.

Gion spendiert uns zudem noch etwas Reis und Salz, welches wir hinzugeben. Danach wird die Suppe übers Feuer gehängt. Als Vorspeise halten wir nun unsere Brennnesseln ebenfalls übers Feuer. Innert Sekunden sind die Blätter dunkel und knusprig. Dennoch: Richtige Chips wären mir jetzt lieber.

Zwar habe ich kein wirkliches Hungergefühl im Sinne eines knurrenden Magens, doch ich merke, wie ich langsam, aber sicher immer träger werde. Meine Arme und Beine fühlen sich schwerer an als sonst. Auch den anderen scheint es so zu gehen. Bis die Suppe fertig gekocht ist, beschränken wir uns darauf, faul um das Feuer herum zu sitzen. Selbst geredet wird nun nicht mehr viel.

Dank unserem Kräuter-Reis-Süppchen wenden wir uns wenig später dann aber mit neuer Energie dem Thema Feuermachen zu. Grundsätzlich rät uns Gion, immer ein Feuerzeug bei uns zu tragen. «In einer Notsituation gilt es, so viel Energie wie möglich zu sparen. Alles, was euch das Leben erleichtert, ist deshalb mehr als willkommen.» Dennoch lernen wir nun, wie wir

«Man stirbt zuerst im Kopf.»

Gion Saluz
Survivaltrainer

dank einem Feuerstahl und einem Tampon als Zunder jederzeit ein genügend grosses und vor allem heisses Feuer entfachen können, um zu überleben. Als Belohnung gibt es nach getaner Arbeit einen Apfel für jeden von uns. Noch nie hat ein Apfel so gut geschmeckt!

In der Folge versuchen sich die Männer in der Runde gar an der Technik des Feuerbohrens. Mithilfe eines Bogens und einer Spindel erzeugen sie derart viel Reibung, dass glühender Holzstaub entsteht. Mit diesem und dank viel Geduld gelingt es ihnen in der Folge, ein Zundernest zum Brennen zu bringen.

Richtig Wasser abkochen

Als es schliesslich eindunkelt, führt uns Gion in die Survivalpsychologie ein. «Man stirbt zuerst im Kopf», lässt er uns wissen. «Unser Körper kann oft mehr aushalten als unser Kopf.» Das A und O sei, nicht in Panik oder eine negative Gedankenspirale zu geraten. Wohl leichter gesagt als getan, denke ich mir.

Kurz vor Mitternacht machen wir noch einen kleinen Spaziergang aufs Feld hinaus, wo wir lernen, wie wir uns dank der

Sternbilder am Himmel und der Sichel des zunehmenden Mondes auch nachts orientieren können. Müde und zufrieden fallen wir schliesslich in unsere Schlafsäcke. Der Regen bleibt aus und auch Gions Prophezeiung erfüllt sich. Abgesehen von ein paar kurzen Momenten schlafe ich die Nacht praktisch durch.

Und schon ist es Sonntag. Bald naht der Abschied. Vorher stellt uns Gion aber noch eine allerletzte Aufgabe: Innerhalb einer Stunde sollen wir pro Person einen Liter Trinkwasser aufreiben. Zunächst machen wir uns zu fünf auf den Weg. Aufgrund des Zeitdrucks bilden wir schliesslich aber zwei Gruppen. Meine Gruppe versucht sich an den Pflanzen zu orientieren. Wo hat es Moose oder Schilf? Hören wir ein Plätschern? Doch mehr als ein ausgetrocknetes Bachbett finden wir nicht. Der zweiten Gruppe ergeht es besser. Sie wurde an einem fliessenden Bach mit Auffangbecken fündig. Da es sich dabei aber nicht um Trinkwasser handelt, muss das Wasser zunächst abgekocht werden. Auch hierfür kennt Gion wertvolle Tipps. So lernen wir etwa, das Wasser mithilfe im Feuer erhitzter Steine abzuko-

chen. Erstaunt stellen wir fest, dass dies selbst dann möglich ist, wenn wir das Wasser in einem Plastiksack lagern. Noch einfacher ist es allerdings mit einer PET-Flasche. Diese stellen wir bis oben gefüllt mitten ins Feuer. Der Trick: Die Hitze der Glut wird durch das Plastik an das Wasser weitergeleitet, wodurch die Flasche nicht schmelzen kann. Sie verformt sich nur leicht. Wieder etwas gelernt!

Zum Abschluss gibt uns Gion noch einige Tipps zur Orientierung am Tag mit auf den Weg. Dann heisst es Schlafsack zusammenrollen, Feuer löschen und ab unter die Dusche.

Weitere Bilder und ein Video finden Sie auf www.zsz.ch.

Das rät der Experte

Die drei wichtigsten Prioritäten in Notsituationen sind: 1. Schutz vor dem Klima (Wetter). 2. Wasser. 3. Nahrung. Im Minimum immer mit dabei haben sollte man in seinem Rucksack zudem ein Messer, ein Feuerzeug und eine Taschenlampe. Als Leitsatz gilt: «Lieber zu viel als zu wenig Material». (fse)