



MANUEL LARBIG, Jahrgang 1987, ist Biologe, Wildkräuternarr und Outdoor-experte. Im Raum Berlin führt er Wildkräuterworkshops und Survivalkurse durch. Sein Hang zu Naturerlebnissen mit Minimalausrüstung brachten ihn dazu, ohne Zelt und Schlafsack einmal quer durch Deutschland zu wandern, worüber er in seinem Buch berichtet, um noch mehr Menschen für die Natur zu begeistern.

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

Manuel Larbig

# Waldwandern

Von der Sehnsucht nach Wildnis  
und Nächten unter freiem Himmel



**PENGUIN** VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2020 by Penguin Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Hafen Werbeagentur, Hamburg  
unter Verwendung eines Motivs von Benjamin Zibner

Redaktion: Nadine Lipp

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10554-1

www.penguin-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Ein Mann ist reich im Verhältnis zur Zahl der  
Dinge, auf die er verzichten kann.

*Henry David Thoreau*

Es ist so, dass viele Menschen die Natur lieben und  
trotzdem in Häusern übernachten.

*Helge Schneider*



# Inhalt

	Prolog .....	11
	Einleitung .....	15
1	Aufbruch zur Deutschlandwanderung .....	19
	Tag 0 bis Tag 3 .....	19
	Praxistipps: Die Planung .....	30
	Wie will ich unterwegs sein? .....	31
	Was nehme ich mit? Das Equipment .....	32
	Wie plane ich meine Route? .....	34
	Trip in die Natur – was möchte ich eigentlich? .....	37
2	Übernachten im Freien .....	45
	Tag 4 bis Tag 10 .....	45
	Praxistipps: Laubmatratze, Laubhütte & Co. ....	63
	Der Lagerplatz .....	63
	Das Tarp .....	64
	Das Zelt .....	65
	Die Laubmatratze .....	67
	Die Schrägdachhütte .....	68
	Die Laubhütte .....	70

3	<b>Rechtliche Fragen</b>	
	beim Wandern & Wildcampen . . . . .	73
	Tag 11 bis Tag 16 . . . . .	73
	Praxistipps: Was darf ich im Freien und was nicht? – Die Gesetzeslage . . . . .	89
	Fremde Grundstücke betreten . . . . .	92
	Erwischt beim Campen ohne Genehmigung – was nun? . . . . .	96
	Übernachtungsmöglichkeiten . . . . .	98
	Faszination Feuer . . . . .	102
	Wildpflanzen, Beeren, Pilze sammeln . . . . .	107
	Tiere töten . . . . .	109
4	<b>Naturnahrung &amp; Proviant</b> . . . . .	117
	Tag 17 bis Tag 21 . . . . .	117
	Praxistipps: Wie ernähre ich mich im Freien? . . . . .	132
	Mikronährstoffe und Makronährstoffe . . . . .	138
	Tierische Naturnahrung: von Proteinbomben und Wurmspaghetti . . . . .	141
	Pflanzennahrung . . . . .	155
	Beeren, Früchte und Nüsse . . . . .	162
	Zubereitungsmethoden . . . . .	169
5	<b>Wasser: Lebenselixier &amp; Gefahrenzone</b> . . . . .	175
	Tag 22 bis Tag 27 . . . . .	175
	Praxistipps: Gutes von schlechtem Wasser unterscheiden . . . . .	190
	Gefahren im Wasser . . . . .	193



	Trinkwasser erkennen . . . . .	197
	Wasser aufbereiten. . . . .	198
<b>6</b>	<b>Feuer: Moralheber &amp; Wärmequelle. . . . .</b>	<b>203</b>
	Tag 28 bis Tag 32. . . . .	203
	Praxistipps: Die Kunst des Feuermachens. . . . .	214
	Zunder. . . . .	216
	Holz. . . . .	217
	Verschiedene Feuerarten . . . . .	219
	Wie mache ich ein Feuer? . . . . .	220
<b>7</b>	<b>Potenzielle Gefahren &amp; Erste Hilfe. . . . .</b>	<b>223</b>
	Tag 33 bis Tag 37. . . . .	223
	Praxistipps: Wie erkenne ich Gefahren & wie handle ich in Notsituationen? . . . . .	236
	Erste Hilfe: problemorientiertes Handeln. . . . .	243
	Was tun bei Bissen, Vergiftungen, Unterkühlung, Brüchen & Co.? . . . .	248
	Kleinere »Wehwehchen« . . . . .	259
<b>8</b>	<b>Orientierung &amp; Wetter . . . . .</b>	<b>265</b>
	Tag 38 bis Tag 42. . . . .	265
	Praxistipps: Wie orientiere ich mich & wie deute ich das Wetter? . . . . .	279
	Sonne, Mond und Sterne. . . . .	280
	Karte & Kompass . . . . .	282
	Wetterzeichen . . . . .	288

9	Notdurft & Hygiene . . . . .	293
	Tag 43 bis Tag 47 . . . . .	293
	Praxistipps: Körperpflege & Hygiene im Freien . . . . .	302
	Outdoor-Hygiene für Frauen . . . . .	304
	Die Kleidung waschen . . . . .	308
	Das große Geschäft – oder die »Wie-mach-ich-richtig-in-den-Wald«-Anleitung . . . . .	309
	Epilog . . . . .	313

## Prolog

Ich öffne die Augen. Absolute Dunkelheit. Direkt an meinen Ohren raschelt das trockene Laub. Für einen Moment frage ich mich, wo ich bin, und als hätte er meine Frage gehört, antwortet der Waldkauz mit einem lang gezogenen schaurigen Ruf. In der engen Laubhütte, in der ich liege, kann ich mich kaum umdrehen; stoße ich zu fest an das Holzgerüst, kann die gesamte Konstruktion zusammenbrechen. Letzte Woche ist mir das mitten in einer kalten Mainacht passiert, und ich war so müde und durchgefroren, dass ich lieber weitergelaufen bin, statt die Laubhütte im Dunkeln wiederaufzubauen.

Als ich meinen Kopf himmelwärts drehe, rieselt mir Dreck in die Augen. Ich stoße einen langen und tiefen Seufzer aus und frage mich, was zur Hölle ich hier eigentlich mache.

Neben mir, gefühlt doppelt so viel Platz einnehmend wie ich, liegt mein Hund Rocko und schnarcht. Er macht sich in der Nacht immer ziemlich breit, und wenn ich mir etwas Platz zurückerobern will und ihn ein wenig zur Seite schiebe, antwortet er mit einem leisen, nicht ganz ernst gemeinten Knurren. Er schläft nicht draußen, sondern bei mir in dieser archaischen Konstruktion aus Holz und Laub, da er sonst die Waldtiere anbellt und mich jedes Mal wecken würde. Ist er

in der Hütte, bekommt er nichts mit und schläft durch wie ein müdes Baby.

Langsam fallen meine Augen wieder zu, den spitzen Stein unter meiner Hüfte spüre ich kaum noch. Als ich erneut aufwache, dämmert es bereits. Rotkehlchengesang. Ich schiebe die provisorische Laubtür zur Seite und blicke dem Grund, hier und nirgendwo sonst zu sein, direkt ins Gesicht.

Der Wald ist am Morgen am schönsten, die ersten Sonnenstrahlen fallen durch das dichte Blätterdach auf einen großen moosbewachsenen Stein, und ein paar Erdhummeln summen herum. Das leise Plätschern des klaren Baches habe ich durch die dicke Laubdecke in der Nacht nicht hören können, nun begrüßt es mich wie eigens für diesen Augenblick komponierte Musik.

In solchen Momenten vergesse ich all die Entbehrungen, das ständige Aufwachen in der Nacht und das Gefühl, dass meine Kleidung nie richtig trocken wird. Ich weiß nicht genau, wie lange ich so daliege und die Szenerie beobachte, man beginnt bei einem solchen Trip in anderen Zeitmaßstäben zu denken. Ich weiß nicht, wie spät es ist. Selbst beim Wochentag bin ich mir unsicher. Und das Schönste daran ist: Es ist völlig unwichtig.

Nachdem ich mich wie ein Wurm aus der Laubhütte gewunden habe, recke ich mich. Ich sauge die frische Morgenluft ein, schließe die Augen und lausche. Nichts. Was für ein Geschenk! Es kommt in einem dicht besiedelten Land wie Deutschland wirklich nicht oft vor, dass man in den Genuss eines solchen Luxus kommt. Nun rumort es in der Laubhütte, Laub rutscht ab, und die ganze Konstruktion beginnt, gefährlich zu wackeln. Ein dunkelbrauner Kopf schiebt sich aus der

Hütte, dunkle Augen schauen mich an. Rocko streckt sich, reckt den Kopf in die Höhe und gibt einen Laut von sich, der einem Grunzen ähnelt. Er ist ein richtiger Langschläfer und steht grundsätzlich später auf als ich. Als er herauskommt, will ich ihn begrüßen, doch er wendet sich direkt ab, wackelt etwas steif auf den nächsten Baum zu und hebt ein Bein.

Nachdem wir ein gutes Stück gelaufen sind, machen wir gegen Mittag eine Pause. Es ist mittlerweile warm geworden, an die zwanzig Grad, und ich muss ein paar Kleiderschichten ablegen. Zu essen gibt es für mich eine Handvoll Haselnüsse und eine Ecke Bergkäse, für Rocko Trockenfutter. Von der wunderschönen Anhöhe aus, auf der wir sitzen, kann ich weit in der Ferne eine auffällige Bergkuppe sehen. Ein Blick auf die Karte verrät mir, dass es sich um den Kalmit, den höchsten Berg des Pfälzerwaldes, handelt.

An der nachlassenden Intensität des Lichts erkenne ich ein paar Wegstunden später, dass es langsam an der Zeit ist, mein Nachtlager zu bauen. Ich verlasse den Wanderweg und gehe durch einen trockenen Wald mit vielen imposanten Eichen, so lange, bis ich eine gute Stelle für mein Nachtlager finde. Auch wenn ich Buchenwälder für eine Laubhüttenübernachtung vorziehe, da sie eine riesige Menge an Laub zur Verfügung stellen, werde ich mich heute mit Eichenlaub zufriedengeben. Und wieder beginne ich routinemäßig, Stöcke für die Hütte zu suchen. Dabei weiß ich genau, dass ich in zwei Stunden todmüde, aber mit einem unbeschreiblich wohligen Gefühl in meine (für diesen Trip) siebte von insgesamt knapp vierzig Laubhütten kriechen werde.



## Einleitung

Es gibt mittlerweile sehr viele gut strukturierte und noch besser designte Outdoor-Handbücher, die Techniken und Handlungsstrategien für Extremsituationen außerhalb der Zivilisation erklären. Leider wird in diesen Büchern aber zum einen die Natur oft als Faktor angesehen, der »überwunden« werden muss, bis man wieder in der Zivilisation angekommen ist; zum anderen werden die Leserinnen und Leser oft überfordert. Nicht jeder, der Natur intensiv erleben will, möchte Frösche häuten oder Singvögel fallen bauen. Ein Naturerlebnis lässt sich nicht daran messen, wie spektakulär oder extrem es ist, sondern einzig und allein an den persönlichen Vorstellungen, Grenzen und bisherigen Erfahrungen.

Das Ziel eines Naturerlebnisses sollte das Sammeln neuer Erfahrungen sein. Die Komfortzone verlassen, sich selbst beim Lösen der Probleme zuschauen (und sich ab und zu dabei auf die Schulter klopfen). Die Natur, die Witterung, den Regen am eigenen Leib spüren. Im Trockenen sein, weil man es geschafft hat, eine dichte Hütte zu bauen. Mittags feststellen, dass man seit Stunden nicht mehr an den Alltag und die Arbeit gedacht hat.

Du hast noch nie gezeltet? Dann solltest du erst mal keine detaillierten Abhandlungen über Laubhütten und mehr-

wöchige Naturtrips in die Hand nehmen. Sie vermitteln dir das Gefühl, dass das alles eigentlich ein »Klacks« sei, und du fühlst dich ohnmächtig. Solche Bücher können, wenn du keine Erfahrungen mit dem Leben im Freien hast, demotivierend wirken, und sie werden dich eher davon abhalten, es zu versuchen.

Wenn ich in diesem Buch von meinen persönlichen Erfahrungen spreche, dann tue ich es nicht, um dir zu zeigen, wie ein Abenteuer aussieht. Ich möchte dich lediglich dazu ermuntern, rauszugehen und deine eigenen Erfahrungen zu machen. Dieses Buch ist also kein reines Handbuch, auch wenn man es aufgrund der Struktur durchaus als Nachschlagewerk nutzen kann.

Anstatt dich und deine Vorstellungen von einem Trip im Freien mit anderen zu vergleichen, versuche lieber, nur deinen eigenen Maßstab zuzulassen. Du hast noch nie im Wald geschlafen? Dann wäre deine erste Stufe des Naturerlebnisses, eine Nacht auf einer nahe gelegenen Wiese im Zelt zu verbringen. Alleine oder mit einem Menschen, in dessen Nähe du dich wohlfühlst. Und ich verspreche dir: Du wirst es nicht bereuen! Du wirst Geräusche hören, die du nicht einordnen kannst, und sie werden dir vielleicht Angst machen. Du wirst bestimmt auch etwas gerädert aufwachen. Doch der Anblick eines frühmorgendlichen Waldes »aus der Innenperspektive«, der Anblick der ersten Sonnenstrahlen, die durch das Blätterdach auf einen mit Flechten bewachsenen alten Baumstamm fallen, ist überwältigend. Und es macht einen großen Unterschied, ob du morgens von zu Hause aus aufbrichst, um im Wald spazieren zu gehen, oder ob du im Wald aufwachst.

Ich kenne kaum jemanden, der im Nachhinein nicht von



einem tollen Erlebnis spricht, wenn er/sie sich überwunden hat, außerhalb der Zivilisation zu nächtigen.

Übrigens schwindet die Angst erfahrungsgemäß mit der Wissenszunahme: Je mehr nächtliche Waldgeräusche du zuordnen kannst, desto weniger Unwohlsein werden sie dir bereiten. Was sich wie ein gequälter Säugling anhört, entpuppt sich als Schrei der Schleiereule; was wie ein verwilderter, tollwütiger Hund anmutet, ist ein bellender Rehbock.



# 1 Aufbruch zur Deutschlandwanderung

## Tag 0

Am Abend des 30. April 2015 saß ich in meinem winzigen Wohnheimzimmer und schaute mir ein letztes Mal meine Ausrüstung an. Es war so wenig. Alles, was ich in den nächsten sechs Wochen benötigen würde, passte in einen kleinen Eintagesrucksack. Ich habe vor jeder Tour das Gefühl, etwas vergessen zu haben, und tatsächlich ist dem auch meist so. Andererseits wollte ich in einem der am dicht besiedelten Länder der Welt wandern gehen, und nicht in der Mongolei. Unterwegs könnte ich also immer noch etwas besorgen.

Meine damalige Freundin Isabel schlief in jener Nacht bei mir, der Wecker war auf fünf Uhr gestellt. Warum so früh? Zum einen hatte ich eine lange Zugfahrt nach Saarbrücken vor mir, und ich wollte nicht allzu spät am Startpunkt ankommen. Zum anderen wollte die *Spiegel*-Reporterin Katja Döhne um sechs Uhr vorbeikommen, um zu filmen, wie ich noch im Dunkeln losstiefele.

Isabel war schon lange eingeschlafen, als ich ihr Gesicht im Halbdunkel betrachtete. Ich fragte mich, ob ich bei meiner Rückkehr noch derselbe sein würde und wie mein heimkommendes und ihr dagebliebenes Ich in zwei Mona-

ten zueinander stehen würden. Ich wollte sie nicht wecken, unterdrückte den Drang, ihr über die Wange zu streichen, und konnte erst mal nicht einschlafen.

Es ist nicht so, dass ich die ganze Zeit gar keine Bedenken gehabt hätte, ich hatte ihnen einfach keinen Raum gegeben. Ich hatte die Tour ziemlich gut durchgeplant und mich auf unterschiedlichste Krisen mental und ausrüstungstechnisch vorbereitet. Dadurch konnte ich es gut rechtfertigen, aufkommende Zweifel zu unterdrücken. Doch nun, kurz bevor es losgehen sollte, kamen sie hoch und ließen meine Gedanken kreisen.

Mutete ich dem guten alten Rocko nicht zu viel zu? Rocko ist ein Schäfer-Collie-Mischling, und er sollte mich begleiten. Und was ist, wenn meine Knie nicht mitmachen? Zu diesen Fragen gesellten sich weitere, sie drängten sich mir geradezu auf. Vielleicht war es doch keine gute Idee gewesen, ihnen in den Wochen zuvor keinen Raum zu geben; hätte ich sie mal lieber schon früher ernst genommen und beantwortet. Doch wer weiß, vielleicht hätte ich mich dann gegen dieses Abenteuer entschieden.

## Tag 1

Katja und ihr Kameramann Roman standen pünktlich auf der Matte und filmten, wie ich mich von Isa verabschiedete und losging. Es war schon etwas befremdlich, vor allem bei so einem intimen und persönlichen Moment wie dem Abschiednehmen von der Freundin, und außerdem hatte ich

vorher noch nie vor einer Kamera gestanden. Es dämmerte bereits, als ich mich, von Rocko und den zwei Reportern begleitet, auf den Weg zum Eberswalder Bahnhof machte. In Berlin stiegen die beiden aus – sie wollten mich später während der Tour noch einmal filmen –, und ich war nach kurzer Aufregung wieder alleine.

Ich schaute aus dem Fenster, und mir war bewusst, dass ich die vielen Kilometer, die in großer Geschwindigkeit an mir vorbeirauschten, wieder zurücklaufen musste. Nein, ich verbesserte mich selbst: Ich durfte sie wieder zurücklaufen. Ich tat das freiwillig, und natürlich freute ich mich auch auf diese besondere Erfahrung. Dennoch hatte ich ein leicht mulmiges Gefühl dabei – das war wirklich eine gewaltige Strecke. Ich hoffte inständig, dass mich meine Knie und Füße nicht im Stich lassen würden.

Nach fast zehn Stunden kam ich endlich in Saarbrücken an. Als ich aus der Bahnhofshalle trat, blendete mich die Sonne, obwohl sie nur schwach durch die dicke Wolkendecke schimmerte. Ich fühlte mich wie ein Außerirdischer – was machte ich hier? Ich würde jetzt einfach loslaufen und immer weitergehen, immer weiter, bis fast zur polnischen Grenze? Ich kann mich noch gut an das Gefühl erinnern, das ich in diesem Moment hatte. Es ähnelte dem Gefühl auf dem Zehnmeterbrett. Man steht da und weiß, dass das Unvermeidliche gleich kommen wird, aber man zögert. Ich fasste mir ein Herz, schaute meinem ungeduldig gewordenen Rücken in die Augen und lief los.

Es war schon Nachmittag, und ich kam an Tag eins nicht besonders weit. Der Himmel hatte sich noch stärker zugezogen, und zu den dichten grauen Altostratuswolken

hatten sich Regenwolken gesellt, die ihrem Namen alle Ehre machten. Trotz Regenjacke und Regenhose fühlte ich mich klamm, und auch Rocko sah mit seinem kurzen, triefnasen Fell ziemlich bemitleidenswert aus. Als mir vier stockbesoffene junge Männer mit einem Leiterwagen mitten im Wald entgegenkamen und mir etwas Unverständliches entgegenröhlten, war ich doch ein wenig überrascht. Mir fiel ein, dass der 1. Mai für den einen oder anderen frisch gebackenen Vater (oder Bekannten eines Bekannten, der Vater geworden ist) ein beliebter Tag zum öffentlichen Saufen ist. Die Jungs hatten keine Regenkleidung an, der Alkohol schien ihnen Superkräfte zu verleihen. Oder ihre Wahrnehmung wurde durch den Alkohol zugunsten einer möglicherweise aufkommenden Erkältung verzerrt. Eins von beidem.

Zumindest was die gute Laune anging, war ich ein wenig neidisch auf die Leiterwagenzieher. Denn meine war im Keller. Es waren jetzt am Abend keine zehn Grad mehr, und unter meiner Regenkleidung fühlte sich alles feucht an. In einem größeren Waldstück fand ich schließlich eine gute Stelle für eine Laubhütte. In einiger Entfernung konnte ich zwar Lichter von Häusern erkennen, mir blieb aber nichts anderes übrig, als hier zu übernachten, die Zeit spielte gegen mich. Halbherzig baute ich meine Laubhütte und lag nach eineinhalb Stunden gemeinsam mit Rocko darin. Das Laub war nass. Der Hund war nass. Ich war nass. Kurz vor dem Einschlafen dachte ein Teil von mir: Du wirst schlecht schlafen, du hast einfach nicht genug Laub aufgeschüttet. Dann dämmerte ich weg.

Mitten in der Nacht wachte ich auf. Mir war kalt, aber der eigentliche Grund, warum ich aufwachte, war mein haa-

riger Begleiter. Sein Fell war zwar schon fast gänzlich getrocknet, dennoch zitterte er, und das versetzte die ganze Laubhütte in Schwingung. Ich schaufelte also das Laub am Eingang zur Seite und schlängelte mich vorsichtig aus der Hütte. Rocko kam mir direkt nach, streckte sich und pinkelte an einen Baum.

Ich zog mich komplett aus, legte die Funktionsunterwäsche beiseite und zog den Rest schnell wieder an. Es hatte zwar aufgehört zu regnen, es war aber dennoch so kalt, dass mein Atem kleine Nebelwölkchen bildete. Dann zog ich Rocko meine Unterwäsche an. Er ließ die Prozedur ohne Einwand über sich ergehen, wahrscheinlich ahnte er schon, dass ihm die Wäsche helfen würde. Ich musste kurz lachen, als ich den angezogenen Hund vor mir sah, und wir krochen wieder in unsere feuchte Höhle zurück.

## Tag 2

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, hatte es wieder zu regnen begonnen. Ich stöhnte. Mein Rücken tat weh, ich war in der Nacht oft aufgewacht, weil es sehr kalt war. Rocko dagegen schien mit meiner Unterwäsche gut geschlafen zu haben, jedenfalls hatte er nicht mehr gezittert.

Für einen Moment bereute ich, ihn vor der Tour geschoren zu haben. Aber dann dachte ich an die mit Sicherheit kommende Wärmeperiode Anfang Juni, es ging wirklich nicht anders. Ich beschloss, noch heute einen Kinderschlaflsack für meinen Hund zu besorgen – ich wollte meine Funk-

tionsunterwäsche zurückhaben! Da ich laut Plan am heutigen Tag keine größere Stadt mehr passieren würde, blieb mir nur eine Möglichkeit: Ich musste wieder zurück zu meinem Anfangspunkt Saarbrücken.

Bevor ich losging, schaute ich mir noch einmal meinen ersten »Schlafsack« für diese Tour an, die Laubhütte Nummer eins, und hätte mich ohrfeigen können für meine Faulheit am vorherigen Abend. Ich schwor mir, in Zukunft trotz Müdigkeit mehr Zeit in die Laubhütten zu stecken, und lief los.

Zum Glück war ich am Vortag nur an die vierzehn Kilometer gelaufen, somit stand ich knapp drei Stunden später vor einem Kaufhaus und wurde dort schnell fündig. Dabei waren Einkaufszentren für mich schon immer der Horror schlechthin. Wie Menschen hier Stunden verbringen und dabei noch positive Gefühle entwickeln können, wird mir ewig schleierhaft bleiben. Andererseits kann bestimmt auch nicht jeder nachvollziehen, warum ich sechs Wochen lang jeden Abend in Laub und Dreck schlafen möchte.

Als ich die Kaufhölle verließ und den Weg Richtung Wald ein zweites Mal einschlug, sah ich von Weitem den Bahnhof. Ich muss gestehen, dass ganz kurz die Idee in mir aufkeimte, alles abzubrechen und wieder nach Hause zu fahren. Der Regen war stärker geworden, und der Blick zur Wolkendecke schenkte keine Hoffnung auf Besserung. Zum Glück ließ ich diesem Gedanken keinen Raum und stapfte in Richtung Wald.

Ich machte ungefähr dort Mittagspause, wo ich am Abend zuvor mein Nachtlager aufgeschlagen hatte, und aß ein Käsebrot. Meine Laune besserte sich merklich, obwohl



der Regen weiterhin sehr unangenehm war. Meine Regenjacke und Regenhose fühlten sich von innen feucht an, die Kapuze klebte mir am Kopf. Ich begann langsam, mich auf die Natur, in der ich mich nun für lange Zeit aufhalten sollte, einzulassen. Ich atmete tief durch und konnte den Trubel der Stadt das erste Mal seit Beginn der Tour wirklich hinter mir lassen. Ich schloss die Augen und lauschte dem Dauerregen – wie schön er sich anhörte.

Gegen Nachmittag verließ ich den Wanderweg und ging über eine alte Rückegasse einen mit Fichten bewachsenen Hügel hinauf. Auf dem Hügelrücken angekommen, sah ich mich nach einem Lagerplatz um. Ich entdeckte eine flache Stelle mit viel Eichenlaub – und fing direkt an, Laub mit den Füßen sternförmig zu dieser Stelle zu schieben. Nach zwei Stunden war die Hütte fertig, diesmal mit viel mehr Laub als die Nacht zuvor. Stolz blickte ich auf mein Bauwerk, während ich auf einer umgefallenen Hainbuche saß und an einem Müsliriegel nagte. Heute Nacht wird eine gute Nacht, sagte ich mir, zog meine Funktionsunterwäsche an und schob mich in die klamme Hütte.

### Tag 3

Als ich die Augen aufschlug, fühlte ich in mich hinein und machte einen kleinen Rundumschlag: Der Rücken tat nur mäßig weh, ich war nur zwei- oder dreimal aufgewacht in der Nacht und hatte nur in der Morgendämmerung einmal kurz gezittert: alles in allem eine Steigerung zur vorherigen

Nacht! Als ich mittags in einem etwas größeren Ort ankam, war ich wieder mittelmäßiger Laune. Die Sonne hatte keine Lust, sich zu zeigen, und das Grau spuckte mir einen penetranten Sprühregen ins Gesicht. Da es an der Zeit war, etwas einzukaufen, ging ich schnurstracks zum nächsten Supermarkt.

Nach dem Einkaufen setzte ich mich neben dem Eingang auf den Boden und verstaute meine Lebensmittel. Ich war so mit dem Einpacken beschäftigt, dass ich gar nicht bemerkte, dass jemand vor mir stand. Drei Schritte entfernt rieb sich ein Mann um die vierzig nervös die Hände, der weiße Kittel wies ihn als Mitarbeiter aus.

»Guten Morgen. Äh... wie lange haben Sie noch vor, hier zu sitzen?«

»Hallo«, erwiderte ich freundlich. »Nicht so lange, ich verstaue nur noch meine Sachen und esse vielleicht noch ein Brot. Wieso?«

Der Mann trat kaum merklich von einem Fuß auf den anderen. »Nun ja, ich bin der Geschäftsführer hier, und... äh... es könnte sein, dass sich unsere Kunden hier gestört fühlen, wenn so Leute wie Sie... also... verstehen Sie mich nicht falsch, ich weiß, wie hart das sein muss...«

Jetzt verstand ich: Er ging davon aus, ich sei ein Obdachloser, der hier herumlungerte. Wow, dachte ich mir. Sehe ich nach drei Tagen schon so runtergerockt aus? Meine Kleidung war zwar dreckig vom nassen Laub, aber Gesicht und Oberkörper hatte ich am Morgen noch am Bach gewaschen. Ich wollte etwas erwidern, da setzte er an: »Ich möchte Ihnen gerne etwas Geld geben.« Er hielt mir aus drei Metern Entfernung ein Geldstück hin.

»Nein danke«, sagte ich. »Ich bin auf Wanderschaft, und ich habe genug Geld für die nächsten sechs Wochen bei mir. Ist aber lieb gemeint.«

»So nehmen Sie es doch, wenigstens für den Hund. Aber gehen Sie bitte«, sagte er und blickte nach links und rechts. Er reagierte überhaupt nicht auf das, was ich ihm geantwortet hatte.

An den folgenden überaus verstörenden Moment kann ich mich noch heute erinnern, als wäre es gestern gewesen. Der Mann stand in drei Metern Entfernung da, hielt mir das Geld hin und lächelte schief. Er stand lange so da, und anstatt näher zu kommen und mir das Geld in die Hand zu drücken, warf er es mir aus der Entfernung zu. Ungläubig schaute ich auf das Zweieurostück, das auf dem Münzrand rollend vor mir seine Kreise zog. Als es umfiel, schaute ich hoch. Der Mann war weg. Unglaublich. Ich konnte es wirklich kaum fassen. In diesem Moment dämmerte mir, wie schlimm sich solch herablassende Gesten und Verhaltensweisen für einen Obdachlosen und Bedürftigen anfühlen müssen. Dieser Moment hat mich wirklich traurig gemacht. Ich weiß noch, wie ich damals dachte: Gerade diese Menschen, die so dringend Hilfe benötigen, bekommen durch den Teil der Gesellschaft, der bis dahin das Glück hatte, nicht in solch eine Lage geraten zu sein, noch einen reingedrückt. Doch als ob das Schicksal mich überzeugen wollte, dass es auch sehr hilfsbereite und wohlwollende Menschen gibt, sollte ich gegen Abend eine ganz besondere Begegnung haben.

Als ich ein Waldstück erreichte, zeigte mir ein Schild an, dass der Weg an einer öffentlichen Grillstelle vorbeiführen sollte. Dort angekommen, fand ich alles vor, was man für

ein schnelles Lager braucht: eine überdachte Waldhütte samt Feuerstelle nebst einem dahinplätschernden glasklaren Bach. In null Komma nichts war mein Schlaflager vorbereitet und ein Feuer in Gang gebracht. Als ich einen Topf Reis aufgesetzt hatte, wurde ich aus meiner kurzen Lagerfeuertrance aufgeschreckt. Es dämmerte bereits, und ich sah von Weitem Autoscheinwerfer näher kommen.

Na toll, dachte ich mir, da wird wohl jemand was dagegen haben, dass ich hier lagere. Innerlich bereitete ich mich schon darauf vor. Doch es kam anders. Der schwarze Mercedes kam einige Meter vor mir zum Stehen, und ein schick gekleideter Mann stieg aus. Ich hatte eher mit einem Jeep samt Förster gerechnet. Jedenfalls kam der Mann einige Schritte auf mich zu, etwas ungelenk staksend – die guten Schuhe! –, grüßte mich höflich und fragte, was ich hier täte. Ich grüßte zurück und erklärte, dass ich auf Wanderschaft sei und mir diesen Platz für mein Schlaflager auserkoren habe. Ob das denn in Ordnung sei. »Sicher«, sagte der Mann und fügte hinzu, »aber bitte das Feuer später löschen.« Dann stieg er wieder in sein Auto und fuhr davon.

Als der dampfende Teller nach einer Weile vor mir stand, hatte ich den Mann im Anzug schon wieder vergessen, plötzlich erschien der Mercedes wieder. Er wird es sich doch nicht anders überlegt haben, dachte ich ein wenig misstrauisch. Diesmal stieg mit dem Mann auch eine Frau aus, und sie kamen mit einem prall gefüllten Stoffbeutel auf mich zu. »Wir wollten Sie nicht beim Essen stören, aber wir haben etwas für sie.« Er überreichte mir den Beutel und sagte: »Meine Frau und ich wollten Sie in dem Wald unserer Gemeinde willkommen heißen. Ich bin der Bürgermeister dieses

bescheidenen Örtchens. Wir haben Ihnen ein Proviantpaket zusammengeschnürt.«

Die Frau nickte mir freundlich zu. Ich war so verdutzt, dass ich fast vergessen hätte, mich zu bedanken. Nach einer knappen Verabschiedung schaute ich in den Jutebeutel. Brot, Käse, Wurst, etwas Obst und sogar Hundeleckerlis hatten diese freundlichen Menschen mir mitgebracht. Ich war so gerührt, dass ich beinahe meinen Reis vergaß. Damit hatte ich nach der Begegnung vom Morgen wirklich nicht gerechnet.

Seit diesem Tag gehe ich viel optimistischer in solche Begegnungen. Ich bin den beiden bis heute dankbar für diese herzliche Geste. Dankbar auch für die Erfahrung, dass man nicht nach dem Äußeren gehen darf, wenn man die Hilfsbereitschaft von Menschen vor einer Begegnung einschätzt. Das hat mich dieser Mann im Anzug gelehrt.



## **Praxistipps**

### **Die Planung**

Im Februar 2015 entstand in mir das große Bedürfnis nach einem Abenteuer. Ich war achtundzwanzig, wohnte im beschaulichen Eberswalde, siebzig Kilometer nordöstlich von Berlin, und wusste nicht so recht, wohin mit mir. Mein Studium und die Liebe hatten mich dorthin verschlagen. Ich wohnte in einer ehemaligen psychiatrischen Anstalt, die zu einem Studentenwohnheim umfunktioniert worden war, und arbeitete selbstständig unter dem Projektnamen »Waldsamkeit« im Bereich Erlebnispädagogik. Gemeinsam mit meiner Partnerin veranstaltete ich höchst aufwendige und schlecht bezahlte Kinderabenteuer und Kindergeburtstage in den Wäldern rund um Berlin.

Rückblickend steckte ich aber in einer kleinen Krise: Das Masterstudium im Bereich Nachhaltiger Tourismus war mehr als enttäuschend, das Wohnheim schien von seiner alten Funktion als Anstalt nicht weit entfernt zu sein, und die Selbstständigkeit konnte uns kaum über Wasser halten. Auch wenn der Drang nach Abenteuer sicherlich ebenfalls dem Wunsch nach Abstand vom Alltag geschuldet war, spielten noch andere Gründe eine Rolle. Viele Bekannte und Freunde sind damals in der Welt herumgejettet und haben

von ihren Rucksacktouren in Australien, Indien oder Neuseeland erzählt. Ich habe mich dann immer gefragt: Was kenne ich eigentlich von meinem eigenen Land? Wie viel habe ich hier denn überhaupt schon gesehen?

### **Wie will ich unterwegs sein?**

Meiner Meinung nach ist das Wandern die beste Methode, ein Land zu entdecken, also beschloss ich, meine Heimat einmal quer zu durchlaufen. Ich las alles über die Deutschlandwanderung von Rüdiger Nehberg und wusste auch ziemlich schnell, was ich anders machen würde. Nehberg ist 1981 von Hamburg bis ins Allgäu gelaufen, das Ganze ohne Zelt, ohne Schlafsack und vor allem: ohne eingekaufte Nahrung! So beeindruckend diese Tour auch heute noch ist, wollte ich mein persönliches Abenteuer anders angehen. Nehberg lief bei seiner Tour größtenteils an stark befahrenen Straßen entlang, denn seine Hauptnahrungsquelle waren überfahrene Tiere. Das hat nicht immer geklappt, und so hat er während des Marsches ganze fünfundzwanzig Kilo abgenommen.

Das kam für mich nicht infrage: Ich wollte soweit möglich die komplette Strecke fernab von Straßen in möglichst naturnaher Umgebung laufen. Ich wollte ja weder einen Rekord brechen noch irgendetwas beweisen – ich wollte einfach in der Natur laufen und schlafen, mich in ihr auflösen. Durch meine Vorerfahrungen wusste ich, dass man sich fernab von Straßen und ohne Mundraub zu begehen nur schwer in der Natur selbst versorgen kann, wenn man täglich dreißig Kilo-

meter Strecke zurücklegen möchte. Essbare Wildpflanzen, Pilze, Früchte, Nüsse, Insekten und Würmer gibt es zwar fast überall, das Sammeln und Zubereiten dauert jedoch sehr lange. Zum anderen musste ich schon jeden Abend zwei Stunden für den Bau einer Laubhütte einplanen. Denn eine Tour mit Zelt, Isomatte und Schlafsack kam für mich nicht infrage. Ich wollte mich frei und unbeschwert fühlen, wollte meine Survival-Fertigkeiten schulen, in und auf Natur schlafen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon oft in einer Laubhütte geschlafen, doch nie in Verbindung mit einer längeren Wanderung. Also musste ich abwägen und kam zu dem Schluss, dass mir Minimalausrüstung und eine große Wegstrecke wichtiger waren als die Vollversorgung mit Nahrung aus der Natur.

## Was nehme ich mit? Das Equipment

Als ich bei der konkreten Planung eine Packliste mit nötigem Equipment schrieb, musste ich mich immer wieder dazu anhalten, diese so klein wie möglich zu halten. Das war gar nicht so einfach, immer wieder fielen mir scheinbar sinnvolle und nötige Dinge ein. Nach ein paar Stunden sah meine Liste aus wie der Notizzettel eines verrückten Professors, immer wieder strich ich Dinge durch und schrieb andere darüber und dahinter. Doch dann hatte ich es geschafft, und die Liste war auf ein überschaubares Maß an Equipment zusammengeschrumpft.

Folgende Dinge standen auf dem Zettel: Erste-Hilfe-