

# Innerer Kompass

---

Survival als Lebensweg

Maurice Ressel

Apfelsamen Publishing

Urheberrecht © 2024 von Maurice Ressel  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags oder des Autors reproduziert oder übertragen werden, weder durch Fotokopie, Mikrofilm, das Internet noch durch andere Verfahren, außer in den Fällen, in denen dies durch das deutsche Urheberrechtsgesetz ausdrücklich gestattet ist.

# Contents

Vorwort	1
1. Im Strudel des Gewohnten	3
2. Flüstern des Schicksals	8
3. Zwiespalt der Seele	15
4. Schwellenüberschreitung	21
5. Begegnung mit dem Mentor	29
6. Zwischen Moos und Blättern	36
7. Durch das Prisma der Natur	45
8. Das Herz der Dunkelheit	52
9. Geschenk des Morgens	58
10. Der Weg zurück	65
11. Transformation des Geistes	73
12. Die Geburt des Mutes	79
Nachwort	86



---

# Vorwort

**W**illkommen zu einem E-Book der Wildnisschule Lupus, deinem Tor zu einer Reise, die weit über die Grenzen traditioneller Beschreibungen praktischer Survival-Erfahrungen hinausgeht. Mit großer Begeisterung für unsere Mission laden wir dich nicht nur zu einem Leseerlebnis, sondern auch auf einen Pfad der Transformation ein, der dein Verständnis von Survival und persönlicher Entwicklung neu definieren kann.

In diesem Werk entfalten wir eine Geschichte, die von dem ersten intuitiven Bauchgefühl, dem Ruf der Wildnis, bis hin zu einer tiefgreifenden inneren und äußeren Veränderung reicht, die du als Teilnehmer unserer Survival-Kurse erfahren kannst. Durch die Augen eines Menschen, der sich traut, das Unbekannte zu erkunden, seine Grenzen zu erweitern und vollkommen in die Erfahrungen der Wildnis einzutauchen, zeigen wir auf erzählerische Weise das enorme Veränderungspotenzial auf, das in diesem Kurs – und in jedem von uns – steckt.

Dabei mag die Erzählung zunächst überzeichnet wirken, doch sie spiegelt die tiefen inneren Prozesse eines sensiblen und feinfühlig Menschen wider, der durch die bewusste Auseinandersetzung mit der Natur eine bedeutende Transformation erlebt. Es ist ein Zeugnis dafür, wie die Herausforderungen und Erlebnisse in der Wildnis nicht

nur vorüberziehen, sondern ganzheitlich und mit voller Aufmerksamkeit erlebt werden, um den höchsten Nutzen aus solch einer Erfahrung zu ziehen.

Wir, die Wildnisschule Lupus, haben dieses Buch mit größter Sorgfalt und Hingabe für dich verfasst, um dir nicht nur unser Wissen und unsere Erfahrungen zu teilen, sondern dich auch herzlich einzuladen, Teil unserer Gemeinschaft zu werden. Egal, ob du dich entscheidest, bei uns einen Kurs zu buchen oder dich von den Seiten dieses Buches inspirieren zu lassen – wir sind an deiner Seite, um dich auf deiner persönlichen Reise zur Selbstentdeckung zu begleiten.

Tritt ein in eine Welt, in der die Grenzen zwischen dir und der Wildnis verschwimmen, wo jede Geschichte nicht nur eine Lektion, sondern auch eine Einladung ist, dein eigenes Potenzial uneingeschränkt zu entfalten. Lass dich auf diese besondere Art der Kursbeschreibung ein, auf ein Abenteuer, das dich und deine Sicht auf die Welt verändern wird. Willkommen zu deinem Abenteuer.

# Chapter One

---

## Im Strudel des Gewohnten

### **Zwischen Stille und Routine: Morgen eines Lebens im Gleichklang**

**D**as Surren des Weckers unterbrach die Stille des Raumes – ein Ton, der den Beginn des Zwangslaufes markierte. Es war nicht das Geräusch selbst, das mich weckte, sondern die unerbittliche Regelmäßigkeit, mit der es jeden Morgen mein Bewusstsein durchdrang. Noch im Bett liegend, umfing mich der halbdunkle Raum wie ein Kokon, die Außenwelt nur ein leises Murmeln hinter den Wänden.

Ich richtete mich auf, und meine Hand fand blind den Aus-Schalter. Die Stille, die folgte, war trügerisch. Sie verhiess weder Ruhe noch Zufriedenheit, sondern war lediglich die Abwesenheit einer Erinnerung, die mein Tagwerk ankündigte.

Ich stand auf und streifte durch meine Wohnung, wie ein Schauspieler, der sich auf seine Rolle vorbereitet. Die Spannung zwischen

der Ruhe hier innen und dem geschäftigen Lärm draußen war fast greifbar, als ob sich die beiden Welten nur durch eine dünne Haut voneinander trennten. Meine Wohnung, geschmackvoll eingerichtet und doch steril, spiegelte mein geregeltes Leben wider. Alles hatte seinen Platz, und doch fühlte sich kein Raum wirklich belebt an.

So begann ich meinen Tag, jede Handlung so vorhersehbar wie der nächste Atemzug. Die Kleidung lag bereit, ausgewählt nicht aus Vorfreude auf den neuen Tag, sondern aus der Gewohnheit des Immergleichen. Die Spiegelung im Badezimmerspiegel zeigte jemanden, den ich als mich erkannte, aber in dessen Augen kein Leuchten war.

Während ich den Kaffee zubereitete, glitt mein Blick durch den Raum. Was war es, das ihn so unwirklich machte? Die perfekte Ordnung, das Fehlen von Unvollkommenheit? Selbst die Pflanze auf dem Fensterbrett wirkte wie ein sorgfältig platzierter Statist in einem Stück, das ich selbst nicht verstehen konnte.

Während der Kaffee seinen Weg in die Tasse fand, seine Dämpfe behäbig in die kühle Morgenluft aufstiegen, ließ ich meine Blicke über den Bildschirm des Tablets wandern. Nachrichten, Angebote, Nachrichten. Ein Strom von Information, so stetig und konstant wie die Tropfen aus der Kaffeemaschine. Die Welt außerhalb dieser vier Wände schien um ihre Aufmerksamkeit zu kämpfen, aber auf dem digitalen Parkett fand ich keine Spur von mir selbst. Die Berichte von irgendwo glichen den Sorgen von niemandem – zumindest fühlte es sich in diesem Augenblick so an.

Ein Wischen des Fingers und die Welt änderte sich vor meinen Augen – und doch änderte sich nie etwas wirklich.

Die Bilder und Schlagzeilen wirkten eigenartig flach und leblos auf mich – wie ein Pantomime ohne Seele.

So ließ ich sie vorüberziehen.

Und dann verließ ich das stille Refugium meiner Wohnung.



\*\*\*

## **Spiegelbilder der Gesellschaft: Momentaufnahmen urbaner Realität**

Als ich den Schwellenwert meiner Wohnung überschritt, entfaltete sich vor mir ein Panorama der Ambivalenz. Die Stadt, ein pulsierender Organismus, schien mit einem Mal lebendig zu werden. Mein Blick glitt über die Fassaden, die sich wie stumme Wächter gegen den Himmel reckten.

Inmitten dieses Farbenrauschs stieß ich auf eine ältere Frau, bepackt mit zahllosen Einkaufstaschen. Die Last schien ihr die Schultern zu krümmen, während sie zwischen den Regalen innehielt, gequält von der Wahl, die vor ihr lag. Um sie herum ein Gewimmel aus Käufern, doch sie stand wie erstarrt, die Augen glanzlos, die Hand zitternd über einen Stapel vergünstigter Handtücher schwebend. In einem Meer aus Konsum und Rabattschlachten wirkte sie wie eine Insel der Resignation. Ihre Erschöpfung betrachtend, erwachte in mir eine stumme Solidarität – sie war das unbemerkte Opfer der grellen Versprechungen, die uns alle anzogen und oft genug leer zurückließen.

Weiter ging mein Weg, vorbei an den Glasfassaden der Bürotürme. Hier zeigte sich die Illusion der Verbundenheit in ihrer ganzen Tragik. Jedes Gesicht war in das kalte Licht eines Bildschirms getaucht, jedes Lächeln galt einer unsichtbaren Gemeinschaft irgendwo im Netz. Ein junger Mann tänzelte am Rande des Gehwegs, sein Blick gefesselt vom Bildschirm seines Smartphones. Ein Auto hupte scharf – nur eine

Armlänge trennte ihn von einer Tragödie. Er hob kurz den Kopf, traf den Blick des Fahrers und war im nächsten Moment wieder abgetaucht in seine digitale Welt.

Ich erreichte eine Kreuzung, wo die Zeit selbst zu einem Gegner geworden war. Eine digitale Uhr zählte unerbittlich Sekunden herunter und verwandelte die Passanten in Teilnehmer eines Rennens ohne Ziellinie. Ein Kurier schlängelte sich durch die Menge, seine Augen weit aufgerissen vor dem ständigen Druck der Lieferfristen.

Am Rand eines kleinen Parks stoppte ich unwillkürlich. Graue Betonmauern erdrückten das letzte bisschen Grün. Ein Bagger hatte seine metallischen Zähne bereits in die Rinde eines alten Baumes geschlagen. Kinder standen regungslos da, ihre Blicke zwischen Spielzeug und Zerstörung hin- und hergerissen. Mit einem Krachen gab der Baum nach und riss ein Loch in das Gewebe der Natur.

Plötzlich schnappte eine Frau nach Luft und stürzte an mir vorbei – ihre Hand ausgestreckt nach einem Kleinkind, das mit neugierigen Augen einen Zigarettenstummel betrachtete und ihn zum Mund führen wollte ...

\*\*\*

## **Echo der Stille: Ein Tag im Takt des Digitalen**

Ich betrat das Großraumbüro, ein Meer aus Schreibtischen und flackernden Bildschirmen. Es war ein symphonieloses Orchester aus Tastaturanschlägen und leisen Telefonaten. Mein Arbeitsplatz glich einer Insel der Anonymität, eingeklemmt zwischen gläsernen Wänden und sterilen, modularen Trennelementen. Die wenigen Büropflanzen,

fleckige grüne Tupfer, wirkten fast ironisch in dieser sonst so farblosen Welt.

Ich loggte mich ein, und sofort überflutete mich ein Strom aus E-Mails und Nachrichten – digitalisierte Prioritäten, die meine eigenen längst überflügelt hatten. Ich arbeitete wie im Trancezustand; Interaktionen mit Kollegen waren stets digital, selten persönlich. Ein Nicken hier, ein flüchtiger Gruß da, echte Gespräche blieben aus. Alle vertieft in ihre eigene Welt aus Zahlen und Diagrammen.

Beim Versuch, einen Ordner zu erreichen, stieß ich das Trinkglas meines Nachbarn um. Wasser ergoss sich über seinen Schreibtisch und bahnte sich seinen Weg zwischen Papiere und Tastatur. Sein Aufschrei zerriss kurz die Stille des Büros. "Es tut mir leid", entfuhr es mir leise, während ich nach Papierhandtüchern griff. Wir räumten auf, unsere Blicke trafen sich nur flüchtig – man half sich, aber man sah sich nicht.

Als der Tag zur Neige ging, schaltete ich meinen Computer aus – ein Akt der Erlösung. Keine Erleichterung in mir, nur das Gefühl verlorener Zeit.

Die Straßen waren von dem sanften Licht der Dämmerung erfüllt. Ich war ein Geist unter vielen im Abendgrau.

In meiner Wohnung angekommen, warf ich den Schlüssel auf die Kommode und zog die Vorhänge zu. Alle Geräte schaltete ich aus, bis auf eine kleine Schreibtischlampe. Die Stille legte sich wie eine Decke über mich.

Draußen zeichneten sich die Silhouetten der Gebäude gegen den Himmel ab – Wächter einer Welt, in der ich mich nie zugehörig fühlte.

Ich schloss die Augen.

# Chapter Two

---

## Flüstern des Schicksals

### **Sand der Zeitlosigkeit: Ein Morgen in der Zwischenwelt**

In der Dunkelheit hinter meinen Augenlidern spürte ich, wie der Lärm der Stadt allmählich verklang und in ein sanftes Rauschen überging. Es war, als würden die Geräusche sich in eine ferne Melodie verwandeln, die mich in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein trug. Ich war mir meiner Atmung bewusst, wie sie ruhiger und tiefer wurde; meine Gedanken verloren sich im Echo der Stille.

Und dann stand ich da – barfuß im Sand, das Gefühl von Kühle und Nässe an meinen Füßen, das Echo des Stadtlärms nun vollends verflogen. Ein Blick gen Himmel ließ mich die Morgendämmerung erkennen; ein sanftes Licht, das bisher nicht entscheiden konnte, ob es zum Tag oder der Nacht gehörte.

Ich hob den Kopf und blickte aufs Meer hinaus. Es breitete sich vor mir aus wie eine leere Leinwand, bereit, von den ersten Sonnenstrahlen bemalt zu werden. Doch ich stand allein da – gefangen in einem Moment des Übergangs.

Das Netz in meiner Hand schien aus einer anderen Zeit zu stammen. Ich betrachtete es eingehend, ließ meine Finger über die rauen Maschen gleiten. Ein Werkzeug des Fangens und Haltens, jetzt leer und nutzlos in meinen Händen. Ich ließ es durch meine Finger rinnen und betrachtete es fragend – wie kam es zu mir?

Meine Schritte führten mich am Ufer entlang, das Wasser umspielte meine Knöchel. Die Stille des Strandes wurde nur vom sanften Wellenschlag unterbrochen. Es war ein Ort der Ruhe und doch spürte ich eine unerklärliche Schwere in meiner Brust.

Der Wind wehte stärker und zerrte an meinem Hemd. Die Helligkeit des Wassers zwang mich, die Augen zusammenzukneifen. Es schien fast so, als würde das Meer mir etwas mitteilen wollen – doch ich verstand die Sprache nicht.

Ich ging weiter, das Netz immer noch locker in meiner Hand hängend. Der Sand gab nach unter meinen Schritten; eine sinnliche Erinnerung daran, dass ich Teil dieser Welt war – oder zumindest sein sollte.

Mit jedem Schritt wurde mir bewusster, wie fremd mir diese Einfachheit vorkam. Die Arbeit mit den Händen, der direkte Kontakt mit dem Element – es war ein Leben, das ich nicht kannte und doch sehnte sich etwas in mir danach.

Das Meer rauschte weiterhin unermüdlich an den Strand heran. Jede Welle erzählte von einem Zyklus des Kommens und Gehens – ein endloser Fluss der Zeit.

In diesem Traum am Strand stand ich nun, mit dem Netz in meiner Hand – ein Mann zwischen zwei Welten gefangen. Ein Leben voller

digitaler Verstrickungen und einer Sehnsucht nach einer verlorenen Einfachheit.

Das Netz begann schwerer zu wirken in meiner Handfläche ...

\*\*\*

## **Morgendämmerung im Schweigen: Reflexionen eines neuen Tages**

Mit geschlossenen Augen versuchte ich, die letzten Fäden des Schlafs abzustreifen, doch eine unbestimmte Unruhe ließ mich nicht los. Mein Herz schlug schneller, als ich nach meinem Smartphone auf dem Nachttisch tappte, um Orientierung in der Zeit zu finden, aber der Bildschirm blieb düster und leer - ein schwarzes Loch dort, wo sonst verlässliche Zahlen leuchteten. Ein Zischen der Besorgnis entfuhr meiner Kehle.

Ich tastete nach dem Lichtschalter - einer simplen Routine, die mir Sicherheit geben sollte -, drückte ihn nach unten und wartete auf die vertraute Helligkeit. Die Dunkelheit jedoch erdrückte mich weiterhin mit ihrer unsichtbaren Last. In meinem Inneren breitete sich ein Schock über diesen unerwarteten Ausfall aus, der schnell in eine schwer zu schluckende Panik überging.

Die Augen nun weit geöffnet, begriff ich, dass der graue Schimmer, der mich umgab, das einzige Licht war, das der Morgen zu bieten hatte. Konnte es sein, dass ein Stromausfall die Stadt in Finsternis gehüllt hatte? Mein erster Instinkt war, diese Unmöglichkeit abzutun - aber die stille Realität meines eigenen Wohnraums stand unverrückbar vor mir.

Als ich in die Küche schlurfte, vernahm ich das klägliche Knurren meines leeren Magens. Ich brauchte den Komfort eines warmen Kaffees, doch der Blick in den stillen, lichtlosen Kühlschrank erinnerte mich schmerzhaft an meine Abhängigkeit von einer Welt, die ich nur noch per Knopfdruck kannte. Das Gefühl der Hilflosigkeit, das mich langsam ergriff, war erdrückender als der Hunger selbst.

Mit zitternden Händen griff ich nach einem Streichholz, als letzter Versuch, mir selbstständig Wärme und Nahrung zu geben. Wieder scheiterte ich. Der Gasherd blieb still; das Holz unberührt von jeder Flamme. Ein bitteres Lachen entwich mir, verwundert und frustriert zugleich über die Einfachheit der Handlung, die mir verwehrt blieb.

In einem Anfall von Entschlossenheit zog ich hastig die Gardinen auf, bereit, die Stille des Morgens zu durchbrechen und mich mit der Außenwelt zu verbinden. Aber der Anblick, der sich mir bot, ließ mich innehalten und meinen Atem anhalten. Draußen erstreckte sich eine stille, schwarze Stadtkulisse, wie eingehüllt in eine unnatürliche Dunkelheit, der selbst die Straßenlaternen nichts entgegenzusetzen hatten. Kein Lichtschein, keine Bewegung – die Welt schien den Atem anzuhalten. Der Gedanke an einen Stromausfall, der diese pulsierende Metropole zum Stillstand gebracht hatte, ließ mich frösteln.

Doch dann weckte mich ein sanftes Zirpen aus meiner Lethargie, und ich spürte, wie ich zurück in die Realität rutschte. Als ich endlich meine Augen richtig öffnete und das warme Licht des Morgens sah, konnte ich nur grinsen. Der Traum hatte eine so eindringliche Vision beschworen, dass ich sie für bare Münze genommen hatte.

In mir bahnte sich ein neuer Entschluss seinen Weg. Ich stand auf, noch unsicher auf den Beinen, aber mein Herzschlag erfüllte den Raum mit seinem entschlossenen Rhythmus. Der Tag, der vor mir lag, rief nach einem ersten Schritt in Richtung Autonomie, richtigen Wachstums. Mit dieser Erkenntnis schwang ich meine Beine energisch

aus dem Bett und streckte mich der neuen Herausforderung entgegen. Heute würde ich damit beginnen, das Netz zu entwirren, das meine Fähigkeiten und meine Unabhängigkeit so lange umklammert hatte.

\*\*\*

## **Halt im Alltag: Eine Begegnung mit dem Erwachen der Natur**

Der Morgen begrüßte mich mit seinem grauen Schleier, als ich meine Wohnung verließ. Mein Atem bildete kleine Wolken in der kalten Luft, während ich den allzu bekannten Weg zur Arbeit antrat. Der Park lag auf meiner Route – eine grüne Oase, die ich tagtäglich durchquerte, ohne ihr wirklich Beachtung zu schenken.

Plötzlich blieb ich stehen, wie gelähmt von einer unsichtbaren Kraft. Eine kleine Ansammlung zarter Triebe am Wegesrand, direkt neben einer Parkbank, forderte meine Aufmerksamkeit. Sie trugen die Verheißung von Blüten in sich, doch verborgen blieben sie, versteckt unter dem schüchternen Grün ihrer Blattspitzen. Stirnrunzelnd betrachtete ich sie, die Überraschung über ihre Unbekanntheit in mir keimend. Konnte es wirklich sein, dass ich diese Vorboten des Frühlings in all den vergangenen Jahren übersehen hatte? Ihre Existenz warf Fragen auf, die ich mir niemals gestellt hatte, und ein Gefühl von Neugier durchbrach die Schichten meines Alltags.

Gedanklich verloren, setzte ich meinen Weg in den Park fort und versuchte die plötzliche Irritation abzuschütteln, die mich an diesem Ort gefesselt hatte. Doch die kurze Begegnung mit den unscheinbaren



Pflänzchen hallte nach und schwächte die monotonen Warnungen meiner inneren Stimme ab.

Diese Stimme, die mir stetig zuraunte, ich müsse mich sputen, verstummte dann urplötzlich. "Du musst los", flüsterte sie nach einer kurzen Pause erneut. "Du kannst hier nicht einfach stehen bleiben. Du kommst zu spät."

Die Leute begannen, mich zu umgehen – der Mann, der mitten im Weg stand und ins Leere starrte. Die Stimme wurde lauter, drängender. "Du musst den Zug bekommen. Du musst diese Dinge im Büro erledigen. Was stehst du hier?"

Doch heute widerstand ich ihr.

"Ich setze mich jetzt auf diese Bank", sagte ich laut und bestimmt.

Die Kälte des Metalls drang durch meine Kleidung, als ich mich niederließ. Alles um mich herum verschwamm zu einem Hintergrundrauschen – die Hektik der Stadt, die Anonymität der vorbeieilenden Menschen und im krassen Gegensatz dazu die Ruhe des Parks.

Ich dachte an meinen Traum – die Abhängigkeit von der Technik und anderen Dingen und das monotone Wiederholen desselben Tagesablaufs. Ich sah die Konsumgüter, die über das Wesentliche hinausgehen, als das, was sie wirklich waren: leere Versprechen in einer Gesellschaft, die von Überfluss und Schnellebigkeit geprägt ist. Sie sind nicht viel mehr als glänzende Ablenkungen, die ein Loch in der menschlichen Seele zu füllen versuchen, das eigentlich nach echter Erfüllung und Sinn sucht.

Das Wort "Lebensfähigkeit" flimmerte durch meinen Kopf, aber es war nicht stark genug. "Überleben", korrigierte ich mich selbst und schließlich landete ich bei "Survival".

Mein Handy zitterte in meiner Hand vor Kälte oder vielleicht auch vor Erwartung, als ich begann zu tippen: Outdoor-Überleben ... Selbstversorgung ... Naturverbundenheit ...

Die Website eines Anbieters für Survival-Trainings leuchtete auf meinem Bildschirm auf. Das Konzept des Überlebens in der Wildnis war mir fremd und schien eine Herausforderung darzustellen – genau das zog mich an.

In dieser stillen Minute auf der Parkbank realisierte ich plötzlich: Ich hatte nach einer Lösung gesucht und etwas gefunden, das mein Blut schneller fließen ließ. Ein Gefühl von Selbstwirksamkeit durchflutete mich und mit einem Mal spürte ich eine Inspiration, die mir fremd geworden war.

Die Möglichkeit, praktische Fähigkeiten zu erlernen – Fähigkeiten mit direktem Einfluss auf mein Leben – erfüllte mich mit einer Mischung aus Hoffnung und Aufregung. Der Gedanke an physische und mentale Herausforderungen abseits meiner digitalen Ablenkungen versprach ein Abenteuer.

Eine tiefere Verbindung zur Natur – und vielleicht auch zu mir selbst – schien plötzlich greifbar nah.

# Chapter Three

---

## Zwiespalt der Seele

### **Zwischen Computer und Wildnis: Die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen**

**I**n meinem Büro umfing mich die Stille, nur unterbrochen vom monotonen Summen des Computers. Meine Augen hafteten an der Buchungsbestätigung für das Survival-Training auf dem Bildschirm. Ein Klick hatte genügt, und doch lag eine Welt zwischen diesem Jetzt und dem, was da kommen sollte.

"Was tust du da eigentlich?" Die Stimme in meinem Kopf war zurück, lauter als je zuvor. "Glaubst du wirklich, dass du das brauchst? Die Errungenschaften der Zivilisation sind doch ein Zeichen des Fortschritts. Warum solltest du zurück zur Natur wollen?"

Ich lehnte mich zurück und schloss die Augen. Die Stimme hatte nicht unrecht. Wir hatten uns hoch entwickelt, hatten Werkzeuge geschaffen, die uns das Leben erleichtern sollten.

"Vielleicht ist es ja genau das – eine Erleichterung", entgegnete ich. "Aber was ist mit der Verbindung? Dem Gefühl von Boden unter den Füßen, dem Rhythmus der Natur?"

Die Stimme schnaubte. "Romantische Vorstellungen. Du kannst jederzeit in den Park gehen oder ein Wochenende im Wald verbringen. Dafür musst du nicht lernen, wie man Feuer ohne Streichhölzer macht."

Ich öffnete die Augen und starrte wieder auf den Bildschirm. "Aber ist es nicht paradox?", fragte ich in den Raum hinein. "Wir entfernen uns immer weiter von dem, was wir einmal waren, und jetzt zahlen wir Geld dafür, um es wieder zu erleben."

Die Stimme seufzte. "Das Überleben in der Wildnis ist hart und unbarmherzig. Es gibt einen Grund, warum wir Betten haben und Supermärkte."

"Ja", sagte ich langsam, "aber vielleicht haben wir dabei etwas Wichtiges verloren. Vielleicht gibt es Fertigkeiten und Erfahrungen, die uns menschlicher machen – die uns zeigen, dass wir mehr sind als nur Konsumenten."

Ein Klickgeräusch durchbrach meine Gedanken – meine Finger hatten unbewusst den Stift aufgenommen und damit gespielt.

"Du willst also zurück zur Steinzeit?" Möchtest du deine Wohnung aufgeben und in einer Höhle leben?", spottete die Stimme.

"Nein", erwiderte ich bestimmt. "Es geht nicht darum, alles aufzugeben. Es geht darum zu verstehen, dass all diese Errungenschaften nicht das Einzige sind, was zählt."

Die Stimme schwieg einen Moment.

"Ich glaube ...", begann ich zögerlich, "dass es darum geht, eine Balance zu finden. Wir müssen unsere Wurzeln kennen und respektieren – nur so können wir wirklich schätzen, was wir haben."

Die Buchungsbestätigung leuchtete immer noch auf dem Bildschirm – ein Portal in eine andere Welt.

"Ich werde diese Arbeit heute früher verlassen", sagte ich leise zu mir selbst und lächelte über die kleine Rebellion in meinem Alltag.

Die Stimme regte sich wieder. "Und dann?"

"Dann werde ich etwas Neues lernen – über die Natur und vielleicht auch über mich selbst."

\*\*\*

## **Lichtertanz im Betonwald: Eine Begegnung am Rande der Wirklichkeit**

Ich schaue aus dem großen Panoramafenster meiner Wohnung in die flimmernde Weite der Stadt. Leichtfüßig tanzten meine Gedanken über die Absurdität dieser verklärten Naturvorstellungen. Auf einem digitalen Podium der Selbstbeweihräucherung stehend, belächelte ich die naiven Zurschaustellungen idyllischen Waldlebens auf meinem Bildschirm. „Wie süß“, spottete ich, „dieser Wunsch, sich dem Laub zu unterwerfen, als könnten die jahrhundertealten Bäume den zementierten Komfort ersetzen, der sich um mich herum auftürmt.“

Noch schwelgte ich im Gefühl intellektueller Überlegenheit, als ein unerwartetes Flimmern meine Aufmerksamkeit erregte – ein sanftes Leuchten in der Luft. „Eine optische Täuschung?“, fragte ich mich und konzentrierte mich auf die Lichterscheinung, die sich nun deutlicher abzeichnete. Es waren Glühwürmchen, die wie aus einem Sommernachtstraum in meine urbane Festung geflattert waren.

Ich hielt meine Hand hoch und staunte, als sich eins nach dem anderen auf meiner Haut niederließ, ihre kühlen, leuchtenden Körper eine seltsame Wärme verströmend. „Das gibt’s doch gar nicht..“, flüsterte ich, mein Spott verflogen, als ich die zarte Verbindung spürte. Ihre bio-lumineszenten Körper schienen mir die verborgene Schönheit der Welt zu enthüllen, die jenseits der Grenzen meiner künstlichen Lebensblase existierte.

Fasziniert beobachtete ich, wie mehr von ihnen erschienen, ein sanftes, grünliches Leuchten um mich verbreitend. Sie tänzelten zwischen den Bücherregalen und elektronischen Geräten, und für einen Moment glaubte ich an die Magie, die ich so oft belächelt hatte.

Plötzlich jedoch veränderte sich der anmutige Tanz der Lichter. Die Glühwürmchen verschwanden nicht, im Gegenteil, ihr Leuchten wurde überwältigend, nahm überhand, und ihre Bewegungen glichen nun einem unkontrollierbaren Wirbelsturm aus Licht. Ein Ziehen in meinem Schädel ließ mich zusammenzucken und meine Augen schließen.

Als ich sie wieder öffnete, waren die Glühwürmchen fort, ersetzt durch kreisende Flecken, die sich wie Schneegestöber in meinem Blickfeld drehten. Schwäche kroch in meine Glieder, ein dumpfes Rauschen erfüllte meine Ohren, und ich erkannte, dass das zauberhafte Spektakel nichts als die Vorboten einer drohenden Ohnmacht waren.

Mit klammernder Hand griff ich nach dem Rand des Schreibtisches, um Stabilität zu finden. Meine Beine trugen mich nur mit Mühe bis zum Spiegel, vor dem ich mich mit letzter Anstrengung aufrecht hielt. Mein Spiegelbild, umgeben von einem Flor aus flimmernden Punkten, begegnete meinem Blick. Ich suchte in meinen eigenen Augen nach Festigkeit, doch fand nur das Echo einer Schwäche, die ich bislang nicht gekannt hatte.

In diesem verlorenen Augenblick, da die Zeit zu stehen schien und mein Atem flach wurde, durchschnitt das scharfe Klingeln meines Telefons die Funkstille, die mich umgab. Es war das einzige Geräusch, das durch die Wellen des Schwindels durchzudringen vermochte.

Ich nahm den Hörer ab, die Stimme auf der anderen Seite erdrückt durch das Rauschen in meinem Kopf. „Ja?“, brachte ich hervor, kaum mehr als ein Hauch, der die Reste der illusionären Glühwürmchen fortwischte und mich zurück in meine Realität rief.

\*\*\*

## **An der Schwelle zur Veränderung: Ein Anruf, der alles infrage stellt**

"Hey, Bruder! Errätst du, wo ich jetzt bin?" Ihre Stimme sprudelt vor Begeisterung. Sie ist irgendwo in Südamerika, erzählt sie, gerade von einer Wanderung durch den Dschungel zurückgekehrt.

Mit jedem Wort, das sie spricht, malt sich ein Bild vor meinen Augen – lebendige Farben, unberührte Natur und das Gefühl von Freiheit. Ihre Erzählungen sind voller Leidenschaft und einem unstillbaren Durst nach Abenteuern. Es ist eine Kraft in ihrer Stimme, die die monotone Stille meiner Wohnung durchbricht.

"Ich wünschte, du könntest das sehen. Es ist unglaublich hier!", sagt sie und ich kann nicht anders, als ihren Enthusiasmus zu spüren. Die Welt scheint durch ihre Augen so groß und grenzenlos.

Ich lausche und fühle eine Mischung aus Bewunderung für ihren Mut und ein wenig Neid auf die Freiheit, die sie lebt. Diese Emotionen schwingen noch lange nach dem Gespräch in mir nach.

Nachdem wir aufgelegt haben, herrscht Stille um mich herum. Die Worte meiner Schwester – "Du hast nur ein Leben" – hallen in meinem Kopf wider und klingen wie ein Weckruf. Die Routine meines Alltags fühlt sich plötzlich noch drückender an. Ihre Worte sind ein Echo dessen, was ich tief in mir schon weiß.

Ich sitze da und starre ins Leere. Das Gefühl der Vorhersehbarkeit meines Lebens kontrastiert scharf mit dem Bild des ungebundenen Daseins meiner Schwester. Die Idee, dass es mehr im Leben gibt und ich selbst mehr sein könnte, greift nach mir und hält fest.

In diesem Moment begreife ich: Ich stehe an einer Schwelle. Kann ich den Schritt wagen? Will ich dem Ruf nach einem erfüllteren Leben folgen oder verweile ich weiterhin in der Komfortzone meines bisherigen Daseins?

Die Erkenntnis trifft mich mit voller Wucht – Veränderung und Wachstum sind nicht nur möglich; sie sind notwendig, um das Leben wirklich zu spüren und zu erfahren.



# Chapter Four

---

## Schwellenüberschrei

### **Zwischen Nacht und Tag: Die Stadt erwacht, ein Kapitel beginnt**

**A**ls ich die Tür meiner Wohnung leise hinter mir schloss, war es, als überschritt ich eine unsichtbare Grenze. Dieser Morgen war anders, die Schwelle markierte mehr als nur den Übergang von Innen nach Außen – sie war der Anfang eines neuen Kapitels.

Die Stadt empfing mich mit einer Ruhe, die ich kaum kannte. Ihre Straßen lagen still und verlassen vor mir, befreit vom pulsierenden Rhythmus des Alltags. Die Luft schmeckte frisch, beinahe unberührt, als hätte die Nacht alle Abgase und den Lärm mit sich genommen.

Ich spürte den kühlen Boden durch meine Schuhe hindurch, während ich meinen Weg antrat. Der Schein der Straßenlaternen begleitete mich, mal stärker, mal schwächer flackernd, als zögerten sie den Tag hinaus. In diesem Zwielight offenbarte sich eine fremde Schönheit der Stadt – eine Stille, die mich innehalten ließ.

Die Gebäude ragten wie stumme Wächter in den erwachenden Himmel. Ich nahm mir einen Moment, um die Details ihrer Fassaden zu bewundern – das Spiel aus Licht und Schatten verwandelte sie in Kunstwerke, deren Betrachtung mir bisher entgangen war.

Als ich am Marktplatz vorbeikam, bot sich mir ein Anblick wie aus einer anderen Welt. Keine Händler, keine Käufer – nur verhüllte Stände und das Echo meiner eigenen Schritte. Es fühlte sich an wie ein verlassenes Theater nach der Vorstellung.

Der kleine Park auf meinem Weg lag still da; seine Bänke waren leer, seine Pfade verwaist. Ich konnte nicht anders, als für einen Augenblick stehenzubleiben und die Ruhe auf mich wirken zu lassen. Die Blätter der Bäume raschelten leise – eine Symphonie der Stille.

Schließlich erreichte ich den Bahnhof. Er war das einzige Zeichen von Leben in dieser ansonsten ruhenden Stadt. Die Geräusche hier wirkten gedämpft und fern – ein sanftes Murmeln gegenüber dem sonstigen Tumult.

Ich wartete auf dem Bahnsteig und ließ meinen Blick über die Dächer schweifen. Vielleicht hatte ich immer nur einen Teil der Stadt gesehen – einen Teil ihrer Identität. In der Stille dieses Morgens fand ich eine neue Wertschätzung für sie.

Die Glocke läutete zur Abfahrt meines Zuges. Ich stieg ein und setzte mich ans Fenster. Ein letzter Blick zurück auf die Stadt, die langsam zum Leben erwachte – und ich spürte etwas, wie Abschied in mir aufkeimen, aber auch Dankbarkeit für diesen Moment der Klarheit.

\*\*\*

## **Zwischen Himmel und Erde: Ein Marsch durch die Elemente**

Im Inneren des Zuges umfing mich die Wärme des frühen Morgen-  
sonnenlichts, als wäre die Welt bisher nicht erwacht, um die Hektik  
der Großstadtrealität zu ertragen. Draußen formte sich eine Land-  
schaft von berauscher Schönheit: weitläufige Felder, umhüllt von  
den letzten Nebelschwaden des Morgens, durchzogen von goldenen  
Sonnenstrahlen, die die Erde mit einem himmlischen Glanz erfüllten.

Plötzlich, im nächsten Augenblick, schob sich etwas beängstigend  
Gewaltiges am Horizont heran. Es war, als hätte jemand den Himmel  
in zwei perfekt gegensätzliche Hälften geteilt. Auf der einen Seite  
strahlte die Morgensonne mit voller Kraft, badete das Land in einem  
beruhigenden Licht. Auf der anderen aber lauerte eine enorme Front  
aus dunklen, schweren Wolken, die gegen den Glanz antraten, als  
wollten sie jegliches Leuchten verschlingen.

Ich konnte nicht anders, als den Atem anzuhalten. Eine solche  
Szene hatte ich noch nie erlebt – es war, als stieße ich auf das Werk  
eines göttlichen Künstlers, der sich entschieden hatte, das mächtigste  
aller Gemälde direkt vor meinen Augen zu entfalten. Ein dynamisches  
Kunstwerk, wie geschaffen von der Hand eines Caspar David  
Friedrich, bedrohlich und faszinierend zugleich, ein visueller Aus-  
druck des Kampfes zwischen Licht und Dunkelheit.

Der Zug verlangsamte nun seine Fahrt, zog mich widerstrebend  
von diesem majestätischen Anblick fort. „Technischer Defekt. Wir  
halten kurz an, die Raucher mögen bitte nur den gekennzeichneten  
Bereich am Zugende nutzen“, verkündete der Lautsprecher. Ein  
kurzes Stöhnen ging durch die Reihen der Passagiere, aber für mich  
war es ein willkommenes Zeichen. Ohne zu zögern, ergriff ich meine  
Sachen, als der Schaffner die Tür für die wartenden Raucher öffnete,

und verließ den Zug, entschlossen, den letzten Teil des Weges zu Fuß zu gehen – entgegen der Wetterscheide, die sich vor mir aufbaute.

Jetzt stand ich im weiten Feld, die frische, bernsteinfarbene Morgensonne im Rücken, und wurde konfrontiert mit einer überirdischen Macht. Die scharfe Kante der Wetterfront kam näher und verwandelte den strahlenden Himmel abrupt in ein düsteres Schwarz. Es war ein atemberaubender Kontrast, der den Himmel zerteilte, ein direkter Übergang von der Idylle ins Ungewisse.

Ich spürte, wie die ersten Böen des heranbrausenden Unwetters an mir rissen, wie Vorboten einer wilden Symphonie. Die Luft fühlte sich plötzlich geladen an, vibrierend von der Energie der aufeinanderprallenden Wettergötter. Erste isolierte Tropfen fielen schwer zu Boden, gefolgt von einer unfassbaren Stille, die das Feld erfasste und mir Schauer über den Rücken jagte.

Das ganze Ausmaß der Naturgewalt entlud sich nun über mir. Die Wolken brachen auf, und hektische Ströme aus Regen peitschten das Land. Der Wind trug die Tropfen horizontal durch die Luft, als wolle er die Erde selbst fortspülen. Das Rollen des Donners – gewaltig, endlos, berstend wie die Wellen eines wütenden Ozeans – umhüllte mich mit der Urgewalt seiner Klänge.

Blitze durchfurchten die Dunkelheit und erhellten für einen flüchtigen Moment die dramatische Landschaft, so lebendig und greifbar, dass ich den Impuls spürte, die Hand auszustrecken und die elektrisierte Luft zu berühren. Jedes Aufblitzen war wie ein Schlag, der die Erde zum Zittern brachte, und es schien, als würde ich mit jedem Herzschlag tiefer in das Gemälde hineingezogen.

Mit festem Schritt begann ich meinen Marsch durch dieses spannungsgeladene Naturtheater. Das Wasser formte Ströme entlang meines Pfades, durchweichte Schuhe und Socken, doch es war von keiner Bedeutung. Wohin auch immer mich mein Weg führen sollte,

ich wusste, der Pfad durch das Unwetter würde mich meinem Ziel näherbringen.

Ich fokussierte mich auf die kleinen Siege: Jeder Schritt war ein entgegengebrachtes Vertrauen an die Erde, die mich trug. Jeder Atemzug, ein kleiner Triumph über das tosende Chaos, das um mich wogte.

Nach unbestimmter Zeit lichtete sich das Dunkel. Die Wetterfront, die mich so eben noch zu verschlingen drohte, zog weiter. Die letzten Regentropfen plätscherten sanft, der Wind legte sich, und ich konnte das sanfte Licht des Endes des Sturms spüren. Es fühlte sich an wie ein Geschenk, ein Versprechen von der Natur für einen Neuanfang.

Als ich schließlich den Zielbahnhof erreichte, läutete das Klappern meiner nassen Schuhe über das Pflaster das Ende meiner Reise durch den Sturm ein. Es war nicht bloß das Ende einer Etappe, sondern das bewusste Eintauchen in eine neue Lebensphase. Durch den aufpeitschenden Regen hatte ich die ungebändigte Lebendigkeit der Natur erfahren und genoss sogar das Gefühl des Nasswerdens – eine seltene Würdigung für das, was normalerweise als Unbehagen gilt. Nun, da der Regen nachließ, erkannte ich in der Feuchte meines Gewandes und der Kühle auf meiner Haut einen Aspekt des Lebens, der gefeiert und geschätzt werden konnte.

\*\*\*

**Das verlorene Zeitempfinden: Sprint in das Unbekannte**

Ich schulterte meinen Rucksack fester und verließ den Bahnhof, der sich hinter mir mit dem Rauschen der Züge wieder mit Leben füllte. Die Karte in meiner Hand war nass und weich von den Strapazen des Sturms, doch die Route zum Kursgelände war einfach – geradeaus, am Fluss entlang, dann würde ich auf den Wald treffen.

Der Regen hatte nachgelassen, doch die Spuren des Unwetters waren überall. Pfützen spiegelten den grauweißen Himmel wider, und der Wind trug noch die Frische des vergangenen Sturms in sich. Der Boden unter meinen Füßen war matschig, jede Bewegung hinterließ Eindrücke im weichen Erdreich.

Als ich die letzten Schritte zum Wald machte, sah ich ihn vor mir aufsteigen – ein Buchenwald, dessen Wipfel sich sanft im Wind wiegten. Die Blätter der Bäume waren schwer vom Wasser, ihre Farben dunkel und satt. Es war ein Bild voller Ruhe und Stärke zugleich.

Etwas in mir drängte mich, innezuhalten. Der Gedanke an den Kurs verblasste für einen Moment hinter dem intensiven Gefühl, das mich überkam. Ohne zu zögern, ging ich tiefer in den Wald hinein und ließ mich an einer besonders dichten Stelle nieder. Ich setzte mich nicht nur hin – ich legte mich auf den nassen Boden.

Der Waldboden fühlte sich kühl durch meine Jacke hindurch an, aber es störte mich nicht. Es war mehr als das bloße Fehlen von Unbehagen; es war eine tiefgreifende Zufriedenheit, die mich erfüllte. Ich spürte die Feuchtigkeit, die Erde und das Leben unter mir. Hier, im Herzen des Waldes, war alles natürlich – so natürlich wie mein Bedürfnis, mich niederzulegen.

Da lag ich, eingebettet in die feuchte Umarmung des Waldbodens, und ließ den Geruch von Erde und Pilzen meine Sinne füllen. Es war, als hätte ich einen alten Freund wiedergetroffen, eine vertraute Gegenwart, die ich irgendwo auf dem Weg durch mein digitalisiertes

Leben vergessen hatte. Mein Atem verlangsamte sich, passte sich dem sanften Rhythmus des Waldes an.

Ein Gedanke brach sich Bahn durch das Rauschen der Blätter: Das Gefühl des „Natürlichen“ ist kein Zufall. Ich fühlte es bis in meine Knochen – diese Verbindung war das Ergebnis unserer tiefen biologischen Verankerung in der Natur. Wie eine verschüttete Erinnerung, die wieder an die Oberfläche kam, wurde mir bewusst, dass wir Teil dieses Ökosystems sind, nicht dessen Beherrscher.

Ich spürte es mit jeder Faser meines Seins – die Natur funktioniert nach Prinzipien der Harmonie, des Gleichgewichts und der Selbstregulation. Dieselben Prinzipien galten auch für mich. Die Stille um mich herum war kein Mangel an Leben, sondern ein Zeugnis von dessen Fülle. Hier war jedes Geräusch bedeutungsvoll, jede Bewegung Teil eines größeren Ganzen.

Der Wald erinnerte mich daran, dass wir uns wohlfühlen, weil dieser Ort uns unbewusst an unsere eigentliche Rolle im großen Netz des Lebens erinnert. In diesem Moment fühlte ich mich nicht isoliert oder getrennt; ich war ein Teil des Waldes, so wie der Wald ein Teil von mir war.

Die Überstimulation und Künstlichkeit meiner alltäglichen Umgebung wirkten plötzlich so fern. Hier im Wald konnte ich zu meinem grundlegenden Zustand zurückkehren – einem Zustand, in dem meine Sinne, mein Geist und mein Körper wieder im Einklang waren.

Dieses natürliche Gefühl war also ein Echo meiner evolutionären Vergangenheit und meiner tiefen Verbindung mit der Erde. Es war eine Erinnerung daran, dass meine Gesundheit, mein Glück und mein inneres Gleichgewicht untrennbar mit der Gesundheit und dem Gleichgewicht der Natur verbunden sind.

In der Natur zu sein bedeutete für mich nicht weniger, als nach Hause zu kommen – zu einem Ort, der zeigte, wie das Leben eigentlich sein sollte: verbunden, im Gleichgewicht und frei. In diesem Augenblick verstand ich wahrhaftig den Wert dieses Waldes und alles Lebendigen darin – es war das echte Leben, weit entfernt von jeglicher Simulation meiner digitalen Existenz.

Eine ruckartige Erkenntnis durchzuckte mich und zerriss das Geflecht der stillen Zeitlosigkeit des Waldes. Hastig griff ich nach meiner Uhr und eine stechende Unruhe durchbohrte mich – die Minuten waren verronnen wie Sand durch meine Finger. Der Kurs stand unmittelbar bevor, und das drohende Echo des Zu-spät-Kommens hallte laut in meinem Kopf.

Ich riss mich von dem nassen Waldboden empor, warf die lastende Schwere des Eintauchens in die Waldesruhe ab. Meine Sinne schärften sich schlagartig, jedes Ticken der Uhr wurde zu einem drängenden Schrei der Eile. Der Waldboden gab federnd nach, als ich anfang zu rennen, den Moosboden als Katapult nutzend, meine Eile zu beschleunigen.

Die lebhaften Grüntöne des Waldes verschwammen zu einem verwirrenden Kaleidoskop, das mich umgab, während ich eilig voranschritt. Mein Atem holte rhythmisch aus, im Einklang mit der Hast meiner Beine, die Wurzeln und Steine intuitiv vermieden. Aufgeladen von der Erkenntnis, dass die Zeit mein Feind sein könnte, sprintete ich voran, die Verheißung des Kursbeginns vor Augen, entschlossen, das Tor zu einer neuen Zukunft nicht zu verpassen.



# Chapter Five

---

## Begegnung mit dem Mentor

### **Rückkehr ins Gleichgewicht: Eine Lektion des Waldes**

**M**it keuchendem Atem erreichte ich das Kursgelände, eine Insel der Ruhe tief verwurzelt im Schatten des Buchenwaldes. Meine Schritte hinterließen nasse Spuren auf dem Boden; die Zeugen meines Kampfes mit dem Sturm. Noch tropfte das Wasser an mir herab, als er vor mir stand – Maurice, der als Teil der Natur wirkende Leiter der Wildnisschule. Seine Silhouette, von der Sonne ausgezeichnet, verschmolz mit dem Grün des Waldes.

„Du hast es geschafft“, sagte er mit einer Stimme, geerdet und vertraut wie das Rauschen der Blätter. Sein Händedruck, fest und erfüllt von einer ehrlichen Erdverbundenheit, gab mir ein Stück der Geborgenheit zurück, welche die durchnässten Kleider mir genommen hatten.

Mit einem zustimmenden Nicken, das mein schnelles Atmen begleitete, zeigte Maurice mir eine selbstgebaute Wäscheleine zwischen den Bäumen. "Lass uns erst deine nassen Sachen aufhängen", schlug er vor, und ich war ihm dankbar für diese sorgsame Geste.

Nachdem ich mich hinter einem Sichtschutz aus Zweigen in trockene Kleidung geworfen und die nassen Sachen zum Trocknen aufgehängt hatte, kehrte ich zurück zum Lagerfeuer, dessen lodernde Flammen mich mit offenen Armen zu empfangen schienen. Ich drückte mich nahe an die Wärmequelle, als wäre sie eine Sonne im Kleinformat, und spürte, wie meine Haut begann, sich von der Kälte zu lösen.

Der Duft einer kräftigen Suppe schlich sich herrlich wärmend in meine Sinne, während sie in einem großen Topf über dem Feuer köchelte. Es war ein betörendes Aroma, das Erinnerungen an alte Zeiten, an Gemeinschaft und die Einfachheiten des Lebens weckte.

„Komm, setz dich. Gleich gibt es was zu essen“, lud Maurice mich ein, und ich nahm dankbar auf einem Baumstumpf Platz, der nun allein durch seine Nähe zum Feuer meine noch immer kühlen Glieder erwärmte.

Ringsherum saßen bereits die anderen Kursteilnehmer in einem unvollständigen Kreis, von deren offenen Gesichtern ein weiteres Gefühl von Wärme ausging, welche das Feuer in seiner Intensität fast zu übersteigen schien.

Die Stille des Waldes wog zunächst schwer im Ohr, doch Maurice versicherte lächelnd: „An die Ruhe gewöhnt man sich. Bald wirst du hören, wie lebhaft sie wirklich spricht.“

Hier, umgeben von der schützenden Macht des Waldes, fühlte ich mich am Anfang einer Reise, die wohl weit über das Erlernen von Survival-Techniken hinausreichen würde. Ich saß nicht nur körperlich am Feuer, sondern auch am Beginn eines Weges zu einem tieferen Selbstverständnis.

\*\*\*

## **Die Feder des Meisters: Verbindungen schaffen in der Wildnisschule**

Am späten Nachmittag, als sich das Licht noch immer warm durch die Blätter bricht und der Wald in einer ruhigen Stimmung verweilt, versammelt Maurice, der charismatische Mentor, uns zu einer besonderen Kennenlernrunde. In seiner Hand hält er eine Feder, die er als "Sprechfeder" bezeichnet. Sie stammt von einem Mäusebussard, einem Meister der Lüfte, dessen Präsenz und Stärke Maurice als Symbol für die Freiheit und die tiefe Verbindung zur Natur sieht, die er uns allen vermitteln möchte.

„Diese Feder“, beginnt Maurice mit ruhiger, fesselnder Stimme, „ist ein Zeichen des Respekts und der Aufmerksamkeit. Wer sie hält, hat das Wort und verdient unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Wir sind hier, um voneinander zu lernen, um gemeinsam zu wachsen. Jeder von euch bringt seine eigene Geschichte, seine eigenen Gründe und Träume mit. Lasst uns zuhören, verstehen und teilen.“

Einer nach dem anderen nimmt die Feder entgegen. Ich beobachte aufmerksam und lausche den Geschichten der anderen Teilnehmer.

Ein Mann mit nachdenklichem Blick spricht als Erster. Seine Augen leuchten im Schein des Feuers, als er von seinem Wunsch erzählt, dem Alltag zu entkommen und sich wieder mit der Natur zu verbinden. Als Kind habe er jede freie Minute draußen verbracht, erinnert er sich. "Ich möchte das Gefühl zurück", sagt er leise.

Dann ist da eine junge Frau mit kurzen Haaren und einer entschlossenen Miene. Sie hält die Feder fest in ihrer Hand, als sie beginnt, von ihrer Suche nach Selbstbestimmung zu sprechen. "Ich bin es leid, mein Leben durch einen Bildschirm zu erleben", gesteht sie.

Ein etwas älterer Herr neben ihr nickt zustimmend, bevor er selbst die Feder ergreift. Seine Stimme zittert leicht beim Sprechen von einem Verlust in seiner Familie. "Es hat mich gelehrt", sagt er mit belegter Stimme, "dass man das Jetzt leben muss."

Mit jeder Geschichte spüre ich, wie die anfängliche Fremdheit schwindet und eine Verbundenheit entsteht. Wir alle suchen nach Echtheit in einer Welt voller Schein.

Als die Feder schließlich zu Maurice zurückkehrt, steht er auf und blickt in die Runde. Sein Blick scheint jeden einzelnen von uns zu durchdringen. Ich warte gespannt darauf, was er als Nächstes sagen wird.

Die Augen der Gruppe ruhten auf Maurice, als er sich mit einer natürlichen Anmut erhob, die Feder fest in seiner Hand. Er schaute in die Runde, sein Blick ruhig und bestimmt, als würde er uns alle einzeln begrüßen. Ein sanftes Lächeln umspielte seine Lippen, bevor er zu sprechen begann.

„Mein Name ist Maurice. Ich habe die Wildnisschule Lupus gegründet, weil ich glaube, dass das Leben mehr ist als nur das, was wir kennen. Es ist eine unendliche Reihe von Momenten und Erfahrungen, die uns formen und uns zeigen, was möglich ist.“

Er hielt inne, sein Blick wanderte über die Flammen des Feuers hinweg in den nächtlichen Himmel.

„Ich bin Wildnispädagoge, Jäger und habe mich dem Survival-Training verschrieben. Mein Weg führte mich durch Deutschland und Schweden, aber auch in die entlegensten Winkel der Erde.“

Die Feder schien fast zu leuchten im Feuerschein, als Maurice sie leicht drehte.

2019 hatte ich das Privileg, mit einem Expeditionsteam in den brasilianischen Urwald zu reisen. Dort haben wir nicht nur das Leben der Ureinwohner dokumentiert, sondern waren Teil davon. Ich lebte und jagte mit den Jägern des Stammes ein halbes Jahr, mitten über dem Äquator, im tiefsten Urwald.

Seine Worte hallten nach, und ich konnte sehen, wie sie jeden von uns erreichten.

„In Afghanistan“, fuhr er fort und seine Stimme wurde weicher, „lernte ich von Kindern und Jugendlichen. Über ein halbes Jahr lang teilten wir die Freude am Skateboardfahren – eine einfache Freude, aber eine mächtige. Dort war ich nicht nur Lehrer; ich war Schüler.“

Er ließ seinen Blick zurück in die Runde gleiten.

„Als Foto- und Videojournalist habe ich Kriegs- und Krisengebiete besucht – insgesamt 22 Länder auf vier Kontinenten. Diese Reisen waren meine Universität des Lebens.“

Maurice hielt kurz inne und sah jedem von uns direkt in die Augen.

„All das Wissen und all diese Erfahrungen fließen in diese Schule ein. Was ich euch beibringe, sind nicht nur Fertigkeiten zum Überleben in der Wildnis. Es geht um Mut, um das Überschreiten von Grenzen – euren eigenen Grenzen – und darum zu entdecken, wie viel mehr das Leben sein kann.“

Dann senkte er die Feder und trat zurück in den Kreis der Schatten am Rand des Feuerscheins.

\*\*\*

## **Unter den Schatten der Bäume: Zusammenhalt in der Dunkelheit**

Maurice zeigte ein einzelnes Streichholz. "Findet euch in Gruppen zu je vier Personen zusammen", befahl er mit einer Stimme, die keinen Raum für Widerspruch ließ. "Ihr habt genau 10 Minuten Zeit, Feuerholz und Zunder in diesem Wald zu sammeln, bevor die Dunkelheit einbricht und die Kälte unerträglich wird." Ein Raunen ging durch die Versammlung, als ihnen die Herausforderung klar wurde.

Die Gruppen teilten sich auf, hasteten zwischen den schwindenden Lichtern der untergehenden Sonne umher. Jeder Zweig, jedes Stück Rinde wurde kostbar im Kampf gegen die Zeit. Die Luft war durchsetzt mit der Anspannung des Wettbewerbs und dem flüsternden Klang windbewegter Blätter.

Meine Hände zitterten – ob aus Aufregung oder Angst, konnte ich selbst nicht sagen –, als ich auf das winzige Streichholz unserer Gruppe blickte. Mein Geist wurde kalt von Erinnerungen an eine alte Schmach, als das Entzünden eines Feuers, eine eigentlich einfache Aufgabe, in Schande endete. „Dieses Mal“, flüsterte ich, „dieses Mal muss es anders sein.“

Maurice überwachte unsere Fortschritte, ein geisterhafter Schatten zwischen den Bäumen. Mit ruhiger Stimme gab er kleine, fast beiläufige Hinweise, die jedoch in jedem Ohr widerhallten: "Denkt an den Wind", mahnte er. "Baut euren Unterschlupf so, dass er euch und das Feuer schützt."

Mit knirschendem Laub unter ihren Füßen umringte jede Gruppe ihr Feuer. Der Wind zog auf, drohte das Streichholz auszublasen, bevor es auch nur die geringste Chance hatte, das gesammelte Holz

zu entflammen. Die Gestalt eines jeden Teilnehmers spannte sich, als wäre ihr eigenes Schicksal an den winzigen Funken gebunden.

Als das Holz endlich Feuer fing, entfachten nicht nur Flammen, sondern auch die innere Glut einer jeden Person. Murmeln der Erleichterung und triumphierende Rufe durchbrachen die Dunkelheit. Maurice nickte anerkennend und trat an das Feuer.

Später am Abend saßen wir alle noch einmal am Feuer zusammen. Maurice stand auf und sein Blick schweifte über uns alle. "Ihr habt es geschafft", begann er und seine Stimme trug weit in den nächtlichen Wald hinein. "Am ersten Tag mit nur einem Streichholz Feuer zu machen – ihr seid gut genährt und ausgerüstet."

Er machte eine Pause und sah in die Runde: "Was ist aber, wenn ihr zwei Tage nichts gegessen habt? Unterzuckert seid? Es regnet? Und ihr nicht einmal ein Feuerzeug habt?"

Die Flammen spiegelten sich in seinen Augen wider, als er fortfuhr: "Es ist lebenswichtig, sich so fähig und so zäh zu machen, dass wir das schaffen. Es ist eine Art, gesund zu leben – zu denken und sein Leben darauf auszurichten – fähig zu sein zu bestehen."

Er erzählte uns von einem Jungen im Amazonas – 14 Jahre alt und Bootsmann eines kleinen Schiffes – der mit Energie eines dreißigjährigen Kämpfers Tag für Tag Beständigkeit zeigte; laufen konnte ohne Erschöpfung; Nächte durchmachte; Schwäche aushielt.

"Das Feuer mit einem Streichholz ist der Anfang einer Reise zu mehr – mehr Kraft", sagte Maurice mit einem Lächeln.

Wir saßen noch lange in Stille beisammen, als Maurice leise hinzufügte: "Gute Nacht, wir sehen uns mit dem ersten Licht des neuen Tages wieder." Einer nach dem anderen kehrte in seine Schlafstätte zurück, erfüllt von den Eindrücken des Tages und der Vorfreude auf das, was der Morgen bringen würde.

# Chapter Six

---

## Zwischen Moos und Blättern

### **Wolfsruf in der Nacht: Erwachen im Herz des Waldes**

**I**n den frühen Morgenstunden, noch weit entfernt vom ersten Licht des Tages, riss mich ein Wolfsgeheul aus dem Schlaf. Es war so nah, dass es die Stille des Waldes durchschnitt wie ein Messer. Ich lag da, eingehüllt in meinen Schlafsack, und erinnerte mich an Maurice Worte vom Vorabend – dies war der Weckruf. Noch bevor ich meine Gedanken ordnen konnte, stimmten einige meiner Mitstreiter in das Heulen ein. Ihre Stimmen erhoben sich zu einer wilden Symphonie, die den morgendlichen Wald erfüllte und mein Herz mit einem Gefühl des Zusammenhalts höher schlagen ließ.

Der Tag begann früh, viel früher, als ich es gewohnt war. Die Luft war kalt und kristallklar, jeder Atemzug ließ meine Lungen prickeln. Der erste Schritt aus dem Zelt heraus und hinunter zum kalten Bach



war eine Überwindung für sich. Das eiskalte Wasser ließ meine Glieder erstarren und doch gleichzeitig lebendig fühlen.

Während ich das Wasser über mein Gesicht laufen ließ, blickte ich in die Gesichter der anderen – nicht mehr nur namenlose Gestalten im Dämmerlicht, sondern Menschen mit Geschichten und Hoffnungen, die ich zu kennen begann. Ein Lächeln hier, ein zustimmendes Nicken dort – wir waren keine Fremden mehr.

Das erste Licht des Morgens brach durch die Bäume, als Maurice uns zu einer Lichtung führte. Der Wald verwandelte sich vor unseren Augen in ein natürliches Fitnessstudio. Wir balancierten auf umgestürzten Baumstämmen, zogen uns an Ästen hoch und sprinteten die Hügel hinauf. Die Intensität des Trainings war unerwartet und forderte jeden Muskel in meinem Körper heraus. Maurice bewegte sich mit einer Eleganz durch den Wald, als wäre er Teil davon – eine Inspiration für uns alle.

Nachdem wir uns ausgepowert und unsere Atemzüge sich langsam beruhigt hatten, versammelten wir uns im Kreis um Maurice. Er stand da, ein Lächeln auf den Lippen, das die Zufriedenheit über unsere Anstrengungen widerspiegelte. Seine Augen fanden jeden von uns, bevor er sprach.

"Vergegenwärtigt euch, dass euer Körper das ultimative Instrument eures Daseins ist", begann er. "Ein hoch entwickeltes System, das zur optimalen Funktion Bewegung und Ernährung erfordert." Seine Stimme war ruhig, doch jedes Wort trug Gewicht.

"Begrift Sport nicht bloß als körperliche Anstrengung, sondern als unverzichtbaren Impuls, der eure Gesundheit belebt und eure Leistungsfähigkeit steigert." Ich spürte den Schweiß auf meiner Stirn trocknen und dachte an die Anstrengungen der letzten Stunden – sie schienen plötzlich in einem anderen Licht.

"Eure Ernährung wiederum versorgt euch mit den essenziellen Bausteinen – Vitamine, Mineralien, Proteine – die dieses fein abgestimmte System am Laufen halten." Maurice hob eine Handfläche in die Höhe, als wollte er die Wichtigkeit jedes einzelnen Nährstoffs unterstreichen.

"Versteht diese Grundpfeiler nicht als Bürde, sondern als Privileg, durch das ihr euer ganzes Potenzial entfalten könnt." Seine Worte klangen wie ein Aufruf – ein Aufruf an mich, an uns alle.

"Jeder Bissen, jede Form der Bewegung, ist eine Investition in euer Wohlergehen." Ich dachte an all die Male zurück, wo ich mich für Fast Food statt für eine gesunde Mahlzeit entschieden hatte. Die Erkenntnis schlich sich leise in mein Bewusstsein.

"Bedenkt stets, dass ihr das Ruder eures Lebens in der Hand haltet. Ihr seid die Architekten eurer Gesundheit und könnt durch bewusste Wahl von Bewegung und Nahrung euer Leben aktiv gestalten und bereichern."

Es ging nicht darum, einem Ideal nachzujagen – das wurde mir jetzt klar. Es ging darum, ein bewussteres und gesünderes Selbst zu kultivieren.

"Doch all euer Wissen und alle Fähigkeiten sind vergeblich", schloss Maurice seinen Gedanken ab und seine Augen fixierten mich einen Moment lang intensiv, "sollte euer Körper versagen. In der physischen Welt, in der wir uns bewegen und mit der wir interagieren, ist unser Körper das primäre Werkzeug des Überlebens."

Von Maurice Worten noch immer bewegt, fand ich mich kurze Zeit später am Frühstückstisch wieder. Das sanfte Morgenlicht spielte zwischen den Bäumen und legte einen warmen Schleier über die Szene. Vor uns Haferflocken, vermischt mit den dunklen Tupfern frisch gepflückter Beeren – ein einfaches, aber kraftvolles Mahl.

Ich schaufelte mir eine Löffelspitze in den Mund und spürte, wie die Süße der Beeren meine Geschmacksknospen belebte. Der Duft des Waldes mischte sich mit dem Aroma der Haferflocken und erinnerte mich daran, dass jede Mahlzeit hier ein Teil des Erlebnisses war. Kein schnelles Frühstück auf dem Weg zur Arbeit, sondern ein bewusster Akt der Nahrungsaufnahme, verbunden mit der Natur um uns herum.

Nachdem wir das nahrhafte Frühstück beendet hatten, standen wir schweigend da, umgeben von den letzten Dämpfen des Morgens. Unsere Blicke kreuzten sich – einige entschlossen, andere noch zögerlich – während Maurice, unbewegt und doch voller Antizipation, uns zu sich winkte. Seine Augen glänzten vor unerschütterlichem Vertrauen.

"Lasst die Waldesstille zu eurem Kompass werden", sagte er leise. "Euer Gefühl für die Natur sei eure Karte."

Und so erhoben wir uns, einer nach dem anderen, beladen mit unserer Ausrüstung und einer gewissen Unruhe im Bauch. Unsere Füße traten bald auf das frische, noch Tau-feuchte Gras des Waldes, das sanft unter unseren Schritten nachgab. Der weiche Waldboden, gespickt mit Kiefernadeln und Herbstlaub, nahm die Spuren unserer Wanderstiefel an als stumme Zeugen unseres Aufbruchs.

Nun waren wir keine Zuschauer mehr, wir wurden zu einem lebendigen Teil dieser alten Landschaft. Maurice ging voraus, nicht als Führer, sondern als Erster unter Gleichen, ein Mentor, der uns mit stummen Gesten den Weg durch das sich drehende Kaleidoskop des Waldes wies. In dieser Welt aus Grün und Erdbraun folgten wir, bereit, uns dem zu öffnen, was uns der Tag lehren würde.

Die ersten Schritte waren noch geprägt von der Zurückhaltung des Neuen, doch bald schon verschmolz die Resonanz unseres gemeinsamen Rhythmus mit dem Flüstern der Blätter. Es war, als hätte der Wald auf unsere Ankunft gewartet, uns nun willkommen

heißend, mit dem Versprechen, dass das, was wir hier lernen würden, uns unendlich mehr lehren würde als nur das Überleben. Es würde uns zu einem tieferen Verständnis von Verbundenheit führen – mit der Natur, den Menschen um uns herum und am wichtigsten, mit uns selbst.

\*\*\*

## **Das Buch des Waldes: Eine Reise durch den Lehrpfad der Natur**

Maurice rief uns zusammen, seine Hände ruhig verschränkt, als wären sie Teil des Waldes selbst. "Wahres Verstehen der Natur", begann er, "geht über das Hörensagen hinaus – man muss sie erleben." Seine Stimme, getragen von der Stille des Morgens, zog uns in seinen Bann.

Wir folgten ihm zu einer alten Eiche. "Fühlt die Rinde", forderte er uns auf. "Spürt ihr die Trockenheit?" Meine Finger glitten über die rissige Oberfläche, ich nahm das raue Muster wahr, fühlte die festen Konturen. "Das Gewicht des Holzes verrät euch seinen Zustand", erklärte Maurice weiter und hob einen Ast auf. Ich ahmte seine Bewegungen nach und war überrascht von der Leichtigkeit des trockenen Holzes in meinen Händen.

Maurice wies auf die Gewässerflora und -fauna am Bachufer hin. „Diese Pflanzen und kleinen Lebewesen“, erklärte er, „sind Indikatoren für die Wasserqualität – ein Konzept, das als Saprobienindex bekannt ist.“ Er beugte sich zu uns, seine Stimme fest: „Ein natürlicher Wasserlauf verrät durch sein Aussehen und die darin lebenden Organismen seine biologische Belastung. Darauf könnt ihr euch verlassen.“

Ein wachsames Nicken. „Chemische Verschmutzungen allerdings“, sein Blick wurde ernst, „bleiben unseren Sinnen oft verborgen.“

Als es ans Knotenbinden ging, zeigte sich meine Ungeschicklichkeit. Ich versuchte, dem Seil eine Form zu geben, doch es entglitt mir immer wieder. Maurice trat neben mich, legte seine Hände sanft über meine und führte sie mit steter Geduld. "So", sagte er leise, "der Knoten dient nicht nur der Sicherheit, sondern auch dem Respekt vor dem Material." Ich spürte die Wärme seiner Handflächen und die Ruhe in seiner Anleitung.

Maurice lehnte sich an den knorrigen Stamm einer alten Buche und seine Schüler versammelten sich im Halbkreis um ihn. "Begegnungen mit Wildtieren erfordern Respekt und Wissen über ihr Verhalten", begann er mit ernster Miene. "Besonders Wildschweine können eine Herausforderung sein."

Er machte eine kurze Pause, um sicherzustellen, dass ihn jeder aufmerksam anblickte. "Wildschweine sind in der Regel scheu und meiden Menschen. Aber sie können unberechenbar werden, vor allem wenn sie sich bedrängt fühlen."

Ein paar aus dem Kurs nickten, erkannten die Wichtigkeit seiner Worte. "Wenn ihr einem Wildschwein begegnet, beobachtet seine Körpersprache. Es wird erst gefährlich, wenn ihr ihm den einzigen Fluchtweg versperrt oder zwischen eine Bache und ihre Frischlinge geratet. Das sind Situationen, die ihr unbedingt vermeiden müsst."

Maurice beschrieb anschaulich, wie man Sichtkontakt vermeidet und langsam zurückweicht, ohne sich abzuwenden. "Bleibt ruhig und macht euch langsam und leise aus dem Staub. Auf keinen Fall laufen oder das Tier anstarren, das könnte als Herausforderung gesehen werden."

Der Rat wirkte so klar und deutlich, dass jeder im Kurs sich sicher fühlte, die richtigen Schritte zu wissen, falls sie jemals in eine

solche Lage kommen sollten. Maurice hatte das komplexe Verhalten der Wildschweine verständlich auf den Punkt gebracht.

Die Wanderung führte uns tiefer in den Wald hinein. Mit jedem Schritt wuchs mein Selbstvertrauen. Jedes Mal, wenn ich eine Herausforderung meisterte – sei es beim Identifizieren essbarer Pflanzen oder beim Bau eines Unterschlupfs – spürte ich einen Triumph in mir aufkeimen.

Maurice beobachtete unsere Fortschritte mit einem zufriedenen Nicken hier und einem aufmunternden Wort dort. Seine Anwesenheit war wie ein sicherer Anker in diesem ungewohnten Terrain.

"Erinnert euch", sagte Maurice während einer Rast, sein Blick glitt über die Gruppe, "jeder Erfolg hier ist ein Schritt hin zu einem tieferen Verständnis eurer selbst und der Welt um euch herum." In diesem Moment fühlte ich mehr als nur das Überleben im Wald – ich fühlte mich lebendig.

Mit jeder Lektion wurde mir klarer: Maurice lehrte uns nicht nur das Überleben; er zeigte uns eine Art zu leben – bewusst, verbunden mit der Natur und respektvoll gegenüber allem Lebendigen.

Die Sonne wanderte höher am Himmel entlang, als wir unsere Rucksäcke schulterten und weiterzogen. Das Rascheln der Blätter unter unseren Füßen und das ferne Zwitschern der Vögel waren Musik in meinen Ohren geworden – ein Lied der Wildnis, das mich mit jeder Note mehr fesselte.

\*\*\*

**Gemeinschaftspfade: Vom Ich zum Wir**

Maurice führte uns zu einer Wasserquelle, eingebettet in die Umarmung alter Buchen. Der Duft des Waldes erfüllte meine Lungen, als wir uns auf Baumstümpfen niederließen. „Ein Löffel“, begann Maurice, während er ein Stück Holz in der Hand wog, „ist mehr als nur ein Werkzeug. Er ist das, was wir aus den Ressourcen der Natur erschaffen – mit Bedacht und Respekt.“

Gemeinsam streiften wir durch den Wald, auf der Suche nach geeignetem Holz. Maurice zeigte uns, wie man die richtige Aststärke wählt, und achtete darauf, dass keiner von uns lebende Bäume beschädigte. Meine Finger fühlten die Beschaffenheit des Holzes und suchten nach dem perfekten Stück für meinen ersten Löffel.

Zurück an der Quelle demonstrierte Maurice die Schnitztechniken: den Daumendruck, das Schälen und das Formen. Ich beobachtete seine Bewegungen genau, versuchte sie nachzuahmen, spürte jedoch bald die Anstrengung in meinen untrainierten Händen.

Die Gruppe begann zu schnitzen, und ich bemerkte den Studenten neben mir – seine Bewegungen unbeholfen, seine Stirn in Falten gelegt. Die pensionierte Lehrerin neben ihm lächelte und nahm sich seiner an. „Hier“, sagte sie sanft und führte seine Hände. „Folge dem Korn des Holzes.“ Ihre Geduld schien unendlich.

Während wir arbeiteten, entstanden Gespräche. Die ruhigen Momente wurden von leisem Lachen unterbrochen, wenn ein Löffel eher einer Gabel glich. „Es hat Charakter“, hörte ich jemanden sagen.

Geschichten wurden geteilt – Erinnerungen an handwerkliche Arbeiten aus Kindertagen oder das Leben auf dem Lande. Ich lauschte und schnitzte weiter an meinem Löffel, versunken in der Aufgabe.

Frustration mischte sich mit Stolz bei jedem Fortschritt. Mit jedem neuen Spahn, den ich aus dem Holz schnitze, wuchs mein Verhältnis zur Natur und zu mir selbst. Der Löffel nahm Gestalt an – nicht perfekt, aber mein Werk.

Allmählich entwickelte sich eine stille Verbundenheit zwischen uns. Ein Knoten im Holz wurde zum Gesprächsthema; ein fertiger Löffel weckte Bewunderung. Wir waren nicht mehr nur Teilnehmer eines Kurses; wir waren Teil einer Gemeinschaft.

Als die Wanderung weiterging, hielt ich meinen selbst geschnitzten Löffel in der Hand, und er war mehr als nur ein Stück Holz. Er war eine Erinnerung daran, wie ich mich fühle, wenn ich etwas mit meinen eigenen Händen erschaffe. Als Kind hatte ich diesen Stolz, diese Freude am Erschaffen gekannt, aber irgendwo auf dem Weg ins Erwachsenenleben hatte ich sie verloren.

Jetzt, mit ein paar Schnitten und Schrammen und einem Unikat als Ergebnis, kam mir der Gedanke, dass weder der Löffel noch die Zeit, die ich investiert hatte, gewöhnlich waren. Mit jedem Kratzer, der nicht von einer Maschine, sondern durch meine ungeschickten Anfangsversuche entstanden war, hatte dieses Stück Holz etwas Einzigartiges bekommen – Charakter.

In meinem alltäglichen Leben hätte ich einen Löffel wie diesen wohl kaum beachtet, lediglich als einen Gebrauchsgegenstand unter vielen. Doch jetzt trug er eine Bedeutung, die weit über seine Funktion hinausging. In diesem Löffel steckte die Erkenntnis meiner Wiederverbindung zu einem vergessenen Teil meines Selbst, der einfachen Freude am Machen.

Der Löffel war das erste Ding seit Jahren, das ich selbst erschaffen hatte, und obwohl er ganz sicher nicht perfekt war, erfüllte er mich mit einem Gefühl von Zufriedenheit. Fest in meiner Hand liegend, wurde er zu einem Teil meiner Reise; nicht nur hier in der Wildnis, sondern hin zu einem Leben, in dem die Dinge, die ich mit Bedacht und Aufmerksamkeit erschaffe, einen wahren Wert darstellen.



# Chapter Seven

---

## Durch das Prisma der Natur

### **Verweilen im Wandel: die Lichtung als Lehrmeister**

**I**ch schlenderte hinter den anderen her, meine Schritte vorsichtig und bedächtig. Die Stadt hatte mich gelehrt, schnell zu gehen, immer auf dem Sprung zu sein, doch hier im Wald erlaubte ich mir endlich, zu verlangsamen. Meine Augen fingen jede Bewegung, jeden Schatten auf – ich war gefangen von der Fülle dessen, was es zu sehen gab.

Plötzlich traten wir auf eine Lichtung, und ich blieb als Letzter stehen. Vor mir entfaltete sich ein Anblick, der mich innehalten ließ. Eine Blume – genau wie die, die ich im Park auf dem Rasen gesehen hatte, nur dass sie hier in ihrer vollen Pracht erblüht war. Die Blütenblätter waren weit geöffnet und zeigten ihre leuchtenden Farben mit einer Selbstverständlichkeit, die mich staunen ließ.

In diesem Moment traf mich die Erkenntnis wie ein Blitz. Das Leben in der Stadt hatte mich gelehrt, stets in Bewegung zu sein, ständig dem nächsten Termin hinterherzujagen, und ich hatte vergessen, dass die Welt sich unablässig wandelt. Ich stand da, atemlos, nicht wegen der Anstrengung des Marsches, sondern wegen der Wucht meiner eigenen Einsicht.

Um mich herum tanzten die Sonnenstrahlen mit den Blättern der Bäume, ein uraltes Spiel des Lichts und des Lebens. Ich sah zu der Blume hinab, die vor mir in voller Blüte stand – so anders als jene im Park, wo sie kaum Raum hatte, sich gegen den erdrückenden Beton durchzusetzen. Hier aber breitete sie ihre Blütenblätter weit aus, kühn und unbeschwert.

Ich begriff plötzlich, dass die Welt außerhalb meiner täglichen Routinen in einem ständigen Fluss der Veränderung war. Die Jahreszeiten wechselten in einem Zyklus von Geburt und Tod, der so alt war wie die Erde selbst. Und hier stand ich, verloren in Gedanken über verpasste Momente und ungenutzte Chancen.

Die Blume vor mir war wie ein Kind, das heranwächst, während wir abgelenkt sind. Wenn wir endlich aufblicken, ist es bereits zu spät; das Kind ist erwachsen geworden – ohne dass wir Zeuge seines Wachsens waren. Wie hatte ich nur so blind sein können?

Die Lichtung um mich herum wurde zu einem Klassenzimmer des Lebens. Jeder Grashalm, jede Ameise auf ihrem Weg – sie alle waren Teil eines ewigen Kreislaufs von Wandel und Beständigkeit. Sie erinnerten mich daran, dass Veränderung nicht etwas ist, das man fürchten muss; es ist vielmehr etwas zu feiern.

Mit dieser Erkenntnis fühlte ich mich ermutigt – ja fast verpflichtet –, mich dem gegenwärtigen Moment in jeder Hinsicht hinzugeben. Die kleinen Dinge im Leben schienen plötzlich so wertvoll: das zarte

Aufblühen einer Blume, ein flüchtiges Lächeln eines Unbekannten, das sanfte Flüstern des Windes, der durch die Blätter streicht.

Es war an der Zeit, den metaphorischen Schuhkarton, der mein vormaliges Leben symbolisierte – die engen Wohnungen und die kubischen Büros, in denen ich täglich gefangen war – hinter mir zu lassen und endlich zu leben. Raus aus den beengenden vier Wänden, die mir nur Illusionen von Sicherheit gaben, hin zu einer Existenz, in der jeder Atemzug und jede Bewegung zählte.

Wie aus einem Traum erwachte ich und blickte auf, mein Herzschlag beschleunigte sich bei der Sorge, ich hätte den Anschluss an die Gruppe verloren. Aber nein, da war Maurice schon auf dem Weg zurück zu mir, mit einem einladenden und geduldigen Winken. Es sah aus, als verstand er ohne Worte, dass jeder von uns seinen eigenen, persönlichen Augenblick des Verweilens brauchte. Mit einer Geste, die mehr sagte als tausend Worte, lehrte er mich eine wichtige Lektion: Um wirklich ein Teil dieser Welt zu sein, muss man beginnen, sie mit offenen Augen zu sehen – fernab der "Schuhkarton"-Existenz, die uns so oft die Sicht vernebelt.

\*\*\*

## **Wurzeln des Survival: ein Eintauchen in die Wildnis**

Ich stand am Rand eines üppig bewachsenen Ufers, spürte die feuchte Erde unter meinen Füßen und lauschte dem plätschernden Wasser. Maurice erklärte uns die nächste Aufgabe. Wir sollten lernen,

Nahrung in der Wildnis zu beschaffen – ohne jegliche moderne Hilfsmittel.

Die Gruppe teilte sich auf in kleinere Teams. Ich fand mich mit zwei anderen aus der Gruppe zusammen, und Maurice gab uns die letzten Hinweise. "Achtet auf die Pflanzen um euch herum. Nicht alles, was grün ist, könnt ihr essen", sagte er mit ernster Stimme. Er zeigte uns Bilder von essbaren Wurzeln und erklärte, wie wir die Natur respektvoll behandeln sollten.

Mit diesem neuen Wissen ausgestattet, begann unsere Reise ins Grün. Wir folgten dem Bachlauf, ließen uns von seinem lebendigen Rauschen leiten. Das Grün um uns herum wurde dichter; Moospolster schmiegt sich an das alte Wurzelwerk der Bäume, und irgendwo zwitscherte ein Eisvogel – ein kleiner Farbtupfer in der üppigen Umgebung.

Wir tauchten tiefer in den Wald ein, immer auf der Suche nach Nahrung. Unser Weg führte uns durch ein fast undurchdringliches Unterholz. Gemeinsam drängten wir Äste zurück und schoben Blätter beiseite. Jede Bewegung verlangte unsere volle Aufmerksamkeit, und kleine Schnitte und Kratzer zeichneten bald unsere Hände – stille Zeugen unserer Anstrengungen.

Plötzlich hörten wir es: Ein lautes Krachen durchbrach die Stille des Waldes – eine Gruppe Wildschweine brach durch das Dickicht. Unsere Herzen rasten, Adrenalin schoss durch unsere Adern. Wir pressten uns eng aneinander und hielten den Atem an, bis die Tiere vorüber waren.

Als wir weitergingen, entdeckten wir endlich das Röhricht – ein Zeichen für Wasser und potenzielle Nahrungsquellen. Maurice hatte uns gezeigt, wie man nach essbaren Wurzeln graben kann. Vorsichtig begannen wir zu graben; das Gefühl des feuchten Schlammes zwischen unseren Fingern war fremd und zugleich faszinierend.

Und dann fand ich sie – eine beträchtliche Wurzel, fest in meiner Hand liegend. Es war ein physisches Symbol für das Eintauchen in die natürliche Welt und unseren Erfolg. Wir jubelten lautlos miteinander; es war ein Moment des Triumphs und der Verbindung mit der Natur.

Als wir zur Gruppe zurückkehrten – vollkommen nass und verschlammmt von unserer Suche – nahm Maurice unsere Funde entgegen. Mit geübten Händen wusch er den Schlamm ab und offenbarte das nahrhafte Innere der Wurzeln. Wir alle sahen zu, wie aus unserem gemeinsamen Einsatz Stärke gewonnen wurde. Maurice nickte anerkennend, "Dies sind die Wurzeln der Rohrkolben – eine gute Wahl." Er erklärte uns, dass sie, wenn auch nicht gerade ein Festmahl, reich an Stärke seien. "Ihr könnt sie nicht direkt essen", sagte er, während er eine Wurzel aufbrach und das stärkehaltige Innere zeigte. "Ihr müsst sie zerkauen und die Stärke herauspressen. Den Rest spuckt ihr aus."

Wir nickten, und während wir uns setzten, um unsere erste selbst gesuchte Mahlzeit zu probieren, zeigte Maurice uns, wie man die Fasern richtig zerkaut. Es war kein Geschmackserlebnis, das man von einem Restaurantteller kannte, aber es war ehrlich und real. Jedes Kauen war ein Akt des Lernens und des Überlebens, ein weiterer Schritt in die Wildheit, die uns umgab.

Ich kaute nachdenklich auf der faserigen Wurzel, spürte, wie sich die anfänglich zähe Substanz langsam zersetzte und die Stärke freigab. Es war ein seltsam meditativer Prozess, einer, der uns erlaubte, kurz innezuhalten und das Werk der Natur zu schätzen. Hier saßen wir, eine Gruppe von Menschen aus unterschiedlichsten Hintergründen, vereint durch das grundlegendste aller menschlichen Bedürfnisse: Nahrung. In dieser Einfachheit lag eine ungeahnte Schönheit.

## **Am Ufer der Veränderung: Maurice Rat in der Dämmerung**

Als das Licht zu schwinden begann und langsam seine Schatten über den Wald spannte, traten wir den Rückweg an. In mir erwachte eine innere Stimme, die mich zu einer Entscheidung drängte. „Ich möchte die Nacht unter freiem Himmel verbringen“, teilte ich Maurice mit einer Mischung aus Entschlusskraft und Zweifel mit. Ein kurzes Nicken war Maurice Antwort, und mit einem wissenden Lächeln führte er die Gruppe zu einem plätschernden Bach, dessen Wasser klar in der Abendsonne glitzerte. „Wisst ihr, um den perfekten Schlafplatz zu finden, muss man die Umgebung lesen können wie ein gutes Buch“, erklärte Maurice, während wir uns einen Weg nah am Wasser suchten. Er lehrte uns, auf natürliche Windbarrieren zu achten, die Erhöhung des Geländes zu nutzen, um vor einem möglichen Wasseranstieg geschützt zu sein, und darauf zu achten, dass der Boden trocken und weich genug war, um einen guten Schlaf zu gewährleisten.

Mit wachsender Dunkelheit drehte Maurice sich zu der Gruppe und sprach in einem Ton, der sowohl Autorität ausstrahlte als auch Freundschaft: „Ihr habt heute hervorragend navigiert. Ich werde mit unserem Freund hier unser Lager aufschlagen. Ihr findet jetzt alleine ins Lager zurück und fangt mit dem Feuer an. Ich stoße dann bald zu euch.“ Die Gruppe nickte, manche mit energischem Eifer, andere mit einem Anklang von Nervosität, und machten sich auf den Weg.

Während die anderen verschwanden, setzte ich mich mit Maurice ans Ufer des Baches. Wir breiteten die mitgebrachten Tarps aus und bauten ein schlichtes, aber effektives Lager. Während wir arbeiteten, eröffnete ich das Thema meiner Entscheidung, diesen Kurs zu bele-

gen. Maurice hörte aufmerksam zu, während das Rauschen des Baches eine ruhige Kulisse bot.

"Es hört sich nach einem Anfang an", räusperte sich Maurice und betrachtete den immer klarer werdenden Nachthimmel. "Veränderung erreicht man dadurch, dass man mutig ist. Es fühlt sich oft so an, als würde man etwas verlieren, aber in Wirklichkeit ist es diese Unsicherheit, die auch mich immer wieder begleitet, wenn ich an der Peripherie meines Lebens stehe und in die Weiten des Unbekannten schaue. Das Gefühl ändert sich nicht – wer Veränderung will, steht immer am Rand der Ungewissheit."

Er legte seine Hand auf meine Schulter. "Vertrauen und den Willen, immer im Moment zu leben – nicht in der Vergangenheit zu verweilen und auch nicht in der Zukunft – das ist der ultimative Trick. Dann nimmt man das Leben nicht übel, so wie du jetzt. Klar, es kann heute Nacht kalt werden, Wildschweine könnten kommen ... aber es wird nichts passieren – zumindest nicht das, was du jetzt denkst. Und das ist so – es kommt immer anders und meistens besser, als man denkt ... gerade, wenn man mutig ist."

# Chapter Eight

---

## Das Herz der Dunkelheit

### **Allein mit den Schatten: Die Geschichten der Dunkelheit**

**I**n der Stille des nahenden Abends, als die letzten Strahlen der untergehenden Sonne den Wald in ein flüchtiges Gold tauchten, verschmolzen Maurices Schritte mit dem Knistern der Blätter unter seinen Füßen. Sein Abschied war schlicht, eine Geste voll stiller Zuversicht. "Der Wald wird dich lehren, geduldig zu sein", sagte er, bevor er sich in das Dickicht verlor und mich allein zurückließ.

Ich ließ den Blick über meinen ausgewählten Schlafplatz schweifen, wo die Isomatte und der Schlafsack bereits aufs Ausrollen warteten. Der Wald hielt den Atem an, bereitete sich auf das Nachtspiel vor, und ich war mittendrin – ein unauffälliges Zuhörer in diesem uralten Theater der Natur.



Der Bach präsentierte sich als nächste Szene auf meiner Agenda. Es war der ideale Moment, das Wasser zu holen, bevor das letzte Tageslicht dahinschwand. Der Pfad war noch sanft von der Dämmerung beschienen, doch mit jedem Schritt tauchte ich tiefer in die zunehmende Düsternis unter den Bäumen ein. Der kühle Hauch des Abends zog über meine Haut, während ich meinen Weg hinunter zum plätschernden Bach fand.

Am Wasser bog ich mich vor, die Flasche füllend, und trank. Es war frisch und belebend, schmeichelte meinem Gaumen und schien meine Sinne zu schärfen. Der Sternenhimmel, durch das enge Netz der Baumwipfel sichtbar, verkündete die Ankunft der Nacht, die stille Ankunft der Dunkelheit und der Geheimnisse.

Zurück bei meinem Schlafplatz, umging mich bereits die Dunkelheit des Waldes. Rasch und bestimmt rieb ich den Feuerstahl, die winzigen Funkenschauer in das trockene Geäst drückend. Es züngelten Flammen auf, schüchtern anfangs, dann immer mutiger, bis sie schließlich meine kleine Lichtung in ihren beruhigenden Schein hüllten.

Jetzt, im Schutz des knisternden Feuers, saß ich da und saugte den rauchigen Duft der brennenden Hölzer in mich auf. Über mir erstreckte sich ein Samthimmel, durchzogen von der kühnen Leuchtkraft erstarrter Sterne. Prachtvoll, die Dunkelheit durchbrechend, boten sie eine andere Art von Sicherheit – eine, die von oben kam, ewig und unerschütterlich.

Ein Rascheln riß mich aus meiner Betrachtung, ein Leuchten, das ebenso schnell verschwand, wie es aufgetaucht war – die Augen eines nächtlichen Jägers oder die irrende Seele des Waldes? Ein Kribbeln umspannte meinen Rücken, als ich erkannte, dass die Nacht ihre eigenen, lebendigen Atemzüge hatte.

Ich blickte tiefer in die gütige Dunkelheit, ließ den Blick zwischen der lebhaften Flamme vor mir und der unendlichen Weite über mir tanzen. In diesem fragilen Gleichgewicht zwischen Licht und Schatten fand ich einen Frieden – einen Frieden, der bestätigte, dass ich genau dort war, wo ich sein musste.

Und so gab ich mich der Nacht hin, den wechselnden Gesichtern des Feuers, den flüchtigen Schatten, die mein Lager umtanzten, und den steten, wachsamem Augen der Sterne. Hier, in meinem bescheidenen Reich aus Feuer und Schatten, bereitete ich mich vor, dem zu begegnen, was kommen mochte, bereit, die Geschichten der Dunkelheit zu empfangen und zu erzählen.

\*\*\*

## **Kälte als Weggefährte: Eine Nacht der Selbstentdeckung**

Der Abend verkroch sich hinter den Horizont und machte Platz für eine klare, eisige Nacht. Ich, nun allein mit meiner Entschlossenheit, spürte, wie die Temperatur sank und die Kälte sich wie kaltes Wasser um mich schloss. Ich zog den Reißverschluss meines Schlafsacks bis zum Kinn hoch, doch das leichte Material, das für laue Sommernächte konzipiert war, bot kaum Schutz gegen die frostige Luft. Mit jedem Atemzug bildeten sich kleine, feine Wölkchen, die im Schein des Lagerfeuers tanzten, bevor sie in der Schwärze der Nacht verschwanden.

Die Kälte kroch durch jede Ritze, jeder Hauch des Windes schien durch, mich hindurchzuschneiden. Ich presste die Augen zusammen

in der Hoffnung, mich in den Schlaf zwingen zu können, doch Schlaf war weit entfernt. Es war eine physische Prüfung, die mit jeder vergehenden Sekunde anspruchsvoller wurde.

In dieser stillen und unerwarteten Härte der Natur erinnerte ich mich an Maurice Worte: "Mutig über die Grenzen unserer Komfortzone hinaus zu schreiten, bedeutet Wachstum und Lernen." Waren es nicht diese Grenzen, die ich jetzt in der Kälte des Waldes spürte?

Ein Ringen setzte ein, ein Kampf der Gedanken und Empfindungen. Ich dachte an die warme Wohnung, die ich zurückgelassen hatte, an das sichere und vorhersehbare Leben in der Stadt. Doch dann, in der Dunkelheit, fand ich eine Kraftquelle in mir selbst, die stärker war als der Wunsch nach Komfort – es war mein Wille zu bestehen.

Doch anstatt gegen die Kälte anzukämpfen, entschied ich mich, Maurice Ratschlag zu folgen und den Moment nicht zu bewerten, sondern ihn zu erleben und zu akzeptieren. Ich öffnete meinen Geist und umarmte die Kälte, ließ sie Teil meiner Existenz werden. Mit jedem Atemzug akzeptierte ich die Kälte nicht nur, sondern begrüßte sie als Teil dieses einzigartigen Augenblicks. In der Akzeptanz fand ich Frieden, in der Stille eine seltsame Wärme, die von innen zu strahlen begann.

Die Nacht wurde zum Lehrmeister, jede Stunde ein Abschnitt auf meinem Weg des inneren Wachstums. Als ich die Augen schloss, erfüllten mich Gedanken der Dankbarkeit für diesen Prüfstein, den unerbittlichen Lehrer namens Natur. Die Kälte war nicht länger ein Feind, sondern ein Teil der Reise, ein Aspekt der Transformation.

Im Innern vollzog sich ein Wandel ...

## **Stille als Lehrerin: Die nächtliche Schule des Seins**

Eingehüllt in die Dunkelheit des Waldes lag ich da, mein Blick verloren in den vom Mondlicht durchwobenen Wolken. Sie tanzten sanft über den Himmel, malten Bilder der Vergangenheit. Der Nordstern, einst bloßer Punkt, wurden zu Wegweisern, die mich zurückführten zu den Momenten, die mein Leben leise geprägt hatten.

Das Mondlicht spielte auf den Wolken und formte Szenen aus meiner Kindheit, Szenen einer Sehnsucht, die nie erfüllt wurde. Es war, als würde das Licht eine Brücke bauen zwischen dem Mann, der ich geworden war, und dem Jungen, der ich einst gewesen bin. In den vom Mond angestrahlten Wolken sah ich mich selbst, klein und voller Hoffnung, bereit, am Flussufer zu stehen und zu angeln. Doch neben mir war kein Platz für meinen Vater besetzt; er hatte nie die Zeit gefunden, mit mir angeln zu gehen. Die Angelrute, die ich mir in meinen Träumen fest in den kleinen Händen hielt, wartete auf einen Fang, der nie kam, in einem Ritual der Vater-Sohn-Bindung, das uns nie vergönnt war.

Ein weiteres Wolkenspiel entführte mich zurück zu meinen vergeblichen Versuchen, Berufsjäger zu werden. Mein Wunsch, tief in die Geheimnisse der Natur einzutauchen, prallte auf die Sturheit derer ab, die für mich verantwortlich waren. Das Mondlicht zeichnete die Szene meines jungen Ichs nach, wie es allein im Wald stand, von Träumen erfüllt, während meine Stimme ungehört im Wind verwehte.

Die Wolken verdichteten sich zu einem stürmischen Meer und spiegelten meine innere Zerrissenheit wider. Ich erinnerte mich an meinen Kampf gegen den Strom meiner Umgebung; zu schwach, um mich durchzusetzen, verloren zwischen den Erwartungen anderer und dem leisen Ruf meines Herzens.

Dann erleuchtete eine plötzliche Aufhellung des Himmels eine weitere Szene – mich selbst in der Schule, umgeben von Büchern und Formeln. Das Mondlicht zeichnete Schatten von Gleichungen auf die Wolken – eine bittere Erinnerung an die Zeit, die ich hätte nutzen können, um meinem Bauchgefühl zu folgen.

In dieser nächtlichen Stunde wurde mir klar: Jedes vergangene Versäumnis und jeder Moment des Zögerns waren Schritte weg von meinem wahren Selbst gewesen. Doch diese Erkenntnis war nicht nur schmerzhaft; sie war auch befreiend. Die Vergangenheit war tief verwurzelt in meiner Seele und nicht nur eine Last – sie war auch ein Lehrmeister.

Als das erste Licht des Morgens begann, hinter den Wolken hervorzubrechen und den Himmel zu erhellen, spürte ich eine Erneuerung in mir. Die Nacht hatte mir mehr geschenkt als nur einen Rückblick – sie hatte mir Gewissheit gegeben. Der Weg vor mir lag offen da; ich musste nur den Mut finden, ihm zu folgen.

# Chapter Nine

---

## Geschenk des Morgens

### **Waldbühne im Morgenrauen: Die Darsteller erwachen**

**I**m Dämmerlicht des frühen Morgens lag ich reglos da, mein Blick schweifte über das verschwommene Mosaik aus Dunkelheit und den ersten zaghaften Strahlen des Tages. Die Welt um mich herum erwachte in einem stummen Crescendo, als wäre die Natur selbst ein Orchester, das sich auf den ersten Ton vorbereitet. Dann regte sich etwas – ein Vogel, dessen leuchtendes Gefieder sich wie ein Pinselstrich vom dämmrigen Himmel abhob.

Seine Flügel spannten sich majestätisch, die präzise Zeichnung der Federn zeichnete sich scharf gegen das erwachende Licht ab. Jedes Detail war erkennbar, die feinen Linien, die sanften Übergänge von Farben, die sich im schwachen Licht zu einer lebendigen Schönheit fügten. Mit einem Mal ließ er sich fallen und schwebte über mir, glitt

von einem Ast zum anderen in einer anmutigen Choreografie der Freiheit.

Langsam hob ich den Kopf und folgte seiner Bahn, als plötzlich ein lautes Bellen hinter mir durch die Stille schnitt. Ich zuckte zusammen und drehte blitzschnell meinen Kopf zur Geräuschquelle. Mein Herz schlug bis zum Hals – doch was ich erblickte, war kein Grund zur Furcht. Es war ein Reh, keine vierzig Meter entfernt von mir. Sein schlanker Körper lag eingebettet im Laub des Waldes; es musste sich hier niedergelassen haben, nur um ebenso überrascht von meiner Anwesenheit zu sein wie ich von seiner.

Das Reh stand auf – seine großen Augen fingen das erste Licht des Tages ein und funkelten wie zwei kostbare Steine. Das Fell schimmerte in sanften Brauntönen, jede Haarspitze mit Tau benetzt, der es wie mit Perlen bestickt erscheinen ließ. Seine Ohren zuckten unruhig, während es weiterhin diese bellenden Geräusche von sich gab – ein Alarmruf in seiner eigenen Sprache.

Dann, nach einem Moment des Zögerns, in dem unsere Blicke sich trafen und eine stille Verständigung zu geschehen schien, zog das Reh weiter. Es bewegte sich mit einer Eleganz durch das Unterholz, die mich staunen ließ.

Ich setzte mich auf und atmete tief die frische Morgenluft ein. Mein Körper war noch kalt vom Schlaf unter freiem Himmel, doch mein Geist fühlte sich belebt angesichts der Wunder um mich herum. Langsam drehte ich meinen Kopf um und da stand es – das Eichhörnchen.

Nur fünf Meter entfernt betrachtete es mich mit seinen lebhaften Augen, die nun nicht mehr von Furcht erfüllt waren wie gestern. Sein buschiger Schwanz zeichnete bizarre Muster in die Luft, während es aufmerksam meine Bewegungen beobachtete. Das Fell glänzte im

Licht der Morgensonne und die kleinen Pfoten griffen geschickt nach den Zweigen.

Vorsichtig streckte ich meine Hand aus und das Eichhörnchen kam einen Schritt näher, als würde es meine Absichten abwägen. Ich konnte jedes Detail seiner Gestalt sehen – die feinen Barthaare, die neugierig blitzenden Augen und die kleinen Ohren, die bei jedem meiner Atemzüge zu zittern schienen.

Doch dann, mit der Unvorhersehbarkeit eines wilden Wesens des Waldes, huschte es davon und ließ mich zurück – allein mit dem Gefühl einer unerwarteten Nähe zu den Bewohnern dieses Waldes.

\*\*\*

## **Ungezähmte Nachbarn: Auge in Auge mit der Wildnis**

Mit bedächtigen Bewegungen stand ich auf und begann, mein Lager abzubauen. Den Schlafsack faltete ich sorgsam zusammen, dass Feuer von letzter Nacht war nur noch eine Ansammlung warmer Asche.

Nachdem alles verstaut war, beschloss ich, mich noch einmal zum Fluss zu begeben. Meine Kehle war trocken und die Erinnerung an das klare, kühle Wasser ließ mich nicht los. Der Weg zum Fluss war mir mittlerweile vertraut, und so erreichte ich bald das Ufer. Ich kniete nieder und tauchte meine Hände in den lebendigen Strom. Das Wasser schmeckte rein, beinahe süßlich, als es meine Lippen benetzte.

Als ich wieder den Hang hinaufstieg, erfüllte ein Geruch meine Nase – erdig und wild, unverkennbar der Duft einer Wildschwein-



rotte. Es war derselbe Geruch, der mir gestern schon begegnet war. Ein Gefühl von Unruhe keimte in mir auf.

Ich hob meinen Blick und da waren sie – die Wildschweine tauchten über den Hügelkamm auf, dieselben Tiere, die gestern vor mir ausgebrochen waren. Nun standen wir uns gegenüber. Mein Atem stockte.

Das erste Tier der Rotte – eine massige Bache mit einer beeindruckenden Gestalt – schritt bedächtig voran. Ihre Borsten wirkten wie ein Panzer, die Muskeln unter ihrer dunklen Haut arbeiteten bei jedem Schritt. Ihre kleinen Augen fixierten mich aufmerksam.

Neben diesem Leittier trottete eine Bache mit ihrem gestreiften Nachwuchs. Ihre behäbige Art strahlte eine ruhige Autorität aus. Die Frischlinge wuselten um ihre Beine herum, unbeschwert von meiner Anwesenheit.

Der erste Schock wich einer faszinierten Betrachtung dieser herrlichen Wildtiere. Die Details ihrer Erscheinung fesselten mich – das kräftige Schnauben, die geschmeidigen Bewegungen trotz ihrer Statur und die fast tänzerische Koordination der Gruppe.

Doch dann geschah es: Die Leitbache machte einen Schritt auf mich zu – ein Moment des Dramas entstand. Die Tiere weichten nicht zurück. Mein Herz schlug heftig gegen meine Brustwand; es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich eine echte Gefahr in der Natur wahrnahm.

Ich erinnerte mich an Maurice Worte: still zu sein, aber präsent. Mit einer Entschlossenheit, die ich kaum für möglich gehalten hätte, machte ich einen Schritt nach vorn und stieß einen lauten Schrei aus.

Die Rotte brach auf wie eine Welle im Meer. Sie setzten sich in Bewegung – ähnlich einer Herde Bullen in ihrer dynamischen Kraft und Geschwindigkeit. Überrascht bemerkte ich nun die wahre Anzahl

der Tiere; hinter dem Hügel mussten noch mehr von ihnen gewartet haben.

Sie zogen an mir vorbei in sicherem Abstand und nahmen Kurs auf die Wasserstelle zu, die ich gerade besucht hatte. Ihre Anwesenheit im Wald war so natürlich wie das Fließen des Wassers oder das Rauschen des Windes in den Blättern – ein integraler Bestandteil dieser wilden Welt, die ich jetzt mit neuen Augen sah.

\*\*\*

## **Vom Kiesel zum Kosmos: Tiefere Bedeutungen des Weges**

Während ich meinen zehnminütigen Weg durch den sich leise im Wind wiegenden Wald zurück zum Kursort antrat, war mir, als beträte ich eine Welt, die mir bis gestern noch fremd war. Die Sonnenstrahlen brachen durch das dichte Laubwerk über mir und zeichneten lebendige Muster auf den Pfad, der sich vor mir erstreckte. Jeder Schritt fühlte sich an, als würde ich tiefer in ein verstecktes Geheimnis eindringen, das nur darauf wartete, von mir entdeckt zu werden.

Gestern dachte ich bei mir, als meine Augen die Rinde eines nahen Baumes streiften, habe ich all dies als nichts weiter als Kulisse betrachtet. Aber heute sah ich die Spuren des Lebens, die sich in jedem Spalt und unter jeder Borke verbargen. Die Nisthöhlen, die ich einst für bloße Löcher hielt, offenbarten sich mir nun als behütete Heimstätten für die Vögel des Waldes. Ich verharrte, lauschte ihrem Gesang und fühlte, wie jede Note eine Geschichte von Leben und Überleben erzählte.

Weiter ging mein Weg, vorbei an einem Netz, das zwischen zwei Fichten gespannt war. Noch gestern hätte ich es kaum beachtet, doch jetzt erkannte ich es als Meisterwerk – eine filigrane Falle, gewoben von einem Weberknecht. Es war ein Kunstwerk des Überlebens, ein perfektioniertes Gleichgewicht zwischen Jäger und Gejagtem.

Ich hob einen flachen, scharfkantigen Stein vom Waldboden auf, der gestern noch einer unter vielen war. Jetzt, in meinen Händen, wurde er zum Werkzeug, ein urzeitliches Messer. Meine Finger umfassten ihn fest, als würden sie sich an die uralte Handhabung erinnern. Ich spürte das Gewicht der Geschichte in seiner kühlen Oberfläche und ein tiefes Verständnis für die Einfachheit und Funktionalität, die er bot. In diesem Augenblick war der Stein nicht länger ein einfacher Kiesel, sondern ein Symbol für Überleben und menschlichen Erfindungsgeist.

Ein verrottender Baumstumpf zog meine Aufmerksamkeit auf sich. War er gestern noch ein Zeichen der Vergänglichkeit, so offenbarte er sich heute als Zeuge der Unendlichkeit des Lebenskreislaufs. Mikroorganismen, Pilze und Moose labten sich an seinem Holz und erzählten von Tod und Wiedergeburt – der unaufhörlichen Rückkehr zum Ursprung.

Die Landschaft selbst sprach nun zu mir. Was mir einst als willkürliche Formen erschien, verstand ich jetzt als sorgsam komponierte Sinfonie der Natur – ein Spiel von Licht und Schatten, das Leben fördert und formt.

Mit jedem Schritt wuchs in mir die Erkenntnis: Dieser Wald ist mehr als eine Bühne für menschliches Drama – er ist Lehrmeister und Spiegel unserer selbst. Er lehrt uns zu sehen, zu hören und zu fühlen.

Als ich schließlich den Rand des Waldes erreichte und die Rauchsäule des Lagerfeuers erblickte, wusste ich: Ich konnte jetzt einen Tag lang über einen zehnminütigen Weg erzählen. Nicht weil sich die Welt

verändert hatte – sondern weil sich meine Sicht auf sie gewandelt hatte.

Ich hatte den Wald durchquert; doch in Wahrheit war es der Wald gewesen, der durch mich gegangen war.

# Chapter Ten

---

## Der Weg zurück

### **Brot & Glut: Die Wiederentdeckung der Einfachheit**

**A**m Rand der Lichtung hielt ich inne, ließ meinen Blick über die anderen schweifen, die schon um die Feuerstelle versammelt waren. Die Müdigkeit hing noch in meinen Gliedern, ein stummer Zeuge der kurzen Nacht voller Erlebnisse und Erkenntnisse. Ein Verlangen, meine Geschichte zu teilen, regte sich in mir, doch ich entschied mich dagegen. Diese Nacht, meine Begegnung mit dem Wald und seinen Geschöpfen – sie war mein ganz persönliches Erlebnis, ein Geheimnis zwischen der Natur und mir.

Langsam trat ich aus dem Schatten der Bäume und näherte mich der Gruppe. Der Duft von frisch gebackenem Brot stieg mir in die Nase und lockte mich näher an das Feuer. "Da bist du ja! Wir sind stolz auf dich!", riefen sie mir entgegen und gratulierten mir für meine Nacht unter freiem Himmel.

Meine Aufmerksamkeit wurde von dem Brot gefangen genommen, das gerade zubereitet wurde. Die Teilnehmer rollten den Teig hauchdünn aus und warfen die Fladen geschickt in die Glut. Verwundert beobachtete ich das Schauspiel – das musste doch sofort verbrennen. Doch sie beruhigten mich und reichten mir ein Stück des bereits fertigen Brotes. Ich biss hinein und war überrascht über den unglaublich guten Geschmack.

Ich lachte mit den anderen und genoss diesen Morgen in vollen Zügen, ließ mich von ihrer Freude anstecken und teilte ihre Wärme.

Während ich da saß, das knisternde Feuer vor mir, das einfache Brot in der Hand haltend, überkam mich eine tiefe Erkenntnis. In der komplexen Bühne unseres Alltags, wo Aufgaben und Erwartungen wie ein unüberschaubarer Vorhang aus Hektik und Lärm vor uns aufgezogen sind, liegt das Wesentliche oft verborgen. Doch hinter diesem Vorhang, abseits der unermüdlichen Geräuschkulisse, entfaltet sich eine Welt der Einfachheit, die eine ungeahnte Kraft in sich birgt: die Natürlichkeit des Seins.

Diese Natürlichkeit, ein Echo unseres innersten Wesens, erinnert uns daran, dass das wahre Glück nicht in der endlosen Jagd nach Erfüllung alltäglicher Aufgaben zu finden ist, sondern in der Rückbesinnung auf das Einfache, auf fundamentale Werte des Lebens. Liebe, Hoffnung und eine tiefe Verbindung sind die tragenden Säulen dieser Einfachheit, die, wenn wir sie bewusst pflegen und in unser Leben integrieren, es mit Klarheit und innerem Frieden erfüllen können.

Das Einfache erweist sich somit nicht als das Banale, sondern vielmehr als das solide Fundament eines wahrhaft erfüllten Daseins – eine kraftvolle Antithese zur überwältigenden Komplexität unserer modernen Zeit.

\*\*\*

## Vom Sand zum Meer: Die Erwachung des Fischerherzens

Ich ließ das letzte Stück Brot auf meiner Zunge zergehen, als Maurice und einige andere aus der Richtung des Flusses an die Feuerstelle traten. Ihre Haut glänzte feucht vom Bad im kalten Wasser, und ein Schauer lief mir über den Rücken, als ich an die frische Kühle dachte, die sie eben noch umfassen, hatte.

Mit einem Lächeln, das Geschichten ohne Worte erzählte, kam Maurice auf uns zu. Seine Umarmungen waren fest und herzlich, als würde er mit jeder einzelnen nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Seele teilen. Er begrüßte jeden von uns, und ich spürte, wie seine Präsenz die Atmosphäre veränderte – sie wurde ruhiger, gesammelter.

Nachdem er sich einen Moment Zeit genommen hatte, jeden von uns zu begrüßen, setzte er sich nieder und griff nach einem der Brotfladen. Mit einer Handbewegung brach er ein Stück ab und hielt es einen Moment lang hoch, als wollte er es in all seiner Einfachheit ehren.

„Ich möchte eine wichtige Geschichte mit euch teilen“, sagte er mit einer Stimme, die uns alle in ihren Bann zog. Wir rückten instinktiv näher zusammen, das Feuer knisterte leise vor uns.

„In einer Welt, umgeben von der unendlichen Schönheit des Meeres, lebte ein Fischer, der sein Leben dem Fang widmete. Tag für Tag zog er hinaus aufs Wasser, gefangen in der Routine, doch blind für die Wunder, die ihn umgaben. Er war ein Mann der Gewohnheit,

ein Griesgram, der nie über den Horizont seiner täglichen Arbeit hinaussah.

Eines Tages kam ein Wanderer an den Strand. Dieser Fremde, getragen von einer unerschütterlichen Bewunderung für die Natur, trat an den Fischer heran, während dieser gerade sein Netz reparierte. Der Wanderer begann, von der Schönheit des Sandes zu erzählen, von seinem Glitzern im Licht der Morgensonne und der unendlichen Vielfalt jedes einzelnen Korns.

Der Fischer hielt inne und blickte auf, mehr verwirrt als interessiert. 'Sand?', wiederholte er ungläubig, 'Du sprichst von Sand, als wäre er mehr als nur der Boden unter meinen Füßen.' Er lachte spöttisch und wandte sich ab, überzeugt davon, dass der Fremde verrückt sein musste.

Enttäuscht von der Stumpsinnigkeit des Fischers, wandte sich der Wanderer ab und setzte seinen Weg entlang des Strandes fort. Doch hinter sich hörte er plötzlich Schritte im Sand – hastig und unregelmäßig. Als er sich umdrehte, sah er den Fischer, Tränen strömten über seine Wangen.

Der Fischer stand still, sein Blick fest auf den Sand gerichtet, der unter seinen Füßen glitzerte wie ein Meer aus unzähligen Sternen. Zum ersten Mal hörte er wirklich das Rauschen des Meeres, sah die Farben des Himmels, die sich im Wasser spiegelten, und fühlte die Wärme der Sonne auf seiner Haut. Alles, was ihn schon immer umgeben hatte, doch er hatte es nie gesehen, nie gehört.

'Es ist, als hätte ich mein Leben lang mit geschlossenen Augen hier gestanden', flüsterte der Fischer, seine Stimme brüchig vor Ergriffenheit. 'All diese Schönheit... sie war immer hier, direkt vor mir, und ich... ich habe sie nie wahrgenommen.'

Der Wanderer trat zu ihm, legte eine Hand auf seine Schulter. 'Manchmal', sagte er sanft, 'brauchen wir jemanden, der uns zeigt, wo



wir hinschauen müssen, um die Wunder zu sehen, die uns das Leben bietet.'

Von diesem Tag an ging der Fischer weiterhin fischen, aber er war nicht mehr derselbe Mann. Jeden Tag, wenn er zum Meer hinausfuhr, tat er es mit offenen Augen und einem offenen Herzen. Er hatte gelernt, die Schönheit in den kleinen Dingen zu sehen und die Schönheit des Augenblicks zu schätzen."

In der schimmernden Hitze des Lagerfeuers fühlte ich, wie Maurice Worte langsam in mir ein Echo fanden. Es war, als würde ein Schleier von meinen Augen genommen, und plötzlich verstand ich – der Fischer aus seiner Geschichte, das war ich. In meinem Traum hatte ich am Strand gestanden, das Netz in der Hand, und doch hatte ich die Bedeutung des Meeres nicht erkannt.

Tränen sammelten sich in meinen Augen, und ich schluckte schwer. Die Erkenntnis traf mich hart und unerwartet. All die Jahre hatte ich mich selbst gefangen in einer Routine, die mich betäubt und mir den Blick auf das Wesentliche verstellt hatte.

Die Stille um mich herum wurde zur Kulisse für meinen inneren Aufruhr. Ich spürte die Blicke der anderen auf mir ruhen, doch sie waren nicht urteilend – sie waren voller Verständnis und Mitgefühl.

Ich senkte den Kopf, ließ die Wärme des Feuers meine Wangen trocknen. Maurice hatte mir mehr gegeben als nur eine Geschichte; er hatte mir einen Spiegel vorgehalten, in dem ich endlich mein wahres Ich sehen konnte.

\*\*\*

## **Von der Wildnis zum Wir: Maurice Lehren über Gemeinschaft und Mut**

Nach Maurice Geschichte breitete sich eine behagliche Stille um das Lagerfeuer aus. Die Wärme des Feuers, der Duft des frisch gebackenen Brotes und das frühe Morgenlicht schufen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Ruhe. Es war, als hätte die Parabel nicht nur mich tief berührt, sondern auch die anderen. Wir saßen noch eine Weile da, jeder in seinen Gedanken versunken, bis Maurice schließlich aufstand und verkündete, dass es Zeit sei, unser Wissen zu vertiefen.

Wir folgten ihm zu einer offenen Fläche, wo wir uns im Kreis aufstellten. Die frische Morgenluft erfüllte meine Lungen, während Maurice uns daran erinnerte, was wir in den letzten Tagen gelernt hatten. Wir wiederholten die Techniken zum Feuermachen, verbesserten unsere Fähigkeiten im Herstellen von Knoten und übten die Arbeit mit Karte und Kompass. Jeder Handgriff schien mir nun vertrauter, jede Bewegung floss natürlicher.

Während wir arbeiteten, sprach Maurice über den historischen Hintergrund des Survival und der Wildnispädagogik. Er erzählte uns von den Urvölkern und ihren Techniken des Überlebens in der Wildnis. Es war faszinierend zu hören, wie das Wissen und die Fähigkeiten, die wir hier erlernten, in der Menschheitsgeschichte verwurzelt waren und über Generationen weitergegeben wurden.

Die Worte des Wanderers hallten noch in mir nach, als Maurice uns zu einer letzten Runde zusammenrief. Umgeben von den Gesichtern meiner Weggefährten, die mir jetzt vertraut waren, spürte ich eine stille Dankbarkeit für die gemeinsam verbrachte Zeit und das gemeinsam Erlebte.

Nun standen wir da, unter der Eiche, deren Blätter leise Geschichten zu flüstern schienen. Der Abschied lag in der Luft, süß und schwer wie der Duft des Waldes nach einem Sommerregen.

"Ich möchte mich bei euch allen bedanken", sagte Maurice, und seine Worte fielen sanft wie die Schatten der Sonne des Nachmittags. "Dafür, dass ihr den Mut aufgebracht habt, auf euer Bauchgefühl zu hören. Das ist oft der beste Kompass, um dorthin zu gelangen, wo man hingehört."

Ich nickte, spürte die Wahrheit in seinen Worten. Um uns herum nickten auch die anderen – ein stilles Einverständnis.

"Wir Menschen sind oft zu verkopft", fuhr Maurice fort, während er eine ruhige Handbewegung machte. "Es geht darum, auf das Bauchgefühl zu hören und dann mit Mut und Zuversicht den Weg zu gehen."

Ein Lächeln huschte über mein Gesicht. Die Erinnerungen an die vergangenen Tage waren wie Sterne am Himmel meiner Gedanken – zahlreich und leuchtend.

"Ihr habt jetzt gelernt, was die Basistechniken des Survival sind", sagte Maurice. "Ihr könnt den Weg nun weitergehen, ihr wisst nun, wie ihr euren Körper kräftigt. Doch all dieses Wissen ist nichts wert, wenn ihr eure Optimierung nur zum Selbstzweck betreibt."

Ein Raunen ging durch die Gruppe. Die Worte saßen tief und ich spürte eine Veränderung in mir – ein neues Verständnis dafür, was es heißt zu leben.

"Wenn ihr irgendwann in eurer vollen Kraft steht", beendete Maurice seine Rede, "dann stellt euch in den Dienst der Gemeinschaft, der Gesellschaft. Denn nur so wird das, was ihr hier gelernt habt, einen wahren Wert entfalten."

Ich schloss kurz die Augen und atmete tief ein. Als ich sie wieder öffnete, war ich bereit.

Der Moment des Abschieds kam. Ich umarmte jeden Einzelnen aus der Gruppe. Maurice Worte begleiteten unsere Umarmungen wie eine sanfte Melodie – sie waren eine Erinnerung daran, dass jede Begegnung zählt.

Mit jedem Händedruck verfestigte sich mein Entschluss: Ich würde das Gelernte nutzen, um einen Beitrag zu leisten. Und als ich schließlich den ersten Schritt aus dem Camp heraus tat, wusste ich mit jeder Faser meines Seins – dies war erst der Anfang meiner Reise.

# Chapter Eleven

---

## Transformation des Geistes

### **Die Rationalität des Survival: Naturverbindung als Lebensweg**

Die Landschaft zog an mir vorbei, ein verschwommenes Gemälde aus Farben und Formen, die durch das Fenster des Zuges eilten. Die Welt außerhalb schien sich verändert zu haben, oder war es etwa ich? Ich fühlte mich wie aus der Zeit gefallen, als wäre der Wald ein Portal in eine andere Existenz gewesen.

Ich lehnte meinen Kopf gegen die kühle Scheibe und lauschte dem rhythmischen Klackern der Räder auf den Schienen. In meinem Inneren war es still geworden, eine Stille, die nicht von der Abwesenheit von Geräuschen zeugte, sondern von einem Frieden, den ich so lange nicht gespürt hatte. Die Stimme in mir, die mich stets getrieben hatte – schneller, effizienter, produktiver zu sein – war verstummt. An ihre Stelle trat etwas Neues, etwas Weicheres und doch bestimmtes.

Ich schloss die Augen und ließ das Wort "Survival" in meinem Geist herumwirbeln. Es war mehr als ein Konzept; es war ein Ruf, der tief in meinem Inneren widerhallte.

In der Stille des Zuges begann ich zu reflektieren. Unsere Existenz und Kraft wurzeln in der Evolution, einem Prozess, der uns über Millionen Jahre zu dem gemacht hat, was wir sind: Wesen, konzipiert für das Überleben zwischen all dem Leben, das selbst um sein Überleben und um seine Nischen in Ökosystemen kämpft. Unsere Körper und Geister sind geschmiedet aus der Notwendigkeit, sich Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern. Jede Bewegung, jede Anstrengung, ist ein Echo jener Zeiten, in denen Anpassung über Leben und Tod entschied. Unsere physische und mentale Robustheit, unsere Fähigkeit, uns mit handwerklichem Geschick und geistiger Wendigkeit den Bedingungen unserer Umwelt anzupassen, zeugen von dieser tiefen, evolutionären Verwurzelung.

Survival – das ist nicht bloß das Ausharren in der Wildnis, sondern das tiefe Verständnis, dass Anpassungsfähigkeit die Quintessenz unserer Existenz ist. Wir sind dazu bestimmt, zu bestehen, indem wir die Ressourcen, die uns umgeben, nutzen und formen. Dieses Verständnis ist nicht nur eine Überlebenstechnik, sondern eine Lebensphilosophie: zu erkennen, dass unsere wahre Stärke in der Harmonie mit der Natur liegt, in der Bereitschaft, zu lernen, sich zu verändern und zu wachsen.

Die wahre Kunst des Überlebens liegt somit nicht in der Abwehr gegen das Leben, sondern im Einklang mit ihm. Es geht darum, unsere innerste Kraft zu entdecken und zu nutzen, um nicht nur zu überleben, sondern zu gedeihen – im Bewusstsein, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, verbunden mit der Welt, die uns umgibt. Survival ist die ultimative Bestätigung unserer Menschlichkeit: eine Ode

an die Anpassungsfähigkeit, die uns definiert, stärkt und letztendlich über uns hinauswachsen lässt.

Aus meiner Reflexion erwacht, fällt mein Blick auf den Horizont, wo die Stadt sich wie ein scharfes Relief gegen den blassblauen Himmel abzeichnet. Ihre Silhouette, eine Mischung aus Vertrautem und Fremdem, erinnert mich an das Leben, das ich hinter mir gelassen habe.

\*\*\*

## **Survival als Wegweiser: Die verbindenden Elemente hinter dem Überlebenstraining**

Während der Zug die schon sichtbare Stadt näher brachte, umspülte mich eine Welle des Verstehens, angefüllt mit den tiefen Erkenntnissen, die Maurice mit seinen einfachen, doch so kraftvollen Worten angestoßen hatte. Meine Reise in die Wildnis hatte eine universelle Wahrheit über menschliches Glück und wahre Erfüllung offengelegt, und ich spürte, wie jede Zelle meines Körpers mit neuem Bewusstsein vibrierte.

Das tiefe Glück und die Zufriedenheit, die ich dort unter freiem Himmel, in ständigem Dialog mit der Natur und meinen innersten Ängsten erfahren hatte, waren keine zufälligen Begleiterscheinungen, sondern das Ergebnis meiner Überzeugung: der Überzeugung, dass ich mein Leben und dessen Umstände aktiv gestalten konnte. Über das rein Körperliche hinaus hatte ich gelernt, dass die wahre Meisterschaft darin besteht, sich den Lebenshürden zu stellen und den persönlich entwickelten Fähigkeiten einen sinnvollen Zweck zu

verleihen – diese Erkenntnis nun verankerte das Fundament meines neu entdeckten Glücksgefühls.

Die Begegnungen mit anderen, die ich anfänglich so gefürchtet hatte, hatten ihre eigenen Lektionen mitgebracht. In jedem Gesicht, jedem Wortwechsel lag eine Gelegenheit verborgen, tiefere menschliche Verbindungen zu knüpfen und die Welt ein klein wenig besser zu verstehen. Dieses Verständnis für das Wesen der menschlichen Natur und für die Notwendigkeit der Suche nach Sinnhaftigkeit erlangte eine neue Dimension: Die Konfrontation mit den Unwägbarkeiten des Lebens und die Verbindung mit anderen zeigte mir, dass die Suche nach einem übergeordneten, gemeinschaftlichen Ziel zentral für ein erfülltes Leben war.

Ich hatte verstanden, dass wahre Erfüllung und Glück nicht aus äußeren Erfolgen oder materiellem Besitz erwachsen. Sie sind vielmehr die Früchte der bewussten Gestaltung des eigenen Lebenswegs. Die Bereitschaft, sich sowohl persönlichen als auch kollektiven Herausforderungen zu stellen und sich für Ziele einzusetzen, die über mein eigenes Selbst hinausgehen, zeichnet meinen Weg zu einem sinnvollen Dasein.

So wurde mir durch meine erfahrene Transformation klar, dass das Geheimnis eines bedeutungsvollen Lebens in der Verbindung von der Überzeugung in die eigene Gestaltungskraft, der Widerstandsfähigkeit gegenüber den Stürmen des Lebens und dem Streben nach einem gemeinschaftlichen Sinn liegt. Diese Einsichten wirken als Wegweiser für jeden von uns, der nach Verbundenheit, nach Zweck und wahrer Freude im Leben strebt.

Mein Blick fiel auf meine Mitreisenden und ich sah sie nun mit anderen Augen – nicht mehr als Gesichter in der Menge, sondern als Einzelne auf ihren eigenen Reisen zum Glück. Und in dieser Erkenntnis lag eine stille Einladung: mein neu gewonnenes Verständnis für



ein sinnvolles Leben nicht für mich zu behalten, sondern es als Teil des Wandels zu nutzen, den ich in der Welt sehen wollte.

\*\*\*

## **Alltagsmelodien: Ein großer Schritt zum authentischen Glück**

Als ich die vertrauten Straßen entlangging, die mich zu meiner Wohnung führten, spürte ich, wie das Pflaster unter meinen Füßen einen anderen Klang erzeugte als noch vor einigen Tagen. Es war nicht der Lärm oder die Härte, die sich verändert hatten – es war ich.

Die letzten Tage hatten mir mehr beigebracht, als ich in Jahren meines routinierten Lebens gelernt hatte. Die Stille des Waldes, die leisen Gespräche mit Maurice am Lagerfeuer und die unerwarteten Freundschaften, die sich zwischen den Bäumen gebildet hatten, hielten in mir nach und erfüllten mich mit einer neuen Entschlossenheit.

Ich beschloss, mein Leben zu ändern. Nicht auf eine dramatische Weise – ich würde nicht alles hinter mir lassen und in den Wald ziehen – aber in einer Art und Weise, die mein tägliches Leben bereichern würde. Ich wollte bewusster leben, achtsamer mit mir selbst und der Welt um mich herum umgehen. Die Einfachheit und Authentizität des Lebens im Einklang mit der Natur sollten mein neues Leitbild werden.

Die ersten Schritte waren klein: Ich begann damit, jeden Morgen einige Minuten früher aufzustehen, um die Stille zu genießen, bevor der Tag begann. Ich pflanzte Kräuter auf meinem Balkon und nahm

mir Zeit, sie wachsen zu sehen. Anstatt durch Nachrichtenfeeds zu scrollen, las ich Bücher über Pflanzenkunde und Nachhaltigkeit.

Jeder Tag wurde zu einer Chance, etwas Neues über meine Umgebung und mich zu lernen. Ich begann zu joggen im Park in der Nähe meiner Wohnung und fühlte dabei den Boden unter meinen Füßen – eine kleine Erinnerung an den Waldboden.

Ich lächelte Menschen auf der Straße zu – eine Geste der Verbundenheit, die mir früher fremd war. Und ich fand Freude darin, meine eigene Nahrung zuzubereiten; aus einfachen Zutaten kreierte ich Mahlzeiten, deren Aromen mich an das Lagerfeuer zurückversetzten.

Ich begann, jeden Abend ein Tagebuch zu führen, eine stille Routine, die mir half, den Tag zu reflektieren. Auf den leeren Seiten ließ ich die Ereignisse Revue passieren, fragte mich, was gut gelaufen war und wo ich Raum für Verbesserungen in meinem Leben sah. Diese paar Minuten vor dem Schlafengehen wurden zu einem Ankerpunkt meiner neuen Existenz, einem täglichen Ritual der Selbstbesinnung.

Mit jedem bewussten Atemzug spürte ich eine Welle der Erleichterung durch mich hindurchströmen. Es war das Gefühl von Freiheit – nicht das Freisein von Verantwortung oder Arbeit, sondern das Freisein von den unnötigen Komplikationen des Lebens.

Ich stand vor meiner Wohnungstür und schloss sie auf. Der Raum empfing mich still – doch diese Stille war nicht mehr bedrückend; sie war ein leerer Notenbalken, bereit für eine neue Melodie. Mit einem Lächeln schritt ich vorwärts. Ich war bereit für diese neue Phase meines Lebens, bereit für all die Herausforderungen und Freuden, die sie bringen würde. Denn nun wusste ich: Wahres Glück lag nicht im Haben oder Hochstreben – es lag im Sein, im Hier und Jetzt, verbunden mit der Natur und meiner eigenen Mitte.

# Chapter Twelve

---

## Die Geburt des Mutes

### **Der Ruf der Wildnis: Ein Abschied von goldenen Käfigen**

Die Tür des Outdoor-Ladens fiel hinter mir ins Schloss, und ich atmete tief ein. Der Geruch von neuem Leder und imprägniertem Stoff mischte sich mit dem aufregenden Duft der Freiheit, der hier zwischen Zelten und Rucksäcken schwebte. Ich streifte durch die Gänge, berührte das raue Material der Schlafsäcke und die glatten Oberflächen der Wanderkarten. Die Stadt da draußen – sie war mir fremd geworden, als wäre ich ein Besucher in meinem eigenen Leben.

Ich begann jeden Morgen mit einer Laufrunde, Survival war mein neues Hobby geworden, und jeden Abend füllte ich Seiten meines Tagebuchs mit Gedanken und Erlebnissen. Jeder Eintrag war ein weiterer Schritt weg von dem Menschen, der ich einmal war.

Plötzlich klingelte die Glocke über der Tür – mein alter Bekannter betrat den Laden. Sein Anzug wirkte deplatziert zwischen den robusten Jacken und Wanderstiefeln. Er entdeckte mich und seine Augen weiteten sich in Überraschung.

"Hey, was zum ... Ich dachte, du wärst in deinem Büro, gefangen in der Endlosschleife deiner Tabellenkalkulationen."

Ich drehte mich zu ihm um, das Lächeln eines Mannes auf den Lippen, der gerade ein Geheimnis entdeckt hatte. "Freund, mein alter Freund. Ich stehe hier, ja, aber mein Geist wandert längst in fernen Landen. Ich suche etwas Echtes ... unverfälschtes."

Er lachte skeptisch. "Und du glaubst, das findest du in der Wildnis? Indem du dem Komfort den Rücken kehrst?"

Mit einem ruhigen Blick antwortete ich: "Wir mühen uns ab für Komfort und Sicherheit, nur um festzustellen, dass wir in goldenen Käfigen leben. Ich sehne mich nicht nach Unbequemlichkeit, um ihrer selbst willen. Ich suche nach dem Leben."

"Und was, wenn du nichts findest?" Sein Gesicht zeigte ehrliche Sorge.

"Dann habe ich immerhin das größte Abenteuer meines Lebens erlebt." Meine Stimme war fest.

Er schüttelte ungläubig den Kopf. "Ich verstehe dich nicht."

"Ich weiß", sagte ich leise und legte ihm eine Hand auf die Schulter. "Aber vielleicht ist es das, was mich zu dem macht, der ich bin."

Für einen Moment stand er still da, dann wandte er sich zum Gehen. Ich rief ihm nach: "Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird, zu leben."

Ich erinnerte mich an Maurice Worte, als ich die Tür des Outdoor-Ladens hinter mir zuzog. "Wir Menschen sind oft zu verkopft", hatte er gesagt, und ich spürte, wie wahr diese Worte waren. Ich hatte zu lange auf meinen Verstand gehört, auf die Stimmen, die mir Sicher-

heit und Beständigkeit predigten. Doch tief in mir wusste ich, dass es an der Zeit war, meinem Bauchgefühl zu folgen.

Der Dialog mit meinem Bekannten im Laden war mehr als nur ein Austausch von Worten; es war ein Wendepunkt für mich gewesen – ein Spiegel meiner inneren Wandlung. Mit einem klaren Blick und festem Schritt verließ ich den Laden und wusste: Mein neues Leben wartete schon auf mich – voller Bedeutung und persönlichem Wachstum.

Als er verschwand, fühlte ich eine Mischung aus Wehmut und Entschlossenheit. Ich würde meinen Job kündigen und aufs Land ziehen – das stand fest. Ich hatte lange genug gewartet; es war Zeit zu leben.

\*\*\*

## **Der Sieg der Gemeinschaft: Eine Bewegung zum Schutz der Natur**

Nachdem ich meinen Job gekündigt hatte, zog ich aufs Land und fand dort eine Anstellung in einem Unternehmen für Garten- und Landschaftsbau. Diese neue Aufgabe erfüllte mich, denn täglich konnte ich zur Verschönerung und Pflege der Natur beitragen. Der direkte Kontakt mit der Erde, das Gestalten und der Umgang mit Pflanzen ließen mich die Bedeutung und Schönheit der natürlichen Umgebung noch intensiver spüren.

Mein Tagebuch, das immer dicker wurde, erwies sich als Anfang einer Liebe zum Schreiben. Ich begann mit dem Schreiben eines Blogs zu naturnahem Leben und Umweltschutz. Ich wollte meine Leiden-

schaft für die Natur und das Wissen über ökologische Gartenarbeit einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Mein Naturblog, der ursprünglich als digitales Tagebuch meiner persönlichen Wandlung diente, entwickelte sich schnell zu einer beliebten Informationsquelle.

Eines Tages stand unsere Gemeinschaft vor einer großen Herausforderung: Die Stadt plante, durch ein schützenswertes Gebiet eine Umgehungsstraße zu bauen. Es war vorauszusehen, wie dieser Eingriff in die Natur bestehende Ökosysteme zerstören und die lokale Biodiversität gefährden würde. Ich spürte, wie sich Wut und Entschlossenheit in mir anstauten. Dieser friedfertige Wald, in dem ich Ruhe und Inspiration fand und der Lebensraum so vieler Arten war, drohte unter Bulldozern zu verschwinden.

Auf meinem Blog postete ich Artikel über die geplante Umgehungsstraße und die Folgen für die Umwelt. Ich beschwor die Notwendigkeit, dass wir diese natürlichen Schätze als Lebensgrundlage und Rückzugsort erhalten müssen. Mein Aufruf zum Handeln galt nicht nur meinen Lesern, sondern allen, die das Gleichgewicht unserer Natur schätzen.

Die regionale Gemeinschaft reagierte schnell und unterstützend; viele Menschen aus unterschiedlichen Bereichen schlossen sich mir an. Wir gründeten eine Initiative zum Erhalt des Waldes, veranstalteten Informationsveranstaltungen und starteten eine Petition. Und immer wurde mein Blog zum zentralen Anlauf- und Verteilungspunkt der Informationen.

Was als einfache Unterschriftensammlung begonnen hatte, entwickelte sich bald zu einer einflussreichen Bewegung. Schreibwerkstätten organisierten wir, damit jeder seine Ablehnung der Umgehungsstraße kreativ zum Ausdruck bringen konnte. Es waren nicht nur die Einwohner der Stadt, sondern auch Menschen von außerhalb,

die sich uns in der Überzeugung anschlossen, dass der Schutz der Natur über kurzfristigen Verkehrsinteressen stehen muss.

Nach einer langen Zeit des Bangens und Hoffens kam die Nachricht, die wir alle ersehnt hatten: Die Stadt beschloss nach all den Protesten und der eingereichten Petition, auf den Bau der Umgehungsstraße zu verzichten. Es war ein Triumph des Zusammenhalts und der Überzeugung, dass wir Verantwortung für unsere Umwelt tragen.

Mein Blog hatte erneut eine Transformation durchgemacht, von einem persönlichen Journal zu einer Stimme des Widerstandes, und trug dazu bei, eine Bewegung aufzubauen, die letztlich erfolgreich war. Meine persönliche Reise war zu einer gemeinschaftlichen geworden, und unsere Aktionen hatten gezeigt, dass jeder Einzelne zum Schutz unserer Welt beitragen kann.

\*\*\*

## **Unter freiem Himmel: Der Fischer und sein Sohn**

Als ich an diesem Morgen durch die frische Luft des Herbstes joggte, löste sich der Nebel langsam auf, und ich spürte eine ungewöhnliche Schwere in der Brust, eine Belastung, die ich bisher zu ignorieren versucht hatte. Mit jedem Schritt durch die vertrauten Pfade des Waldes verstärkte sich das Gefühl der Unvollständigkeit in mir, bis ich schließlich, nur wenige Schritte von meinem Zuhause entfernt, abrupt stehen blieb.

Ein leises Flüstern meiner Gedanken rief mir die Erinnerung die Erkenntnis in der Nacht allein im Wald in mein Bewusstsein, die

Sehnsucht nach der verpassten Zeit am Flussufer, die nie mit meinem Vater geteilt wurde. Ich blickte auf meine Hand, die jetzt, Jahre später, eine Angelrute hielt, und erkannte das fehlende Stück des Puzzles, das Bild, das ich so mühevoll zu vervollständigen versucht hatte. Das Gleichnis des Wanderers aus Maurice Geschichte war immer ein Teil von mir gewesen, und nun war es an der Zeit, in die Rolle des Sohnes zu schlüpfen und meinen Vater zu dem Wasser zu führen, das er so liebte, doch nie als Ganzes sah.

Ohne zu zögern, drehte ich mich um und traf eine Entscheidung, die längst überfällig war. Der Wald verblasste hinter mir, als ich zum Haus meines Vaters fuhr. Dort, vor seiner Tür, fielen die Barrieren der Vergangenheit, und ohne viele Worte zu verlieren, luden wir die Ruten ins Auto und fuhren zum See.

Wir stellten uns an das Ufer, die Angelruten in unseren Händen, Schulter an Schulter. Die Sonne erhob sich über dem Wasser, ihre Strahlen tanzten auf den sanften Wellen. Keine Worte waren nötig, nur das stumme Verständnis zwischen zwei Menschen, die zu lange geschwiegen hatten.

Wir warfen unsere Schnüre aus und warteten. Es war die Geste, die zählte, das Angebot, die Vergangenheit zu heilen und eine neue Verbindung zu schaffen. Als ich zu meinem Vater hinübersah, der konzentriert auf das Wasser starrte, erkannte ich in seinem stillen Profil nicht mehr den abwesenden Vater meiner Kindheit, sondern einen Mann, der sich danach sehnte, ein Teil meines Lebens zu sein – den Fischer, den ich ebenso benötigte, wie er den Wanderer an seiner Seite.

Die Stunden vergingen, die Zeit verlor an Bedeutung, verschmolz mit dem Rhythmus der Natur, bis die Dämmerung einsetzte und wir immer noch da saßen, die Dunkelheit um uns herum. Doch in dieser Dunkelheit lag kein Bedauern mehr, nur ein ruhiges Einverständnis



und ein Gefühl der Vollkommenheit, das keinen Fang benötigte, um echtes Glück auszudrücken.

---

# Nachwort

## **Von Geschichten zu Erlebnissen: Deine Einladung zum Aufbruch**

Du bist nun am Ende einer Lektüre angelangt, die dich auf eine Reise durch die Natur und zugleich durch die vielschichtige Persönlichkeit des Hauptcharakters geführt hat. Die Kapitel dieses Buches, untermauert von den Erkenntnissen unserer Wildnisschule, haben dir nicht nur Wissen vermittelt, sondern vielleicht auch eine neue Perspektive auf das Veränderungspotenzial der Natur und des Survivals geworfen. Möglicherweise befindest du dich nun, ähnlich wie der Protagonist, an einem Scheideweg, bereit, eine wegweisende Entscheidung zu treffen, neue Pfade zu beschreiten und mutig vorwärtszugehen.

Unsere Gesellschaft wird von der beständigen Suche nach Sinn geprägt, einer Sehnsucht, die tiefer liegt als das Streben nach Erfolg oder materiellem Besitz. Es ist die Suche nach einem erfüllten Leben, die uns antreibt, und genau an diesem Punkt setzt unsere Mission an. Wir sind überzeugt, dass der Schlüssel zu einem solchen Leben in der harmonischen Verbindung von Körper, Geist und Seele zu finden ist und dass die Natur unser größter Lehrmeister ist.

Du hast dich entschieden, diesem Ruf zu folgen, ein deutliches Zeichen dafür, dass auch in dir der Wunsch nach Veränderung und nach einem tieferen Verständnis für dich selbst und deine Umgebung schlummert. Dieses Buch war als Wegweiser gedacht, der dir dabei hilft, deinen persönlichen Pfad durch das Dickicht des Alltags und die Unwägbarkeiten des Lebens zu entdecken.

Doch was heißt es eigentlich, Sinn im Leben zu finden? Diese tiefgreifende Frage begleitet die Menschheit seit ihren Anfängen und beschäftigt Philosophen, Geistliche und Suchende bis heute. Sinn im Leben zu finden heißt, über die eigene Zufriedenheit und den persönlichen Erfolg hinauszublicken. Es bedeutet, eine Verbindung zu etwas zu knüpfen, das über uns selbst hinausgeht, und zu erkennen, dass unser Dasein Teil eines weit größeren Ganzen ist.

**Die Verbindung mit anderen:** Wir sind soziale Wesen, und unsere Beziehungen zu Familie, Freunden und der Gemeinschaft prägen unser Verständnis von Sinn. In der Liebe und Unterstützung, die wir geben und empfangen, finden wir einen Zweck und erkennen unseren Platz in der Welt.

**Der Beitrag zur Gesellschaft:** Jeder von uns hat die Fähigkeit, die Welt um uns herum positiv zu beeinflussen. Durch unsere Arbeit, unser Engagement und unsere Leidenschaft können wir etwas hinterlassen, das über unsere eigene Existenz hinaus Bestand hat.

**Persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung:** Die Entdeckung und Entfaltung unserer Talente und Fähigkeiten führt uns auf einen Weg der Selbstverbesserung, der nicht nur unser eigenes Leben bereichert, sondern auch das der Menschen um uns herum.

**Spirituelle oder philosophische Suche:** Für viele ist die Frage nach dem Sinn untrennbar mit der Suche nach spiritueller oder philosophischer Wahrheit verbunden. In Glaubensgemeinschaften,

Meditation oder der Beschäftigung mit philosophischen Fragen finden sie Antworten auf die grundlegendsten Fragen des Lebens.

Diese Aspekte der Sinnsuche sind universell, doch die Antworten sind so individuell wie wir selbst. Was für den einen Sinn und Erfüllung bedeutet, kann für den anderen bedeutungslos sein. Wichtig ist, dass wir auf unserer Suche offenbleiben und bereit sind, uns von den Antworten überraschen zu lassen, die das Leben für uns bereithält.

Weiterhin ermutige ich dich, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken und zu erkennen, dass wahre Erfüllung oft in der Hingabe an andere und in der Übernahme von Verantwortung für die Welt um uns herum liegt. Die Verbindung zwischen persönlicher Entwicklung und dem Dienst am Anderen ist essenziell für ein sinnvolles Leben. Indem wir uns selbst verbessern, erweitern wir unsere Fähigkeit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Und in diesem Geben finden wir oft den größten Gewinn für uns selbst.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir nicht nur praktische Anleitungen und Inspirationen gegeben hat, sondern auch den Mut, dich den Herausforderungen deines Lebens zu stellen und sie als Chancen zu begreifen. Möge deine Reise dich zu einem tiefen Verständnis deines wahren Selbst führen und dir zeigen, wie du dein einzigartiges Potenzial zum Wohl aller einsetzen kannst.

Herzlichst und mit den besten Wünschen für deinen weiteren Weg,  
Maurice Ressel

\*\*\*

Schau auf unserer Website unter [www.wildnisschule-lupus.de](http://www.wildnisschule-lupus.de) vorbei, um mehr über unsere Kurse zu erfahren. Nimm Kontakt mit uns

auf und lass uns gemeinsam die Brücke von der Theorie zur Praxis bauen – für ein Erlebnis, das so prägend ist, wie die Geschichte, die du gerade gelesen hast.