

## **Fleming's Deutsch Podcast #3 – Survival-Abenteuer im Wald – Deutsch Wortschatz: Outdoor und Natur**

Vier Tage lang fast ohne Nahrung, ein Bett aus Ästen und Blättern, Mücken, Spinnen und Insekten überall, wenig Schlaf und absolute körperliche Erschöpfung. Das war, kurz zusammengefasst, mein Survival-Abenteuer vor drei Wochen. Ich war zusammen mit einer kleinen Gruppe im Wald für ein verlängertes Wochenende auf einem sogenannten Survival-Kurs und habe dort gelernt, in der Natur zu überleben. Warum ich das überhaupt gemacht habe, was ich gelernt habe und an welchem Punkt ich kurz vorm Aufgeben war, das erzähle ich dir in dieser Folge von Flemings Deutsch Podcast. Der Wortschatz dieser Folge konzentriert sich ganz klar auf das Thema Outdoor und Natur. Eine Wortschatzliste mit allen Begriffen, die für den Alltag relevant sind, findest du wie immer auf meiner Website im Mitgliederbereich. Los geht's!

Ich begrüße dich bei Fleming's Deutsch Podcast. Fleming, das bin ich, Deutschcoach und Sprachenliebhaber. Wenn dein Niveau zwischen B1 und C1 liegt, bist du hier genau richtig. Hier geht es darum, deinen Wortschatz möglichst schnell zu erweitern und dein Hörverstehen zu verbessern. Was erwartet ich in diesem Podcast? Ich werde allein und auch mit Gästen über viele verschiedene Themen sprechen. Zum Beispiel über aktuelles rund um Deutschland, über die deutsche Geschichte oder über wichtige Diskussionsthemen wie Natur- und Umweltschutz. Aber es geht auch um aufregende Erlebnisse, Abenteuer, Reisen und die Geschichten besonderer Menschen. Für jede Episode gibt es ein Transkript, Erklärungen zu schwierigem Vokabular und auch Verständnisübungen, um dein Hörverstehen zu trainieren. Dieses Material kannst du nutzen, wenn du dich auf meiner Website als Mitglied anmeldest. Natürlich kannst du dich auch jederzeit wieder abmelden. Den Link zur Anmeldung und zu meinen Deutschkursen findest du in der Beschreibung dieser Episode. Du kannst diesen Podcast auf allen Plattformen hören, darunter Spotify, iTunes und auch auf meinem YouTube-Kanal Natural Fluent German. Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Hören und viel Erfolg beim Deutsch lernen.

Ja, ich bin zurück aus dem Wald. Ich habe überlebt. Mir geht's gut. Es war eine krasse Zeit, muss ich sagen. Ja, und ich könnte wahrscheinlich heute stundenlang über diese Erfahrungen berichten, von dieser Erfahrung erzählen, von allem, was ich dort gelernt habe. Aber ich versuche, das mal so ein bisschen zu strukturieren. Ich habe jetzt mal überlegt, wie kann ich diesen Survival-Trip für euch, liebe Hörerinnen und Hörer, hier möglichst gut verpacken. Und ich habe diese Erfahrung jetzt für mich einfach in mehrere Abschnitte eingeteilt, die es auch dir oder euch leichter machen, all das hier zu verstehen und ja, wirklich den maximalen Nutzen aus meiner Erfahrung zu ziehen. Ja, zuerst würde ich gerne besprechen, warum habe ich das überhaupt gemacht. Dann geht es um die Frage, wie dieser Kurs aufgebaut war, also welche Elemente dieser Kurs enthalten hat. Dann geht es darum, was für mich innerhalb dieses Kurses am schwersten war. Und danach komme ich zur Frage, was für mich im Kurs am schönsten war, was mir am meisten gefallen hat. Und am Ende geht es dann darum, was ich gelernt habe. Ja, meine Learnings, wie man auf Neu-Deutsch oder Denglisch sagen würde, ja, Lerneffekte, die ich aus diesem Kurs mitnehme für mich, für mein Leben, für den Alltag. Ja, und ich fackel nicht lange, ich warte nicht lange. Es geht erst mal um die Frage nach dem Warum. Warum wollte ich auf diesen Survival-Trip? Es ist im Prinzip ganz einfach. Wenn du mich kennst, weißt du, dass ich sehr, sehr oft die Verbindung zur Natur suche, dass die Natur ein unglaublich wichtiges Element in meinem Leben ist. Und ich merke, dass ich mich durch die Natur viel besser mit mir selbst verbinden kann. Ich hoffe, das klingt für dich jetzt nicht zu spirituell, aber genau das ist der Punkt. Ich merke, dass ich in der Natur immer komplett abschalten kann und auf einem Level mich geistig befinde, auf dem es mir einfach gut geht, auf dem ich viele andere Dinge ausblenden kann. Und das, ja, war so ein Grund für mich. Ich wollte einfach in diesen Zustand wieder rein und wollte vor allem auch etwas lernen, was ich dann für mich selbst auch alleine außerhalb dieses Survival-Szenarios nutzen kann. Darum ging es mir, also Verbindung zur Natur zu schaffen, vier Tage lang und vor allem auch Neues zu lernen. Ich bin

immer bemüht, in meinem Leben neue Dinge zu lernen, die ich vorher noch nicht kannte, rauszugehen aus meiner Komfortzone und wirklich Fähigkeiten mir anzueignen, die mir vielleicht irgendwann nützlich sein könnten. Und das führt mich irgendwie auch zum nächsten Punkt, vorbereitet zu sein auf gewisse Szenarien. Ich will hier nicht den Teufel an die Wand malen. Ja, es ist natürlich alles gut, uns geht's super, aber niemand weiß, was die Zukunft bringt. Niemand weiß. Ich weiß nicht, wo ich demnächst in den nächsten Jahren noch sein werde, was mir passiert. Ich bin eben oft auf Reisen, ich bin oft unterwegs. Und es kann gut passieren, dass ich irgendwann mal in einer Situation stecke, in der ich auf meine Überlebensfähigkeiten angewiesen sein werde. Ich hoffe es nicht, aber ich finde Vorsicht besser als Nachsicht. Also ich bin gerne vorbereitet und ich fühle mich einfach auch sicherer, wenn ich weiß, ich habe so eine Art Werkzeugkoffer für mich dabei. Einen imaginären Werkzeugkoffer, mit dem ich oder aus dem ich mich immer bedienen kann. Also im Prinzip meine mentalen Fähigkeiten, all das, was ich weiß über das Überleben in der Natur. Und diese Fähigkeiten wollte ich einfach aufbauen mit diesem Kurs. Natürlich ging es mir auch so ein bisschen um eine Grenzerfahrung, die eigenen Grenzen zu erforschen und immer wieder herauszufordern, sich selbst immer wieder zu gucken, was kann man schaffen, wozu ist der Körper und der Geist fähig, wozu ist man selbst in der Lage. Und das kann ich schon mal verraten, das hat mir dieser Kurs auf jeden Fall gegeben. Eine absolut krasse Grenzerfahrung. Darauf gehe ich gleich noch ein. Erstmal komme ich zu meinem nächsten Punkt und zwar, wie habe ich diesen Kurs oder wie war dieser Kurs aufgebaut? Das ist natürlich auch ganz, ganz entscheidend, damit du einfach verstehst, was dort passiert ist. Also es war so eine Mischung aus Theorie und Praxis. Es wurden uns viele Sachen erklärt. Wir waren eine Gruppe von 18 Leuten und zwei Instructor, also zwei Ausbilder. Und die haben natürlich dann immer versucht, uns möglichst in Theorie und Praxis zu schulen, uns gewisse Dinge zu erklären. Zum Beispiel zum Thema Feuer machen, Nahrung finden, Wasser finden, aber auch Erste Hilfe in bestimmten Gefahrensituationen. Wenn du mit jemandem unterwegs bist und der bricht sich das Bein im Wald oder in der Wildnis, was machst du dann? Wie reagierst du dann? Da ging es auch ganz viel um die Psychologie, um das Mindset in solchen Situationen. Dann ging es auch um das Thema Shelter-Bau. Also wie baue ich mir eine Unterkunft für die Nacht? Wie baue ich mir eine kleine Hütte, in der ich dann schlafen kann, in der ich möglichst warm bleibe und geschützt bin und gut getarnt bin? Auch das ist wichtig, sich zu tarnen, um nicht von jedem gesehen zu werden. Wie gehe ich mit potenziellen Gefahren um? Tiere im Wald, was ist mit denen? Wie begegne ich denen? Mich zurechtzufinden, also zu navigieren, das Thema Navigation mit dem Kompass in der Natur umherzulaufen und sich zu orientieren. Das sind auch ganz wichtige Themen gewesen. Also alles, was man wirklich braucht fürs Überleben, haben wir dort gelernt. Ich weiß jetzt zum Beispiel unheimlich viel über Pflanzen, über essbare Pflanzen. Zum Glück bin ich Vegetarier. Ich würde mir jetzt kein Reh oder kein Wildschwein jagen gehen, es sei denn, es geht wirklich um das absolute Überleben und ich habe keine andere Möglichkeit, dann würde ich es vielleicht machen. Aber solange es immer noch eine Übung ist, würde ich immer auf pflanzliche Nahrung zurückgreifen und das ist in dem Fall möglich gewesen, ohne Probleme. Man kann wirklich viele Pflanzen essen und das ist etwas, was sehr neu und interessant für mich war und davon habe ich auf jeden Fall profitiert von diesem Wissen. Ganz interessant zum Aufbau des Kurses, man konnte auch sein persönliches Level wählen. Also es gab verschiedene Schwierigkeitsstufen von 1 bis 5 und ich sage mal ganz kurz, was welches Level enthalten hat. Im ersten Level konnte man mit Schlafsack und Isomatte schlafen. Man hatte jede Nacht oder man hatte jeden Tag ein paar Nahrungsrationen, die einem ausgeteilt wurden. Man konnte sich im Lager immer Wasser nehmen, man konnte, ja was konnte man noch. Also es war ein sehr komfortables Leben, vergleichsweise, immer natürlich relativ zu betrachten, ein komfortables Leben, dass man dort im Wald führen konnte. Und das höchste und krasseste Level war Level 5. Da konnte man, musste man ohne Isomatte und Schlafsack schlafen, musste natürlich in dem eigenen Shelter, in der eigenen Unterkunft schlafen, aber ohne Isomatte und Schlafsack. Man musste sich selbst Nahrung und Wasser suchen. Man musste, man musste an zwei Nachtaktionen teilnehmen, die ziemlich krasse waren, dazu später mehr. Also und man durfte sich nur drei Gegenstände aussuchen. Drei Gegenstände inklusive Klamotten zum Anziehen, inklusive Sachen. Drei Gegenstände, mit denen

man überleben wollte oder überleben musste. Also wahrscheinlich haben die meisten dann Messer oder Feuerzeug genommen oder so. Ich habe Level 4 gewählt. War auch schon ziemlich krass dieses Level, aber noch nicht die höchste Stufe. So ein Minimum an Sicherheit wollte ich mir noch bewahren. Das heißt, ich durfte eine Nacht meine Isomatte und meinen Schlafsack nutzen, in den anderen beiden Nächten komplett ohne. Ich durfte einen Tag Wasser trinken, die anderen Tage komplett selbst Wasser suchen und das Gleiche galt für das Thema Nahrung. Und ich musste an einer Nachtaktion teilnehmen. Dazu komme ich auch gleich noch. Genau, jetzt wisst ihr mal, wie der Kurs aufgebaut war. Was war jetzt für mich am schwersten? Jetzt kommen wir zum nächsten Punkt. Was war für mich am schwersten? Ich würde mal sagen, ganz zu Anfang war es das Thema Nahrung. Keine Nahrung zu kriegen, nichts zu essen oder nur ganz wenig. Wir haben uns die ganze Zeit von Brombeeren ernährt und je mehr wir über Pflanzen wussten, desto mehr Pflanzen konnte man auch essen. Aber ich muss ehrlich sagen, Brombeeren, so lecker sie auch sind, Pflanzen, so nahrhaft sie auch sein mögen, es hilft nicht, wenn man gewohnt ist, drei Mahlzeiten am Tag zu essen, wenn man, so wie ich, auch einen sehr hohen Kalorienbedarf hat. Ich habe in der letzten Folge von Fleming's Deutsch Podcast mit David über das Thema Sport und Ernährung gesprochen und da haben wir auch erwähnt, dass ich einen unglaublich hohen Kalorienbedarf habe zwischen 4.000 und 5.000 Kalorien pro Tag, weil ich wirklich unglaublich viel Sport mache, auch gerade im Kraftsportbereich. Und wenn der Körper das gewohnt ist, dann ist es unheimlich schwer für den Körper, auf einmal von 100% auf 0% oder 5% runterzugehen. Dann dauert es erstmal eine Weile, bis sich der Körper daran gewöhnt. Zwei bis drei Tage. Nach dem zweiten Tag fiel es mir etwas leichter. Aber am ersten Tag habe ich einen unglaublichen Energiemangel gespürt. Jede Aufgabe war unheimlich schwer für mich. Ich musste mich wirklich anstrengen, alles zu schaffen, weil ich gemerkt habe, mein Körper ist einfach schwach, ohne die gewohnte Nahrungszufuhr. Das war wirklich eine Herausforderung. Das Wasser, das ging. Wir hatten einen See in der Nähe. Da konnten wir uns ein bisschen Wasser abfüllen und ihn über dem Feuer kochen, damit die Keime und Bakterien auch absterben, sodass es relativ in Ordnung war, mit diesem Wassermangel zurecht zu kommen bzw. so ein Minimum an Flüssigkeit aufzunehmen. Das war möglich. Hätten wir keinen See in der Nähe gehabt, wäre es schwierig gewesen. Das kann ich auf jeden Fall sagen. Gerade wenn man mit höheren Temperaturen zu kämpfen hat. Wir hatten um die 20 Grad. Das war okay. Aber wenn es wirklich heiß ist, dann ist der Flüssigkeitsbedarf viel höher und der Verlust viel größer. Das muss man bedenken. Es gibt natürlich auch andere Wege Wasser zu bekommen, aber die sind ein bisschen komplizierter, das wird heute zu viel, das soll hier kein Survival-Seminar werden, ich möchte die nur von meinen Erfahrungen berichten. Aber zumindest in der Situation hat das ganz gut funktioniert mit dem Wasser. Und dann war es ein großes Problem so ein bisschen auch die Kälte zu ertragen in der Nacht, ohne Schlafsack. Hätte ich nicht gedacht, weil wir haben diesen Kurs Anfang August gemacht. Und ich dachte, wenn es nachts so zwischen 12 und 15 Grad werden, das wird schon funktionieren. Es hat auch funktioniert, aber mir war trotzdem schon ziemlich kalt. Und man muss sagen, wir sind im August gewesen, was wenn es im Oktober oder im März oder noch viel schlimmer in Dezember ist. Das ist dann wirklich eine ganz andere Hausnummer, also da muss man aufpassen. Und deswegen die Kälte war nachts auf jeden Fall ein Problem. So ein bisschen auch der Schlaf, auch das war nicht so einfach, wirklich Schlaf zu finden in dieser winzigen Hütte. Ich habe mit einem anderen Kursteilnehmer in dieser Hütte geschlafen, weil zu zweit spendet man sich ja gegenseitig noch ein bisschen Wärme. Und wir haben uns diese Hütte aufgebaut, so eng und klein wie möglich, damit möglichst viel Wärme enthalten bleibt in dieser Hütte, damit möglichst wenig Kälte eindringt. Und das hat ganz gut funktioniert. Allerdings war es sehr hart. Ich habe die ganze Zeit Stöcke und Äste in meinem Rücken gespürt. Es war sehr schmerzvoll teilweise. Und an der ersten Nacht war es auch sehr ungewohnt, einfach wenn man über sich das Licht angemacht hat mit einer Taschenlampe zum Beispiel, dann hat man überall zwischen den Blättern und im Laub Insekten und Spinnen und kleine Maden gesehen. Also das war wirklich eine Herausforderung für mich. Ich habe eigentlich kein Problem mit sowas, aber zu wissen, man schläft inmitten eines solchen Berges von Insekten, das ist schon ein bisschen komisch. Mal krabbelt manchmal auch übers Gesicht drüber und so. Und ja, das war eine krasse Erfahrung.

Aber ich muss sagen, das geht relativ schnell vorbei. Schon nach einem Tag stört einen das kaum mehr. Das größte Problem sind dann die Zecken. Hast du vielleicht schon gehört? Zecken, diese kleinen winzigen Tiere, die man fast gar nicht sieht, die Blut saugen und die auch Krankheiten übertragen können. Die waren wirklich ein Problem. Ich hatte während dieser Zeit keine einzige, was mich sehr erstaunt hat. Aber es gab andere, die hatten über 20 Zecken in diesen vier Tagen. Also das ist wirklich eine gefährliche Sache, weil diese Krankheit, die sie übertragen, ja auch wirklich gefährlich sein kann. Borreliose hast du vielleicht schon mal gehört. Und davor konnte ich mich zum Glück schützen. Ja und ansonsten, was war noch schwer? Die Nachtaktion. Das muss ich ganz klar sagen. Das war meine Grenzerfahrung. In der letzten Nacht bin ich mit meiner Gruppe mitten in der Nacht losgegangen. Also es war zehn, elf Uhr in der Nacht. Es war schon dunkel und wir hatten die Aufgabe, zu einem Ziel zu navigieren, das ungefähr zehn Kilometer entfernt lag. Und wir sollten dort etwas abholen und dann wieder zurückkommen. Natürlich alles zu Fuß. Wir hatten nur einen Kompass, zwei Taschenlampen und eine Landkarte dabei. Und ja, wie es kommen musste, es hat nicht funktioniert. Wir haben so ein bisschen gelernt, wie man sich mit Landkarte und Kompass zurecht findet, wie das funktioniert. Aber wir haben relativ schnell den Weg nicht mehr gefunden und haben versucht, andere Wege zu nehmen und es hat nicht funktioniert. Also ich will gar nicht zu weit ausholen und zu viel davon erzählen, aber es war unglaublich anstrengend, weil schon nach wenigen Kilometern einfach die Kräfte nachgelassen haben. Man hat ja wenig Energie in diesen Tagen gehabt. Dann geht man fast die ganze Zeit durch den Wald. Es ist stockfinster, stockdunkel. Überall raschelt es im Gebüsch. Überall hört man Äste knacken. Überall sind Tiere in der Nähe. Ich habe die ganze Zeit Wild gerochen. Also es hat nach Wild gerochen, nach Wildschweinen oder nach nach Tieren einfach. Und Wildschweine sind schon gefährlich, das weiß man ja, wenn sie sich bedroht fühlen. Also es war schon ein bisschen gruselig in dieser Situation, gerade wenn man auch nichts gesehen hat, alles dunkel war. Es war eine unangenehme Situation. Irgendwann ist uns auch eine unserer Wasserflaschen heruntergefallen. Das heißt, wir hatten ab der Hälfte des Weges auch nur noch einen kleinen Teil unseres Wassers. Ja, summa summarum unglaublich anstrengend. Und ich kann sagen, ich war glaube ich körperlich und auch mental noch nie so sehr an einer Grenze oder zumindest selten in meinem Leben noch nie so nah an der Grenze zum Aufgeben. Es ging einfach nichts mehr. Meine Füße haben geschmerzt ohne Ende. Wir haben irgendwann glücklicherweise dieses Ziel, was wir erreichen sollten, gefunden. Nach ich glaube vier Stunden haben wir dieses Ziel gefunden. Es waren zwei Tafeln Schokolade, die wir uns zu viert teilen konnten. Das war wie eine Offenbarung, ein wunderschönes Erlebnis, diese Schokolade zu essen, so entkräftet wie wir waren. Aber dann mussten wir noch den Rückweg antreten und das waren auch noch mal zehn Kilometer. Ja, und morgens um fünf Uhr waren wir zu Hause, also nach sieben Stunden, sieben Stunden nachts durch den Wald. Wow, also das war krass. Ich habe noch nie sowas erlebt. Ja, aber auch daran bin ich wieder gewachsen, muss ich sagen. Und ich gehe gleich am Ende noch mal kurz darauf ein, was mir das gebracht hat. Aber ich kann auf jeden Fall schon vorwegnehmen, ich habe daraus gelernt. Auch das hat irgendwie wieder seine Vorteile und seinen Reiz gehabt. Ich komme erst mal zum nächsten Punkt, bevor ich jetzt darauf weiter eingehe. Was war für mich am schönsten? Am schönsten war, das was ich auch gesucht habe, habe ich ja zu Anfang schon gesagt, im Einklang mit der Natur zu leben. Absolut runterkommen, abschalten. Kein Handy, vollkommen im Hier und Jetzt. Es ist nicht so, dass diese Probleme vollkommen weg waren, die ich so im Alltag habe. Die waren ja trotzdem noch da. Aber ich habe sie nicht gespürt. Ich habe nicht an sie gedacht. Ich war vollkommen im Fokus auf meine Aufgaben fokussiert und habe an nichts anderes gedacht, als nur das zu machen, was in dieser Situation essenziell war. Und das war eben Wasser finden, Nahrung beschaffen, überleben, um es mal krass zu formulieren. Und wirklich dieser Einklang mit der Natur oder im Einklang mit der Natur zu leben, das war wirklich das Größte, das absolut Schönste für mich an dieser Erfahrung. Das ist einfach etwas, was ich jedem immer wieder ans Herz legen und empfehlen kann. Sucht euch die Natur, wenn ihr gestresst seid. Geht auch vorbeugend so oft in die Natur, wie ihr könnt, weil das ist einfach auch wissenschaftlich erwiesen, es hat einfach so eine unglaublich beruhigende, reinigende Wirkung und ist das beste Mittel gegen Stress und schlechte Laune. Also mir hat es enorm geholfen



wieder mal und ich weiß, das werde ich auf jeden Fall öfter machen. Ja, ansonsten fand ich den Zusammenhalt in der Gruppe auch ziemlich cool. Es war schon schön, wenn man so fremde Leute kennenlernt und aber schon relativ schnell merkt, okay, wir kämpfen hier für das gemeinsame Ziel, diese Zeit wirklich gut zu gestalten. Man merkt relativ schnell, wie gut man auch mit Menschen, mit fremden Menschen zusammenarbeitet. Natürlich war nicht jeder in der Gruppe mein bester Freund, aber es ist trotzdem ein schönes Gefühl, wenn man merkt, es funktioniert im sozialen Miteinander. Ja, auch das war relativ angenehm. So und zum letzten Punkt, was habe ich jetzt gelernt, was nehme ich mit aus diesem Kurs? Ja, ich habe es ja eben schon gesagt, ich komme noch mal auf diese Nachtaktion, auf diese Nachtwanderung zu sprechen und daraus nehme ich eben einfach mit, diese Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit zu wissen, zu was mein Körper imstande ist, zu was mein Geist imstande ist und dass auch, wenn der Körper irgendwann versagt, beziehungsweise auch, wenn der Körper sagt, nein, hör auf, es geht um den Geist. Ja, dass man genau den wirklich beachten sollte, in den meisten Fällen zumindest, dass man genau in diesen Momenten einfach nicht sofort darauf hört, ob der Körper jetzt gerade verärgert ist, ob die Füße jetzt gerade mal ein bisschen wehtun, dass es wirklich bei solchen Anstrengungen immer nur darum geht, wie gehe ich damit um, wie gehe ich mental damit um, wie schaffe ich es, meinen Geist sozusagen zu besiegen, beziehungsweise schaffe ich es, meinen Geist darauf einzustellen, dass es jetzt weitergehen muss, wie kann ich mich selbst motivieren, wie rede ich mir selbst Mut zu. Das ist der Punkt, wo ich gemerkt habe, ich konnte eigentlich schon nach der Hälfte der Strecke nicht mehr, da war ich schon am Ende körperlich und trotzdem habe ich die andere Hälfte auch geschafft und das habe ich mit Kraft meines Geistes geschafft, weil mein Körper, der kann immer weitermachen, der Körper ist so viel belastbarer, so viel stärker, als man manchmal glaubt. Der Geist ist das entscheidende Kriterium oder der entscheidende Punkt in diesem Konflikt oder in diesem Zusammenhang. Auch wenn man Sport macht, merkt man das ja häufig. Also wenn du öfter Sport machst, hast du schon häufig gemerkt, ich bin hier an der Grenze, ich kann nicht mehr. Ganz sicher, du konntest noch weiter, du konntest noch weiter. Der Körper hat gesagt, er ist kaputt, aber der Geist ist dann in der Situation, in der Verantwortung, wo er einschreiten muss und wo man dann sagen kann, okay, es geht noch weiter oder ich akzeptiere jetzt, dass es hier vorbei ist. Das ist auch okay, man sollte sich natürlich nicht immer komplett an seine Grenze begeben, auch das ist nicht ganz ungefährlich. Aber in den Situationen, in denen es wirklich wichtig ist, kann man sich darauf verlassen, dass der Körper deutlich mehr leisten kann, als man manchmal glaubt. Und das war für mich, würde mal sagen, das größte Learning, der größte Lerneffekt aus all diesem, aus diesem ganzen Kurs. Auch die Erkenntnis zu wissen, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, um in der Natur zu überleben, um solche Gefahrensituationen zu überstehen. Ja und dazu eben auch noch, dazu habe ich immer noch allerlei andere nützliche Dinge gelernt. Ja zum Beispiel, wie man ein Feuer macht, auch wenn das Holz ein bisschen feucht ist. Wie man Wasser findet und trinkbar macht, das sind unheimlich wichtige Informationen, die ich da habe. Gerade auch zum Thema Pflanzen, essbare Pflanzen, das hatte ich schon gesagt. Welche kann man essen, welche sind giftig. Wie verhält man sich in einem Notfall, wie nutzt man einen Kompass, wie kommt man nach Hause und auch welche Dinge Priorität haben in solcher Situation. Dass man nicht anfängt, sich jetzt Nahrung zu suchen als allererstes, obwohl man eigentlich erst mal fünf andere Schritte erledigen sollte, weil der Körper, der kann sehr sehr lange ohne Nahrung auskommen. Es ist nur unser Kopf, der sagt, wir brauchen jetzt unbedingt was zu essen, sonst werden wir hier sterben. Also es gibt ganz viele andere Dinge, die da Vorrang haben und die Priorität haben. Gerade erst mal das Thema Wärmeerhalt. Nicht mal Wasser, Wasser geht auch drei Tage ohne, auch wenn wir schnell das Gefühl haben, dass wir Durst haben, aber auch der Körper kann drei Tage ohne Wasser auskommen. Je nach Klima, je nach Temperatur natürlich. Ja und wie finde ich mich in Gefahren Situationen zurecht, wie überlebe ich. Also vor allem habe ich gemerkt, es ist nicht ich gegen die Natur, sondern es ist ich mit der Natur, im Einklang mit der Natur. Nur mit ihr, anders geht es eben nicht. Und das muss man begreifen und das war für mich ein ganz wichtiger Punkt, ein ganz wichtiger Lerneffekt. Ja, ich würde es auf jeden Fall wieder machen, ich werde es wieder machen im nächsten Jahr. Dann wahrscheinlich noch eine Stufe höher und nicht nur vier Tage, sondern sieben. Das habe ich mir

schon überlegt. Ich werde aber auch alleine in den Wald gehen. Ich werde alleine Dinge ausprobieren und mich an diesen Dingen erfreuen und diese Erfahrungen, die ich gesammelt habe, dafür mich mitnehmen. Es war unglaublich bereichernd für mein Leben und ich kann es nur weiterempfehlen. Also wenn du Lust darauf hast, das mal zu machen, schreib mir gerne. Du wirst unter diesem Video bzw. unter dieser Podcast-Folge, je nachdem wo du sie hörst, meinen Kontakt finden. Wenn du Lust hast auf diesen Survival-Trip, ich kann auch gerne noch mal den Link des Anbieters hier reinstellen, damit du möglicherweise sowas auch mal machen kannst. Es gibt auch leichtere Versionen als das, was ich gemacht habe. Es gibt auch schwerere. Also es ist für jedes Level etwas dabei. Auch wenn du kompletter Anfänger bist, wirst du da etwas finden für dich, wenn du es mal ausprobieren möchtest. Ich kann es nur empfehlen, das mal auszuprobieren. Mach es und kommentiere das gerne auch mal bei YouTube. Was hältst du von diesem Thema Survival? Ist das etwas, was man machen sollte? Sind das Fähigkeiten, die relevant sind, die man braucht? Oder kann man das einfach alles weglassen, weil sowas ist nicht relevant für den Alltag? Hast du vielleicht damit schon Erfahrung bzw. würdest du gerne mal das ausprobieren? Hast du Fragen dazu? Kommentiere das alles gerne bei YouTube, wenn du diese Folge bei YouTube schaust. Ich freue mich da, mit dir darüber zu sprechen und dir zu antworten. Und noch mehr würde ich mich freuen, wenn du mir ein Like gibst für diese Folge, wenn du meinen Kanal abonnierst, wenn du auch anderen von diesem Podcast erzählst. Und du weißt, du kannst natürlich diese Folgen nutzen, um auch Übungen zu machen mit dem Podcast, mit den Podcast-Inhalten. Du bekommst ein Transkript für alle Folgen von Fleming's Deutsch Podcast und du bekommst Übungen, Wortschatzlisten mit relevantem, alltagsrelevantem Vokabular aus jeder Episode. Du bekommst Übungen zum Thema Hörverstehen und zum Thema Wortschatzaufbau. All das in meinem Mitgliederbereich. Anmelden kannst du dich dafür über den Link unter dieser Episode. Dann danke ich dir ganz herzlich fürs Einschalten und ja, ich freue mich, dich bald hier wieder begrüßen zu dürfen. Egal ob bei Fleming's Deutsch Podcast oder bei meinem anderen Podcast Deutsches Geplapper. Bis ganz bald, mach's gut und Dankeschön fürs Einschalten. Ciao, ciao.