

Bastian Barucker

*Auf*  
SPURENSUCHE  
*nach*  
NATÜRLICHKEIT

LESEPROBE

Vom Leben in der Wildnis und  
der Reise zu sich selbst

MASSSEL

# Inhalt

Vorwort & Danksagung .....	5
Werdegang .....	10

## AUF SPURENSUCHE IM AUSSEN

1 Ein Jahr in der Wildnis .....	26
2 Wo die wilden Kerle wohnten .....	34
3 Reise zu den Hadzabe .....	46
4 Sucht euch einen Clan .....	62
5 Natur & Heilen .....	70
6 Menschen brauchen Naturverbindung .....	80
7 Das große Gesetz des Friedens .....	92

## AUF SPURENSUCHE IM INNEN

8 Wie frühe Lebensphasen uns prägen .....	118
9 Das ursprüngliche Bedürfnis dazuzugehören .....	130
10 Der Wiederholungszwang .....	150
11 Der fortwährende Übergriff .....	164
12 Immunität gegen totalitäre Tendenzen .....	178
13 Bilden oder bilden lassen .....	188
14 Werkzeuge des Wandels: der Redekreis .....	200
15 Die Geburt meines Sohnes .....	208

AUF SPURENSUCHE  
**IM AUSSEN**

*»Gehet in die Wälder,  
und werdet wieder Menschen.«*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU



## Ein Jahr in der Wildnis

Das Jahr in der Wildnis war eine Reise in eine Welt, die mir unbekannt war. Mein Weltbild von der Natur und mein bisheriges Bild von mir hat sich verwandelt und es brauchte das volle Eintauchen in das naturverbundene Clanleben, damit dies geschehen konnte. Die ständige, direkte und sinnliche Verbindung zum sich immerfort verändernden Fluss der Natur haben mir sehr dabei geholfen, meine nicht-menschlichen Verwandten und auch mich selbst wahrzunehmen. Es fühlte sich wie ein Erwachen an. Ich merkte, dass es noch viel über mich zu entdecken gibt. Manchmal war die Zeit sehr herausfordernd, weil es mir währenddessen und auch schon vorher schwerfiel, vertrauensvolle Langzeitbeziehungen zu führen. Ein enormer Aufwand an Heilungsarbeit war notwendig, um meine alten, angstbasierten Gewohnheiten zu ändern. Diese Herausforderung brachte mich an meine Grenzen und manchmal über sie hinaus.

## Einführung

Der Grund und die Motivation für die Entscheidung, ein Jahr die Zivilisation zu verlassen und in eine erdnahe Lebensweise einzutauchen, war sehr einfach. Es war klar, dass ich die über mehrere Jahre erlernten Wildnisfertigkeiten wirklich leben wollte. Es war auch klar, dass es etwas in mir gibt, das mich davon abhält, gesunde Beziehungen zu anderen und zu mir selbst zu führen. Deshalb bin ich voller Vorfreude und auch Anspannung, als ich mit dem Kanu auf dem See nach Süden fahre und mir klar wird, mit welchen Leuten ich das nächste Jahr verbringen werde. Wir leben als Clan und sind permanent in der Wildnis von Wisconsin bei der Teaching Drum Outdoor School. Unsere Guides sind Tamarack Song, seine Frau Lety und Chris Bean. Unsere Lehrer sind die Tier- und Pflanzenleute, die Elemente und der gemeinsame Clan. In diesem Jahr lernen wir, was es bedeutet, den natürlichen Rhythmen zu folgen und sich ihnen anzupassen. Wir lernen, dass ein Native (ursprünglich lebender Jäger und Sammler) seiner Umwelt sehr gewahr ist und ihrem Ruf folgt, um die Bedürfnisse seines Clans zu befriedigen.

Wir lernen, dass wir, um komfortabel draußen zu leben, auf uns Acht geben müssen und dass wir uns anpassen müssen. Die alte Vorstellung von der Kontrolle über die Umwelt funktioniert nicht und uns wird klar, dass wir bei jedem Wetter komfortabel im Wald leben können, wenn wir spontan und flexibel sind und dem Lied des Waldes lauschen. Jeden Tag sammeln wir Essen, fischen, stellen Fallen, machen Feuer ohne Streichhölzer, bauen Wigwams, sammeln Holz, gerben Leder und vieles mehr. Die Fähigkeiten werden ein Teil von uns und wir bauen intensive Beziehungen zu unserer Umgebung auf. Endlich kann ich diese Fertigkeiten im wahren Leben statt in Seminaren und Workshops erfahren. Plötzlich wird mir klar, dass die einzelnen Fähigkeiten nicht allein für sich existieren, sondern mit dem großen Netz der Natur verbunden sind. Um Feuer mit dem Drillbogen zu machen, muss ich meine Augen unterwegs offenhalten

und die Baumarten und Holzunterschiede kennen. Für die Sehne des Bogens brauche ich Schnur, welche ich wiederum entweder zur richtigen Jahreszeit aus den passenden Pflanzen, geeigneten Wurzeln oder von einer Tierhaut herstellen kann. All die *Skills* sind miteinander und mit der Umwelt verbunden und ergeben ein vielfältiges, interdependentes Netz.

### **Gesundes Wildnisleben im Clan**

Schnell wird mir klar, dass Kommunikation und funktionierendes Zusammenleben die Basis von Survival sind. Truthspeaking – die Sprache des Herzens, hilft uns dabei, in jedem Augenblick auf respektvolle Art zu sagen, wie es uns geht oder was wir denken. Es ist ein langer Prozess, sich von den alten Kommunikationsmustern zu lösen und es bedarf der Unterstützung des gesamten Clans. Es ist so angewohnt, seine Gefühle spontan und direkt zu äußern, da ich eine



*Am Lean-To um das Feuer versammelt*

jahrelange Konditionierung hinter mir habe, bei der es darum ging, Wut, Ärger und Trauer aber auch Freude nicht zur Fülle und vor allem nicht im Moment auszudrücken, sondern sie herunterzuschlucken. Eingebettet in die Tier- und Pflanzenwelt erleben wir jeden Tag ihr Vorbild. Alle Kreaturen drücken sich spontan und im Augenblick aus, sie sprechen ihre Wahrheit. Das Eichhörnchen, welches mich beim Fallenstellen entdeckt, gibt unmittelbare Laute von sich und auch die Vögel des Waldes drücken Ärger (Alarm) oder Freude (Gesang) direkt und mit Fülle aus – ein Beispiel für die Lehren, die wir von unseren Beziehungen mit der Natur erhalten können, wenn wir zuhören.

Aufmerksames Zuhören wird bei dem Wort Kommunikation oft vergessen. Wirklich präsent zu sein und dem Gegenüber vom Herzen zuzuhören, statt ihn zu bewerten, das wird eine tägliche Übung im Clanleben. Immer mehr öffnen sich meine Sinne und es ist mir möglich, die feinen Botschaften des Waldes wahrzunehmen, auch die Herzensbotschaften meiner Clanmitglieder. Dadurch wächst das Vertrauen in der Gruppe. Gefühle und Gedanken werden nicht mehr negiert, bagatellisiert oder voreinander verborgen, sondern respektvoll angesprochen. So machen wir uns auf den Weg, ein Clan im Gleichgewicht zu werden.

Eigene, alte Verhaltensmuster werden immer deutlicher sichtbar. Mithilfe von Zeichen machen wir uns untereinander auf Opfer- und Retterverhalten aufmerksam. Dabei geht es darum, dass sich durch frühere Erfahrungen eine Haltung in der eigenen Persönlichkeit gefestigt hat, die sich machtlos, hilflos und ohnmächtig fühlt – das Opfer. Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch die Rolle des Retters, der sich so sehr um andere und deren Belange kümmert und auch das „Opfer“ gerne aus misslichen Lagen rettet, dass er seine eigene Herzensstimme und Leidenschaft dabei vergisst. Die Identifizierung mit diesen Mustern ist eine große Herausforderung, da ich sie als meine Persönlichkeit wahrnehme. Sie sind aber nur ein angstbasiertes, antrainiertes Schutzverhalten, das mir jetzt nicht mehr hilft, sondern meine Beziehungsfähigkeit stört. Das ganze Jahr

über arbeiten wir an der Wahrnehmung dieser Automatismen und der Wiederentdeckung unseres natürlichen und spontanen Selbst.



*Dem Winter hautnah begegnen*

## Der Wandel der Jahreszeiten

Wir erleben den Wechsel der Jahreszeiten. Es entsteht eine tiefe Verbindung zum Land und seinen Bewohnern. Wir kommen wirklich in der Wildnis an und werden zu einem Teil des großen Netzes. Wir verstehen die Schönheit und den Überfluss, die vor unseren Augen sind und langsam finden tiefgreifende Transformationen statt.

Der aktive Sommer, in dem wir Beeren gesammelt, Unterkünfte gebaut und Leder gegerbt haben, geht langsam vorbei. Unser Clan besteht nun nur noch aus vier Leuten, da drei von den ursprünglich sieben Gestarteten die Wildnis verlassen haben. Wir sind nun als Gruppe magerer, jedoch stärker, da wir vier Übriggebliebenen wirklich hier sein und das Abenteuer durchleben wollen. Mit dem nahenden Herbst kommen kältere Nächte und die Vorahnung des Winters. Der Übergang zur weißen Jahreszeit geht ziemlich schnell. In Eile reparieren wir die Winterhütte, die uns für die dunkle Jahreszeit ein wohliges Zuhause sein soll. Mit dem Winter kommt die warme Decke aus Schnee und das Leben im Wald verändert sich. Eine der großen Herausforderungen besteht darin, sich an diese Veränderung anzupassen. Nun kann ich nicht mehr im See schwimmen gehen, um mich zu waschen oder im Kanu hinausfahren, um auf der anderen Seite des Sees Beeren zu sammeln. Besonders das *Schneebaden* ist am Anfang eine Überwindung. In unserem Winterwigwam können wir Feuer machen und so können wir nackt aus der Hütte

herausspringen, uns mit Schnee abrubbeln und dann schnell wieder zurück ins Warme krabbeln. Bei Temperaturen um die Minus 30 Grad ist das echt belebend und erfrischend.

Die Nächte werden länger und so richtet sich unser Fokus nach innen. Die neuen Wahrnehmungen über Verhaltensmuster und Gefühle können nun mithilfe der Traumarbeit vertieft werden. Über mehrere Monde lernen wir, die Sprache der Träume zu verstehen. Sie machen uns auf Unbewusstes aufmerksam und helfen uns dabei, unsere angetretene Heilungsreise weiterzugehen. Jeden Morgen teilen wir unsere Träume im Clan miteinander und so können wir uns bei der Umsetzung unserer Heilungsprozesse unterstützen. Es ist die Zeit der inneren und äußeren Spurensuche, da wir jeden Tag unseren Tierverwandten folgen, um an ihren Spuren zu erkennen, wie sie sich verhalten. Besonders die Wolfsrudel haben unser Interesse geweckt, da wir an ihrem Zusammenleben interessiert sind. Viele Tage folgen wir ihren Fährten und erkennen, wie sie in einer Linie, Pfote in Pfote, in völliger Harmonie durch den Wald gleiten.

Es ist einer der längsten und kältesten Winter seit der Wetteraufzeichnung in dieser Region und wir verlassen unsere Winterhütte, um zu lernen, uns ein Schneecamp zu errichten. Mit unserer Grundausstattung ziehen wir los und bauen Schneehütten und ein *Lean-To*. Für einen weiteren Mond leben wir an einem neuen Ort und verabschieden uns langsam von der Wildnis. Ein letztes Mal lernen wir, dass uns die Erde versorgt, wenn wir uns leer machen. Es beginnt die Zeit des Übergangs, in der wir mithilfe unserer *Guides* lernen, wie wir das Erfahrene in die Zukunft integrieren können. Meine Sehnsüchte nach der Zivilisation werden stärker und das so lang Vermisste rückt immer näher. Freunde, Familie, Bekannte, Schokolade, Pizza und so vieles mehr haben mich mental oft beschäftigt. Nun weiß ich, dass ich dies alles bald wieder haben werde. Es ist ein aufregender, gespannter und freudiger Morgen, als wir uns auf den Weg zurück in die Zivilisation begeben. Alle Seen sind noch zugefroren und wir marschieren mit einer Vorfreude und Trauer durch die Wildnis, die uns versorgt

und genährt hat. Ein Jahr voller Verbundenheit und inneren Wachstums geht vorbei. Als wir zurück in der Schule ankommen, begrüßt man uns und langsam realisieren wir, dass es wirklich vorüber ist. Wir sind zurück und alles ist anders. Wie sehr haben sich meine Wahrnehmung und mein Weltbild geändert. Erst jetzt, im Spiegel des Bekannten, erkenne ich meine Veränderung und langsam wird eines klar: Das Jahr ist vorbei, aber das *neue Leben* fängt gerade erst an.

## Prolog

Es war ein Jahr voller Herausforderung und zu überwindender Schwellen. Diese Zeit kostete Kraft und das damit verbundene Wachstum war oftmals auch anstrengend.

Jedoch brachte es eines der größten Geschenke meines Lebens: Ich begann zu verstehen, dass ich für mein Leben, für Gefühle und Beziehungen die Verantwortung trage und dass ich die Veränderungen bewirken kann, die ich brauche, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Es wurde mir klar, dass ich mich dafür mit der Natur (Pflanzen, Tiere, Menschen, Steine) umgeben muss, die ich als gesund und unterstützend betrachte. Auf die „alte“ Art und Weise zu leben, hilft mir zu verstehen, was Lernen bedeutet und es inspiriert mich dazu, die primitiven Fertigkeiten zu üben, da sie mich direkt mit den Bedürfnissen meines Lebens verbinden.

Ich fühle mich dankbar, beschenkt und geehrt und freue mich, all diese Geschenke erhalten zu haben. Das Leben in der Wildnis hat mein Leben grundlegend geändert und mir dabei geholfen, erfüllter, verbundener und mehr im Moment zu leben.

### Leseempfehlungen

- Daniel Everett: Das glücklichste Volk
- Manitonquat: Rückkehr zur Schöpfung
- John Tanner: Dreißig Jahre unter den Indianer Nordmerikas

## Crowdfunding

Vielen Dank allen lieben Menschen, die dieses besondere Buchprojekt durch ihre großzügige finanzielle Unterstützung erst möglich gemacht haben!

In der Finanzierungsphase bei Startnext haben 253 Personen eine Gesamtsumme von 10.614 € aufgebracht.

## Impressum

massel Verlag Martin Sell  
c/o jedernet GmbH  
Herzog-Wilhelm-Str. 25  
80331 München  
Germany  
verlag.massel.net  
verlag@massel.net  
© 2022 massel Verlag, München

## Bildnachweis

Bastian Barucker, Adrian Schwarze (S.79+93), Boris Goldammer (S.39); Adobe Stock: Andy, gamjai, Nadya So – stock.adobe.com; Fez Brook – pexels.com; Unsplash: Adam Hornyak, Isaac Quesada, Jill Sauve – unsplash.com

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim massel Verlag. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Buches verwenden möchten.

Wir freuen uns über Fanpost, Rezensionen und Empfehlungen! Sollte Ihnen ein Fehler auffallen, so kontaktieren Sie uns bitte: verlag@massel.net

## Ein Buch von der Suche in der Natur und dem Ankommen bei sich selbst!

Bastian Barucker beschreibt anhand mehrerer Artikel, die in zwei großen Teilen zusammengefasst sind, seine intensive Lernreise in die innere & äußere Natur.

Mithilfe seiner Erfahrungen und Einsichten aus vielen Monaten des Wildnislebens und durch seine jahrelange Gefühls- und Körperarbeit hat Bastian tiefgehende Selbsterfahrungen gemacht und viele Menschen auf ihrem Weg begleitet. Genau wie Spuren im Wald, wurden Muster in der Gesellschaft sichtbar und ergaben eine Geschichte.

Unzählige Beobachtungen und Begegnungen ließen ihn Zusammenhänge erkennen, die er jetzt gesammelt in diesem Buch erzählt.

ISBN 978-3-948576-04-2



9 783948 576042

masseL

 verlag.massel.net