

# 13 Überlebenslektionen unserer Vorfahren zum Abschauen

Unsere Vorfahren waren, im Gegenteil zu den heutigen modernen Menschen, wahre Überlebenskünstler.

Sie wussten, wie man gesund kocht, Dinge repariert, Nahrung beschafft und trotz einer schweren Zeit lebensfroh in den Tag zieht.

Ich will dir nun 13 Lektionen unserer Vorfahren zeigen, von denen wir uns viel abschauen können.

## 1. Iss "echtes" Essen

Vollkornprodukte, Milch, Eier, Sahne, Butter, Obst und Gemüse der Saison sowie frische Eier, Meeresfrüchte und Fleisch.

Meine und deine Vorfahren aßen normalerweise in der Form, wie es für sie am einfachsten war. Und nichts davon war industriell verarbeitet und um einiges gesünder als das, was heutzutage zu 80 % in den Supermärkten steht.



Sie verwendeten außerdem pflanzliche Heilmittel als Medizin. Und sie [bauten Kräuter an](#) und konservierten sie, um das Essen zu würzen.

Heutzutage müssen wir diese Informationen in Büchern suchen, weil wir sie wahrscheinlich nicht von unseren Eltern und anderen Familienmitgliedern lernen werden.

Viele dieser Lebensmittel stammen aus eigenem Anbau oder wurden in freier Wildbahn gefunden und waren voller Vitamine und Mineralien ([lerne hier, wie du ein Selbstversorgergarten aufbaust](#)).

Könntest du nach Nahrung suchen? Die meisten Menschen laufen heutzutage an essbaren Nahrungsmitteln und Kräutern vorbei. Lies daher am besten meinen [Ratgeber zu essbaren Pflanzen um Wald](#).

Echtes Essen ist besser für dich und schmeckt so viel besser als das verarbeitete Essen im Supermarkt.

Es gibt keine Worte, die den Unterschied zwischen einer im Supermarkt gekauften Tomate und einer Tomate beschreiben, die direkt von der Rebe in einem Garten gepflückt wird.

Lesetipp: [16 schnell wachsende Gemüsepflanzen, um sie in einer Krise anzubauen \(Krisennahrung aus dem Garten\)](#)

## 2. Btreibe einen Garten und ziehe Tiere auf

Selbst angebautes Essen hilft dir, das Essen auf deinem Tisch jeden Tag zu schätzen.

Du nimmst nicht nur mehr Nährstoffe zu dir, sondern arbeitest auch gesünder im Garten. Es zählt als Sportübung und gibt dir den nötigen Sonnenschein für Vitamin D.



Im Freien zu sein und der Natur zuzuhören, ist gut für den Geist. Zeit außerhalb jedes Bildschirms zu verbringen und mit sich selbst zusammen zu sein, kann therapeutisch sein.

Wenn deine Hände im Dreck wühlen und du dich um deine Pflanzen kümmerst, kannst du dich mit der Erde verbinden. Ehrfurcht und Dankbarkeit für Natur und Tiere sind zu spüren.

Auch wenn dein Land nur ein Hinterhof oder ein Balkon sind, ist da immer noch Platz für deine [Selbstversorgergarten](#). Und du wirst Zeit benötigen, um Erfahrungen zu sammeln.

Aus diesem Grund solltest du sofort mit dem Anbau beginnen, auch wenn es sich nur um einen Kräutergarten auf der Fensterbank oder um eine [Hinterhofapotheke](#) handelt.

Die Lernkurve für ein erfolgreiches Wachstum ist überraschend steil.

Lies auch: [Der vollständige Leitfaden zur Aufzucht und Zucht von Kaninchen, um dich mit Fleisch zu versorgen](#)

### 3. Beachte deine Umgebung

Unsere Vorfahren gingen nach draußen und achteten auf die Natur.

Durch die Tiere und die Lebenszyklen bestimmter Pflanzen und Bäume informierten sich unsere Vorfahren über die Veränderungen der Jahreszeiten.



Bestimmte Tierarten reagieren unter anderem empfindlich auf Veränderungen in der Atmosphäre. Die Landwirte konnten durch das Verhalten der Tieren erkennen, welches Wetter auf sie zukommt.

Oder sie spürten Tiere für die Jagd auf, weil sie die Spuren und Trittsiegel ([Lies in meinem ausführlichen Ratgeber mehr zu Tierspuren im Schnee](#)) der Tiere deuten konnten.

Zu verstehen, wie man den Himmel und den Boden liest, war einst eine Fähigkeit, die über Generationen hinweg weitergegeben wurde.

Diese Menschen kannten ihre Umgebung und reagierten auf Schwankungen.

Und genau diese Beobachtungsfähigkeiten können wir unseren Kindern zeigen und beibringen. [Dieser Artikel](#) enthält einige Tipps, welche dir zeigen, wie du dich ohne Kompass in der Natur orientierst.

Oder lies meinen [Artikel über das Fährtenlesen](#), wenn du mehr darüber lernen willst.

## 4. Verbrauche alles, verschwende nichts

Unsere Vorfahren hielten ihr Geld zusammen und oft gab es keinen Ort zum Einkaufen.

Kleidung wurde getragen, an das nächste Kind und dann an das nächste weitergegeben. Wenn sie nicht getragen werden konnte, wurde das Kleidungsstück auseinandergenommen und wiederverwendet – häufig für Quiltquadrate, Flicker für andere Kleidung oder als Staub- oder Geschirrtuch.



Es gab so viel Weisheit, die unsere Vorfahren hatten, und meine Auflistung hier in dem Artikel ist nur eine teilweise Sammlung dessen, was wir von ihnen lernen können.

Die neuen Schuhe des letzten Jahres wurden für das aktuelle Jahr zu "neuen" Schuhen für die jüngeren Geschwister oder zu alten Arbeitsschuhen.

Essensreste gingen später in eine Suppe oder es wurden die Tiere damit gefüttert.

Wenn ich an meinen Opa denke, dann wurde jegliches Holz, Metall oder Werkzeug für zukünftige Anforderungen aufbewahrt. Schrauben, Muttern, Unterlegscheiben und Nägel gehörten zur Standardausstattung im Haus.

Im Laufe der Jahre lernte mein Opa, Autos, Geräte und Wohnungen zu reparieren und zu warten. Er sparte dadurch Geld, war aber auch körperlich und geistig aktiv.

Und nicht zu vergessen: Das war eine nachhaltige Sache, denn es gab grundsätzlich weniger Müll.

## 5. Komm runter vom hohen Ross

Eine wichtige Angewohnheit, von unseren Vorfahren zu lernen, ist, freundlich und bescheiden zu sein.

Die Älteren werden dich immer daran erinnern, dass du nicht weißt, was andere durchmachen.



Allein die Beobachtung einiger älterer Menschen in unserem Leben kann dir helfen, dich in verschiedenen Situationen in andere einzufühlen.

Freundlichkeit ist stärker als Gleichgültigkeit, sie kostet dich nichts (außer vielleicht etwas Ego) und hat einen starken, positiven Einfluss auf deine Beziehungen.

Durch einfache Gesten der Freundlichkeit kannst du den schwierigen Tag eines anderen in einen glücklichen Verwandeln.

Also, mach weiter und verbreite diese Liebe – keinen Hass.

## **6. Plane voraus und bereite dich auf das Unbekannte vor**

Das Leben unserer Vorfahren hing davon ab, vorbereitet zu sein.

Das Essen musste im Herbst konserviert werden, damit sie im Winter und Frühling etwas zu essen hatten.

In den Sommermonaten musste Holz gehackt und gestapelt werden, und Lebensmittel für Vieh und Familie mussten ständig gelagert werden.

Das Leben war für sie unberechenbarer, als ein Leben heutzutage.



Eine Krankheit war meist in wenigen Stunden präsent und das Vieh oder die Familie litt darunter.

Verletzungen benötigten mehr Zeit als heute, um zu heilen – der Tod war oft auch eine Möglichkeit.

Meine Ur-Großtante hat mehr Babys begraben, als sie geboren hatte. Bei jeder Schwangerschaft wusste sie, dass es eine Chance gab, dass ihr Baby nicht überleben könnte.

Für einige unserer Vorfahren waren aber auch Naturkatastrophen das Aus oder eine schlechte Ernte.

Es ist immer eine vielversprechende Idee, zusätzliche Lichtquellen, Lebensmittel, Wasser und Medizin, Kraftstoff und Geld beiseitezulegen.

Überprüfe deine Lebens-, Kranken- und anderen Versicherungspläne. Pflege deine körperliche, geistige und emotionale Gesundheit.

**Dein Körper und dein Geist sind dein wichtigstes Werkzeug – besonders in Krisen.**

Lege etwas Geld für einen unvorhergesehenen Tag beiseite, weil es in unserem Leben garantiert diesen Tag geben wird.

Lesetipp: [Notvorsorge-Liste: Was du alles zum Überleben benötigst](#) (+PDF)

## **7. Sei zuverlässig und hilfsbereit**

Einige meiner Vorfahren waren Bauern. Als die Erntezeit kam, mischten sich alle ein.

Auch die Nicht-Bauern waren auf einmal dabei. Es waren viele Menschen nötig, um die Arbeit zu erledigen.



Felder mussten geerntet werden, die Ernte musste gereinigt und für den Verkauf oder die Konservierung vorbereitet werden. Es war immens viel zu tun und jeder musste helfen.

Doch nicht nur bei der Ernte waren die Familienmitglieder anwesend, sondern auch bei der Pflege oder wenn jemand krank wurde. Es gab Zeiten, da wurde jemand krank oder bekam ein Baby – die Frauen aus der Nachbarschaft kamen zusammen und halfen.

Zwischen der Pflege der Kranken, dem Kochen, Putzen oder der Betreuung von Kindern wurde die Arbeit erledigt. Freundschaften und ein Gemeinschaftsgefühl entstanden.

Deine Hilfe und Unterstützung der Menschen in deiner Umgebung kommt allen zugute.

## **8. Suche dir ein freudiges Hobby**

Mein Uropa malte für sein Leben gerne, meine Oma zeichnet auch, mein Opa wanderte jede Woche durch die Berge und meine Mutter liebt ihre Gartenarbeit. Andere wiederum arbeiten sehr gerne mit Holz, wie ich zum Beispiel.

Diese Hobbys waren für meine Vorfahren oder sind für mein Überleben nicht notwendig, aber es sind Erinnerungen, die viel Spaß machten.



Um langsamer in unserer hektischen Zeit zu werden, und um ein Talent zu entwickeln, fang ein neues Hobby an oder baue dein derzeitiges aus.

Es ist eine Erinnerung daran, dass es im Leben nicht nur um "To-do"-Listen geht, sondern auch darum, Dinge zu tun, die dir Spaß machen.

Heutzutage müssen wir Zeit für Hobbys suchen und dann, wenn wir ein bisschen Zeit haben, ist es nicht einfach zu entscheiden, was wir überhaupt machen sollen.

Schau dir dazu zum Beispiel meine [19 Bushcraft Ideen](#) an, die garantiert deine Fähigkeiten schärfen und Spaß im Wald bieten.

## **9. Entwickle einen Sinn für Humor**

Es wird immer harte Zeiten geben und in einigen Situationen ist es besser darüber zu lachen.



Meine Großeltern deckten im Sommer vor über 50 Jahren das Dach der Gartenhütte. Es war nötig, weil es die einzige Behausung ihres großen Gartens war. Dort lagerten sie ihre Geräte und verarbeiteten sowie konservierten sie die Nahrungsmittel.

Das Geld war zu dieser Zeit knapp und selbst auf Baumaterial mussten sie monatelang warten.

Als nach drei Stunden mein Großvater ins Dach einbrach, lachten sie nur. Sie brachen natürlich ab, deckten es provisorisch wasserfest ab und mussten mehr als 2,5 Monate auf das neue Baumaterial warten.

Sogar jetzt noch kommen meine älteren Verwandten zusammen und lachen über all die Dinge, die in ihren jüngeren Jahren passiert sind.

Oft hilft es nämlich keinesfalls hysterisch oder launisch zu werden – die Situation bleibt die Gleiche.

## **10. Passe dich den Umständen an, die du nicht ändern kannst**

Ich habe diese Lektion fürs Leben von meinem verstorbenen Opa gelernt.

Sein Vater kam in ein russisches Gefängnis und ist dort jämmerlich gestorben: *"Im Leben wissen wir nie, was vor uns liegt. Wichtig ist, sich an Umstände anzupassen, die man nicht ändern kann, egal wie schwierig."*



Ich habe die Worte meines Opas immer wieder von anderen alten Menschen gehört – die Entscheidungen getroffen haben, um sich anzupassen, damit sie ihre Umgebung kontrollieren können.

Passend dazu gehört auch folgende Denkweise: Verliere nie die Hoffnung, dass sich die Dinge verbessern.

Mein Opa sah zwar nie wieder seinen Vater, aber er kämpfte sein ganzes Leben für die Gerechtigkeit anderer Menschen.

## **11. Sei eine dankbare und glückliche Person**

Unsere Gesellschaft bombardiert uns mit Werbung für all die Dinge, die wir nicht haben. Einige von uns verspüren den Druck, mit allem mitzuhalten.

Die meisten meiner Vorfahren waren nicht reich. Sie hatten das, was sie benötigten und waren damit zufrieden. Es gab nicht den Wunsch nach Übermaß, der in der heutigen Kultur vorhanden ist.

**Alles, wofür sie hart gearbeitet haben, haben sie geschätzt und sich darum gekümmert.**



Sie bedankten sich bei einer Ernte (daher auch das Erntedankfest) und dem Essen, bevor sie aßen.

Doch heutzutage nehmen wir alles für selbstverständlich an. Das reiche Angebot an Nahrung, die Heizung im Haus, das warme und weiche Bett, das heiße Wasser oder die Müllabfuhr.

Viele Menschen haben vergessen, was wir besitzen und wie schwer es war, an diesen Luxus zu kommen. Wir sollten jeden Tag dankbar sein dafür, dass wir gesund sind und hier leben dürfen.

Das alles ist Teil des Überlebens, sowohl mental als auch emotional.

Es ist überraschend, wie oft es Menschen schlecht geht, obwohl sie alles Materielle haben.

Lesetipp: [Wie Danksagung dich widerstandsfähiger macht](#) (+Übungen)

## **12. Behandle deinen Körper, als würdest du ihn über 100 Jahre lang brauchen**

Ähnlich wie beim Sparen für den Ruhestand denken jüngere Erwachsene nicht immer an langfristige Vorteile wie ihre Gesundheit.

Aber auch wir jungen Menschen sind nicht unbesiegbar; Sie sind tatsächlich in einem anfälligen Alter für einige ernsthafte gesundheitliche Bedenken.



Ich habe von Senioren eine lebensverändernde Lektion gelernt:

"Es ist nicht das Sterben, worüber du dir Sorgen machen solltest – es ist eine chronische Krankheit."

Meine Oma sagte immer:

"Was du tust, wenn du jung bist, wird dich im Alter verfolgen. Wenn du jung bist, pass auf deinen Körper auf, lebe richtig, geh zum Arzt und halte dich in Form."

### **13. Lerne mehr als eine Fähigkeit**

Mein Opa war ein anschauliches Beispiel dafür.

Als kleiner Junge lernte er das Angeln und versorgte die Familie mit frischem Fisch. Später half er in der Wirtschaft der Eltern aus und lernte mit Geld umzugehen.

Danach eignete er sich handwerkliche Fähigkeiten an, in dem er mit Metall arbeitete und bei der Eisenbahn die Waggons in standhielt.



Wenn etwas kaputtging, reparierte er es selbst. Wenn er etwas lernen wollte, arbeitete er für jemanden, der ihn unterrichtete.

Er war nie ein vermögender Mann, hatte aber eine Vielzahl von Fähigkeiten erlernt, mit denen er sich um seine Familie kümmern konnte.

Meine Uroma konnte ihre Ressourcen mit Bedacht einsetzen. Sie wusste, wie man gesunde Mahlzeiten mit allem, was sie erntete, zubereitet.

Sie machte und reparierte Kleidung für die Familie, sorgte dafür, dass die Kinder zur Schule gingen und half mit den Ernten und Tieren.

Und den frisch verheirateten Kindern konnten sie einen besseren Start ins Leben ermöglichen.

**Einer Sache zu können ist gut. Zu wissen, dass du andere Fähigkeiten kannst, ist besser.**

Denke darüber nach, etwas über die Wartung und Reparatur von Häusern und Autos oder andere berufliche Fähigkeiten zu lernen.

Wir beginnen jeden Tag mit der Gelegenheit, aus den Lektionen derer zu lernen, die vor uns gegangen sind.

Zukünftigen Generationen können davon profitieren.

---

*Was hältst du von den Fähigkeiten, die ich hier aufgelistet habe? Was fällt dir noch ein?*

---

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>