13 Überlebenslektionen unserer Vorfahren zum Abschauen

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

Sie konnten gesund kochen, Dinge reparieren und Essen beschaffen. Auch in schweren Zeiten blieben sie fröhlich.

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.

Ihre Nahrung war nicht industriell verarbeitet und dadurch um einiges gesünder als ein Großteil der hochverarbeiteten Lebensmittel, die heute die Supermarktregale füllen.

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.

Diese Lebensmittel bauten sie selbst an oder fanden sie in der Natur. Sie waren sehr gesund und voller Vitamine. (Lerne hier, wie du einen 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 im Wald.

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

Eine Tomate aus dem eigenen Garten schmeckt viel besser als eine aus dem Supermarkt. Den Unterschied kann man kaum in Worte fassen.

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

2. Betreibe 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 ist, ist da immer noch Platz für deinen 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 Tiere 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. Kaputte Kleidung wurde nicht weggeworfen. Man zerschnitt sie in kleine Stücke. Daraus machte man dann Flicken, Decken oder Putzlappen.

Unsere Vorfahren wussten unglaublich viel. In diesem Artikel zeige ich dir nur einen kleinen Teil davon. Wir können noch viel mehr lernen.

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.

Freundlich zu sein ist viel besser, als andere zu ignorieren. Es kostet dich nichts. Außerdem sorgt es für viel bessere Freundschaften.

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.

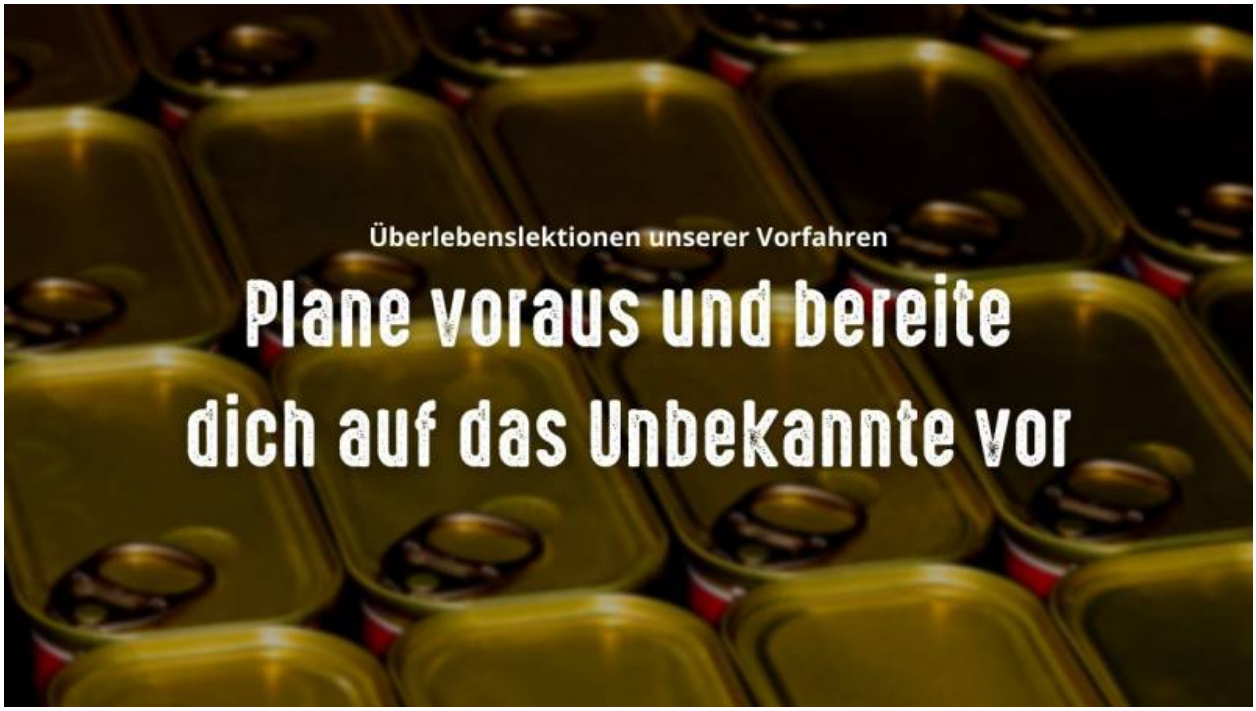
6. Plane voraus und bereite dich auf das Unbekannte vor

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 durchgehend 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 Urgroßtante musste leider mehrere Babys begraben. 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.

Die Felder mussten abgeerntet werden. Danach wurde das Essen sauber gemacht. Zum Schluss bereiteten sie es für den Verkauf oder als Vorrat vor. 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.

Die Menschen halfen sich gegenseitig. Sie pflegten Kranke, kochten, putzten und passten auf die Kinder auf. 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 sehr gerne. Meine Oma zeichnet viel. Mein Opa wanderte jede Woche in den Bergen. Und meine Mutter liebt ihren Garten. 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.

Unsere Welt ist oft sehr stressig. Ein Hobby hilft dir beim Entspannen. Probier etwas Neues aus oder übe dein jetziges Hobby weiter.

Das Leben besteht nicht nur aus Aufgaben und Pflichten. Du solltest auch Dinge tun, die dir wirklich Spaß machen.

Heute haben wir oft wenig Freizeit. Und wenn wir mal Zeit haben, wissen wir oft gar nicht, was wir tun 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 hörten sofort mit der Arbeit auf. Dann deckten sie das Loch im Dach ab, damit kein Regen reinkam. Danach mussten sie über zwei Monate auf neues Material 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 nach dem Krieg in ein russisches Gefängnis und ist dort jämmerlich gestorben.

Mein Opa sagte mal:

"*Im Leben wissen wir nie, was vor uns liegt. Manche Dinge im Leben können wir nicht ändern. Dann müssen wir lernen, damit umzugehen. Das ist oft schwer, aber notwendig."*

Ich habe die Worte meines Opas immer wieder von anderen alten Menschen gehört. Sie mussten oft neue Wege finden, um mit Problemen umzugehen. So behielten sie ihr Leben im Griff.

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 für die Aufklärung und in seinem Beruf 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. 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 hoffentlich gesund sind und hier leben dürfen.

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

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. Wir 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. Achte schon in jungen Jahren auf deinen Körper. Lebe gesund, bewege dich viel und geh regelmäßig zum Arzt."

13. Lerne mehr als eine Fähigkeit

Mein Opa war ein anschauliches Beispiel dafür.

Als kleiner Junge lernte er das Angeln auf Aale in der Oder 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, indem 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 nähte und flickte die Kleidung für alle. Sie achtete darauf, dass die Kinder zur Schule gingen. Außerdem half sie bei der Ernte und kümmerte sich um die Tiere.

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

Eine Sache zu können, ist gut. Zu wissen, dass du andere Fähigkeiten hast, 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.

Zukünftige 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