Der Plan, wie du drei Tage in der Wildnis überlebst

Die grundlegendsten Eigenschaften des Überlebens lassen sich herunterbrechen auf die Dreierregel: Man kann drei Minuten ohne Atmen überleben, drei Stunden, wenn man Gefriertemperaturen ausgesetzt ist und drei Tage ohne Wasser.

Das Militär betont dieselbe Geisteshaltung in ihren Überlebensschulen.

Der Fokus hat sich vom Langzeitüberleben auf warten auf Hilfe verschoben.

Das liegt zum Teil an der erhöhten Effizienz von Rettungsteams. Zum anderen beruht es auf dem Verständnis, dass Fertigkeiten wie Fallen stellen oder Nahrung jagen wertvolle Energie kostet.

Sogar Navigations-Fertigkeiten werden herabgestuft, weil es für Suchteams einfacher ist, ein stationäres Ziel aufzuspüren.

Ein 72-Stunden-Plan betont, wie wichtig grundlegende Fertigkeiten wie Feuer machen und Signale geben sind.

Als derjenige, der sich verirrt hat, verwundet ist oder in Not ist, ist es deine Aufgabe, an Ort und Stelle zu bleiben und zu überleben.

Also beruhige die panischen Stimmen in deinem Kopf, halte dich an den Plan, der hier detailliert aufgeführt ist und du wirst wahrscheinlich innerhalb von 72 Stunden gefunden.

Tag 1: Baue einen Unterschlupf

Für die meisten, die verloren gehen, beginnt Tag Eins am Abend. Dann ist es schwieriger, aus den Wäldern herauszukommen als in sie hinein.

Falls du bereits als vermisst gemeldet wurdest, wird ein Rettungsteam Straßen und Schienen mit Taschenlampen absuchen.

Verlasse also deinen Platz nicht – besonders nicht, wenn du an einer Straße oder einem anderen Verkehrsweg gestrandet bist. Denn die Vermutung ist, dass du innerhalb des Umkreises bleibst, wo du verloren gegangen bist.

Sogar erfahrene Outdoor-Reisende sind nicht immun gegen den Angstschock, der einhergeht, wenn sie sich nicht mehr räumlich orientieren können.

Du musst den Drang, in Panik zu geraten, unterdrücken. Bewahre innere Ruhe. Wie das geht, liest du in meinem Ratgeber "Wie du mit Panik in Notsituationen umgehst".



Angst und Panik sind keine guten Begleiter

Verirrte Menschen schreiten von Verwirrung fort zur Leugnung. Sie biegen ihre geistige Landkarte so zurecht, bis sie mit sichtbaren Stellen oder ihrer Kompassnadel übereinstimmt.

Dann machen sie so weiter, bis sie schließlich aufwachen, weil ihre Sinne ihnen mitteilen, dass sie sich verirrt haben. Das ist der Moment, wenn Panik eintritt.

Wenn du diese Abfolge erkennen kannst, hast du eine bessere Chance, den Impuls für die nächsten potenziell tödlichen Schritte zu unterdrücken.

Hör auf zu gehen und lass dich nieder.

Wenn das Tageslicht es zulässt, kannst du Streifzüge unternehmen, um einen großartigen Platz in der Nähe zu finden. Aber markiere eine Spur für die Rückkehr.

Wenn du deine Lager nach kurzen Gängen in verschiedene Richtungen nicht wiederfinden kannst, kehre zum Ausgangsort zurück und schlag dort dein Shelter auf. Vorzugsweise mit einem Schutzdach zur Windrichtung.


Bau dir einen Unterschlupf, der dich warmhält und vor Wind und Wetter schützt

Genial ist, wenn du in deiner Survival-Ausrüstung einen Feuerstahl (hier die Bestenliste anschauen) besitzt. Andererseits gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um ein Feuer zu entzünden.

Fang an, Brennholz zu sammeln, bevor es zu dunkel wird und baue eine Feuerstelle. Platziere dich und deinen Rucksack auf ein Bett aus Ästen und Laub, wenn es Zeit ist, sich auszuruhen. So bist du vom Boden abgeschirmt.

Akzeptiere, dass es eine lange Nacht wird. Tröste dich damit, dass du bereits einen weiten Weg gegangen bist.

Lies auch

Die Survival-Dreierregel – festes Konstrukt oder doch nicht sinnvoll? – Die Dreierregel ist eine Faustregel beim Survival. Doch ist diese Regel wirklich unumstößlich, wenn es um Sauerstoff, Wasser, Nahrung und Schutz geht?

Tag 2: Signalisiere Hilfe

Am Morgen des zweiten Tages wechselt die Aufgabe der Feuerstelle ihren Zweck. Von nun an muss sie als Signal dienen.



Dein Feuer dient als Signalgeber

Suche eine Wiese oder Lichtung nahe deines Camps und baue dort dein Signalfeuer auf. Achte darauf, dass es leicht von einem Flugzeug oder Helikopter aus gesehen werden kann. Sammle grüne Äste, um ein Rauchsignal zu erzeugen.

Aufgabe Nummer Zwei ist, ein **S.O.S.-Signal** aus Holzscheiten oder Steinen zu bauen. Jeder Buchstabe muss mindestens 3 Meter groß sein.

Erinnere dich daran, dass das universelle Notsignal aus Dreiern besteht: drei Waffenschüsse, drei Pfiffe, dreimal schreien.

Benutze deinen gesunden Menschenverstand, um deine Signalschüsse zu rationieren. Sei aber nicht geizig mit der Pfeife. Übe, mit deinem Signalspiegel zu zielen, sodass du schnell sein kannst, wenn Rettungs-Flugzeuge oben fliegen.

Lesetipp: 3 primitive Signale, um in einer Notsituation auf dich aufmerksam zu machen



Nachmittags solltest du deine Aufmerksamkeit darauf richten, einen vernünftigen Unterschlupf zu bauen. Errichte Balken zwischen den Bäumen und neige Äste gegen eine Seite, um einen Rahmen zu konstruieren.

Baue kleinere Äste in den Rahmen. Dann mach den Unterschlupf wasserdicht, indem du die Enden der Äste nach unten ausrichtest, sodass die Nadeln und Blätter nach unten in den Boden verlaufen, statt Regen aufzusaugen.

Wenn du eine Decke hast, hänge sie über das innere der Wand, um Hitze vom Feuer auf dein Bett zu leiten.

Wendest du viel Energie auf, wird dein größtes Problem die Dehydration sein.

Die Dehydration ist eine der Todfeinde beim Survival, wie auch der Schutz vor Kälte und Hitze.

Im Winter musst du womöglich Schnee schmelzen, wenn du keinen Fluss finden kannst, der nicht zugefroren ist.

Das ist ein mühseliger Prozess ohne Topf, aber du kannst ein paar Schlucke auf Aluminiumfolie, in einer Kanne oder Flasche schmelzen. Wenn du keine Reinigungstabletten hast oder eine Möglichkeit, Wasser zu erhitzen, wird es am Ende des zweiten Tages brenzlig.

Lesetipp: Lies hier, wie du Wasser findest und trinkbar machst.


Im Winter solltest du Schnee schmelzen

Abends solltest du für die Nacht am Feuer sein.

Sollte es irgendein Trost sein, so ist meiner Erfahrung nach die zweite Nacht ruhiger als die erste.

Lies auch

Die ultimative Überlebensliste: Diese 7 Dinge brauchst du auf einer einsamen Insel – Entdecke die 7 unverzichtbaren Ausrüstungsgegenstände für eine einsame Insel. Mit unserer ultimativen Überlebensliste und Tipps bist du bestens ausgerüstet.

Tag 3: Sei geduldig und bleibe positiv

Jetzt fangen Stimmen in deinem Kopf an, dir zu sagen, dass keine Hilfe kommen wird.

Es ist leichter, zu diesen Stimmen nein zu sagen, wenn du dich auf die notwendigen Aufgaben konzentrierst: Feuerholz und Wasser sammeln, den Unterschlupf verstärken und Signale geben.

Beim Überleben geht darum, zäh zu bleiben und durchzuhalten.

Während der Tag vorbeizieht, ist es leicht, den Mut zu verlieren. Sei geduldig. Es ist ok, vorauszudenken.

Benutze dein Gehirn, um einen rationalen Plan aufzustellen.



Gehe geplant voran und überlege deine Schritte dein gut

Für den Fall, dass bis zum nächsten Nachmittag keine Hilfe auftaucht. Schau am Himmel nach Botschaften.

Wenn dein Lager von Stürmen heimgesucht wurde, hat der Rettungsdienst deine Signale womöglich nicht gesehen.

Wenn der Himmel aber klar war und du noch immer keine Flugzeuge gesehen oder gehört hast, dann gehe davon aus außerhalb des Suchradius zu sein.

Im ersten Fall ist es weise, an Ort und Stelle zu bleiben. Womöglich für mehrere Tage. Und darauf zu hoffen, dass das Wetter sich ändert.

Im letzteren Fall musst du ernsthaft darüber nachdenken, dein Lager woanders aufzuschlagen, bevor du zu schwach wirst.

Aber das Lager zu verlassen und ins Unbekannte aufzubrechen, ist die letzte Option. Mit wenigen Ausnahmen ist für **mindestens 72 Stunden dort zu bleiben, wo man ist**, der beste Plan.

Und eins noch: Gehe niemals ein Risiko ein.

Also, sage immer jemanden Bescheid, wohin du aufbrichst und wann du wieder da sein willst.

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