

Deine erste Nacht im Wald schlafen (Ausrüstung und Lage)

Großartig, du willst eine Nacht im Wald schlafen.

Eins vorab: du brauchst nicht viel.

Verbringe deine erste Nacht nicht mit allerhand Ausrüstung.

Nimm das Nötigste mit und bereite dich lieber mental darauf vor.

In diesem Guide lernst du, wie du ohne Stress die erste Nacht in der freien Natur verbringst.

Such dir eine gute Lage aus

Ich empfehle dir, die erste Nacht im Wald **nicht im tiefsten Wald** zu verbringen.

Im Wald ist es stockdunkel und das Mondlicht wird nicht bis zu dir durchdringen.

Suche dir einen **Platz am Waldrand**. Am besten mit einer guten Aussicht (Sonnenaufgangs-Sicht).

Dort wird es nicht so dunkel sein, wie tief im Wald.

Hier ein Beispiel eines Waldrandes:



Tipp: Schlafe am Waldrand, dort ist es nicht so dunkel wie mitten im Wald

Dein kleines Camp schlägst du am besten so auf, dass du **einen Busch, Baum, Stein oder umgefallenen Baum im Rücken** hast.

Das wird dir Sicherheit geben, weil dann von hinten niemand kommen kann.

Ja, ich habe gerade eben geschrieben, dass jemand von hinten kommen kann. Es wird aber nicht passieren. Hier geht es hauptsächlich um den psychologischen Aspekt. Der Schutz im Rücken gibt dir ein gutes Gefühl.

Weiterhin sollten keine morschen Bäume neben oder über dir sein. Auch an einer Felswand kann es gefährlich werden. Liegt Geröll auf dem Boden, dann ist das ein Warnhinweis an dich.

Lies auch meinen Artikel "[Wie du die ideale Lage für dein Bushcraft-Camp findest](#)".

Jagdreviere und Futterkrippen

Von Jagdrevieren nimmst du besser Abstand. Auch in der Nähe von Hochsitzen und Futterkrippen würde ich nie mein Camp aufschlagen.

Das liegt primär nicht daran, dass du vom Jäger oder Förster erwischt werden könntest. Das ist halb so schlimm.

Gefährlich ist: Jäger könnten dich mit Wildtieren verwechseln. Und in der Nähe von Futterkrippen sind Tiere in der Dämmerung und nachts unterwegs.

Schaue auch nach Tierspuren und ob die Erde von Wildschweinen durchwühlt ist. Beides deutet darauf hin, dass hier Tiere unterwegs sind. Schau dir dazu am besten meinen Artikel "[Fährtenlesen lernen für Anfänger](#)" an.

Such dir das passende Wetter aus

Ich empfehle dir, dass du im Frühjahr oder im Herbst die erste Nacht im Wald verbringst. Dann ist es angenehm draußen – also nicht zu kalt und nicht zu warm.

Am besten sind Nächte zwischen 10 und 20 Grad – jedenfalls schlafe ich bei den Temperaturen am angenehmsten.

Draußen schlafen im Winter empfehle ich dir erst, wenn du oft bei angenehmen Temperaturen draußen geschlafen hast. Falls du es aber unbedingt vorhast, lies diesen großartigen Erfahrungsbericht zum [Campen im Winter](#).



Im Winter draußen schlafen empfehle ich dir erst, wenn du mehrmals bei angenehmen Temperaturen genächtigt hast

Achte auch aufs Wetter, denn ein [Sturm](#), ein [Gewitter](#) oder ein Starkregen können dir schnell den Ausflug verderben.

Diese Ausrüstung solltest du dir zulegen

Um deine erste Nacht im Wald zu schlafen, brauchst du nicht viel.

Hier meine Standardausrüstung:

Ausrüstungsgegenstand

Hinweise und Empfehlung

Taschenlampe oder Stirnlampe

z. B. die Streamlight Stylus Pro LED-Taschenlampe, [hier mein Review](#) oder diese [Stirnlampe](#)

- Tarp und Hängematte
- Tarp und Biwaksack
- Zelt

Lies auch [Was ist ein Tarp? \[Größen, Kosten, Aufbauvarianten\]](#) und schau dir meinen [Tarp-Kaufratgeber + Bestenliste](#) an. Und schau hier nach, um mehr über [Hängematte oder Bodenschlafen](#) zu erfahren. Ansonsten gibt es [hier](#) und [hier](#) gute Biwaksäcke.

Schlafsack

z. B. den [EXPLORER Schlafsack](#) bis -23 Grad oder noch besser, die von [Carinthia](#). Jedoch ist auch der Schlafsack von [High Peak](#) im Sommer völlig ausreichend. Schau dir am besten [hier meine Topliste](#) an.

Isomatte, Luftmatratze

z. B. suchst du dir [in meiner Bestenliste](#) eine nach deinem Geschmack aus

Kleidung

Ausziehen kannst du dich immer. Schnapp dir also mindestens einen Fleece- oder Wollpullover und dicke Socken – auch im Sommer wird es nachts frisch. Denke auch an lange Kleidung an den Armen und Beinen, damit Mücken dich nicht zerstechen.

Fleecedecke / Wolldecke

z. B. eine von Ikea oder [hier kaufen](#)

| | |
|--|--|
| Paracord / Schnur | Falls du doch noch mehr abspannen musst. Wenn du mehr zum Paracord wissen willst, lies: Was ist ein Paracord und wozu brauchst du ihn? |
| Messer | Dein Multi-Tool. Unersetzbar. Schau dir meinen ultimativen Ratgeber an: Das beste Bushcraft-Messer finden . Danach bist du definitiv schlauer. |
| Wasser | z. B. in einer stabilen Trinkflasche, wie die Nalgene Everday . Ein Liter Wasser reicht für eine Nacht. |
| Belegtes Brötchen / Sandwich / Kekse | Am besten verschließt du dein Essen luftdicht, die Tiere im Wald riechen alles ;-) |

Falls du dich an einer Feuerstelle befindest, machst du vielleicht noch ein Feuer.

Dann musst du aber auch [Zunder](#) mitnehmen, Anzündler und vor der Nacht genügend Holz sammeln. Besonders dann, wenn das Lagerfeuer die ganze Nacht brennen soll.

Für die erste Nacht im Wald empfehle ich dir aber kein Lagerfeuer, das die ganze Nacht durchbrennt.

Ein Nachtfeuer macht Arbeit und andere könnten auf deinen Schlafplatz aufmerksam werden.

Deine Kleidung, wie Jacke oder dicken Pullover, ziehst du besser aus, wenn du in den Schlafsack schlüpfst. Nutze die Kleidung dann als Kopfkissen.

Lies auch

[Der große Ratgeber: Welche Kleidung beim Survival-Training und beim Bushcraften?](#) – Die richtige Kleidung kann in Überlebenssituationen über Leben und Tod entscheiden. In diesem Ratgeber behandeln wir, was du draußen anziehen solltest.

Wie sieht meine Schlafausrüstung aus?

Ich bin ein Fan der Hängematte im Sommer, aber schlafe auch gerne auf dem Boden unter dem Tarp im Winter.

Mein Schlafplatz soll für mich weich und weit ab von Insekten sein. Die Hängematte lässt sich sogar so hoch spannen, dass Wildschweine darunter durchrennen könnten.

Hier auf dem Bild siehst du meinen Aufbau:

- Links hängt die Ausrüstung weit ab vom Boden
- Drumherum habe ich Äste gelegt – dadurch ist das Gebiet etwas abgegrenzt
- Meine [Hängematte](#) besitzt ein Moskitonetz, ist ein Einsteigermodell und völlig ausreichend für die erste Nacht ([hier](#) eine etwas bessere von DD Hammocks)



Mein Schlafplatz mit Hängematte bei gutem Wetter. Das Tarp kommt darüber, wenn es regnet und schlechtes Wetter aufzieht

Deine Einstellung spielt eine große Rolle

Ein Mensch braucht nicht viel, um zu überleben.

- Wasser
- Wärme
- Schutz
- Nahrung

Und: Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Mut und Gelassenheit. Gerade diese Fähigkeiten sind in der ersten Nacht im Wald essenziell.

Denn: Es wird mal hier und da knacken. Tiere machen Geräusche. Mücken kommen vielleicht.



Bereite dich auch auf ungebetene Insekten, wie Mücken, vor

Zudem ist für viele die **erste Nacht im Wald vollkommen ungewöhnlich.**

Normalerweise sind wir Menschen es gewohnt, zwischen starken Betonwänden zu schlafen. Es gibt eine Tür mit Schloss.

Mach dir klar: Alles das wirst du in der Wildnis nicht vorfinden. Das kann Angst machen und ich rate dir, dass du dich mit solchen [Ängsten bei deiner ersten Nacht im Wald](#) auseinandersetzt.

Daher mach dir einen Plan für deine erste Nacht. Außerdem liest du ja diesen Artikel und informierst dich ausgiebig. Das gibt dir schon mehr Sicherheit. ;-)

Dein Plan für die Nacht

Als Erstes: Stress dich nicht.

Schalte einen Gang zurück.

Stress verursacht Unsicherheit.

Ich setze mich erst einmal in mein neues Camp.

Dann beobachte ich die Umgebung. Höre, schaue, rieche. Ich versuche, meine Sinne zu aktivieren, um ein Gefühl für die Umgebung zu bekommen.



Dein Camp: Schau dich erstmal um, setz dich und beobachte die Umgebung

Dann, wenn du bereit bist, bereite dein Camp vor.

- Nutze unbedingt das Tageslicht, um alles aufzubauen und zu lagern – in der Dunkelheit ist alles zehnmal schwerer zu finden.
- Dein Unterschlupf:
 - Spanne die Hängematte ordentlich und baue dein Tarp darüber auf.
 - Spanne nur dein Tarp oder baue dein Zelt auf, falls du auf dem Boden schläfst.
- Lege dich in dein Schlafgemach und prüfe, wie es sich liegt.
- Überprüfe die Batterien der Taschenlampe und verstaue die Ersatzbatterien am Körper (sofort griffbereit).
- Iss und trink vor der Nacht etwas.
- Überprüfe dein Moskitonetz, falls du eines aufspannst.

Plane dein Vorankommen aber nicht Stunde um Stunde. Plane immer 50 Prozent mehr Zeit ein für Entdeckungen, Erfahrungen und Entspannung. Es soll dir ja Spaß machen, oder nicht?

Gehe dann mit den Tieren schlafen.

Lege dich hin und genieße die Ruhe im Wald.



Baue deine Schlafgelegenheit unbedingt noch bei Tageslicht auf und teste alles

Lesetipp: [Eigenes Tarp nähen? Na klar, lass loslegen!](#)

Was ist, wenn ich komische Geräusche höre?

Ja, das klingt erst mal etwas gruselig. Es kann sehr still sein im Wald, aber es kann auch genau das Gegenteil eintreten.

In manchen Monaten im Jahr ist nachts so viel los wie tagsüber - oder sogar mehr. Immerhin gibt es **nachtaktive Tiere**, wie Eulen, [Marder](#), [Waschbären](#), [Rehe](#), [Wildschweine](#) und [Füchse](#).



Eine Eule hält dich bei Nacht auch mal länger wach

Die meisten Wildtiere gehen ohnehin tagsüber den Menschen aus dem Weg und werden nachts aktiv.

Stell dich also darauf ein, dass du etwas hören wirst. Das können Tierlaute und Geräusche von der Bewegung der Tiere sein.

Auch das Knacken von Ästen wirst du hören. Und das müssen dann nicht mal Tiere sein. Äste knacken auch durch den Wind oder wenn es sich in der Nacht abkühlt.

Lies auch

[Die 11 häufigsten Ängste vor dem Camping und wie du diese überwindest](#) – Camping kann eine lohnende Aktivität sein, aber es kann auch Angst machen. Lass uns die häufigsten Ängste beim Campen untersuchen und wie du sie überwindest.

Was ist, wenn Wildschweine oder Wölfe kommen?

Das ist recht unwahrscheinlich. **Alle Arten von Tieren werden dich riechen, sehen und hören.** Besonders Wölfe werden einen großen Bogen um dich machen.

Falls du doch damit rechnest, empfehle ich dir gleich die Hängematte. So bist du vor größeren Tieren sicherer. Die Hängematte musst du dann natürlich hoch genug hängen.

Auch sonst würde ich das Camp etwas absichern. Baue Äste darum, sodass ein kleiner Zaun entsteht. Das gibt Schutz und ist auch psychologisch wichtig.



Keine Sorge: Wildschweine und andere Tiere werden einen großen Bogen um dich machen – außer sie sind Menschen gewöhnt und neugierig

Ich will die Lage aber nicht zu rosig darstellen. Es kommt schon vor, dass an deinem Camp Wildschweine, Rehe oder Füchse stehen. Tiere sind neugierige Wesen, besonders die Frischlinge von Wildschweinen wollen alles erkunden.

Aber keine Sorge, sobald du Geräusche machst, zum Beispiel sie ansprichst oder in die Hände klatschst, werden sie wegrennen. In diesem Fall haben sie sich bestimmt mehr erschreckt als du.

Lesetipp: [Wie verhalte ich mich bei Wildschweinen richtig?](#)

Hilfe, Insekten!

Ja klar krabbelt es im Wald, du bist eben in der Natur und nicht in deiner fein geputzten Wohnung. Und wenn du panische Angst vor Spinnen oder Ameisen hast, dann nimm die Hängematte. Die ist recht sicher vor Insekten, die vom Boden kommen.

Grundsätzlich gibt es nicht viele Insekten, die dir in der Nacht schaden können. Mücken kennst du schon. Dann gibt es noch Zecken ([hier mehr über Zeckenschutz](#)), aber die halten sich eher in Bodennähe auf.

Alternativ nimmst du vielleicht auch ein kleines Zelt, dann bist du komplett vor Insekten geschützt.



Stelle dich darauf ein, dass Insekten keinen Bogen um dich machen

Zusammenfassung

Eine Nacht im Wald löst bei mir Glücksgefühle aus.

Ich bin danach geerdeter mit Mutter Natur. Und ich bin danach zufriedener und entspannter.

Die Abend- und Morgenstimmung im Wald ist einmalig und durch nichts ersetzbar.

Schnapp dir einen Platz, bei dem du den Sonnenaufgang so gut wie möglich siehst.

Nimm meine empfohlene Minimal-Ausrüstung mit und einer erfolgreichen Nacht wird nichts im Wege stehen.

P. S. Sag deiner Familie, wo du die Nacht verbringst – sicher ist sicher.

Tipp: Falls du nicht allein im Wald schlafen willst, nimm einen Partner mit. Das steigert die Stimmung und sorgt für mehr Sicherheit. In der [Gefährtsuche](#) auf unserer Website kannst du Gleichgesinnte finden oder welche suchen.

Und nun zu dir: Bist du bereit für die erste Nacht unter freiem Himmel?

Wie war deine erste Nacht und was ist für dich so besonders im Wald zu schlafen?

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>