

# 7 essenzielle Jäger- und Sammlerfähigkeiten zum Üben

All die großartigen Fähigkeiten, um vom Land zu leben, sind schon längst von den meisten Menschen vergessen und es ist schwer, sich an sie alle zu erinnern.

Wenn es darum geht, in der Wildnis zu überleben und sich das Leben leichter zu machen, solltest du dir die richtigen Fähigkeiten aneignen.

Diese Fähigkeiten sind vielleicht nicht so verbreitet wie das, was du in einer Stadt findest, aber mit diesem Ratgeber wirst du jede einzelne davon kennenlernen.

Hier sind 7 wichtige Jäger-Sammler-Fähigkeiten, die deinen nächsten Outdoor-Ausflug effektiver und unterhaltsamer machen.

## Die Jäger und Sammler: Ein Alltag mit der Natur

Beim [Survival](#) und [Prepping](#) liegt der Schwerpunkt darauf, sich auf alle möglichen Eventualitäten vorzubereiten und zu wissen, welche Optionen uns im Extremfall zur Verfügung stehen.

Wir sind größtenteils in einer Gesellschaft aufgewachsen, in welcher wir uns nicht mehr um unsere notwendigsten Ressourcen wie Nahrung und Wasser kümmern müssen.

Die Landwirtschaft und fortschreitenden Technologien haben uns diese Verantwortung so gut wie abgenommen. Dies schafft zwar Raum für neue Möglichkeiten, entmündigt uns jedoch auch.

Unvorbereitet und ohne Erfahrung wissen wir nicht, was zu tun ist, wenn doch mal der moderne Alltag lahmgelegt ist.

Im schlimmsten Fall verfallen wir in [Panik](#) und treffen irrationale Entscheidungen, die uns ernsthaft in Gefahr bringen.



Daher die Frage:

**Wie eignen wir uns das Wissen an, welches unser Überleben in solchen Lebenssituationen sichern kann?**

Eine der verlässlichsten Quellen sind die Menschen und besonders unsere Vorfahren, die sich bereits in solchen Situationen befanden und diese Situationen als Alltag erlebt haben: die Jäger und Sammler.

In diesem Ratgeber werde ich über die wichtigsten Fähigkeiten der ältesten Stämme und Kulturen der Jäger und Sammler aufklären.

## **Was zeichnet einen Jäger-Sammler aus?**

Als Jäger und Sammler werden lokale Gemeinschaften und indigene Völker bezeichnet, welche sich durch ihre Form der Nahrungsbeschaffung auszeichnen.

Die zugehörigen Menschen erwirtschaften ihre Nahrung durch das Jagen von Wildtieren, Fischfang oder das Sammeln wilder Pflanzen und Kleintiere.

Dazu gehören spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten über die umliegende Fauna und Flora der Kultur.

Diese meist kleinen Gruppen von Menschen sind in hohem Maße abhängig von der Natur, aber im Umkehrschluss auch unabhängig von jeglicher Technologie und Landwirtschaft.

In der Steinzeit wurden viele Werkzeuge aus Verbindungen mit Steinen gefertigt, wie der Faustkeil, Messer oder Äxte. Der Faustkeil wurde für allerlei Aufgaben verwendet und lieferte die Grundlage für Spezialwerkzeuge.





Der Faustkeil gehörte zu den Grundwerkzeugen

In dieser Zeit waren die Menschengruppen noch größtenteils nomadisch und hatten keine festen Rastplätze. Mit der fortschreitenden Werkzeugentwicklung vom Knüppel zum Speer und vom Speer zu Pfeil und Bogen konnte die Nahrungsbeschaffung perfektioniert werden.

Diese Verbesserung des Jagderfolgs führte zur Schaffung einer Nahrungsgrundlage und folgend einer Eingrenzung des Jagdgebietes. Es war möglich, erste Rastplätze mit festen Hütten zu etablieren.



Nachweise für den Fischfang liegen ganze 42.000 Jahre zurück (siehe [Wikipedia](https://de.wikipedia.org)). Zu dieser Zeit wurde wohl schon mit dem Stabhaken (auch "Gorge-Hooks" genannt, ein stäbchenförmiger Angelhaken)



gefischt ([lies hier mehr zu den alten Angelmethoden](#)).

Auch heute gibt es noch Stämme oder Völker, die zumindest teilweise ihre Nahrung selbst durch Jagen und Sammeln beschaffen. Jedoch erfordert diese Wirtschaftsweise weite und naturnahe Flächen, welche durch die zunehmende Industrialisierung immer weniger bestehen.

Sogar kleinere Gruppen in den entlegensten Winkeln der Erde sind stellenweise auf Erwerbswirtschaft angewiesen und verkaufen Kunst oder Ähnliches.

## Traditionelle Nahrungsquellen von Jägern und Sammlern

Wie bereits oben erwähnt waren die ursprünglichen Jäger und Sammler Nomaden. Die Mobilität war ihre Überlebensstrategie.

Sie streiften durch verschiedene Gebiete und mussten flexibel in ihrer Nahrungssuche handeln, da die Ressourcen in einem Gebiet endlich waren.



Die folgenden Nahrungsquellen nutzen die meisten Gruppen von Jägern und Sammlern:

- Säugetiere
- Fische
- Vögel
- Reptilien
- Amphibien
- Früchte
- Wurzeln
- Nüsse
- Samen
- Eier
- Wildes Getreide

Wenn du dich auf einen ökonomischen Kollaps oder eine [SHTF-Situation](#) vorbereiten willst, kommst du um diese Nahrungsquellen nicht herum.

Wenn du unabhängig von moderner Technologie leben willst, solltest du wissen, wie du diese Nahrungsquellen für dich nutzt. Dazu kannst du dir die ursprünglichsten Fähigkeiten unserer Vorfahren zu Nutze machen!

## Die Fähigkeiten der Jäger und Sammler

Für nomadisch lebende Völker ist eine starke Anpassungsfähigkeit von höchster Bedeutung, denn sie mussten das nutzen, was ihnen die umliegende Natur geboten hat.

Es gab noch keine Supermärkte, Kühlschränke oder Werkzeugkoffer. Je besser sich die Gruppe in einer Umgebung auskennt, desto besser konnten deren Bedürfnisse befriedigt werden.

Gleichzeitig mussten sie weite Strecken zurücklegen und neue Gebiete erst kennenlernen und erkunden.

Das heißt etwa eine Tierherde über hunderte Kilometer zu verfolgen (hier mein [Tierspuren-Guide](#) und hier [Tierspuren im Winter deuten](#)) und dabei die [Orientierung](#) zu behalten. Hier konnten jeder Fehltritt und jede verpasste Lernchance den Tod eines Mitglieds oder sogar der ganzen Gruppe bedeuten.



Viele Überlebenskünstler besitzen für den Ernstfall einen Notfallplan. Der Plan sieht das Überleben in der Wildnis vor, ohne jegliche Verpflegung von außerhalb.

Das scheint für viele zunächst unmöglich, aber ich möchte dir hier einige Fähigkeiten an die Hand geben, um einer solchen Situation mit einem gewissen Vorwissen zu begegnen:

### 1. Lerne zu beobachten

Die Fähigkeit zu beobachten und zu wissen, auf was du achten musst, ist essenziell für das Überleben in



der Wildnis.

- Wo geht die Sonne auf und wo geht sie unter?
- Welche Muster zeichnen sich in deiner Umgebung ab?
- Welche [Bäume](#) wachsen dort?
- In welche Richtung zieht der Wind?
- Welche Geräusche nimmst du wahr?

Denn beobachten solltest du nicht nur mit den Augen, sondern mit all deinen Sinnen.



Ich bei meinem Sitzplatz

Das Beobachten deiner Umgebung sensibilisiert dich für Wetterveränderungen (wie [Gewitter](#)), [Spuren im Wald](#) oder andere Phänomene, die dein Überleben sichern können. So kannst du schon lange, bevor ein Sturm losgeht, Deckung suchen oder einen viel genutzten Weg für Wildwechsel ausmachen.

Dazu möchte ich dir eine kleine Übung aus der [Wildnispädagogik](#) an die Hand geben: **Der Sitzplatz**. Diese Methode hat mir bei [meiner Ausbildung zum Wildnispädagogen](#) viele Aha-Erlebnisse beschert.

Beim Sitzplatz handelt es sich um eine Übung zur Schulung deiner Sinne und zur Verschmelzung mit der Natur. Dazu suchst du dir einen Platz in der Natur, den du gut erreichen kannst und an dem du nicht gestört wirst. So kannst du den Ort regelmäßig aufsuchen.

An diesem Platz machst du es dir gemütlich und bleibst hier für eine Stunde sitzen. Du beobachtest deine Umgebung und bist einfach nur in diesem Moment. Das wird zunächst sehr schwierig sein, besonders im Umgang mit deinen Gedanken.

Lasse diese einfach da sein und schenke dem Gedankensturm nicht zu viel Beachtung. Nach einiger Zeit wirst du erste Veränderungen wahrnehmen. Vögel folgen wieder ihren üblichen Mustern, Mäuse kommen aus ihren Verstecken und vielleicht kommt auch ein Reh vorbei.

Der nächste Schritt ist dann der [Eulenblick](#). Hier versuchst du einen weiten Blick zu behalten und nicht zu

fokussieren. Auch das erfordert Übung!

Praktiziere diese Übung jede Woche einmal und du wirst ein echter Profi im Beobachten.

Das Wichtigste ist, Spaß an der Sache zu haben! Setze dich nicht unter Druck und zwinge dich zu nichts. Auch mit geschlossenen Augen kannst du beobachten, was um dich herum geschieht. Horche auf dein Gefühl und folge deiner Intuition. Was fühlt sich gerade gut an?



P. S. Bist du auf die Sitzplatz-Routine nun neugierig, dann lies meinen [kompletten Ratgeber](#) dazu.

Mein Übungsvorschlag: Gehe in den Wald, in den Park oder dort hin, wo du die Natur beobachten kannst. Fahre dann deine Wahrnehmung hoch: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen. Nimm dir für diese Übung 30 Minuten Zeit.

## 2. Feuer machen

Ich weiß: Feuer ist selbstverständlich und essenziell. Trotzdem möchte ich es hier aufführen, da es auch für Jäger und Sammler eine der wichtigsten Fähigkeiten war und ist.





Im Winter hält dich das Feuer warm und es schmilzt deinen Schnee zu Wasser

Feuer hält uns warm, kocht unser Wasser und unsere Nahrung, hält wilde Tiere von unserer Lagerstätte fern und bringt eine spirituelle Wärme in die Gruppe.

Auch hier gilt es, Naturmaterialien zu nutzen, um an Feuer zu kommen: wie mit dem [Feuerbohrer](#), Handdrill oder der Bambussäge.

[Hier](#) findest du eine Anleitung, um mit einem Feuerbohrer ein Feuer zu entzünden. Und hier ein Video, wie eine Bambussäge funktioniert:

Natürlich musst du dich dabei nicht nur auf die Natur verlassen, sondern du kannst auch alles andere nutzen!

Somit kannst du eine [Lupe](#), eine [Glühbirne](#), [Baumwolle](#) oder auch ein Feuerzeug verwenden. Es ist nur ratsam, sich im äußersten Notfall auch nur mit Holz zu helfen.

**Mein Übungsvorschlag:** Fange einfach an und schnapp dir ein Streichholz, um ein Feuer zu entzünden. Lies dazu meinen ausführlichen Guide: [Wie du mit nur einem Streichholz ein Feuer entzündest](#). Wenn du das beherrschst, nimmst du dir schwierigere Methoden vor.

### 3. Einfache Waffen

Je nachdem, welche Situation dir bevorsteht, sind Waffen entscheidende Werkzeuge zur Verteidigung und zur Jagd.

Anders als in Nordamerika können sich die meisten Menschen in Deutschland nicht auf Schusswaffen verlassen, wenn du nicht gerade einen Jagdschein besitzt. Daher ist es wichtig, zu wissen, welche Waffen dir die Natur bereitstellt.



Nützlich sind hier Messer, Schleudern, [Speere](#), Speerschleudern, aber auch Pfeil und Bogen können aus Naturmaterialien gefertigt werden.



Ein Messer aus Feuerstein und Geweih

Hier möchte ich dir eine kurze Anleitung zum Bogenbau mit an die Hand geben:

- Für den Bogen benötigst du erst einmal einen langen, flexiblen Ast (am besten Esche, Ulme oder Haselnuss). Der Ast sollte ungefähr einen Meter lang sein und 1,5 Zentimeter dick sein.
- Die Bogensehne kannst du dir tendenziell aus Brennesselfasern flechten und dann mit dem Ast verbinden. Alternativ kannst du auch andere Schnüre mit einer gewissen Elastizität nutzen. Nylon wird gerne verwendet.
- An beiden Seiten des Bogens schnitzt du am Ende eine [Kerbe](#) ins Holz. Dabei muss die Kerbe tief genug sein, sodass die Schnur nicht herausrutscht. Jetzt verknote das eine Ende des Bogens und um das andere Ende legst du eine Schlaufe, um hier den Bogen zu spannen. Zieht ordentlich fest und ihr habt euren Bogen gebaut!
- Für die Pfeile benötigst du gerade Äste aus Weiden- oder Haselnussholz und Federn für das Ende. Du kannst die Äste entweder anspitzen oder einen Stein für die Spitze einspannen. Am anderen Ende benötigst du eine Kerbe, um den Pfeil in den Bogen zu spannen. Die Feder halbierst du und befestigst sie im rechten Winkel zur Kerbe.

Hier heißt es ausprobieren und stetig verbessern!



Mein Übungsvorschlag: Schnapp dir einen langen Ast und schnitze daraus ein Speer. Die komplette Anleitung findest du bei mir als [E-Book](#). Willst du dich steigern, dann stelle einen Faustkeil her.

#### **4. Orientierung**

Wie oben bereits erwähnt, war es wesentlich, genaustens die Umgebung zu studieren und kennenzulernen. Dies ist der nächste Schritt nach der Beobachtung und kann in einem dir bereits bekannten Gebiet geschehen.

Dazu solltest du eine Karte nutzen, denn GPS, GPS-Geräte oder ähnliche Technologien könnten dich in extremen Situationen im Stich lassen.

Außerdem solltest du einen Kompass bei dir haben und [wissen, wie du damit umgehst](#).

Alternativ gibt es viele Methoden, um [ohne Kompass zu navigieren](#). Du kannst die Sterne und Sonne studieren, um anhand dessen die Himmelsrichtung zu bestimmen. Zusätzlich hilft dir die Sonne bei der Zeiteinteilung.





Mit den Sternen kannst du dich orientieren und die so die Himmelsrichtung bestimmen

Hilfreich ist auch, die Zeichen zu kennen, die auf eine nahe [Wasserquelle](#) hindeuten. Idealerweise kennst du Bäche und Flüsse in deiner Umgebung bereits.

Zuletzt solltest du anfangen, Distanzen verlässlich einzuschätzen. Dies solltest du jetzt schon mit technischen Hilfsmitteln üben.

Mein Übungsvorschlag: Gehe am Tag heraus und versuche dich mit mehreren Methoden durch die Sonne zu orientieren. Das kann erstmal auch nur ganz grob erfolgen. Als nächsten Schritt wendest du die Schattenstock-Methode an.

## **5. Wildpflanzen identifizieren, sammeln und zubereiten**

Neben der Jagd war es wichtig, Pflanzen zu bestimmen und zu nutzen, um den Nährstoffbedarf der Gruppe zu decken.



Dafür ist es zunächst elementar, die heimische Pflanzenwelt verlässlich zu bestimmen und zu wissen, welche Kräuter essbar sind.

Ferner ist es hilfreich, die Nährstoffzusammensetzung und deren medizinische Bedeutung zu kennen. So kannst du potenziell gefährliche Krankheiten und Verletzungen entschärfen.

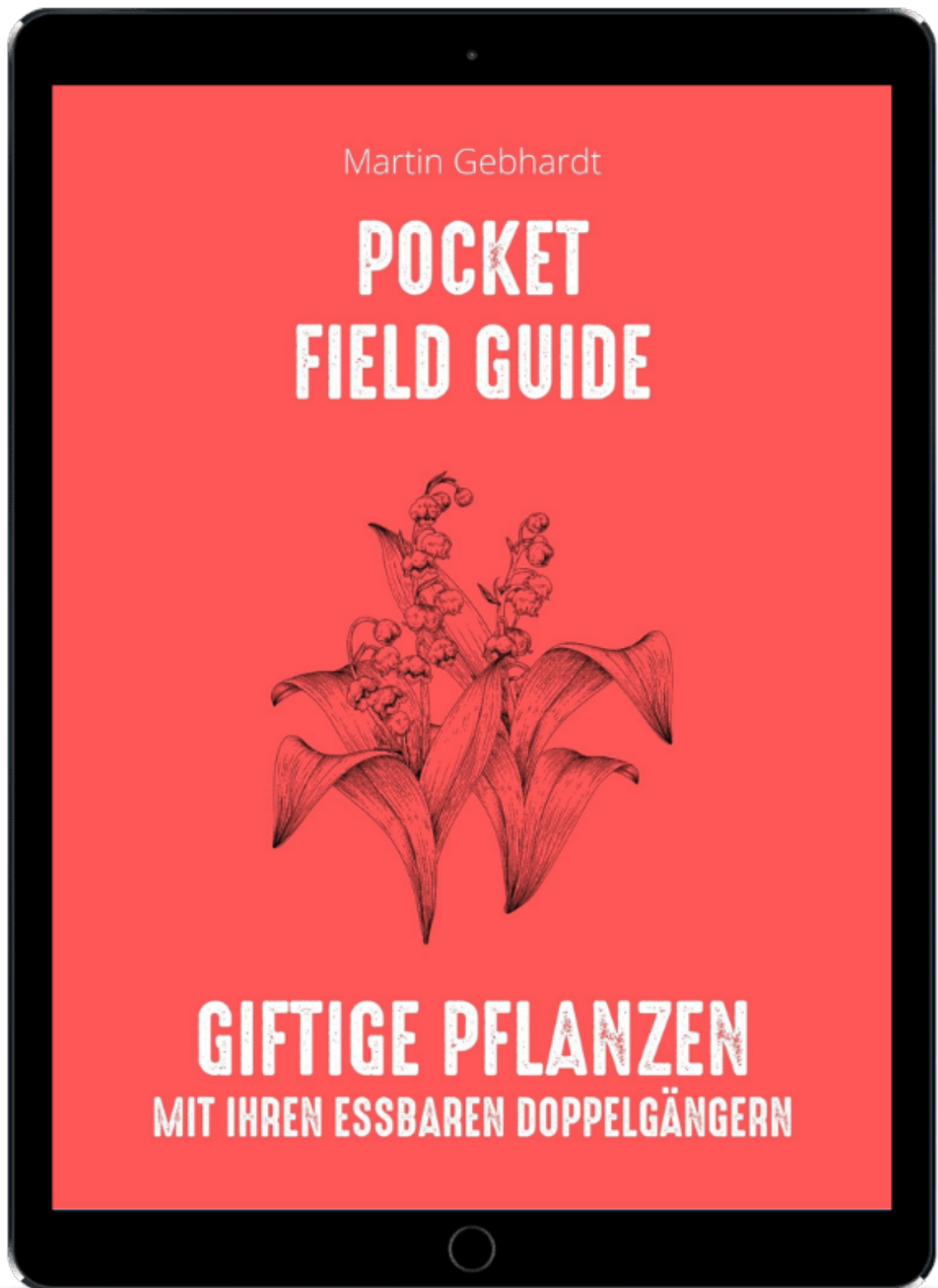
Ich empfehle dir, dich eingehend mit dieser Thematik von [pflanzlicher Notnahrung](#) zu beschäftigen und dir ggf. ein Buch zur Bestimmung von essbaren Pflanzen zuzulegen (z. B. [Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden](#)).

Diese Fragen sind essenziell beim Sammeln von Wildkräutern:

- Wo wächst die Pflanze?
- Wann ist der beste Erntezeitpunkt?
- Welche Teile der Pflanze sind essbar?
- Wofür kann die Pflanze verwendet werden?
- Welche Pflanzen sind in deiner Heimat verbreitet?
- Auf welche Merkmale muss ich bei der Bestimmung achten?
- Wie ernte ich die Pflanze?
- Wie bereite ich die Pflanze sicher zu?
- Bei welchen Pflanzen herrscht Verwechslungsgefahr?
- Welche Risiken gibt es bei falscher Zubereitungsart der Wildpflanze?
- Wie stelle ich medizinische Tinkturen, Infusionen, Tees, Extrakte und Salben her?

Hier findest du meine Ratgeber zu [Kräuter im Frühling](#) und [Kräuter im Herbst](#).





Lerne 11 lebensgefährliche Giftpflanzen kennen, die mit essbaren Wildpflanzen fast identisch sind und daher schnell verwechselt werden können. Ich zeige dir eindeutige Merkmale zur Unterscheidung. [Schau dir hier meinen Pocket Field Guide an.](#)

Mein Übungsvorschlag: Gehe vor die Tür, in den Park oder in den Wald. Die erste Pflanze, die dir

interessant erscheint, versuchst du zu identifizieren. Zeichne sie ab und schreib dir Merkmale auf. Du kannst dann zu Hause eine App nutzen oder dein Buch zur Bestimmung.

## 6. Unterschlupf finden oder bauen

Bei schnellen Wetterumschwüngen mussten Jäger und Sammler schnell Schutz finden, welcher sicher war und ausreichend Platz für die Gruppe bietet.

Extreme Wetterbedingungen hatten für eine Gemeinschaft ohne Schutz oft fatale Folgen und somit sollte dies auch eine deiner Prioritäten sein. Doch einen guten Unterschlupf baust du meist nicht am ersten Tag. Auch hier ist viel Übung gefragt.



Hier findest du eine [Anleitung zum Bau eines Bushcraft-Shelters](#).

Weiter kannst du auch nach Höhlen Ausschau halten und diese nach und nach für deine Bedürfnisse präparieren. Wichtig ist, [den richtigen Platz für deine Unterkunft](#) zu wählen!

Mein Übungsvorschlag: Gehe in den Wald, in dem viel Laub liegt, und fange an, dir einen Unterschlupf zu bauen. Denke daran, dass es einiges an Zeit kostet, einen kompletten Unterschlupf zu bauen. Mache das also auch gerne in Teiletappen.

## 7. Spuren lesen und Tiere aufspüren

Es reicht oft schon eine einzelne Tierspur, um einiges an Informationen über das Tier und dessen Verhalten herauszulesen.





Spurenlesen ([hier mein Anfängerguide](#)) ist sowohl für die Jagd als auch für das Kennenlernen deiner Umgebung von großer Bedeutung. Tierspuren können neben dessen Aufenthaltsort auch Auskunft über Nahrungs- und Wasserquellen geben.

Hier möchte ich dir einige Anhaltspunkte geben, die für unsere Vorfahren extrem nützlich waren. In Kombination empfehle ich dir ein Buch deiner Wahl, um tiefer in die Thematik einzusteigen.

- Wie identifizierst du Tierkot und Tierspuren?
- Welche Tierarten sind häufig in deiner Umgebung anzutreffen?
- Welche Waffen eignen sich zur Jagd und wie verwende ich diese?
- Wie baue ich [Fallen](#) und lege diese aus?
- Wie fische ich und bereite den Fisch anschließend zu?
- Wie bereite ich kleine Tiere zu?
- Wie bereite ich große Tiere zu?



Das Trittsiegel eines Dachses

Mein Übungsvorschlag: Schnapp dir Zettel und Stift und versuche Spuren zu finden und diese abzuzeichnen. Du findest Spuren zum Beispiel in Pfützen, an Gewässern, am Strand, unter Brücken oder in alten Kiesgruben. Zeichne die Spur ab und mache ein Foto. Zu Hause versuchst du die Spur dann mit einem Buch oder mit meiner [Spurendatenbank](#) zu identifizieren.

## **Zusätzliche Jäger-Sammler-Fähigkeiten, die du üben solltest**

Die wichtigsten Fähigkeiten habe ich genannt, dennoch gibt es noch einige mehr:

- Werkzeugherstellung und [Feuersteinbearbeitung](#) (flint knapping)
- [Nahrungssuche](#), Verarbeitung und Verwendung von [natürlichem Tauwerk](#)
- Häuten, Gerben und Verwendung von Tierhäuten
- Ton finden, verarbeiten und verwenden
- Lebensmittelkonservierung ohne Kühlung oder Hitze
- Korbflechten und Behälterherstellung
- [Vogelsprache](#), Verhalten und Fallen





## **Weitere Fragen und Antworten zu Jägern und Sammlern**

### **Was bedeutete es, ein Jäger und Sammler zu sein?**

Die Kultur der Jäger und Sammler ist eine Art Lebensstil, der auf der Jagd und dem Fischen von Tieren und der Suche nach wilder Vegetation und anderen Nährstoffen wie Honig als Nahrung beruht. Bis vor etwa 12.000 Jahren praktizierten alle Menschen das Jagen und Sammeln.

### **Was ist ein Beispiel für einen Jäger und Sammler?**

Heutige Jäger und Sammler halten sich in verschiedenen Ecken rund um den Globus auf. Zu den bekannteren Gruppen gehören die San, auch bekannt als die Buschleute, aus dem südlichen Afrika und die Sentinelesen der Andamanen im Golf von Bengalen, die dafür bekannt sind, sich jedem Kontakt mit der Außenwelt erbittert zu widersetzen.

### **Wo lebten die Jäger und Sammler?**

Spuren von Jägern und Sammlern wurden in Nordamerika im inneren Nordwestplateau, in der kanadischen Arktis und im amerikanischen Südosten sowie in Südamerika, der Karibik, Japan, Teilen von Australien, Nordeurasien und dem Nahen Osten gefunden.

### **Welche Werkzeuge benutzten Jäger und Sammler?**

Die Menschen der frühen Steinzeit jagten mit gespitzten Stöcken, wie Speeren. Später benutzten sie Pfeil und Bogen und Speere mit Feuerstein- oder Knochenspitzen. Die Menschen sammelten Nüsse und Früchte und gruben Wurzeln mit Grabstöcken aus. Sie fischten mit Netzen und Harpunen.

## Warum verehrten Jäger und Sammler Tiere und Bäume?

Jäger und Sammler glaubten, dass die Wälder und wilden Tiere heilig seien und verehrt werden müssten. Tiere sollten nicht getötet werden, außer, wenn es nötig ist. Sie verehrten auch viele Tiere, indem sie ihre Bilder in Höhlen malten oder Tierskulpturen erstellten.

## Fazit zu den Jäger- und Sammlerfähigkeiten

Alle hier genannten Methoden und Fertigkeiten erfordern viel Übung und weiteres Auseinandersetzen mit der Thematik.

Hier besitzt du nun einen Überblick über die wichtigsten Fähigkeiten der Jäger und Sammler. Ich habe dir viele weiterführende Links in den Ratgeber gepackt.

Beginne mit einer Fähigkeit und taste dich dann langsam weiter vor. Einige Fähigkeiten benötigen einfach Zeit und Disziplin, um diese zu meistern.

Viel Erfolg beim Ausprobieren und verliere dabei deine spielerische Seite nicht aus den Augen!

---

## 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>