

14 Dos and Don'ts, wenn du dich im Wald verlaufen hast

Aus welchen Gründen auch immer, du könntest dich eines Tages in einer Outdoor-Survival-Situation wiederfinden.

Vielleicht bist du auf einem Ausflug mit Familie oder Freunden, eins führt zum anderen und bevor du dich versehen hast, hast du dich verlaufen.

Wenn das passiert, werden dir eine Million Dinge durch deinen Kopf rasen.

Dinge wie:

- Von wo kam ich her?
- Was habe ich falsch gemacht?
- Ich hätte nach links, statt nach rechts gehen sollen.
- Gehe ich weiter in diese Richtung oder soll ich in diese Richtung gehen oder soll ich sitzen bleiben und warten, bis mich jemand findet?

Von Anfang an ist es wichtig, sich der Denkweise eines Überlebenden anzunehmen.

Das bedeutet, dass es Dinge gibt, die du tun solltest, und Dinge, die du nicht tun solltest, um energievoll und in Sicherheit zu bleiben.

Hier stelle ich dir nun 14 Do's and Dont's vor, wenn du dich in einer Survival-Situation im Wald befindest.

Was tun, wenn du dich im Wald verirrst?

Das Erste, was passiert, wenn du dich verirrst, ist zwangsläufig [Panik](#).

Das ist auch völlig natürlich, da es ein beunruhigendes Gefühl ist, nicht zu wissen, wo du dich befindest.

Oder in welche Richtung du gehen solltest. Oder wenn dich niemand mehr hört.

Wir Menschen kennen Orientierungslosigkeit nicht mehr.

Das Beste, was du tun kannst, wenn es passiert: anhalten, hinzusetzen und sich sammeln.

Panik führt zu schlechten Entscheidungen, die eine Situation nur verschlimmern.

Gönne dir eine Pause und erkenne an, dass dies nicht die Zeit ist, dich selbst zu kritisieren und zu bemitleiden.

Dafür ist dann Zeit, wenn du wieder zu Hause bist. Du benötigst ab sofort einen motivierenden Geist.

Gib dein Bestes, um eine positive und produktive Denkweise zu bewahren.



1. Verfolgen deine ersten Schritte zurück

Es gibt Situationen, in denen es nicht empfehlenswert ist, deine Schritte zurückzuverfolgen.

Wenn du etwa die falsche Richtung wählst, wirst du dich noch mehr verlaufen.

Wenn du jedoch nicht zu weit vom Hauptweg entfernt bist, du über Navigationshilfen verfügst oder die sichere Richtung bestimmen kannst, ist es möglicherweise die beste Option, deine Schritte zurückzuverfolgen.

Schaffst du das, ist es vielleicht ein Kinderspiel, wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

2. Beurteile die Situation

Wenn du einen Punkt erreicht hast, an dem du weißt, dass du dich verlaufen hast und wahrscheinlich die Nacht unter den Sternen verbringen wirst, ist es an der Zeit, die Situation gut einzuschätzen.

Suche alle Vorräte zusammen, die du hast. Das bedeutet, jede Tasche auf links zu drehen.

Befolge die [3er-Regel](#), um zu priorisieren, was du tun musst und um deinen Geist mit produktiven Aufgaben zu beschäftigen.

Höre auch auf deinen Bauch. Wenn du ein nagendes Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, sei aufmerksam und gehe vorsichtig vor.

3. Fahre deine Wahrnehmung hoch

Wenn du im Wald bist, bist du nur ein weiteres Tier im Wald – und Tiere bleiben nur am Leben, wenn sie ständig wachsam sind.

Wenn du dich fortbewegst, achte immer darauf, was sich hinter und vor dir befindet.

Verwende deine periphere Sicht (den [Eulenblick](#)), um die Seiten beim Gehen zu scannen.

Achte auf [Tierspuren](#) und Tierkot. Vermeiden Bereiche, in denen sich wahrscheinlich Tiere aufhalten, also wo sie essen oder trinken.

Achte auf die Geschichte, die die Natur erzählt: Vogelgesang, Tierverhalten, Wettermuster usw.



4. Hinterlasse eine Spur

Diese Taktik solltest du von Beginn der Reise an anwenden, um zu vermeiden, dass du dich überhaupt oder noch weiter verirrst.

Bei der Technik verwendest du alles, was du zur Hand hast, um den eingeschlagenen Weg zu markieren.

Mit einem Messer lassen sich Bäume markieren, Äste biegen oder brechen, Pfeile ziehen oder Signalbänder aufhängen.

Es ist hilfreich, diese Zeichen so sichtbar wie möglich und richtungsweisend anzubringen.



5. Bleibe neben einem Fahrzeug

Dieser Ratschlag trifft auf sehr viele Fälle zu, hängt aber streng von den Umständen ab.

Wenn du dich jedoch verirrt hast und ein Fahrzeug vorhanden ist (Auto, Boot, Flugzeug usw.), ist es im Allgemeinen am besten, bei dem Fahrzeug zu bleiben.

Dafür gibt es zwei Gründe.

- Der Erste ist, dass das Fahrzeug Ressourcen wie einen Unterstand bereitstellt.
- Der zweite Grund ist, dass ein Fahrzeug von einem Rettungsteam (z. B. von einem Flugzeug aus) viel leichter zu erkennen ist als eine Person.

Stell dir aber nun vor, eine Person kennt die Richtung zur Rettung. Sie verfügt über Vorräte, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um sicher voran zu kommen. Was tun?

Dann sollte die Person entscheiden, ob sie sich selbst retten soll oder nicht.

Stelle daher sicher, dass du immer ein Auto-Survival-Kit einpackst, damit du die notwendigen Gegenstände zum Überleben besitzt.



6. Mache Geräusche, während du dich bewegst

Lärm zu machen, während du durch den Wald gehst, ist eine Vorsichtsmaßnahme im Wald mit Raubtieren (hauptsächlich im Bärenland). Eine Sache, die du nicht tun willst, ist ein Tier zu überraschen, das dir gefährlich werden kann.

In Deutschland solltest du das auch machen, denn auch [Wildschweine](#) und [Wölfe](#) können auftauchen.

Aber diese Taktik gilt nicht nur für Raubtiere. Während du dich vielleicht verloren fühlst, könnten Menschen direkt hinter dem Hügel oder hinter der nächsten Kurve sein.

Durch Singen oder Geräusche kannst du auf dich aufmerksam machen.

7. Behalte deine Hände bei dir

Wenn du durch den Wald gehst, halt die Hände bei dir.

Von giftigen Pflanzen, beißenden Insekten, Dornen, Schlangen und allem anderen, was sich vor aller Augen versteckt, ist es am besten, die Hände bei sich zu behalten.

Bedenke, dass deine Hände deine wichtigsten Werkzeuge sind. Du brauchst sie für unzählige Zwecke und daher verdienen sie besonderen Schutz.

Was du nicht tun solltest, wenn du dich im Wald verirrst

8. Renne nicht

Zu rennen, wenn du dich zum ersten Mal verirrt hast, dient nur dazu, deinen panischen Gefühlen nachzugeben.

Lass es sein, denn beim Rennen in [Panik](#) brichst du dir wahrscheinlich alle Knochen.

Ausnahme: es sei denn, es besteht eine unmittelbare Gefahr für Sicherheit und Leben.

Schnelles Laufen erhöht drastisch die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung, von der du dich möglicherweise erholen kannst – oder auch nicht.

Fast alles in einer Überlebenssituation solltest du langsam und bewusst tun, um das sicherste Ergebnis zu erzielen.

9. Esse und trinke nicht, was die Tiere konsumieren

Das zu konsumieren, was Tiere fressen, ist einer dieser [Survival-Mythen](#), die falsch sind.

Tiere sind daran gewöhnt, aus der Umgebung, in der sie leben, zu trinken und zu fressen.

Nur weil sie es können, bedeutet das nicht, dass es für Menschen sicher ist.

Gehe immer die Schritte durch, um [Wasser trinkbar zu machen](#), und stelle sicher, dass du [Lebensmittelquellen](#) eindeutig identifizierst, die für den menschlichen Verzehr sicher sind.



10. Bleibe weg von Rändern

Wenn du zu einem Aussichtspunkt auf einem Hügel oder Felsvorsprung kommst, dann halte dich von den Rändern fern. Wenn einer Person schwindelig oder desorientiert wird, kann sie das Gleichgewicht verlieren.

Ferner gibt es möglicherweise nicht viel Erdreich oder Steine unter diesen Bereichen. Das kann leicht unter dem Gewicht einer Person nachgeben.

Gleiches gilt beim Gehen entlang von Flussufern, die von der Strömung unterspült wurden.

11. Steige nicht über einen Baumstamm

Es ist keine gute Idee, über einen Baumstamm zu steigen, ohne zu wissen, was sich auf der anderen Seite befindet.

Klingt zunächst merkwürdig, oder? Aber schau mal:

Baumstämme können liegende Tiere wie eine Schlange verbergen oder Löcher verbergen, die leicht einen Knöchel umdrehen können. Wenn du auf einen Baumstamm (oder ein anderes Objekt) stößt, ist es eine sichere Praxis, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um nachzusehen, bevor du darauf trittst.



In einer Notsituation solltest du niemals Risiken eingehen.

12. Vermeide Wasser, bleibe trocken

Obwohl Wasser zum Trinken unerlässlich ist, solltest du dich selbst vom Wasser fernhalten.

Besonders wenn du dich in einer kalten Umgebung oder einer Umgebung mit großen Temperaturschwankungen befindest. Dann ist es niemals eine gute Idee, nass zu werden.

Das mag offensichtlich erscheinen, wird aber auch leicht vergessen, besonders im kleinen Maßstab.

Gehen oder waten durch einen seichten Bach scheint in Ordnung zu sein, oder?

Leider nein! Während nur ein Teil der Kleidung nass wird, kann dies dennoch große negative Auswirkungen haben, sobald niedrige Temperaturen auftreten.

13. Vermeide starken Geruch

Der Geruch von gekochtem Essen zieht Raubtiere an. Wenn du schnell und sicher kochen willst, entsorge die Überreste durch Vergraben.

Nimm auch keine Lebensmittel in dein Zelt / Tarp oder deinen [errichtetes Shelter](#), sondern verstau sie sicher an einem anderen Ort, weit weg von deinem Schlafplatz.

In Südafrika gab es einen Fall, in dem Teenager in einem Wildniscamp den Rat der Ranger nicht befolgten, keinerlei Essen in ihren Zelten zu haben.

Ein Jugendlicher, der im Zelt Essen aufgehoben hatte, wurde von einer Hyäne, die dem Geruch von Essen folgte, ins Gesicht gebissen.

Wasche deine Hände und putze mehr oder weniger deine Zähne, um sicherzustellen, dass der Fleischgeruch nicht an dir zurückbleibt, bevor du schlafen gehst.

Wenn du es für notwendig hältst, lass die [ganze Nacht ein Feuer brennen](#).



Starker Geruch lockt Tiere an – auch große Raubtiere, die dir gefährlich werden können

14. Schmeiße niemals etwas weg

Auch wenn etwas völlig nutzlos erscheint, empfehle ich, es so lange wie möglich zu behalten.

In einer Überlebenssituation ist das, was du bei dir trägst, alles, was du besitzt. Und du weißt nie, wann oder wie etwas verwendet werden könnte.

Sammele außerdem unterwegs Ressourcen. Diese sind möglicherweise an deinem Zielort nicht verfügbar.

Zusammenfassung: Arbeite dich ab

Es gibt viele Dinge, die du in einer Überlebenssituation beachten solltest. Machst du es nicht, kann es recht schnell brenzlich werden.

Meine oben genannten Tipps sind wichtig, wenn du im Wald unterwegs bist. Mach dir aber klar: In einer Wüste oder einer verschneiten Tundra gelten wiederum andere Tipps. Beim Survival spielt die Region,

die Jahreszeit und Vorkenntnisse eine große Rolle.

Wo auch immer du dich befindest: verlangsame dich, sei nachdenklich bei deinen Handlungen und pass auf dich auf!

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>