

# 13 unterschätzte Überlebensfähigkeiten in der Stadt

Es gibt viele Dinge, die in einem städtischen Gebiet aufgrund einer Vielzahl von Faktoren schiefgehen können: eine Naturkatastrophe, Umweltbedingungen oder das Handeln von Menschen.

Dann kann es brenzlig werden: überfüllte Straßen oder Menschen in Panik.

Und es gibt viele Fähigkeiten, die die Menschen in der Stadt vielleicht nicht kennen oder die sie nicht lernen können.

Aber es muss nicht so sein.

Es gibt Chancen in der Stadt gut zurechtzukommen, wenn du darauf vorbereitet bist.

Hier ist eine Liste mit 11 Fähigkeiten, die du kennen solltest, um im Großstadtdschungel zu überleben.

## 1. Wasser aufspüren

Als Erstes solltest du davon ausgehen, dass die Wasserversorgung vielleicht nicht mehr funktioniert.

Und da Wasser dein lebenswichtigstes Gut ist, ist dieses Thema auch die Nummer eins in meiner Liste.

Nachdem sich alles beruhigt hat, bringe deine Gedanken zusammen und finde Wasser.

Das ist dringend erforderlich, da dein Geist und dein Körper unter Dehydrierung nicht mehr funktionieren.

Halte Ausschau nach Seen, Teichen, Stadtbrunnen oder anderen Wasserquellen in der Nähe.



Wasser zu finden sollte deine oberste Priorität sein

Grundsätzlich empfehle ich dir, mit Wasser aus der Stadt sehr vorsichtig umzugehen.

Oft ist es verunreinigter als außerhalb der Stadt.

Musst du also auf Wasser aus einem Fluss zugreifen, nimm niemals Wasser daraus, wenn der Fluss die Stadt verlässt. Begebe dich an den Anfang der Stadt, in der der Fluss in die Stadt eintritt und entnehme dort das Wasser.

In Ermangelung herkömmlicher Wasserquellen kannst du auch nach Alternativen wie Pflanzen, Früchte oder sogar aus Behältern gesammelte Feuchtigkeit suchen.

Aber bevor du Wasser aus diesen Quellen konsumierst, stelle sicher, dass du es reinigst.

## 2. Wasserreinigung

Was nützt es, Wasser zu finden, wenn du es nicht trinken kannst?

Aus diesem Grund musst du neben der Suche nach Wasser auch lernen, wie du es trinkbar machst.

Um Wasser trinkbar zu machen, stehen dir verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Ich möchte mich jedoch nur auf Methoden konzentrieren, die in weniger als idealen Szenarien durchgeführt werden können:

- Verwende Reinigungstabletten, wie [die von Katadyn](#). Es ist wichtig, sie jederzeit in deinem [Bug-Out-Bag](#) bereitzuhaben.
- Du kannst auch Bleichmittel verwenden. Gerade [die richtige Menge](#) reicht aus, um schädliche Bakterien im Wasser abzutöten.
- Die einfachste Reinigungsmethode ist das Abkochen. Koche das Wasser 1 bis 2 Minuten lang ab.

### 3. Nahrungssuche

Neben der Suche nach Wasser ist eines der größten Probleme, denen du in Zeiten der Katastrophe begegnen wirst, die Ernährung.

In Krisenzeiten ist es sehr wahrscheinlich, dass Geschäfte geschlossen oder von ausgehungerten Menschen geplündert werden. Herkömmliche Nahrungsquellen sind daher wohl schwer zu beschaffen.

In dieser Situation solltest du dich auf deinen Instinkte verlassen. Du solltest also lernen, wie du Nahrung jagst und sammelst.



Fische können eine wunderbare Nahrungsquelle in der Stadt sein

In einer städtischen Umgebung bedeutet Jagen, nach verfügbarer essbarer Fauna wie Tauben, Enten und Fischen zu suchen.

Ich kann mich noch an eine Geschichte von meiner Oma erinnern, also sie 6 Jahre alt war.

Nach dem Krieg hatte sie nichts zu essen und ihre Familie fing gelegentlich Vögel in Berlin, um diese dann zu essen. Hauptsächlich Krähen kamen hier in den Topf.

Du kannst provisorische [Fallen](#) entwickeln und improvisierte Jagdwaffen aus Grundmaterialien herstellen.

Kisten und Einkaufswagen sind ausgezeichnete Materialien für Fallen. Drähte, Stangen und das Innere von Gummireifen lassen sich gut zu Pfeil und Bogen verarbeiten.

Weiterhin solltest du dich damit beschäftigen, [wo du Fische findest](#) und wie du [Fische ohne moderne Ausrüstung fängst](#).





Und auch hier gilt: Tiere in der Stadt ernähren sich meistens nicht gesund. Sie essen Müll und Dreck.

Hast du Tiere gefangen, brate sie unbedingt gut durch!

## 4. Unterkunft finden

Im Laufe der Geschichte wurden unsere Städte und Häuser von [Überschwemmungen](#), Wirbelstürmen, Tornados und Erdbeben heimgesucht.

Wenn diese Ereignisse eintreten, müssen wir in der Lage sein, schnell zu denken und Schutz zu finden, wo wir können.



In städtischen Gebieten wirst du keine Höhlen oder umgestürzten Bäume ([Mehr zur Gefahr von umgestürzten Bäumen](#)) finden. Es gibt zwar keine natürlichen Lebensräume, aber meistens viele freie Wohnsitze, die du nutzen kannst.

Zu wissen, wie man eine Unterkunft baut, ist nicht nur wichtig, wenn du in der Wildnis festsitzt. Es ist auch notwendig, wenn du versuchst, in einem städtischen Gebiet zu überleben.

Die Möglichkeiten sind zahllos:

- Baue einen Unterstand aus Kisten und Pappe
- Gehe in verlassene Wohnungen
- Suche Keller auf, um dich zu schützen
- Nutze die Dächer, um eine erhöhte Unterkunft zu besitzen
- Baue dir einen [Unterschlupf](#) aus Laub im Park
- Nutze verlassene Fahrzeuge
- Baue etwas aus Mauern und Zäune
- Nutze Müllcontainer oder zurückgelassene Möbel



In einer Stadt wird es nicht schwer sein, sich einen Unterschlupf zu bauen

## 5. Selbstversorgung

Sind die ersten Tage vergangen und besitzt du Wasser, wirst du dich um die Überlebenserhaltung kümmern müssen.

Um zu leben, benötigst du eine stabile Nahrungsquelle. Jagen und Sammeln wird nicht lange andauern, weil auch eines Tages diese Ressource zu Ende ist.

Schließlich hat deine Stadt gerade genug Tauben, Krähen, Fische und Wildenten, um ein paar Hunderte von hungernden Menschen zu ernähren.

Was du tun solltest, ist [einen Garten anzulegen](#) und dein eigenes Essen anzubauen.

Selbstversorgung ist der Schlüssel zur langfristigen Nachhaltigkeit.





Sammel jeden Samen, den du findest und starte ein Gartenprojekt von Grund auf neu.

Als Dünger lassen sich tierische und menschliche Abfälle verwenden. Und um deine Pflanzen mit Feuchtigkeit zu versorgen, solltest du gesammeltes Regenwasser nutzen ([welches du auch trinken kannst!](#)).

In ferner Zukunft solltest du auch überlegen, ob du an Kaninchen oder andere Tiere kommst, die du züchten kannst. Damit wäre deine Fleischversorgung nämlich auch erledigt.

Lies dazu: [Der vollständige Leitfaden zur Aufzucht und Zucht von Kaninchen](#), um dich mit Fleisch zu versorgen.

## 6. Menschen lesen

Die schlimmsten Situationen bringen leider Menschen zum Vorschein, die unüberlegt handeln.

Ich werde niemals behaupten, dass Menschen von Grund auf egoistisch sind. Ich glaube sogar daran, dass sie kooperativ sind, weil wir nur zusammen überleben können.

Dennoch wird es vorkommen, dass die Menschen sich einander an die Gurgel gehen werden, nur um zu überleben.

Und in einer solchen Umgebung musst du deinen Kopf unten halten.

**Es ist daher unabdingbar, dass du Menschen sowie Situationen gut einschätzen kannst.**

Baue deinen Instinkt auf, die Gedanken und die Körpersprache von Menschen zu lesen, indem du deine Beobachtungsgabe verbesserst.



In einem Park kannst du dauerhaft Menschen beobachten und so deine Beobachtungsgabe verbessern

Eine der einfachsten Möglichkeiten deine Beobachtungsgabe zu verbessern, ist es, Menschen und ihr Verhalten im Alltag zu beobachten. Du kannst etwa die Gewohnheiten und Routinen von Menschen beobachten oder wie sie auf verschiedene Situationen reagieren.

Du kannst auch verschiedene Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten und sehen, wie sie auf verschiedene Reize reagieren. Andere Menschen zu beobachten, ist eine großartige Möglichkeit, mehr über sich selbst und andere zu erfahren.

Beobachtungsfähigkeiten sind wichtig, weil sie es uns ermöglichen, Informationen zu sammeln, auf die wir sonst möglicherweise nicht zugreifen könnten. Beobachtungsfähigkeiten sind auch für kreatives Denken, Problemlösen und Planen von entscheidender Bedeutung.

## 7. Anpassung

Nachdem du deine Fähigkeit zum Lesen von Menschen verfeinert hast, solltest du deine Anpassungsfähigkeit entwickeln.

Du musst der „graue Mann“ oder die „graue Frau“ werden.

Du darfst überhaupt nicht auffallen und musst Streitereien sofort aus dem Weg gehen.

Gehe manche Dinge mit, um miteinander auszukommen.

**Es ist in vielen Situationen wichtig, dass die Harmonie gewahrt bleibt, da die Menschen unheimlich angespannt sind.**

Um deine Anpassungsfähigkeit zu entwickeln, ist Übung der Schlüssel.

Du solltest dich in normalen Zeiten in unangenehme Situationen versetzen.



Die Teilnahme an einem [Survival-Training](#) ist eine hervorragende Möglichkeit, dies zu tun.

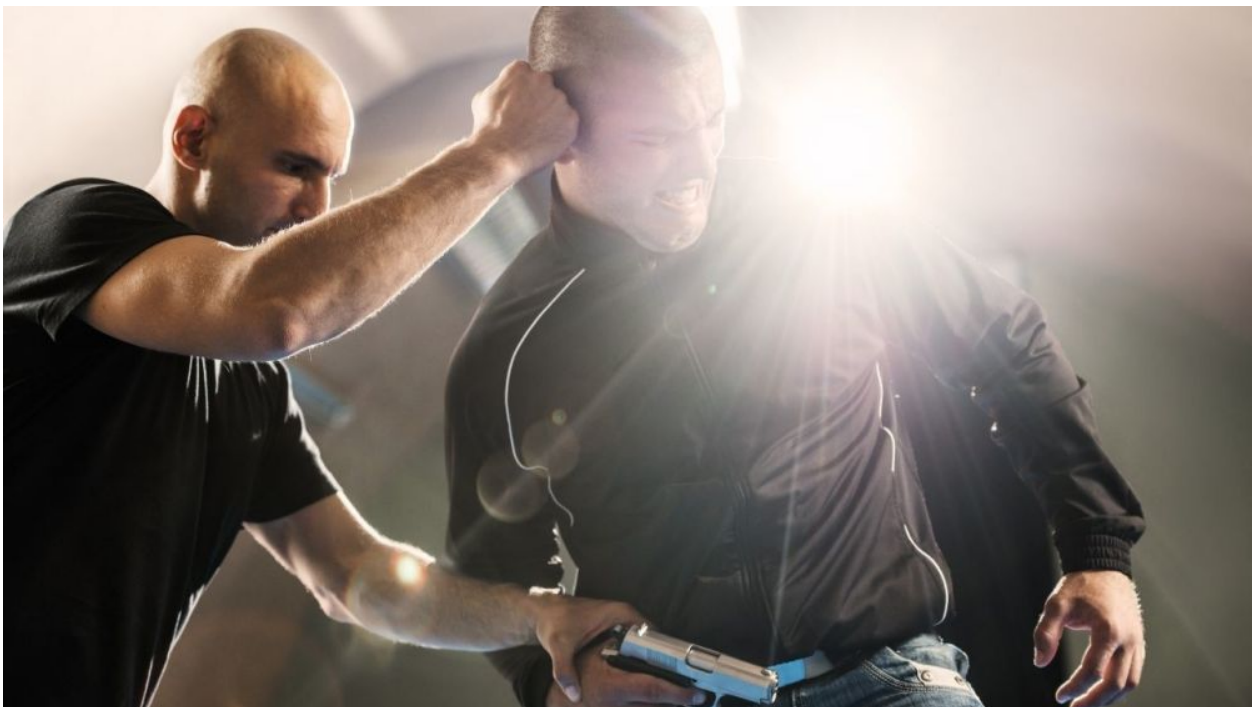
## 8. Sich selbst verteidigen

Wenn die Situation es erfordert, solltest du dich verteidigen können.

Dieses Schritt zu gehen ist sicher schwer, aber er könnte nötig werden.

Lerne einige rudimentäre Selbstverteidigungstechniken. Du kannst online und offline eine Vielzahl von Kursen finden, die Module wie Judo, Jiu-Jitsu und gemischte Kampfkünste anbieten.

Selbstverteidigung ist jedoch nicht nur auf den Nahkampf beschränkt und darüber sprechen wir im nächsten Punkt.



## 9. Die Kunst der Flucht

Einem Angriff zu entkommen, ist auch eine ausgezeichnete Selbsterhaltungstechnik.

Ein erfahrener Survivalist weiß, wann er kämpfen und wann er angreifen muss.

**Denke daran, dass das ultimative Ziel darin besteht, zu überleben.**

Aber du kannst Bedrohungen nicht erfolgreich ausweichen, wenn du nicht weißt, wohin du dich zurückziehen kannst.

Der Schlüssel zum effektiven Ausweichen ist, das Gelände wie deine Westentasche zu kennen.

Indem du ein besseres Wissen über die Topografie deines Standorts entwickelst, kannst du leicht durch Straßen und Gassen entkommen, ohne entdeckt zu werden.

Lies dazu auch: [Werde einheimisch durch Kartieren: Eine Aktivität zum Erkunden und Kennenlernen eines Ortes](#)

## 10. Medizinisches Know-how

Ob es dir gefällt oder nicht, du wirst dich in einer Position wiederfinden, in der du verwundet – oder schlimmer noch – arbeitsunfähig bist. Das ist die Realität des Lebens in einer feindlichen Welt.

Also ist es wichtig zu wissen, wie du dich selbst medizinisch behandelst.

Und natürlich wäre es hilfreich, wenn du ein [Erste-Hilfe-Set](#) dabei hast.

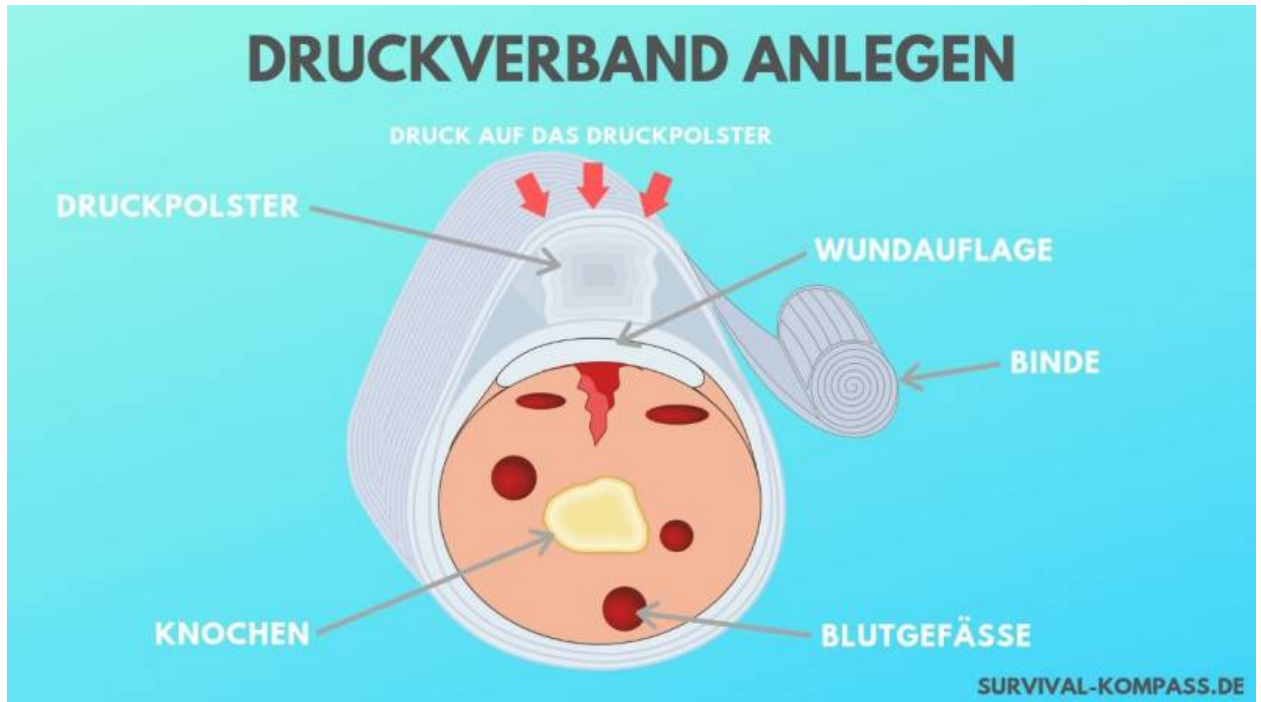


Das Erste-Hilfe-Set: Nimm es **IMMER** mit und sei froh, wenn du es nicht brauchst

Investiere in ein hochwertiges medizinisches Set oder stelle dir dein eigenes zusammen. Auch in normalen Zeiten können Verletzungen auftreten, daher solltest du sowieso immer eins dabei haben.

Aber ein Erste-Hilfe-Kasten ist nutzlos, wenn du nicht weißt, wie du den Inhalt benutzt.

Stelle sicher, dass du einige grundlegende Erste-Hilfe-Fähigkeiten übst wie den lebensrettenden Druckverband.



Du kannst online tolle Videos finden, die dir dabei helfen oder einen Erste-Hilfe-Kurs in deiner Stadt besuchen.

Hier ein Video zum Druckverband:

## 11. Handwerkliche Fähigkeiten

Zu wissen, wie man Dinge repariert, wird in einer Notsituation eine entscheidende Fähigkeit sein.

Wenn dein Haus beschädigt ist, können Klempner-, Elektro- und Tischlerkenntnisse den Unterschied zwischen dem Verbleib in deinem Haus oder dem Verlassen ausmachen.

Ein weiterer guter Grund, handwerkliches Geschick zu haben, ist, dass du deinen Nachbarn helfen und im Gegenzug Hilfe von ihnen erhalten kannst.

Leider wissen die meisten jungen Leute nicht, wie man etwas repariert. Wieso nur? Weil unsere Gesellschaft es so einfach gemacht hat, Dinge zu ersetzen. Wenn etwas kaputtgeht, findest du es einfach bei Amazon, du klickst auf *Jetzt kaufen* und es wird in zwei Tagen vor deiner Haustür stehen.

Das ist nicht immer der beste Weg, denn mit der Zeit gibt es immer weniger Menschen, die kaputte Dinge reparieren können. Das bedeutet, dass du, wenn du etwas repariert haben möchtest, jemanden mit den entsprechenden Fähigkeiten fragen oder jemanden bezahlen musst, der dies für dich erledigt.

Der beste Weg, dieses Problem zu vermeiden, besteht darin, zu lernen, wie man Dinge selbst repariert.

Und es wird eine Zeit kommen, in der du keinen Ersatz bekommst und Dinge reparieren musst, die du besitzt: Taschenlampen, Campingkocher, Radios, Generatoren, Geräte und so weiter.





Du solltest dir aneignen, wie du gängige Haushaltsgegenstände wie einen undichten Wasserhahn, einen kaputten Stuhl oder sogar einen festsitzenden Reißverschluss reparieren kannst.

Organisiere alle deine Reparaturhandbücher und lerne, wie du deine Überlebensausrüstung reparierst.

Wenn du überhaupt keine handwerklichen Fähigkeiten besitzt, schau dich bei [selbsermachen.de](http://selbsermachen.de) und [selbst.de](http://selbst.de) um, das sind zwei großartige Ausgangspunkte.

## 12. Kommunikation

Kommunikation ist in der städtischen Umgebung von entscheidender Bedeutung.

Es besteht die Möglichkeit, dass du weit weg von zu Hause bist, wenn eine Katastrophe eintritt. Und das Erste, was du tun möchtest, ist, deine Lieben zu kontaktieren.

Dieses Szenario macht die Kommunikation zu einem wichtigen Bestandteil, weshalb Urban-Survivalisten lernen müssen, wie man mit einem Walkie-Talkie oder Radio umgeht.

Abgesehen von der Funkkommunikation kann es auch überlebenswichtig sein, zu wissen, wie du mit Durchschnittsbürgern oder Fremden sprichst.



Durch eine gute Kommunikation lassen sich oft viele Probleme und Missverständnisse klären

Du triffst jeden Tag auf verschiedene Arten von Menschen. In städtischen Gebieten gibt es viele von ihnen. Die Chancen stehen gut, dass du ein paar schwierige Leute triffst.

Zu wissen, wie du bei Bedarf mit ihnen umgehst, ist für das urbane Überleben von entscheidender Bedeutung. Das ist insbesondere wichtig, wenn du in Gewaltsituationen beruhigen oder die Absichten anhand verbaler Hinweise lesen musst.

Sobald du ein Händchen für die Kommunikation mit Menschen entwickelt hast, wirst du kein Problem damit haben, komplexe und manchmal gefährliche menschliche Interaktionen zu bewältigen.

### **13. Entwicklung mentaler Stärke**

Du solltest unbedingt mental darauf vorbereitet sein, mit dem Stress des Lebens in einer Stadt nach einer Katastrophe fertig zu werden.

Deinen Körper kannst du mit Wasser und Nahrung versorgen, um am Laufen zu bleiben.

**Aber wenn deine mentale Grundlage instabil ist, wird alles auseinanderfallen.**

Das Geheimnis eines starken Geistes ist die allmähliche Entwicklung einer positiven Denkweise und Weltanschauung.



Du solltest akzeptieren, dass nichts in diesem Leben von Dauer ist. Wir alle werden eines Tages sterben, und es geht darum, lange und gut zu leben.

Beim Überleben dreht sich alles um die richtige Denkweise in Kombination mit der Entwicklung der notwendigen körperlichen Fähigkeiten.

Das Beherrschen dieser Überlebensfähigkeiten in der Stadt wird nicht über Nacht geschehen. Es wird einige Zeit dauern, also solltest du so schnell wie möglich beginnen.

---

## 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>