

# Die 7 Todfeinde, wenn du in einer Survival-Situation bist

Als du diesen Artikel geöffnet hast, wirst du vermutlich geglaubt haben, dass es sich um eine Aufzählung externer Faktoren handelt, von denen dich jeder Einzelne problemlos im Schlaf töten könnte, richtig?

Lass dir jedoch gesagt sein, dass wir davon hier sehr weit entfernt sind.

In diesem Artikel geht es um etwas ganz anderes, nämlich die 7 Todfeinde, welche aus dir selbst kommen.

Hier ist nicht die Rede von bewaffneten Überfällen, Plünderern, wilden Tieren oder anderen äußeren Einflüssen, die dir das Leben schwer machen könnten.

Die nächsten Zeilen sind dem Aspekt gewidmet, der in einer Überlebenssituation über alles entscheiden kann: dir selbst.

Nimm dir also die Zeit, verinnerliche die folgenden Abschnitte und versuche herauszufinden, welcher dieser Todfeinde dich am meisten bedroht.

So kannst du an dir selbst arbeiten und dich auf derartige Szenarien vorbereiten, so gut es geht.

## 1. Furcht

Wenn du ein wenig auf meinem Blog herumstöberst, wirst du in vielen Texten womöglich die ein oder andere Passage gefunden haben, die sich mit Survival und Furcht beschäftigt.

Auch hier, wenn du dich im Überlebensmodus befindest, gilt folgende Prämisse: Furcht ist normal und kann dir helfen, doch sollte sie dich keinesfalls übermannen und in Panik umschwenken.

Vorsicht ist selbstverständlich besser als Leichtsinn. Es schadet dir dementsprechend nicht, deine Umgebung stets wachsam im Auge zu behalten, um dich vor potenziellen Bedrohungen zu schützen.

Lähmt dich die Furcht vor Gefahren allerdings und hindert dich daran, wichtige Tagesziele zu erreichen, bist du tatsächlich ein leichtes Ziel für Aggressoren jeder Art.



Vielleicht hättest du jetzt gerne den ein oder anderen Tipp, wie du es schaffen kannst, Angst zu überwinden oder gar vollkommen abzustellen.

Ich muss dich in dieser Hinsicht allerdings enttäuschen, denn Angst wirklich abzuschalten ist nicht einfach so möglich, ohne an deiner Genetik herumzupfuschen.

Anstatt zu versuchen, die Angst loszuwerden, solltest du damit beginnen, sie als das zu akzeptieren, was sie ist: ein Frühwarnsystem sowie im Fall der Fälle ein Ansporn.

Nutze Angstgefühle, indem du lernst, durch sie deine Sinne zu schärfen und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Wehre dich nicht gegen sie, diesen Kampf kannst du nicht gewinnen.

Was ich dir aber empfehlen kann, ist zu lernen, wie du mit Panik umgehst, denn die ist in einer Notsituation extrem gefährlich. [Lies dazu meinen Ratgeber zur Panik.](#)

## 2. Körpertemperatur

Wie du festgestellt haben solltest, sind wir Menschen nicht unbedingt mit den besten Voraussetzungen ausgestattet, in der freien Natur zu überleben.

Wir besitzen keine Klauen, keine langen Reißzähne und kein dickes Fell. Vor allem letzteres könnte, insbesondere in Überlebenssituationen, unser Fortbestehen sichern (dafür gibt es aber [Schlafsäcke](#) und [Isomatten](#)).

Unsere Körpertemperatur bewegt sich im Durchschnitt zwischen 36,5 und 37,4 Grad Celsius. Geringe Abweichungen sind ebenso vollkommen normal, solange sie sich in einem gewissen Rahmen bewegen.

Dennoch passiert es uns Menschen relativ schnell, dass wir überhitzen oder unterkühlen, wenn wir nicht aufpassen.



Sowohl die Überhitzung als auch eine Unterkühlung machen dich im Laufe der Zeit handlungsunfähig und können dich im schlimmsten Falle sogar umbringen.

Optimal wäre es, wenn dir die Temperaturen und Klimagegebenheiten deiner Umgebung bewusst sind und du dich direkt nach ihnen richten kannst.

Um nicht zu unterkühlen, solltest du deine [Überlebensausrüstung](#) mit einer Notfallunterkunft, Decken und Werkzeugen zum Entzünden von Feuer ausstatten.

Kleide dich nach dem **Zwiebelprinzip**, trage also mehrere Schichten an Kleidung. Des Weiteren solltest du darauf achten, **stets trocken zu bleiben**. Du willst nicht erleben, wie deine durchnässte Kleidung oder Haut innerhalb kürzester Zeit gefriert.

Bleibe außerdem stets in Bewegung, damit sich deine Körpertemperatur auch weiterhin so gut wie möglich von selbst reguliert.

Drohst du zu überhitzen, suche dir sofort einen schattigen Platz aus und ruhe dich aus. Trinke genügend, bedecke Kopf und Nacken und harre ein wenig dort aus, wo du bist. Gib deinem Körper die Gelegenheit, abzukühlen und entledige dich der Kleidungsstücke, die zu eng anliegen oder die Hitze in deinem Körper halten.

Lies auch

[Warum tragen Menschen lange, schwarze Kleidung in der Wüste?](#) – In der Wüste trägt die Bevölkerung lange schwarze Gewänder, meist aus dicken Stoffen. Warum tragen sie kein T-Shirt und stattdessen schwarze Kleidung?

### 3. Schmerz

Auch dieser Punkt ist ein zweischneidiges Schwert. Schmerz kann dir einerseits dabei helfen, Verletzungen an deinem Körper zu identifizieren und etwas dagegen zu unternehmen. Allerdings kann dich starker Schmerz, wie auch die vorher genannte Angst, lähmen und handlungsunfähig machen.



Ich selbst habe mir schon mal ins Bein gehakt – Wäre das in der Wildnis passiert und wäre es schlimmer, kann dich das komplett außer Gefecht setzen

Solltest du im Laufe der Überlebenssituation an Schmerzen leiden, identifiziere möglichst schnell ihren Ursprung. Findest du eine Wunde, dann versorge sie umgehend, wenn du gerade die Möglichkeit dazu hast. Falls nicht, musst du selbst entscheiden, ob du dich nun durchbeißen möchtest oder eine Pause einlegst, bis du wieder einsatzfähig bist.

**Im Optimalfall vermeidest du ein Auftreten von Schmerzen natürlich im Voraus, indem du keine Verletzungen riskierst oder aber rücksichtslos mit deinem Körper umgehst.**

Leider lassen sich Verletzungen und Schmerzen nicht immer vermeiden, weswegen du im Fall der Fälle wissen musst, wie du mit ihnen umgehen solltest.

Halte dich zur Vorbereitung fit und stark, lerne deinen Körper und seine Grenzen kennen, sodass du auch in einer Überlebenssituation immer weißt, was du ihm zutrauen kannst und was du lieber vermeiden solltest.

### 4. Hunger

Damit wir uns direkt richtig verstehen: Ich spreche nicht vom kleinen Hunger, wenn du eine kurze Zeit lang nichts gegessen hast oder es dich nach Süßigkeiten gelüstet.

Wenn ich von Hunger spreche, dann meine ich auch richtigen Hunger, also das Signal, dass dein Körper unbedingt Nährstoffe benötigt, um dich in der Überlebenssituation weiter voranzutreiben.



Hunger kann deinen Körper immens stressen – lerne daher, besser mit ihm umzugehen

Klar, wenn du dich Zuhause oder generell in der Zivilisation befindest, dann ist auch starker Hunger nicht unbedingt ein Problem. Er vergeht mit der Zeit oder kann bequem per Lieferdienst oder einem kurzen Einkauf im Supermarkt, dem Fast-Food-Restaurant oder der Bäckerei um die Ecke gestillt werden.

Befindest du dich allerdings mitten in einer Überlebenssituation, wie [auf einer einsamen Insel](#), sieht das ganz anders aus.

Bewegst du dich in der freien Natur, wirst du zwangsläufig mehr Kalorien verbrennen, als in 8 Stunden, die du im Alltag vielleicht im Büro verbringst. Dementsprechend verlangt es deinem Körper auch nach mehr Energie – logisch, oder?

Sorge also stets dafür, dass du genügend Proviant am Mann trägst, der möglichst wenig Gewicht mitbringt, dich aber lange genug versorgen kann ([Survival Basics: welches Essen mit in die Wildnis nehmen?](#)).

Da auch dieser Proviant allerdings einmal zur Neige gehen kann, solltest du stets dazu in der Lage sein, dir neue Nahrung zu organisieren. Falls du auf die Jagd, beim [Fischen](#) oder das Sammeln von Beeren, Pilzen und Pflanzen zurückgreifen musst, solltest du entsprechend ausgestattet sein.

Sinnvoll ist also ein [Messer](#), ein Fischernetz oder eine Angel sowie ein Buch über essbare Kräuter, Pilze und Beeren, falls du nicht bereits über das entsprechende Wissen verfügst.

Lies auch

[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald](#) – Du bist dir unsicher, welche Pflanzen du im Notfall essen kannst? Dann lass uns zusammen lernen und ich zeige dir, wie du garantiert nicht im Wald verhungerst.

## 5. Durst

Mit dem Durst verhält es sich ähnlich, wie mit dem Hunger, nur viel schlimmer.

Während du im Notfall nämlich mehrere Tage oder Wochen ohne oder nur mit wenig Essen überlebst, ergreift dich die Dehydratation bereits nach wenigen Stunden ohne Flüssigkeit. Ohne zu trinken überlebt ein Mensch im Durchschnitt maximal 3 Tage.



Die Auswirkungen einer Dehydratation werden mit den Stunden exponentiell schlimmer und sorgen schnell dafür, dass du gar nicht mehr dazu in der Lage bist, dich fortzubewegen, geschweige denn irgendwelche notwendigen Aufgaben des Überlebensalltags zu bewältigen.

**Trage also zu jeder Zeit genügend Wasser am Mann.**

Neigen sich deine Wasservorräte dem Ende, solltest du schleunigst einen Weg finden, diese aufzufüllen. Packe am besten einen Wasserfilter (hier meine [Bestenliste](#)) und [Wasserreinigungstabletten](#) zu deiner Ausrüstung, sodass du die Möglichkeit erhältst, deine Wasserversorgung aus Flüssen, Seen und anderen Quellen zu beziehen, deren Reinheitsgrad du nicht kennst.

Alles, womit du Wasser auffüllen, reinigen oder kochen kannst, hilft dir in dieser Situation. Die durchgehende Wasserversorgung sollte ein Hauptfokus in jeder Überlebenssituation sein.

Lies auch

[Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen](#) – Wasser finden ist eine der wichtigsten Survival-Fähigkeiten. In dem Artikel lernst du alles über das kostbare Wasser: wie du es findest, sammelst und filterst.

## 6. Erschöpfung

Auch dieser Abschnitt soll nicht missverständlich für dich sein. Ich spreche nicht von einfacher Müdigkeit, die jeden Menschen überkommt. Wirst du im Laufe der Zeit müde, dann suche dir einen [angemessenen Schlafplatz](#) und gehe deinem Bedürfnis nach.

Richtige Erschöpfung, die aus **Überanstrengung, Unterversorgung mit Nährstoffen und Schlafmangel** rühren kann, treibt dich – schneller als du glaubst – an deine Grenzen.

Doch auch psychologische Einflüsse können dich an den Rand der Erschöpfung treiben, ohne, dass du etwas davon mitbekommst.



Ganz gleich, wie belastend, anstrengend oder auch verletzend das aktuelle Szenario für dich sein mag, versuche stets deine Umgebung im Auge und deine Sinne scharf zu halten. Lasse die körperliche oder seelische Erschöpfung dich nicht so stark übermannen, dass du deine Umwelt nicht mehr angemessen wahrnehmen kannst oder willst.

Spürst du, dass es mit deiner Aufmerksamkeit zur Neige geht, nimm dir ein wenig Zeit, um dich zu sammeln. Ja, du wirst dich jetzt vermutlich fragen, ob es in einer Survival-Situation das Richtige ist, zu ruhen und sich ein paar Minuten für sich selbst zu nehmen, wenn doch ständig und ohne Unterbrechung neue Aufgaben bewältigt werden müssen.

**Lass mich dir Folgendes sagen: Auch du bist ein Mensch mit Grenzen.**

Sicher, diese Grenzen lassen sich zeitweise überschreiten, doch irgendwann ist es auch damit vorbei.

Pausen, ob körperlich oder geistig, sind für jeden Menschen ein absolutes Muss. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Burnout im Berufsleben oder der Tod durch Erschöpfung in einer Überlebenssituation droht.

## 7. Einsamkeit und Moral

Menschen sind Rudeltiere, an dieser Tatsache kann nicht gerüttelt werden. Selbst der glückliche Einzelgänger merkt es spätestens in einer Überlebenssituation, wenn er vollkommen isoliert von anderen seiner Spezies, allein auf sich gestellt, draußen überleben muss.

Das ist besonders bei Menschen kritisch, die viel und lange in Gesellschaft und Partnerschaft waren – und nun auf einmal völlig alleine sind.

**Einsamkeit kann dich depressiv machen, was dich wiederum schwach und handlungsunfähig macht.**



Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit und Selbstaufgabe werden deine ständigen Begleiter, wenn du nicht aufpasst. Was aber kannst du tun, wenn die Einsamkeit dich in ihrem kalten Griff gefangen hält und sich keine Menschen in deiner Nähe befinden?

**Zuallererst einmal solltest du dafür sorgen, dass du stets beschäftigt bist.**

Suche dir sinnvolle Aufgaben oder Tätigkeiten zur Ablenkung, die dir Spaß machen und Freude bereiten, wie:

- [Feuer machen](#)
- Wasser suchen
- Nahrung suchen
- Shelter bauen
- [Himmelsrichtungen bestimmen](#)
- [Notsignale vorbereiten](#)

Des Weiteren solltest du dir darüber klar sein, dass es sich bei deiner aktuellen Situation nicht um einen Dauerzustand handelt.



An einem anderen Ort da draußen sind noch Menschen, denen du in absehbarer Zeit begegnen wirst. Bereite dich also auch darauf vor und führe dir stets vor Augen, dass es zu jedem Zeitpunkt deiner Reise noch Hoffnung gibt, Gleichgesinnte zu finden.

Auch die Moral und der Ansporn weiterzumachen, können im Laufe der Zeit schwinden. Das ist völlig normal und kein Grund zur Beunruhigung. Verfalle jedoch nicht in einen Trott, der dir die Lust an allen Aufgaben des täglichen Lebens nimmt.

Lies auch

[Der Plan, wie du drei Tage in der Wildnis überlebst](#) – Dieser 72-Stunden-Plan wird dir genug Zeit verschaffen, um auf die Ankunft vom Rettungsteam zu warten. Es deine Aufgabe, an Ort und Stelle zu bleiben.

Schaffe dir kleine Routinen und Rituale, ähnlich eines gewissen Alltags. Versuche dich stets neu zu motivieren und mache dir erneut klar, dass dieser Zustand nicht von Dauer ist.

Es hilft immer, auf etwas hinzuarbeiten, anstatt in der Sinnlosigkeit vor sich hinzuvegetieren.

## **Fazit: Vermeide alles, was dich handlungsunfähig macht!**

Wenn du dir die einzelnen Punkte einmal genauer anschaust, wirst du zumindest eine große Gemeinsamkeit finden können.

Jeder Punkt enthält einen negativen Faktor, der dich während der Überlebenssituation handlungsunfähig machen kann. Genau das ist es, was du um jeden Preis verhindern musst!

Du kennst es aus dem Tierreich: Um zu überleben, muss der Jäger jagen, das Fluchttier muss flüchten, das Eichhörnchen seine Nüsse sammeln.

Zu jedem Zeitpunkt, immer und überall, muss Handlungsfähigkeit gewährleistet werden. Schaffe dir also ein Gleichgewicht aus Aufgaben und Erholung, sodass du jede noch so schwierige Situation überstehst.

Bleibe des Weiteren immer vorbereitet und beginne am besten bereits jetzt damit, dir deine [Überlebensausrüstung](#) zusammenzustellen, sodass du bei Eintreffen eines solchen Szenarios so gut vorbereitet bist, wie es dir nur möglich ist.

Schaue zum Beispiel auch diesen Artikel an: [Die notwendigen Eigenschaften eines Überlebenskünstlers](#) oder stöbere in meinem Blog und finde genau die Informationen, die du benötigst.

Und unterschätze die [TOP-Survival-Fähigkeiten](#) nicht, die du möglicherweise benötigst, damit du im Katastrophenfall einen weiteren Tag überstehst.

## 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>