

# Die häufigsten Ängste vor dem Camping und wie überwinden

Camping setzt uns den Launen der Natur aus und bringt uns in den direkten Kontakt mit der Wildnis.

Daran gebunden sind zunächst viele unbekannte Faktoren, die du aus deinem sicheren Zuhause oft nicht richtig einschätzen kannst.

Damit einhergehen Berichte aus den Medien, Filme, aber auch ganz natürliche Ängste vor dem Unbekannten.

Ängste können jedoch entscheidende Wegweiser heraus aus deiner Komfortzone sein. Du solltest dich davon auf keinen Fall abhalten lassen, dich in ein Abenteuer in der Natur zu stürzen.

**Um dir die Sache etwas zu vereinfachen, werde ich hier die häufigsten Ängsten thematisieren und aufklären, wie du damit einen Umgang findest.**

Denn manche Ängste sind berechtigter als andere!

Gehst du das erste Mal campen und hast Zweifel, bist du hier genau richtig.

## Was ist Angst?

Wenn du dich beim Camping unwohl fühlst, bist du nicht allein.

Meistens wird diese Angst durch die weite Dunkelheit verstärkt, an die viele Menschen nicht gewöhnt sind, wenn sie in der Nähe von vielen Lichtern leben.

Es ist zu dunkel. Was ist, wenn ein Tier versucht, mich zu fressen? Wie finden wir die Toilette? Was war das für ein Geräusch? Was, wenn ich etwas vergesse?

Menschen, die zum ersten Mal mit mir campen gehen, stellen und mir oft diese Fragen.

**Lass uns kurz erklären, was Angst überhaupt ist.**

Wir alle kennen sie und doch scheint sie für viele von uns als Belastung. Angst hat ihre Daseinsberechtigung und zählt sogar zu den Grundgefühlen des Menschen.

Ohne Angst würden wir Bedrohungen nicht richtig einschätzen oder zu spät wahrnehmen, was unseren Tod bedeuten kann.

**Evolutionär gesehen ist Angst also wichtig und normal.**



Doch besonders in der heutigen Zeit müssen wir sorgsam unterscheiden, welche Angst noch begründet ist.

Denn Säbelzahn tiger existieren hier nicht mehr und auch andere Raubtiere haben oft mehr Angst vor uns, als wir denken. Besonders in Deutschland brauchen wir dieses Szenario nicht fürchten.

Du siehst, die Angst ist zunächst weder gut noch schlecht. Besonders evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine entscheidende Rolle in Gefahrensituationen ausgemacht.

Hier sind schnelle Reaktionen gefragt und die Angst aktiviert unseren inneren Überlebensmechanismus.

Aber welche Ängste sind dann unnötig?



Und kann Angst auch gefährlich werden? Definitiv, wenn Angst in Panik übergeht ([lies hier, wie du mit Panik umgehst](#)).

Also, lass uns nun klären, wie es mit der Angst so ist.

## **1. Die Angst, ohne Technik zu versagen**

Für mich ist es eines der schönsten Dinge alle meine elektronischen Geräte zu Hause oder ausgeschaltet zu lassen, während ich in der Wildnis umherstreife.

Doch für viele ist dies undenkbar, da sie permanent damit beschäftigt sind und sich damit auch von Dingen ablenken.

### **Doch die Natur bietet genug Ablenkung!**

Statt Videospiele kannst du das Wolkenspiel im Himmel beobachten. Statt deines Smartphones kannst du dich den Pflanzen und Bäumen widmen.



Vielen Menschen fühlen sich ohne Technik unsicher – ist das begründet?

Nimm sie mit all deinen Sinnen wahr. Statt eines Filmes am Abend kannst du der Sonne beim Untergehen zusehen.

Falls du dich vor der Orientierungslosigkeit fürchtest, kannst du natürlich auch dein Smartphone zur Hilfe nehmen. Versuche es jedoch nur dafür zu nutzen.

Für deine weiteren Campingtrips empfehle ich dir, dich mit dem [Lesen von Karten und der Navigation mit dem Kompass](#) auseinanderzusetzen. Das schafft ebenfalls Vertrauen in dich und deine Mitwelt.

Glaub mir: In der Natur gibt es genug zu entdecken und auch ohne deine technischen Geräte wirst du dich zurechtfinden.

## 2. Ich werde mich verlaufen

Sich im Wald zu verlaufen, ist eine häufig auftretende Angst.

Diese Angst ist auch nicht unbegründet. Denn ohne optische Orientierungshilfen laufen wir Menschen oft einfach im Kreis, ohne es zu merken. Besonders in großflächiger Wildnis kann dies dann dazu führen, dass du dich im Wald verirrst.



Dazu gibt es jedoch einige einfache Tipps, um dies zu vermeiden.

Bei deinem ersten Campingtrip solltest du dir vielleicht nicht einen Dschungel in Südamerika aussuchen, sondern in einem dir bekannten Wald beginnen oder sogar erst mal den Campingplatz aufsuchen. So bekommst du zumindest schon einmal ein Gefühl für das Campen an sich.

Campst du dann in unbekanntem Wäldern, würde ich an deiner Stelle zunächst das Gebiet, um dein Camp auszukundschaften.

Wie sieht es hier aus, was für große Landmarker gibt es hier, wo fließt ein Bach oder Fluss und so weiter. Damit bekommst du ein Gefühl für die Landschaft und findest dein Camp im Notfall auch viel leichter.

Im Idealfall hast du **einen Kompass dabei** und weißt, wie du ihn nutzt. Andernfalls können dir auch **Sonne, Mond, Sterne, Pflanzen oder Bäume** die Richtung weisen.

Dazu musst du dich natürlich eingehend damit beschäftigen und daher habe ich einen großen [Ratgeber zur Orientierung und Navigation ohne Karte und Kompass](#) erstellt.

Ich kann dir nur sagen: Es lohnt sich! Es schafft auf der einen Seite Vertrauen und macht auch noch richtig Spaß.

Wenn du dir komplett unsicher bist, kannst du selbstverständlich auch dein Mobiltelefon zur Hilfe nehmen. Lade dir die Karte des Gebiets herunter, damit du sie auch offline nutzen kannst.

Lies auch

[14 Gebote und Verbote, wenn du dich im Wald verlaufen hast](#) – Es ist leicht, sich im Wald zu verirren. Hier sind 14 Dos and Don'ts, um in einem Stück nach Hause zu kommen. Befolge diese Tipps, um im Wald zurechtzukommen.

### 3. Wilde Tiere werden mich angreifen

Diese Angst ist in den wenigsten Fällen berechtigt.

Auch hier gilt, dass die entsprechende Vorbereitung und Maßnahmen dich vor den meisten Begegnungen mit Tieren bewahren.

Ein Großteil der Tiere will ohnehin nicht in deiner Nähe sein und der andere Teil ist wahrscheinlich nur an deiner Nahrung interessiert.

Daher kann um dein Zelt in der Nacht schon recht viel los sein. Das kann beunruhigend sein, doch wenn wir dann wissen, dass das nur der Dachs, Waschbär oder ein paar Mäuse sind, können wir in Ruhe weiterschlafen.



Bist du im Wald, hältst du dich im Wohnzimmer der Tiere auf – rechne also damit, dass du Tiere sehen oder hören wirst

Ich habe schon oft Mäuse unter der Hängematte oder neben meinem Zelt gehört. Mehr oder weniger war das schön, sich vorstellen, dass dort nun die Mäusefamilie lebt und wir zusammen hier jetzt wohnen.

Oder einmal kam im Winter ein Fuchs vorbei, der 5 Meter neben unserem Camp stand. Er lief dann weiter und kam die Nacht noch dreimal – aber er schaute nur und ging dann wieder.

**Bären sind Tiere, die uns ernsthaft gefährlich werden können.** Dabei ist es wichtig, unsere Nahrungsmittel nicht im Zelt zu lagern und möglichst luftdicht zu verschließen.



Wildschweine können auch recht neugierig werden, besonders wenn sie jung sind. Schau dir dazu am besten meinen ausführlichen [Ratgeber zum Wildschwein](#) an.

Auch Wölfe kommen bei uns vor, aber darüber brauchst du dir noch weniger Sorgen zu machen. Sie meiden uns Menschen und riechen oder sehen uns schon weitem und suchen das Weite. Passend dazu findest du [in diesem Ratgeber alle wichtigen Informationen](#), wenn du doch mal einem Wolf begegnest.

Tiere riechen alles. Im besten Fall packst du deine Nahrung in eine Tüte und hängst diese in einen Baum, der einige Meter von deinem Zelt entfernt steht.

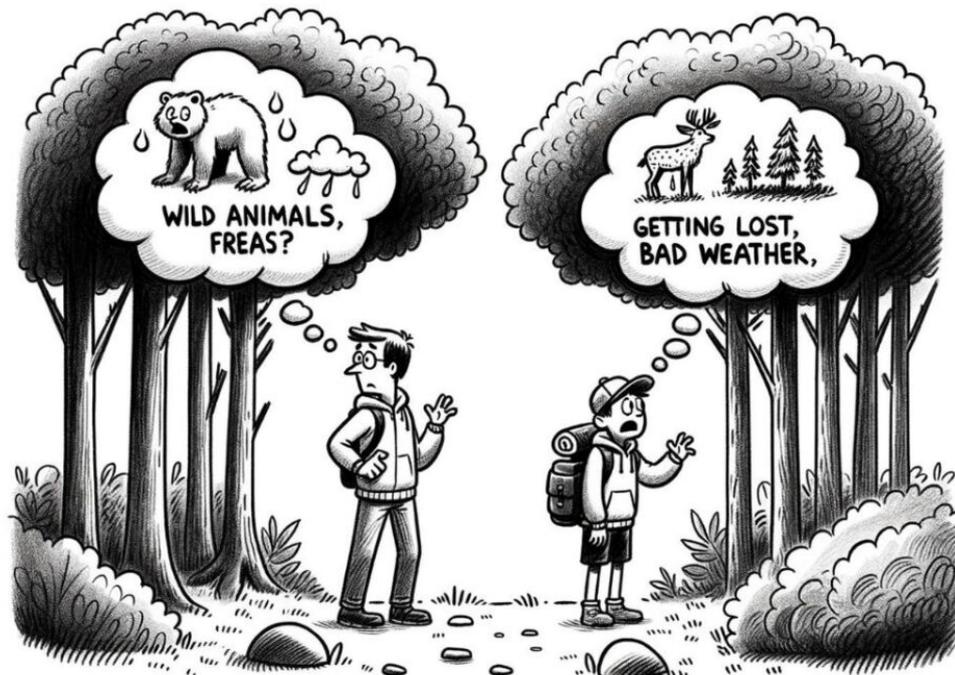
Zusätzlich ist es bedeutsam, sich mit den Lauten der Tiere zu beschäftigen. Manche Tiere können in der Nacht echt beängstigend klingen.



So könnte manches Geräusch uns den ganzen Schlaf rauben, doch wenn wir wissen, dass dies nur der Paarungsruf des Fuchses ist, sehen wir die Sache schon ganz anders.

Auch Rehe können merkwürdig bellen und du solltest dir das vorher [alles anhören auf dieser Website](#).

Wichtig: Außerhalb von Europa begegnen dir auch andere Tiere. Dies thematisiere ich hier jetzt nicht, da du dich ja zunächst auf das Camping an sich einlassen möchtest.



## 4. Der Wind weht mein Zelt weg

Das passiert sicherlich nur, wenn du dich nicht ausreichend vorbereitet und informierst.

Wenn du mitten auf einem Feld im Sommer campst, besteht die Gefahr von Windrosen. Diese reißen dein Zelt ohne Probleme aus dem Boden und katapultieren es mehrere Meter in die Luft. Das lässt sich oft auf Festivals beobachten.

Campst du jedoch im oder am Wald solltest du keine Windrosen fürchten. Trotzdem kann starker Wind dein Zelt beschädigen oder wegwehen.

Daher ist es wichtig, dein Zelt gut im Boden zu verankern und dies in einem festen Boden zu tun.

**Besser noch: Nutze keine Heringe, sondern binde es an natürlichen Dingen, wie Wurzeln und Bäumen fest.**



Verankere dein Zelt gut und die Angst, dass dein Zelt wegweht, ist unbegründet

Gut ist auch, deine Campingausrüstung im Zelt zu lassen, da es so zusätzlich beschwert wird.

Gleichwohl ist es bedeutend, den Wetterbericht vorab zu prüfen, um deinen ersten Campingtrip nicht im Sturm zu verbringen.

Lies auch

[Hör auf, mit deinem Zelt zu ringen: Was Anfänger über den Aufbau eines Zelts wissen müssen](#) – Egal, wie beeindruckend die technischen Daten oder wie modern die Materialien sind – dein Zelt nützt dir nichts, wenn du nicht weißt, wie du es aufbaust.

## 5. Angst, von einer Flut überrascht zu werden

Besonders nach den Flutereignissen in Deutschland 2021 ist Hochwasser eine reale Angst.

Dies trifft entsprechend auch für das Camping zu. Daher ist es ungemein wichtig sich über die Wetterlage der Region zu informieren und zu prüfen, ob hier das Risiko für Hochwasser besteht.

Ist dies nicht der Fall, brauchst du auch keine Sorge vor starken Regenfällen zu haben. Vorausgesetzt, dein Zelt ist dicht und du hast dein Zelt nicht in einer Senke aufgebaut.



## 6. Angst vor Langeweile

Die Sorge kann ich nachvollziehen, besonders wenn du deinen ersten Trip allein planst.

Allerdings finde ich immer eine Beschäftigung in der Natur. Du kannst anfangen deine eigene Nahrung zu suchen oder dich einfach mit der umliegenden Pflanzenwelt beschäftigen. Lies am besten diesen [Ratgeber über Notnahrung im Sommer](#) und auch [diesen, wenn du im Winter unterwegs bist](#).

Falls du ein [geeignetes Messer](#) hast, kannst du dich auch am Schnitzen versuchen oder einem anderen alten Handwerk nachgehen. Hier habe ich [Bushcraft-Ideen](#) aufgelistet, was du machen kannst.

Kannst du zunächst nicht so viel mit der Natur anfangen, ist auch ein Buch eine valide Option, dich zu beschäftigen. [Meine besten Bushcraft-Bücher habe ich hier aufgelistet](#).

Außerdem kannst du dich in der Campingküche ausleben oder aber dich in der Fotografie üben.



Du siehst, es gibt eine Menge zu tun und wenn du es einmal zulässt, findest du auch genug Beschäftigungsmöglichkeiten.

**Was mir mehr zusetzt als Langeweile, ist Einsamkeit.** Nach einigen Tagen fehlen mir oft meine Liebsten zu Hause. Allerdings ist dies auch der Zeitpunkt, an dem ich genau das am meisten schätzen lerne!

## 7. Angst vor der Dunkelheit

Ja, die Dunkelheit kann vorerst beängstigend sein und auch ich fühle mich manchmal noch unwohl.

Allerdings wirst du diese Angst nie los, wenn du dich nicht auch damit konfrontierst (Lies hier: [Ängste überwinden, draußen schlafen](#)). Wenn du dich schwer damit tust, dann fang zu Hause damit an und bewege dich im Dunkeln durch dein Haus. Du wirst merken, dass sich deine Wahrnehmung an das fehlende Licht gewöhnt.

Im Wald ist dies fast identisch. Wenn du nicht gerade im dichten Wald campst, wird es auch in der Nacht nicht stockdunkel.



Oft scheint der Mond und versorgt uns mit ein wenig Licht. Ist es trotzdem zu dunkel, solltest du eine **Kopflampe** parat haben. Achte hier darauf, eine Lampe mit Rotlicht oder Grünlicht zu wählen, um keine Tiere zu verschrecken.

Am Abend wirst du höchstwahrscheinlich noch ein Feuer am Brennen halten. Feuer spendet zusätzlich Licht und hält auch Tiere von deinem Camp fern.

Voraussetzung dafür ist in Deutschland eine ausgewiesene Campingstelle und die Erlaubnis, Feuer zu machen. [Lies diesen Ratgeber, ob und wie ein Feuer im Wald erlaubt ist.](#)

Lies auch

[Wie verliere ich meine Angst vor dem Wald und der Wildnis? \(+Übung\)](#) – Fühlst du dich ängstlich im Wald, wenn irgendwo ein Stock im Unterholz knackt? Lass uns auf die Ängste eingehen und schauen, wie du diese lösen kannst.

## **8. Angst, das Zelt nicht aufgebaut zu bekommen**

Klar, wenn du einige Zeit in der Wildnis wanderst, abends dein Zelt aufschlagen willst und schon daran scheiterst, ist das unvorteilhaft. Du musst dann ungeschützt schlafen und deine Campingerfahrung wird äußerst unangenehm.

**Genau deshalb ist es so wichtig, sich entsprechend vorzubereiten.**

Dazu gehört dann auch, dein neues Zelt schon mindestens einmal aufgebaut zu haben. Im Idealfall baust du es so oft auf, bis du dich damit richtig sicher fühlst. So baust du Selbstvertrauen auf und diese Angst gehört der Vergangenheit an.

Und du solltest immer früh genug losfahren/loslaufen und genügend Puffer für den Aufbau einplanen.

Draußen in der Natur läuft nicht immer alles so glatt, wie man es vielleicht aus seinem Alltag kennt.



## 9. Angst vor Kälte

Hier kommt es natürlich auf die Jahreszeit an. Im Sommer kann es zwar auch kalt werden, aber nicht so kalt, dass du im Schlafsack erfrierst.

Die erste Voraussetzung ist also ein guter Schlafsack. Passend dazu kannst du hier in meine [Bestenliste und meinen Kaufratgeber zu Schlafsäcken](#) schauen.

Bist du in den anderen Jahreszeiten unterwegs, musst du schon penibler vorgehen und die Angst davor ist berechtigt.



Denn selbst wenn du nicht gleich erfrierst, kann Kälte dir den Schlaf rauben und dir den ganzen Tag vermiesen. Daher solltest du dich auf Temperaturen unter 10 Grad entsprechend vorbereiten.

Dabei sind richtige Klamotten, das richtige Zelt und das Wissen ein Feuer zu machen essenziell.

Mit entsprechender Vorbereitung und Ausrüstung kannst du auch im Winter deine Campingausflüge planen. Dies empfehle ich jedoch nur, wenn du auch in den anderen Jahreszeiten entsprechend zuversichtlich bist.

Lies auch

[Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt](#) – Viele Outdoor-Fans schrecken vor der Kälte einer Winternacht zurück. Doch mit der passenden Ausrüstung und Tipps kommst du auch bei Minusgraden gut zurecht.

## 10. Kein Klo oder Bad

Sorgst du dich, ohne den Komfort eines Badezimmers nicht auszukommen, empfehle ich dir zunächst einen Campingplatz aufzusuchen.

**Auf einem Campingplatz gibt es alles, was dein Herz begehrt, von warmen Duschen bis zu Toiletten.**

Bist du in der Wildnis mit dem Zelt unterwegs, bleibt dir dieser Luxus zu einem gewissen Grad verwehrt. Daher solltest du unbedingt mit entsprechender Ausrüstung darauf vorbereitet sein.



Nimm also Klopapier mit und optimalerweise eine kleine Schaufel, um eine Grube auszuheben. Es ist enorm wichtig, alles so zurückzulassen, wie du es vorgefunden hast. [Erfahre in diesem Ratgeber, wie du im Wald korrekt aufs Klo gehst.](#)

Im Hinblick auf die Dusche kannst du auf Flüsse, Bäche und Seen ausweichen. Verzichte dort jedoch auf dein Shampoo oder Duschgel. In der Regel werde ich auch ohne Seife sauber genug für meinen Campingalltag.

Im Notfall kannst du auch auf [Hotshower-Hosts](#) zurückgreifen. Diese bieten dir in ihrem Zuhause ihr Bad an.

## 11. Angst vor „böartigen“ Menschen

Ähnlich wie bei Tierangriffen lassen wir uns auch hier gerne von Filmen und Medienberichten in unserer Wahrnehmung täuschen.

Dabei will ich nicht verleugnen, dass diese Situationen nicht vorkommen, allerdings extrem selten, als wir eigentlich denken (Die Chance von einem Auto in der Stadt überfahren zu werden, ist viel höher).

Dabei solltest du dich über die jeweilige Region informieren. Besonders wenn du allein im Wald campst, sind die Chancen gering, dass du überhaupt von potenziell gefährlichen Menschen gefunden wirst.

**Nimmt diese Angst dich zu sehr ein, empfiehlt es sich auch hier erst einmal auf einem Campingplatz zu starten oder nicht allein loszuziehen.**

Alternativ kannst du dich auf diese Eventualität vorbereiten, um dich sicherer zu fühlen. Dazu kannst du dich vorerst über die Region informieren und gegebenenfalls in Foren nachfragen.

Außerdem kannst du dich mit Pfefferspray oder Tasern ausrüsten und diese mit zum Camping nehmen.

Überdies solltest du immer deinen vertrauten Mitmenschen von deinem Ausflug erzählen. Idealerweise schickst du jeden Tag einen ungefähren Standort raus, sodass immer klar ist, wo du dich gerade aufhältst.



Und was du lassen solltest: Deine Position haargenau in den sozialen Medien teilen. Ein paar Bilder für Instagram sind okay, aber lass es, die Position zu verraten.

## 12. Angst vor Wetterveränderungen

Es kann passieren, dass der Wetterbericht dir nichts als Sonne anzeigt und in der Wildnis regnet es trotzdem. Das ist ärgerlich, sollte jedoch nicht deinen kompletten Campingtrip ins Wasser fallen lassen.

Daher kann ein Poncho nie schaden (ich habe immer einen dabei). Ob nun Regenjacke oder Poncho – beides ist leicht, nimmt wenig Platz weg und gibt dir Sicherheit. So musst du nicht den ganzen Tag im Zelt sitzen, sondern kannst auch im Regen auf Erkundungstour gehen.



## Was ist die potenziell häufigste Gefahr beim Campen?

Häufige und ernst zu nehmende Gefahr beim Camping ist das Wetter – wie Überschwemmungen, Blitze, Sturm und Schnee.

Camper können von diesen Bedingungen überrascht werden, was zu Verletzungen, Verirrung, Ausrüstungsschäden und sogar lebensbedrohlich werden kann. Extreme Hitze oder extreme Kälte gehören ebenfalls zu den größten Risiken beim Campen.

Lies auch

[Ist es gefährlich bei Gewitter zu zelten? Wie sich sicher verhalten?](#) – Sich bei einem Gewitter draußen aufzuhalten, ist gefährlich. Doch wie sollen wir uns verhalten, wenn wir gerade beim Zelten sind und ein Gewitter aufzieht?

## Fazit: Angst ist wichtig – unbegründete Angst kann aber gefährlich werden

Angst ist ein wichtiger Überlebensmechanismus und sollte nicht verteufelt werden.

Irrationale Ängste dagegen können dich vor großartigen Erfahrungen abhalten. Sei dir über deine Ängste bewusst und nutze sie mehr als Indikator, um dein Unterfangen richtig vorzubereiten.

Sei dir auch darüber bewusst, dass du extrem viel planen kannst – aber du musst es auch umsetzen.

Setzt du das Ganze nie um, kannst du zwar auch nicht scheitern, aber auch nichts dazu lernen. Der Schlüssel liegt darin, sich vorher Gedanken zu machen, aber dann auch loszuliegen.

**Du wirst merken, dass viele Ängste unbegründet sind und du nur die Ungewissheit gefürchtet hast.**



Dabei entsteht das Vertrauen in dich und die Umwelt nicht über Nacht. Taste dich langsam heran und evaluiere jeden deiner Campingtrips Schritt für Schritt.

**Feiere deine Erfolge und lerne aus deinen Misserfolgen!**

Das Wichtigste ist stets die Ruhe zu bewahren, sich auf die neue Erfahrung einzulassen und kreativ auf Veränderungen zu reagieren.

*Schreib mir gerne in die Kommentare, wo du dich noch am unsichersten fühlst.*

---

## 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>