

# Survival-Skills lernen: Wie du damit im Alltag startest

Johann Wolfgang von Goethe sagte einst: *Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.*

Genauso ist es auch bei den Gebieten Bushcraft und Survival.

Es ist egal, wie viele Fachbücher du gelesen hast, du musst dir **Fähigkeiten aneignen**, um sie im Ernstfall auch wirklich zu beherrschen.

Du musst **hinausgehen und trainieren**. Wiederholen. **Immer wieder üben**.

Das Wissen und die Fähigkeiten musst du dir aneignen. Das darf nicht erst in einer Extremsituation passieren.

Es gibt vielversprechende Möglichkeiten, wie du das Üben und Erlernen einfach in deinen Alltag integrierst. Ein paar davon stelle ich dir heute vor.

## Orientierung lernen



Orientierung lernen mit Karte und Kompass

Es gibt Ernstfälle, in denen du dich nicht mehr auf dein Telefon als Navigationsgerät verlassen darfst, weil etwa das gesamte Netz zusammengebrochen ist.

Dann ist es wichtig, dass du in der Lage bist, [mit Kompass und Karte umgehen](#) zu können, um von A nach B zu kommen.

Aus ebendiesem Grund solltest du den gewohnten und bereits bekannten Weg im Wald verlassen und dich auf einen Fußmarsch einlassen, wobei du dich nur mithilfe von Kompass und Karte orientierst.

Fahre auch häufiger **ohne Navigationsgerät mit dem Auto** und wirf dabei gelegentlich einen Blick in deinen Straßenatlas. Oder erarbeite dir mit einer entsprechenden Karte deine Route.

Andere vielversprechende Möglichkeiten, wie du das Orientieren erlernst, sind die Teilnahme an einem [Orientierungslauf](#) oder das [Geocaching](#).

Zum Üben ohne Kompass schau dir unbedingt meine [11 Methoden zur Navigation und Orientierung ohne Kompass](#) an.

## Pflanzen bestimmen



Pflanzen im Alltag zu bestimmen, kann dir in einer Überlebenssituation das Leben retten

Du musst auf [pflanzliche Notnahrung](#), die die Natur dir zur Verfügung stellt, zurückgreifen. Spätestens dann, wenn in deiner Nähe keine Supermärkte mehr gibt.

Damit du dich aber nicht bei deiner ersten Mahlzeit direkt selbst vergiftest, solltest du bereits **im Vorfeld erlernen, die Pflanzen in deiner Umgebung zu bestimmen.**

Schau dir dazu auch meinen Artikel "[Wie du überprüfst, ob eine Pflanze essbar ist](#)" an. Außerdem gibt es viele gute Fachbücher (zwei empfehle ich in meinem Artikel) und mittlerweile auch ein paar hervorragend geeignete Apps.

So weißt du im Ernstfall, was du essen darfst und was nicht.

Hier hast du grundsätzlich **zwei Möglichkeiten, um im Alltag zu üben:**

- Such dir zunächst ein paar bestimmte Pflanzen aus und halte dann während deiner Wanderung

bewusst nach dieser Ausschau.

- Nimm dir alternativ dazu ein paar Beispielpflanzen mit nach Hause, wo du sie dann bestimmst.

## Unterschlupf bauen



Einen "Unterschlupf bauen" kannst du im Alltag oft üben

In der Wildnis wirst du einen Unterschlupf finden müssen.

Hierbei ist es natürlich wichtig, **vor direkter Sonneneinstrahlung, Schnee, Regen, Hagel und Tieren geschützt zu sein.**

Dafür ist es essenziell, zu wissen, worauf es beim Bau eines Unterschlupfs ankommt. Baue aus diesem Grund bereits im Vorfeld unterschiedliche [Shelter](#) aus unterschiedlichen Materialien auf.

Dies muss nicht immer im Wald passieren. Wenn du einen Garten hast, nutze ihn und baue dort einen Unterschlupf.

Auch mit Kindern hast du die Möglichkeit, das Üben dieser Fähigkeit spielerisch umzusetzen. Du wirst erstaunt sein, welche guten Ideen von den Kindern dabei entstehen.

Mit Kindern ist es sinnvoll, Burgen aus Stühlen, Tischen und Polstern zu bauen. Dadurch entwickeln sie ein erstes Gefühl für die Sache.

## Draußen kochen



Mach anstatt den Grill doch ein Lagerfeuer an und koche damit

Du hast die Möglichkeit, eine Grillparty zu schmeißen, um diese Fähigkeit zu erlernen.

Wenn du das tust, rate ich dir aber davon ab, den modernen Gas- oder Holzkohle-Grill zu verwenden. Entfache stattdessen ein Feuer.

### **Ein altmodisches, schönes Lagerfeuer und grille darauf.**

So lernst du nicht nur das Kochen unter anderen Umständen, sondern auch das Entfachen eines Feuers.

In dem Ratgeber "[Wie entzünde ich ein Feuer? \[in 10 Schritten zum Erfolg\]](#)" habe ich dir übrigens beschrieben, wie du das perfekte Feuer entfachst. So bekommst du zunehmend auch ein besseres Gefühl für den Umgang mit einem offenen Feuer.

Das passende Brot findest du in dem Artikel "[3 Brote, die du ohne Ofen in der Wildnis backst](#)".

## **Jagen und Taktik**



Ohne Genehmigung darfst du nicht jagen oder Fallen bauen. Du kannst es jedoch für den Ernstfall üben.

Du hast mehrere Möglichkeiten, diese Fähigkeiten zu erlernen.

Dazu zählen vorwiegend die Hobby-Sportarten **Paintball** und **Lasertag**. Auch der taktische Geländesport **Airsoft** eignet sich dazu perfekt.

Wenn du jedoch lieber gleich zu scharfen Waffen greifst, besteht die Möglichkeit, in deinen örtlichen Schützenverein einzutreten oder einen Jagdschein zu machen.

Lesetipp: Ob du in Deutschland einfach jagen darfst oder Fallen bauen kannst, erfährst du in meinem Artikel "[Darf ich Tiere jagen und Fallen bauen?](#)".

## **Erste Hilfe**



Mit Erste-Hilfe-Kursen übst deine Fähigkeiten im Leben retten und Verletzungen zu versorgen

In bestimmten Extremsituationen ist die Rettungskette unterbrochen.

Du hast **keine Möglichkeit jemand anzurufen** und es stehen **keine Ärzte** und auch **keine Krankenhäuser** zur Verfügung.

In einem solchen Fall rettest du Leben, wenn du zuvor Erste Hilfe geübt hast.

Du musst dafür nicht unbedingt Geld ausgeben: Es werden viele **kostenlose Kurse** angeboten, die es auf jeden Fall wert sind, daran teilzunehmen.

Es ist auch sinnvoll, wenn du dein Wissen und deine Fähigkeiten regelmäßig auffrischst.

Ich empfehle dir auch meinen Artikel "[Bushcraft Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#)". Dort lernst du, wie ein Druckverband korrekt gemacht wird (mit Video).

## Camping & Co



Beim Camping kannst du viele Survival-Fähigkeiten üben

Eine großartige Möglichkeit, gleich mehrere Fähigkeiten auf einmal zu üben, ist das Camping.

Hier lernst du, wie du dein **Zelt aufstellst**. Oder wie du aus deinem **Tarp** (hier meine [Bestenliste](#)) einen Unterschlupf baust. Und wie du ohne Hilfsmittel ein **Shelter** errichtest.

Auch das **Entzünden eines Feuers** und das **wilde Kochen** zählt dazu.

Je nachdem, ob du auf einem Campingplatz, im eigenen Garten oder an einem anderen Ort im Wald bist – es ergeben sich viele Möglichkeiten für dich, um deine Fähigkeiten auszubauen.

## Essen



Fasten ist eine grandiose Möglichkeit, damit du lernst mit Hunger umzugehen

Wenn dir in einer Extremsituation nur noch sehr wenig Nahrung zur Verfügung steht, ist diese Umstellung für den Körper meist ausgesprochen anstrengend. Du hast allerdings die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken.

Das **Fasten** oder **Intervallfasten** stellt etwa eine großartige Methode dar, wie du deinen Körper darauf vorbereitest. Somit lernt dein Körper für einen längeren Zeitraum, ohne Nahrung auszukommen.

Dein Körper wird sich rasch daran gewöhnen, nur einmal am Tag Nahrung zu bekommen. Es besteht sogar die Möglichkeit, ohne Folgeschäden für 48 Stunden gar keine Nahrung zu dir zu nehmen. Hierbei ist es allerdings **besonders wichtig, viel zu trinken**.

Die wahrscheinlich größte Problematik des Hungers ist es, dass er dir schnell die Laune in den Keller treibt.

Jedoch kannst du schlechter Laune vorbeugen, in dem du übst und übst. Damit gewöhnst du deinen Körper daran, dass nicht dauernd Essen zur Verfügung steht.

So hast du die Möglichkeit, dich gut darauf vorbereiten und dem entgegenzuwirken, wenn du einmal 24 Stunden ohne Nahrung unterwegs bist.

Wie das genau mit dem Fasten geht, habe ich in dem Ratgeber "[Mit Hunger zurechtkommen - darum solltest du Fasten üben](#)" beschrieben.

## **Geheimtipp zum Üben**

Verbessere deine Messer-Fertigkeiten mit meinen 21 Ideen für Schnitzprojekte.



## Zusammenfassung

Wie du siehst, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie du deine Survival-Fähigkeiten im Vorhinein bereits üben kannst.

Integriere diese Trainingseinheiten in deinen Alltag, denn es wird sich lohnen, falls du sie einmal wirklich benötigst.

---

*Wie sieht es mit dir aus? Übst du bereits in deinem Alltag?*

*Welche dieser Methoden wendest du bereits an? War etwas Neues für dich dabei?*

*Erzähle gerne in den Kommentaren von deinen Erfahrungen.*

---

## 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>