



Survival – Überleben in der Wildnis

Wer auf sich alleine gestellt, ohne Ausrüstung in der Wildnis überleben möchte, braucht Improvisationsvermögen, Kenntnisse über Fauna und Flora – und einen eisernen Willen!

Natürlich gibt es große Unterschiede: Zu welcher Jahreszeit bin ich draußen? In welchen Landstrichen halte ich mich auf? In welcher geografischen Höhe befinde ich mich? Etc. Unter Berücksichtigung dieser Gegebenheiten ändern sich natürlich die Prioritäten. Wenn wir diese Gegebenheiten mal außer Acht lassen, können wir aber ein paar grundsätzliche Schwerpunkte aus dem Nähkästchen des Survivors benennen, die die Grundlage der any-way-out Trainings bilden.

1. Notunterkunft – Eine überlebenswichtige Fähigkeit ist es, zu wissen wie ich mich gegen Kälte, Nässe und Wind schützen kann. Nur wer dazu in der Lage ist, kann seinem Körper bei einer Ruhepause die notwendige Erholung zukommen lassen. Ob die Hütte was taugt, kann nur die Praxis beantworten. Deswegen ist das Training – am besten unter Anleitung eines Profis – eine sehr empfehlenswerte Maßnahme!
2. Feuer – Es ist keine Erholung möglich, wenn die entsprechende Wärme fehlt. Deshalb sollte jeder, der sich auf einen Abenteuertrip einlässt, auch ohne zivilisatorische Hilfsmittel ein Feuer in Gang setzen können. Bei allen netten Spielereien, durch Reibung so viel Hitze zu erzeugen, dass Glut entsteht, darf nicht außer Acht gelassen werden, dass das letztliche Feuer wesentlich von der Vorbereitung abhängt! Feuer wird dann gebraucht, wenn es kalt ist und nass. Und selbst der größte Feuerbohrer ist ohne trockenen Zunder aufgeschmissen.
3. Orientierung – Sich in einer Überlebenssituation zu befinden bedeutet auch immer, irgendwohin zurückkommen zu müssen. Unbekanntes Gelände muss gelesen werden können. Ob mit Karte und Kompass, GPS oder mit natürlichen Hilfsmitteln, der Survivor muss Navigieren können.
4. Überwinden von Hindernissen – Wer sich in unbekanntem Gelände bewegt, stößt früher oder später auf schwierige Geländepassagen. Vielleicht muss ein Gewässer oder ein Steilgelände überwunden werden, vielleicht eine Eisfläche oder lawinengefährdetes Gebiet. Wer sich als total Unerfahrener in einem solchen Gelände bewegt, spielt mit dem Tod!





5. Wasser – In unseren Breiten findet sich in der Regel immer ausreichend Wasser, was ich mir für meinen Wasserhaushalt nutzbar machen kann. Trotzdem kann es auch hier zu Engpässen kommen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wo nach Wasser gegraben oder auch wie Wasser gefiltert und trinkbar gemacht werden kann.

6. Erste Hilfe extrem – Was tun, wenn ein Knochen gebrochen ist, das Blut aus einer klaffenden Wunde spritzt oder ein Teammitglied keine Lebenszeichen mehr von sich gibt? In der Zivilisation kennen wir die Schritte zu Erstversorgung. In der Wildnis ist der Survivor sein eigener Arzt – Alles was an Unfällen passieren kann, muss selbst behandelt werden können!



7. Nahrung – Auf Essen kann lange verzichtet werden. Irgendwann verliert der Körper allerdings Substanz. Dann ist es wichtig, dass der Überlebenskünstler weiß was gegessen werden kann und wie er es bekommt. Pflanzliche Nahrung wird gesammelt, tierische meist gejagt. Was dem Laien zunächst höchst schwierig erscheint, erweist sich mit ein wenig Übung durchaus schnell erreichbar, beispielsweise das Fischen mit der Hand.

In diesem Zusammenhang ist auch die Konservierung wichtig – Bei der Besorgung von tierischer Nahrung kommt es vor, dass die Ausbeute größer ist, als auf einen Schlag vertilgt werden kann. Dann sollte die Fähigkeit vorhanden sein, Nahrung zu konservieren. Ob garen, räuchern oder Lufttrocknen, dem Survivor sollte nichts fremd sein.



Allerdings sollte bei dem großen Thema „Nahrung aus der Natur“ eines nicht unbeachtet bleiben: Überlebenssituationen sind meist auf wenige Stunden bis Tage begrenzt. Da stellt sich die Frage, ob sich ein Überlebenstraining dadurch auszeichnen sollte, dass jedes Insekt was nicht schnell genug die Flucht ergreifen konnte, gefressen werden muss.

Deshalb der Tipp: Wenn es denn wirklich notwendig wird, das ganze essbare Kleingetier zusammen mit Wurzeln und Pflanzen kleingehackt im Eintopf kochen! Jaaa, das kommt nicht so spektakulär rüber, ist aber – gerade wenn eine Gruppe zu versorgen ist und die Ekelüberwindung problematisch werden könnte – die beste Methode, Hunger zu stillen und gleichzeitig auch Energiespender zu verabreichen.

8. Notsignale – Wer sich in einer Notsituation befindet, muss wieder zurück zur Zivilisation finden. Die Kontaktaufnahme erfolgt dabei zunächst meist über größere Entfernung. So kann beispielsweise eine Person mit einem Signalspiegel angeblinkt werden. Das erfordert allerdings Übung. Auch die wichtigsten internationalen Notsignale sollten bekannt sein, egal ob im Gebirge oder auf See.

9. Selbstschutz – Man kann nicht immer davon ausgehen, dass die Rückkehr in die Zivilisation wirklich die Rettung bedeutet. Kein Lebewesen auf der Welt ist schwieriger zu lesen als der Mensch. Er kann vorne lächelnd hinter dem Rücken schon sein Messer klar machen. Das schafft nicht mal ein Hund. Bei dem wedelt hinten ein Schweif oder er tut's nicht. Deswegen sollte der Schutz gegen menschliche Übergriffe auch zum „Überleben“ dazu gehören. Auch hier hat das Vorbeugen wieder die höchste Priorität. Die meisten Übergriffe lassen sich vermeiden. Die klare Wahrnehmung der Umgebung, Distanzkontrolle und das mentale „darauf vorbereitet sein“ sind die nächsten Schritte. Wenn alles nichts geholfen hat, folgt der Versuch der Deeskalation und zu guter Letzt die körperliche Intervention.



Die Techniken hierfür müssen einfach anzuwenden sein, so dass sie auch von Kindern umgesetzt werden können.

Die Abwehr von Schusswaffen oder gar Messern gehört definitiv nicht zum Selbstschutz! Mal ganz im Ernst: Wie oft ist es dem geneigten Leser schon passiert, dass ihm ein Revolver an den Kopf gehalten wird? Somit dürfte sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit einer solchen Abwehrtechnik von selbst beantworten.

Und wer ein Messer sieht und möchte noch mit dem Kopf auf den Schultern nach Hause kommen, der läuft!
Messerabwehr ist etwas für Selbstmörder!

10. Eiserner Wille! Survival hat nichts mit romantischem Abenteuer zu tun – Survival tut weh! In einer Notsituation ist es kalt, nass, es fehlt der Schlaf, Hunger und Durst untergraben die Motivation. Solche Situationen verlangen selbst von dem Erfahrensten immer wieder aufs Neue, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Und so weiß der Erfahrene, dass es viele Möglichkeiten und Auswege gibt. Aber er weiß auch, dass es durchaus sein kann, dass er nicht als Sieger den Platz verlässt!



Bodenständig, umsetzbar, für jeden machbar:
Das ist im Kern die Philosophie von any-way-out!