# Danksagung

Zu Beginn möchte ich Danke sagen. Denn es ist wichtig sich ein wenig Zeit zu nehmen um einfach Danke zu sagen. Ok, es geht in diesem eBook um Survival und nicht um allen Dingen Dank auszusprechen. Doch wenn Du tatsächlich Survival lernen willst, wirst Du an Dankbarkeit nicht vorbei kommen.

- Danke an die Natur, die meine größte Lehrmeisterin ist.
- Danke an das Schicksal, das mich an diesen Platz gestellt hat.
- Danke an all meine Lehrer und Mentoren dafür, dass sie ihr Wissen und besonders ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben. Ich sehe es nun ebenfalls als meine Aufgabe Euer Erfahrungen weiterzutragen.
- Danke an meine Kursteilnehmer. Von Euch habe ich unendlich viel gelernt. Jedes Mal nehme ich mehr an Erfahrungen mit nach Hause als ich verarbeiten kann.
- Danke an meine Familie für die Unterstützung meine Mission erfüllen zu können.
- Danke an Dich, dass Du Interesse an diesem Büchlein hast.

<u>Über den Autor</u>

Reini Rossmann ist hauptberuflicher Survival und Bushcraft Trainer in Österreich. Wissen über die Natur weiterzugeben ist seine Mission

Sein Motto ist: „Survival ist eine Kernkompetenz des Menschen!“

copyright Reini Rossmann

# Die 10 Survival Regeln

## 10 einfache Regeln, die Dein Leben retten können...

Was ist Survival eigentlich?
Wikipedia meinst dazu steril:
*„Der aus dem Englischen stammende Begriff für Überleben fasst Kenntnisse und vor allem Fertigkeiten über Behelfsmaßnahmen zusammen. Diese beinhalten vor allem richtiges Verhalten vor und in einer Notsituation."*

Genau um das „richtige" Verhalten kümmern wir uns in diesem kleinen eBook.

Diese Survival Regeln sind keine Gott gegeben Gebote oder Dogmen. Diese Regeln sollen Dir Orientierung geben!
Diese Regeln sind zum Teil natürliche Gesetze nach denen sich das Leben in der Wildnis ausrichtet. Alle Pflanzen, Tiere, Bakterien ja sogar Pilze richten sich nach diesen Gesetzmäßigkeiten aus.

Auch unsere Vorfahren haben sich vieler dieser Strategie bedient und so ihren Platz in der Natur einnehmen können. Mit diesen einfachen Survival Regeln soll Dir das Leben und Überleben in der Natur einfacher von der Hand gehen.

copyright Reini Rossmann

Auch wenn die Finger schon kalt sind, wer bei Nacht vor Wind und Wetter geschützt sein will braucht eine Notunterkunft. Weitermachen ist der einzige Weg dorthin.
Durchhalten beim Winter Survival Training.

## Survival Regel #1
## Kühlen Kopf bewahren und sich der Situation angemessen stellen.

Wenn es wirklich brenzlich wird, also Dein Leben oder das Leben Deiner Lieben am Spiel steht, dann fällst Du ziemlich rasch in das ***Basis-Survival-Programm*** zurück. Dieses Programm ist bei jedem  Menschen im Unterbewusstsein installiert und wird in der einen oder anderen Form aufgerufen.

Was beinhaltet das Basis-Survival-Programm?

Das Programm besteht aus 3 Basisroutinen. Oder sagen wir besser 3 Basis-Strategien. Diese lauten: Fight, Flee oder Freeze. Also Kämpfen, Fliehen oder Erstarren. Soweit so gut, aber was bedeutet das konkret in der Praxis?

1. Fight oder Kämpfen bedeutet sich der Situation zu stellen und mit aller Kraft gegen die Gefahr zu kämpfen. Kämpfen kann tatsächlich Kampf in Form von körperlicher Gewalt bedeuten aber auch gegen Umwelteinflüsse wie Kälte anzukämpfen.

Manchmal ist diese Basis-Strategie Gold richtig, machmal aber fatal.

Manchmal ist Freeze, also an Ort und Stelle zu bleiben die „richtige" Strategie.

2. Flee oder Flucht ist der sofortige und komplette Rückzug aus der Situation. Wir verstehen darunter das Weglaufen. So oft Laufen Unfalllenker Hals über Kopf von der Unfallstelle davon obwohl Flucht keinen Sinn ergibt. Der Unfallverursacher ist sich im Affekt nicht bewusst, dass er ohnehin gefasst werden wird. Erst später kommt die Person wieder zu sich kann klar denken und stellt sich der Situation.

Doch Flucht ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil. Wenn ein Kampf offensichtlich erfolglos erscheint dann ist Flucht ein gutes Mittel. Es gibt ein gutes Beispiel aus der Selbstverteidigung. Wenn ein Angreifer mit einem Messer vor Dir steht dann kämpfe nicht sondern renne um Dein Leben.

3. Freeze ist ein uralter Mechanismus, der ebenfalls bei Unfällen zu beobachten ist. Eine Person die Erste Hilfe leisten kann und soll tut es einfach nicht. In einer Art Schockstarre verharrend wird keine Handlung gesetzt obwohl es sonnenklar ist, dass Etwas getan werden muss um das Überleben zu sichern. Was in dieser Lage tödlich sein kann ist in anderen

copyright Reini Rossmann

Survival Training gibt Dir solide Strategien an die Hand um Herr der Lage zu bleiben.

Kienspan ist einfach zu finden. Wenn Du den Blick für Kiefern also Föhren schärfst wirst Du auch bei Regen gutes Anzündematerial zur Verfügung haben.

Situationen die passende Strategie. Nehmen wir eine tragische Geschichte als Beispiel:
Ein 16-jähriger Junge in Pakistan überlebte einen Anschlag der Taliban weil er sich tot stellte und die Angreifer so an ihm vorüber gingen. Wenn selbst Flucht aussichtslos ist, dann ist das Todstellen der letzte Ausweg.

Basis-Survival-Programs ist das Letzte wenn Nichts mehr sonst zur Verfügung steht

Nun sind diese Strategien nicht schlecht ganz im Gegenteil! Wir haben diese Basis-Programme um blitzschnell angemessen reagieren und damit überleben zu können. Und das ist genau der Punkt. Das Schlüsselwort ist angemessen bzw. angepasst. Leider sind viele Reaktionen eben genau das nicht.
Du erinnerst Dich an die beiden Beispiele Flucht nach Unfall und Erstarren bei Erste Hilfe Notfall. Es passiert leider, dass wir unbewusst auf die falsche Strategie zurückgreifen. Manchmal ist Todstellen ideal, manchmal fatal.

Es kommt also auf die passende Auswahl an. Doch hier liegt das Problem. Nicht Dein Verstand wird die Auswahl treffen. In einer von Emotionen gefüllten Situation wird die Auswahl in Bruchteilen einer Sekunde getroffen und das ohne Dein Zutun. Vielleicht ist die Auswahl gut oder eben nicht.

Was können wir tun Herr der Lage zu bleiben?

Zuerst mal in dem Du Dir der Sache mit den Basis-Strategien bewusst bist. Du weißt nun, dass es dieses Rückfallprogramm in Extremsituationen gibt.

Am Besten wäre es nun, wenn Du für diese Extremsituation eine eigene Survival Strategie hast. Ein Beispiel: Strömender Regen seit Tagen. Alles im Wald ist nass, inklusive Dir und Deiner Kleider. Du wirst es nicht mehr schaffen vor Einbruch der Dunkelheit aus dem Wald zu kommen. Ausrüstung hast Du nicht dabei. Hilfe ist nicht zu erwarten. Du brauchst aber bald ein Feuer, weil die Nacht hereinbricht und es richtig kalt werden wird.

Wenn Du nun keine geeignete Survival-Strategie an der Hand hast werden Deine Emotionen jede Sekunde stärker. Du verlierst die Kontrolle und kannst keinen klaren Gedanken fassen. Angst wird vielleicht nach und nach zur Todesangst.

copyright Reini Rossmann

Die Teilnehmer eines Survival Training überlegen die nächsten Schritte. Kein Aktionismus sondern Planung sind angesagt.

In diesem Zustand wird dann automatisch unterbewusst eines der Basis-Survival-Programme ausgewählt. Kämpfen, Flüchten oder Todstellen. Möglicherweise klappt es. Möglicherweise nicht.

Die STOP-Regel ist Dein Anker

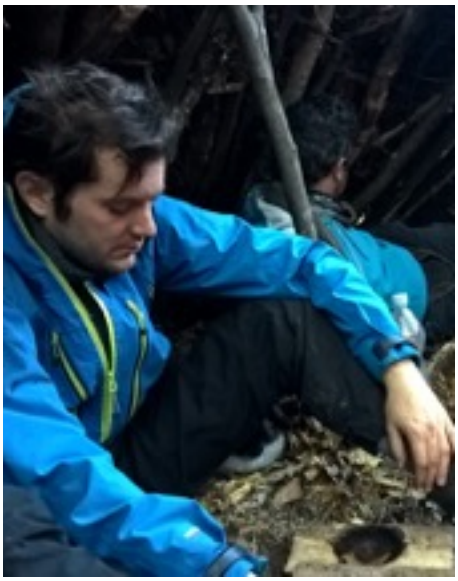
Was musst Du tun, wenn Du keine Strategie hast?
Raus aus der Emotion. Rein ins klare Denken. Nachdenken. Die Situation bewerten. Dazu gibt es die sogenannte STOP-Regel.

S steht für Stand. Also Stehenbleiben. Bleib mal an Ort und Stelle. T steht für Think. Ja, genau Nachdenken. Weg von Todesangst rein ins klare Denken. O steht für Observe bzw. Orientation. Schau mal was Sache ist. Orientiere Dich und prüfe welche Ausrüstung und Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Zu guter letzt kommt P für Plan. Erstelle einen Plan. Der gibt Sicherheit und einen für uns Menschen so wichtigen roten Faden.

Jede Tätigkeit mit der STOP-Regel überprüfen!

Ja, Du liest schon richtig. Wenn es darum geht Etwas in der Survival Situation zu erledigen, sei es Feuer machen oder der Spatengang. Prüfe diese Tätigkeit mit der STOP Regel.
Nicht einfach losstürmen und irgendwas irgendwie irgendwo umsetzen sondern gezielt und überlegt handeln. Das bewahrt Dich vor Fehlern, Unfällen und Energieverschwendung. Um Energie geht es auch gleich bei der nächsten Survival Regel.

copyright Reini Rossmann



Survival Training EXTREM - Überleben nur mit dem Messer Ende Oktober. Nach 3 Tagen sind die Teilnehmer müde und gehen sorgsam mit den eigenen Kräften um. Kalte Nächte ohne Schlafsack, permanentes Feuerhüten und Hunger ziehen Kraft.

Warum das Messer, die Säge oder eine Axt verwenden, wenn es auf die Steinzeitmethode genau so einfach geht. Der Teilnehmer bricht einen Stock durch Hebelkraft zwischen zwei Baumstämmen. Wir setzen Werkzeug dann ein, wenn es notwendig ist. Das ist auch eine Form des Energiesparens.

## Survival Regel #2: Energie sparen

In der zivilisierten Welt haben wir so viel Energie. Sei es elektrische Energie in Watt oder essbare Energie in Kalorien. Energie ist gegen Geld tauschbar. Brauchst Du Energie? Kein Problem kauf sie einfach ein.
Durch unsere Lebensweise hat der Körper sogar aufgestaute Energien, die mittels Sport aufgebraucht werden müssen um gesund zu bleiben. Kurz und gut - wir haben Alles andere als Energiemangel.

In der Natur und/oder einer Extremsituation sieht die Sache ganz anders aus. Was zu Hause in Windeseile erledigt ist kostet im Wald eine Menge Kraft. Gutes Beispiel ist der Toilettengang. In den eigenen vier Wänden rasch erledigt braucht der Spatengang Draußen wesentlich mehr Anstrengung. Energie ist in der Wildnis ganz einfach Mangelware.

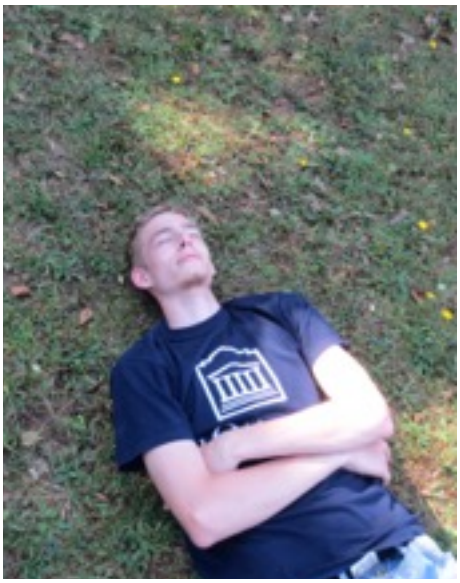
Daher muss unter allen Umständen Energie gespart werden. Auch Tiere und Pflanzen sind Meister im Entwicklen eines passendenden Energiesparmodus. Alles was notwendig zum Überleben ist wird gemacht. Alles Andere nicht.

Das ist ein natürlicher Rhythmus, eine natürliche Ordnung der Dinge die das Überleben überhaupt erst möglich macht. Eigentlich ist das so klar, dass es eigenartig ist darüber zu Schreiben. Doch wir in der Zivilisation haben den Blick für dieses Naturgesetz verloren. Die wenigen noch traditionell lebenden Naturvölker werden deshalb in unseren modernen Augen meist als faule Säcke angesehen. Der Eindruck entsteht also würden diese Völker einfach nur herumlungern.
Sagen wir einfach überspitzt - Diese ganzen Völker sind faul. Doch man muss genauer hinsehen. Was wir als faul ansehen ist das Sparen von Energie. Dieses Verhalten ist noch tief in Naturmenschen verankert.
Wir in der zivilisierten Welt haben uns diesen Zugang über Generationen wegerzogen. Ob das nun gut oder schlecht ist interessiert uns in unserem Zusammenhang nicht. Nimm es einfach zur Kenntnis :-)

Aber mach Dir bewusst, dass Leben und Überleben in der Natur ohne Energiesparen nicht möglich ist. Spare in einer Extremsituation Energie. Tue nur das was wirklich notwendig ist.

copyright Reini Rossmann

Mit ein paar Tricks geht das Aufbauen eines Notbiwaks energieschonender. Die Zwischenräume mit Zweigen auffüllen spart Dir das Sammeln einer Vielzahl von Stöcken.



Jede Pause ist willkommen. Wenn Du nicht stehen musst, dann sitze. Wenn Du nicht sitzen musst dann liege. Energiesparen wie es sein soll.

**Ein paar Tipps was zum Energiesparen:**

1. Verwende Dein Messer nur wenn es notwendig ist

2. Trinke bei jeder Gelegenheit Wasser bis Du komplett voll damit bist. Warte den ersten Urindrang ab und trinke dann wieder. Erst wenn Dein Urin wieder hell und klar ist bist Du wieder hydriert und kannst weiter gehen.
Wenn es regnet beginne sofort das Regenwasser zu sammeln. Wenn Du an eine sichere Wasserquelle kommst fülle Deine Reserven auf.

3. Wenn Du Zunder vor der Nase hast, dann nimm ihn mit. Wenn immer Zunder zur Verfügung steht musst du ihn auch sammeln.

4. Benutze umgefallene Bäume als Quelle für Brennholz oder zum Unterkunftsbau

5. Denke immer an das nächste Feuer. Wenn Du ein Feuer hast, dann wird sofort wieder Zunder getrocknet und vorbereitet sowie das Feuerbohrset nachgetrocknet.

6. Wenn du Nahrung findest dann stille Deinen ersten Hunger sofort und lege erst dann Vorrat an. Das ist eine alte Regel aller nativen Völker rund um den Globus

7. Bewege Dich nur wenn es notwendig und auch sicher ist

8. Wenn Du nicht stehen musst, dann setze Dich. Wenn Du nicht sitzen musst, dann legen Dich hin.

9. Mache die Dinge einmal richtig und nicht mehrmals nur halb. Bestes Beispiel ist die Notunterkunft. Wie oft habe ich beim Nachbessern mehr Energie verschwendet als gleich Alles richtig zu machen. Oder beim Feuer machen. Wie oft habe ich zu mir gesagt - Das wird schon passen und habe auf das Sammeln von Zundermaterial verzichtet. Das Ergebnis war, dass das Feuer nicht zu brennen begonnen hat und ich nochmals Alles neu machen musste.

10. Denke immer nach ob Deine nächste Aktivität notwendig ist oder nur reiner Aktionismus.

Diese Liste ist ein erster Anfang und bei Weitem nicht vollständig.

copyright Reini Rossmann

Besonders bei kalten Temperaturen ist es den Meisten sonnenklar, dass der Erhalt des Wärmehaushaltes ganz weit oben auf der Prioritätenliste steht. Nach wenigen Stunden in der Kälte kann es zu spät sein.

Nahrung sehen wir als äusserst wichtig an. Aber wie lange dauert es wirklich bist Du durch Hunger stirbst? Tage? Wochen?

## Survival Regel #3: Prioritäten richtig setzen

Aber was ist notwendig? Also wirklich notwendig? Dazu gibt uns das Military-Survival eine sogenannte 3-er Regel an die Hand.

3 Sekunden in Panik, 3 Minuten ohne Sauerstoff, 3 Stunden in der Kälte, 3 Tage ohne Wasser, 3 Wochen ohne Nahrung, 3 Monate ohne sozialen Kontakt und 3 Jahre ohne medizinische Versorgung. Dann ist Schluss. Zumindest in der Theorie.

Diese Regel ist ein roter Faden! Also eine Idee welche Aktivitäten mit welcher Dringlichkeit zu erledigen sind.

Wenn Du nach 3 Stunden bei Minusgraden tot bist, dann ist die Suche nach Nahrung sicher nicht Deine erste Priorität. Gut, Du erfrierst dann nicht mir leerem Magen, aber tot bist du trotzdem.

Doch Du willst leben und überleben! Daher nimmst Du den leeren Magen in Kauf und wirst im ersten Schritt für eine Unterkunft und Wärme sorgen.

Daraus ergibt sich folgende Prioritätenliste:

1. Unterkunft
2. Feuer
3. Wasser
4. Nahrung

Manche nennen das die „heilige“ Reihenfolge oder Survival-Prioritäten.

<u>Nur nicht dogmatisch werden!</u>

Diese Reihenfolge ist ein roter Faden und muss immer an Deine Situation angepasst. Andere Klimazonen brauchen oft eine anderer Reihenfolge. Bei trockener Kälte ist die oben angeführte Reihenfolge ideal. Bist Du aber nass geworden, dann wird Feuer ganz oben auf Deiner Prio-Liste stehen.

**Denke einfach daran, dass jene Gefahr, die Dich zuerst umbringen wird auch zuerst mit eine Gegenmassnahme abgewehrt werden muss.**

copyright Reini Rossmann

Ressourcen wie Zunder, Nahrung, Wasser, Materialien für Behelfswerkzeuge, brauchbare Steine, Zivilisationsmüll, also jede brauchbare Ressource SOFORT mitnehmen. Immer und wirklich immer.

Teilnehmer beim Sammeln von Zunder an Disteln. Es gibt eine Menge von natürlichen Zunderquellen. Auch bei Regen steht so Einiges zur Verfügung.

## Survival Regel #4: Ressourcen sofort aufnehmen und nutzen

Du erinnerst Dich sicher an Survival Regel #2 und dem Energiesparen.

Wenn Du unterwegs bist - sagen wir Du gehst zur mindestens 300 Meter vom Lager entfernten Latrine und siehst zufällig eine Assel. Was tun? Na sofort fangen, töten und essen. Anderes Beispiel: Du kommst beim Sammeln von Feuerholz an einer umgefallenen Birke vorbei. Abgesehen davon, dass unter der Rinde ebenfalls Asseln versteckt sein könnten wirst Du die Rinde des Baumes abziehen und mitnehmen. Vielleicht kann später ein Behälter gebaut oder die Rinde als Zunder dienen.

Also Ressourcen immer dann nutzen bzw. sammeln wenn diese vor Deiner Nase liegen. Verwende niemals Phrasen wie "Das hol ich später!“ Spare Energie und nimm es gleich mit.

Ich bin mir sicher, Du hast verstanden worum es geht. Erlaube mir aber dennoch noch einen kleinen Vergleich.

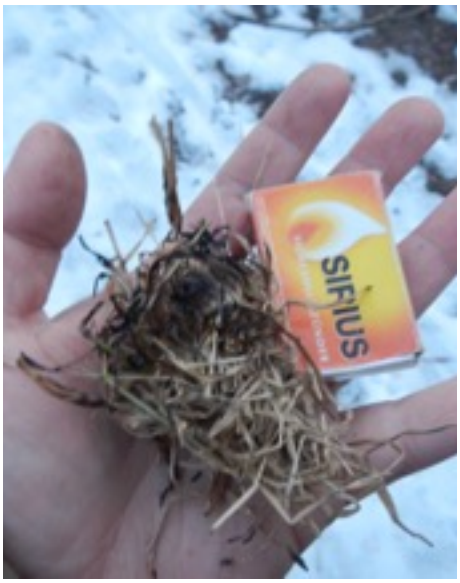
Du gehst im Stadtpark spazieren und am Wegrand liegt herrenlos ein 100 Euro Schein. Weit und breit keine Menschenseele und Du hast keine Ahnung wer das gute Stück verloren haben könnte.

Wirst Du den Schein sofort mitnehmen? Oder wirst Du warten um den Schein dann zu holen wenn Du das nächste Mal zum Supermarkt oder Tankstelle musst? Klar, sofort mitnehmen. Vielleicht ist er ja morgen nicht mehr da.

Die Natur bietet zu manchen Zeiten Überfluss. Nettes Beispiel ist die Pilzzeit im Sommer und Herbst. In meinem Lieblingswald finden meine Frau und ich so viele Pilze, dass wir diese gar nicht auf einmal essen können ohne Übelkeit und Erbrechen zu riskieren. Wir schenken der Familie, Freunden und Nachbaren einen Teil der Beute. Anderes wird getrocknet und in der pilzlosen Zeit verspeist.

Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not. Und die Zeit der Not, also der Zeitraum mit wenig Ressourcen wird kommen. Mit Sicherheit. Wir modernen Menschen haben das nur vergessen.

copyright Reini Rossmann




Du hast nie genug Zunder. Besonders wenn es mal nicht so klappt wie Du denkst und das gesammelte Gras einfach nicht brennen will.

## Survival Regel #5: Doppelte Menge

Einer der größten Feinde beim Überleben in der Natur ist der Ausspruch "Das wird schon passen". Also beim Zunder suchen bei meinen Survival Trainings höre ich diesen Satz regelmäßig. Wenn die Teilnehmer dann Feuer mit dem selbst gesuchten Zunder machen sollen klappt es in 9 von 10 Fällen nicht. Warum? Weil zu wenig Zunder vorhanden ist.
Doch was ist der Grund für die „Das wird schon passen“-Einstellung?

Es wird hier gerne auf die 80/20 Regel verwiesen. Mit 20% des Aufwandes habe ich 80% des Gesamtergebnisses geschaffen. Und ja, das stimmt natürlich. Diese Regel ist richtig. Doch der oft gezogene Schluss bei 20% des Aufwandes aufzuhören ist falsch. Was hilft ein Feuer, das zu 80% brennt? Was hilft eine Notunterkunft, die zu 80% wasserdicht und winddicht ist? Unvollständige Dinge verstossen gegen Survival Regel #2, nämlich dem Prinzip des Energiesparens. Den Energieaufwand um eine Aufgabe unvollständig und unzufriedenstellend zu erledigen ist verlorene Energie. Es sind verlorene Kalorien die verbrannt werden.

Die Nacht bei 12°C im Notbiwak war warm. Bei 5°C hätte ich zuwenig an Isolationsmaterial zur Verfügung gehabt.

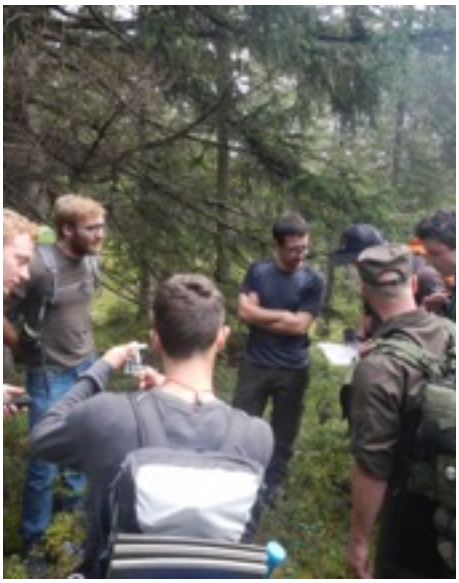
Gewöhne Dich also sofort daran Deine Aufgabe beim Survival komplett und genau zu verrichten. D.h. auch genug Zunder, Brennholz, Nahrung, Dämmmaterial, H20, Baumaterial usw. zu sammeln.

Doch oft fehlt einfach die Erfahrung. Wir wissen oft gar nicht wie viel Zunder nötig ist um das Feuer in Gang zu bekommen. Eine Idee ist immer doppelt so viel zu nehmen als Du glaubst zu brauchen.

Ein weiter Klassiker ist zu wenig Brennholz für das Wärmefeuer. Wie oft habe gehört - "Ach, das wird schon passen. Das reicht sicher für die Nacht!" Nach 4 Stunden Dauerfeuer bei Minusgraden war klar, die doppelte Menge wäre besser gewesen.

Lange Rede kurzer Sinn - verrichte Deine Survivalarbeiten immer komplett und sammle daher immer mehr als Du glaubst zu benötigen!

copyright Reini Rossmann



Die Gruppe hat sich im unwegsamen Gelände verlaufen. Als Team haben es die Teilnehmer geschafft eine gerade Linie zum Lagerplatz zu gehen. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten ging es im Team besser und deutlich schneller als für eine Einzelperson.

Es war nass und das Feuer eines Teilnehmers wäre fast wieder ausgegangen. Der begann Sauerstoff in die Feuerstelle zu blasen. Doch es war nicht ausreichend. Sein Freund legte sich ebenfalls auf den nassen kalten Boden und half mit. Das Feuer brannte dann lichterloh.

## Survival Regel #6: Teamwork - Jeder kann etwas, jeder weiß Etwas!

Wenn Du mit anderen Menschen in eine Survival Situation kommst, dann ist Teamwork angesagt. Zusammen gehen die Arbeiten rascher und effektiver. Zumindest zu Beginn, also die ersten beiden Tage wird es wahrscheinlich ganz gut laufen. Umso länger die Extremsituation andauert, desto mehr und größere Probleme werden innerhalb der Gruppe auftreten. Jede Situation ist anders und daher gibt es keine Patentlösung im „richtigen“ Umgang mit der Gruppendynamik.

Vielleicht helfen Dir die folgenden Tipps Etwas weiter.
Sie sollen Dir eine Idee vom Behandeln von sogenannten "gruppendynamischen Prozessen" geben:

- Als Grundregel ist wichtig, dass jede Person in der Gruppe gehört wird. Jede Person muss die Möglichkeit haben zu sprechen. Alle Bedürfnisse müssen bedacht werden. Schwierig aber notwendig.

- Jede Person ist etwas wert und kann Etwas besonders gut. Vielleicht sehen wir das auf den ersten Blick nicht.

- Sehe immer das Verbindende nämlich die gemeinsame Survival Situation sehen und nicht das Trennende.

- Sprich Probleme in einer wertschätzenden Art und Weise an

- Sorge für einen geregelten Tagesablauf. Das gibt Sicherheit und einen roten Faden.

- Immer positiv bleiben und aufbauen. Positive Geschichten geben nochmals Kraft zum Durchhalten.

- Sorge dafür, dass auch für die Schwachen in der Gruppe gesorgt wird um die gesamte Moral der Gruppe aufrecht zu erhalten

Diese Auflistung ist weder vollständig noch das Absolute.
Es gibt viele Bücher zum Thema Survival Psychologie und viele Survival Geschichten von denen Du lernen kannst. Aber noch besser ist solche Situationen durchlebt zu haben. Wissen liegt nun mal im Tun.

copyright Reini Rossmann

Nach fast 5 Stunden endlich Feuer. Positives Denken hat die Teilnehmer des Survival Training EXTREM nicht aufgeben lassen.

Eine schweisstreibende Arbeit. Aber die Pfahlwurzel der grossen Klette gehört zu den energiereichen Survival Nahrungsquellen. Positiv bleiben und tun was notwenig ist um die Wurzel freizulegen.

## Survival Regel #7: Positiv Denken & nie aufgeben!

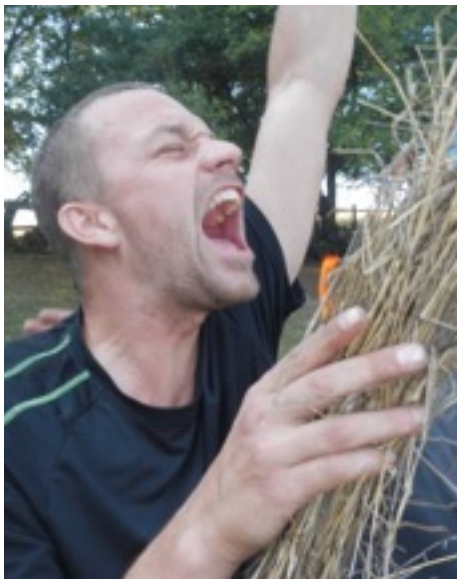
Schwere Zeiten belasten die Psyche ungemein. Kälte, Hitze, Durst, Hunger, Dunkelheit und andere Stressoren in der Natur drücken einfach aufs Gemüt. Diese Stressoren drücken auf Deine wunden Punkte.
Ein Beispiel: Menschen, die Probleme mit Zornkontrolle haben werden in der Natur durch diese Stressoren genau das finden - nämlich Zorn. Menschen die Ängste haben werden genau mit diesen konfrontiert.

Zu Beginn meiner Survival Erfahrungen wollte ich nicht so richtig schmutzig werden. Ich hatte die Befürchtung dreckige Schuhe zu bekommen. Bei meinem ersten Survival Training habe ich ein wenig ängstlich vor einer Aktion im Wald gefragt, ob Turnschuhe ausreichen, oder festes Schuhwerk ausreichend sei. Da wir nur 100 Meter in den Wald gingen um eine Unterkunft zu bauen meinte der Guide Turnschuhe seien ausreichend.
Beim Weg in den Wald - wie gesagt es waren 100 bis max. 150 Meter bin ich mit meinen rechten Fuss in einen mit Schlamm gefüllten Graben getreten und zwar als Einziger einer ca. 15 Personen starken Gruppe. Pfui und grausam war das früher für mich mit nassen dreckigen Schuhen weiter gehen zu müssen. Und solche Dinge sind mir laufend passiert. Immer wenn Menschen besondere Ängste vor Dingen haben, dann ist in der Natur die Wahrscheinlichkeit einfach sehr hoch, dass die Person mit diesen Ängsten konfrontiert wird. Das ist nun keine esoterische Voodoo Theorie sondern eine Beobachtung die ich machen konnte. Warum das so ist kann ich nicht sagen, aber es ergibt sich daraus eine wesentliche Survival Regel!

**Denke Positiv**, denn wenn Du Dich permanent über Hitze, Kälte, Hunger, Schmutz, Insekten und was Dir da Draußen sonst noch auf die Nerven gehen kann beschwerst, dann wird es nicht besser. Im Gegenteil es wird immer schlimmer.

Denke Positiv und sei dankbar für die Dinge die gut laufen. Sei dankbar für das Feuerzeug, das Dir vielleicht Feuer geschenkt hat und dafür, dass ein Feuer brennt. Sei dankbar, dass es nicht noch kälter ist oder noch mehr regnet. Denke positiv und denke daran dass Alles vorbei geht. Es ist nicht immer dunkel, nicht immer kalt.

copyright Reini Rossmann



Bei 30 Grad im Schatten hat dieser Mann ohne Vorkenntnisse Glut gebohrt und nach 3 Fehlversuchen endlich im Zunderbündel anblasen können. 4 ganze Stunden hat er gearbeitet und nie aufgegeben. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Eine Handvoll Eicheln für 10 Personen als Nahrungsquelle. Die magere Ausbeute muss auch noch mehrere Male ausgekocht werden um sie essbar zu machen. In diesem Fall dankbar und positiv zu bleiben mag schwer sein. Aber es ist der einzige Weg zu Überleben.

Ein Sprichwort ist in diesem Zusammenhang sehr treffend und soll Dir helfen positiv zu bleiben:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worte!
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Taten!
Achte auf Deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten!
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Schicksal!

Also - bleibe positiv, denn das ist Deine einzige Chance die Situation zu verbessern!

## Positiv bleiben heißt auch nie aufgeben

Auch wenn das Feuer nicht brennen mag oder die Fallen leer geblieben sind, gib nicht auf. Gehe Deinen Weg weiter. Bleibe positiv. Das ist die einzige Möglichkeit zu Überleben.
Bleib dran und versuche es weiter.

Vielleicht musst Du Deine Strategie verändern und Etwas Anderes versuchen, aber bleib dran.

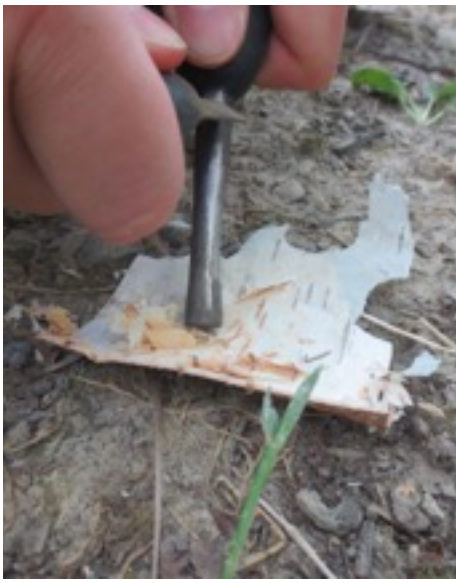
Stell Dir eine Eule im Wald vor. In der Dämmerung sitzt sie hoch auf einem Baum um mit der Jagd zu beginnen. Geduldig wartet sie immer wachsam lauschend und in die Dunkelheit blickend. Plötzlich hört sie in einiger Entfernung das Piepen einer Waldmaus. Sekundenschnell lokalisiert sie den genauen Standort der Maus und macht sich lautlos auf um ihre Beute zu erwischen. Ihre Federn sind so ausgerichtet dass sie tatsächlich lautlos zur Maus gleiten kann. Sie streckt ihre Greifer nach vorne. Nur wenige Zentimeter trennen die Eule nun von ihrem Abendessen. Plötzlich erkennt die Maus die Gefahr und blitzschnell verschwindet sie in ihrem Loch.
Die Eule geht leer aus und fliegt auf den Baum zurück.
Sagt das Tier nun zu sich selbst "Ich bin so arm. Die garstigen Mäuse sind so gemein zu mir. Niemand hilft mir. Es hat Alles keinen Sinn mehr!“.

Nein! Natürlich nicht. Sie macht weiter. Sie gibt niemals auf. Sie ist getrieben in der Natur zu leben und überleben. Es liegt ihr im Blut zu jagen. Denn sie weiß instinktiv, dass das der einzige Weg zum Überleben ist. Vielleicht versucht sie es nach mehreren Fehlversuchen an einem anderem Jagdgrund und verändert so die Strategie. Aber sie gibt niemals auf!

copyright Reini Rossmann

So ist es auch bei Survival Tätigkeiten. Wenn Feuer notwendig ist, dann muss Feuer gemacht werden oder es ist vorbei. Gib nicht auf. Du kannst Deine Strategie ändern und beispielsweise andere Material verwenden. Aber gib nicht auf.
Denn gibst Du auf dann hast Du sicher verloren.
Bleibst Du aktiv, dann lebt die Chance und Du mit ihr.

Überleben hat viel mit Aufmerksamkeit zu tun. Daher habe ich das Survivalmentor Programm ins Leben gerufen. Dabei lernst Du ein ganzes Jahr lang was im Survival wirklich wichtig ist.
http://survivalmentor.at



Feuerstahl ist eine must-have Ausrüstung. Doch nur mit Übung klappt es dann im Ernstfall.

2012 überlebte ein Mann 6 Tage in einer Gletscherspalte. Er hatte gute Ausrüstung dabei, aber niemand hat ihn vermisst. Durch Zufall wurde er von anderen Bergsteigern gehört und schliesslich durch die Bergrettung geborgen.

## Survival Regel #8: Vorbereitung ist richtig und wichtig

Vorbereitung ist einer der Schlüssel zum erfolgreichen Überleben. Dein Wissen, Können und Deine Ausrüstung entscheiden.

Beginnen wir bei der Ausrüstung.
Ausrüstung ist keine Schande. Ich wundere mich immer über aussagen wie "Survival mit Ausrüstung ist Camping" oder "Ausrüstung ist was für Weicheier".

In einer lebensbedrohlichen Situation hilft Dir Ausrüstung Energie zu sparen. Du kennst noch die Survival Regel #2 zum Thema Energie sparen? Also lass Dich von solchen Sprüchen nicht verunsichern.

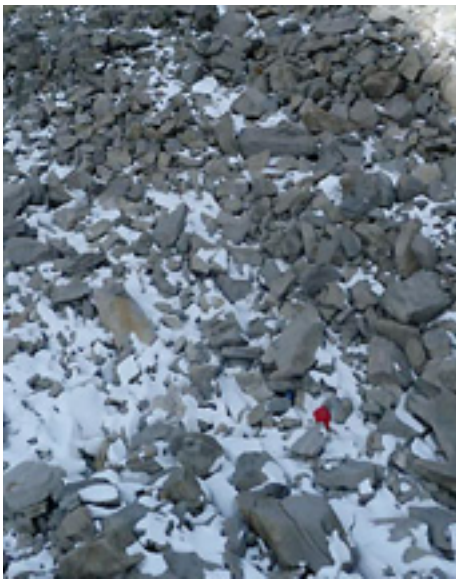
Doch Eines ist gewiss. Ausrüstung kann Wissen und Können nicht wettmachen. Je mehr Du weißt und je mehr Du kannst, desto weniger Ausrüstung ist notwendig. Ein Beispiel. Wenn Du die Technik beherrscht Wasser auch ohne Edelstahlbehälter abzukochen, dann bist Du im Notfall nicht darauf angewiesen einen Topf mitzuhaben. Es ist dann nicht mehr notwendig. Einfach, weil Dir eine andere Strategie zur Verfügung steht. Aber nochmal - Einen Edelstahlbehälter mit zu haben spart Dir eine Menge Energie. Schliesslich braucht es ca. 30 Minuten bis 3 Stunden abhängig vom verfügbaren Material, bis Dein Behälter aus Naturmaterial fertig ist.

Survival Training ist eine Form der Vorbereitung.
Das kann ein Kurs von einem professionellen Anbieter oder die eigenen autodidaktischen Erfahrungen sein. Survival kannst Du lernen.

Vorbereitung ist auch einen Plan zu haben sollte Etwas schiefgehen. Das können Treffpunkte sein wenn eine Gruppe getrennt wird oder das Hinterlassen von Nachrichten. Es macht auch Sinn bei Touren eine Person zu Hause über die geplante Route und das Zeitfenster zu informieren. So kann Alarm geschlagen werden wenn Etwas schief läuft.

Also - stelle sicher, dass Du eine solide Ausrüstung dabei hast mit der Du umgehen kannst und baue Dir Wissen zu Ersatzstrategien auf, damit Du auch ohne Ausrüstung durchkommen kannst. Und mache im Vorfeld einen Notfallplan.

copyright Reini Rossmann



Der Notbiwak des Überlebenden aus der Luft.  Er blieb an Ort und Stelle, baute sein Notbiwak auf und wartete auf Rettung. Sein Kamerad der weiterging erfror.

Bei einem Nachtmarsch auf meinem Survival Training war viel Zeit und Energie nötig um ans Ziel zu kommen. Wenn Du keine Orientierung hast solltest Du bei Nacht bereits ein Lager aufgebaut haben.

## Survival Regel #9: Nicht gleich herumlaufen

Viele Survival Situationen verlaufen tödlich, weil die verschollenen Personen sich sofort auf den Weg aus der Natur machen. Flucht aus der Wildnis sozusagen.

Ein sehr gutes Beispiel sind 2 Bergkameraden in Österreich. Auf einer sommerlichen hochalpinen Tour hat sich einer der Beiden verletzt.  Er konnte nicht weiter gehen. Kontaktaufnahme mit Hilfskräften war nicht möglich. Zu allem Unglück nahte eine Unwetterfront heran. Das war wohl auch der Grund für den Unfall. Beide hatten es eilig und wollten schnell wieder ins Tal. So passierte der Unfall. Nun gut. Was tun? Der Verletzte wurde in seinen Notbiwak gewickelt und zurück gelassen. Sein Freund machte sich noch schnell auf den Weg kam aber im Schneesturm bald nicht mehr weiter. Da sich die Beiden am Abend nicht gemeldet hatten alarmierten die Angehörigen die Bergrettung und am nächsten Tag fanden die Rettungskräfte die Beiden. Einer war tot, der andere wohl auf. Was meinst Du, welcher der beiden Freunde ist noch am Leben?

Genau, der verletzte im Notbiwak hat überlebt. Sein Freund ist tot und wird in diesem Leben die Berge nicht mehr sehen.

Und es gibt viele andere solcher Beispiele.

Jede Situation ist anders. Nichts ist absolut. Daher denke in einer Survival Situation ganz besonders gut nach - Denke immer an Regel #1 - Kühlen Kopf bewahren. Und dann denke an diese Geschichte. Nur wenn es NOTwendig ist und zwar wirklich NOTwendig ist, gehe los. Eine Nacht in der Natur ist nicht so schlimm wie Du denkst. Besonders nicht, wenn Du Survival Strategien an der Hand hast um es Dir "gemütlich" zu machen.

copyright Reini Rossmann

Eine verletzte Person im Gelände zu transportieren ist harte Arbeit und kosten der ganzen Gruppe viel Kraft.

## Survival Regel #10: Sicherheit geht vor

Eigentlich leitet sich diese Survival Regel von der Forderung nach dem Energiesparen ab. Eine Verletzung kostet Dir und/ oder der Gruppe zusätzliche Energie. Daraus leitet sich dann Survival Regel STOP ab. Eine Verletzung kann durch genaues bewusstes Arbeiten oft vermieden werden.

Vermeide daher auch das Überqueren von Hindernissen. Umgehe diese um jeden Preis. Klettern, Abseilen und Co. sind gute Erfahrungen um die eigene Psyche kennen zu lernen. Diese Aktivitäten gehören aber entweder zu Outdoor-Freizeit-Spielen oder ins militärische Survival.

Sicherheit geht vor passt aber auch zum Arbeiten mit Werkzeugen wie Messern. Achte immer darauf, dass es zu keiner Verletzung kommt. Bei einem Training hat sich ein Teilnehmer aus Unachtsamkeit ein Messer in den Oberschenkel gerammt. Die Situation ist gut verlaufen, denn er hatte Glück im Unglück. Aber in einer echten Survival Situation hätte der Betroffene und die ganze Gruppe ein ernstes Problem gehabt.

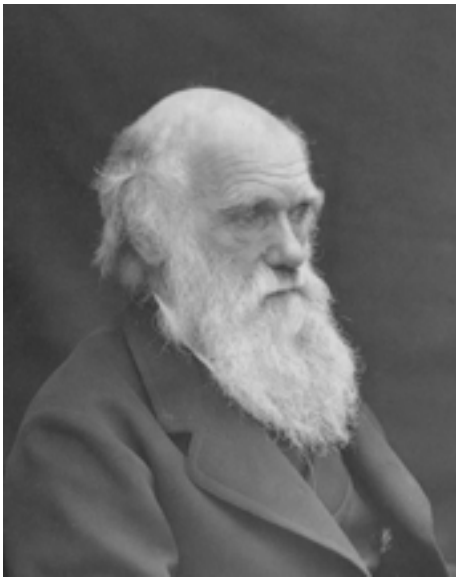
Ich verarzte einen Teilnehmer, der sich in die Hand geschnitten hat. Eine kleine Unachtsamkeit kann im Ernstfall schwere Auswirkungen haben.

Sicherheit geht vor wenn es um die Verwendung von Wasser zum Trinken geht. Wenn der geringste Zweifel an der Sicherheit von Oberflächenwasser besteht, dann musst Du es aufbereiten. Das kostet zwar Energie, aber ist notwendig. Denn Durchfälle kosten wesentlich mehr Energie und können Deinen Ausfall verursachen.

Sicherheit geht vor wenn es um das Thema Nahrung geht. Wenn Du eine Pflanze nicht 100%ig sicher als essbare Pflanze bestimmen kannst, dann lass die Finger davon. Genusstauglichkeitstests wie in manchen Survival Ratgebern angeführt sind können Dich umbringen. Manche Gifte sind geruchlos, geschmacklos und zeigen erst einigen Stunden Vergiftungserscheinungen. Daher Finger weg von Survival Essbarkeitstests jeder Art. Entweder Du lernst die Pflanzen kennen oder Du lässt die Finger davon. Bei essbaren Pflanzen gibt es keine Abkürzung.

Sicherheit geht immer vor.

copyright Reini Rossmann



*It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent that survives. It is the one that is most adaptable to change.*
Charles Darwin, Origin of Species

*Es ist nicht die stärkste Art die überlebt oder jene mit der höchsten Intelligenz die überlebt. Es ist jene Art, die sich am besten an die Veränderung anpassen kann.*
Charles Darwin, Entstehung der Arten

## Zusammenfassen und Fazit

Diese 10 Regeln sind kein Dogma. Nichts ist absolut und ist im Fluss. Diese Regeln sollen Dir eine Orientierung sein, ein roter Faden des richtigen Verhaltens in einer Survival Situation.

Wenn Du mich fragst was die wichtigste Survival Eigenschaft überhaupt ist, dann antworte ich Dir mit „Anpassungsfähigkeit".
Sich an Situationen anpassen zu können und flexibel zu sein macht den Unterschied.

Anpassungsfähigkeit ist nicht nur im Survival in der Natur gefragt. Auch in Deinem Leben ist die Fähigkeit sich an Umwelteinflüsse anpassen zu können überlebenswichtig. Diese Worte schreibe ich im Bewusstsein, dass genau diese Anpassungsfähigkeit schon öfter mein Leben bewegt hat. Es werden immer Dinge auftreten, die Dich aus der Bahn werfen. Sei es das Feuer, das bei strömenden Regen und kaltem Wind einfach nicht angehen will oder ein Schicksalsschlag in der Familie, der Dein Leben nachhaltig verändert. Mit Situationen fertig zu werden ist für mich die entscheidende Eigenschaft überhaupt.

In diesem Sinne alles Gute und vielleicht bis zum nächsten Mal,
Reini

———

## 600 Survival Tipps zum Überleben in der Natur

Hat Dir dieses Buch gefallen? Dann ist vielleicht mein Buch „600 Survival Tipps zum Überleben in der Natur" eine Überlegung wert...

Leseprobe, Video und weitere Informationen findest Du unter
Survival Tipps Leseprobe