

INHALT

Mythos Survival – Ein Vorwort	9
-------------------------------------	---

TEIL I

Vorbereitungen daheim

1. Was ist Abenteuer?	19
2. Das Abenteurerteam	20
3. Grundsätzliches	21
4. Trainingsort	22
5. Die Planungen	25
6. Vorbereitende oder parallele Kurse	26
7. Die Checklisten	30
8. Der Überlebensgürtel	34
9. Die sichere Geldtasche	38
10. Das Erste-Hilfe-Päckchen	39
11. Survival-Schlafsäcke	40
12. Improvisierte Küchengeräte	41
13. Die Alarmanlage	44

TEIL II

Die Abenteuerwoche

Der erste Tag

14. Vielzweck-Bauplane: Das Zelt	51
15. Die Isolationsmatte	54
16. Die Toilette	55
17. Müllbehälter	56
18. Abstellbord und Sitzbank	56
19. Tägliche Wiederholungen	58
20. Steinzeit-Werkzeug	61
21. Hilfreiche Knoten	65
22. Wurfanker	70
23. Steilwand rauf und runter	72
24. Abseilen mit Gurt und Karabiner	73
25. Feuer mit Feuerzeug und Spänen	75
26. Der Mehlpfannkuchen	78
27. Lagerfeuergeschichte: Piranhas	80

Der zweite Tag

28. Abseilen im Dülfersitz	87
29. Krücken zur Selbstrettung	90
30. Das Bein schienen	92
31. Bau einer Trage	93
32. Andere Transportmöglichkeiten für Verletzte ..	95
33. Hindernisüberwindung	97
34. Das Flechten	99
35. Rucksackimprovisationen	101
36. Durst und Wasser	103

37. Fallenbau: Schlingen	107
38. Herstellung einer Kartoffelreibe	111
39. Feuer schlagen mit Flint und Eisen	112
40. Kartoffelpuffer	115
41. Zaubertrick: Drei verschieden lange Seile	116

Der dritte Tag

42. Wasserrettung: Gefesselt ins Wasser	121
43. Schwimmhilfen	126
44. Vielzweck-Bauplane: Boot 1	129
45. Nützliche Pflanzen	132
46. Feuer bohren	138
47. Fallenbau: Fangkorb und Fallgrube	144
48. Stockbrot	146
49. Lagerfeuergeschichte: Der Frosch	148

Der vierte Tag

50. Floß- und Ankerbau	151
51. Fischfang	158
52. Räuchern	166
53. Schlachten	168
54. Braten auf Stein	172
55. Vielzweck-Bauplane: Tee kochen ohne Topf . . .	173
56. Hunger und Ekelüberwindung	174
57. Feuer mit Tampon	180
58. Fallenbau: Die Totschlagfalle	183
59. Zaubertrick: Das verhexte Messer	185

Der fünfte Tag

60. Die stabile Seitenlage	191
61. Wiederbelebung	193
62. Wundbehandlung	196
63. Notunterkunft	206
64. Vielzweck-Bauplane: Boot 2	209
65. Fallenbau: Steinschlagfalle	211
66. Feuer mit Kaliumpermanganat und Zucker oder Glycerin	212
67. Lagerfeuergeschichte: Die geföhnte Maus	213

TEIL III

Nach dem Training

68. Lager abbauen	219
69. Goldene Reiseregeln	220
Nachwort	227

Anhang

Rüdigers Liste lieferbarer Bücher	233
Rüdigers Vorträge	236

MYTHOS SURVIVAL – EIN VORWORT

»Wer eine neue Idee hat, ist ein Spinner.
Bis sie eingeschlagen hat.«

Mark Twain

Survival (englisch) ist das »Überleben« unter allen Umständen. Es ist zum Sammelbegriff geworden für jedes geistige Knowhow und alle Fertigkeiten, um Bedrohungen erfolgreich abzuwehren. In der Natur ebenso wie in der Zivilisation. Es ist die Reaktivierung verloren gegangener Instinkte, wie jedes frei lebende Tier sie noch besitzt. Survival ist vielseitig, macht flexibel, risikofreudig, mutig und unternehmungslustig. Es kann ein Normalleben um ein Vielfaches intensivieren und bereichern. Ein Survivor empfindet Belastung nicht als Stress, sondern als sportliche Herausforderung.

Survival ist *nicht* bloß Würmeressen. Jedenfalls nicht nur. Aber im extremen Notfall ist eine solche Ernährung ein lebenswichtiger Teil von Survival. Inzwischen hat das auch die UNO eingesehen: Sie ist endlich meinen 60 Jahre lang vorgelebten Anregungen gefolgt und hat 2000 Insekten offiziell zur Nahrung erklärt. An dieser Stelle sei



UN-Deklaration aus »Die Welt«

ein vertraulicher Tipp an meine Leserschaft verraten: In Wirklichkeit sind es sogar 2002 Insekten. In der Liste der UNO fehlen Wasserflöhe und Mückenlarven – die Grundzutaten für den Survivor-Sekt. Mit dem Survivor-Sekt habe ich – und habt nun auch ihr – der Weltbevölkerung ein Genuss- und Lebensmittel voraus. Jetzt warten wir einfach ab, wann die UNO auch Wasserfloh und Mückenlarve zu Lebensmitteln erklärt. Ihr kennt das: Bei Behörden ist manchmal Geduld angesagt.

Survival ist die Überlebenskunst schlechthin. Auch ohne Survival-Wissen besitzt man genügend natürliche



Survivor-Sekt: lebende Wasserflöhe und Mückenlarven

Instinkte, Abwehrkräfte und Reflexe, die einen in bedrohlichen Situationen schützen. Aber mit zunehmender Zivilisation sind einige der Verteidigungsmechanismen verkümmert (worden), degeneriert, weil sie nicht mehr gefordert wurden. Die Straßen und Wege sind geebnet, die Treppen haben ein Geländer, in die erste Etage nimmt man den Lift, das Toilettenpapier ist weicher als die eigene Hand, die Ampeln stoppen für uns die Autos, gegen Hunger und Durst gibt's Dutzende Produkte in Supermärkten zu kaufen, gegen Hitze und Kälte schützen Klimaanlage und Kleidung. Wer krank wird, dem hilft der Arzt. Und zu Risiken und Nebenwirkungen verordneter Medikamente befragt man den Arzt oder Apotheker, der allerorten dankbar auf Fragesteller wartet.

In der freien Natur ist das anders. Dort ist man allein und höchstpersönlich zuständig und verantwortlich, für alles und rund um die Uhr. Freiheit und Abenteuer –

die untrennbare Symbiose. Da muss der Körper ständig wachsam und zur Verteidigung bereit sein. Tag und Nacht muss er gegen Bedrohungen gefeit sein, gegen sichtbare wie Wetterunbilden und Insekten ebenso wie gegen unsichtbare wie Bakterien und Intrigen. Aber keine Angst, dass ihm zu viel zugemutet wird: Sich solchen Attacken zu stellen ist sein Hobby, dafür ist er von Mutter Natur extra ausgestattet worden. Unser Körper ist belastbar, widerstandsbereit, vielseitig, anpassungsfähig. Je mehr er gefordert wird, desto besser bildet er seine Gegenwehr aus. Er entwickelt Muskeln, vergrößert das Herz, produziert Abwehrstoffe gegen Krankheiten, erweitert das Hirn zur Aufnahme geistiger Nahrung und produziert Glückshormone. Ein unterforderter Körper hingegen erlahmt. Wenn seine Fähigkeiten nicht gefordert werden, verkümmern und verschwinden sie.

Survival im Sinne dieses Buches ist das rechtzeitige Erkennen der Gefahren und die wirksame Vorbeugung oder Abwehr. *Gefahr erkannt, Gefahr gebannt*. Das kann die direkte Abwehr per Karate sein, das kann Abwehr durch eine List, durch strategische Vorbeugung oder auch einfach durch Verzicht auf das Wagnis oder durch eine Flucht sein. Angst ist keine Schande, sie ist ein überlebenswichtiger Alarmreflex. Genau wie Ekel. Wer das ignoriert, gefährdet sein Leben. Denn eines will »mein« Survival-Training nicht: Draufgänger- und Heldentum produzieren. Es will verantwortbaren, erfüllenden Erlebnisreichtum ermöglichen. Survival ist das Antrainieren größtmöglicher Vielseitigkeit und der Fähigkeit, Probleme bestmöglich allein und unabhängig zu bewältigen.

Survival im Sinne dieses Buches soll auch nicht den

Ehrgeiz wecken, Rekorde aufzustellen. Survival-Teams kommen gemeinsam ans Ziel, zusammen mit den Verletzten und Schwachen. Es geht beim Survival also weder um Rekordstreben noch um die Frage des Geschlechts, des Alters oder der Herkunft. Es ist der in jedem Lebewesen steckende und durch das Training optimierte Drang, sich und seine Art zu erhalten.

Das Buch soll euch Mut machen, entschieden mehr aus eurem Leben zu machen, als das oft alltägliche Einerlei es zu bieten vermag. Einen Alltag zum Beispiel, der sich ausschließlich um den Beruf dreht, der euch an einen Ort, einen Raum, einen Stuhl und unendliche Konventionen bindet. Diese Einschränkungen muss der Mensch ausgerechnet während der wichtigsten Zeit seines Lebens hinnehmen, nämlich dann, wenn er noch jung, fit und neugierig ist auf das, was es hinter dem Tellerrand und jenseits der Grenzen zu entdecken gibt.

Das Buch soll euch in die Lage versetzen, eigenständige Reisen zu unternehmen, gesellschaftlich verwurzelte Vorurteile und Verallgemeinerungen in Eigenurteile durch Selbsterfahrung zu ändern. Unabhängig von des Fremden Rasse, Hautfarbe, seiner Religion oder Parteizugehörigkeit.

Die Stärke des Survivors liegt in (s)einer Vielseitigkeit, die ihn bestmöglich unangreifbar macht. Durch sie hat er immer ein Ass im Ärmel und wird dem Tod so manches Mal ein Schnippchen schlagen. Diese Vielseitigkeit ist eine Mischung aus Muskeln, Hirn und Seele. Survival enthält Elemente von Robinson Crusoe, Pfadfindern, Rangern, Kampfschwimmern, Trappern, Ersthelfern, Rettungsschwimmern, Eremiten, Einzelkämpfern, Stuntmen, Abenteurern, Entdeckern, Draufgängern, Angsthasen,

Erfindern, Naturschützern, Tieren, Wissenschaftlern, Detektiven, Schauspielern, Journalisten, Rechnern, Managern, Kritikern. Eine Wahnsinnsmischung – das ist Survival.

Als Folge der Vielseitigkeit wird man zu einem Improvisationstalent, zu einem Stehaufmännchen, zu einem intakten Lebewesen. Man wird befreit vom üblichen lähmenden Sicherheitsdenken und wird verantwortbar risikofreudiger. Taten statt Warten. Wissen und Können werden zur zuverlässigsten Lebensversicherung.

Ein Blick in meine inzwischen 28 Bücher lässt euch die große Palette der Möglichkeiten erahnen. Einige wenige erste Disziplinen aus diesem Riesenspektrum findet ihr in diesem Buch zu einem halbwegs sinnvollen Projektablauf zusammengefasst. Eine Fibel für Survival-Anfänger. Sie enthält ebenso völlig simple, aber wichtige Übungen, wie auch regelrecht lebensgefährliche. Alle Vorsichtsmaßnahmen sind also strikt zu beachten.

Auf jeden Fall ist eines sicher: der Vorteil eines solchen praktischen Survival-Projekts gegenüber vielen anderen, konventionellen, (nötigen) schulischen und beruflichen Disziplinen. Ihr erlebt den Erfolg eurer Anstrengungen unmittelbar. Dieser Erfolg wird euch beflügeln und zu weiteren Bemühungen anspornen. Einige Übungen werden einen regelrechten Glücksrausch auslösen. Ihr werdet Leistungen erleben, die ihr euch nie zugetraut hättet. Ihr werdet euch fühlen wie Queen oder King (nach manchen Trainings kurzfristig auch mal wie ein schlichter Burger King, nämlich wie durchgedrehtes Hackfleisch). Und ihr werdet erhaben über all diejenigen lächeln, die euch spötelnd als Würmerfresser abtun. Mit diesem Attribut lebe ich bereits seit einem halben Jahrhundert glücklich und

zufrieden. Wie schon gesagt: Die UNO hat mich rehabilitiert.

Survival wird euch auch Zivilcourage, Selbstdisziplin und Selbstverantwortung vermitteln, euch Freude und Erfüllung fürs weitere Leben schenken. Es wird euer Selbstwertgefühl steigern und euch zu Engagement für Unterdrückte motivieren. Es ist die Streicheleinheit für eure Seele. So jedenfalls habe ich den Mythos Survival erfahren. Er hat aus meinem Leben einen spannenden Dauerkrimi gemacht.

Ich bin sicher, dass ihr euch nach Abschluss der Survival-Woche wie Actionhelden aus einem Hollywoodfilm fühlt. Euer Selbstbewusstsein wird gestiegen sein wie der Meeresspiegel infolge der Eisschmelze. Bereits nach diesem Anfängerkursus werdet ihr feststellen, wie viel anders und um wie viel mehr gelassener und gewappneter ihr Probleme meistern werdet.

Das ist das Ziel dieses Buches. Es soll euch dazu bringen, die Actionfilme der Filmindustrie nur noch als künstliche Konstrukte zu empfinden, weil ihr erfahren habt, was erfüllendes Abenteuer wirklich ist – persönlich und authentisch.

Sofern ihr die Woche überlebt habt. Das wünsche ich euch.

Rüdiger Nehberg
Rausdorf 2014

Ein Nachsatz: Um Papier zu sparen und die Lesbarkeit zu vereinfachen, habe ich mich auf die männliche Schreibweise der Substantive beschränkt. Sie hat nichts mit Frauendiskriminierung zu tun.

DER ERSTE TAG

14. Vielzweck-Bauplane: Das Zelt

*»Stadtluft hat den Vorteil, dass man wenigstens sieht,
was man einatmet.«*

Klaus Klages

Der Aufbau eines Lagers beginnt mit der Errichtung des Zeltes. Dann sind das Gepäck und die Menschen schnell im Trockenen, falls es regnet oder dunkel wird. Regen und Dunkelheit kommen immer schneller, als man denkt.

Ihr aber habt kein Zelt. Ihr seid Survivor und baut es mithilfe der 3×4 m großen Bauplane aus dem Baumarkt. Später erlernt ihr noch den Ernstfallbehelf ohne die Wunderplane.

Jeder sucht sich zwei Bäume im Abstand von 4 m (entsprechend der Breite/Länge seiner Plane) und befreit den Boden von Bewuchs und Geröll. Dann wird die Plane mit ihrer Mittelfalte in einer Circahöhe von 150 cm so zwischen die Bäume gespannt und festgebunden, dass zu beiden Seiten des Zeltfirstes gleiche Teile Plane herabhän-

gen. Die spannt ihr nach außen hin ab wie das Giebeldach eines Hauses. Die Heringe zum Fixieren der Plane am Erdboden habt ihr aus 1-förmigen angespitzten Astgabeln gemacht. Sie sollten durch die Metallösen der Plane hindurchpassen. Fertig ist das Zelt.

Wenn ihr eure Zelte kreisförmig um die Feuerstelle anlegt oder einen Ausblick zum Fluss wünscht, spannt die dorthin weisende Dachhälfte mithilfe zweier Stöcke fast waagrecht. Wie ein Sonnenvordach. Ein wenig geneigt sollte es aber schon verlaufen, damit der Regen abfließt. Jeder



Zelt aus Bauplane

der beiden Stöcke muss mit zwei Seilen abgespannt werden, damit sie der Zugkraft der Plane entgegenwirken und nicht umkippen.

Um die Unterkunft herum hebt ihr einen Graben aus, damit das Regenwasser abfließen kann.



Zelt und Hängematte aus Bauplane

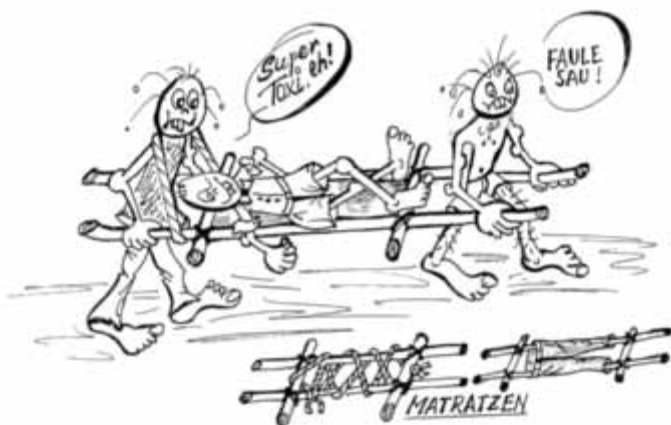
31. Bau einer Trage

»Es kann passieren, was will:
Es gibt immer einen, der es kommen sah.«

Fernandel

Jemanden, der sich das Bein gebrochen hat oder anderweitig schwer verletzt ist, kann man nicht kilometerweit auf dem Rücken durch die Wälder schleppen. Er stirbt sonst an Schmerz und zusätzlichen Komplikationen. Ihm bauen wir eine Trage.

Ihr benötigt zwei gerade Äste à 2,20 m Länge und zwei à 70 cm. Alle vier etwa spatenstieldick. Die Zeichnung auf S. 69 zeigt euch auch, wie diese vier Äste zusammengebunden werden müssen.



Verletzentrage



Floß aus Brettern und Styrodur



Das gleiche Floß, schwimmend

Ein Survivor-Anker fürs Leben ist der, wie ihn das Foto zeigt. Er ist in Brasilien weit verbreitet. Sogar für kleine Boote, die den Atlantik befahren.



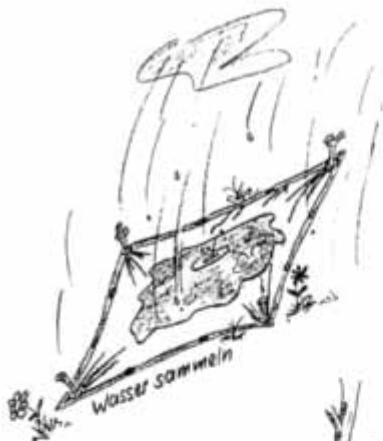
Anker

DIE BAUPLANE

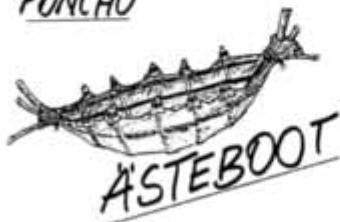
Billig – stabil – vielseitig

Mein liebstes Ausrüstungsteil





alles Planen
ey!



Planen
mit
Planen!