

Überlebenswichtiges in Zeiten der Krise



Davide Buró

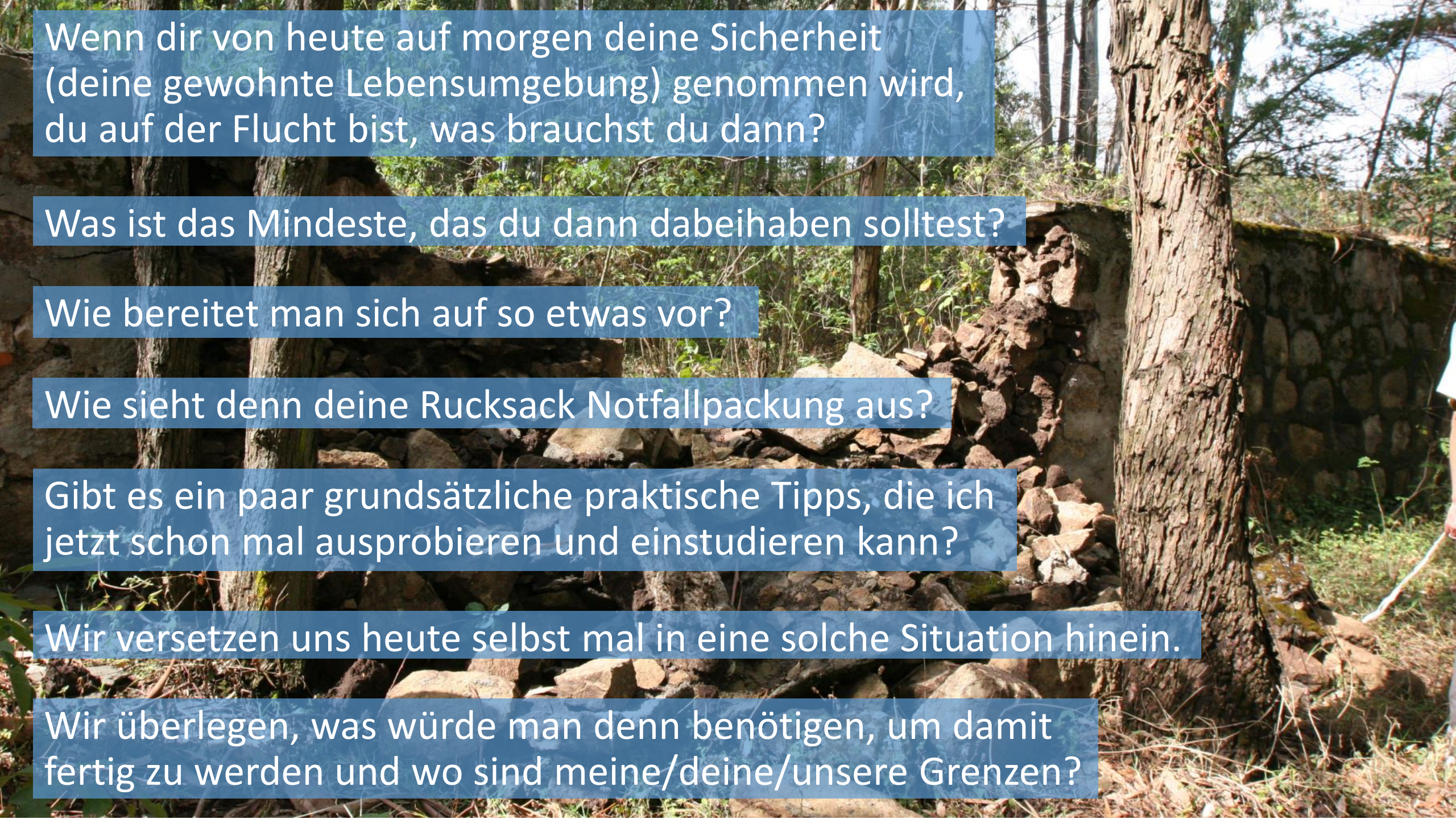
CPA-GL-Reutlingen

CPA-Obmann BWV

Dipl. Ing Elektrotechnik

ASI-Kongress 29.10.2020

Michelsberg

The background image shows a forest setting. In the foreground, there is a low, rustic stone wall made of irregular rocks. Behind the wall, several trees with green foliage are visible. The scene is brightly lit, suggesting daylight. The text is overlaid on the image in white font within semi-transparent blue rectangular boxes.

Wenn dir von heute auf morgen deine Sicherheit (deine gewohnte Lebensumgebung) genommen wird, du auf der Flucht bist, was brauchst du dann?

Was ist das Mindeste, das du dann dabeihaben solltest?

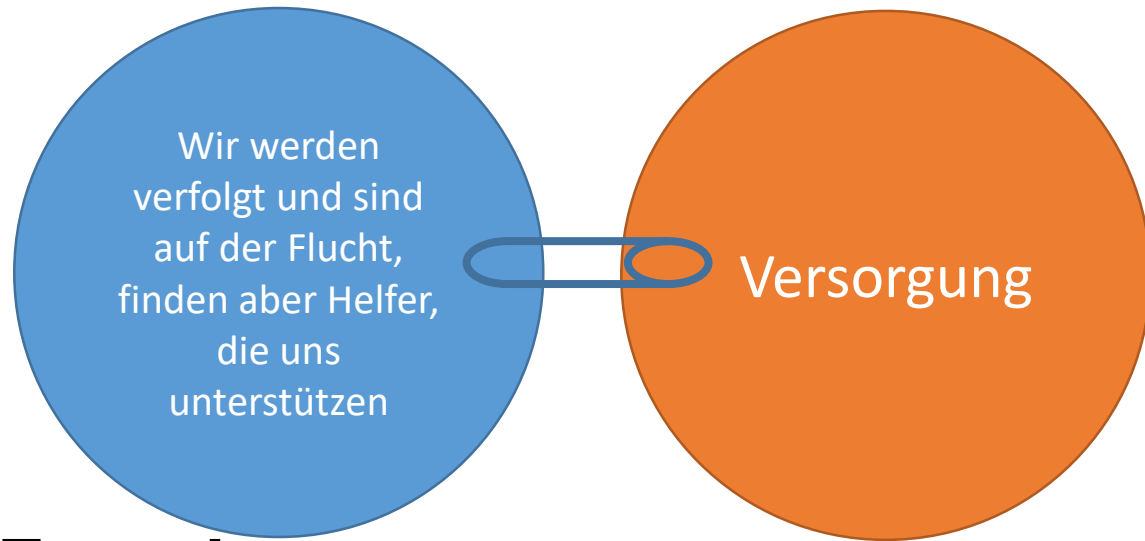
Wie bereitet man sich auf so etwas vor?

Wie sieht denn deine Rucksack Notfallpackung aus?

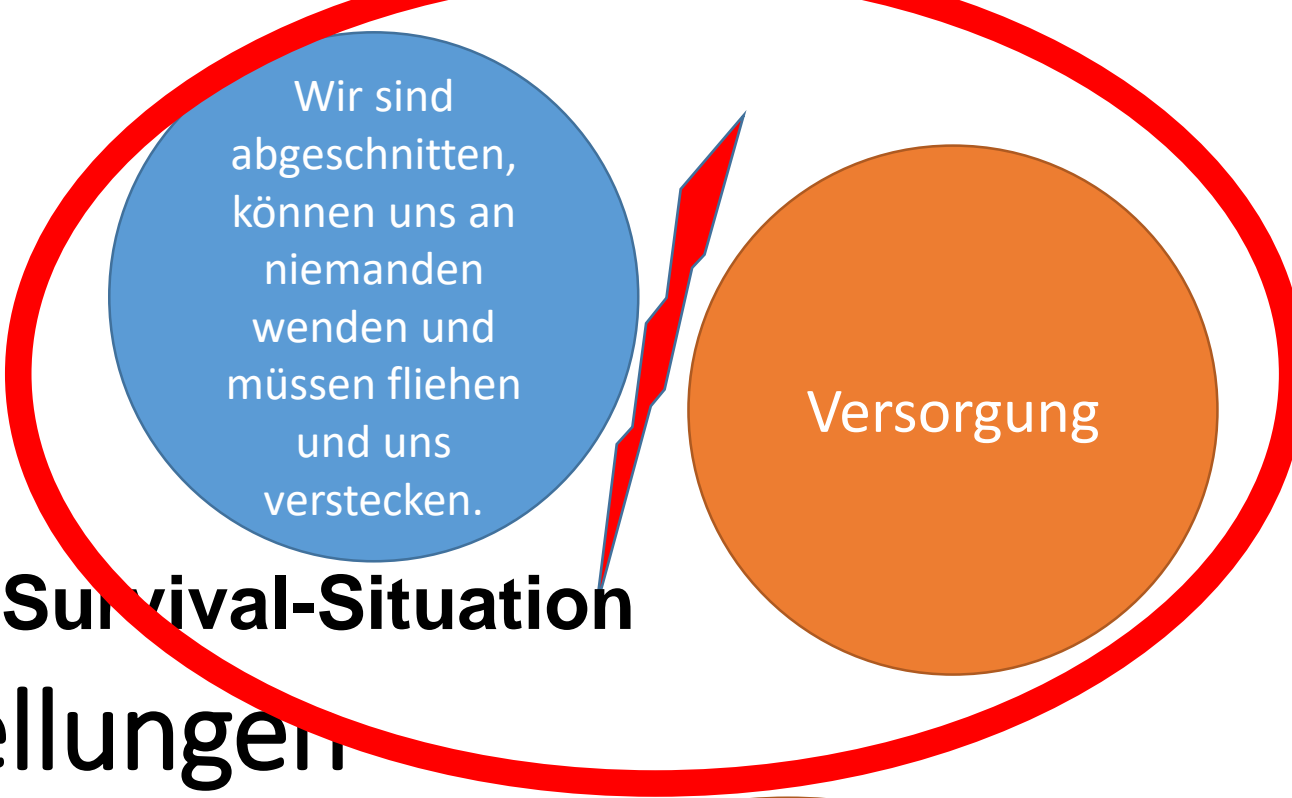
Gibt es ein paar grundsätzliche praktische Tipps, die ich jetzt schon mal ausprobieren und einstudieren kann?

Wir versetzen uns heute selbst mal in eine solche Situation hinein.

Wir überlegen, was würde man denn benötigen, um damit fertig zu werden und wo sind meine/deine/unsere Grenzen?



Fremdversorgung



Survival-Situation

Nachstellungen



Selbstversorgung



Sanktionierte Versorgung

Flucht

Wir müssen unser Zuhause verlassen, können aber in der Gegend bleiben wo wir uns auskennen



Wir sind auf der Flucht und können nicht lange an einem Ort bleiben



Wir haben unser Zuhause und sind abgeschnitten von der allg. Versorgung



Wir finden Zuflucht bei Freunden, Bekannten und Verwandten



Wir müssen die Gegend verlassen und flüchten in eine neue/fremde Umgebung

Survival-Situation auch in Normal-Zeiten möglich

Überlebensprobleme zu Hause, wenn

- in den Kraftwerken die Steuerung für ein paar Tage ausfällt
- im Winter die Heizung ausfällt
- die Wasserversorgung ausfällt,
- die Gasversorgung nicht mehr gewährleistet ist,
- die Supermärkte geschlossen bleiben,
- die öffentliche Ordnung nicht mehr sicher gestellt ist,
- die Kommunikationsmittel wie Telefon und Internet ausfallen,
- das Auto wegen Spritmangel wertlos ist

Prepper – Versorgungsengpass in Deutschland

- Habt ihr euch schon mal intensiv beschäftigt mit
präventiven Krisenvorsorge,
Selbstversorgung,
Überlebenstechniken,
Outdoor- sowie Urban Survival
und dem Eigenschutz?
- Von der Planung bis zur Umsetzbarkeit.
- Ist dies unwahrscheinlich,
realitätsfremd
oder doch eine Verkettung von ineinander greifenden Ereignissen?
- Würden ihr in solch einer Situation für euch und eure Familie sorgen können...?

Prepper – Versorgungsengpass in Deutschland

- Es geht da um

Lagerhaltung,
Lebensmittel,
Hygiene,

Hausverteidigung,

Grundstückssicherung,

Antibiotika-Alternativen,

EDC (Every Day Carry),

IFAK (Individual First Aids Kit),

Gemüseanbau,

Vorräte,

Notfall- und

Einbruchschutz,

Hausbefestigung,

Hausapotheke,

Fluchtrucksack,

Kochalternativen,

Werkzeuge,

Samenbank,

Wasser,

Trekkingnahrung,

Waffen,

Sicherer Ort,

Medizin,

Fluchtfahrzeug,

Kommunikation,

Konservieren,

ABC-Schutz

und vielen weiteren wichtigen Dingen,
die zum Überleben essenziell, unabdingbar sind.

- Kernthema ist die Krisenvorsorge und das urbane Überleben.
- Diese Liste unterscheidet sich von einem klassischen Survival Ratgeber für Wald und Wiesen.

Survival-Situation auch in Normal-Zeiten möglich

Wie schnell stoßt ihr draußen an eure Grenzen?

- Wenn beim Autofahren das Navi oder Handy in ländlichen Gebieten ausfällt
- Wenn du in einer einsamen telefonnetzfreen Gegend im Winter im dunkeln deinen Autoschlüssel verlierst
- Naturkatastrophe (Überschwemmung, Bergrutsch, Waldbrand, ...)
- Soziale Katastrophe (Obdachlosigkeit, Ausgehsperrre, Pandemie, ...)

Vorteile in Deutschland

Keine wirklich
gefährlichen Tiere

Ausreichende
Wasserversorgung
550 - 1020mm

Reichlich Holz zum Bauen
und Feuer
Gesamtvorrat 3,7 Mrd. m³
Deutscher Wald hat **Holz**
als jedes anderen Land der
EU. Holzzuwachs 11,2 m³ je
Hektar und Jahr oder 121,6
Mio. m³ pro Jahr.

Temperaturschwankungen

- Tag/Nacht (25 °C)
- Sommer/Winter (18,9 °C)
- Lingen 42,6 °C 2019
- Hüll/OB -37,8 °C 1929
- **Las Palmas**
 - T/N 4,3 °C
 - S/W 6,7 °C

Urbanisierung

- Kein Niemandland
- Kein Urwald
- Monokulturen

Wechselnde Jahreszeiten

- Frühling
- Sommer
- Herbst
- Winter
- Vegetation
- Nahrung
- Kleidung
- Schutz

Schwierigkeiten in Deutschland

Dichtes Verkehrsnetz

- 229826 überörtliche Straßenkilometer
- \varnothing km/km² (km bis zur nächsten Straße)

Russland	0,06 (16)
Kanada	0,1 (10)
Finnland	0,22 (4,5)
Norwegen	0,28 (3,5)
China	0,4 (2,5)
USA	0,68 (1,5)
Schweden	1,27 (0,8)
Frankreich	1,42 (0,7)
Deutschland	1,8 (0,55)
Japan	3,2 (0,31)

Bevölkerungsdichte

- \varnothing 45 Personen/km²
- Kanada 3
- Norwegen 14
- Finnland 15
- Schweden 20
- USA 31
- Österreich 96
- Schweiz 174
- Deutschland 230
- Groß Brit. 244
- Belgien/Japan 337
- Niederlande 390
- Singapur 6661

Schwierigkeiten in Deutschland

Gesetzgebung

- Lagern, Kampieren, Zelten, Biwakieren, Übernachten, Campen – Alles streng geregelt und meist verboten in Deutschland.
- Offenem Feuer verboten in deutschen Wäldern
- Wald ist **kein** Niemandsland, er gehört irgendjemand.
- Nicht nur in Landschafts- und Naturschutzgebieten betreten verboten.
- Bedienen an Holz, Früchten, Beeren und Pilzen geregelt in Deutschland. Meist ist es Diebstahl, weil Mundraub gibt es nicht mehr.
- In Skandinavien gilt Jedermanns Recht auf privatem Besitz, in Deutschland begeht man Landfriedensbruch.



Urbanisation



Essbar oder nicht?

- Pflanzen
- Beeren
- Pilze

Naturentfremdung

- Wetter
- Tiere
- Pflanzen

Leidensfähigkeit

- Schmerz
- Kälte
- Hunger
- Hygiene
- Verzicht auf gewohnten Luxus

Heilkunde

- Erste Hilfe
- Naturheilmittel
- Heilkräuter

Ekelfaktor

- Aldi & McDonalds prägen den Geschmack
- Extreme Geschmäcker
- Wasserqualität

Outdoor - Gefährlich oder Harmlos



Sicherheit



Komfortzone / Wohlfühlzone



- Es ist der Bereich in dem wir uns auskennen, in dem wir uns wohl fühlen und in dem wir die Kontrolle haben.
- Der Begriff **Komfortzone** beschreibt einen individuellen Bereich des privaten oder gesellschaftlichen Lebens, der durch Bequemlichkeit und Risikofreiheit geprägt ist.
- [Brené Brown](#) formuliert folgende Definition: „Wo unsere Unsicherheit, Knappheit und Verletzlichkeit minimiert werden - wo wir glauben, dass wir Zugang zu genug Liebe, Essen, Zuneigung, Zeit und Bewunderung haben werden.“

Gewohnte Vorgehensweise und Sicherheit

Panikzone



Gefahr

- Hier wird das Lernen schwierig, weil uns Angst und die damit verbundenen typischen Reaktionen wie “Fight or Flight”, Tunnelblick usw. in eine Blockadehaltung versetzen.
- Du wachst nachts schweißgebadet bei dem Gedanken auf, was dich am nächsten Tag erwartet und fühlst dich überfordert?
Herzlich Willkommen in der **Panikzone**.
- Wer schon einmal mit dem Thema **Burn-out** zu tun hatte, weiß, wohin das führen kann, wenn es zum Dauerzustand wird.

Überforderung und Bedrohung

Gefahrenzone

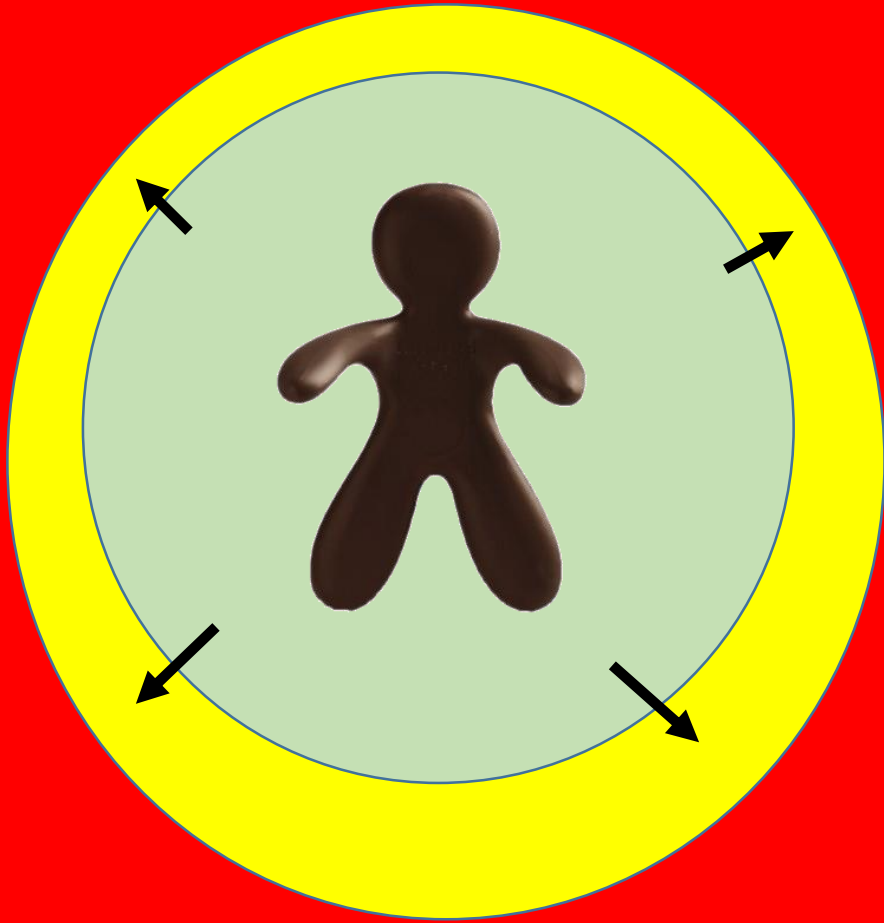


? Unbekannt ?

- Es kann sein, dass unsere Wohlfühlzone in Zukunft zu Gefahrenzone wird und wir sie verlassen müssen, weil uns die Panikzone sicherer erscheint!

Einschränkung der Freiheit, Bedrohung und Verfolgung

Wachstumszone / Stretchzone

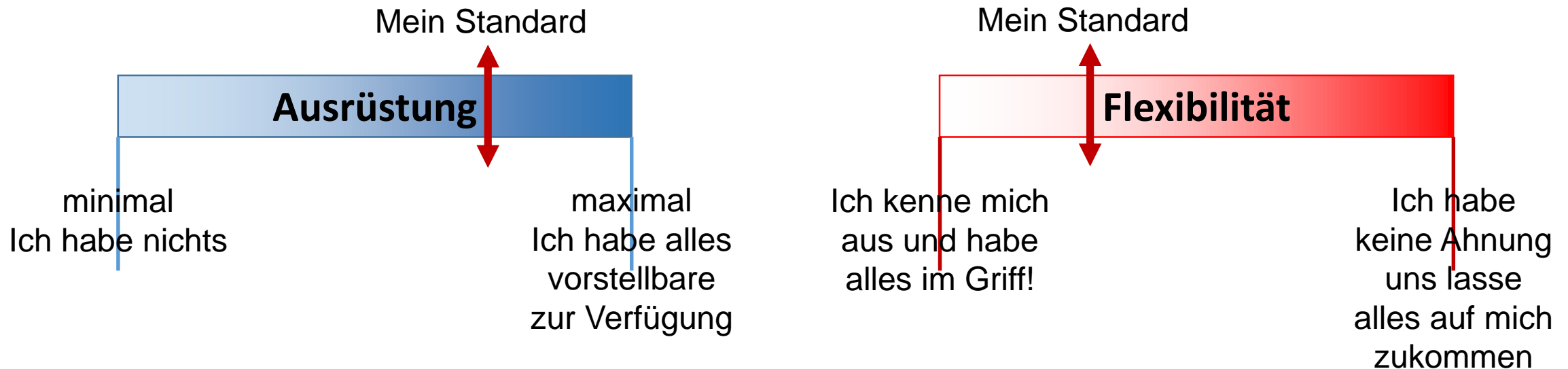


- Wenn wir uns in dieser Zone befinden, stehen wir neuen Herausforderungen gegenüber.
- Sicherheiten werden in Frage gestellt und wir müssen unsere bisherigen Positionen modifizieren oder erweitern.
- Bei all dem fühlen wir uns aber nicht überfordert und ggf. von außen gut unterstützt.
- **Wenn wir uns in der Stretchzone bewegen wird unsere Wohlfühlzone in die Stretchzone wachsen.**

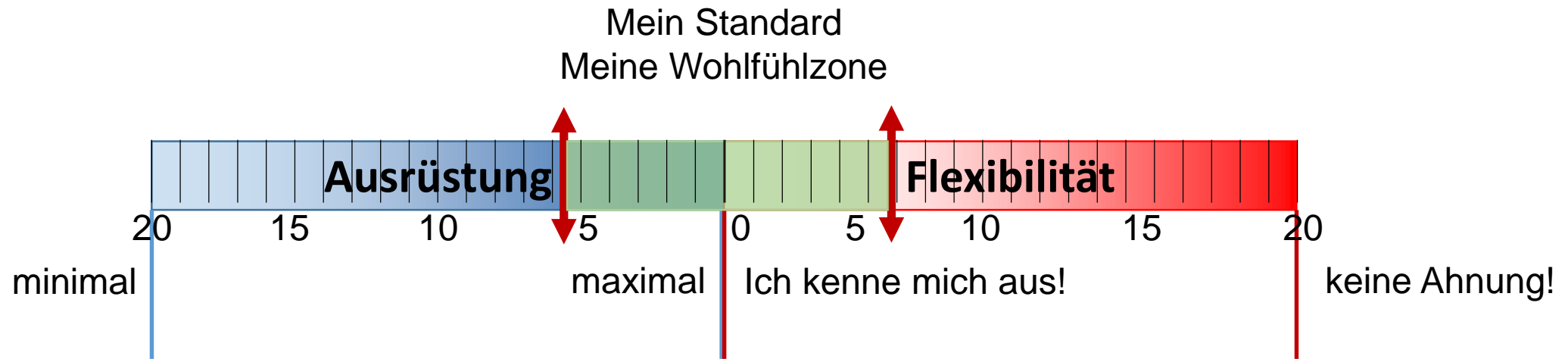
Unbekanntes entdecken und Herausforderungen meistern

Survival – Trotz aller Widerlichkeit zurechtkommen

Mit einem Minimum an Ausrüstung
meine Umwelt mit maximaler Flexibilität zu erleben.



Survival – Finde deinen Standardwert



Ausrüstung

- 0 - Ich habe immer alles dabei (Handy, Heizung usw.)
- 2 - Ich koche ohne technische Hilfsmittel (Kocher + Co.)
- 4 - Auf Sanitäranlagen kann ich gut verzichten
- 4 - Ohne Zelt ist es auch schön
- 5 - Ich finde meine Nahrung in Feld und Wald
- 5 - Ich mache mir meine Werkzeuge selbst

Flexibilität

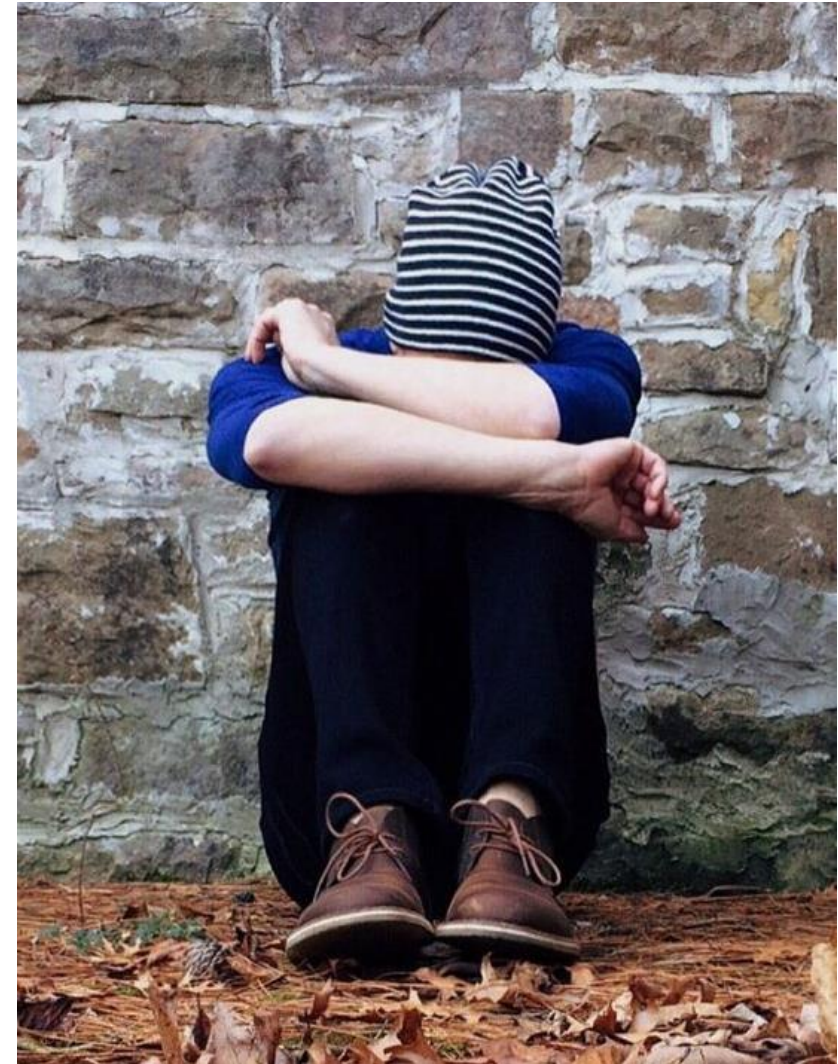
- 0 - Ich kenne mich gut aus und weiß, was mich erwartet
- 2 - Ich komme auch ohne Wetterbericht aus
- 2 - Ich brauche Google Earth + Co. nicht
- 5 - Ohne Zeitplan lebe ich ganz gut
- 5 - Ich weiß morgens noch nicht, wo ich abends bin
- 6 - In den Tag hineinleben ist erholsam und entspannend

Survival – Was bedeutet das praktisch



Frage: "Was für eine Art Mensch möchtest du in der Krisenzeit sein?"

- Eine ziemlich pathetische Frage, aber es ist einiges dran.
- Wir kennen die Erzählungen von Krisenzeiten unserer Großeltern.
- Wir sehen die Bilder von Flüchtenden Menschen aus den Krisengebieten auf der ganzen Welt.
- Stell dir vor, du wärst da mittendrinn!

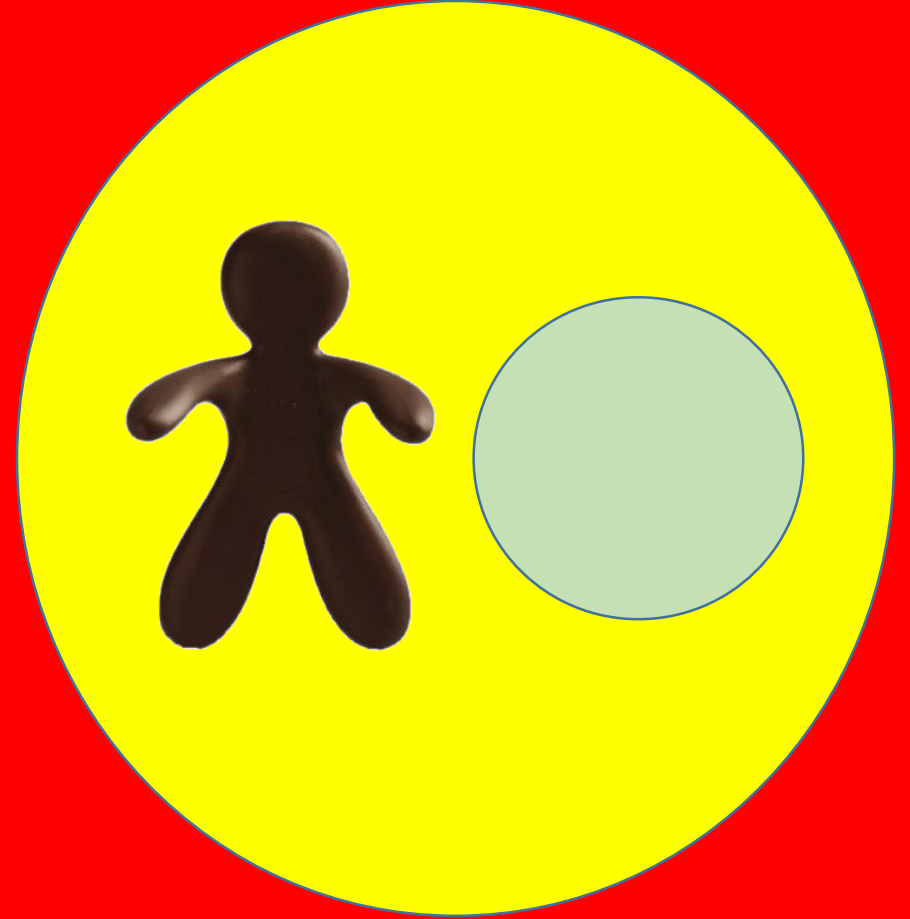


Frage: „Wie gelingt es uns mit den Einschränkungen und der Angst umzugehen, in der Situation, die uns erwartet, die andere uns ausmalen, oder die in unseren Köpfen herumspukt?“

- Survival beginnt im Kopf.
- Das ist mehr Psycho als wirklich Technik beherrschen und Können.
- Überlebenswillen ist nicht antrainierbar.



Meine Empfehlung:
Verlasse die Wohlfühlzone und lebe in der Wachstumszone



Leben in der Wachstumszone - Motivation

- Warum tun wir uns das Ganze an?
- Was haben wir davon?

Menschen in der Wachstumszone ...

- Übernehmen Kontrolle über ihre Gedanken
- Erkennen ihren eigenen Handlungsspielraum
- Bauen Ängste vor dem Unbekannten ab
- Stagnieren nicht, sondern gehen kleine Schritte nach vorne
- Ziehen aus dem neu Gelernten Nutzen für das normale Leben.



Was Tun

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Suche dir einen Rückzugsort
- Erlebe Herausforderungen und Grenzerfahrungen
- Lerne intensiv die Praxis kennen
- Genieße die Freiheit
- Bestehe Abenteuer
- Pflege Gemeinschaft
- Betreibe aktiven Umweltschutz
- Erlebe Gott
- Packe deine Fluchttasche

[illegible]

Suche dir einen Rückzugsort

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Lerne dein Zuhause wirklich kennen. Niemand sollte sich dort besser auskennen als du.
- Unternehme Wanderungen in deine nähere und weitere Umgebung.
- Lerne die Wege, die Vor- und Nachteile dieser Örtlichkeiten kennen.
- Stelle dir bei jeder Gelegenheit vor du müsstest jetzt hier leben und wie lange du es dann aushalten würdest.
- Suche so lange, bist du für dich und deine Lieben einen sicheren Platz gefunden hast.
- Kriterien:
 - Abgeschiedenheit
 - Schutz
 - Wasser
 - Baumaterialien
 - Brennholz
 - Nahrungsmittel
- Halte diesen Platz regelmäßig einsatzbereit.



**Hilfreich
eigener
Waldbesitz mit
Ferienhaus
oder Jagdhütte**

Erlebe Herausforderungen und Grenzerfahrungen

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Außergewöhnliches bleibt in unsere Erinnerung haften
 - Erweitere deine Komfortzone – Geh an deine Grenzen
 - Lege Regeln ab, die dich normalerweise einschränken
 - Erweitere deinen Horizont
 - Erkenne das wesentliche und lerne dich darauf zu beschränken
 - Erkenne deine eigene Leistungsfähigkeit
 - Erweitere deine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten
 - Lerne deine körperliche Grenzen kennen und entwickle sie weiter
-
- Selbsterkenntnis - Selbsteinschätzung – Selbstbewusstsein
 - Sage nie: ***Das kann ich nicht!*** sondern: ***Das will ich auch können!***



Lernen intensiv die Praxis kennen

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Sich intensiver und praktisch mit dem Thema beschäftigen
- Abbau und Überwinden von Ängsten (Schlafen im Freien)
- Härte dich ab!
- Bewältige Probleme: Mache sie zu deinen Herausforderungen
- Neue Lösungswege finden, neue Handlungsmöglichkeiten erlernen
- Etwas können und lernen, was andere nicht wissen, was auch von Eltern oder Schule nicht vermittelt wird
- Lernen, was frühere Generationen wussten
- Kreativität und Initiative werden gefördert
- Beherrschen einer Situation durch Wissen, Können, Intuition und Mut
- Krisenintervention – Krisenmanagement lernen
- Ausbildung wirkt weiter bis ins normale Leben aus und hilft dir auch im Alltag

Lernen intensiv die Praxis kennen

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

Sich intensiver und praktisch mit diesen Themen beschäftigen

- Verstecken
- Schlafen
- Wohnen
- Waschen
- Kochen
- Backen
- Wetterschutz
- Beleuchtung
- Toilette
- Essen suchen
- Essen haltbar machen



Genieße die Freiheit

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Raus aus dem Alltag
- Unabhängig machen von allem was uns sonst so umgibt
- Im Alltag spürt man das Leben nicht mehr
- Entfliehen aus den gesellschaftlichen Zwängen
- Gegenpol zu geben für Zivilisation und elektronische Welt
- Kinder von negativen Einflüssen wegbringen
- Alternative zu anderen Programmen
- Lernen flexibel zu sein und improvisieren zu können
- Überschüssige Energie kann sinnvoll abgebaut werden
- Angestauter Frust kann sich harmlos entladen



Bestehe Abenteuer

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Forschungsdrang
- Abenteuer entdecken
- Sicherheit gewinnen
- Natur überrascht und fasziniert
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Spaßfaktor
- Kick – Risikosportart



Pflege Gemeinschaft

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Beziehungen wachsen durch abenteuerliche Situationen
- Intensive, persönliche Bindungen entstehen
- Kameradschaft erfahren – Teamwork lernen
- Respekt lernen und respektiert werden erfahren
- Werte vermitteln (Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft ...)
- Erlebe Gruppendynamik
- Freundschaften werden intensiver und persönlicher
- Außenseiter haben Chance in eine Gruppe integriert zu werden
- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Verantwortung übernehmen lernen



Betreibe aktiven Umweltschutz

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Umweltschutz bedeutet kennen, was man beschützen will
- Erkennen, was Natur für mich bedeutet
- Entdecke und verstehe die ökologischen Zusammenhänge in der Natur
- Lerne Respekt vor der Natur
- Entdecke den Wert des Lebens
- Lerne die Pflanzen und Tiere in deiner Umgebung kennen
- Lerne Essbarem von Giftigen und Ungenießbarem zu unterscheiden und zu bestimmen
- Lerne die Baumaterialien der Natur zu nutzen
- Lerne Gebrauchsgegenstände aus den Naturmaterialien herzustellen
- Lerne Wetterentwicklungen und unseren Einfluss darauf zu deuten

Erlebe Gott

Begebe dich in die Situationen, die du für dich erwartest und spiele sie für eine gewisse Zeit durch!

- Zurück zur Schöpfung
- Gebets- und Gotteserfahrungen
- Stille und Andacht
- Gott vertrauen



Packe deine Fluchttasche

EDC Every Day Carry



- Ein EDC (**E**very **D**ay **C**arry) ist eine kleine, leichte und platzsparende Zusammenstellung von nützlicher Ausrüstung, die du jeden Tag bei dir führen kannst.
- Enthalten sind zum einen Dinge des täglichen Gebrauchs.
- Zum anderen aber auch Gegenstände, die in einer brenzligen Situation einen Unterschied machen können.

Handy
Ladekabel
Externer Akku
Feuerzeug oder
Streichhölzer
Kugelschreiber
und Notizblock
Taschenmesser*
Taschenlampe
Taschentücher
Taschen/Stirnlampe
Wasserflasche
Erste-Hilfe
Pflaster
Tabletten
Rettungsdecke
Mundschutz
Desinfektionsmittel
Nähzeug
Pinzette/Zeckenzange
Hand/Lippen-Creme
Seife
Sonnenschutz
Mückenschutz

Notfallausrüstung

- ISO-Matte
- Schlafsack
- Biwacksack
- Mini Zelt
- Mückennetz
- Rettungsdecke
- Tarp
- Plane 2x3/3x4m

- Rucksack
- Rucksack-Cape
- Feuerstarter
- Kompass
- Messer
- Besteck
- Teller/Tasse
- Wasserflasche 1 - 2 l
- Wasserkarister 5l
- 1. Hilfe Pack

- Gaffer-Tape
- Kocher/Brennstoff
- Kochtopf/-geschirr
- Schüssel
- Axt/Beil/Säge
- Gewürze
- Waschmittel
- 500m Garn 1mm
- 50m Seile 4mm

Notfallkleidung

- 2x Socken (l/k)
- 2x T-Shirt
- 2x Unterwäsche
- Baumwollhemd
- Kapuzenpulli
- Stretch Hose
- Shorts
- Jogginghose

- Wanderschuhe
- Gummischlappen
- Handschuhe
- Mütze
- Sonnenkappe
- Schlauchschal
- Arbeitshandschuhe

- Regencape/Jacke
- Regenhose

Nicht nur im Outdoor-Bereich überlebenswichtig

- Grundlegende Pfadfinderkenntnisse
 - Knoten, Schlingen, Bünde,
 - Orientierung
 - Kartenlesen
 - Zeltbau
 - Lagerfeuer
- Grundlegende handwerkliche Fähigkeiten im Umgang mit Materialien
 - Seilkunde
 - Nutzung von Werkzeugen wie Axt, Beil, (Motor)Säge
 - Umgang mit Messer, Machete, Entaster
 - Statik, Sicherheitstechnik



Nicht nur im Outdoor-Bereich überlebenswichtig

- Erste Hilfe Ausbildung
 - Erste Hilfe Kurs sollte für jeden Pflicht sein
 - Nicht nur den Sofortmaßnahmenkurs für Autofahrer
 - Zu überlegen Erste Hilfe Extrem Kurs für Rettungseinsätze ohne Arzt
 - Regelmäßig (alle 2 Jahre) auffrischen
- Naturkunde (essbar oder giftig)
 - Beeren und Früchte
 - Pflanzen und Wurzeln
 - Pilze
 - Tiere
- Jagen und Töten
 - Fische (Forellen, ..)
 - Geflügel (Vögel, Hühner, ...)
 - Säugetiere (Schaf, Ziege, Rehwild, ...)

Exkurs: Fleischesser vs. Veganer

- Wer am verhungern ist, hat vielleicht nicht mehr die Wahl ob er sich vegan, vegetarisch oder doch mit Fleisch ernähren will!
- Veganer oder Vegetarier haben vielleicht keine Hemmung im Notfall Fleisch zu essen.
- Aber bist du bereit, ein Leben zu nehmen, um deins zu verlängern? (Fische, Taube, Huhn, Schaf, Reh, ... töten)
- Bist du bereit im Extremfall auch unreines (Schnecken, Hasen, Hund, Katze...) zu essen um zu überleben?

Theologische Frage:

Schweinefleisch essen = Sabbat übertreten = Lügen und Stehlen?

Leben in der Wachstumszone - Motivation

- Und?
- Bin ich jetzt sicher?
- Nie wieder Angst vor dem Morgen?

- Nein, das glaube ich nicht.
- Ich glaube, es wird Rückfälle geben in die Wohlfühlzone.
- Doch jede lehrreiche Erfahrung bringt mich jedes mal wieder etwas weiter, gestärkt mich und verbindet mich mit Menschen, die sich auch rausgekämpft haben aus ihrer Wohlfühlzone.
- Das macht Mut, auch für bevorstehende Kämpfe.
- Viel Erfolg dir dabei!



Karpaten-Outdoor-Survial-Touren Karpaten (Rom)



2008



2010



2012

Wer Interesse an der Teilnahme bei der nächsten Tour hat, kann sich auf die Interessierten-Liste setzen lassen und bekommt dann Informationen, sobald die Planung startet. Mail an [David Buró](#) genügt.



2014



2017



2019