

Militär / Basis-Überlebenskompetenz

Version 1.3, 23.03.22

Ein Ausbildungsprogramm für eine dreitägige Ausbildung in Zusammenarbeit mit der Survival Outdoor Schule präsentiert sich grob wie folgt:

Lernziele:

Die Teilnehmenden ...

- haben sich mit der Bedeutung der Natur in Überlebenssituationen auseinander gesetzt
- verfügen über ein gesteigertes Bewusstsein, potenzielle Überlebenssituationen zu erkennen
- können in akuten Notsituationen kompetenter reagieren und somit Grundlagen für ein Überleben legen
- verstehen Grundlagen des Wärmehaushaltes und können diese in die Praxis umsetzen (beim Biwakbau o. ä.)
- verstehen die Grundlagen des Feuermachens mit und ohne Hilfsmittel
- können Wasser finden, dessen Trinkbarkeit beurteilen und es richtig behandeln
- wissen, wie viel vom Nahrungsbedarf wir durch Wildpflanzen decken können
- kennen die wichtigsten essbaren Wildpflanzen im jeweiligen Gebiet
- erkennen die Möglichkeiten und Grenzen der tierischen Nahrung
- verstehen das Spurenlesen als einen der wichtigsten Schlüssel des Überlebens

Grundlagen einer dreitägigen Überlebenausbildung

- Die Ausbildung findet in vier Phasen statt: Sensibilisieren – Ausbilden – Anwenden/Vertiefen - Reflektieren
- Rund zwei Wochen vor Beginn der Überlebenausbildung sollte eine Information zur Sensibilisierung der Teilnehmenden stattfinden. Dabei wird in problemorientierter Art und Weise Bezug zu aktuellen Ereignissen hergestellt, in welchen Überlebenskompetenzen benötigt wurden.
- Die vier Prioritäten des Überlebens (Unterkunft – Wasser – Feuer – Nahrung) leiten die Auswahl der Ausbildungsinhalte
- Ausbildungsinhalte können durch truppengattungsspezifische Themen ergänzt werden
- Genügend Essen sichert die Aufnahmefähigkeit/Aufmerksamkeit und gibt Energie für die vielfältigen physischen Arbeiten
- Kleidung und Ausrüstung werden kontinuierlich reduziert und bestmöglich durch Materialien aus der Natur ersetzt



| SOS | 1. Tag (Unterkunft) | 2. Tag (Feuer, Pflanzen)(Wahrnehmung I) | 3. Tag (Wasser, Tiere)(Wahrnehmung II) |
|-------------------|--|--|---|
| | | Nährstoffreiches Morgenessen | Energiespendendes Morgenessen |
| Morgen | <p>Begrüßung / Kurze Einführung zum Ausbildungsgelände (Gefahren, Menschen, Verhalten, Regeln, Tarnung).</p> <p>Richtiges Bewegen > Unfallprophylaxe</p> <p>Einrichten Ausbildungsplatz in der Natur mit Naturmaterialien. Parallele Wissensvermittlung im Bereich Unterkunft/ Wärmeverlust/Psychologie</p> | <p>Erfahrungsauswertung erste Nacht / Rundgang zu den Unterkünften</p> <p>Feuermachen mit/ohne Hilfsmittel in Theorie und Praxis</p> <p>(Feuer zum Lebensmittel essbar machen, Wärmeverlust vermindern, Steine zum glühen bringen und damit Kochen, Schnee schmelzen, Lichtgewinnung, Rauchfreies Feuer)</p> | Theorie und Anwendung Wasser (Finden, Beurteilen, trinkbar machen) |
| Nachmittag | Theorie Unterkunftsbaus Aufbau einer eigenen Unterkunft | <p>Grundlagen der Ernährung aus der Natur Kurzeinführung die wichtigsten essbaren Wildpflanzen im Gebiet</p> <p>Theorie Wärmeverlust am Körper</p> | Tierische Nahrung / Spurenlesen / Effiziente Jagdtechniken |
| | Nachtessen Risotto | Nachtessen Polenta mit Wildpflanzen, Fladenbrot vom Feuer | Reichhaltiges Nachtessen |
| Nacht | Weiterbau Unterkunft | Trainieren der Wahrnehmung in der Nacht | <p>Reflexion / Abschluss</p> <p>Individuelles Feedback an Teilnehmende sowie eigenständige Reflexion über das persönliche Verhalten</p> <p>Gespräch über die Anforderungen des Lebens in der Natur (Wahrnehmung; Sinne)</p> |