

TOP

MIRJAM BOMBIS

Wir sind dann mal
DRAUSSEN

.....
DAS FAMILIEN-SURVIVAL-BUCH



Die Check- und Packlisten zu diesem Buch stehen im **TOPP Download-Center** unter www.topp-kreativ.de/downloadcenter nach erfolgter Registrierung zum Ausdrucken bereit. Den Freischalte-Code finden Sie im Impressum.

Wir sind dann mal
DRAUSSEN
.....
DAS FAMILIEN-SURVIVAL-BUCH



Wir sind dann mal
DRAUSSEN



DAS FAMILIEN-SURVIVAL-BUCH



VORWORT



Einfach mal rausgehen! Nach draußen, ab in die Natur – und zwar mit der ganzen Familie. Das ist die Idee dieses Buchs. Denn draußen warten viele Abenteuer und Erlebnisse, die den Alltag reicher machen. „Mikroabenteuer“ sind spannende Unternehmungen, die wenig Aufwand und Vorbereitung erfordern, aber eine Menge Spaß machen.

Survival, also das Überleben draußen in der Natur, ist ein Thema, das die meisten Kinder (und auch viele große Menschen) fasziniert. Schnitzen, Feuer machen und Hütten bauen, spricht uralte Instinkte an, bringt uns zu unseren Wurzeln zurück und verbindet uns mit anderen Menschen.

Es geht nicht darum, neue Rekorde aufzustellen oder unter härtesten Bedingungen draußen zu überleben, sondern vor allem um ein unvergessliches Abenteuer, das ihr als Familie erlebt. Mit wenig Gepäck und nah an der Natur könnt ihr euch zusammen auf das Wesentliche besinnen und euren Kindern das größte Geschenk überhaupt machen: erlebnisreiche Familienzeit!

Ein Abenteuer als Familie zu erleben, schweißt zusammen und gemeinsame Naturerlebnisse können wundervolle und wertvolle Erinnerungen schaffen, die Kinder oft ein ganzes Leben lang tragen und stärken. Zusammen einen oder mehrere Tage draußen zu leben, unter dem Sternenhimmel zu übernachten und ein kleines Familiencamp aufzubauen, sind Abenteuer, die perfekt geeignet sind, um den Alltags-Trott zu durchbrechen und die Welt (und auch unsere Familie) mit neuen Augen zu sehen.

Damit ihr sicher und mit Spaß nach draußen gehen könnt, findet ihr in diesem Buch Tipps aus der Praxis und von Familien getestete Anleitungen, die eure Unternehmungen draußen gelingen lassen.

Viel Spaß!
Eure Mirjam



INHALT

WAS UND WOHN

Ein Mikroabenteuer planen
Checkliste für die Abenteuer-Vorbereitung
Packliste Tages- und Wochenend-Abenteuer
Dos and don'ts

Seite 9
Seite 10
Seite 15
Seite 16
Seite 17

WO GEHT'S LANG?

Orientierung in der Natur
Anti-Verlauf-Tricks
Kompass bauen
Schrittzähler
Notfall-Pfeife
Wanderstock
Gipfelfahne

Seite 19
Seite 20
Seite 23
Seite 24
Seite 26
Seite 28
Seite 30
Seite 32

ZUHAUSE IN DER NATUR

Hütten bauen
Zwergenhütten
Schnelles Biwak
Unterstand

Seite 35
Seite 36
Seite 40
Seite 42
Seite 44

DAS WILDE LEBEN

Draußen wohnen
Improvisierte Hängematte
Waldbett
Blätterkissen und -matten
Bushcraft-Sessel

Seite 47
Seite 48
Seite 52
Seite 54
Seite 56
Seite 58

KNISTERNDE GLUT

Feuer und Flamme
Checkliste Feuerstelle
Zwergenfeuer
Kohlestifte
Lehmbehälter

Seite 61
Seite 62
Seite 63
Seite 66
Seite 68
Seite 70



GRÜN UND LECKER

Wildpflanzen für Anfänger

Blattbecher

Waldteller

Graskorb nähen

Wildpflanzen-Pakora

Kräuterfladen

Grünes Kräutersalz

Wald-Schokotaler

Seite 73

Seite 74

Seite 78

Seite 80

Seite 82

Seite 84

Seite 86

Seite 88

Seite 90



WASSER MARSCH

Wasservorräte

Wasserfilter

Handwaschstation bauen

Pflanzenseife

Seite 93

Seite 94

Seite 98

Seite 100

Seite 102



HOLZHANDWERK

Schnitzen

Holzhacke

Universalheringe

Waldgarderobe

Holzmesser

Löffel schnitzen

Seite 105

Seite 106

Seite 110

Seite 112

Seite 114

Seite 116

Seite 118



SURVIVAL-KUNST

Seile und Knoten

Slipsteg

Gesteckter Mastwurf

Fuhrmannsknoten

Dreibein-Knoten

Seite 121

Seite 122

Seite 124

Seite 125

Seite 126

Seite 128

Sicherheit und Erste Hilfe

Linksammlung: Draußen übernachten

Nachwort

Seite 130

Seite 132

Seite 133





WAS UND WOHIN?

Ein Mikroabenteuer planen



Draußen zu sein, hat die magische Wirkung, dass sich die Zeit anders anfühlt. Wenn ihr zwei Nächte unter freiem Himmel schlaft und euch den Tag über viel an der frischen Luft bewegt, dann verändert sich die Wahrnehmung: Ganz andere Eindrücke strömen auf euch ein, ihr benutzt eure Sinne intensiver und macht viele Dinge anders und oft auch bewusster als zu Hause. So kommt es, dass sich selbst ein Wochenende schon anfühlt wie eine längere Auszeit. In diesem Kapitel erfahrt ihr, wie ihr euer eigenes Abenteuer planen könnt und was alles in den Rucksack gehört.

EIN MIKROABENTEUER PLANEN

Eine kleine Auszeit

Mikroabenteuer sind kleine Happen Lebendigkeit und Auszeit, die allen Familienmitgliedern gleichermaßen guttun!

Es muss nicht gleich eine zehntägige Trekking-Tour durch unwegsames Gelände sein: Fangt klein an und steigert die Draußen-Zeit langsam. Nicht alle Eltern sind Naturfans, und auch nicht alle Kinder stürzen sich gerne kopfüber ins Abenteuer. Mit kleinen Schritten und verschiedenen kleinen Natur-Unternehmungen, die immer mal wieder in den Familienalltag eingebaut werden, könnt ihr testen, ob euch dieser Zugang zur Natur liegt und langsam eure Komfortzone erweitern. Manche wandern gerne, andere werkeln lieber, und wieder andere wollen alles über die Natur ganz genau wissen. All diese Vorlieben und Fähigkeiten sind gut und wichtig!

Denkt daran: Angst und Abneigung sind uralte Schutzmechanismen, und wir tun gut daran, bewusst in sie hineinzuspüren und uns zu fragen, was genau es ist, das wir nicht mögen. Nur dann könnt ihr auch sinnvolle Strategien entwickeln damit umzugehen und Lösungen finden, mit denen sich alle wohlfühlen. Darauf basierend könnt ihr Pläne entwickeln, die allen gerecht werden. Denn ein Familienabenteuer macht nur dann so richtig Spaß, wenn es allen gut geht.

Auch, wenn es nicht ums nackte Überleben in Notsituationen geht: Survival-Fähigkeiten helfen Kindern (und Erwachsenen) Selbstbewusstsein zu erlangen und eine intensive Verbindung zur Natur zu knüpfen. Diese Fähigkeiten üben sich am leichtesten in entspannten Situationen, in denen kein Erfolgsdruck herrscht.

Ran an die Planung!

Auch wenn es schön wäre, ganz spontan ins Abenteuer zu starten: Ein besseres und entspannteres Erlebnis werdet ihr haben, wenn ihr ein wenig vorausplant und euch Gedanken macht, wie die Abenteuerzeit aussehen soll. Dabei könnt ihr euch von den folgenden Fragen leiten und inspirieren lassen:



1. Wer kommt mit?

Natürlich ist es super, wenn ihr als ganze Familie Abenteuerzeiten erlebt. Aber genauso gut kann es sein, einzelnen Geschwistern eine Solozeit nur mit Mama und Papa zu gönnen oder eine reine Mädels- bzw. Jungstour zu planen. Hinterher gibt es spannende Geschichten zu teilen und beim nächsten Mal ist dann das andere Kind dran. Oder warum nicht einmal eine Freundin oder einen Freund eures Kindes oder Verwandte mitnehmen?

Egal wer und wie viele letztlich mitkommen: ihr werdet feststellen, dass Abenteuerlust und die Bedürfnisse der Teilnehmer immer unterschiedlich sind. Nehmt euch also nicht zu viel vor und habt lieber noch ein Abenteuer in petto, als Einzelne zu überfordern.



2. Wo geht's hin?

Um ein Naturabenteuer zu erleben, braucht ihr nicht unbedingt abgeschiedene Wildnis.

Wildnis- und Survival-Fähigkeiten lassen sich in einer vertrauten Umgebung manchmal sogar besser einüben, denn so könnt ihr euch auf die Inhalte konzentrieren. Und beim Draußensein als Familie geht es ja auch ein Stück weit darum, in der Natur heimisch zu werden – und das macht am meisten Sinn, wenn ihr euch nicht zu weit von eurem alltäglichen Lebensmittelpunkt entfernt.

