

Die Survival-Triad

Eine Gefahrensituation erfolgreich zu bewältigen hängt von 3 Faktoren ab, die wir selber beeinflussen können. Natürlich gibt es noch weitere Einflüsse, aber die unterliegen nicht unserer Beeinflussung.

Der Hintergrund dieses Artikels ist, dass ich diese 3 Faktoren, die ich beeinflussen kann, auch trainieren kann. Und daran sollten wir arbeiten.

Ein Beispiel:

Wenn ich im Winter mit meinem Fahrzeug aufgrund eines technischen Defekts fernab jeglicher Zivilisation liegen geblieben bin, dann habe ich unterschiedliche Faktoren, die ich berücksichtigen muss und die Einfluss auf den erfolgreichen Ausgang der Situation haben. Schnee, Kälte, Wind usw. sind Faktoren, die ich nicht beeinflussen kann. Sie muss ich als gegeben hinnehmen.

Aber Techniken, um mich gegen diese Witterungseinflüsse zu schützen, das ist ein Faktor, den ich selber beeinflussen kann. Welche Techniken kenne ich, um diese Situation zu überstehen? Notruf absetzen, ins Auto setzen und warten, Losgehen und Hilfe holen...das sind Dinge, die kann ich tun...Techniken eben.

Das ganze läuft aber – oftmals unterbewusst - mit taktischen Abwägungen ab. Damit meine ich, dass die Techniken unter Berücksichtigung der Ressourcen nach Kraft, Raum und Zeit zum Zweck der Bewältigung der Situation eingesetzt werden. Damit ist also die Taktik gemeint. Technik und Taktik stehen in einer Beziehung und beeinflussen sich.

Beides kann ich trainieren: Ich kann Techniken des Survival trainieren: Feuer machen, Unterkunft bauen, Notsignale absetzen usw.

Ich kann Taktik trainieren: Wann und wie kann ich welche Ressource einsetzen und wann besser nicht. Beispiel: Laufe ich über Stunden durch den Wald, um einen Hasen mit einem Speer zu erlegen oder lege ich lieber in einer Stunde 10 Fallen an ausgesuchten Orten, schlafe nachts und kontrolliere morgens die Fallen...

Beides hat mit Intelligenz (Überlegung) und Training zu tun...richtig? Naja, bedingt richtig...denn ein Faktor fehlt:

Mindset – die gedankliche und geistige Einstellung, der Wille!

Und das ist der wichtigste Faktor, der die beiden anderen Faktoren, Technik und Taktik, ganz erheblich beeinflusst.

Daher ist es von essentieller Bedeutung nicht nur Techniken und Taktiken zu trainieren...sondern auch den Kopf...das Mindset. Den unbändigen Willen, die Situation zu bewältigen, egal was da kommt. Es geht darum, Kopf, Hand und Herz in Einklang zu bringen...nicht nur zu wissen, wie die Technik geht und wann ich sie anwende sondern auch um den absoluten Willen, dieses Situation zu bewältigen. Fehlt dieser Faktor „Mindest“, dann sind im Hochstress die Faktoren Technik und Taktik zum Scheitern verurteilt....

Was bedeutet das für unser Training?

Wir müssen Techniken und Taktiken unter „Laborbedingungen“ trainieren um Handlungssicherheit zu erlangen, z.B. beim Feuerbohren, Knoten knüpfen, etc. Aber noch wichtiger ist es, die eigenen Grenzen kennen zu lernen. Unter welchen Bedingungen bin ich noch handlungsfähig, wann setzt die Feinmotorik aus, wann läuft alles nur noch grobmotorisch? Was beeinflusst meinen Willen und wie kann ich daran arbeiten? Und wenn Technik und Taktik versagen...was bleibt dann? Mindset! Und das können wir auch trainieren...es ist genauso wichtig, wie das Training der Techniken und der Taktiken...ich glaube sogar, dass es noch wichtiger ist.

Bei unserem Kurs im März konnten wir genau dieses Mindset trainieren:



Kursbeginn am 16.03.2013

In den Nächten vor dem Kurs sanken die Temperaturen auf bis zu -12 Grad Celsius. Zu Kursbeginn war es dann sonnig...aber noch recht frisch...knapp unter dem Gefrierpunkt. Das Wetter war spitze und ließ allen Teilnehmern das Herz höher schlagen...gegen Abend zog es sich dann zu und gegen 02.00 Uhr begann es zu schneien...und zwar ohne Pause bis zum Ende des Trainings gegen 13:00 Uhr. Insgesamt fielen 10 cm Schnee und dazu piff ein heftiger Ostwind. Morgens waren alle eingeschneit und die Wanderung mit Hindernisüberwindung und Orientierungstraining stand noch bevor...



Am nächsten Morgen...

Genau das sind die Momente, in den das Mindset ausschlaggebend ist: Trotz nasser und kalter Kleidung weiter machen...und sich „durchbeißen“...

An dieser Stelle einen schönen Gruß an alle Teilnehmer(innen) und Ihr habt wahrhaftig gezeigt, dass Ihr auch unter wirklich widrigen Bedingungen noch mental gut drauf gewesen seid... 😊



In diesem Sinne,
Gruß Andreas

