



Benjamin Arlet / Daniel Schäfer

# DAS ÜBERLEBENS- HANDBUCH



Warum Sie sich auf Krisen und Katastrophen vorbereiten sollten  
und wie Sie das anstellen, ohne Ihr ganzes Leben umzukrempeln



MIT CHECK-  
LISTEN UND  
ALLTAGS-  
TAUGLICHEN  
EXPERTEN-  
TIPPS

edition q im  
be.bra verlag



Benjamin Arlet / Daniel Schäfer

# **DAS ÜBERLEBENS- HANDBUCH**

.....

Warum Sie sich auf Krisen und  
Katastrophen vorbereiten sollten  
und wie Sie das anstellen,  
ohne Ihr ganzes Leben umzukrempeln

edition q im  
**be.bra verlag**

## **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen und Meinungen der Autoren. Alle Informationen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Viele der Empfehlungen beziehen sich auf Krisensituationen und sind zu normalen Zeiten nur bedingt oder nicht empfehlenswert.

Ob und inwieweit Sie die vorgeschlagenen Maßnahmen umsetzen können und wollen, liegt in Ihrer eigenen Verantwortung.

Die beschriebenen Methoden zur Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen sollten nur in Notfällen angewendet werden, in denen eine Behandlung durch medizinisches Fachpersonal nicht möglich ist. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Anleitungen richtig verstanden haben, oder wenn unklare Begleitumstände vorliegen, suchen Sie unbedingt ärztlichen Rat!

Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Verfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung auf DVDs, CD-ROMs, CDs, Videos, in weiteren elektronischen Systemen sowie für Internet-Plattformen.

© edition q im be.bra verlag GmbH

Berlin-Brandenburg, 2021

KulturBrauerei Haus 2

Schönhauser Allee 37, 10435 Berlin

[post@bebraverlag.de](mailto:post@bebraverlag.de)

Lektorat: Robert Zagolla, Berlin

Umschlag: Fernkopie, Berlin

Satz: typegerecht berlin

Schrift: Freight Text Pro, Work Sans

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-86124-751-7

[www.bebraverlag.de](http://www.bebraverlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
----------------------	----------

## **EINFÜHRUNG**

<b>Sind die Zeiten so schlimm, dass Sie für Krisen vorsorgen sollten?</b> .....	<b>13</b>
---	-----------

Angst ist und bleibt ein schlechter Ratgeber .....	13
--	----

Warum früher gar nicht alles besser war .....	15
---	----

<b>Warum auch Sie ein Vorsorger sein sollten</b> .....	<b>18</b>
--	-----------

Wie Kritische Infrastrukturen unser Leben steuern .....	21
---	----

Das Kartenhaus der Zivilisation .....	23
---------------------------------------	----

Warum der Staat Sie wahrscheinlich nicht retten wird .....	24
--	----

<b>Aber ist Hamstern nicht asozial?</b> .....	<b>26</b>
---	-----------

Praktische Gründe, ein Vorsorger zu sein .....	28
--	----

Moralische Gründe, ein Vorsorger zu sein .....	29
--	----

## **Es muss nicht immer die Apokalypse sein:**

<b>Wahrscheinliche und weniger wahrscheinliche Katastrophenfälle</b> -	<b>30</b>
--	-----------

Ausfall der Energieversorgung .....	30
-------------------------------------	----

Naturkatastrophen .....	31
-------------------------	----

ABC-Szenarien .....	33
---------------------	----

Finanz- und Wirtschaftskrisen .....	34
-------------------------------------	----

Gesellschaftliche Umbrüche .....	35
----------------------------------	----

# **DIE VIER SÄULEN DER KRISENVORSORGE: WAS SIE BRAUCHEN, UM EINE KRISE ZU ÜBERSTEHEN**

## **Die erste Säule: Vorräte & Ausrüstung ..... 39**

Diese sieben Grundbedürfnisse sichern Ihr Überleben .....	40
Das A & O der Vorratshaltung .....	43
Grundbedürfnis 1: Unterkunft & Witterungsschutz .....	46
Grundbedürfnis 2: Feuer (Kochen & Heizen) .....	50
Grundbedürfnis 3: Wasser .....	54
Grundbedürfnis 4: Unversehrtheit .....	60
Grundbedürfnis 5: Orientierung .....	68
Grundbedürfnis 6: Rettung .....	70
Grundbedürfnis 7: Nahrung .....	72
Diese Ausrüstung hilft Ihnen außerhalb der Wohnung .....	78

## **Die zweite Säule: Wissen & Fähigkeiten ..... 95**

Die Hard Skills des Überlebens:	
So sichern Sie Ihre Grundbedürfnisse .....	96
Die Soft Skills des Überlebens:	
Soziale Kompetenzen und Survival-Psychologie .....	150

## **Die dritte Säule: Das soziale Netz ..... 165**

### **Die vierte Säule:**

## **Physische & psychische Leistungsfähigkeit ..... 167**

Körperliche Leistungsfähigkeit .....	167
Mentale Leistungsfähigkeit .....	168

## **ANHANG**

### **Wenn es einmal ganz schlimm kommt:**

## **Verhalten bei ABC-Szenarien ..... 175**

Atomare Notlagen .....	175
Biologische Notlagen .....	178
Chemische Notlagen .....	179

Prepper, Survivalist, Vorsorger – Eine kleine Begriffskunde .....	181
Fragebogen: Welche Krisenszenarien sind für Sie realistisch? .....	184
Selbsttest: Wie gut sind Sie auf Krisen vorbereitet? .....	186
Checklisten: Was Sie im Krisenfall zu Hause brauchen .....	189
Hilfreiche Apps und Internetseiten .....	196
Anmerkungen .....	198
Register .....	201
Dank .....	206
Bildnachweis .....	206
Die Autoren .....	207





# Vorwort

Kurz bevor wir die Arbeit an diesem Buch abgeschlossen haben, gingen die Meldungen von dem verheerenden Hochwasser im Ahrtal und in der Eifel um die Welt. Das Auftreten solcher Naturkatastrophen mit vielen Toten und Verletzten kann die Menschheit nur in begrenztem Maße verhindern. Und für den Einzelnen ist es selbstverständlich aussichtslos, sich den Fluten entgegenzustellen, um das eigene Hab und Gut zu retten. Ebenso wenig liegt es in unserem Einflussbereich, ob in unserem Viertel der Strom ausfällt, in der Nähe ein Chemiewerk havariert oder weltweit eine Wirtschaftsblase platzt.

Eine Sache können wir aber alle tun: Wir können uns auf große wie auf kleine Krisen vorbereiten und dadurch die möglichen Folgen für uns und unser Umfeld auf ein erträglicheres Maß reduzieren. Zwar ist es extrem unwirtschaftlich, nachts vom Hochwasser überrascht zu werden und innerhalb von Minuten die eigene Wohnung verlassen zu müssen – aber mit einem vorbereiteten Notgepäck bleiben Sie zumindest warm und trocken und können Ihre Grundbedürfnisse erfüllen. Niemand möchte gerne einen großflächigen Stromausfall erleben – aber mit etwas Vorbereitung können Sie zu Hause wenigstens Wasser abkochen, Essen zubereiten und haben das Know-how, um für einige Zeit auch ohne Infrastruktur auszukommen. Nicht zuletzt hilft es ungemein, auch psychisch und körperlich auf schwierige Zeiten vorbereitet zu sein, denn eines braucht es in jeder Krise: Handlungsfähige Menschen, die wissen, was zu tun ist.

Die Flutkatastrophe vom Sommer 2021 hat einmal mehr deutlich gemacht, dass jede Bürgerin und jeder Bürger diese Vorbereitung selbst in die Hand nehmen sollte. Natürlich gehört es zu den Aufgaben des Staates, Vorsorgemaßnahmen für Katastrophen zu treffen. Doch dieses System hat in erster Linie die Verletzlichsten unserer Gesellschaft im Blick, nicht alle 83 Millionen Bundesbürger. Und wie wir gesehen haben, ist dieses System auch fehlerbehaftet – beispielsweise kamen Warnmeldungen nicht recht-

zeitig bei den Betroffenen an. Daher liegt die persönliche Vorsorge für Krisen immer in der Eigenverantwortung des Einzelnen – das wird von staatlicher Seite sogar ausdrücklich vorausgesetzt. Dabei geht es nicht nur darum, sich selbst und seine Lieben bestmöglich zu schützen, sondern auch darum, im Ernstfall andere unterstützen zu können und zugleich die professionellen Helfer zu entlasten.

Aus unseren Erfahrungen in der Fachausbildung beim Technischen Hilfswerk, in der Tätigkeit als Trainer für Erwachsenenbildung, in der Führungsausbildung bei der Armee und Kriminalpolizei und nicht zuletzt bei unserem langjährigen Wirken als Organisatoren von praxisbezogenen Survival-Kursen wissen wir, worauf es ankommt. Wir haben dieses Buch geschrieben, um Sie zu ermutigen, ab sofort auf Krisen vorbereitet zu sein – auch wenn Sie vielleicht bisher noch nie eine Katastrophe oder Gefahrensituation erlebt haben und verständlicher Weise hoffen, dass das auch in Zukunft so bleiben wird.

Unser Ratschlag lautet an dieser Stelle: Lieber gut vorbereitet ohne Krise als ohne Vorbereitung in die Krise!

Ihr

Benjamin Arlet & Daniel Schäfer

# EINFÜHRUNG





# Sind die Zeiten so schlimm, dass Sie für Krisen vorsorgen sollten?

Sind Sie auf bevorstehende Katastrophen vorbereitet? Mit der Welt geht es nämlich eindeutig bergab, meinen einige: *Naturkatastrophen, Hunger, Armut, Terrorismus, Kriege, Kriminalität, Krankheiten, Flüchtlingsströme .... – Und das alles wird immer schlimmer. Wer auch nur ab und zu die Nachrichten verfolgt, der erkennt, dass wir in unserem scheinbar so ruhigen Mitteleuropa auf einem Pulverfass leben, das jederzeit hochgehen kann. Wie wird es Ihnen und Ihrer Familie ergehen, wenn es zum großen Knall kommt?*

So oder ähnlich beginnen viele Ratgeber zum Thema Krisenvorsorge, oft auch »Prepping« genannt. Die Botschaft ist klar: Die Zeiten sind schlecht und werden bald noch schlechter werden. Bereiten Sie sich darauf vor! Schließlich haben schon Ihre Großeltern für Krisen vorgesorgt – warum tun Sie es nicht auch?

Allerdings: Die Welt unserer Großeltern existiert nicht mehr. Und die obenstehende Geschichte stimmt so auch nicht. Denn tatsächlich leben wir heute in einer Welt, in der Vieles seit Jahrzehnten Schritt für Schritt immer besser wird, in der die Lebenserwartung steigt und der Anteil der Menschen, die zum Beispiel an den Folgen einer Naturkatastrophe sterben, kontinuierlich sinkt.<sup>1</sup> Daraus zu schlussfolgern, dass persönliche Krisenvorsorge überflüssig und ein Relikt vergangener Tage sei, wäre allerdings ein folgenreicher Fehler.

## **Angst ist und bleibt ein schlechter Ratgeber**

Bevor wir näher darauf eingehen, warum die Zeiten gar nicht so schlimm sind und Vorsorge trotzdem angebracht ist, möchten wir Ihnen zwei Fragen stellen. Erstens: Welches Bild haben Sie von jemandem, der sich auf Versorgungskrisen, Pandemien und Naturkatastrophen vorbereitet? Das gleiche Bild wie von jemandem, der eine Hausrat-, Kranken- oder Voll-

kaskoversicherung hat? Und zweitens: Sind Sie selbst jemand, der Vorsorge in Form von Versicherungen, nicht aber in Bezug auf Ressourcen und Fähigkeiten betreibt?

Ihre Antwort auf die erste Frage hängt wahrscheinlich stark davon ab, welchen Kontakt Sie bereits mit dem Thema hatten, welche Serien und Dokumentationen Sie geschaut oder welche Bücher Sie gelesen haben und welche Ansichten darüber in Ihrem sozialen Umfeld vorherrschen. Und natürlich davon, welche eigenen Erfahrungen Sie gemacht haben.

Die Chancen stehen hoch, dass der »preppende« – oder besser vorsorgende – Mensch vor Ihrem geistigen Auge jemand ist, der ein düsteres Bild von der Zukunft hat. Jemand, der sich vor dem fürchtet, was da kommen könnte. Zumindest präsentieren uns die Medien seit Jahren das Klischee des paranoiden Preppers, der mit Armbrust und Schrotflinte bewaffnet in seinem Bunker hockt, um die letzte Dose Ravioli mit dem eigenen Leben zu verteidigen oder sie einem anderen mit Gewalt zu entreißen. Nicht selten werden diese Menschen als »Lebensflüchtige« dargestellt, die im normalen Leben sozial versagt haben und sich nun auf eine Neuordnung der Gesellschaft freuen – oder diese sogar selbst herbeiführen wollen, um dann endlich »jemand zu sein«.

Angenommen, Ihre Vorstellung von einem Vorsorger hätte auch nur entfernt etwas mit diesem Bild zu tun – möchten Sie so jemand sein? Vermutlich nicht. Daher empfehlen wir einen Paradigmenwechsel: Sehr wahrscheinlich haben Sie sich gegen zukünftige Gefahren in Form von Versicherungspolicen abgesichert, oder? Dass solche Policen in einer echten Krise nicht immer Verlass bieten, durften zum Beispiel viele Gastwirte erleben, die während der Corona-Pandemie ohne eigenes Verschulden über Monate hinweg schließen mussten. Gezahlt wurde von ihren Versicherungen häufig gar nichts, oder ihnen wurde eine Zahlung von 15 Prozent der Schadenssumme angeboten.<sup>2</sup> Und auch die Opfer von Flutkatastrophen und anderen Unwetterereignissen stehen immer wieder vor der bangen Frage, ob Ihre Versicherung für alle entstandenen Schäden aufkommt.<sup>3</sup> Macht es vor diesem Hintergrund nicht Sinn, das Vertrauen auf bedrucktes Papier ein wenig um echte Werte, Ressourcen und Fähigkeiten zu ergänzen?

Vielleicht glauben Sie, dass praktische Krisenvorsorge sich nicht mit Ihrer Lebensweise vereinbaren ließe oder dass Sie über zu wenig Erfahrung und Wissen in diesem Bereich verfügen. Wenn dies der Fall ist, machen Sie sich keine Sorgen: So geht es den meisten. Denn Vorsorgewissen und Überlebensfähigkeiten stehen nicht auf den Lehrplänen von Schulen

und Universitäten. Und auch die Medien sind hier keine große Hilfe, weil sie über diese Form von Individualverantwortung leider viel zu oft nur in Verbindung mit Subkulturen und Extremismus berichten.

Die gute Nachricht ist aber: Vorsorge kann (und darf) man auch betreiben, ohne sich vor der Zukunft zu fürchten oder extremistische Ansichten zu haben. Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass Sie der Geschichte von der immer schlechter werdenden Welt und dem drohenden Weltuntergang, die wir am Anfang des Kapitels skizziert haben, keinen Glauben schenken, sondern die Sache betrachten, als würden Sie sich ein neues Hobby zulegen oder eine neue, aber realere Art der Versicherung für Ihre Zukunft und die Ihrer Angehörigen abschließen: Vorsorge als Versicherung. Eine Versicherung, auf die Sie sich wirklich zu 100 Prozent verlassen können.

## **Warum früher gar nicht alles besser war**

Von unseren (Ur-)Großeltern wissen wir noch, dass sie jeden Sommer Lebensmittel einkochten, um im Winter genug zu essen zu haben. Damals sah die Welt auch ganz anders aus. Beispielsweise lebte um die Mitte des 20. Jahrhunderts etwa die Hälfte der Weltbevölkerung in extremer Armut, und die Gefahr zu verhungern war für viele Menschen real. Aber wie viele Menschen leben heute in extremer Armut? Ein Drittel der Weltbevölkerung? Ein Viertel? – Tatsächlich ist der Anteil von über 50 Prozent in den 1950er Jahren bis heute auf weniger als 10 Prozent gesunken – während die absolute Bevölkerungszahl stark zugenommen hat.<sup>4</sup>

Und auch sonst deuten fast alle Statistiken in eine positive Richtung, vor allem in Europa. Beispielsweise beträgt die Zahl der Menschen, die durch Naturkatastrophen wie Dürren, Überschwemmungen und Erdbeben ums Leben kommen, heute nur einen Bruchteil des Wertes von vor 100 Jahren.<sup>5</sup> Die Zahl der Todesfälle durch Flugzeugabstürze lag in den 1930er Jahren noch bei rund 2.000 Toten pro zehn Milliarden Passagiermeilen – heute liegt diese Zahl bei eins.<sup>6</sup>

Entgegen dem Bild, das TV und Boulevardpresse oft zeichnen, sinkt in Deutschland auch die Gefahr, Opfer eines Verbrechens zu werden. Vom Höhepunkt der verzeichneten Straftaten im Jahr 1993 ist deren Zahl bis 2019 um 19 Prozent gesunken.<sup>7</sup> Ebenso ist der Straßenverkehr sicherer geworden: Von 1990 bis 2020 sank die Anzahl der Verunglückten durch Verkehrsunfälle um 27 Prozent.<sup>8</sup>