

Die Survival-Dreierregel – Warum sie gefährlich sein kann

Survival – ein Begriff, der oft in Verbindung mit Abenteuer, Überleben in der Wildnis oder Notsituationen gebracht wird.

Doch was genau bedeutet Survival eigentlich und **welche Regeln gelten** hierbei als wichtig?

Ich habe mir darüber Gedanken gemacht und möchte sie unbedingt mit dir teilen – schließlich sollst auch du davon profitieren.

Du hast wahrscheinlich schon von der Dreierregel oder mehreren Dreierregeln im Survival-Bereich gehört.

Ich frage mich schon seit Längerem, ob es sich bei der Dreierregel um ein sinnvolles Konstrukt handelt, oder sie dich sogar am Überleben hindern kann.

Diese Thematik möchte ich in diesem Artikel näher beleuchten und mein Wissen mit dir teilen.

Ich hoffe, du bleibst aufmerksam dabei, auch wenn wir erst einmal mit den Basics starten sollten, bevor wir genauer auf die Dreierregel eingehen.

Was bedeutet Survival eigentlich genau?

Survival, das Überleben in einer kritischen Situation, ist ein Konzept, das von vielen Menschen unterschiedlich wahrgenommen und verstanden wird.

Du hast vielleicht schon selbst festgestellt, dass deine Prioritäten nicht selten an anderer Stelle liegen, als die anderer Menschen, die sich mit dem Survival-Begriff beschäftigen.

Für einige bedeutet es das Überleben in einer Naturkatastrophe, für andere bedeutet es wiederum das Überleben in einer komplexen städtischen Umgebung (Urban-Survival, [lies hier mehr dazu](#)) und für wieder andere in einer postapokalyptischen Welt.

(Falls du Zeit hast, [lies unbedingt meinen Artikel über Survival](#). Du wirst einen umfassenden Überblick erhalten – aber nimm dir besser eine Kanne Kaffee mit)



Gibt es für uns überhaupt eine feste Richtlinie, an der wir uns orientieren können?

Grundsätzlich bezieht sich Survival auf die Fähigkeit, in einer herausfordernden Umgebung zu überleben und die dazu notwendigen Mittel zu erlangen.

Beim Survival gilt es, alles lebensnotwendigen Bedürfnisse zu stillen, damit ein Überleben gesichert ist. – Martin Gebhardt

Das kann einerseits bedeuten, dass du lernen musst, wie man **Nahrung** und **Wasser** beschafft, **Schutz** vor den Elementen findet und sich vor Bedrohungen schützt.

Es kann auch bedeuten, dass du herausfinden musst, wie man medizinische Versorgung bereitstellt und kritische Entscheidungen trifft, um in einer unvorhergesehenen Umgebung zu überleben.

Wie du siehst, ist der Survival-Begriff unfassbar vielseitig und sehr individuell – genau hier liegt auch die Krux an der Sache – es ist unglaublich schwer, überhaupt richtige Prioritäten zu setzen, die für alle Menschen gleichermaßen gelten – wenn nicht gar unmöglich.

Doch genau das versucht die "Dreierregel" – mit Erfolg, oder eher doch nicht?

Was sagt die Dreierregel aus?

Die Dreierregel soll ein **universell geltendes "Regelwerk"** für Survival-Situationen darstellen, an das man sich halten sollte, wenn man erfolgreich und wohlbehalten aus einer Extremsituation herauskommen möchte.

Damit wir das in diesem Artikel gemeinsam beurteilen können, sollten wir uns erst einmal auf eine Bedeutung der Dreierregel einigen – auch davon gibt es nämlich mehrere.

Ich nenne dir die beiden wichtigsten oder bekanntesten:

Bedeutung Nr. 1 der Dreierregel

Am häufigsten wird die Dreierregel ungefähr so zitiert.

Der menschliche Körper stößt an seine Grenzen nach:

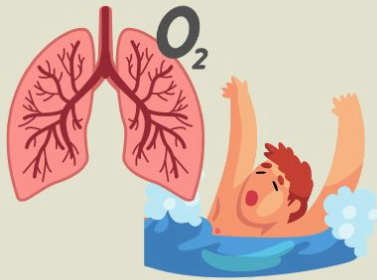
- 3 Sekunden Unachtsamkeit
- 3 Minuten ohne Sauerstoff
- 3 Stunden ohne Schutz in sehr extremen Wetterbedingungen
- 3 Tage ohne Wasser
- 3 Wochen ohne Nahrung
- 3 Monate ohne soziale Kontakte

Die Dreierregel nennt dir hier die Reihenfolge der Prioritäten, auf die es in einem Survival-Szenario angeblich ankommt.

Wahrscheinlich kennst du die Dreierregel ohne "Unachtsamkeit" und ohne "soziale Kontakt". Manche nehmen diese aber mit in ihre Bücher auf, daher sind sie mit dabei.

Hier eine Grafik dazu:

Die 3er-Regel beim Survival



Du kannst 3 Minuten ohne Atemluft oder in eisigem Wasser überleben.



Du kannst 3 Stunden in einer rauen Umgebung (extreme Hitze oder Kälte) überleben.



Du kannst 3 Tage ohne trinkbares Wasser überleben.



Du kannst drei Wochen ohne Nahrung überleben.

Achtung: Die 3er-Regel ist zunächst nur eine Richtlinie und Survival-Situationen können sich extrem unterscheiden. Strandest du auf einer einsamen Insel, ist Wasser vielleicht das Erste, was du suchen musst. Strandest du in alpinem Gebiet, dann steht Schutz vielleicht an erster Stelle.



survival-kompass.de

Bedeutung Nr. 2 der Dreierregel

Auch hier bezieht sich die Dreierregel auf Prioritäten, die du in einer Notsituation setzen solltest, allerdings etwas allgemeiner:

1. **Überleben** – Hier geht es darum, sicherzustellen, dass du am Leben bleibst, indem du Schutz vor Witterungseinflüssen, direkten Gefahren und potenziellen Bedrohungen findest.
2. **Signalisieren** – Hier geht es darum, dass du dich bemerkbar machst, um gerettet zu werden – also etwa mithilfe von Rauchzeichen oder anderweitigen Signalen.
3. **Nahrung** und Wasser finden – Hier sollst du ausreichende Vorräte an Wasser und Nahrung aufbauen, um über einen längeren Zeitraum überleben zu können.



Signale geben, damit man gefunden wird, ist ein guter Ratschlag

Auch wenn sich die Bedeutungen in der Ausdrucksweise der beiden Konstrukte, ihrer Genauigkeit und ihrer gesetzten Rangordnung voneinander unterscheiden, haben sie doch eines gemeinsam, und zwar den **Fokus auf Prioritäten**.

Die gesamte Dreierregel basiert auf einem festen Konstrukt aus Prioritäten, die in jedem Fall eingehalten werden sollen, um das eigene Überleben langfristig sichern zu können.

Das Problem mit den Prioritäten – manche ist dringlicher in einer Situation als in einer anderen Situation

Auf den ersten Blick magst du vielleicht zustimmen und der Überzeugung sein, dass die Prioritäten der Dreierregel natürlich ihre Berechtigungen haben.

Schließlich sollte man immer zuerst sichergehen, dass man vor Wind und Wetter geschützt ist, ein Lager aufschlägt oder sich einen sicheren Zufluchtsort sucht, an dem man länger bleiben kann.

Oder vielleicht doch nicht?

Drei Minuten ohne Sauerstoff oder ohne Atemluft ist sehr realistisch. Manche können mehr, manche weniger lang die Luft anhalten.

Aber die anderen Konstrukte ... Die stören mich etwas und ich möchte dir ein paar Beispiele nennen.

Beleuchten wir das Ganze doch einmal anhand eines Gedankenexperiments:

Du befindest dich gerade, an einem heißen Sommertag, in einer Survival-Situation. Da du dich mitten im Wald befindest, bist du zwar in gewisser Weise vor den brütenden Sonnenstrahlen geschützt, doch spürst du die drückende Hitze sehr deutlich – so wie dein Körper auch.

Du befolgst vorbildlich die Dreierregel und möchtest dementsprechend zuallererst deinen Schutz vor dem heißen Wetter und vielleicht auch vor wilden Tieren gewährleisten. Je nachdem, welche der beiden oben genannten Bedeutungen du bevorzugst, kann es auch sein, dass du bereits nach Möglichkeiten suchst, dich bemerkbar zu machen, um schnell gefunden zu werden.

Die Suche nach Nahrung oder Wasser schiebst du erst einmal ein wenig nach hinten, schließlich überlebst du drei Tage ohne Wasser, richtig? Nun, hier kommt das Problem: An einem heißen Sommertag verbrauchst du eine Menge an Flüssigkeit – erst recht, wenn du dich viel bewegst, um nach einem Unterschlupf oder Möglichkeiten der Signalisierung zu suchen.

Ehe du dich versiehst, beginnst du, zu dehydrieren. Du trocknest immer mehr und mehr aus und bist irgendwann nicht mehr dazu in der Lage, den notwendigen Tätigkeiten, die es zum Überleben braucht, nachzugehen. Du hast im Klartext die Prioritäten falsch gesetzt, weil du dich strikt an die Dreierregel nach dem Lehrbuch gehalten hast.

Drehen wir das Gedankenexperiment einmal um:

Anstatt während der heißen Sommerzeit befindest du dich mitten in einem kalten Wintermonat. Der Frost kriecht durch deine Glieder, es fällt unaufhörlich Schnee und die Temperaturen sinken so schnell ins Minus, dass du kaum mehr einen Schritt gehen kannst, ohne vor Kälte zu bibbern.

Wie sieht es jetzt aus? Nun, die Sache ist klar! Suche oder baue dir so schnell wie möglich einen Unterschlupf und dementsprechend Schutz vor den extremen Witterungsbedingungen! Wasser oder Nahrung helfen dir auch nichts mehr, wenn du zu Eis erstarrt bist. Außerdem kannst du unter gewissen Bedingungen sogar Schnee essen, um hydriert zu bleiben.

Na, merkst du etwas?

In unserem Gedankenexperiment hat sich lediglich **die Umwelt geändert**, in der du dich befindest, nicht mehr und nicht weniger.

Diese Änderung genügt allerdings, um die Prioritäten, die du zum Überleben setzen musst, vollständig zu verschieben.

Im ersten Szenario solltest du so schnell wie möglich eine Wasserquelle finden, im zweiten zuerst einen Unterschlupf.

Derartige Gedankenexperimente könnten wir jetzt im Übrigen unendlich weiterspinnen – das Ergebnis

wird immer dasselbe sein: Welche Prioritäten man hat, **hängt immer mit den Gegebenheiten der aktuellen Survival-Situation des Menschen zusammen**, der diese gerade erlebt.

Lies auch

[Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen – der ultimative Wasser-Guide](#) – Wasser finden ist eine der wichtigsten Survival-Fähigkeiten. In dem Artikel lernst du alles über das kostbare Wasser: wie du es findest, sammelst und filterst.

Probleme mit den Prioritäten? Alle Bedürfnisse sind wichtig!

Fairerweise sollte angemerkt werden, dass du die Dreierregel natürlich generell als einen mentalen Leitfaden nutzen kannst, um dir einzuprägen, welche Faktoren eine Rolle spielen – die Reihenfolge weicht allerdings auch aufgrund deiner individuellen Situation von der „Grundregel“ ab.

Hier ein weiteres Beispiel, welches dir die Augen öffnet:

Stell dir vor, du befindest dich mitten in einem Survival-Szenario, und zwar an einem Fluss oder See – in Bezug auf die Wasserversorgung also ideal.

Um das Wasser allerdings ohne Bedenken für dich genießbar zu machen, solltest du es vor dem Trinken reinigen, filtern oder auch abkochen.

Denn du bist dir ziemlich sicher, dass sich in deiner Wasserquelle etliche Verunreinigungen, wie gefährliche Keime, befinden.

Entscheidest du dich nun also für dein kurzfristiges oder langfristiges Überleben?

Trinkst du verunreinigtes Wasser, bist du zwar für den Moment hydriert, kannst aber starke Darmprobleme, wie heftigen Durchfall bekommen, der dich dann nur noch mehr austrocknet und schwächt, also dein langfristiges Überleben gefährdet.

Kochst du das Wasser ab, erhältst du garantiert eine sichere und saubere Flüssigkeitszufuhr – doch eben nicht sofort. Für den Moment bleibst du ohne Flüssigkeit, bis du mit dem Abkochen / Reinigen / Filtern des Wassers fertig bist.

Auf den ersten Blick mag es also sinnvoll erscheinen, das Wasser zu trinken, um nicht zu verdursten. Aber das kann ein großer Fehler sein, der dich langfristig sogar das Leben kosten kann.

Verunreinigtes Wasser kann nämlich Infektionen mit Salmonellen und anderen Krankheitserregern verursachen, die sich in deinem Körper festsetzen.

Auch Parasiten wie Leberegel oder Pärchenegel können über verunreinigtes Trinkwasser aufgenommen werden und langfristig gesundheitliche Schäden verursachen.

Es ist also wichtig, zwischen kurzfristigen und langfristigen Folgen zu unterscheiden.

Wenn du nur darauf bedacht bist, unmittelbar zu überleben, kannst du das verfügbare Wasser trinken und

später versuchen, die Schäden durch Behandlung mit Medikamenten oder ärztlicher Hilfe zu beseitigen.

Wenn du jedoch sicherstellen möchtest, dass du ohne mittel- oder langfristige gesundheitliche Schäden aus dieser Situation herauskommst, solltest du besser auf gereinigtes Wasser zurückgreifen oder alternative Quellen suchen.

Denn nichts ist wichtiger als unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Weitere Beispiele, dass die Dreier Regel ein schwaches Konstrukt ist und du dich nicht 100-prozentig auf diese verlassen solltest

Trinkwasser

Wenn es um Trinkwasser geht, kann man bei sehr kaltem Wetter ohne Wasser und mit wenig Bewegung für etwa eine Woche überleben.

Allerdings kann das Trinken von verunreinigtem Wasser, vergiftetem Wasser oder Salzwasser in wenigen Stunden zu Durchfall und schnell zum Tod führen. Arbeitest du jedoch hart und schwitzt du viel, dann bist du ohne Wasser in weniger als drei Tagen verdurstet.

Falls dich interessiert, wie du Salzwasser aufbereitest, dann lies meinen Ratgeber "[5 Möglichkeiten, Salz aus Wasser zu entfernen](#)".



Idealerweise solltest du Wasser immer abkochen

Nahrung

Menschen können bis zu drei Wochen am Leben ohne Nahrung bleiben. Gesunde Menschen schaffen auch drei Monate und übergewichtige Menschen schaffen ein Jahr.

Allerdings ist Nahrung nicht nur zum Füllen des Magens wichtig. Ohne Nahrung bist du kraftlos, demotiviert und erschöpft. Du bist nicht mehr leistungsfähig.

Und stell dir vor, du bist so erschöpft, dass du kein Feuer mehr an bekommst. [Feuer entzünden ohne Feuerzeug/Streichhölzer](#) ist draußen in einer Notsituation, ein Prozess, der viel Zeit und Energie kosten kann. Du hast also nun unaufbereitetes Wasser, aber nicht mehr die Kraft es abzukochen. Das wäre ein riesengroßes Problem.



Mit dem Feuerbohrer ein Feuer entzünden, ohne vorher geübt zu haben, ist fast unmöglich

Schutz

Es kann sein, dass dein Schutz sofort ausreicht oder du gar nicht so viel aufbauen musst. Bei angenehmen 25 Grad und einer vorhandenen Plane, gibt es nicht viel zu machen.

Ganz anders sieht es aus, wenn du in einem tropischen Gebiet ums Überleben kämpfst, du mit der hohen Luftfeuchte nicht zurechtkommst und es ständig regnet. Dann brauchst du Schutz vor Tieren, Regen und eine Ruhestätte.



Besitzt du ein Tarp in einer Notsituation, sieht die Welt schon besser aus

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte sind für viele Menschen wichtig, aber es gibt auch Personen wie Mönche, Informatiker oder Eremiten, die ohne jeden sozialen Kontakt mehrere Monate oder sogar Jahre auskommen.

Alles eine Sache der Perspektive

Wenn du beispielsweise für sieben Tage fernab der Zivilisation unterwegs bist, vielleicht auf einer verlassenem Insel ([hier mein Ratgeber zur einsamen Insel und meine beste 7 Gegenstände](#)), kannst du nicht einfach sagen:

"Ich brauche nur Wasser und ich brauche vermutlich keine Nahrung, weil ich nach sieben Tagen noch nicht verhungert bin."

Das funktioniert nicht, da ein Mangel an Nahrung dazu führt, dass du nicht in der Lage bist, Wasser zu gewinnen oder eine geeignete Notunterkunft zu bauen.

Wenn man einen Teilbereich vernachlässigt, wird man auch die anderen Teilbereiche vernachlässigen und nicht in der Lage sein, sinnvoll zu planen und zu handeln.

Wie du siehst, hängen die Prioritäten, die du in einer Survival-Situation setzt, in der Regel hauptsächlich von dir selbst und den dich umgebenden Faktoren ab.

Im Bereich Survival sprechen wir von vier Grundbedürfnissen, die abgedeckt werden müssen:

- Feuer
- Wasser
- Schutz
- Nahrung

Diese Bedürfnisse sind nicht in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet und es ist in jeder Situation wichtig, abzuschätzen, was gerade am dringendsten benötigt wird.

Selbst wenn jemand in einer ähnlichen Situation ist oder nur wenige Kilometer entfernt ist, kann die Prioritätenliste unterschiedlich ausfallen. Das erfordert Erfahrung, Training und Übung, um in jeder Situation angemessen handeln zu können.

Ein festes Konstrukt wie die Dreierregel stellt in diesem Falle eine entscheidende Schwäche dar, zumindest dann, wenn man sie als fest geltendes Gesetz wahrnimmt – sie vernachlässigt deine individuelle Perspektive.

Du kennst es vielleicht aus dem [Prepping](#) – zwar gibt es ein paar Richtlinien, Grundlagen und Denkanstöße, an denen du dich orientieren kannst, dein genaues Vorgehen wird sich aber immer an dir selbst und deiner persönlichen Situation orientieren – also deiner Perspektive.

Du weißt, was in diesem Moment das Wichtigste für dich ist – keine vorgefertigte Regel.

Wichtig beim Survival ist und bleibt der Faktor der Situationsanalyse, und die kann dir nichts und niemand abnehmen.

Egal, in welcher Notsituation du dich befindest, du musst immer dazu in der Lage sein, dich selbstständig umzuschauen, dir ein Bild von der Situation zu machen und dann passend zu handeln.



Wichtig beim Survival ist und bleibt der Faktor der Situationsanalyse, und die kann dir nichts und niemand abnehmen.

Meine Empfehlung: nimm die Dreierregel als Merksatz, aber nicht als Gesetz

Du magst beim Lesen der letzten Absätze vielleicht den Eindruck gewonnen haben, ich hielte die Dreierregel für komplett nutzlos, das stimmt allerdings nicht.

Ich bin lediglich überzeugt davon, dass du die Dreierregel als das betrachten solltest, was sie wirklich ist. Sie ist ein Merksatz, der dir in Notsituationen dabei helfen kann, darauf zu achten, was wichtig ist.

Formuliere die Dreierregel also zu Fragen um, die dir weiterhelfen.

In der Praxis kannst du das zum Beispiel folgendermaßen umsetzen:

- **3 Sekunden Unachtsamkeit:** „*Bin ich aufmerksam genug / bin ich bei der Sache? Welche potenziellen Bedrohungen befinden sich unmittelbar um mich herum, die ich nicht vernachlässigen darf?*“
- **3 Sekunden ohne Sauerstoff:** „*Ist meine Luftzufuhr akut gefährdet (etwa durch Feuer und Rauch)? Falls ich vor etwas fliehen muss, habe ich den Atem / die Ausdauer dafür, oder muss ich anderweitig vorsorgen?*“
- **3 Stunden ohne Schutz bei extremen Wetterbedingungen:** „*Wie ist die Wetterlage? Wie könnten sich Kälte oder Wärme auf mein Überleben auswirken?*“
- **3 Tage ohne Wasser:** „*Bin ich aktuell hydriert? Wo finde ich Wasser? Habe ich noch Wasser dabei? Wie lange reichen meine Vorräte?*“
- **3 Wochen ohne Nahrung:** „*Habe ich noch Vorräte dabei? Was für Nahrungsmittel gibt es in der Nähe zu finden – Fleisch (Jagd), Beeren, Insekten, Pilze und Kräuter?*“

Auch das sind natürlich nur Beispiele, die du verwenden kannst, aber nicht musst.

Ich möchte dir lediglich verdeutlichen, dass du die Dreierregel als Merksatz für wichtige Survival-Aspekte nutzen kannst, wenn du ihre „innere Rangordnung“ und **den Anspruch zu priorisieren außen vor lässt**.

Fazit: Die Dreierregel ist kein festes Konstrukt und nur bedingt in der Praxis sinnvoll

Ich denke im Laufe des Textes konnten wir die Frage, ob die Dreierregel ein notwendiges festes Konstrukt ist, mit einem klaren Nein beantworten.

In Bezug auf ihre Priorisierung **ignoriert sie in der Praxis leider wichtige Faktoren, wie deine Umgebung und deine individuelle Situation** – die persönliche Perspektive wird nicht mit in ihr Regelwerk einbezogen.

Als Merksatz kannst du sie allerdings dennoch verwenden, denn ohne Zweifel nennt sie Faktoren, die in Survival-Situationen sehr wohl von Bedeutung sind und den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen können – dafür muss allerdings der Anspruch der Priorisierung obsolet sein.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Artikel weiterhelfen und deinen Horizont etwas erweitern konnte.

Denke daran, auch bestehende Konzepte stets und ständig kritisch zu hinterfragen, dich ordentlich zu informieren und dir dein eigenes Bild zu machen.

Auch mir geht es nicht immer darum, stets und ständig Zustimmung zu erhalten. Schau dich in meinem Blog um und lies ein paar der Artikel. Gibt es Dinge, mit denen du nicht übereinstimmst?

Super! Dann entwickelst du vielleicht neue Ansätze, die noch besser sind als meine, und kannst davon profitieren und deine Erkenntnisse vielleicht sogar weitergeben.

Man lernt schließlich nie aus, richtig?

Ich danke dir jedenfalls für deine Aufmerksamkeit und hoffe, dass du dich tatsächlich noch ein wenig in meinem Blog umschaust – bis bald.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>