



Der Navy SEAL Survival-Guide

- ⊕ Terrorangriffe und Flugzeugabstürze überleben
- ⊕ Sich richtig verhalten bei Erdbeben und Blitzschlag
- ⊕ Hundeattacken abwehren
- ⊕ Sich aus Seenot retten
- ⊕ Stalker loswerden
- ⊕ Sicher ins Ausland reisen
- ⊕ Erste Hilfe für den Ernstfall

riva

Cade Courtney

Cade Courtley

Der Navy-SEAL- Survival-Guide

riva

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.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© der Taschenbuchausgabe 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

© der Originalausgabe 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 bei Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc., New York, unter dem Titel SEAL Survival Guide. A Navy SEAL's Secrets to Surviving Any Disaster, © 2012 by SEAL Survival, LLC. All rights reserved. This edition published by arrangement with the original publisher, Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc., New York.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann
Umschlagabbildung: iStockphoto.com
Satz: Georg Stadler, München
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1096-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-430-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-431-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*All meinen Teamkameraden
hier und im Jenseits*

Inhalt

Einleitung 9

Teil eins

SEAL-Mentalität und Überlebenspsychologie

Die eigene Komfortzone erweitern 17
Die physische Belastbarkeit steigern 20
Die mentale Stärke steigern 23
Mentale Vorbereitung 26
Die Dreier-Regel anwenden 40
Langfristiges Überleben 41

Teil zwei

Überlebensszenarien

Verlassen eines Schiffs 45
Amokläufer 54
Flugzeugunglück 76
Angriffe von Tieren 85
Autounfall 97
Biochemischer Angriff 105
Bombenanschlag 112
Brückeneinsturz 121
Einbruch und Raubüberfall 126
Carjacking 140
Erdbeben 149
Notfall im Aufzug 156

Einbrechen im Eis	161
Kampf	167
Feuer: Wald, Gebäude, Wohnhäuser	183
Blitzflut, Überschwemmung und Tsunami	191
Wenn man verfolgt wird	195
Gewalttätige Gangs	198
Flugzeugentführung	202
Home Invasion	211
Hurrikan und Tornado	225
Gefängnis.	233
Blitz	238
In Seenot	243
In der Wüste	257
In Eis und Schnee im Hochgebirge	264
Atomangriff.	276
Pandemie	283
Krawalle und Massenpanik	291
Terror auf der Straße: Defensives und ausweichendes Fahren	298
Search and Rescue – Suche und Rettung	306
Stalker und Überwachung	311
Folter und Geiselhaft	314
Schwierigkeiten im Ausland	320

Teil drei

Ausrüstung und improvisierte Waffen

Ausrüstung	329
Schusswaffen	332
Improvisierte Waffen	336

Teil vier

Survival-Medizin

Komm in die Gänge und hilf!	342
Oberste Prioritäten für die Versorgung von Verletzten . . .	346
Schock	364
Hitze	367
Kälte	370
Fußbrand	375
Ersticken durch Verschlucken.	376
Verbrennungen	378
Bisse und Stiche	380
<i>Dank</i>	383

Einleitung

Wie schafft es ein Mensch, unter feindlichem Feuer einen ausgewachsenen Mann drei Treppen hochzuschleppen oder ohne Schlaf sechs Tage und Nächte mit einem angebrochenen rechten Bein durch die Gegend zu laufen? Wie überwindet man sich dazu, eine Tür einzuschlagen, obwohl man genau weiß, dass dahinter ein Mann mit einem Sturmgewehr nur darauf wartet, dich zu töten? Wie erträgt man es, lange Zeit körperlich misshandelt zu werden oder über eine Woche lang ohne Essen in einem Betonwürfel mit einem Meter Kantenlänge eingesperrt zu sein, und bringt am Ende sogar noch ein Lächeln zustande? Wie überlebt man nicht nur quälend lange Tage und Nächte in einem Schneesturm bei Temperaturen unter null, sondern fühlt sich dabei auch noch gut und geht gestählt daraus hervor? Wie kann ein Mensch zehn Kilometer in eiskaltem Meerwasser schwimmen? Und was bringt jemanden dazu, immer wieder freiwillig in ein Kampfgebiet zurückzukehren?

Mit einem Satz: Wie wird man ein Navy SEAL?

Derzeit gibt es neun SEAL-Teams und ungefähr 2500 aktive SEALs in der U.S. Navy. Präsident John F. Kennedy rief diese Spezialeinheit im Jahr 1962 ins Leben. Er gab seine Pläne in der gleichen historischen Rede bekannt, in der er auch versprach, Menschen auf den Mond zu schicken. Der Präsident wünschte sich spezialisierte Einheiten, die imstande waren, extrem gefährliche und verdeckte Operationen auszuführen, und in der Folge entwickelten sie sich zur Elitetruppe für unkonventionelle Kriegsführung. Seit ihrer Gründung waren die Navy SEALs an Tausenden von Kampfeinsätzen beteiligt und machten sich zuerst in Vietnam einen Namen, wo die SEAL-Teams Eins und Zwei eine unglaubliche Tötungsrate von 200:1 erzielten. SEALs wurden von den feindlichen Truppen so sehr gefürchtet, dass man sie nur »die Männer mit dem grünen Gesicht« nannte. Einheiten der SEALs kamen auch in Grenada, Panama, Soma-

lia, Bosnien, Afghanistan und im Irak zum Einsatz; zusätzlich führten sie unzählige streng geheime Operationen in anderen Ländern durch. Zu den jüngsten Einsätzen zählt die Befreiung des entführten Kapitäns der »Maersk Alabama«, die Rettung amerikanischer Geiseln in Somalia und die Tötung von Osama bin Laden.

Mr. President, Ihr Einsatz hat sich gelohnt.

»SEAL« ist die englische Abkürzung für »Sea, Air, Land«. Dahinter steckte die Idee, eine militärische Einheit zu bilden, die in jeder Umgebung effektiv operieren kann. Vor der Gründung der SEAL-Teams gab es mehrere spezialisierte Einheiten wie die 1942 gebildeten »Scouts and Raiders«, Kommandotrupps für besondere Kampfeinsätze, die neun Monate nach dem Überfall auf Pearl Harbor gebildet wurden. Diese Männer wurden für heimliche Operationen ausgebildet und erkundeten vor einem Angriff das Landungsgebiet, markierten Angriffsziele und übernahmen alle Aufgaben, die erforderlich waren, damit der Einsatz anderer Einheiten erfolgreich sein konnte. Außer diesen Einheiten gab es die Naval Combat Demolition Units (NCDU) und die Underwater Demolition Teams (UDT), die vielen als die klassischen »Froschmänner« des Zweiten Weltkriegs in Erinnerung sind. Hier handelte es sich um amphibische Einheiten, die vor konventionellen Schlachten zum Einsatz kamen, um Hindernisse auf dem Strand zu räumen, feindliche Unterwasserkabel zu kappen, oder Bojen, Brücken oder feindliche Schiffe mit Sprengladungen zu zerstören. Bei der Landung am »Omaha Beach« in der Normandie, dem Beginn des Siegeszuges der Alliierten im Zweiten Weltkrieg, hatten sie beispielsweise die Aufgabe, Breschen in die deutschen Befestigungsanlagen zu sprengen. Außerdem verfügte das Office of Strategic Services, der



Vorläufer des heutigen Auslandsgeheimdienstes CIA, über eine Gruppe namens Operational Swimmers, deren Einsätze jenen der heutigen SEALs schon näher kamen. Diese Männer wurden für Guerillaoperationen mit Fallschirmen hinter den feindlichen Linien abgesetzt und legten die ersten Taucherbrillen und Flossen aus biegsamem Gummi an, um vom Meer aus unter Wasser anzugreifen.

Die SEALs wurden als militärische Einheit gebildet, die all diese militärischen Aufgaben miteinander vereint und imstande ist, in jeder Umgebung zu operieren. Sei es die arktische Tundra, der tropische Regenwald, die Wüste oder das Meer, SEALs werden dazu ausgebildet, sich an alle Rahmenbedingungen anzupassen und jeden beliebigen Auftrag auszuführen, von streng geheimen Missionen bis hin zu konventioneller Kriegsführung. Sie erledigen die gefährlichsten und oftmals unvorstellbare Aufgaben, und zwar kompromisslos prinzipientreu und absolut loyal.

Wer ein SEAL werden möchte, muss US-Bürger sein, einen körperlichen Fitnessstest bestehen, scharfe Augen haben und darf noch keine achtundzwanzig sein. Wer bei der Musterung der US-Streitkräfte gut abgeschnitten hat, in weniger als 12,5 Minuten einen halben Kilometer weit schwimmt, 42 Liegestützen und 50 Sit-ups in jeweils zwei Minuten schafft und eineinhalb Meilen in weniger als 11,5 Minuten läuft (erheblich höhere Werte sind allerdings nötig, um nach der Ausbildung ein SEAL zu werden), bekommt mit etwas Glück die Chance, an der Ausbildung teilzunehmen.

Nur einer von tausend Bewerbern bekommt die Gelegenheit, am BUD/S (Basic Underwater Demolition/SEAL Training), der 26-wöchigen Grundausbildung der SEALs teilzunehmen; und bereits hier bestehen nicht einmal 15 Prozent die Prüfung. Nach der Grundausbildung geht es mit dem 28-wöchigen Kurs für Fortgeschrittene weiter, dem sogenannten SQT (SEAL Qualification Training), in dem die Kandidaten alles lernen, was sie brauchen, um sich offiziell Navy SEAL nennen zu dürfen. Die Jungs, die meinten, es sei cool, ein SEAL zu werden, weil sie die Teams in Filmen sahen oder weil sie glaubten, mit ihrem Status als SEAL würden ihnen die Frauen nur so nachlaufen, brechen meist nach zwei Tagen ab. Wer durchhält, muss die weltweit härteste militärische Ausbildung ertragen, und alle verfügen über gemeinsame Charakterzüge wie Ausdauer, Hingabe und Hartnäckigkeit; mit einem Wort: Diese Männer sind *wirklich* hart. Aber das ist längst nicht alles.

Diese neuen SEALs melden sich anschließend bei einem der folgenden Teams: Die Teams Eins, Drei, Fünf und Sieben haben ihren Stützpunkt in Coronado, Kalifornien. Die SEAL-Teams Zwei, Vier, Acht und Zehn sind in Little Creek, Virginia, stationiert. Wenn die neuen Rekruten bei ihrem Team sind, müssen sie mit ihrer Einheit eine weitere achtzehnmonatige Ausbildung absolvieren, bevor sie zu einem sechsmonatigen ersten Einsatz geschickt werden. Wenn man also das Glück hat, bei der Ausbildung nicht verletzt zu werden, und man die Torturen gut übersteht, dauert es mindestens 31 Monate, bis man ein voll kampfbereiter Navy SEAL ist.

Vermutlich hast du bemerkt, dass SEAL-Team Sechs in der Aufzählung fehlt, weil dieses Team vor der Tötung Bin Ladens theoretisch nicht existierte und niemand von seinen Einsätzen oder Aktivitäten wissen durfte – es war unser Geheimnis. So viel zur Einsatzsicherheit, englisch: Operational Security. Jedenfalls muss ein SEAL, um überhaupt für Team Sechs infrage zu kommen, zuerst sechs Jahre in anderen Teams dienen, erst dann bekommt er die Chance, einen gründlichen Check für dieses Team aus den Besten der Besten zu absolvieren.

Als ich die Grundausbildung BUD/S begann, war ich fest entschlossen, auf keinen Fall abzubrechen. Ich redete mir ein, dass ich keine Alternative hätte: Entweder schaffe ich die Prüfung oder sterbe bei dem Versuch, das war meine Devise. Allerdings brauchte ich neun Monate länger als üblich, weil ich mir drei Mal das Bein brach und einen Schädelbasisbruch erlitt. An allen sechs Tagen der sogenannten »Hell Week« lief ich mit einem angebrochenen rechten Bein durch die Gegend. Zu behaupten, mit jedem Schritt hätte sich meine Komfortzone wieder ein Stück erweitert, wäre deutlich untertrieben. Am Ende legte ich die Prüfung im Rang eines Lieutenants ab, und alles, was ich während der Ausbildung gelernt und durchgemacht hatte, hat mir später gute Dienste geleistet und mich am Leben gehalten.

In Washington, D.C., sagt man: »Wenn wir wollen, dass eine Mission ordentlich erledigt wird, dann schicken wir die SEALs.«



Das sage ich keineswegs, um anzugeben. Wer einmal in einem Team gedient hat, wird nicht gerne über die Prüfungen reden. Die genannten Beispiele sollen zeigen, dass meine Ratschläge auf sehr realen und aktuellen Erlebnissen beruhen. Die Informationen in diesem Buch kommen nicht von einem »Internet-Experten« oder jemandem, der seit Vietnam »raus« ist. Vielmehr kommen sie von einem, der dabei gewesen ist, der gekämpft und überlebt hat.

Für einen Navy SEAL ist optimale körperliche Fitness die Grundvoraussetzung. Während des größten Teils meines Lebens habe ich hart dafür trainiert, immer physisch topfit zu bleiben, aber ich werde niemals den stärksten Muskel vergessen: unser Gehirn. Der Kopf ist das Fundament, auf dem alles aufbaut. In diesem Buch beschreibe ich die konkreten und geheimen Methoden, die SEALs anwenden, und zeige, wie man die eigenen Überlebenschancen in jeder Situation deutlich steigern kann.

Die realen Erfolge und Leistungen, die uns SEALs zugeschrieben werden, verdanken wir in Wirklichkeit der Weise, wie wir unseren Verstand trainiert und konditioniert haben. Es ist die Fähigkeit, die Realität wahrzunehmen, blitzschnell auf jede Situation zu reagieren und in Bruchteilen von Sekunden Entscheidungen zu treffen, die theoretisch globale Auswirkungen haben können.

Mit diesem Buch möchte ich dir die nötigen Werkzeuge an die Hand geben, damit du lernst, wie ein SEAL zu denken, dich schnell auf unerwartete Situationen einzustellen und eine möglichst hohe Überlebenschance zu erreichen. Mit den Ratschlägen in diesem Handbuch wird sich die Chance erheblich verringern, dass du bei einer Katastrophe lediglich als Opfer in der Statistik auftauchst. Stattdessen wirst du künftig gute Aussichten haben, zu den wenigen Überlebenden zu gehören.

Die Welt, in der wir leben, ist wirklich gefährlich, doch das Ziel dieses Buches ist es, dich zu stärken. Es stellt dir die Mittel zur Verfügung, die du brauchst, um in fast allen Situationen, insbesondere in lebensbedrohlichen, zu überleben. Kein Mensch muss zu einem zurückgezogenen Survivalfanatiker werden oder mit einer ständigen Paranoia leben. Wir müssen alle bereit und wachsam sein, aber stets in Angst zu leben, ist nicht lebenswert. Ich wurde ein Navy SEAL, um

die Vereinigten Staaten zu schützen und um unsere Rechte und die Freiheit zu verteidigen. Habe Vertrauen zu dir selbst und zu den neuen Fähigkeiten, die du lernst, und genieße jeden einzelnen Tag deines Lebens.

Ganz ohne Arbeit geht es nicht, aber das ist bei lohnenden Dingen immer so. Am Leben zu bleiben, ist – davon kann man wohl ausgehen – unser aller Ziel. Das vorliegende Buch verspricht zwei Dinge:

- a) Du wirst lernen, wie du die mentalen und physischen Fähigkeiten erwirbst, mit denen du jede Krise meisterst.
- b) Du wirst Fertigkeiten und Techniken erlernen, die dir in der heutigen Welt Zuversicht und Freiheit gewähren, selbst wenn du nie in eine lebensbedrohliche Situation geraten solltest.

Höchste Zeit, sich abzuhärten!

Viele führen ein Leben ohne jede Disziplin und entscheiden sich ständig für den Weg des geringsten Widerstands. Generell tendieren die meisten Menschen dazu, nach möglichst großem Komfort und Bequemlichkeit zu streben. Die Fettleibigkeit ist so weitverbreitet wie nie zuvor, und man könnte meinen, die trivialen Ablenkungen, die uns umgeben, von Videospielen bis hin zur Übersättigung mit Fernsehkitsch, hätten einzig und allein den Zweck, uns zu schwächen und einzulullen. Ganz gleich wie alt oder fit du sein magst, es ist an der Zeit, ein neues Regiment einzuführen. Du musst eine Einstellung entwickeln, die aus dir einen Überlebenden macht, der sich in dieser unruhigen Welt voller Zuversicht und frei bewegen kann.

Die Welt ist ein gefährlicher Ort, und sie wird von Tag zu Tag gefährlicher. Doch die Vereinigten Staaten oder der ganze »Westen« sind so weich wie eh und je. Die Frage ist nicht, *ob* eine von Menschen verursachte Katastrophe oder eine Naturkatastrophe eintreten wird, sondern *wann*. Ich sage dies nicht leichten Herzens, um mich als Kassandrarufer aufzuspielen, sondern um dir die Augen zu öffnen. Wer sich lieber einredet, alles sei schön und gut, mag ruhig weiter den Kopf in den Sand stecken und sollte dieses Buch am besten sofort wieder weglegen. Es wird ihm nichts bringen.

Es ist die nüchterne, harte Realität, dass die große Mehrheit schlichtweg nicht dafür gerüstet ist, drohende Katastrophen zu überstehen, die Hun-

derte oder gar Tausende von Menschenleben fordern werden. Damit nicht genug, heute muss jeder darauf gefasst sein, einer Gefahr für sich selbst durch Verbrechen, Katastrophen und potenziell tödliche Unfälle entgegenzutreten, die gehäuft vorkommen und in diesen gefährvollen Zeiten mit Sicherheit noch schlimmer werden.

Ich freue mich auf den Tag, an dem dies nicht mehr gilt. Bis dahin werde ich alles in meiner Macht Stehende tun, um meinen Lesern beizubringen, wie man ein Überlebender wird, statt ein Opfer. In diesem Leitfaden ist ein Aktionsplan enthalten, damit du auch unter den lebensbedrohlichsten Umständen am Leben bleibst.

Wenn das Unvorstellbare jemals eintritt, hast du einen Navy SEAL als persönlichen Ratgeber.

Sei ein Überlebender – keine Zahl in der Statistik!

Diese neuen SEALs melden sich anschließend bei einem der folgenden Teams: Die Teams Eins, Drei, Fünf und Sieben haben ihren Stützpunkt in Coronado, Kalifornien. Die SEAL-Teams Zwei, Vier, Acht und Zehn sind in Little Creek, Virginia, stationiert. Wenn die neuen Rekruten bei ihrem Team sind, müssen sie mit ihrer Einheit eine weitere achtzehnmonatige Ausbildung absolvieren, bevor sie zu einem sechsmonatigen ersten Einsatz geschickt werden. Wenn man also das Glück hat, bei der Ausbildung nicht verletzt zu werden, und man die Torturen gut übersteht, dauert es mindestens 31 Monate, bis man ein voll kampfbereiter Navy SEAL ist.

Vermutlich hast du bemerkt, dass SEAL-Team Sechs in der Aufzählung fehlt, weil dieses Team vor der Tötung Bin Ladens theoretisch nicht existierte und niemand von seinen Einsätzen oder Aktivitäten wissen durfte – es war unser Geheimnis. So viel zur Einsatzsicherheit, englisch: Operational Security. Jedenfalls muss ein SEAL, um überhaupt für Team Sechs infrage zu kommen, zuerst sechs Jahre in anderen Teams dienen, erst dann bekommt er die Chance, einen gründlichen Check für dieses Team aus den Besten der Besten zu absolvieren.

Als ich die Grundausbildung BUD/S begann, war ich fest entschlossen, auf keinen Fall abzubrechen. Ich redete mir ein, dass ich keine Alternative hätte: Entweder schaffe ich die Prüfung oder sterbe bei dem Versuch, das war meine Devise. Allerdings brauchte ich neun Monate länger als üblich, weil ich mir drei Mal das Bein brach und einen Schädelbasisbruch erlitt. An allen sechs Tagen der sogenannten »Hell Week« lief ich mit einem angebrochenen rechten Bein durch die Gegend. Zu behaupten, mit jedem Schritt hätte sich meine Komfortzone wieder ein Stück erweitert, wäre deutlich untertrieben. Am Ende legte ich die Prüfung im Rang eines Lieutenants ab, und alles, was ich während der Ausbildung gelernt und durchgemacht hatte, hat mir später gute Dienste geleistet und mich am Leben gehalten.

In Washington, D.C., sagt man: »Wenn wir wollen, dass eine Mission ordentlich erledigt wird, dann schicken wir die SEALs.«



Teil eins

SEAL-Mentalität und Überlebenspsychologie

Die eigene Komfortzone erweitern

Jeder kennt seine aktuelle Komfortzone, die in der Regel von all jenen Routineabläufen und Dingen definiert wird, bei denen man sich sicher und zufrieden fühlt und alles unter Kontrolle hat. Allerdings sind wir beim größten Teil unserer Rituale innerhalb dieser Komfortzone nicht darauf vorbereitet, auch nur die kleinsten Widrigkeiten zu überwinden, von einem echten Notfall oder einer lebensbedrohlichen Herausforderung ganz zu schweigen.

An die Grenzen gehen – und darüber hinaus

Gehe jeden Tag mindestens einmal bis an die Grenze deiner Komfortzone. Es gibt unzählige Gelegenheiten dazu, ohne dass du von heute auf morgen Marathonläufer werden müsstest, auch wenn das ein großartiges Ziel ist. Als Erstes muss sich deine Haltung zu Dingen, die du früher für unmöglich gehalten hast, verändern. Fang mit kleinen Schritten an, und achte auf die Fortschritte, indem du Buch führst: Stelle eine Liste zusammen und prüfe alles, was du jeden Tag unternimmst, um dich physisch ebenso wie mental zu fordern. Mit der Erweiterung der Komfortzone wirst du schließlich sowohl deine physische als auch mentale Belastbarkeit steigern, und beide zusammen sind notwendig für dein Überleben.

Wenn du dich anfangs darauf konzentrierst, Kleinigkeiten zu ändern, kannst du – davon bin ich überzeugt – den Übergang zu einer neuen Denkweise einleiten und am Ende die Mentalität und den Überlebenswillen eines SEAL erreichen, die es dir ermöglichen, jede Belastung auszuhalten. Schon bald wirst du merken, dass Dinge auf andere Weise zu *tun* einen auch dazu bringt, anders zu *denken*. Achte einmal auf deine derzeitige Routine und fange an, ganz einfache Dinge anders zu erledigen. Geh zum Beispiel über die Treppen in ein höheres Stockwerk, statt den Aufzug zu nehmen. Steige in einem angemessenen Tempo die Stufen hinauf und denke oben daran, dass du soeben deine Komfortzone ein Stück erweitert hast. Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, suche nicht lange nach dem nächsten Platz beim Eingang zum Supermarkt, sondern parke absichtlich so, dass du ein Stück zu Fuß gehen musst. Zwing dich, drei neue Menschen kennenzulernen, und bringe mindestens fünf Dinge über sie in Erfahrung. Bei der Überprüfung der Haushaltskasse lässt du den Taschenrechner in der Schublade und rechnest im Kopf. Öffne die Adressenliste in deinem Telefon und merke dir jeden Tag fünf Nummern. Halte ständig nach Möglichkeiten Ausschau, deinen Verstand und Körper zu trainieren. Achte darauf, wie du über manche Dinge denkst. Wer auf diese Weise die eigene Komfortzone erweitert, dem fällt es leichter, die übrigen Aufgaben zu bewältigen. Wenn du zum Beispiel bereits regelmäßig joggst, verlängere die Strecke oder erhöhe das Tempo. Laufe einen Kilometer mehr oder eine Minute schneller. Oder wenn du regelmäßig trainierst, mache einen Liegestütz mehr. Versuche, die Luft eine Minute lang anzuhalten, und danach zwei Minuten. Wenn du dich unter der Dusche, wie die meisten, mit warmem Wasser ordentlich abgeschrubbt hast, spüle in den letzten 30 Sekunden mit eiskaltem Wasser den Schaum ab. Wer immer wieder an die körperlichen Grenzen geht, zwingt auch das Gehirn, die Grenzen der Komfortzone zu erweitern, sodass man Schritt für Schritt physisch und mental stärker wird.



Inzwischen habe ich meinen Abschied aus der Navy genommen und werde natürlich auch von Tag zu Tag älter. Dennoch dehne ich immer noch ständig meine Komfortzone aus, indem ich die Tätigkeiten weiterführe, die ich im SEAL-Team ausgeübt habe, wie Fallschirmspringen, schießen, klettern oder Langstrecken schwimmen. Jetzt mache ich das nicht mehr, um mich auf einen Einsatz vorzubereiten. Ich trainiere zum einen weiter, weil ich nichts verlernen möchte, und zum anderen, weil ich meinen Kopf und meinen Körper fit halten will. Noch heute erweitere ich unablässig die Komfortzone und weiß genau, dass es mir dadurch gelingt, der Kämpfer zu bleiben, der ich einmal war.

Jeder Mensch hat seine individuelle Komfortzone. Für manche könnte Erweitern auch einfach heißen, ein Bier weniger zu trinken oder auf den Nachtschiff zu verzichten. Aber alle diese kleinen tagtäglichen Erfolgserlebnisse steigern nach und nach unser Selbstvertrauen, insbesondere wenn das eigene Leben davon abhängt. Freilich ist es viel einfacher, nichts zu unternehmen, und es scheint nur natürlich, sich keine großen Gedanken zu machen, aber lass dir gesagt sein: Diese ersten Übungen sind wichtig für die Änderung deiner mentalen Haltung, und sie können am Ende eben jene Kleinigkeiten sein, die den Unterschied zwischen Überlebenden und Opfern ausmachen.



Folgendes Bild verwende ich gerne: Ich stelle mir das tägliche Erweitern der Komfortzone wie das Rollen eines Felsens bergauf vor. Wenn man nicht aufpasst, wird der Fels sofort bergab rollen, und man muss wieder unten anfangen. Indem man täglich die Komfortzone erweitert, fällt es einem leichter, den Felsen näher an den Gipfel zu rollen – und dem Erfolg oder Überleben näher zu bringen.

Checkliste für die Komfortzone (sämtliche Fragen sind mit Ja zu beantworten)

- Habe ich mich heute gefordert?
 - Habe ich etwas Positives gemacht, gegen das sich mein Verstand anfangs aufgelehnt hat?
 - Habe ich etwas Positives gemacht, gegen das sich mein Körper anfangs aufgelehnt hat?
 - Kann ich noch mehr tun?
-

Die physische Belastbarkeit steigern

Ich kann nur jedem raten, sich fit zu halten, aber es gibt noch ein anderes Motiv, das auch den letzten Gesundheitsmuffel überzeugen sollte. Stell dir einmal die Frage: »Ist mein Körper so fit, dass ich alles überstehe, ganz gleich, was mir zustoßen mag?« Du treibst nicht gerne Sport? Du sagst, dass du gerade keine Zeit hast, oder suchst eine andere Ausrede und fängst am Ende nie damit an. Aber stell dir einmal vor, dass die Menschen, die du am meisten liebst, irgendwann auf deine Hilfe angewiesen sein könnten. Wie würdest du dich fühlen, wenn du nicht imstande wärst, dein Kind, die Schwester oder den Vater aus einem brennenden Haus zu retten, nur weil du nicht fit bist? Stell dir vor, dass ein Taschendieb oder Vergewaltiger dir entkommt, weil dir die Puste ausgeht.

Die körperliche Fitness erhöhen

Ganz gleich, wie fit du dich gerade fühlen magst, die eigene Fitness kann man immer verbessern. Laufen und Schwimmen stärken den Kreislauf und zahlen sich auf jeden Fall aus, wenn du einmal selbst gejagt wirst oder vor einem Waldbrand davonlaufen musst. Klimmzüge, Liegestütze und Krafttraining steigern die eigene Körperkraft und sind eine überaus hilfreiche Übung, wenn du etwa nach einem Erdbeben die Trümmer wegräumen willst, unter denen ein geliebter Angehöriger begraben liegt. Klettern oder Surfen verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern nimmt einem auch die Angst vor großen Höhen oder im Wasser – zwei Dinge, die bei einem Hochhausbrand oder bei einer Sturzflut unschätzbar sind. Lerne einen Kampfsport, denn man kommt dabei nicht nur in den Genuss der körperlichen Fitness, die dieser Sport erfordert, sondern ist auch nicht so schockiert und unvorbereitet, wenn man einmal in eine Situation gerät, in der einem nichts anderes übrig bleibt als zu kämpfen.

Es gibt unzählige Trainingsprogramme, die als Leitfaden dienen und helfen können, die eigene Fitness zu verbessern. Ob du nun mit einer täglichen Laufrunde oder mit dem Fitnessstudio anfängst, es geht nicht allein um das Abnehmen an sich (obwohl das vernünftig ist); du bereitest dich dadurch zugleich besser darauf vor, jedes Unheil, das dir zustoßen könnte, zu überleben. Verbessere deine physische Ausdauer, und du wirst daraus das Vertrauen gewinnen, dass du alles überleben kannst, ganz gleich unter welchen Umständen. Weite die eigene physische Komfortzone aus, dann härtest du dich körperlich ab.

Als ich für die Grundausbildung trainierte, brachte ich in der Tür zum Schlafzimmer eine Reckstange an. Jedes Mal, wenn ich das Schlafzimmer betrat oder verließ: 10 Klimmzüge! Und wenn ich ins Bad ging: 25 Liegestütze. Simpel, vielleicht ein bisschen masochistisch, aber sehr wirkungsvoll.



SEALs legen großen Wert auf körperliche Fitness, weil sie die unabdingbare Voraussetzung für den Erfolg jeder Mission ist. Der Durchschnittsmensch wird wohl nie mit einer gut 40 Kilo schweren Ausrüstung

bepackt tagelang durch die Wüste rennen oder aus einem Flugzeug springen und anschließend im eiskalten Ozean noch fünf Kilometer bis zum Bestimmungsort schwimmen müssen. Aber wer weiß, vielleicht trifft es ausgerechnet dich einmal. Die Matrosen der unseligen USS Indianapolis hätten nie geglaubt, dass sie einmal tagelang Gewässer durchqueren müssten, in denen es vor Haien nur so wimmelte. Und das Rugbyteam aus Uruguay, das einen Flugzeugabsturz überlebte, hätte sich nie träumen lassen, dass sie einen 160 Kilometer langen Marsch über schneebedeckte Berggipfel zurücklegen müssten, um zu überleben. In beiden Fällen haben diese tapferen Menschen nicht nur wegen ihrer unglaublichen mentalen Stärke überlebt, sondern auch, weil sie körperlich fit waren.



SEALs sagen: »Es ist schwierig, durchzuhalten – sterben ist einfach.«



Checkliste für die körperliche Fitness (sämtliche Fragen sind mit Ja zu beantworten)

- Habe ich mich heute physisch angestrengt?
 - Habe ich heute einmal meine Herz- und Atemfrequenz erhöht?
 - Habe ich die Übungen länger oder schneller als gestern ausgeführt?
 - Werde ich morgen länger oder schneller als heute üben?
-

Die mentale Stärke steigern

Wie gelangt man zu einer SEAL-Mentalität – denn genau das meine ich mit **mentaler Stärke**? Ich habe für mich das Ziel, die eigene Einstellung zu verändern, auf einen ganz einfachen Satz reduziert, den ich während meiner Ausbildung in Coronado ständig wiederholte: »Gib niemals auf!« Das machte wirklich vieles für mich einfacher. Statt mich von jeder neuen Herausforderung (Kälte, Hitze, Erschöpfung, Belastung, Angst) mental vereinnahmen zu lassen, wiederholte ich im Kopf nur immer wieder: »Gib niemals auf!«

Die SEAL-Ausbildung hat sich seit über 40 Jahren kaum verändert, weil sie ganz einfach funktioniert. Sie bringt weiterhin die wohl besten Krieger aller Militärschulen hervor, indem sie sich an ein grundlegendes Schema hält:

1. Zerlege (zerschlage) das Individuum in seine Einzelteile.
2. Baue es wieder auf und erhalte einen physisch und mental gestärkten Rekruten.
3. Wiederholen ... wiederholen ... wiederholen.

Als SEAL-Ausbilder sagte ich meinen Schülern: »SEALs werden geformt wie ein Schwert aus einem Klumpen Stahl geschmiedet wird: indem es unablässig erhitzt, gehämmert und durch Eintauchen ins Wasser abgekühlt wird. Am Ende sind beide Waffen bereit für den Kampf.«



Die eigenen Ängste bekämpfen

Körperliche Fitness und mentale Stärke sind Äste des gleichen Baumes. Wer die eigene Fitness steigert, erhöht zugleich seine mentale Stärke, aber, wie gesagt, das Gehirn ist der stärkste Muskel des ganzen Körpers, und es braucht ein umfassendes Trainingsprogramm. Ich werde dir die schnellste und effektivste Methode zeigen, die eigene mentale Stärke zu »trainieren«, ein Programm, das ich die Angstliste nenne.

Fertige als Erstes eine Liste von fünf Dingen an, die dich nervös machen oder dir Angst einjagen. Das kann etwa die Höhe sein, ein Kampf, Enge oder das Wasser. Nehmen wir zum Beispiel das Reden vor Publikum. Ich

habe schon erlebt, dass die härtesten Männer der Welt weiche Knie bekommen, wenn sie vor einer Gruppe von Menschen reden müssen. Als Nächstes stelle eine fünfminütige Präsentation über ein Thema zusammen, in dem du dich auskennst. Übe den Vortrag ein paar Mal für dich, indem du ihn laut vorsprichst. Suche dir schließlich eine Gruppe von Menschen, seien es die Arbeitskollegen oder eine Menge bei einer öffentlichen Veranstaltung, und trage ihnen deine Rede vor. Selbst wenn es nicht perfekt laufen sollte, du hast doch eine Angst überwunden und dich damit mental abgehärtet. Gehe deine Angstliste Punkt für Punkt durch, und du wirst merken, wie schnell man andere von der Angst gesetzte Grenzen aufheben kann. Das gibt einem mehr Selbstvertrauen in allen Bereichen des Lebens. Denke immer daran, dass ein Leben in Angst kein richtiges Leben ist.

Bei der Konfrontation mit der eigenen Angst führt man sich am besten vor Augen, wie SEALs trainieren: Zerlegen, aufbauen und ständiges Wiederholen. Wenn man diesen Ablauf beharrlich wiederholt, dann wird dich, selbst wenn du nicht gleich beim ersten Mal Erfolg hast, jeder neue Versuch mental stärken. Es gibt noch andere einfache Mittel, sich mental abzuhärten. Als oberste Regel lehne ich jedes Jammern oder jegliche Schuldzuweisungen kategorisch ab – beides verträgt sich absolut nicht mit dem Erlangen mentaler Stärke. Wenn du zum Beispiel das nächste Mal in einen Laden gehst und eine lange Schlange an der Kasse siehst, dann jammere nicht. Überlege stattdessen, wie du dich unter Kontrolle halten wirst, und zwing dich zur Geduld. In der Tat, wenn Ungeduld deine schwache Seite ist, dann ist genau das dein persönlicher Hemmschuh beim Aufbau mentaler Stärke. Lass einfach die Person hinter dir vor, bis die Ungeduld keine Gewalt mehr über dich hat. Zerlegen, aufbauen und wiederholen. Wenn du mal eine Reifenpanne hast, steige einfach aus und wechsle den Reifen. Wenn dir das Benzin ausgeht, weil du vergessen hast, auf die Anzeige zu schauen, suche keinen Schuldigen. Lerne, während du zu Fuß zur nächsten Tankstelle und mit dem vollen Ersatzkanister zurückläufst, alles ohne ein Wort der Klage zu erledigen. Und wenn es zu allem Überfluss auch noch regnet, führe dir vor Augen, dass es nur Wasser ist, und ertrage es, bis du dir trockene Kleider anziehen kannst. So steigert du Tag für Tag deine mentale Stärke.

*SEALs sagen: »Der einzige leichte Tag – war gestern«
(weil gestern schon vorbei ist).*





Checkliste für mentale Stärke (sämtliche Fragen sind mit Ja zu beantworten)

- Habe ich eine Angst erkannt?
 - Habe ich Schritte unternommen, um diese Angst zu überwinden?
 - Habe ich die Angst überwunden?
 - Beschäftige ich mich bereits mit der nächsten Angst?
-

Die sogenannte Hell Week findet in der ersten Woche der mehrwöchigen Grundausbildung BUD/S statt. Sie besteht aus sechs ununterbrochenen, schlaflosen Tagen und Nächten bei massiver Unterkühlung. Bereits in dieser Phase bitten die meisten Abbrecher von sich aus darum, dass man sie gehen lässt. Dieses Training ist der ultimative Test der mentalen und physischen Belastbarkeit. Wir lernten, alles stumm zu ertragen – wir mochten vor Kälte zittern, erschöpft sein und Schmerzen haben, aber keiner wollte das hören. Ich werde nie vergessen, wie ein Spitzentriathlet in unserem Jahrgang, der in den bisherigen Ausbildungswochen kaum ins Schwitzen gekommen war, am dritten Abend der Hell Week aufgab. Er wollte auf keinen Fall wieder ins Wasser gehen. So talentiert er als Athlet auch sein mochte, er war noch nie so stark mental gefordert worden wie während der Hell Week. Aber ich erinnere mich auch an einen anderen aus meinem Jahrgang, einen 60 Kilo schweren Typ, nur Haut und Knochen, der beim Laufen einer der langsamsten war und kaum ein Wort sagte. Er hielt fest entschlos-



sen die ganze Woche durch und ließ sich nie anmerken, dass es ihm schlecht ging. Später erfuhr ich, dass er sein Leben lang wegen seiner Größe diskriminiert worden war. Hell Week war für ihn nur eine Woche wie jede andere. Das ist mentale Stärke.

Mentale Vorbereitung

Noch mal: Das Gehirn ist der stärkste Muskel im ganzen Körper. Vielleicht hast du schon davon gehört, dass Soldaten im Gefecht mehrmals angeschossen wurden, es aber erst merkten, als der Kampf vorüber war. Diese Geschichten sind wahr, und die Kraft, um solche Wunder zu vollbringen, kommt aus dem Kopf und kann durch mentale Vorbereitung genutzt werden. Mit den folgenden Übungen gelingt es dir, weit über die eigenen physischen Grenzen hinauszugehen. Genau wie man andere Muskeln trainiert, kann man auch das Gehirn mit Übungen zur Steigerung der mentalen Bereitschaft trainieren – und dafür braucht man nicht einmal ins Fitnessstudio zu gehen! Diese Form der Übung kann man überall ausführen. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig die mentale Bereitschaft für das Überleben und das Ertragen jeder lebensbedrohlichen Situation ist, in die man geraten kann. Und so trainierst du die eigene Bereitschaft:

Konditionierung für den Ernstfall: Mache dich mit dem Unbekannten vertraut

Die Anwendung von Visualisierungstechniken ist eine gute Methode, um die **Konditionierung für den Ernstfall**, wie die Militärs sagen, zu üben. Darauf werde ich in diesem Handbuch immer wieder zurückkommen und die verschiedenen Formen der Visualisierung erklären, die für Überlebensszenarien am wirksamsten sind. Gemeint ist die Konditionierung des Verstandes im Voraus für Notlagen, sodass in Krisenzeiten daraus eine psychische Stärke erwächst. Im Militärjargon spricht man auch von »Kampfprobe« oder »Gefechtsimpfung«. Ein Beispiel: Ein Soldat liegt auf dem Feldbett und stellt sich ein heftiges Feuergefecht mit dem Feind vor, samt den zugehörigen Geräuschen und Gerüchen, der beschleunigten Atmung und der völligen Erschöpfung.

Wenn das Gehirn sich etwas sehr intensiv und bis ins kleinste Detail vorstellt, wird dieses Erlebnis Teil der »Erfahrungsordner« einer Person. Diese Visualisierungsübung wird dein Gehirn dazu bringen, zu glauben, dass du dieses Ereignis tatsächlich bereits erlebt hast. Auf diese Ordner kannst du dann nach Belieben zurückgreifen, indem du einfach den »Film« von dem startest, was du bereits visualisiert und geplant hast. Wenn du jemals mit einer ähnlichen Erfahrung konfrontiert werden solltest, wird dir das Ganze mehr oder weniger vertraut erscheinen. Diese innere Vorbereitung auf einen Kampf verschafft dir einen gewaltigen Vorteil.

Visualisierung: Erzeuge einen Film in deinem Kopf

Egal ob du zur Arbeit gehst, dich in einem Einkaufszentrum aufhältst, dich an Bord eines Flugzeugs befindest oder wo auch immer, sieh dich um und mache dir im Kopf Notizen von den Besonderheiten des Ortes – versuche die genauen Details deines Aufenthaltsortes zu beschreiben. Das ist die Kulisse für deinen **mentalen Film**.

Stelle dir als Nächstes vor, was du in dieser bestimmten Umgebung tun würdest, wenn etwas schiefgehen sollte. In diesem Buch werden die Besonderheiten jeder Situation genau erklärt, aber fürs Erste präge dir diesen wichtigen Schritt für die Veränderung der eigenen Mentalität zu einer neuen ein, die dich in den **SEAL-Modus** versetzt. In dem eigenen Film im Kopf spielst du verschiedene Szenarien von Anfang bis Ende durch. Stelle dir zuerst das wahrscheinlichste Szenario vor, in das du geraten könntest, und konzentriere dich darauf, was du in einer lebensbedrohlichen Situation tun würdest, zum Beispiel, wenn Kriminelle gewaltsam in dein Haus eindringen, wenn ein Brand an deinem Arbeitsplatz ausbricht oder wenn du dich im Gebirge verirrt hast.

Während meiner Zeit als Zugführer bereitete ich mich, nachdem ich die »Aufgabe« (Ziel der Mission) bekommen hatte, folgendermaßen auf die gesamte Mission vor: Ich stellte mir im Kopf jedes einzelne Detail vor, angefangen bei den Männern meines Zuges, der Ausrüstung, der Tageszeit und den Witterungsverhältnissen, und startete dann langsam *meinen* Film. Sobald ich an eine Stelle gelangte, die ich als Risiko oder Gefährdung für den Erfolg wertete, stoppte ich den Film oder spulte sogar zurück. Ich spielte mental sämtliche Eventualitäten durch, bis ich mir eine beliebige

Zahl von Versionen der Ereignisse vorstellen konnte, die theoretisch eintreten könnten, und ich ließ dabei keine Möglichkeit aus. Häufig ging ich zurück, um etwas zu korrigieren, etwa um einen Ausrüstungsgegenstand zu ergänzen oder in einer Situation anders zu handeln. Dann ging ich wieder weiter, bis ich ein Stadium erreichte, in dem mein mentaler Film letztlich von Anfang bis Ende eine erfolgreiche Mission war – ein Einsatz, von dem alle meine Männer sicher heimkehrten!

SEALs sagen: »Plane für den Erfolg und trainiere für das Scheitern.«



In Filmen über Spezialeinsätze funktioniert immer alles tadellos. Aber allzu oft mussten wir selbst unsere besten Pläne über den Haufen werfen, sobald die ersten Kugeln flogen. Genau in diesem Moment zahlten sich das Training und die Sorgfalt in der mentalen Vorbereitungs- und Visualisierungsphase aus. So hatten wir Ersatzpläne parat, um mit jeder Herausforderung fertig zu werden.

Probe: Spiele deinen Plan durch

Will man einen Schritt weitergehen, kann man das, was man sich vorgestellt hat, tatsächlich ausführen und proben. Das ist im Grunde nichts anderes als eine Feueralarmübung in Schulen oder die Vorführung der Rettungsmaßnahmen vor dem Start eines Flugzeugs. Zu Hause sollte jeder den eigenen Kindern beibringen und mit ihnen üben, wie sie sich bei einem Brand verhalten sollen. Die meisten Kinder reagieren besser, wenn sie klare Regeln kennen, an die sie sich halten können; außerdem wird das den eigenen Kindern nicht nur Verhaltensweisen für diesen außergewöhnlichen Fall einprägen, es wird auch deren Angst verringern. Sie werden im Notfall mehr Vertrauen haben, und ihr Wert für die allgemeine Sicherheit der Familie wird dadurch erhöht. Zur Vorbereitung auf einen Stromausfall könnte man zum Beispiel im Haus alle Lichter ausschalten, um zu üben, wie man sich im Dunkeln zurechtfindet oder wie man bestimmte Fluchtwege nutzt. Übe unbedingt mit der ganzen Familie, wie man am besten auf verschiedene Gefahrensituationen reagiert, beispielsweise darauf, wenn man im eigenen Haus Opfer eines Raubüberfalls wird.

Sorge dafür, dass jeder den Plan für jedes Szenario von Anfang bis Ende kennt. Je häufiger man übt, desto einfacher wird es im Ernstfall.

Selbstverständlich gibt es Grenzen, die man bei solchen Übungen nicht überschreiten darf. Auf keinen Fall sollte man ein Feuer in der Küche anzünden, nur um das Verlassen des Hauses zu üben, oder einfach auf die Straße rennen und »Überfall!« schreien.

Diese Übungen für den Notfall ermöglichen es einem nicht nur, die Visualisierungsfähigkeit zu verbessern, sondern sie werden nach und nach auch die Muskeln trainieren, sodass es einem möglich ist, ohne nachzudenken in einer kontrollierten Umgebung das Richtige zu tun. Wer sich in seinem »Film« womöglich vorgestellt hatte, wie er oder sie einen Rückwärtssalto macht, wird bei der praktischen Übung feststellen, dass sich diese Idee als unrealistisch erweist. Im ganzen Buch erfordert jedes Szenario, das zur Sprache kommt, verschiedene Trainingsübungen, durch die das Muskelgedächtnis und die Reaktionszeit verbessert werden.

Muskelgedächtnis



Durch das regelmäßige Üben der Notfallmaßnahmen entsteht zusätzlich ein **Muskelgedächtnis**. Natürlich haben Muskeln nicht die Fähigkeit, Erinnerungen zu speichern, aber das Gehirn kann es. Das Gehirn weiß (über ein komplexes System neurologischer Schaltkreise), welche Tätig-

keiten man von den Muskeln erwartet, je häufiger man die gleiche Aktion immer wieder übt. Wer als Kind Fahrrad fahren gelernt hat, kann das sein Leben lang. Das Gleiche gilt, wenn jemand gelernt hat, wie man den Tennisschläger schwingt oder einen Baseball über den Zaun schlägt. Je häufiger man diese Tätigkeiten übt, desto besser wurde man, als wüssten die eigenen Muskeln von selbst, wie sie reagieren müssen. Das Üben verschiedener Fertigkeiten, die für das Überleben unerlässlich sind, trägt dazu bei, das Muskelgedächtnis zu verbessern. Wer sich wirklich um Klassen verbessern möchte, muss die gleiche Tätigkeit 2500 Mal ausführen, bis sie so in Leib und Blut übergegangen ist, dass man sie ohne nachzudenken ausführen kann. Leistungssportler wissen das, genau wie alle, die Kampfsportarten ausüben. Die Tausende von Schlägen, Tritten und Kombinationen, die sie während eines Kampfes ausführen, laufen alle automatisch ab.

Im SEAL-Team entfaltet das Muskelgedächtnis beim Einsatz der Waf-
fen seine volle Wirkung, sei es beim Wechsel des Magazins unserer Ge-
wehre, den wir schon Tausende Male durchgeführt haben, oder beim
Ablauf Pistole aus dem Holster ziehen und schießen. Kein einziger
Blickkontakt war nötig; meine Hände gingen instinktiv dorthin und
machten, was sie tun sollten. Die Waffen waren mir so vertraut, als
wäre ich mit ihnen auf die Welt gekommen.



Die verschiedenen Selbstverteidigungstechniken, die ich in diesem Buch vorstelle, solltest du fleißig üben, etwa die richtige Methode, einen Boxhieb auszuführen, um einen Angreifer außer Gefecht zu setzen, oder der Einsatz des Ellbogens, um jemanden abzuwehren. Die zusätzliche Sekunde, die du auf diese Weise gewinnst, könnte unter Umständen über Leben und Tod entscheiden.

Mithilfe von Konditionierung, Visualisierung und dem ständigen Üben erreicht man vor allem Folgendes:

- Die eigene Angst vor dem Unbekannten wird reduziert, indem du den Kopf im Voraus konditionierst (Konditionierung für den Ernstfall).
- Unvorstellbar belastende Szenarien werden dir allmählich vertraut (Visualisierung).

- Deine Fähigkeiten und dein Selbstvertrauen werden gesteigert (üben).
- Du trainierst, auch in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren (üben).



Ein SEAL muss als Grundvoraussetzung ein SERE-Trainingsprogramm (Survive, Evade, Resist, Escape – Überleben, Ausweichen, Widerstand, Flucht), absolvieren, auch bekannt als POW school (POW = prisoner of war = Kriegsgefangener). Dieses Programm umfasst eine extrem realistische Gefangennahme als Szenario, gefolgt von Fluchtversuchen über mehrere Tage, ohne Essen, Wasser oder Schlaf. Mentale und physische Folter, einschließlich des inzwischen berüchtigten Waterboardings, waren Teil des Trainingsprogramms. Ich bekam damals einige Schrammen und nahm gut zehn Kilo ab. Meine Freundin erkannte mich nicht wieder, als ich die Tortur hinter mir hatte. Es war hart, aber längst nicht so hart wie das, was Kriegsgefangene in der Realität erwartet.

Das SERE-Training ist ein klassisches Beispiel dafür, wie aus der Angst vor dem Unbekannten Selbstvertrauen wird. Ein Training unter hohem Risiko in einer kontrollierten Umgebung verschafft einem die besten Erfolgchancen, wenn man in einem unbekanntem Umfeld wirklich Angst bekommt.

Einen »Trigger« prägen

Zur mentalen Vorbereitungsphase zählt nicht zuletzt die Erzeugung eines Triggers, im Sinne eines »Auslösers«. Zu diesem Zweck musst du tief in deinem Innern graben und das finden, was dir auf der Welt am allerwichtigsten ist. Und von diesem Bild machst du dir gewissermaßen eine mentale Kopie. Mit ihrer Hilfe wirst du künftig die lebenswichtigen Qualitäten wecken, die du zum Überleben brauchst. Dieser Trigger umfasst, wofür ein Mensch leben möchte, komme, was da will. Bei manchen ist er das Bild des eigenen Kindes, für das sie noch da sein und das sie aufwachsen sehen möchten. Für andere könnten die gebrechlichen Eltern, die einen brauchen, der Trigger sein.

Dieses Bild kann sich ändern, wenn sich die Prioritäten im eigenen Leben verändern. In der Grundausbildung war mein Trigger die Vorstellung, wie ich bei der Abschlussfeier auf die Bühne trete, meine Familie und

Freunde anschauen und die Urkunde überreicht bekomme – dieses Bild ließ mich durchhalten. Aber sobald ich in einem SEAL-Team war und die unglaublich schwere Verantwortung hatte, Männer in lebensbedrohliche Situationen zu führen, stellte ich mir vor, dass alle meine Leute unbeschadet von diesem Einsatz zurückkehrten. Ich wollte nicht am Begräbnis eines meiner Männer teilnehmen – nicht unter meiner Aufsicht – und deshalb betätigte ich den Trigger und tat alles Nötige, damit meine Männer am Leben blieben.

Der eigene Trigger kann ein ehrgeiziges Vorhaben sein, etwa: nichts und niemand wird einen davon abhalten, das selbst gesteckte Ziel zu erreichen. Das ist ebenso wirkungsvoll wie ein schützender Trigger, wie das Retten des Lebens geliebter Menschen oder der Schutz eines Mitglieds des eigenen Teams. Beide Trigger funktionieren, solange man sich die Zeit nimmt, dies zu einer extrem lebendigen Visualisierung auszubauen. Brenne es dir tief in die Ordner in deinem Kopf ein. Du musst voller Überzeugung sagen können: »Ich werde dafür leben und alles ertragen.«

Dieses Bild oder visualisierte Ziel ist jetzt dein Trigger. Diese allerwichtigste Erinnerung kannst du künftig als den ultimativen Antrieb einsetzen, sämtliche Hindernisse zu überwinden, die sich dir im Laufe des Lebens in den Weg stellen werden. Aber um die Wirksamkeit des eigenen Triggers zu erhalten, sollte man ihn nur für die schlimmsten Situationen aufheben.

Geht es um Leben oder Tod – **betätige den Trigger!**

Kompromissloses Vorgehen

Unter SEALs spricht man von »violence of action«, was so viel bedeutet wie **kompromissloses Vorgehen**. Das heißt ganz einfach, dass wir den vollen und uneingeschränkten Einsatz von Geschwindigkeit, Kraft, Überraschungsmoment und Aggression anwenden, um eine absolute Dominanz über einen Gegner oder in einer ungünstigen Lage zu erlangen. Sobald der Trigger betätigt wird und kompromissloses Handeln gefordert ist, sagt man sich selbst und dem eigenen Körper: »*Nichts kann mich aufhalten.*«

Man braucht kein SEAL zu sein, um mit vollem Einsatz vorzugehen. Wenn der Trigger stark genug ist, sagst du dir: »Was ich in den nächsten

dreißig Sekunden tue, wird über Leben oder Tod entscheiden.« Dann wird es passieren, und die Kompromisslosigkeit wird in vielen Situationen ein unerwarteter Vorteil sein.

Ich weiß, dass es vielen Menschen schwerfällt, sich den eigenen Tod vorzustellen. Versuche deshalb, dir die Bedeutung eines kompromisslosen Vorgehens vor Augen zu führen, indem du den eigenen Trigger analysierst. Was wäre, wenn schon das kleinste Zögern oder das fehlende Prozent zum vollen Einsatz zur Folge hat, dass du scheiterst? Was wäre, wenn der Tod eines geliebten Menschen auf die eine Sekunde zurückzuführen ist, die du gezögert hast, oder auf den nicht mit voller Kraft ausgeführten Schlag? Stelle dir dann den Zeitpunkt eine Stunde später vor, während du über das Geschehene nachdenkst und zu der Erkenntnis kommst, dass du nicht voll bei der Sache warst. Arbeite daran, dass du niemals in diese Lage kommst. Sobald der Trigger betätigt wird, kann durch die hoch konzentrierte und koordinierte Anstrengung von Kopf und Körper selbst eine ältere Dame noch zur Tigerin werden.

Situational Awareness

Im Militärjargon wird *Situational Awareness* definiert als die Fähigkeit, die kritischen Elemente der Informationen über das, was dem Team bei einem Einsatz zustoßen kann, zu erkennen, zu verarbeiten und zu verstehen. Einfacher ausgedrückt: Man muss sich dessen bewusst sein, was um einen herum vorgeht. Man muss sich ein »Bild von der Lage« machen können.

Während CQC-Operationen (*close-quarters combat*, Nahkampf im weitesten Sinne), eine Technik, die etwa bei Geiselnbefreiungen oder Überfällen angewandt wird, musste ich mir als Zugführer beispielsweise vor Augen führen, dass sich derzeit mehrere Teams in einem Gebäude in verschiedenen Richtungen bewegten und alle bestimmten Stockwerken zugeteilt waren. Ich musste dafür sorgen, dass wir gleichzeitig an bestimmten Zielen ankamen, und mir darüber hinaus sicher sein, dass sich niemand in einem benachbarten Zimmer aufhielt, von dem aus eine Kugel die Wand durchschlagen und einen von uns treffen könnte. In diesem extremen Beispiel für *Situational Awareness* musste ich wissen, was mit den Einheiten außerhalb des Zielgebäudes passierte, die



unter Umständen feindliches Feuer auf sich gezogen hatten, während ich zugleich den Einsatz unserer Luftwaffe und Artillerie koordinierte, um zu verhindern, dass feindliche Truppen auf unsere Stellung vorrückten.

Gerade weil ich genau weiß, wie wichtig *Situational Awareness* im Kampf ist, ärgere ich mich, wie ich zugeben muss, ständig über die große Zahl von Menschen, die durchs Leben gehen, ohne sich im Geringsten dafür zu interessieren, wo sie sich momentan befinden oder was um sie herum passiert. Das bringt sie selbst und andere Menschen in Gefahr. Das sind genau die Menschen, die am häufigsten belästigt werden oder auf der Liste der Opfer enden. Wenn du das nächste Mal ein überfülltes Einkaufszentrum oder einen Flughafen betrittst, wirst du staunen, wie viele Menschen offensichtlich überhaupt nicht auf ihre Umgebung achten und völlig isoliert in ihrer eigenen Welt leben. Wie wir sehen werden, sind Flughäfen und Einkaufszentren die beiden Orte, an denen absolute Wachsamkeit geboten ist und wo man unbedingt seine Umgebung beobachten sollte.

Selbstverständlich erfordern manche Umgebungen ein geringeres »Lagebild« als andere. Wenn man sich zu Hause aufhält oder an einem Ferienort, sollte man den Frieden und die relative Sicherheit, die diese Orte bieten, unbeschwert genießen. Wie du sehen wirst, gibt es Möglichkeiten, diese Orte abzusichern, sodass du dich entspannen und das Leben genießen kannst. Flughäfen, die Straßen eines fremden Landes oder überfüllte Stadien zählen hingegen nicht zu den Umgebungen, in denen du abschalten solltest. Du bist es dir selbst schuldig, wachsam zu bleiben.

Genau wie die Visualisierungstechniken können Übungen zur Verbesserung der *Situational Awareness* überall trainiert werden. Mache einfach anhand der folgenden Checkliste ein Spiel daraus.

Checkliste Situational Awareness

- Versuche zu erraten, was die Menschen in deiner Umgebung denken oder tun.
- Achte auf merkwürdiges Verhalten oder Objekte, die fehl am Platz wirken.

- Halte Ausschau nach einem Ort, wo du bei einer Explosion oder bei Schüssen schnell in Deckung gehen kannst.
 - Suche die beiden nächsten Ausgänge.
 - Überprüfe, ob dir jemand folgt oder sich besonders für dich interessiert.
-

Stelle dir folgendes Szenario vor: Du siehst einen Mann in einem Einkaufszentrum, der einen dicken Mantel trägt und eine Zigarette mit einer langen Aschenspitze zwischen den Fingern hält; und er raucht nicht. Er blickt ständig über die rechte Schulter zu einem anderen Mann in 15 Metern Entfernung mit einem ähnlichen Mantel. Die Außentemperatur liegt über 30 Grad im Schatten. Wer auch nur das geringste Bewusstsein darüber hat, was in seiner Umgebung gerade passiert, bei dem sollten angesichts dieser Szene sämtliche Alarmglocken klingeln. Um die eigene Fähigkeit, sich ein genaues Lagebild zu machen, zu steigern, hilft es oft sich dazu zu zwingen, auf alle Abweichungen von den Grundregeln oder der Normalität zu achten.

Unter Stress die Ruhe bewahren

Mediziner sagen uns, dass der tägliche Stress verringert werden sollte. Sie raten uns, Mittel und Wege zu finden, im Interesse unserer Gesundheit die Belastung zu reduzieren. Der Stress, den wir erfahren, wenn wir mit einer ernsten und sehr lebensbedrohlichen Situation konfrontiert werden, ist jedoch etwas völlig anderes. Aus physiologischer Sicht löst ein Teil des Gehirns namens Hypothalamus die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin in den Blutkreislauf aus. Ein anderes Stresshormon ist das Steroid Cortisol, das in der Rinde der Nebennieren produziert wird. Dieses Hormon steigert die Effizienz der Energieverwertung und hilft bei der Regulierung des Blutdrucks.

Gleichzeitig wird ein Teil des Blutes vom Gehirn und der Haut abgezogen und den Muskeln zugeführt, um die Überlebenschancen zu erhöhen. Ihr Gehirn hat jetzt de facto den »Tunnelblick« und konzentriert sich auf das, was für das Überleben notwendig ist. Man hört von Menschen, die in verzweifelten Situationen übermenschliche Kräfte bewiesen haben. Das ist erklärbar durch die Stressreaktionen des Körpers.

SEALs sagen: »Je mehr man beim Training schwitzt, desto weniger wird man im Kampf bluten.«



Genau in dieser Situation zählen sich physische und mentale Vorbereitung aus. Der Körper trägt das Seine dazu bei, indem er Hormone ausschüttet, und wenn du weißt, wie du dir diese natürliche Stressreaktion zunutze machst, kannst du auch in Stresssituationen die Ruhe bewahren und dich jeder lebensbedrohlichen Lage gewachsen zeigen. Du wirst schlicht auf das Vorbereitungs- und Trainingsniveau zurückgeworfen, das du bereits erreicht hast.

Bei den SEALs geben wir uns große Mühe, das Training so realistisch wie möglich zu gestalten, etwa mithilfe von scharfer Munition, extremen Witterungsbedingungen und Schlafentzug. Wenn ich am Ende eines langen Ausbildungstages das Gefühl hatte, dass meine Männer nicht alles gegeben hatten, dann beschloss ich kurzerhand, noch einen Sechskilometer-Lauf auf Sand dranzuhängen, und alle im eiskalten Winterwasser des Pazifiks durch die Brandungszone schwimmen zu lassen. Um diese Jahreszeit rollten gigantische Wellen heran, und wir froren uns den Arsch ab, bis der Letzte ankam. Ich ging immer als Erster ins Wasser und kam als Letzter heraus.



Auch wenn erhöhte Pegel an Stresshormonen eine natürliche Reaktion auf Notsituationen sind, ist es überaus wichtig, diese Pegel unter Kontrolle zu haben. Wenn man sie allzu schnell ansteigen lässt, dann wird der Körper rasch von einem reaktionsbereiten Modus in einen völlig nutzlosen Zustand wechseln, in eine sogenannte Blockade.

Atemtechnik in Stresssituationen

Zu den besten Methoden der Stressverarbeitung zählt eine ruhige, **gleichmäßige Atmung**. Das heißt schlicht vier Sekunden lang gleichmäßig Einatmen, gefolgt von vier Sekunden Ausatmen. Einmal abgesehen davon, dass mit dieser Atemtechnik der Sauerstoff- und CO₂-Spiegel des Körpers hervorragend reguliert wird, senkt sie auch die Herzfrequenz und hilft, einen klaren Kopf zu bewahren. Und gerade weil es sich um eine so ele-

mentare Technik handelt, für die lediglich Atmen und Zählen nötig ist, wird sie den Stress abbauen und die Konzentration schärfen.

Checklisten

Ein weiteres Mittel, den Kopf auf schnelle Reaktionen zu trainieren, ist das Reduzieren von Handlungen auf eine **Checkliste**. Unter großer Belastung arbeitet der Kopf am besten, wenn er bereits einen Aktionsplan mit mehreren Schritten hat. Mithilfe von Checklisten werden Fehler erkannt, und man merkt sich leichter, was man tun muss, wenn die Information auf ein einzeliges Konzept reduziert und auf eine Weise organisiert wird, die eine sofortige Erinnerung erleichtert. Vor jedem Einsatz verwendete ich eine Reihe von Checklisten, die ich stets mehrmals durchging. Piloten machen vor jedem Flug genau dies, auch wenn es überflüssig scheint. Alle im Folgenden präsentierten Szenarien wirst du am ehesten überleben, wenn du darauf achtest, diese Checklisten anzuwenden.

Hier sind die Grundelemente einer Checkliste für den Umgang mit vielen Survivalthemen, die in Teil zwei erörtert werden, wenn man keine Zeit zum Nachdenken hat, sondern sofort handeln muss.

Checkliste für sofortiges Handeln

- Entferne dich aus der unmittelbaren Gefahr – meide die Zone X.
 - Nimm dir ein paar Sekunden, um die Lage zu beurteilen.
 - Mache eine Selbsteinschätzung, einschließlich der eigenen Verletzungen und der Beschaffenheit von Kleidung, Proviant, Wasser und Ausrüstung, die zur Verfügung stehen.
 - Wende die Dreier-Regel bei Entscheidungen an (siehe Seite 40). Formuliere einen Plan, indem du eine Entscheidung triffst. Fördere den Zusammenhalt der Gruppe, indem du einzelnen Personen Aufgaben zuweist.
 - Tod oder Leben. Betätige den Trigger! Das ist *deine* Mission!
-