

WILLIAM H. MCRAVEN



MACH DEIN BETT

Die 10 wichtigsten Dinge, die ich
als Navy SEAL gelernt habe, und
die auch dein Leben verändern

riva

© des Titels »Mach dein Bett« (ISBN 978-3-7423-0515-2)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

*Für meine drei Kinder: Bill, John und Kelly. Kein Vater könnte stolzer auf seine Kinder sein als ich. Jeder Augenblick in meinem Leben ist dadurch besser geworden, dass es euch gibt.
Und für meine Frau Georgeann, meine beste Freundin, die all meine Träume ermöglicht hat. Wo wäre ich nur ohne dich?*

Vorwort

Am 21. Mai 2014 hatte ich die Ehre, anlässlich der feierlichen Verabschiedung der Absolventen der Universität von Texas in Austin eine Rede zu halten. Obwohl auch ich an dieser Universität studiert habe, war ich mir nicht sicher, ob ich als Offizier, dessen berufliche Laufbahn durch den Krieg bestimmt war, von den Studenten mit offenen Armen begrüßt werden würde. Aber die Absolventen nahmen die Rede erstaunlicherweise gut auf. Die zehn Dinge, die ich während meiner Ausbildung bei den Navy SEALs gelernt habe und die die Grundlage für meine Ansichten bilden, schienen eine universelle Gültigkeit zu besitzen. Es sind einfache Ratschläge, die zunächst darauf abzielten, die schweren Prüfungen der SEAL-Ausbildung zu meistern. Doch diese zehn Lektionen lassen sich grundsätzlich auf das Leben und seine vielfältigen Herausforderungen übertragen – ganz gleich, wer man ist. In den letzten drei Jahren bin ich von vielen Leuten auf der Straße angesprochen worden, die mir ihre Geschichten erzählt haben: dass sie sich Schwierigkeiten widersetzt haben, dass sie nicht aufgegeben haben oder dass es ihnen in schweren Zeiten geholfen hat, jeden Morgen das Bett zu machen. Sie wollten mehr darüber erfahren, wie die zehn Lektionen mein Leben geprägt und welche Menschen mich im Laufe meiner Karriere beeinflusst haben. Dieses kleine Buch ist ein Versuch, diesem Wunsch nachzukommen. Jedes Kapitel geht ausführlich auf die einzelnen Lektionen ein und stellt Menschen vor, die mich mit ihrer Disziplin, ihrem Durchhaltewillen, ihrem Charakter, ihrem Verständnis von Ehre und ihrem Mut inspiriert haben. Viel Spaß beim Lesen!

KAPITEL EINS

Beginnen Sie Ihren Tag mit
einer erledigten Aufgabe

Wenn Sie die Welt
verändern wollen ...

... fangen Sie klein an und
machen Sie Ihr Bett.

Die Kaserne, in der die SEAL-Grundausbildung stattfindet, ist ein unscheinbares dreigeschossiges Gebäude am Strand von Coronado in Kalifornien, nur etwa 100 Meter vom Pazifik entfernt. Es gibt in dem Gebäude keine Klimaanlage, und abends hört man bei offenem Fenster das Meeresrauschen und die Brandung, die auf den Strand schlägt.

Die Stuben in der Kaserne sind spartanisch eingerichtet. In der Offiziersstube, die ich mit drei weiteren Kameraden geteilt habe, gab es vier Betten, einen Spind, in den man seine Uniformen hängen konnte, und sonst nichts. Wenn ich dort übernachtet habe, habe ich mich morgens aus meiner »Koj« gerollt und sofort mein Bett gemacht. Das war die erste Aufgabe des Tages. Eines Tages, der angefüllt sein würde mit Uniformkontrollen, langen Schwimmeinheiten, noch längeren Laufeinheiten, Hindernisläufen und den ständigen Schikanen der SEAL-Ausbilder.

»Achtung!«, rief der Anführer unserer Gruppe, Lieutenant Junior Grade Dan'l Steward, als der Ausbilder die Stube betrat. Ich stand am Fußende meines Bettes, schlug die Hacken zusammen und stand kerzengerade da, während der Chief Petty Officer zu mir kam. Der Ausbilder fing ernst und regungslos mit der Kontrolle an, er prüfte, ob meine grüne Kopfbedeckung gestärkt war, die Oberfläche fest, glatt und korrekt geformt war. Er arbeitete sich von oben nach unten vor und nahm jeden Zentimeter meiner Uniform in Augenschein. Saßen die Bügelfalten von Hemd und Hose richtig? Glänzten die Messingteile des Gürtels? Waren meine Stiefel so auf Hochglanz poliert, dass sich seine Finger darin spiegelten? Wenn er damit zufrieden war, wie ich die hohen Anforderungen erfüllt hatte, die an einen SEAL-Anwärter gestellt wurden, wandte er seine Aufmerksamkeit meinem Bett zu.

Das Bett war so schlicht wie die gesamte Stube, es bestand aus einem Stahlrahmen und einer schmalen Matratze, über die ein

Betttuch und ein Laken gespannt waren. Eine graue Wolldecke, die unter der Matratze eingeschlagen war, spendete an den kalten Abenden in San Diego Wärme.

Eine zweite Decke lag fein säuberlich zu einem Quadrat gefaltet am Fußende des Bettes. Ein Kissen, das in einer Blindenwerkstatt hergestellt worden war, befand sich mittig am Kopfende und lag in gerader Linie zu der ans Fußende gelegten zweiten Decke. Das war die Norm. Jede Abweichung von dieser Vorgabe führte dazu, dass ich zum Strand rennen und mich dort im Sand wälzen musste, bis ich von Kopf bis Fuß mit nassem Sand bedeckt war – eine Prozedur, die als »Sugar Cookie machen« bezeichnet wurde.

Ich stand reglos da und beobachtete den Ausbilder aus dem Augenwinkel, während dieser mein Bett sorgfältig prüfte. Er beugte sich nach vorne, kontrollierte, ob das Bettzeug korrekt eingeschlagen war, ob die Decke und das Kissen an der richtigen Stelle saßen. Dann griff er in seine Tasche, zog eine Viertel-dollar-Münze hervor und warf sie mehrmals demonstrativ in die Luft, um mir zu zeigen, dass gleich der abschließende Test bevorstand. Mit einem letzten Wurf flog die Münze in hohem Bogen durch die Luft und landete federnd auf der Matratze. Sie prallte einige Zentimeter davon ab – hoch genug, dass der Ausbilder sie mühelos wieder auffangen konnte.

Er drehte sich um, sah mich an und nickte. Nie sagte er dabei ein Wort. Das Bett richtig zu machen war kein Grund für überschwängliches Lob. Das wurde von mir erwartet. Es war meine erste Aufgabe des Tages, und es war wichtig, sie richtig zu machen. Das war ein Ausdruck meiner Disziplin, ein Beweis dafür, dass ich auf Details achtete, und am Ende des Tages würde mich das Bett daran erinnern, dass ich etwas gut gemacht hatte und stolz darauf sein konnte, auch wenn die Aufgabe noch so unbedeutend gewesen war.

Im Laufe meiner Karriere bei der Navy war das Bettenmachen eine Konstante, die sich niemals veränderte. Als junger SEAL-Lieutenant an Bord der USS *Grayback*, eines U-Boots für Spezialeinsätze, lag ich einmal auf der Krankenstation, in der es vierstöckige Etagenbetten gab. Der alte, raubeinige Arzt, der die Krankenstation leitete, bestand darauf, dass ich jeden Morgen mein Bett machte. Er sagte immer: Wie können die Matrosen erwarten, bestmöglich medizinisch versorgt zu werden, wenn die Betten nicht gemacht sind und das Zimmer unordentlich ist? Wie ich noch herausfinden sollte, zog sich dieser Sinn für Reinlichkeit und Ordnung durch das gesamte militärische Leben.

30 Jahre später wurden die Zwillingstürme des World Trade Centers in New York City zum Einsturz gebracht. Das Pentagon wurde angegriffen, und tapfere Amerikaner starben in einem Flugzeug, das über Pennsylvania abstürzte.

Zum Zeitpunkt dieser Angriffe erholte ich mich gerade von einem schweren Fallschirmunfall. Ein Krankenhausbett wurde in meine Dienstunterkunft gebracht, und ich verbrachte den Großteil des Tages damit, ruhig auf dem Rücken zu liegen, um wieder gesund zu werden. Am liebsten hätte ich das Bett sofort verlassen. Wie jeder SEAL sehnte ich mich danach, mit meinen Kameraden in den Kampf zu ziehen.

Als ich schließlich wieder zu Kräften gekommen war und das Bett ohne fremde Hilfe verlassen konnte, bestand meine erste Handlung darin, das Betttuch straff zu ziehen, das Kissen zu richten und dafür zu sorgen, dass das Krankenhausbett für jeden, der mich besuchte, ordentlich aussah. So wollte ich zeigen, dass ich die Verletzung überwunden hatte und mein Leben wie gewohnt fortsetzte.

Keine vier Wochen nach dem 11. September wurde ich ins Weiße Haus berufen, wo ich die nächsten zwei Jahre in der neu

gebildeten Behörde zur Terrorbekämpfung tätig war. Im Oktober 2003 war ich im Irak auf unserem provisorischen Stützpunkt, der sich auf dem Flugplatz von Bagdad befand. In den ersten Monaten schliefen wir in Feldbetten der Armee. Trotzdem begann mein Morgen stets damit, nach dem Aufstehen meinen Schlafsack zusammenzurollen, das Kissen ans Kopfende zu legen und mich für den Tag bereit zu machen.

Im Dezember 2003 nahmen US-Streitkräfte Saddam Hussein fest. Er wurde in Gewahrsam genommen und in einem kleinen Zimmer festgehalten. Auch er schlief in einem Feldbett der Armee, hatte aber den zusätzlichen Luxus von Bettwäsche und einer Decke. Einmal am Tag besuchte ich Saddam, um mich zu vergewissern, dass er von meinen Soldaten gut behandelt wurde. Amüsiert stellte ich fest, dass Saddam sein Bett nicht machte. Seine Bettwäsche lag stets zerknüllt am Fußende, offenbar hatte er nur selten das Bedürfnis, sie glatt zu streichen.

In den folgenden zehn Jahren hatte ich das Privileg, mit einigen der besten Männer und Frauen zu dienen, die dieses Land je hervorgebracht hat – mit Generälen und Gefreiten, Admirälen und Matrosen, Botschaftern und Sekretärinnen. Die Amerikaner, die im Auslandseinsatz waren, um ihren Beitrag zum Krieg zu leisten, taten dies freiwillig und brachten große Opfer, um dieses wunderbare Land zu schützen.

Ihnen allen war bewusst, dass das Leben hart ist und dass man die Geschehnisse manchmal nicht beeinflussen kann. Im Krieg sterben Soldaten, ihre Familien trauern, die Tage sind lang und hektisch. Man sehnt sich nach etwas Tröstlichem, Motivierendem, das einem dabei hilft, mit frischem Mut in den Tag zu starten, das einem in einer oft hässlichen Welt die Möglichkeit bietet, seinen Stolz zu bewahren. Aber das gilt nicht nur für den Krieg. Im Alltag braucht man dieselbe Struktur. Nichts kann die

© des Titels »Mach dein Bett« (ISBN 978-3-7423-0515-2)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Kraft und den Trost des Glaubens ersetzen, aber manchmal verleiht eine einfache Tätigkeit wie das Bettenmachen nicht nur den nötigen Impuls, um seinen Tag mit der richtigen Einstellung zu beginnen, sondern auch die Zufriedenheit, ihn gut zu Ende zu bringen. Wenn Sie Ihr Leben und vielleicht die ganze Welt verändern wollen – fangen Sie klein an und machen Sie Ihr Bett!

© des Titels »Mach dein Bett« (ISBN 978-3-7423-0515-2)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

KAPITEL ZWEI

Allein schaffen Sie es nicht

Wenn Sie die Welt
verändern wollen ...

... suchen Sie jemanden, der
Ihnen beim Paddeln hilft.

Ich habe schon früh in der SEAL-Ausbildung gelernt, dass Teamarbeit wichtig ist und man sich auf andere verlassen muss, um schwierige Aufgaben zu bewältigen. Uns sogenannten »Kaulquappen«, die Taucher bei der Navy werden wollten, wurde diese wichtige Lektion mithilfe eines dreieinhalb Meter langen Schlauchboots eingebläut.

Wohin wir in der ersten Phase der SEAL-Ausbildung auch gingen, das Schlauchboot musste immer mit. Wir trugen es auf unseren Köpfen, wenn wir aus der Kaserne liefen und den Highway überquerten, um in der Kantine Essen zu fassen. Wir trugen es auf Hüfthöhe, wenn wir über die Sanddünen von Coronado liefen. Wir paddelten mit dem Boot ständig die Küste auf und ab – sieben Männer, die gemeinsam gegen die starke Brandung kämpften, um das Schlauchboot sicher zum Ziel zu bringen.

Aber wir lernten auf unserer Fahrt mit dem Schlauchboot noch etwas anderes. Immer mal wieder war ein Mitglied der Bootsbesatzung verletzt oder krank und konnte nicht 100 Prozent geben. Auch ich war manchmal nach einem Ausbildungstag völlig erschöpft oder hatte eine Erkältung oder Grippe. An diesen Tagen sprangen die anderen Mitglieder für mich in die Bresche. Sie paddelten härter und legten sich noch mehr ins Zeug. Sie gaben mir von ihren Rationen ab, damit ich wieder zu Kräften kam. Und wenn es dann im weiteren Verlauf der Ausbildung so weit war, revanchierte ich mich dafür. Das kleine Schlauchboot half uns dabei zu begreifen, dass man als Einzelkämpfer die Ausbildung nicht schaffen konnte. Kein SEAL kann im Krieg allein bestehen, und ebenso braucht man in seinem Leben Menschen, die einem in schweren Zeiten beistehen.

Nie zeigte sich mir deutlicher, wie wichtig es ist, Hilfe zu bekommen, als 25 Jahre später, während ich die Befehlsgewalt über alle SEALs an der Westküste hatte.

Ich war der Kommodore der Naval Special Warfare Group ONE in Coronado. Als Navy-Captain hatte ich während der letzten Jahrzehnte SEALs in weltweiten Einsätzen geführt. Ich absolvierte gerade einen routinemäßigen Fallschirmsprung, als die Situation plötzlich außer Kontrolle geriet.

Wir flogen in einer C-130 Hercules-Maschine, stiegen auf über 3600 Meter und machten uns für den Sprung fertig. Der Blick aus dem Flugzeug zeigte uns, dass es ein schöner Tag in Kalifornien war. Es gab keine Wolke am Himmel. Der Pazifik war ruhig, und aus dieser Höhe konnten wir die mexikanische Grenze erkennen, die nur wenige Kilometer entfernt war.

Der Sprungmeister rief uns zu, dass wir uns bereit machen sollten. Ich trat an die Rampe und konnte von dort auf die Erde sehen. Der Sprungmeister sah mich an, lächelte und rief: »Los, los, los!« Ich sprang aus dem Flugzeug, streckte die Arme und beugte die Knie. Der Luftstoß der Propeller drückte mich nach vorne, bis der Luftstrom mich erfasste und sich mein Körper horizontal ausrichtete.

Ich prüfte schnell den Höhenmesser, vergewisserte mich, dass ich nicht trudelte, und sah mich um, um sicherzugehen, dass die anderen Fallschirmspringer einen gewissen Sicherheitsabstand einhielten. 20 Sekunden später war ich auf die Auslösehöhe von 1670 Metern gesunken.

Doch als ich nach unten blickte, sah ich, dass sich ein anderer Springer unter mich geschoben hatte und mir den Weg nach unten versperrte. Als er den Auslöser zog, konnte ich beobachten, wie sich sein Rucksack öffnete und zuerst den Pilot- und dann den Hauptschirm freigab. Ich legte meine Arme seitlich an, senk-

© des Titels »Mach dein Bett« (ISBN 978-3-7423-0515-2)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

te den Kopf und ging in den Sturzflug, um noch schnell davonzukommen. Doch es war zu spät.

Der Fallschirm des Springers öffnete sich wie ein Airbag und traf mich mit einer Geschwindigkeit von 195 Kilometern pro Stunde. Ich prallte wie von einem Trampolin ab und verlor, von der Kollision benommen, die Kontrolle. Ich überschlug mich mehrere Sekunden lang, bevor ich versuchen konnte, mich zu stabilisieren. Da ich meinen Höhenmesser nicht sah, wusste ich nicht, wie tief ich bereits gefallen war.

Instinktiv griff ich nach meinem Auslöser und zog. Der Pilotschirm sprang aus der kleinen Tasche auf der Rückseite des Fallschirms, wickelte sich aber um mein Bein, weil ich mich immer noch überschlug. Ich versuchte, mich zu befreien, doch es wurde immer schlimmer. Der Hauptschirm öffnete sich nur teilweise, wickelte sich jedoch um mein anderes Bein.

Ich reckte meinen Hals nach oben und entdeckte, dass meine Beine durch die beiden Tragegurte – die langen Nylonbänder, die den Hauptschirm mit dem Gurtzeug verbinden – festgebunden waren. Ein Tragegurt hatte sich um das eine Bein gewickelt, der andere um das andere Bein. Der Hauptschirm hatte sich zwar vollständig aus dem Rucksack gelöst, sich aber irgendwie an meinem Körper verfangen.

Während ich mich aus dem Gewirr zu befreien versuchte, spürte ich plötzlich, wie sich die Fallschirmkappe von meinem Körper löste und allmählich öffnete. Ich sah auf meine Beine und wusste, was als Nächstes passieren würde.

Die Kappe füllte sich innerhalb weniger Sekunden mit Luft. Die beiden Tragegurte, die um meine Beine gewickelt waren, wurden – inklusive meiner Beine – ruckartig auseinandergerissen. Mein Becken zerbrach in dem Augenblick, als die Kraft des sich öffnenden Schirms meinen Unterkörper auseinanderzog. Die vie-

len kleinen Muskeln, die das Becken mit dem Körper verbinden, wurden aus ihren Angeln gerissen.

Ich ließ einen Schrei los, den man sicher noch in Mexiko hören konnte. Unerträgliche Schmerzen breiteten sich nach unten ins Becken und nach oben in den Kopf aus. Heftige Muskelkrämpfe durchzuckten meinen Oberkörper, und es fuhren weitere Schmerzen durch meine Glieder. Mir war beinahe so, als sähe ich mich von außen, doch dann wurde ich mir meiner Schreie bewusst und versuchte, sie zu kontrollieren. Doch das war nahezu unmöglich.

Immer noch kopfüber und viel zu schnell fallend richtete ich mich in meinem Gurtzeug etwas auf und konnte so mein Becken und meinen Rücken ein wenig entlasten.

457 Meter.

Ich war über 1200 Meter gefallen, bevor sich der Fallschirm geöffnet hatte. Die gute Nachricht: Die Fallschirmkappe hatte sich vollständig über mir geöffnet. Die schlechte Nachricht: Ich hatte mir durch die Wucht der Öffnung schwerste Verletzungen zugezogen.

Ich landete über drei Kilometer von der Landezone entfernt. Binnen weniger Minuten trafen das Landeteam und ein Krankenwagen ein und brachten mich in eine Notfallklinik in der Innenstadt von San Diego. Am nächsten Tag war die Operation überstanden. Der Unfall hatte mein Becken beinahe fünf Zentimeter auseinandergerissen. Die untersten Bauchmuskeln hatten sich vom Beckenknochen gelöst und die Rücken- und Beinmuskeln waren durch den Ruck bei der Fallschirmöffnung schwer beschädigt worden. Mir wurde eine große Titanplatte ins Becken eingesetzt und ein langer, stabilisierender Metallstift in den Rücken geschraubt.

Dieser Unfall schien das Ende meiner Laufbahn zu bedeuten. Um als SEAL effektiv zu sein, muss man körperlich fit