

||| BRANDON WEBB |||  
||| DAVID MANN |||

---

# ANGST ÜBERWINDEN

WIE EIN

# NAVY SEAL



**riva**

*Für alle, die den Mut haben,  
sich der Angst zu stellen  
und den nächsten Schritt zu tun.*

## *Einleitung*

### *Der Sprung ins tiefe Wasser*

»Tapfer ist nicht derjenige, der keine Angst hat, sondern derjenige, der seine Angst besiegt.«

*Nelson Mandela*

Mein Freund Kamal ist ein Weltenbummler. Er hat im Kloster des Dalai Lama mit tibetanischen Mönchen meditiert, ist durch den Himalaya gewandert und hat Nordspanien auf dem Jakobsweg durchquert. Er diente in der US-Armee und studierte Medizin. Er hat mehrere Technologieunternehmen gegründet, leitet seine eigene Risikokapitalgesellschaft und ist ein Bestsellerautor. Er ist eine beeindruckende Erscheinung mit seiner wogenden silbernen Mähne, seinem durchdringenden Blick und dem gelassenen Auftreten eines buddhistischen Meisters, der mit leiser Stimme spricht. Dies ist ein Mann, der alles mitbringt, was man für große Erfolge braucht. Aber vor Kurzem fand ich heraus, dass Kamal ein Geheimnis hatte.

Er konnte nicht schwimmen.

Es fiel mir schwer, das zu glauben. Und ich war überzeugt, dass er übertrieb. Vermutlich war er einfach ein schlechter Schwimmer. Für mich ist das Schwimmen so selbstverständlich wie das Atmen. Ich wuchs im und auf dem Wasser auf. Meine Familie lebte jahrelang auf einem Segelboot. Ich verbrachte mehr als ein Jahrzehnt in der Marine und wurde zum Navy SEAL ausgebildet. Es war einfach unvorstellbar für mich, dass er nicht schwimmen konnte. Aber dieser imponierende Freund, der so viele Begabungen besaß und in seinem Leben so viel erreicht hatte, konnte tatsächlich nicht schwimmen.

Ich begann, ihm damit auf die Nerven zu gehen. Ich erklärte ihm, dass der menschliche Körper zu mehr als 60 Prozent aus Wasser besteht. War ihm bewusst, dass er in seiner eigenen Haut bereits im Wasser trieb? Ich fragte ihn belustigt, ob bei seiner Zeugung die Eizelle vielleicht den Spermien hatte entgegen schwimmen müssen, statt umgekehrt.

»Wie ist es möglich, dass du nie Schwimmen gelernt hast?«

Es gab eine einfache Antwort auf diese Frage.

Er hatte Angst.

Kamal hatte sein ganzes Leben furchtbare Angst vor dem Wasser gehabt. Als er in der Dominikanischen Republik gelebt hatte, war er ein paarmal Kitesurfen gegangen. Er trug dabei immer eine Schwimmweste, aber das änderte nichts. Er hatte trotzdem schreckliche Angst. Was, wenn er abstürzte und im Wasser landete? Er erzählte mir von den Besuchen bei seinem Freund Tim Ferriss, der ein Haus in den Hamptons besaß. Tim hatte im Garten einen schönen Pool. Seine Gäste ruhten sich dort aus, planschten im Wasser und hatten einen Riesenspaß. Es quälte Kamal, dass er sich nie zu ihnen gesellen konnte.

Mir wurde klar, dass mein Freund sehr darunter litt, dass er nicht schwimmen konnte. Und er hatte durchaus versucht, es zu erlernen: Er hatte Schwimmkurse belegt und in Online-Workshops versucht, seine Angst zu besiegen. Er hatte in San Francisco eine Weile in einem Haus gewohnt, zu dem das einzige beheizte olympische Freiluftbecken der Stadt gehörte. Er hatte einen Privatlehrer engagiert, aber auch das hatte nicht funktioniert. Was seine verschiedenen Schwimmlehrer auch ver-

suchten, Kamal konnte es nicht ertragen, wenn seine Füße den Boden des Beckens nicht mehr berührten, und geriet in Panik. Jetzt dachte er darüber nach, in Florida an einem Tauchkurs teilzunehmen. Zumindest sagte er das. Aber ich sah, dass er es vor sich herschob.

Ich hörte auf, ihn damit aufzuziehen, und entschloss mich stattdessen, etwas dagegen zu tun.

Ich hatte eine erholsame Woche daheim in New York vor mir, und sagte zu Kamal: »Wenn du dir eine Woche freinehmen kannst, werde ich es dir beibringen. Aber du musst dich verpflichten, dich jeden Tag um dieselbe Zeit mit mir zu treffen, egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Gib mir eine Woche, und ich werde dir das Schwimmen beibringen.«

»In Ordnung«, sagte er.

Am verabredeten Morgen fuhr ich zum New York Athletic Club, dem Sportverein, der direkt beim Central Park liegt, marschierte hinauf zum Schwimmbecken, fand eine freie Bahn und ließ mich ins Wasser gleiten. Ich war ein bisschen früher da, um ein paar Längen zu schwimmen, bevor Kamal eintraf. Als ich die Bahn entlang glitt, reisten meine Gedanken zwei Jahrzehnte in die Vergangenheit.

Sommer 1995. Es ist Nacht über dem Persischen Golf. Unser H-60 »Seahawk«-Hubschrauber kehrt mit seiner vierköpfigen Besatzung, bestehend aus Pilot, Kopilot, einem weiteren Crewmitglied und mir, von einem Sonar-Einsatz zurück. Es ist eine lange Nacht gewesen, und wir müssen die Maschine auf einem in der Nähe kreuzenden Zerstörer auftanken, um den Rückweg zu dem Flugzeugträger zu schaffen, den wir als unser Zuhause bezeichnen.

Der Pilot drosselt die Geschwindigkeit, als wir uns dem unter uns liegenden Schiff nähern. Landungen auf Zerstörern sind immer heikel, aber in dieser mondlosen Nacht ist das Manöver besonders schwierig. Jemand muss das Deck beobachten, während wir hoch über dem Schiff die richtige Landeposition suchen und den Piloten dirigieren. Heute Nacht bin ich der »Spotter«, der Mann, der unten im Bauch des Vogels auf dem Platz des Kanoniers sitzt.

Ich reiße die Tür auf und schaue auf der Suche nach aufschlussreichen Lichtern hinunter. Da sind keine. Das ist sonderbar. Ich schaue nach vorne – und da sind Lichter! *Wie?* Einen Atemzug lang bin ich vollkommen desorientiert. Warum sind die Lichter hier oben auf Augenhöhe, wenn der Zerstörer unter uns im Wasser liegt? Die Orientierungslosigkeit währt nur Sekunden, denn als ich wieder hinunterschaue, sehe ich genau unter mir Wasser. Das aufgewühlte, schäumende Wasser des Perischen Golfs, das um meine Knöchel spült und mich gleich verschlucken wird.

Oh, nein ...

Wir stehen nicht hoch über dem Schiff in der Luft. Unser Pilot hat uns direkt ins Wasser gesetzt. Das Meerwasser sprudelt in die Kabine, umfängt meine Beine, steigt an den Wänden hinauf und sucht nach dem Motor. *Hey Baby, hier bin ich, komm zu Papi.* Oh, nein, das ist nicht gut! Wenn der Motor absäuft, werden wir uns auf den Kopf drehen, schnurstracks auf den Grund des Meeres sinken und nie wieder auftauchen.

»Aufsteigen!«, schreie ich in mein Mikrofon. »Aufsteigen!«

An diesem Punkt beginnt der eigentliche Spaß. Unser Pilot, der Mann, der die Crew führen sollte, wird von Panik übermannt – und reagiert nicht mehr. »Was ist hier los?!«, schreit er, ohne irgendetwas zu tun. »Oh Gott, oh Gott, oh Gott ...!« Das ist nicht, was du in einem Augenblick wie diesem von deinem Hubschrauberpiloten hören willst. Die Angst hat ihn gelähmt, überwältigt, im Ganzen verschluckt.

Und deshalb werden wir alle jetzt sterben.

Ich beendete meine Längen und kletterte aus dem Becken, um auf meinen Freund zu warten.

Ich kannte das Gefühl, das Kamal gefangen hielt. Und ich wusste, warum alle Lehrer, die versucht hatten, ihm zu helfen, gescheitert waren: Sie glaubten, sie müssten ihm das Schwimmen beibringen. Aber das war ein Irrtum. Kamal musste nicht schwimmen lernen.

Er musste lernen, die Angst zu nutzen.

Im Verlauf der SEAL-Ausbildung versuchen die Ausbilder, dich im Schwimmbecken mit verschiedenen Methoden in Panik zu versetzen: Sie schicken dich mit einer Sauerstoffflasche hinunter und verknoten den Luftschlauch, um sich anzusehen, ob du einen Weg findest, dich aus deiner Notlage zu befreien. Du sitzt mit dem Rücken zum Becken da und wartest, bis du an der Reihe bist, und du hörst, wie der Kamerad, der vor dir dran ist, im Wasser um sich schlägt und ertrinkt. Mir machte das nie zu schaffen, aber einige Kameraden versetzte es in Todesangst. Ich konnte verstehen, warum. Normalerweise habe ich keine Angst vor dem Wasser, aber in jener Nacht über dem Persischen Golf machte ich mir beinahe in die Hose.

Dass wir nicht starben, lag daran, dass unser Kopilot Kennedy die Angst zu nutzen wusste. Er ignorierte unseren stotternden Piloten und übernahm selbst die Kontrolle über die Maschine, holte den Vogel aus dem Wasser und setzte ihn sicher auf das Deck des Zerstörers. Ich weiß bis heute nicht, wie er das machte. Eigentlich war es unmöglich. (Der Wartungsoffizier glaubte, wir hätten uns die Geschichte ausgedacht, doch als seine Leute das Heck des Hubschraubers öffneten, ergossen sich 50 Liter Wasser über ihre Füße.) Aber die Angst, die wir in solchen Situationen empfinden, ermöglicht es uns, unglaubliche Dinge zu tun – wenn wir wissen, wie wir die Angst kanalisieren können.

Kennedy wusste das zum Glück, sonst würden Sie diese Seiten nicht lesen, denn ich wäre nicht mehr hier.

Wie gesagt, wuchs ich am und im Wasser auf. Ich verbrachte meine Kindheit und einen großen Teil meines Erwachsenenlebens im Wasser. Ich liebe das Meer. Aber es hat einen Grund, dass Wasser eingesetzt wird, um Menschen an den Rand des Wahnsinns zu treiben und ihren Willen zu brechen. Nehmen wir an, ich sage zu Ihnen: »Ich werde Ihnen jetzt ein Tuch über den Mund legen und es mit Wasser durchtränken.« Hört sich eigentlich nicht so schlimm an, nicht wahr? Aber es ist schlimm. Man kann damit willensstarke Menschen willenlos machen. In meiner militärischen Ausbildung lernte ich das Waterboarding kennen: Diese Foltermethode besteht im Grunde darin, einen Menschen langsam und

methodisch zu ertränken, in dem man seine Atemwege unter Wasser setzt. Diese Methode versetzt das Opfer in einen ursprünglichen Schrecken.

Als Kind sah ich, wie ein Mädchen ertrank, weil jemand unaufmerksam war. Ich war dabei, als sie den Körper aus dem Wasser holten und ihn auf das Deck des Bootes legten. Sie war reglos wie eine Statue, ihr Atem stand für immer still. Es war das erste Mal, dass ich den hässlichen Tod aus der Nähe sah. Ich werde es nie vergessen.

Seit damals habe ich allzu oft erlebt, wie der Tod Menschen holte, darunter enge Freunde und mein bester Freund. Und ich habe auch andere Tode gesehen – mein erstes Unternehmen wurde samt meinen Lebensersparnissen ausgelöscht, meine Ehe löste sich auf, Projekte scheiterten, Freundschaften zerbrachen, mein Ego und meine Träume wurden zerstört.

Ja, ich verstand, warum mein Freund Angst hatte.

Wenige Minuten später erschien Kamal. Pünktlich auf die Minute. Wir setzten uns an den Beckenrand und ließen die Füße ins Wasser hängen. Ich glitt hinein, stieß mich ab und tauchte unter. Er folgte mir und tauchte langsam und angespannt ins Wasser ein, wobei er sich mit beiden Händen an den Beckenrand klammerte. Er war nie zuvor in einem drei Meter tiefen Becken gewesen. »Ich bin drin«, murmelte er, aber seine Körpersprache schrie: *Und nichts in der Welt wird mich dazu bringen, den Rand loszulassen!*

Wir machten uns an die Arbeit.

Am ersten Tag gingen wir es locker an, fast zu locker.

Am zweiten Tag wiederholten wir die Übungen des ersten Tages und gingen einen Schritt weiter.

Am dritten Tag schwamm er zehn Längen auf dem Rücken.

»Du schwimmst«, sagte ich. Er war überrascht, als er begriff, dass er das tatsächlich tat.

Am vierten Tag ließ er sich nicht vorsichtig vom Beckenrand ins Wasser gleiten, sondern nahm Anlauf und landete mit einer gewaltigen



Bombe im Becken. Überall Wasser und Schaum, und dann tauchte Kamal auf, grinsend wie ein kleiner Junge.

Es war die erste Arschbombe seines Lebens.

Und so begannen die übrigen Schwimmstunden: Kamal sprang mit Anlauf ins Becken, zog die Beine an und landete mit einem gewaltigen »Platsch!« im Wasser, um wenige Augenblicke später mit diesem breiten Grinsen aufzutauchen. Er war ein großes, grauhaariges Kind. Ich hatte noch nie ein so glückliches Gesicht gesehen.

An besagtem dritten Tag, als er die zehn Längen auf dem Rücken schwamm und begriff, dass er tatsächlich schwimmen konnte, führten wir am Ende der Stunde ein interessantes Gespräch.

»Du weißt, dass schon einige Leute versucht haben, es mir beizubringen«, sagte er. »Es klappte nie. Sie ließen mich ins Wasser steigen, machten mir die Schwimmbewegungen vor und wurden ungeduldig, wenn ich es nicht nachmachen konnte. Sie waren frustriert und sagten: >Es ist wirklich so einfach, du musst es nur *versuchen*.< Aber ich konnte es nicht >nur versuchen<. Die Angst war zu groß.« Er sah hinüber zum anderen Ende des Beckens.

»Bis heute«, sagte ich.

Er nickte. »Ja, bis heute.« Dann sah er mich an und sagte: »Du solltest ein Buch darüber schreiben.«

Hier ist es.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen erklären, was genau ich mit Kamal tat, warum es funktionierte und wie Sie dasselbe tun können.

Ich werde Ihnen erklären, wie Sie schaffen können, was unser Kopilot Kennedy in jener Nacht über dem Meer tat, und wie Sie sich unter den beängstigendsten Umständen behaupten können.

Ich werde Ihnen erklären, wie Sie die Angst meistern können.

Mit anderen Worten: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihr *Leben* meistern können.

© des Titels »Angst überwinden wie ein NAVY SEAL« von Brandon Webb und David Mann (978-3-7423-0712-5)  
2019 by hvy Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

## *Der Wegweiser Angst*

# DER KAMPF FINDET IN IHREM KOPF STATT

»Die Angst ist einer der besten Freunde eines Champions.«

*José Torres, Boxweltmeister im Leichtgewicht*

Eine steinige Wüstenlandschaft. Wir sammeln zu dritt die Rucksäcke ein, die ein anderer Zug zurückgelassen hat, als wir Geräusche hören. Wir drehen uns um und sehen den Hang hinauf, wo wir auf einer Schotterstraße unseren Geländewagen abgestellt haben. Wenige Meter entfernt stehen etwa fünfzig afghanische Männer und schauen zu uns herunter. Fünfzig mit Gewehren bewaffnete Männer. Bewaffnete Männer, die nicht freundlich wirken.

Wir haben Anfang 2002. Es ist erst wenige Monate her, dass islamistische Terroristen verheerende Terroranschläge auf das World Trade Center in New York und auf das Pentagon verübt haben. Wir machen in Afghanistan Jagd auf Terroristen. Jetzt fragen wir uns, ob wir ein paar von ihnen gefunden haben.

Oder ob ein paar von ihnen uns gefunden haben.

Sie kommen näher.

Sie umringen uns. Einige bleiben bei unserem Wagen zurück, und nichts kann sie daran hindern, damit wegzufahren und uns mit ihren bewaffneten und übellaunigen Freunden zurückzulassen.

Ich fühle, dass sich in meinem Inneren etwas bewegt. Einige Blutgefäße ziehen sich zusammen, andere dehnen sich aus. Meine Handflächen fühlen sich kühl an, sie sind feucht von kaltem Schweiß. Die Härchen auf meinen Oberarmen und im Nacken stellen sich auf. Mein Mund ist trocken, mein Gehör ist plötzlich schärfer. Ich kann fast fühlen, wie das Adrenalin ausgeschüttet wird und meinen Körper überflutet. *Torpedo los! Torpedo ist los, Sir! Torpedo los!* Mein Gesicht zeigt es nicht, aber im Geist lächle ich. Ich weiß, was das ist.

Es ist die Angst. Und ich werde sie nutzen.

Ich habe keine Zeit, um die Situation zu beurteilen oder eine Strategie zu entwerfen. Es wird sich hier und jetzt entscheiden. Die Männer beim Geländewagen befinden sich in einer erhöhten Position, was in jeder bewaffneten Auseinandersetzung ein Vorteil ist, und die übrigen haben uns hier unten in der Schlucht festgenagelt. Wir sind zu dritt, sie sind fünfzig oder vielleicht sogar sechzig. Sie sind uns in jeder Hinsicht überlegen. Physisch und logistisch haben wir keine Chance, die Oberhand zu behalten. Uns bleiben nur Unerschrockenheit und Wagemut.

Wir brüllen sie an, schreien aggressive Worte, die sie nicht verstehen können. Sie schreien ihrerseits Worte, die wir nicht verstehen.

Sie kommen näher. Sie fangen an, uns zu stoßen.

An unseren Nervenenden explodiert ein elektrochemisches Feuerwerk. Unsere Nebennieren und Hypophysen erleuchten unsere Hirnstämme und unser Rückenmark mit einer Kraft, die in Millionen Jahren des Kampfes und Überlebens entwickelt wurde. Die Luft um uns knistert vor Energie. Wir brüllen lauter.

Sie weichen nicht zurück.

Wir schreien ihnen aus nächster Nähe ins Gesicht, so als wären *wir* diejenigen, die in dieser Situation den Ton angeben können. Wir zeigen

unsere Waffen. Wäre dies ein Western, so würden wir vor ihren Füßen in den Boden schießen – aber das ist kein Film, wir sind nicht John Wayne, und wir albern nicht herum. Und sie wissen, dass wir keinen Spaß machen. Wenn wir schießen, so sicher nicht in den Boden.

Sie kommen nicht näher. Sie beginnen, sich zurückzuziehen.

Wir sputen uns, unsere Unerschrockenheit und unseren Wagemut den Hang hinaufzubringen. Wir springen in den Wagen und rasen zurück ins Lager. Während der holprigen Fahrt auf der staubigen Schotterstraße kehrt unser Puls langsam auf die normale Frequenz zurück. Hatten wir Angst? Darauf können Sie wetten.

Unsere Angst rettete uns das Leben.

Sie kennen das. Sie würden dieses Buch sonst nicht lesen.

Vermutlich sind Sie nie in einem fremden Land einer Gruppe schwerbewaffneter feindlicher Kämpfer begegnet. Aber zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben sahen Sie sich bedrohlichen Personen oder Situationen gegenüber. Jeder Mensch kennt diese Erfahrung.

Solche Erfahrungen sind Teil des menschlichen Lebens.

Es hat Augenblicke gegeben, in denen Ihre Angst Sie mobilisierte und eine innere Kraft oder Fähigkeit weckte, die es Ihnen ermöglichte, mehr zu leisten, als Sie für möglich gehalten hatten. Und zweifellos hat es auch Augenblicke gegeben, in denen Ihre Angst Sie lähmte oder dazu bewegte, sich zurückzuziehen. Wie gesagt: Dies ist Teil des menschlichen Lebens.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie bitten, kurz innezuhalten und zu versuchen, sich Situationen in Ihrem Leben in Erinnerung zu rufen, in denen die Angst Sie entweder zu Angriff oder zu Flucht bewegte.

Gab es einerseits Situationen, in denen die Angst Sie zum Triumph anspornte?

Und gab es andererseits Situationen, in denen die Angst Sie verlieren ließ?

Können Sie sich an solche Situationen erinnern? Gut. Dann will ich eine grundlegende Erkenntnis mit Ihnen teilen: All diese Kämpfe, all diese Triumphe und Niederlagen *finden in Ihrem Kopf statt*.

Vielleicht ist Ihnen an dem zuvor beschriebenen Beispiel aus Afghanistan etwas aufgefallen: Wir setzten unsere Waffen nicht ein. Wir schlugen nicht zu. Wir waren Navy SEALs und gehörten zu den Männern, die am besten in der Kunst und Wissenschaft des Waffeneinsatzes und der Körperkraft geschult sind. Aber unsere Kampfausbildung nutzte uns in dieser Situation nicht: Keine Waffe oder Technologie, keine Machtdemonstration oder Kampftechnik hätte uns helfen können. Wir befanden uns nicht auf vertrautem Terrain, waren in keiner erhöhten Position und waren nicht in der Überzahl. Wir hatten nicht einen einzigen Vorteil auf unserer Seite.

Die einzige Waffe, die wir einsetzen konnten, war die Herrschaft über unsere Angst.

In diesem Buch geht es nicht um Auseinandersetzungen mit feindlichen Kämpfern auf Kriegsschauplätzen. In diesem Buch geht es um den Kriegsschauplatz in unserem Kopf. Es geht um unsere Beziehung zur Angst und um Dutzende, ja tausende Situationen, mit denen wir alle im Lauf unseres Lebens konfrontiert werden. Es geht darum, dass die Angst uns in solchen Situationen entweder lähmen oder befreien kann.

Es hängt alles davon ab, was zwischen unseren Ohren geschieht.

Um unsere Angst beherrschen zu lernen, müssen wir nicht körperlich stärker, psychisch robuster, aggressiver, stoischer oder hemmungsloser werden. Wir müssen lernen, das Gespräch, das unentwegt in unserem Kopf stattfindet, zu verstehen und in eine andere Richtung zu lenken.

*Sorgen Sie dafür,  
dass die Haie draußen bleiben*

Ich möchte Ihnen eine Frage stellen: Wovor haben Sie Angst? Ich meine nicht, was Ihnen »Sorgen« bereitet oder Sie »ein bisschen nervös« macht. Ich meine, was ihnen wirklich Todesangst einflößt. Haben Sie

Angst vor dem Fliegen oder vor Höhen? Vor der Dunkelheit? Vor geschlossenen Räumen? Vor dem Ertrinken?

Was ist mit dem Sprechen vor Publikum? Das ist tatsächlich eine große Angst und viele Menschen fürchten sich vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit tatsächlich mehr als vor dem Tod.

Haben Sie Angst, nie den richtigen Menschen zu finden und einsam sterben zu müssen? Oder haben Sie Angst vor Engagement und Verantwortung? Dieser Angst begegnet man oft, und zwar nicht nur in persönlichen Beziehungen, sondern auch im Geschäfts- und Berufsleben: Viele Menschen fürchten sich davor, alles auf eine Karte zu setzen. Was, wenn es die falsche Karte ist? Wenn man sich auf ein schlechtes Geschäft oder eine nicht funktionierende Beziehung einlässt und in eine Sackgasse gerät?

Ich kenne Leute, die sich vor der Verwendung des Telefons oder eines Tabellenkalkulationsprogramms fürchten oder davor zurückschrecken, ein einseitiges Formular auszufüllen. Oder Angst vor dem Schwimmen haben. Viele von uns haben Ängste, die anderen lächerlich scheinen. Aber die Angst ist nicht lächerlich, wenn man selbst darunter leidet.

Haben Sie Angst vor dem Versagen und der damit verbundenen Demütigung? Oder vor dem Erfolg und der damit verbundenen Last der Verantwortung? Jedermann hat Angst vor irgendetwas.

Ich hatte Angst vor Haien.

»Aufwachen, Brandon. Zieh den Taucheranzug an. Der Anker hat sich verhakt.«

Es ist mitten in der Nacht. Ich habe schon vergessen, aus welchem Traum ich gerissen worden bin, aber ich weiß, dass er sehr viel angenehmer war als die Realität, mit der ich es jetzt zu tun bekomme. Ich bin dreizehn Jahre alt, habe gerade meine Tauchausbildung abgeschlossen und arbeite in meinem ersten richtigen Job als Assistent auf einem Boot, das für Tauchausflüge vor der südkalifornischen Küste eingesetzt wird. Wir liegen vor San Miguel vor Anker, der nördlichsten Insel der Channel Islands, wo das Wetter so rau werden kann, dass manchmal sogar die Fischerboote nicht auslaufen können. Unser furchtloser Kapitän Mike

weiß, dass sich unsere zahlenden Passagiere nicht mehr wohlfühlen, wenn das Boot in unruhiger See zu schaukeln beginnt. Dann ist es besser, den Anker zu lichten und ruhigere Gewässer aufzusuchen.

Anscheinend ist das Wetter unfreundlich geworden. Es ist Zeit, den Anker zu lichten.

Kapitän Mike ist derjenige, der mich aus dem Tiefschlaf gerissen hat. Meine Augen sind offen, aber mein Gehirn schläft immer noch.

»He, wir müssen uns bewegen«, wiederholt er. »Wir bekommen den Anker nicht frei.«

Wenn man den Anker zu lichten versucht, bleibt er manchmal zwischen großen Steinen oder an einem Felsvorsprung am Meeresgrund hängen. Man kann ihn befreien, indem man das Boot geduldig manövriert, aber das kann eine Stunde dauern. Eine einfachere Lösung besteht darin, einen Taucher hinunterzuschicken.

Es dauert ein bisschen, aber dann stelle ich den Zusammenhang her. Der Kapitän braucht jemanden, der taucht und den Anker befreit, und dieser jemand bin ich.

In der Umgebung von San Miguel ist nicht nur das Wetter anders, sondern auch die Umwelt. Die Gegend erinnert mich an die Filmkomödie *Die fast vergessene Welt*, in der es um eine Familie geht, die eine Reise in die Vergangenheit unternimmt: Wenn man dort zehn Meter tief taucht, hat man das Gefühl, sich in einem prähistorischen Aquarium wiederzufinden. Ich habe dort riesige Seeohren und Hummer und monströse Lengdorsche gesehen, Fische, die man in der Umgebung der südlichen Inseln nur in der dreifachen Tiefe findet. Wir liegen vor Tyler Bight auf der Leeseite von San Miguel vor Anker. Dies ist die Heimat einer großen Seelöwenpopulation.

Und eines weiß ich über Seelöwen: Sie locken große Weiße Haie an.

Ich habe ein Problem mit Haien. Nicht nur, dass sie gefährlich sind. Das Problem ist auch, dass die Jungs auf dem Boot die ganze Zeit über sie sprechen und mir alle möglichen Geschichten über die Viecher erzählt haben. Die Gegend ist bekannt dafür, dass die Haie sich hier zur Fortpflanzung versammeln. Kapitän Mike, dieser verrückte Mistkerl,



hat sogar Geld gesammelt, um eine Haijagd zu finanzieren. Er hat ein paar hundert Pfund Fischblut und Eingeweide gekauft, die er als Köder ausgestreut hat. Da saß er dann an der Reling und versuchte, einen großen Weißen Hai zu ködern, damit er ihn mit der Harpune erlegen konnte. Wie Kapitän Ahab wartete er auf seinen eigenen Moby Dick. Mittlerweile habe ich eine Heidenangst vor Haien.

Und jetzt will er, dass ich mitten in der Nacht ins Wasser hüpfte? *Für nichts in der Welt! Keine zehn Pferde können mich in die pechschwarze Tiefe ziehen!*

Das ist, was ich denke. Aber ich sage: »In Ordnung.« Ich *könnte* nein sagen, aber ich will meinen Job nicht verlieren, und ich will nicht der Junge sein, der sich in die Hosen gemacht hat.

Ich schütte heißes Wasser in meinen Taucheranzug, um ihn anzuwärmen. Dann zwänge ich mich hinein und mache mich auf den Weg zum Bug. Die Passagiere steigen am Heck ins Wasser, aber für die Crewmitglieder wird einfach die Bugklappe geöffnet, damit sie von dort hineinspringen.

Die Jungs öffnen die Klappe und ich plumpse ins Wasser.

Ich tauche zügig, gleiche den Druck aus und versuche, durch die beschlagene Brille zu erkennen, was meine Taucherlampe beleuchtet. Ich bin noch nicht oft in der Nacht getaucht, aber ich weiß bereits, dass die Sicht im Dunkeln nicht besonders gut ist. In der unruhigen See ist sie noch schlechter als sonst. Wenn ich hier unten auf etwas Großes stoße, werde ich es wahrscheinlich nicht sehen, bevor ich es direkt vor der Nase habe.

Ich versuche, nicht daran zu denken.

Am Rand meines peripheren Gesichtsfelds flitzen Seelöwen vorüber. *Das ist ein gutes Zeichen*, sage ich mir selbst. Wenn sich die Seelöwen hier wohlfühlen, sind wahrscheinlich keine Haie in der Nähe. Andererseits ... vielleicht bedeutet es auch, dass ich und meine Freunde, die Seelöwen, kurz davor stehen, sich in einen wohlschmeckenden Happen zu verwandeln.

Ich versuche *angestrengt*, nicht daran zu denken.

Ich habe dieses Manöver schon ein paar Mal bei Tageslicht absolviert und kenne den Ablauf: Man geht hinunter, folgt der Ankerkette bis zum Ursprung des Problems, nimmt das Mundstück heraus und lässt ein paar Luftblasen aufsteigen, um der Crew oben im Boot ein Signal zu geben. Dann geben sie der Ankerkette Spiel, damit man sie bewegen kann. Man trägt sie um das Hindernis herum und versucht, den Anker aus der Klemme zu befreien. Sobald das erledigt ist, lässt man erneut Luftblasen aufsteigen, damit sie oben anfangen, den Anker einzuholen. Man bleibt unten, bis sich der Anker vom Meeresgrund hebt. In diesem Augenblick gibt man ein drittes Signal und steigt zur Oberfläche auf.

Also gut: Ich tauche und finde die Kette, die unter einem massiven Felsvorsprung hängengeblieben ist. Ich gebe das Signal, warte, bis die Spannung der Kette nachlässt, und ziehe sie heraus. Ich habe das Gefühl, dass es eine Ewigkeit dauert.

Ich gebe mir größte Mühe, *nicht* an die Haie zu denken.

Endlich ist der Anker frei. Ich steige so schnell wie möglich auf und klettere stolz und erleichtert an Bord. Vor allem erleichtert. Ich befreie mich aus dem Taucheranzug, trockne mich ab und werfe mich in meine Kojе, aber ich bin zu aufgereggt, um einzuschlafen.

Zuerst spiele ich erneut durch, wie schön es war, wieder im Boot zu sein, und wie viel Glück ich gehabt habe, lebend aus dem Wasser gekommen zu sein. Doch nach einer Weile werden diese Gedanken durch eine andere Frage verdrängt: Wie groß war die Wahrscheinlichkeit, dass ein Hai auftauchte, während ich dort unten am Anker arbeitete?

Wie groß war die Gefahr wirklich?

Zu jener Zeit fragte ich mich, wie zum Teufel Kapitän Mike und die übrigen Besatzungsmitglieder so leichtfertig hatten sein können, einem Dreizehnjährigen Geschichten über Haie zu erzählen, die ihm eine Heidenangst einjagen mussten – und das in dem Wissen, dass der Junge früher oder später dort hinunter musste. Rückblickend ist mir klar, dass sie keineswegs unbedacht handelten. Sie stellten mich auf die Probe.

Oder um es treffender zu sagen: Sie gaben mir die Chance, mich selbst auf die Probe zu stellen.

Bei jenem Tauchgang musste ich mich zum ersten Mal in meinem Leben einer beklemmenden Angst stellen. Mir brach kalter Schweiß aus, und meine Hoden zogen sich zusammen. Und zum ersten Mal in meinem Leben wurde mir klar, dass die tatsächliche physische Gefahr nicht annähernd so schlimm war wie das Bild, das ich mir in meinem Kopf davon gemacht hatte.

In jener Nacht geschah nichts, aber etwa ein Jahr später begegnete ich vor der Küste Südkaliforniens tatsächlich zum ersten Mal einem Hai. Es war ein großer Blauhai. Blauhaie gelten nicht als Menschenfresser, aber ein Hai ist ein Hai. Blauhaie werden zwischen zwei und drei Metern lang. Mit anderen Worten, dieser Bursche war ein schönes Stück größer als ich. Und er hatte Zähne so groß wie Taschenmesser. Ein einziger Biss dieses Tiers hätte mir den Tag verderben können.

Ich sah den Hai an, der Hai sah mich an – und ich spürte die statische Ladung. Jahre später lernte ich als Sonarexperte in der Navy, wie sich die Schallwellen unter Wasser ausbreiten. Etwas Ähnliches passierte an jenem Tag: Eine elektrische Spannung strömte von seinen Augen zu meinen und zurück.

Mittlerweile beobachte ich das oft in der New Yorker U-Bahn. Wenn ich in einen Waggon einsteige, schaue ich mich nach beiden Seiten um und mustere die anderen Fahrgäste. Wenn ich Blickkontakt mit einem Raubtier aufnehme – mit einem Kerl, der nichts Gutes im Schilde führt, oder mit einem Typen, mit dem irgendetwas nicht stimmt –, weiß er, dass ich ihn sehe und dass ich ihn nicht in meinen Kopf lasse. Dieser Kerl wird sich nicht mit mir anlegen.

Das hat nichts damit zu tun, körperliche Härte oder Kampflust zu demonstrieren. Es geht ausschließlich um den inneren Monolog. Wenn das Gespräch in unserem Kopf respektvoll ist – »Ich respektiere dich, und du solltest mich auch respektieren, weil ich nicht auf Probleme aus bin und dich nicht in meinen Kopf lassen werde.« –, dann reagieren die Leute entsprechend. Wenn man Nervosität und Angst ausstrahlt und das Signal gibt, dass man von seiner Angst überwältigt wird, reagieren die Leute ebenfalls entsprechend.

Es heißt, dass ein Vampir nur in ein Haus eindringen kann, wenn die Bewohner ihn einladen. Ich weiß nicht, wie es bei Vampiren ist, aber mit Haien kenne ich mich aus.

Ich habe Rausschmeißer in New Yorker Nachtlokalen und Wachmänner an der Eingangstür des Kaufhauses Macy's beobachtet. Diese Männer sind Experten darin, Menschen zu beurteilen und Ärger von vornherein zu verhindern – und ihre Arbeit besteht zu 98 Prozent in dem Gespräch, das sie in ihrem eigenen Kopf führen. *Ich sehe dich, sagen sie, und es wird keinen Ärger geben. Es gibt keine Ziele. Das hier sind nicht die Droiden, nach denen du suchst.* Ja, es ist tatsächlich so etwas wie ein innerer Jedi-Prozess.

Genau das tat ich in jener Nacht vor der Küste Südkaliforniens, als ich mich Auge in Auge mit dem Hai befand. *Du willst diesen Kampf nicht kämpfen*, sagte mein Blick. *Das willst du auch nicht*, sagte seiner. Er schwamm weiter. Ich ebenfalls.

Es geht nicht nur um Haie oder verdächtige Gestalten in der U-Bahn. Der Hai kann jede Bedrohung oder jede *empfundene* Bedrohung sein – und das ist nicht immer dasselbe.

Wann hatten Sie das letzte Mal Angst? Wovor hatten Sie Angst? Vor einem Termin? Einer unbezahlten Rechnung, die fällig wurde? Einer wichtigen Sitzung? Einem schwierigen Gespräch, das unvermeidlich war, obwohl sie es lieber vermieden hätten? Versuchen Sie, sich an den Augenblick der Angst, an dieses Gefühl des Unwohlseins und die feuchten Hände angesichts des Ereignisses oder Problems zu erinnern, das auf Sie zukam.

Beim nächsten Mal sollten Sie Folgendes zu sich sagen: »Was auch immer auf mich zukommt, ich werde mich zu gegebener Zeit damit auseinandersetzen. Bis es so weit ist, werde ich nicht zulassen, dass es mir im Kopf herumschwirrt!«

Wir kämpften nicht gegen die bewaffneten Männer. Entscheidend war unser innerer Monolog. Die Begegnung wäre nicht gut ausgegangen, hätten wir gedacht: *Wir stecken bis zum Hals im Treibsand – was*