

William H. McRaven

---

DER  
HERO  
CODE

---

10 Dinge, die ich von mutigen Menschen gelernt  
habe und die auch dein Leben verändern

© des Titels »Der HERO-CODE« von William H. McRaven (978-3-7423-1908-1)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Einführung

1960, da war ich fünf Jahre alt, war mein Vater, ein Offizier der Luftwaffe, im französischen Fontainebleau stationiert. Er war Abkommandierter des *Supreme Headquarters Allied Powers Europe* (SHAPE), des Obersten Hauptquartiers der Alliierten Streitkräfte in Europa. Wir lebten in einem alten dreigeschossigen Haus in einer abgelegenen Gegend namens Bella Woods. Da es zu Hause nur wenige moderne Annehmlichkeiten und keinen Fernseher gab, verschlang ich als Heranwachsender amerikanische Comic-Hefte: Batman, Spider-Man, Die Fantastischen Vier, die X-Men, Hulk, Thor und Aquaman. Aber es gab einen Helden, der meine Fantasie ganz besonders beflügelte. Ein waschechter Amerikaner. Sein Kostüm war rot, weiß und blau. Er stammte aus einer Kleinstadt in Kansas und er hatte unglaubliche Kräfte. Schneller als eine Pistolenkugel, mit einem Satz konnte er auf die Dächer hoher Gebäude springen, unentwegt rettete er Frauen, Kinder und Männer in Not. Er war »der Held der Hilflosen und Unterdrückten«. Während des Krieges hatte mein Held gegen Nazis, Faschisten, imperiale Warlords und fünfte Kolonnen jeder Couleur gekämpft. In Zusammenarbeit mit amerikanischen Soldaten und Seemännern »wagte er sich hinaus in eine gigantische Schlacht um die Zukunft der Demokratie«, und er gewann. Er war der *Man of Steel* der Action-Comics: Superman!

Ich wollte unbedingt wie Superman sein. Es gab im ganzen Haus kein Handtuch, das nicht irgendwann als Cape herhalten musste. Ich sprang von Stühlen, Sofas, Tischen, was immer sich anbot, meinen Helden nachzuahmen. Eines Tages, wenn die Welt wieder in Schwierigkeiten wäre, würde Superman zu ihrer Rettung eilen, das wusste ich. Vielleicht könnten er und ich uns

© des Titels »Der HERO-CODE« von William H. McRaven (978-3-7423-1908-1)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

zusammentun. Batman hatte Robin; warum sollte Superman keinen Sidekick haben können?

1963 wurde mein Vater zurück in die Vereinigten Staaten versetzt. Meine Familie und ich reisten nach Calais, Frankreich, gingen an Bord des Ozeandampfers *SS United States* und legten nach viertägiger Reise in New York City an. Kaum dass wir im Hotel eing\_checked hatten, schaltete ich den Fernseher ein. Und dort, in fantastischem Schwarz-Weiß, war mein Held; von Gebäude zu Gebäude springend, Kugeln an ihm abprallend, rettete er Lois Lane – und all das spielte sich in der Stadt Metropolis ab. Metropolis, New York City. Ich war hier, in Metropolis. Wenn ich hier war, dann war vielleicht, vielleicht nur, auch Superman hier.

Während der folgenden Tage erkundeten mein Vater und ich die Stadt. Wir schauten uns alles an – das Empire State Building, die Weltausstellung, den Times Square. Doch während wir uns unseren Weg durch die Schluchten der Wolkenkratzer bahnten, schaute ich ständig nach oben, in der Hoffnung, einen Blick auf den Mann aus Stahl zu erhaschen. Gelegentlich machte mein Vater halt und fragte mich, ob alles in Ordnung sei. *Sicher, sicher, alles gut.* Was sollte ich sagen, ich war damals acht Jahre alt – viel zu alt, um noch wirklich an Superman zu glauben. Mein Verstand wusste, dass er nur eine Figur aus einem Comic-Heft war, aber mein Herz, oh mein Herz, das hoffte aufrichtig, dass es ihn wirklich gab. *Denn wenn es Superman wirklich gäbe, dann könnte er alle Probleme der Welt lösen.* Nichts war zu schwierig für Superman. Die Nazis konnten ihn nicht aufhalten. Aliens konnten ihm nichts anhaben. Kein Verbrecher war klug genug, als dass er meinen Helden hätte austricksen können.

Schließlich hielt mein Vater mich an, stehenzubleiben, und er fragte mich: »Bill, was ist denn los?« Ich schämte mich, es ihm zu sagen, aber nach einigem väterlichen Insistieren antwortete

ich schließlich: »Na ja, New York City ist doch Metropolis, und ich ...« Ich zögerte. »Ich hatte gehofft, ich würde Superman sehen.« Dad lächelte, legte seinen Arm um mich, zeigte auf einen New Yorker Polzisten und sagte: »Junge, das ist der Mann, der New York City beschützt.«

Wenn man im Alter von acht Jahren bereits eine Epiphanie haben kann, nun, dann war dies die meine. Wenn es Superman nicht wirklich gab, wer würde dann die Welt retten? Wenn Superman oder Batman oder Spider-Man nicht kämen, wie würden wir dann die Verbrecher, die Nazis, die Sowjets, die Außerirdischen und all die Gewalt, all die Zerstörung aufhalten? Die Antwort lag auf der Hand: *Es lag an uns selbst.*

Mit der Zeit fixierte ich mich auf die Helden aus dem wahren Leben: Astronauten, die danach strebten, zum Mond zu gelangen, Ärzte, die Impfstoffe schufen, um Millionen Leben zu retten. Zivile Führungsfiguren, die für die Rechte der Unterrepräsentierten marschierten. Politische Führungsfiguren, die neue Regierungen bildeten und dem Volk eine Stimme gaben. Dekorierete Soldaten, die aus Korea und später aus Vietnam zurückkehrten. Sportler, die die Beschränkungen überwandten, die ihnen wegen ihrer Hautfarbe auferlegt waren. Abenteuerer, die höher kletterten, tiefer tauchten, weiter hinaussegelten und das Unbekannte erkundeten. Visionäre, die versuchten, die Luft zu reinigen, die Meere zu retten und die fragilen Ökosysteme zu schützen. All diesen bemerkenswerten Männern und Frauen galt meine Bewunderung, aber ich hatte dabei stets im Hinterkopf, dass ich kein bisschen wie sie war. Sie waren klüger, stärker, mutiger. Sie hatten all die Eigenschaften, an denen es mir mangelte. Sie hatten Superkräfte, über die ich schlicht nicht verfügte. Deshalb waren sie Helden, und deshalb waren sie die einzigen Menschen, die die Welt retten konnten.

Doch da irrte ich mich.

1977 machte ich meinen Abschluss an der University of Texas in Austin und trat den Navy SEALs bei. Während der darauffolgenden siebenunddreißig Jahre bereiste ich die Welt. Ich sah die schlimmsten Seiten der Menschheit: Krieg und Zerstörung, Krankheit und Armut, Grausamkeit und Gleichgültigkeit. Die Welt war voller Probleme, scheinbar kaum zu bewältigende, unlösbare, unmögliche Probleme! Doch in diesen siebenunddreißig Jahren habe ich auch die besten Seiten der Menschheit gesehen: Männer und Frauen, die sich für den Frieden einsetzten, die ganze Nationen wieder aufbauten, die Krankheiten heilten und den Armen aus ihrer Not heraushalfen. Männer und Frauen, deren Mitgefühl so tiefgreifend war, dass die Grausamkeit und Gleichgültigkeit anderer daneben verblassten; Männer und Frauen aus allen Gesellschaftsschichten, mit den unterschiedlichsten sozioökonomischen Biografien, Menschen aller Ethnien und Glaubensrichtungen, Menschen jedweden Geschlechts und jedweder sexueller Orientierung.

Mir wurde bewusst, dass in jedem von uns ein Held steckt. Seit Anbeginn der Menschheit gibt es einen immanenten Code, einen Kodex also. Er ist in unsere DNA eingeschrieben. Er hat die von Afrika ausgehende globale Ausbreitung der Menschheit vorangetrieben. Er rief die Entdecker dazu auf, durch Wüsten und über Ozeane zu reisen. Er half, die großen Religionen zu erschaffen. Er ermutigte die frühen Wissenschaftler und Philosophen. Er nährte die Kranken und Gebrechlichen. Er sprach die Wahrheit zu den Massen. Er brachte Ordnung ins Chaos und gab den Verzweifelten Hoffnung. Dieser Code ist keine Chiffre und auch keine Geheimschrift; er ist kein Rätsel, das es zu lösen gilt. Er ist ein Moralkodex, ein innerer Verhaltenskodex, der die Menschheit an-

treibt zu erkunden, zu fördern, zu trösten, zu inspirieren und zu lachen, damit Gesellschaften gedeihen können.

Dies ist ein Buch über Helden und die Tugenden, die ihnen innewohnen. Womöglich fragen Sie sich, ob Sie jemals so tapfer, mitfühlend oder bescheiden sein können, wie es die Männer und Frauen in diesen Geschichten sind. *Glauben Sie mir, das können Sie!* Einigen fällt es von Natur aus leichter, den Hero Code zu leben. Aber die meisten von uns müssen erst lernen, wie diese Tugenden sich ans Licht bringen lassen. Wir müssen sie im Leben anderer erblicken und versuchen, sie in uns selbst zu spiegeln. Wir müssen diese Eigenschaften durch kleine Schritte aufbauen, bis sie schließlich zum Fundament unseres Charakters werden.

Ich hoffe, dass Ihnen die Geschichten in diesem Buch und die darin enthaltenen Lektionen in Sachen Charakter von Wert sein werden, wenn Sie Ihr eigenes Leben aufbauen, ein Leben, das den Respekt anderer verdient. Die schmerzliche Wahrheit lautet: Superman wird uns nicht retten. Jeder von uns wird seinen Teil beitragen müssen. Jeder von uns wird den Helden in sich finden und zum Vorschein bringen müssen. Also, schnappen Sie sich ein Handtuch, steigen Sie auf einen Stuhl, und wagen Sie mit mir den Sprung!

---

---

## KAPITEL EINS

# Mut

---

---

© des Titels »Der HERO-CODE« von William H. McRaven (978-3-7423-1908-1)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Der HERO-CODE« von William H. McRaven (978-3-7423-1908-1)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**A**ls ich in die große Kommandozentrale des Hauptquartiers meiner Spezialeinheit in Tampa kam, rief ein Sergeant in Camouflage-Uniform die Soldaten zur Achtung. Alle standen von ihren Schreibtischen auf und standen stramm, bis ich mich an den Haupttisch gesetzt hatte.

»Nehmen Sie bitte Platz«, verkündete ich.

Es war das tägliche Kommando-Briefing, und mehr als einhundert Soldaten, Navy-Leute, Marines, Angehörige der Air Force und Zivilisten befanden sich im Raum, allesamt darauf vorbereitet, mich, den Vier-Sterne-Admiral, mit Informationen zu den Ereignissen der vorangegangenen Nacht zu versorgen.

An der neun Meter hohen Wand vor mir befanden sich mehrere 70-Zoll-Flachbildschirme, von denen jeder einzelne wichtige Informationen zu unseren weltweit laufenden Sondereinsätzen zeigte. In der Mitte der Wand befand sich eine riesige Ansammlung von Kameras und Mikrofonen, die mir Videokonferenzen mit meinen Kommandeuren ermöglichten.

Mir zur Seite saß mein Command Sergeant Major, Chris Faris, ein hochdekorierter Ranger und Operator bei den Special Forces. Faris und ich hatten seit fünf Jahren zusammengearbeitet. Ich betrachtete ihn als unentbehrlich. Aber als ich mich ihm zuwandte, um ihn zu grüßen, war mir klar, dass etwas nicht in Ordnung war. Er war still und erwiderte meinen Gruß mit einem schlichten Kopfnicken.

An der anderen Seite des Kommando-Zentrums begann ein junger Offizier damit, die Ergebnisse der Missionen der vorangegangenen Nacht zusammenzufassen. Er hakte einige Ranger- und SEAL-Einsätze in Afghanistan ab, sprach über ein paar Trainingsprogramme in Afrika, und dann kam er zu der Auflistung der Todesopfer. Im Stillen sprach ich ein Gebet, als der Offizier zu sprechen ansetzte.

»Sir, letzte Nacht wurden drei unserer Soldaten in der Provinz Kandahar getötet: PFC Christopher Horns, Sergeant First Class Kris Domeij und ...« Er machte eine Pause. »Lieutenant Ashley White aus dem Cultural Support Team.«

Ich holte tief Luft.

»Was ist passiert?«, fragte ich mit der gebotenen Fassung.

»Sir, die Ranger haben einen Routineeinsatz in Kandahar durchgeführt, und das Gelände der Taliban war mit Sprengfallen versehen. Die beiden Ranger und Lieutenant White sind auf eine Druckmine getreten, die daraufhin explodierte. Die Ranger waren sofort tot.« Wieder hielt der junge Offizier inne und mühte sich, den nächsten Satz herauszubringen.

»Lieutenant White wurde bei der Explosion schwer verwundet.« Er zögerte. »Der Ambulanzhelikopter flog sie nach Kandahar, aber im Krankenhaus ist sie verstorben.«

Jeder im Raum schaute entweder zu Boden oder auf mich.

Es ist niemals einfach, Soldaten zu verlieren. Die Leben der beiden Ranger waren keinen Deut weniger wertvoll, aber dem Vater in mir, dem Vater einer Tochter, die in etwa so alt war wie Ashley, fiel es irgendwie besonders schwer, ihren Verlust zu akzeptieren. Es war nicht die erste Frau, die ich im Gefecht verloren hatte, aber dieses Mal war es etwas Persönliches. Ashley White wäre niemals bei diesem Einsatz dabei gewesen – wenn nicht meinwegen.

Als Drei-Sterne-Admiral hatte ich 2008 die Führung des Joint Special Operation Command übernommen. Zwar war die Kommandoeinrichtung in North Carolina stationiert, doch verbrachten wir den Großteil unserer Zeit im Irak und in Afghanistan. Nachdem ich mir Nacht für Nacht unsere Kampfhandlungen angesehen hatte, wurde mir klar, dass wir amerikanische Frauen für unsere Einsätze benötigen. Wir brauchten diese Frauen,

um in Kontakt mit den weiblichen Afghanen zu treten, die wir ins Visier genommen hatten. Tatsache war, dass Männer, selbst afghanische Männer, kulturell ungeeignet waren, um mit Angehörigen des anderen Geschlechts zu interagieren. Dabei waren es doch die afghanischen Ehefrauen, die Töchter und die Schwestern, die wichtige Informationen über den Feind hatten, dem wir auf der Spur waren. Ohne Soldatinnen, die mit den afghanischen Frauen interagieren konnten, kämpften wir mit nur einer Hand, während uns die andere auf den Rücken gebunden war. Ohne Soldatinnen waren unsere Einsätze ungleich riskanter. Doch brauchte ich nicht einfach irgendwelche Soldatinnen – ich brauchte die besten. Ich brauchte Frauen, die furchtlos waren, physisch und psychisch durchsetzungsfähig, die in der Lage waren, dem andauernden Stress standzuhalten, den der Krieg mit sich brachte. Frauen, die Seite an Seite mit kampferprobten Kriegerinnen stehen konnten, ohne sich von deren Erfahrung einschüchtern zu lassen; Frauen, die sich von deren Schroffheit und ihrem kaltschnäuzigen Verhalten nicht aus der Bahn werfen lassen würden. Jede einzelne Nacht lieferten wir uns schwere Gefechte; über die Jahre hatten sich zahlreiche Verluste angehäuft, und diese Verluste hatten es mit sich gebracht, dass immer mehr Männer vom Töten gezeichnet waren. Ich benötigte Frauen, die genauso widerstandsfähig und genauso tapfer waren, die sich dem Einsatz in genau der gleichen Weise verschrieben. Infolgedessen beantragte ich, dass die mir übergeordneten Hauptquartiere veranlassten, weiblich besetzte Cultural Support Teams (CSTs) für meine Kampfeinheit bereitzustellen. Ashley White war eine der ersten Freiwilligen.

Alle CST-Kandidatinnen wurden nach Fort Bragg, North Carolina, geschickt, wo sie sich einem ausgiebigen physischen und psychologischen Training unterziehen mussten, um sich auf

© des Titels »Der HERO-CODE« von William H. McRaven (978-3-7423-1908-1)  
 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ihren Auslandseinsatz vorzubereiten. Ashley war unglaublich gut in Form, konnte zwanzig Klimmzüge am Stück liefern und es bei den meisten physischen Tests mit den Männern aufnehmen. Einer der Ausbilder nannte sie »die stille, blonde Megatron«, in Anlehnung an die »Transformer«-Actionfigur. Aber sie war nicht nur bemerkenswert zäh, sondern auch in jedweder Hinsicht eine Dame. Ihr CS-Teammitglied Captain Meghan Curran sagte über Ashley: »Sie war Ehefrau und Tochter ... Sie hatte eine weiche Seite und hatte keine Angst. Sie hatte keine Angst, gleichzeitig feminin und eine Kämpferin zu sein.«

Im August 2011 schließlich war Ashley in Afghanistan und absolvierte Einsätze mit dem 75th Ranger Regiment, der Elite-Infanterieeinheit der Nation. Nur wenige Wochen nach ihrer Ankunft im Land nahm sie an Feuergefechten mit den Taliban teil. Das brachte ihr die begehrte Combat-Action-Auszeichnung ein, die nur Soldaten und Soldatinnen verliehen wird, die unter Beschuss des Feindes geraten sind. Mit der ihr eigenen Bescheidenheit hatte sie den Einsatz als nebensächlich abgetan.

Jeden Abend warf Ashley sich in ihre Schutzkluft, schnappte sich ihr Gewehr, stieg in einen Helikopter und flog in die Dunkelheit der Nacht, ohne zu wissen, ob sie zurückkehren würde. Doch trotz der Gefahr, trotz der Risiken, trotz der Möglichkeit, alles zu verlieren, war ihre größte Furcht, dass sie ihre Kameraden enttäuschen könnte, dass sie womöglich nicht vor Ort wäre, wenn sie gebraucht würde. Doch Ashley White ist *immer* für ihre Kameraden da gewesen. Sie war *immer* bereit. *Immer* vorbereitet. *Immer* auf die Mission fokussiert. Der Abend des 22. Oktobers 2011 war in dieser Hinsicht keine Ausnahme. Sie legte ihr Rüstzeug an. Sie schob ihre Ängste beiseite und stieg in den Helikopter; denn ganz egal, was die Nacht bereithielt, sie würde die Soldaten, die sie liebte, nicht hängenlassen. Der einzige Unterschied

in jener Nacht war, dass Ashleys bemerkenswerte Tapferkeit ihr das Leben kosten sollte.

Ständige Gefechte machen einen Menschen mürbe. Die Angst nagt jede Nacht an dir. Sie flüstert in dein Ohr und macht sich deine schlimmsten Alpträume zunutze. Es erfordert bereits außerordentlichen Mut, morgens aufzustehen und sich dem Tag zu stellen. Noch größeren Mut erfordert es, sich dem Tag mit Enthusiasmus zu stellen, um die Herausforderungen und Risiken wissend, die vor einem liegen. Doch wahre Helden, so wie Ashley White, tun eben dies, weil sie den Mut aufbringen, sich ihren Ängsten zu stellen, und weil dieser Mut ihre Nerven stählt und ihre Entschlossenheit stärkt.

In jedem Brief, den ich den Eltern oder Ehepartnern gefallener Soldaten geschrieben habe, habe ich ohne Zögern gesagt, dass ihre Helden gestorben sind, als sie taten, was sie liebten, an der Seite von Männern und Frauen, von denen sie geliebt und respektiert wurden. Und wenn ich auch wusste, wie schmerzvoll diese Worte in ihrer Zeit der Trauer waren, so war es doch die Wahrheit. Ashley White hat die Kameraden, mit denen sie diente, geliebt, und ihr Mut war der Inbegriff dieser Liebe. Das galt ebenso für Lieutenant Mike Murphy, Chief Mike Monsoor, Sergeant John Chapman und Sergeant Robbie Miller, allesamt Träger der Ehrenmedaille des Kongresses – und auch für die SEALs und Soldaten an Bord der Helikopter *Turbine 33* und *Extortion 17*, die losgefliegen sind, um ihre Kameraden zu retten, aber nie wieder zurückkehrten. Es gilt auch für die Tausenden anderer Soldaten, Navy- und Air-Force-Leute, Marines und Zivilisten, die seit 9/11 so viel gegeben haben.

Doch Mut ist nicht allein dem Wirkungsbereich von Kämpfern zuzurechnen. Weit gefehlt! Gleichen Heldenmut habe ich auch bei Ärzten gesehen, die die Schwachen versorgen, bei Poli-

zisten auf Streife, bei Feuerwehrleuten, die in zusammenstürzende Häuser vordringen, bei Eltern, die ihre Kinder schützen, und bei zahllosen anderen Männern und Frauen, die den Mut aufbrachten, ihre Ängste zu überwinden und Außergewöhnliches zu vollbringen.

Manchmal jedoch verblasst der physische Mut, sich dem Feind der Nation oder den Gefahren auf der Straße zu stellen, wenn man ihn mit dem Mut vergleicht, den es braucht, um sich dem Feind im Innern zu stellen. Jeder von uns muss sich in seinem Leben Herausforderungen stellen: Angst, Ungewissheit, Reue, Alkohol, Drogen, Depressionen ... dem Leben. So oft hat mich der Mut anderer inspiriert, die sich ihren eigenen Dämonen stellten. Mit großem Stolz habe ich verfolgt, wie mein Command Sergeant Major Chris Faris und seine Ehefrau Lisa ihre persönliche Geschichte mit Tausenden Soldaten teilten. Sie erzählten von Chris' posttraumatischem Belastungssyndrom und ihrem gemeinsamen Kampf, die Familie zusammenzuhalten. Indem sie sich öffentlich dazu bekannten, ermutigten Chris und Lisa Hunderte anderer leidender Soldaten dazu, sich Hilfe zu suchen. Ohne Zweifel hat ihr Mut vielen jungen Männern und Frauen am Rande des Suizids das Leben gerettet.

Mit diesen unsichtbaren Wunden haben indes nicht nur die Truppen zu kämpfen gehabt. Carter Ham, ein Vier-Sterne-General, machte in einem außergewöhnlichen Schritt seinen Kampf mit Depression und posttraumatischen Belastungsstörungen öffentlich, in der Hoffnung, dass seine Offenheit andere dazu ermutigen würde, es ihm gleichzutun. Admiral Sandy Winnefeld, der ehemalige Vize-Vorsitzende des Joint Chief of Staffs, verlor einen Sohn an die Opioidkrise. Er und seine Ehefrau Mary riefen eine Kampagne ins Leben, das SAFE Project, um anderen dabei zu helfen, gegen ihre Sucht anzukämpfen.

Niemand von uns ist vor dem Schmerz und der Enttäuschung des Lebens gefeit. Aber wenn man auch nur eine Sekunde lang daran zweifelt, dass man den Mut hat, den es braucht, um sich den Übeln der Welt oder jener Schwäche, die tief in uns allen wohnt, entgegenzustellen – dann liegt man falsch.

\* \* \*

Die Legende besagt, dass Colonel William B. Travis während des Texanischen Unabhängigkeitskrieges seinen Säbel zog und zu Füßen der Männer, die Fort Alamo verteidigten, eine Linie in den Sand zeichnete. Er sagte seinen Männern, dass ihr Tod durch die Hände der Soldaten des mexikanischen Generals Santa Anna kaum noch abzuwenden sei. Jeder Mann, der wünsche, das Fort zu verlassen, könne dies machen. Doch diejenigen, die bleiben und kämpfen wollten, sollten einen Schritt nach vorne tun: einen Schritt über die Linie im Sand hinweg. Mögen Politiker, Historiker und wohlmeinende Menschen auf beiden Seiten die Rechtschaffenheit jenes Krieges auch infrage stellen, so kann doch niemand den Mut der Männer, die blieben, und ihren Einfluss auf die Zukunft Amerikas in Abrede stellen.

Wir alle haben unsere Linien im Sand, diese Ängste, die uns davon abhalten, Mut zu zeigen. Aber um diese Ängste, diese Hindernisse, diese Herausforderungen im eigenen Leben zu überwinden, müssen Sie nur einen Schritt nach vorn wagen. *Einen nur.* Wagen Sie einen Schritt nach vorn und steigen Sie in den Helikopter. Wagen Sie einen Schritt nach vorn und sprechen Sie mit einem Arzt. Wagen Sie einen Schritt nach vorn und kämpfen Sie gegen Ungerechtigkeit. Wagen Sie einen Schritt nach vorn, und fordern Sie die heraus, die andere drangsaliieren. Wagen Sie einen Schritt nach vorn und stellen Sie sich Ihren inneren Dämonen. Und wenn Sie diesen einen Schritt nach vorn wagen, werden Sie

den Mut finden, nach dem Sie suchen; den Mut, den es braucht, um Ihre Ängste zu überwinden und der Held zu sein, der Sie sein wollen.

## Der Hero Code

Ich werde immer danach streben, mutig zu sein; einen Schritt nach vorn zu wagen, wenn ich mich meinen Ängsten stelle.