

Cade Courtley

# **Der Navy-SEAL- Survival-Guide**

**riva**

© des Titels »Der Navy-SEAL-Survival-Guide« (978-3-86883-344-7)  
2013 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

*All meinen Teamkameraden  
hier und im Jenseits*

# 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 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 Lieutenant 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 Videospiele 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!***



# 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. Fange 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 Nachtisch zu verzichten. Aber alle diese kleinen tagtäglichen Erfolgsergebnisse 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. Sempel, 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