

Clint Emerson

Das Survival- Handbuch der Navy SEALs

So überleben Sie jede Notsituation –
vom Unglück in den Bergen bis zu Terroranschlägen

riva

© des Titels »Das Survival-Handbuch der Navy SEALs« von Clint Emerson (ISBN Print: 978-3-7423-0176-5)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

EINLEITUNG

Die Rahmenbedingungen für den Kampf ums Überleben haben sich im Lauf der Zeit verändert. Wenn wir einige Hundert Jahre zurückblicken, dann sehen wir, dass die Sicherung des Überlebens wohl schwieriger, die natürliche Umwelt jedoch eine bekannte Größe war. Obwohl unsere Vorfahren Krankheiten, Naturkatastrophen oder plündernden Armeen ausgeliefert waren, kannten sie doch ihre engere Umgebung sehr gut. Sie waren im Lauf ihres Lebens in den seltensten Fällen weit gereist, aber sie kannten die Gefahren, die ihnen zu Hause drohten, waren auf sie vorbereitet und in der Lage, sie zu bewältigen.

Heute wiegen wir uns allzu oft in einem falschen Gefühl der Sicherheit, einer leichtfertigen Selbstzufriedenheit, die aus bestimmten Annahmen über die moderne Welt entsteht. Die Züge sind pünktlich (oder vorhersehbar verspätet), wir bremsen bei Rotlicht, wir planen Erlebnistrips und reisen ohne Einschränkungen um den Globus. Wenn irgendetwas schief läuft, greifen wir zu unseren elektronischen Geräten und finden Antworten für unsere Probleme oder rufen Hilfe herbei. Doch dieselben Annehmlichkeiten, die unser Leben so einfach machen – das supermoderne Gerät, das Erkundungsfahrten im freien Gelände noch bequemer macht, die Autos, mit denen wir ins Büro flitzen, die Computer, die unsere Fragen beantworten und bei der Lösung komplexester Rechenaufgaben helfen, die Flugzeuge, die uns Tausende Meter über dem Boden zu unserem Ziel katapultieren –, lassen uns Überlebentechniken vergessen und liefern uns Kriminellen aus.

Denn die Kehrseite der Medaille ist, dass die modernen Bequemlichkeiten Sicherheitslücken darstellen.

Das vielleicht größte Problem ist, dass ihre Annehmlichkeit ein zweischneidiges Schwert ist. Unser Vertrauen in automatisierte, vernetzte, »smarte« Geräte und Maschinen macht uns abhängiger und weniger smart – wir sind nicht einmal mehr in der Lage, uns in unserer Heimatstadt zu orientieren ohne die Hilfe von surrenden Mobilfunkantennen oder Satelliten, die unsere Position vom Weltall aus orten, geschweige denn in unbekanntem Territorium.

Wenn sich eine Katastrophe ereignet – verfügen Sie dann über ausreichend Wissen und haben Sie die notwendigen Vorkehrungen getroffen, um zu überleben? Wie überlebt man in Zeiten, in denen Grenzen durchlässig geworden sind und verschiedenste, ständig neue und manchmal nicht vorhersehbare Bedrohungsmuster in Erscheinung treten?

Eine zunehmend globalisierte, vernetzte Gesellschaft braucht neue Überlebensstrategien. Modelle, die die Rückbesinnung auf alte, verloren gegangene Fähigkeiten bedeuten, die uns etwa lehren, sich in einer Landschaft ohne Straßenschilder und ohne Satellitensignale zu orientieren und gleichzeitig auf die neuesten Bedrohungen in unserer städtischen Umgebung angemessen zu reagieren – von Seuchen, die sich mit Lichtgeschwindigkeit auszubreiten scheinen, bis hin zu fingierten Entführungen, die erst durch die sozialen Medien möglich geworden sind.

Neue Überlebensstrategien berücksichtigen, dass die Grenze zwischen Krieg und Frieden jeden Moment überschritten werden kann, nicht etwa von plündernden Horden, sondern von Einzelgängern, die ihren Wahnideen einer neuen Weltordnung folgen. Diese Strategien berücksichtigen, dass jeder einzelne Bürger auf einen Kampf vorbereitet sein muss, wenn er eine derartige Attacke überleben will. Und sie berücksichtigen auch, dass die Elemente zwar gezähmt zu sein scheinen, dass Mutter Natur aber immer wieder Wege findet, uns zu überraschen und zu schockieren.

Als ehemaliger Navy SEAL mit zwanzig Jahren Erfahrung bei Sonder einsätzen und bei der Identifizierung und Beseitigung von Sicherheitslücken kann ich Ihnen garantieren: In einer Krise ist nichts unter Kontrolle – außer unserer Vorbereitung und unserer Reaktion. Ein wahrer Krieger ist bereit, seine oder ihre Familie vor jeglicher Art von Bedrohung auf dieser Welt zu schützen, vor so unterschiedlichen Szenarien wie Schusswunden oder Eindringlingen aller Art im eigenen Heim. Ob Krisen die Gesundheit betreffen, ob sie von Menschen oder von der Natur gemacht sind, ob sie in städtischem oder in ländlichem Umfeld ausbrechen – grundlegendes Wissen und Vorsorge können den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Nur die Starken überleben. Nur wer über fundiertes Wissen verfügt, kommt voran.

Die Welt wird nicht sicherer. Bereiten Sie sich darauf vor, sich behaupten zu müssen.

TEIL I

INDIVIDUELLE VORBEREITUNG

001 Wie Sie Krisen meistern

Überlebensfähig werden Sie nicht allein damit, dass Sie immer das richtige Werkzeug mit sich führen und das härteste körperliche Training erfolgreich absolvieren. Nicht Muskelkraft und Muskelmasse sowie ein krisenfestes Notfall-Set sind die entscheidenden Elemente des Überlebenstrainings, die wichtigste Voraussetzung für das richtige Überlebenstraining ist vorausschauendes, proaktives Denken.

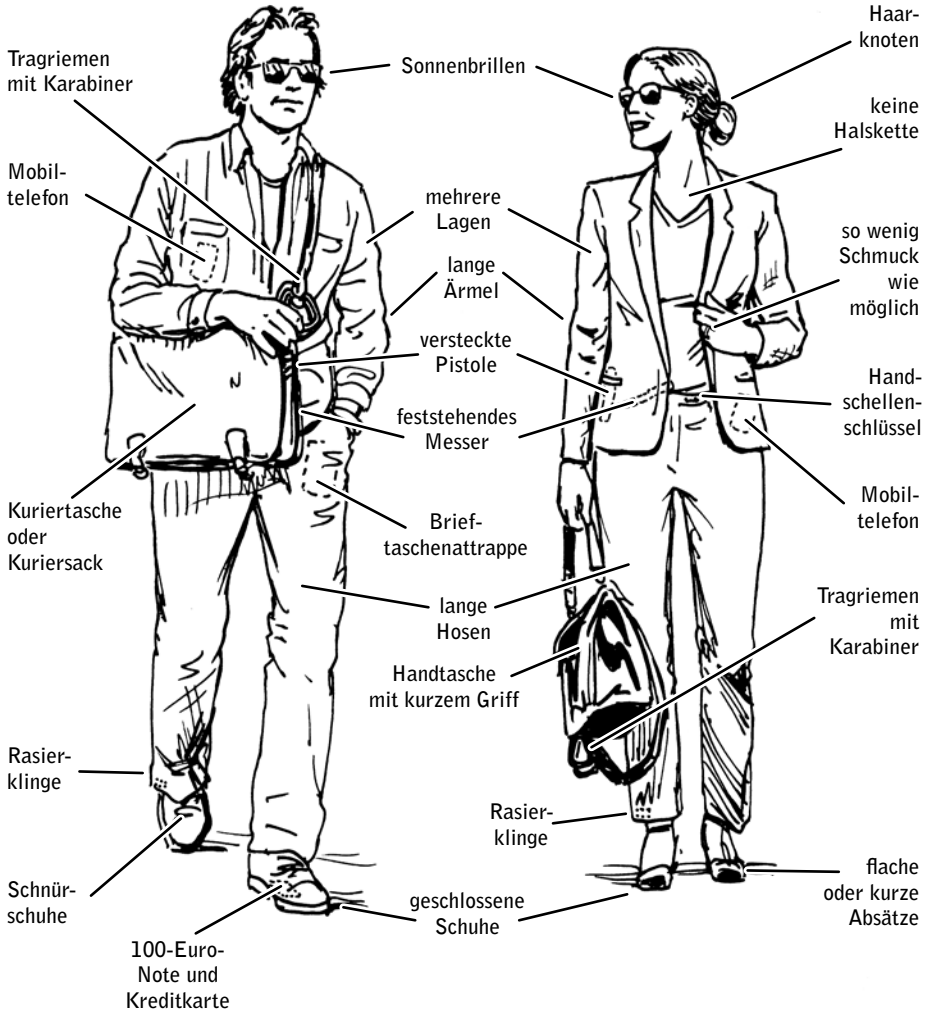
Viele Zivilisten, die in relativ friedlichen modernen Gesellschaften leben, sind in ihrem Alltagstrott gefangen und glauben, dass das Schlimmste, was ihnen zustoßen kann, ein verpasster Termin, ein Strafmandat oder ein Streit mit einer geliebten Person ist. Sie wiegen sich in Sicherheit. Sie gehen samstagsabends im Kino oder im Stadion nur das Risiko ein, dass die Fortsetzung der Superhelden-Serie schlecht ist oder dass ihre Mannschaft verliert. Doch wir mussten einsehen, dass auch die hoch technisierten urbanen Zentren nicht immun gegen globale Konflikte sind oder gegen die Wut eines Einzelgängers, dessen finstere Pläne der Aufmerksamkeit von Freunden und Familie entgingen.

Wer von seiner Einstellung her das eigene Überleben und das Überleben anderer im Blickfeld behält, verwirft die bequeme Passivität und bereitet sich auf eine Reihe unerwünschter Möglichkeiten vor – auf Ereignisse aller Art, das heißt vom Berggipfel bis zum Kinocenter im Wohnviertel, und zu jedem beliebigen Zeitpunkt. Auf Überleben fokussiertes Denken ist nicht paranoid, es ist realistisch. Es beginnt mit einer Strategie, die Gefahren auf mehreren Ebenen wahrnimmt und auf Krisen jeglicher Art reagieren kann; dieser mehrdimensionale Ansatz umfasst Situationsbewusstsein, äußere Erscheinung und kulturelle Sensibilität, aber auch Techniken zur Minimierung der Bedrohungsszenarien und eine offensive – statt einer defensiven – Einstellung.

Situationsbewusstsein: Ob auf Reisen oder auf heimischem Boden, reduzieren Sie Ihre Anfälligkeit auf Bedrohungen, indem Situationsbewusstsein (auch: Umgebungsbewusstsein) zu Ihrer zweiten Natur wird. Verlassen Sie das Glashaus, in dem Sie gefangen sind, wenn Sie sich in Ihrem Umfeld bewegen. Sehen Sie sich um und reißen Sie sich von Ihrem Smartphone los. Orientieren Sie sich in Ihrer Umgebung und machen Sie potenzielle Gefahren in ihr aus; entscheiden Sie im Voraus, wie Sie auf diese Gefahren reagieren wollen. Legen Sie eine Reizschwelle für defensive und offensive Reaktion fest. *Wenn der Mann, der mir anscheinend folgt, auf meine Straßenseite wechselt, dann werde ich mich in das nächste Geschäft retten, den Notruf 112 wählen und die Passanten um Hilfe bitten.* Stellen Sie in stark besuchten, geschlossenen öffentlichen Räumen von vornherein fest, wo sich die Ausgänge befinden. Die Identifizierung von situationsbedingten

Nr. 001: Wie Sie Krisen meistern

AUFGABE: Wählen sie Kleidung und Gegenstände am Körper so, dass sie Ihnen im Krisenfall beim Überleben helfen. Auch Ihre mentale Einstellung muss das tun.



BLUF: Gehen Sie niemals davon aus, dass Ihnen nichts zustoßen wird.

Risiken und das Durchspielen der Bewältigung von möglichen Krisen im Vorhinein erleichtern im Ernstfall entschlossenes Handeln. Wenn Ihre Umgebung im Chaos versinkt, werden Sie sich in Sicherheit bringen können, während andere noch überlegen, was zu tun ist.

Äußere Erscheinung und Anpassung an das kulturelle Umfeld:

Ändern Sie Ihre *äußere Erscheinung* und *passen Sie sich an das kulturelle Umfeld an*, um nicht als potenzielles Opfer identifiziert zu werden. Die äußere Erscheinung beinhaltet die Überprüfung Ihrer Kleidung, aber auch Ihres Auftretens, und zwar aus dem Blickwinkel eines Kriminellen. Was signalisiert Ihr Aussehen Dieben oder gewaltbereiten Kriminellen? Auffällige, teure Marken mit den entsprechenden Logos ziehen die Aufmerksamkeit als lukratives Ziel auf sich; bevorzugen Sie daher Kleidung und Zubehör, die unauffällig sind. Gleichgültig, in welche Gefahrensituationen Sie geraten, Sie können nur davon profitieren, wenn Sie eine graue Maus sind, eine Erscheinung, die in allen Situationen unbemerkt bleibt. Sensibilität für das kulturelle Umfeld beinhaltet die Überprüfung Ihrer Kleidung und Ihres Auftretens aus dem Blickwinkel der vorherrschenden lokalen Gebräuche und des kulturellen Hintergrundes. Wenn Sie reisen, sollten Sie auffälliges Benehmen wie die Pest meiden und sich so weit wie möglich in die Umgebung integrieren. Gerade Touristen und Reisende werden leichte Beute für verschiedene Verbrechen, Gaunereien und Raubüberfälle. Ändern Sie Ihr Aussehen, um sich optisch an die einheimische Bevölkerung anzugleichen – ein leichter Weg, um unauffällig zu bleiben.

Reduzierung von Gefahren: Frauen, die sich vor Kriminellen schützen wollen, können ganz simple Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, die die Gefahr verringern, ein Ziel zu werden. Wenn Sie lange Haare haben, machen Sie einen Haarknoten oder einen Zopf, um Kriminellen keine Angriffsfläche zu bieten. Halsketten und Identitätskarten an Tragbändern könnten von einem Verbrecher ebenfalls genutzt werden, um Sie festzuhalten. Tragen Sie Hosen – es ist bekannt, dass Angreifer Frauen mit Röcken und Kleidern ins Visier nehmen, Hosen hingegen bieten maximale Mobilität und maximalen Schutz in jeder Situation.

Eine offensive Einstellung: Überleben wird meist mit »Selbstverteidigung« assoziiert. Aber in den meisten Krisensituationen wird Ihnen defensives Denken nicht helfen. Wenn die Reizschwelle überschritten und die Zeit für entschlossenes Handeln gekommen ist, dann müssen Sie auf Offensive umschalten. Wenn Sie es mit einem gewalttätigen Gegner zu tun haben, müssen Sie dessen Aggressionsstufe selbst erreichen oder überschreiten. Gehen Sie vom Worst-Case-Szenario aus – dass also Ihr Gegner in Mixed Martial Arts trainiert ist oder seine Waffe gut führen

kann – und schlagen Sie mit allem zurück, was Sie zu bieten haben. Ihr Leben hängt davon ab.

Der Geist der aggressiven Gegenaktion nützt sowohl bei Naturkatastrophen als auch beim Überleben in der Wildnis. Auch in einer Krise oder einer Katastrophe ist es Ihr Ziel, sich aggressiv so schnell und so effizient wie möglich vom Gefahrenherd zu entfernen, wobei Sie Ihre Gefühle unter Kontrolle halten und die Panik nicht die Oberhand gewinnen lassen. Der Flucht- oder Angriffstrieb ist stark, aber er muss mit klarem Denken kombiniert werden, um eine optimale Reaktion auf die Gefahr zu gewährleisten.

Anmerkung: Jeder Trick bzw. jede Fertigkeit in diesem Buch wird in seine wichtigsten Bestandteile beziehungsweise Schritte zerlegt, ausgehend von einer Aufgabenstellung (Concept of Operation/CONOP) und zusammengefasst durch einen Schlüsselsatz (Bottom Line Up Front/BLUF), der die wichtigste Lehre aus der konkreten Fertigkeit darstellt.

002 Stellen Sie ein EDC-Set für den Alltag zusammen

Überleben ist eine Frage der Anpassungsfähigkeit, und bei vielen Tricks in diesem Buch spielen improvisierte Geräte, die im letzten Moment aus gerade verfügbarem Material hergestellt werden, eine entscheidende Rolle. Dennoch: Einige wenige bereits im Vorfeld sorgfältig ausgewählte Ausrüstungsgegenstände sind eine große Hilfe. Jeder Mann und jede Frau muss sich ein ganz persönliches »Das sollte ich immer dabei haben«-Set (EDC-Set, von englisch »everyday carry«) für den Alltag zusammenstellen, das auf die jeweilige Umgebung und die eigenen Gewohnheiten abgestimmt ist. Doch gleichgültig, ob Sie Ihr Set vervollständigen wollen oder bei null beginnen – bestimmte kleine, leichte Gegenstände stellen die notwendige Basisausrüstung dar (siehe Abbildung gegenüber).

Eine kugelsichere Einlage, maßgeschneidert oder in einer anpassbaren Größe, kann Ihre Tasche rasch in ein Schutzschild gegen einen bewaffneten Angreifer verwandeln. Eine kleine Taschenlampe hat eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten als Navigations- oder Signalgerät (siehe Seite 240). Ein Kugelschreiber mit Stahlmantel (»Tactical Pen«) hat gleich zwei Jobs, nämlich als Schreibgerät und (in die Augen oder den Hals eines Gegners gerammt) als Selbstverteidigungswaffe. Eine Münzrolle, in ein Halstuch eingerollt, kann zu einer knochenbrechenden Waffe werden. Dasselbe Halstuch kann als Druckverband verwendet werden, während eine Tube Superkleber zur improvisierten Wundnaht wird (siehe Seite 260). Ein Paar Kevlar-Schnürriemen, an den Schuhen getragen oder einfach mit sich geführt, kann auch Metall schneiden. Medizinische Scheren durchdringen Kleidung, aber auch Draht.

Alternativ zu anderen Waffen, die Zivilisten möglicherweise mit sich tragen, steht mit einem Selbstverteidigungsspray eine nicht tödliche Selbstverteidigungswaffe zur Verfügung.

Ein GPS-Gerät hilft bei der Navigation für den Fall, dass die Internetdienste des Mobiltelefons während einer Naturkatastrophe oder einer urbanen Krisensituation nicht zur Verfügung stehen; gedruckte Karten stellen eine Absicherung für den Fall dar, dass beide Geräte versagen oder gestohlen werden.

Befestigen Sie Ihre Handtaschen- oder Taschenriemen mit Karabinern, wenn das möglich ist – ein abnehmbarer Riemen kann während einer Krise von ebenso großem Nutzen sein (siehe Seite 214) wie eine Länge Nylon-schlauch (Seite 110).

Nr. 002:

Stellen Sie ein EDC-Set für den Alltag zusammen

AUFGABE: Stellen Sie Alltagsgegenstände zusammen, die Ihnen Sicherheit bieten und beim Überleben helfen.



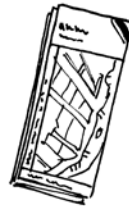
Kugelsichere Einlage



Karabiner (2)



medizinische Schere



Landkarte



Metallschachtel mit Pflastern, Superkleber, Kevlar-Schnürsenkel und Feuerzeug



Stahlkugelschreiber von Zebra



Nalgene-Trinkflasche (Kunststoff)



Selbstverteidigungsspray



drei Meter Nylonschlauch mit 2,5 Zentimetern Durchmesser



kleine Handtaschenlampe



Schlüsselbund mit LED-Lämpchen, Glasbrecher, Signalpfeife (Notfallpfeife) und Schlüsseln



Energieriegel



GPS-Gerät



Münzrolle



Bandana

BLUF:

Zufriedenheit ist erst dann angebracht, wenn die Hausaufgaben gemacht wurden.

003 Trainieren, um zu überleben

Wenn Sie nicht die körperliche Fitness haben, um sich Gefahren zu entziehen, dann werden Ihnen die Fertigkeiten dieses Buches nicht viel helfen. Ob Sie nun ein brennendes Gebäude verlassen oder einen gefährlichen Angreifer k. o. schlagen, die Prüfung besteht darin, die ursprüngliche Krise zu überwinden und in der Folge wegzurennen oder wegzukriechen, um sicheren Abstand zu gewinnen. Sie sollten zumindest in der Lage sein, Ihr eigenes Körpergewicht in jede Richtung zu drücken, zu ziehen oder zu heben. Idealerweise sollten Sie stark genug sein, Ihr eigenes Körpergewicht zu bewegen *und* eine geliebte Person zu tragen, um sie in Sicherheit zu bringen.

Ein rundum kräftiger Körper und ein starker Kreislauf sind beide Ziel eines soliden, zweckmäßigen Trainings, das Ihnen die nötige Stärke verleiht, eine Krise auf sich allein gestellt zu meistern – und Ihnen schließlich die Ausdauer gibt, die notwendig ist, um Abstand zu gewinnen. Ein flexibles Trainingsprogramm, das auf Heben, Drücken, Schlagen und Ziehen eines schweren Gegenstandes aufbaut, kommt einer realen Gefahrensituation am nächsten.

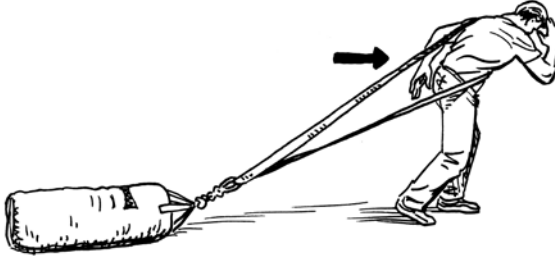
Absolvieren Sie die Übungen des Trainingsprogramms in Dreißig-Sekunden-Intervallen. Die erste Übung ist der Sprint mit einem schweren Boxsack (siehe Abbildung). Trainiert werden dabei die Beine und der Rumpf, unvermeidlich aber wird die Übung eher einem flotten Gehen als einem Sprint gleichen. Gehen Sie in der Folge zu Schlägen auf den am Boden liegenden Sack über, was Arme und Rücken stärkt, aber auch die Rotationskraft des Rumpfes trainiert. Beim Ziehen des Sackes lassen Sie die Beine fest am Boden, während Sie ihn Armzug für Armzug zu sich ziehen. Bei den Kniebeugen mit dem Sack wechseln Sie nach zehn Wiederholungen die Schulterseite. Lassen Sie eine weitere Runde von Schlägen auf den am Boden liegenden Sack folgen, diesmal aber üben Sie die Rotationskraft der Beine durch Kniestöße, wobei Sie den Sack am Boden vorwärtsstoßen.

Schließen Sie die Intervall-Serien mit einem 400- oder 800-Meter-Lauf in vollem Tempo ab. Erholen Sie sich 30 Sekunden oder eine Minute. Wiederholen Sie den Zirkel bis zu fünf Mal.

Nr. 003: Trainieren, um zu überleben

AUFGABE: Erarbeiten Sie ein zweckmäßiges Trainingsprogramm, das Ihre Leistung im Krisenfall verbessert.

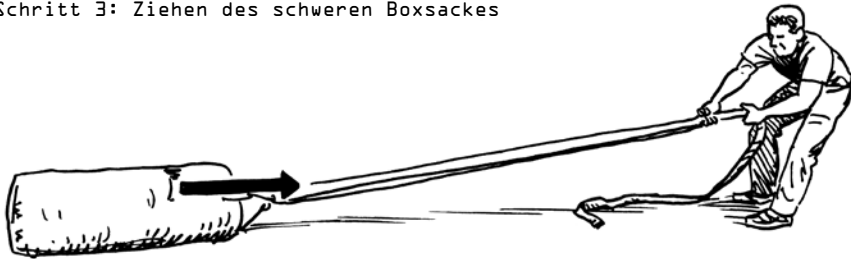
Schritt 1: Sprint mit einem schweren Boxsack



Schritt 2: Schläge auf den Boxsack am Boden



Schritt 3: Ziehen des schweren Boxsackes



Schritt 4: Kniebeugen mit Boxsack auf der Schulter (links/rechts)



Schritt 5: Kniestöße auf den Boxsack am Boden



Schritt 6: Sprint



BLUF: Trainieren Sie, als ob es um Ihr Leben.

© des Titels »Das Survival-Handbuch der Navy SEALs« von Clint Emerson (ISBN Print: 978-3-7423-0176-5)

2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

004 Lagern Sie Notgepäck in Ihrem Auto

Ein Keller gut gefüllt mit Notvorräten und Notfallausrüstung ist ein guter Beginn für die Vorbereitung auf eine Katastrophe, Sie sollten jedoch nicht den Kofferraum Ihres Autos als Notfalldepot vernachlässigen. Krisen sind unberechenbar. Um flexibel reagieren zu können, sollte daher die Planung auch das eigene Auto berücksichtigen. Verstecken Sie Ihr mobiles Notgepäck unter oder neben dem Reservereifen, um nicht nur für Reifenpannen, sondern auch für Notsituationen wie den Fall in ein Erdloch gerüstet zu sein (siehe Seite 210) oder für einen unerwarteten Marsch bei Schlechtwetter zur Verständigung der Pannenhilfe. Statten Sie Ihr Notgepäck mit Dingen aus, die wesentlich für das Überleben und die Selbstverteidigung sind. Zumindest sollte es folgende Gegenstände enthalten:

Karabiner. Zum Festschnallen in maritimer Umgebung, zum Aufhängen von Nahrungsmitteln im Gebirge oder zur Anfertigung eines provisorischen Sicherheitsgurtes.

Versteckte Rasierklinge. Diese unauffindbare Waffe kann zu einer großen Hilfe werden.

Klebeband. Schienen Sie gebrochene Knochen (siehe Seite 264) oder stellen Sie einen provisorischen Magnetkompass her (Seite 34).

Dynamisches Seil. Ziehen Sie sich selbst aus dem Sumpf.

Erste-Hilfe-Set. Bringen Sie im Fall eines Unfalls eine Blutung temporär zum Stillstand.

Leuchtsignal, Leuchtgeschosse, Drucklufthorn, Signalpfeife. Die Möglichkeit, mit Signalen Hilfe herbeizurufen, kann Sie aus sehr schwierigen Situationen retten.

Taschenlampe, Feuerzeug. Eine große Taschenlampe ist vielfältig verwendbar, und ein Feuerzeug sorgt dafür, dass Ihnen niemals das Feuer ausgeht.

Nr. 004: Lagern Sie Notgepäck in Ihrem Auto

AUFGABE: Sammeln und lagern Sie Notausrüstung auch außerhalb Ihres Zuhauses.



BLUF: Wenn Sie wegfahren, dann niemals ohne Ihr mobiles Notgepäck.

Nahrung und Wasser. Decken Sie sich für drei Tage ein, um bei einer großen urbanen Katastrophe oder einer Naturkatastrophe auf eine lange Autofahrt über Land vorbereitet zu sein.

Hand-GPS-Gerät. Ergänzen Sie Ihr Mobiltelefon und/oder eingebautes GPS-System mit einem weiteren Gerät, für den Fall, dass beide versagen.

Multiwerkzeug. Durchschneiden Sie Draht, lösen Sie Schrauben oder durchtrennen Sie Metall mit einem einzigen Werkzeug.

Pistole, Munition, feststehendes Messer. Bewaffnen Sie sich für den Fall, dass die Ereignisse eine Wendung zum Schlechten nehmen.

Schlafsack, Hängematte, Poncho Liner. Erhöhen Sie Ihre Bequemlichkeit und Ihr Durchhaltevermögen in Überlebenssituationen.

Warme Kleidungsstücke oder Decken. Einen Autoschaden kann es überall geben, und eine Autoheizung, die die Nacht über läuft, ist der beste Weg, die Batterie zu leeren.