



Riemann

Ben Sherwood

Wer überlebt?

Warum manche Menschen
in Grenzsituationen überleben,
andere nicht

Aus dem Englischen von Gisela Kretzschmar



Die amerikanische Originalausgabe
erschien 2009 unter dem Titel »The Survivors Club«
bei Grand Central Publishing, New York.

Copyright an dem Songtext »It's All in a Nut«
auf Seite 303 Joseph LeDoux, 2007.

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt,
das mit dem blauen Engel ausgezeichnet ist.
Die Einschrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Riemann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 Ben Sherwood

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-50087-3

www.riemann-verlag.de

Für William Richard Sherwood

Inhalt

<i>Prolog: Vorbereitung auf den Aufprall</i>	9
<i>Einleitung: Der Club der Überlebenden</i>	17

TEIL I

Was man zum Überleben braucht

1. Eine Stricknadel durchs Herz <i>Die drei Regeln des Clubs der Überlebenden</i>	30
2. Felsen in der Brandung <i>Warum so viele Menschen sterben, die überleben könnten</i>	57
3. 90 Sekunden, um Ihr Leben zu retten <i>Wie man bei einem Flugzeugabsturz falsch (und richtig) handelt</i>	86
4. Das Organkonzert <i>Wer in der Notaufnahme überlebt und stirbt</i>	129
5. Der Überschall-Mensch <i>Wie viel vom Leben (und Tod) haben wir wirklich unter Kontrolle?</i>	164
6. Gerettet aus den Fängen des Löwen <i>Gebet, Wunder und die Macht des Glaubens</i>	189
7. Die Tänzerin und der Todesengel <i>Wie haben Menschen den Holocaust überlebt?</i>	230

8. Die Wissenschaft vom Glück	
<i>Warum immer denselben Leuten Gutes widerfährt</i>	262
9. Das Monster umarmen	
<i>Wie Furcht unser Leben retten kann</i>	293
10. Zu eigensinnig zum Sterben	
<i>Spielt der Überlebenswille irgendeine Rolle?</i>	327
11. Das Belastbarkeits-Gen	
<i>Wer kommt wieder auf die Füße und wer nicht?</i>	359
12. Was mich nicht umbringt ...	
<i>Warum Widrigkeiten gut für uns sind</i>	386

T E I L I I

Sind Sie ein Überlebender?

13. Der Überlebens-Profiler	
<i>Entdecken Sie Ihre Überlebenspersönlichkeit</i>	406
14. Ihre Überlebensinstrumente	
<i>Was sind Ihre größten Stärken?</i>	420

Nachwort: Wie man einen Elefanten verspeist

<i>Die Lektionen des Clubs der Überlebenden</i>	434
---	-----

A N H A N G

<i>Anhang A: Die Wissenschaft von fallenden Katzen</i> <i>(und Babys)</i>	450
<i>Anhang B: Die Arithmetik des zu frühen Todes</i>	453
Dank	454
Quellen	459

Prolog: Vorbereitung auf den Aufprall

Erst sagen sie einem, man dürfe nicht in Panik geraten, und dann versuchen sie, einen zu ertränken.

Goldgelbes Licht liegt über der Marine Corps Air Station in Miramar, Kalifornien, nur wenige Meilen vom Pazifik entfernt, und eine warme Brise zaust die Blätter der Palmen, aber die freundliche Umgebung täuscht. Hier lässt die Navy ihre Marineflieger ausbilden, damit sie lernen, aus abstürzenden Flugzeugen und Hubschraubern zu entkommen. Wer als Pilot irgendwo in der Nähe des Wassers fliegt – und das betrifft fast jeden –, kommt zum Aviation Survival Training Center, um dort zu lernen, wie man ein »Missgeschick« überlebt, der Euphemismus für einen Unfall oder Schlimmeres. In meiner Gruppe sind vier Männer und eine Frau. Gleich bei der Begrüßung wird uns erklärt, dass unser Training mit einem »hohen Risiko« verbunden ist. Einer der Dozenten gibt uns ein offizielles Formular der Regierung, das wir unterschreiben müssen. Damit werden alle eventuellen Regressforderungen an die Vereinigten Staaten ausgeschlossen.

Die Navy nimmt junge Männer und Frauen auf, die gerade erst die Highschool verlassen haben, und bringt ihnen bei, gefährliche Missionen in einer extrem feindlichen Umgebung zu überleben. Sie bereitet unerfahrene junge Leute darauf vor, Unvorstellbares zu ertragen. Sie macht aus ihnen Krieger *und* Überlebende. Deshalb beginnen meine Recherchen hier hinter Stacheldraht und Wachposten, wo Zivilisten normalerweise

keinen Zutritt haben. Ich will den Stress des Überlebenstrainings selbst erfahren und mich in die militärischen Sitten und Gebräuche des Überlebens hineinversetzen. Vor allem aber will ich die Geheimnisse der Überlebenden lüften.

Die ersten acht Stunden des Programms spielen sich in einem Klassenzimmer ab, wo engagierte, hochkonzentrierte Experten uns mit einem Schnellfeuer von Informationen über jede nur erdenkliche lebensbedrohliche Situation bombardieren. Sie machen uns mit verschiedenen Arten von Sauerstoffmangel vertraut und erklären uns, wie man die Symptome erkennt. Sie unterrichten uns in sensorischer Physiologie, und wir erfahren, wie unsere Sinne uns oft täuschen und zu tödlichen Fehlern verleiten. Wir lernen, wie wichtig die situationsbezogene Aufmerksamkeit ist – sie nennen sie kurz S/A –, womit sie meinen, dass man sich in jedem Augenblick bewusst sein muss, was in seinem Umfeld vorgeht, sodass man Gefahren vorhersehen kann. Außerdem erhalten wir verschiedene praktische Anleitungen. Egal, wie durstig wir sind, nie sollen wir Urin trinken und *erst recht kein Meerwasser*.* Und schließlich erklären sie uns mit Nachdruck, dass die innere Einstellung der Schlüssel zum Überleben ist. »Wenn ihr den Lebenswillen verliert«, sagt ein stämmiger Dozent, »dann habt ihr beste Aussichten, es nicht zu schaffen.« Am späten Nachmittag sind wir mit der Theorie fertig. Jetzt ist es Zeit für das, wozu wir eigentlich hergekommen sind: das Tunken.

* In einer britischen Studie über 163 »Insassen von Rettungsbooten« starben 38,8 Prozent der Leute, die Meerwasser tranken, aber nur 3,3 Prozent derjenigen, die das nicht taten. Meerwasser enthält 3 Prozent gelöstes Salz, und wenn man es trinkt, »verschlimmert es die Austrocknung« und »beschleunigt den Tod«. Die meisten Überlebensexperten raten auch davon ab, Urin zu trinken, weil er Salze und Ausscheidungsprodukte enthält, die einen krank machen können.

Ich stehe in meiner Badehose am Pool, ziehe den Bauch ein und werfe einen prüfenden Blick auf den Rest der Gruppe. Sie sind alle grässlich schlank und fit. Gleich neben mir steht ein schmissiger junger Mann, der von seinem Kommandeur als »Sailor of the Quarter« ausgezeichnet wurde. Neben ihm: ein zackiger, drahtiger befehlshabender Offizier eines Zerstörers. Ich schätze, dass meine Chancen nicht besonders gut sind. Die erste Prüfung (»Kannst du schwimmen?«) sieht so aus: Man wird in die komplette Fliegerausrüstung gesteckt – Fliegeranzug, Stiefel mit stahlverstärkten Spitzen, Anti-g-Hosen, Fallschirm, Piloten-Überlebensweste, Rettungsweste und Handschuhe. Dann werfen sie einen in den Pool, und man muss Wasser treten, bis das Herz fast explodiert. Ohne Pause wird man anschließend zu etwas gezwungen, was sich »Drownproofing« nennt (Schutz vor Ertrinken), eine irritierende Technik, bei der man wie ein Toter auf dem Wasser treibt, um Energie zu sparen und wieder zu Atem zu kommen. Viele Teilnehmer können sich nicht über Wasser halten, und schon sind sie bei der Prüfung durchgefallen.

Hat man diesen Teil geschafft, kommt eine Art extremes »Spaßbad«. Mit Flaschenzügen und Drähten wird man kreuz und quer durch einen großen Pool gezerrt, um einen Fallschirm zu simulieren, der einen über den Ozean schleift. Man wird an einem Kabel hochgezogen, und gleichzeitig prasseln Unmengen Wasser aus den stärksten Brauseköpfen herunter, um die Auswirkungen der Rotorblätter eines Rettungshubschraubers zu simulieren. Dann schließlich das große Finale: Man wird in einem Sitz angegurtet und in den Pool geworfen; kopfüber sinkt man auf den Grund und soll sich nun aus eigener Kraft befreien.

Ich bin 1,95 Meter groß, und so besteht die erste Schwierigkeit darin, eine passende Fliegerausrüstung zu finden. Als ich am Ende eingekleidet bin, komplett mit einem Helm der Größe XL, muss ich zwangsläufig an den erfolglosen Präsidentschaftskandidaten Michael Dukakis denken, der 1988 mit seinem albernen Helm auf einem M1A1-Panzer so lächerlich aussah. Ich hoffe einfach, dass ich unsichtbar bin, während ich mit mehr als 11 Kilogramm Ausrüstung am Körper in das 30 Grad warme Wasser springe. Wir befinden uns am flachen Ende des Pools, und weil meine Füße in Schuhen der Größe 13 stecken, ziehen sie mich nach unten wie Zementblöcke. Ich versuche herauszufinden, wie ich mich am effizientesten bewegen kann, von schwimmen ganz zu schweigen. Klar ist: Je mehr Mühe ich mir gebe, desto ineffizienter bin ich. Ich versuche es mit improvisierten Mini-Schwimmzügen – einer Art modifiziertem Hundeschwimmen –, und das scheint ziemlich gut zu funktionieren. Ich schaue mir den Rest der Gruppe an, sehe die anderen entspannt im Pool herumpaddeln und gerate in einen Wettbewerbsrausch. Ich bin ein wenig überdreht, meine Atmung ist flach, und ich bin eindeutig nervös. Ich will auf keinen Fall versagen. Genau dieses Gefühl wollen sie einem vermitteln. Solange man nicht im Wasser ist und versucht, mit seiner gesamten Ausrüstung oben zu bleiben, kann man sich nicht einmal ansatzweise vorstellen, wie es ist, wenn man auf dem offenen Ozean um sein Leben kämpft. In einer sehr sicheren und kontrollierten Umgebung signalisiert dieses Konkurrenzgefühl das erste Aufflackern des Überlebensinstinkts: Die chemischen Botenstoffe des Gehirns fließen, die Gedanken konzentrieren sich auf einen Plan.

Eine Trillerpfeife erklingt, und nun sollen wir den knapp

23 Meter langen Pool durchschwimmen. Ich gebe alles und konzentriere mich auf meine improvisierten Mini-Schwimmzüge. Ich bin als Erster am Ziel, aber ich habe zu viel Energie verschwendet. Jetzt mache ich mir Sorgen, ich könnte die nächste Aufgabe vielleicht nicht schaffen: Wassertreten und »Drownproofing«. Erneut bemühe ich mich angestrengt um eine kräftesparende Strategie. Als die Pfeife am Ende dieser Ausdauerübung erklingt, sind zwei Gruppenmitglieder ausgeschieden – der »Sailor of the Quarter« und eine Fotografin, die auf einem Flugzeugträger arbeitet –, weil sie sich nicht über Wasser halten konnten. 8 Prozent der Leute, die an den Kursen hier teilnehmen, fallen beim ersten Mal durch.

Die Frau, die diese Überlebensschule betreibt, wartet am Beckenrand, als ich aus dem Wasser steige. Lieutenant Commander Rebecca Bates ist 1,56 Meter groß, schlank und sehning und hat kurze blonde Haare, die von Sonne und Chlor gestrahlt sind. Sie trägt einen knackigen grünen Fliegeranzug. Wenn sie im Flugzeug unterwegs ist, lautet ihr Funkname »Sparky«, aber die Mitarbeiter nennen sie insgeheim »Big Momma«. Als ich tropfnass vor ihr stehe, scheint sie überrascht und sogar ein wenig amüsiert, dass ich die ersten Tests überlebt habe.

»Bestehst du etwa aus Kork?«, fragt sie mich scherzhaft. Sie erzählt mir, dass die Dozenten hier alle Kandidaten einschätzen, wenn sie in Badekleidung aus den Umkleidekabinen kommen. Es gibt Leute, die lösen eine »O-nein!«-Reaktion aus. Man weiß schon vorher, dass sie durchfallen. Als sie mich zuerst sah, dachte sie, ich hätte keine Chance.

Jetzt ist es Zeit für den Einsatz der Geräte, die jeweils mit eigenen militärischen Abkürzungen bezeichnet werden. Es han-

delt sich dabei um geniale neumodische Apparate, mit deren Hilfe sich jedes Unterwasser-Überlebensszenario simulieren lässt. Zuerst kommt der SWIMMER. Das ist die Abkürzung für – sind Sie bereit? – den »Shallow Water Initial Memory Mechanical Exist Release Trainer«. Dabei handelt es sich um eine Unterwassertür mit einem halben Dutzend verschiedener Griffe, wie sie in Flugzeugen der Navy üblich sind. Man holt tief Luft, schwimmt eine bestimmte Strecke zur Tür, öffnet die Hebel und Klinken und zwingt sich dann hindurch. Wenn man es geschafft hat, muss man dasselbe mit verbundenen Augen wiederholen.

Anschließend kommt der SWET. Diese Abkürzung steht für »Shallow Water Egress Trainer«. Stellen Sie sich den Stuhl eines Bademeisters vor, der auf einem kleinen Turm am flachen Ende des Pools im Wasser steht. An der Seite des Stuhls ist ein großer Griff angebracht. Man wird im SWET angeschnallt, und dann zieht jemand den Griff herunter. Dadurch wird der Stuhl (und man selbst) kopfüber in den Pool geschleudert. Man kommt sich vor wie ein menschliches Grillhähnchen, das mit einem gewaltigen Platsch untergetaucht und gedreht wird. Die Aufgabe: Man muss das Gurtzeug lösen und an den Beckenrand schwimmen. Hat man das geschafft, muss man dasselbe mit einer Verdunkelungsbrille wiederholen.

Lieutenant Commander Bates lächelt immer noch, als ich wieder aus dem Pool steige. Sie kann kaum glauben, dass ich bisher jeden Test bestanden habe. Aber eine letzte Prüfung wartet noch auf mich, die sogenannte 9D6. Ich werde zu einem nahe gelegenen Gebäude geführt, in dem sich ein weiterer großer Pool befindet. Über dem Wasser hängt ein riesiger Kranausleger. Daran baumelt eine große blaue Gondel an di-

cken Seilen. Die Gondel gleicht in Größe und Form einem Lieferwagen von UPS. Dieses Gerät heißt METS, die Abkürzung steht für »Multi-place Underwater Egress Trainer«. Die Leute hier nennen die Vorrichtung »Tunker«, denn die Maschine simuliert einen Hubschrauber, der ins Meer abstürzt. Die blaue Gondel ist so konstruiert, dass sie ins Wasser fällt, sich dreht und kopfüber nach unten sinkt, genau so, wie es durch das Gewicht von Rotorblättern und Motoren bei einem echten Hubschrauber geschieht.*

Dies ist das große Finale des Unterwasser-Überlebenstrainings. Ich gleite in den Pool, und der Kran senkt den 2900 Kilogramm schweren Tunker. Ich bemerke, dass aus der Tiefe Blasen aufsteigen, und sehe, dass zwei Froschmänner der Navy schon am Grund des Pools warten. Sie sind die Rettungsmannschaft, falls ich in Schwierigkeiten gerate. Ein Taucher hilft mir in die Hauptkabine, die dem Cockpit eines Hubschraubers ähnlich sieht. Ich spüre, wie sich alles zu bewegen und zu schwingen beginnt, während uns die Kabel in die Höhe ziehen. Der Taucher führt mich nach vorn, wo er mich im Pilotensitz anschnallt. Zwischen meinen Beinen befindet sich die Attrappe eines Steuerknüppels, und zu meinen Füßen liegen die vorgetäuschten Pedale, mit denen man den Winkel der hinteren Rotorblätter verändert.

Ich höre den Kran dröhnen und die Kabel knarren. In den letzten Sekunden vor dem Absturz erinnere ich mich an den

* Am Tag meines Besuches beim Naval Survival Training Institute in Pensacola, Florida (dem nationalen Hauptquartier des Überlebensprogramms der Navy), stürzte ein Seahawk-Hubschrauber vor der Küste von San Diego ab, wobei vier Besatzungsmitglieder starben. Nur 9 Sekunden nach dem ersten Hinweis auf Probleme stürzte die Maschine ins Meer und kippte auf die rechte Seite. Man fand den Seahawk 1130 Meter unter der Meeresoberfläche. Drei der vier Toten waren noch in der Kabine.

vielleicht wichtigsten Teil unseres Trainings. Wann immer es zu heftig wird oder ich Hilfe brauche, soll ich ein ganz schlichtes Zeichen geben. Die Übung wird dann sofort abgebrochen, und die Taucher bringen mich in Sicherheit. Das Zeichen könnte nicht einfacher oder passender sein: Man legt die Handflächen direkt vor dem Gesicht zusammen und betet.

»Achtung, Aufprall!«, ruft der Ausbilder. Das Cockpit zittert, und der Absturz in den Pool beginnt. Wasser dringt durch den Boden und die Fenster, und ich versuche, mich auf mein Ziel zu konzentrieren: genau im richtigen Moment direkt vor dem Untergang noch einmal tief einzuatmen. Aber plötzlich schlingert die Kabine und versinkt, und ich gerate in einen gewaltigen Sog. Ich bekomme kaum noch einen Mundvoll Sauerstoff, von einem vollen Atemzug ganz zu schweigen. Ich fluche vor mich hin. Das Wasser rauscht bis zur Decke, und dann beginnt die Kabine zu kreiseln und sinkt. Das Gefühl des Wirbelns ist spannend, aber dann sehe ich nur noch Schaum und Blasen. Die Welt ist vollkommen weiß geworden. Die große blaue Gondel kommt auf dem Boden des Pools zur Ruhe. 4,5 Meter unter Wasser stecke ich kopfüber in einem Metallbehälter. Ich bin absolut desorientiert. In meinem Gehirn schrillen die ersten Alarmglocken: »Wie lange kann ich das aushalten? Schaffe ich es herauszukommen. Werde ich überleben?«

Einleitung: Der Club der Überlebenden

Es geht hier um ein Gebiet, das man als »menschliche Faktoren beim Überleben« bezeichnet. Wir fragen: Warum überleben manche Leute, während andere sterben? Wie überstehen bestimmte Menschen die härtesten Prüfungen, während andere es nicht schaffen? Warum bleiben einige wenige unter extremem Druck ruhig und gesammelt, während andere in Panik und Auflösung geraten? Warum kommen manche Leute nach jedem Missgeschick wieder auf die Füße, während andere zusammenbrechen und aufgeben?

Dieses Buch beantwortet solche Fragen. Es handelt von ganz normalen Menschen, die das Leben wahrhaft auf die Probe gestellt hat, Männern und Frauen, die schwere Schläge hinnehmen mussten und manchmal buchstäblich am Boden lagen. Es handelt davon, wie es manche Leute angesichts des Unvorstellbaren schaffen, sich immer wieder aufzurappeln und zu einer Art von normalem Leben zurückzukehren versuchen. Es geht der Frage nach, ob Überlebenskünstler anders sind als Sie und ich. Es analysiert Muster erfolgreichen Verhaltens und psychologische Kerneigenschaften, die den erfolgreichsten Überlebenden gemeinsam sind. Kurzum: Es deckt die Geheimnisse des Überlebens auf. Es untersucht, was man wirklich braucht, um die größten Schlachten des Lebens zu gewinnen. Und es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Chancen in praktisch jeder Krisensituation verbessern können.

Zu Beginn möchte ich einige Dinge klarstellen: Fast jeder,

den ich kenne, hat schon einmal mit irgendwelchen ernststen Problemen fertig werden müssen – oder steckt gerade mittendrin. Ich habe das Buch für alle diese Leute und für mich selbst geschrieben. Sicher lassen sich meine Erfahrungen nicht mit denen der Überlebenden vergleichen, die Sie hier kennenlernen werden, aber auch ich habe mir im Leben ein paar blaue Flecken geholt und einiges an Unglück und Trauer erlebt. Mein Vater war bei bester Gesundheit, als er plötzlich im Alter von 64 Jahren an einer massiven und unerklärlichen Gehirnblutung starb. Meine Mutter hält entgegen allen Prognosen seit neun Jahren ihren Eierstockkrebs in Schach, und sie ist überzeugt, dass der Dank dafür ihren ausgezeichneten Onkologen und deren aggressiven Therapien gebührt. Als Journalist bin ich häufiger in kritische Situationen geraten und habe viel Unglück gesehen. Als ich 1992 für ABC News über die Belagerung von Sarajevo berichtete, saß ich direkt neben einem befreundeten altgedienten Produzenten namens David Kaplan, als dieser von einem Heckenschützen tödlich getroffen wurde. Die 9-Millimeter-Kugel fand ihren Weg durch die Hecktür des VW-Busses, drang in Davids Rücken ein und verletzte seine Lungenarterie. Chirurgen der französischen Armee versuchten, sein Leben zu retten, doch seine Verletzungen waren zu schwer. Es war purer Zufall, dass er – und nicht ich – auf dem fatalen Platz in der Mitte saß, den wir eigentlich für den sichersten gehalten hatten, weil er am weitesten von den Fenstern entfernt war.

Da ich immer so eine Art Kontrollfreak war, stellten diese Ereignisse alles infrage. Warum fallen gesunde Leute ohne Grund tot um? Wie kommt es, dass Menschen an Krebs erkranken, die gar kein Risiko tragen? Warum trifft die Kugel

den einen und nicht den anderen? Es war vielleicht der Versuch, ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen, dass ich zu fragen begann: Gibt es irgendwelche verborgenen Möglichkeiten, die Überlebenschancen zu verbessern? Wenn es heißt: »No one here gets out alive«, wie Jim Morrison singt, mit welchen Tricks kann man dann so lange wie möglich überleben? Das Ergebnis meiner Suche ist dieses Buch, und die Antworten sind ebenso tröstlich wie demütigend. Wenn es ums Überleben geht, dann gibt es, wie Sie noch feststellen werden, eine ganze Menge, was sich unserer Kontrolle entzieht, aber auch überraschend vieles, das wir kontrollieren können.

Einige weitere Dementis: Ich gehöre nicht zu den Leuten, die ständig alle möglichen Überlebenstechniken unter Extrembedingungen trainieren. Ich horte auch keine Konserven und bereite mich nicht auf Armageddon vor, gebe jedoch zu, dass ich während der Recherchen zu diesem Buch einige Notfallausrüstungen für Auto und Haus gekauft habe. Ich bin ein Städter, ein Journalist, der gelegentlich auch einen Roman schreibt. Den größten Teil meines Berufslebens habe ich damit verbracht, Fragen zu stellen; und immer haben mich die Geschichten von Leuten unter Druck angezogen. Ich erinnere mich noch genau, wie ich mit zehn Jahren angefangen habe, *Alive* von Piers Paul Read zu lesen, die erstaunliche Geschichte über einen Flugzeugabsturz in den Anden, bei dem die Passagiere 72 eisige Tage auf einem Gletscher verbrachten. Es entspricht der menschlichen Natur, sich zu fragen: Was hätte ich getan? Hätte ich das auch alles auf mich genommen, um zu überleben? Als ich im März 2000 für die »NBC Nightly News« arbeitete, sah ich voller Bewunderung die Bilder von Sofia Xerindza, einer Frau aus Mosambik, die den tödlichen Fluten

des Limpopo entkommen war, indem sie auf einen Baum kletterte, wo sie dann ihre Tochter zur Welt brachte.*

Bei der ABC-Sendung »Good Morning America«, wo ich zweieinhalb Jahre gearbeitet habe, konnte ich einen beachtlichen Aufmarsch von Überlebenden auf dem Bildschirm beobachten. Die Prozession von Leuten, die dem Tod die Stirn geboten hatten, schien endlos, und immer wieder fragte ich mich: Wie haben diese Menschen solche Strapazen ertragen? Waren sie seit jeher stark und unverwüstlich, oder traten diese Fähigkeiten plötzlich in Erscheinung, als sie am dringendsten benötigt wurden? Was hätten sie uns zu sagen, wenn sie nicht, wie bei den meisten kurzen Fernsehinterviews, unter Zeitdruck stünden? Wie haben sie es *wirklich* geschafft? Was könnten sie uns nachträglich in stilleren Momenten über ihre Erfahrungen mitteilen? Genauso fragte ich mich: Was ist mit all den Leuten, deren Überlebenskämpfen niemand Aufmerksamkeit schenkt, die nicht bejubelt werden, den zahllosen Unbekannten, die sich mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer oder Parkinson auseinandersetzen müssen? Wie schaffen sie es, sich angesichts unvermeidlicher Lebenskrisen aufzurappeln und ihre Tage zu überstehen? Woher nehmen sie die Kraft, sich – manchmal buchstäblich – aus dem Bett zu quälen? Und ganz selbstbezogen: Wie könnte ich etwas von ihrer Kraft bekommen?

In diesem Buch werden Ihnen Überlebende aller nur erdenklichen Torturen begegnen, junge und alte, reiche und arme, der Typ von gegenüber und die Leute aus den Nachrichten. Ich

* Fotos und Videos der in diesem Buch vorgestellten Überlebenden sind auf der Webseite www.TheSurvivorsClub.com zu sehen.

habe Geschichten aus allen Erdteilen gesammelt; und für jede Krise, die Sie sich vorstellen können, habe ich wahrscheinlich irgendjemanden interviewt, der sie erlebt und überwunden hat: eine Frau, die von ihrem Mann mit Benzin übergossen und angezündet wurde; eine Radfahrerin, die unterwegs von einem 21 Tonnen schweren Lkw zerquetscht wurde; Veteranen von Pearl Harbor, die am Tag des Überfalls dort waren und anschließend in den großen Schlachten des Zweiten Weltkriegs kämpften und überlebten; eine junge Ballerina, die in Auschwitz von Dr. Josef Mengele gezwungen wurde, um ihr Leben zu tanzen.

In diesem Buch wird erklärt, wie sie das geschafft haben. Gleichzeitig werden hier auch einige Überlebensgeheimnisse gelüftet, und Sie erfahren, welcher Platz in einem Flugzeug der sicherste ist oder welchen Ort man sich am besten aussucht, um einen Herzinfarkt zu bekommen, und wie die Ziffer 3 Sie in einer Krise am Leben halten könnte. Sie werden feststellen, dass manche Leute mit einem Belastbarkeits-Gen auf die Welt kommen, das sie tatsächlich vor dem Stress des Lebens schützt. Sie werden erfahren, dass einige geringfügige Veränderungen in Ihrer Ernährung und Vitaminzufuhr Ihre Fähigkeit, Notlagen zu überwinden, erheblich stärken können. In Manitoba, Kanada, werden Sie ein menschliches »Eis am Stiel« kennen lernen – einen Professor, der 39-mal in Eisbächen tauchte, um zu verstehen, wie es zum Tod durch Erfrieren kommt. In Boston, Massachusetts, werden Sie einen Professor der Harvard Medical School treffen, dessen Spezialgebiet Menschen sind, die sich buchstäblich zu Tode fürchten. Sie werden die Schule des Glücks in England besuchen, wo Ihnen ein zum Magier gewordener Psychologieprofessor zei-

gen wird, wie Sie Ihr Glück um 40 Prozent aufbessern können. Am meisten überraschen wird Sie vielleicht ein Besuch in Charlotte, North Carolina, wo Sie das gerade entstehende Gebiet des posttraumatischen Wachstums und die bemerkenswerte Theorie kennenlernen, dass die meisten Leute von den schlimmsten Ereignissen Ihres Lebens eher profitieren, als daran zu zerbrechen.

Die beiden Fragen, die im Mittelpunkt dieses Buchs stehen, lauten erstens: »Was braucht man wirklich zum Überleben?« Und zweitens: »Welche Art Überlebender sind Sie?«

Die Antworten erhalten Sie in zwei Teilen. Im ersten Teil des Buches werde ich die wesentlichen Dimensionen des Überlebens in den verschiedensten Krisen untersuchen – von Autounfällen bis zu Gewaltverbrechen. Jedes Kapitel wird einen Teil der Überlebensgleichung analysieren und im Detail den Fragen nachgehen, welche Rollen Glaube, Glück und Medizin spielen. Ich werde Sie in die Notaufnahme eines der führenden Krankenhäuser mitnehmen, um zu erkunden, wer dort überlebt und stirbt, um die Frage zu klären, warum beispielsweise das ideale Alter für Gehirnverletzungen bei ungefähr sechzehn Jahren liegt. Ich werde mich intensiv in die Psychologie des Überlebens vertiefen und der Frage auf den Grund gehen, welche Persönlichkeitszüge dafür ausschlaggebend sind, dass man das Unmögliche vollbringt. Ich werde untersuchen, ob der Überlebenswille einen Einfluss darauf hat, dass jemand beispielsweise Brustkrebs überwindet. Und ich werde Sie mitnehmen auf eine Pilgerreise zu einer kleinen Kapelle in den Sangre-de-Christo-Bergen von New Mexico, wo die Leute glauben, dass Wunderheilungen tatsächlich geschehen.

Bei jeder Etappe unserer Reise werde Sie die Erkenntnisse von Männern und Frauen kennenlernen, die in den Abgrund gestürzt und irgendwie wieder herausgeklettert sind. Diese Überlebenden wollen Ihnen etwas mitteilen über Taktiken und Strategien, die sie lieber schon gekannt hätten, *bevor* ihr Leidensweg begonnen hatte. Im Wettlauf ums Überleben können Ihnen solche Einsichten einen entscheidenden Vorsprung geben. Am Ende eines jeden Kapitels werde ich außerdem versuchen, einige der geheimnisvollen Rätsel des Überlebens zu lösen. Wie hat es beispielsweise eine Großmutter, die selbst nur 65 Kilogramm wog, geschafft, den über 1,5 Tonnen schweren Chevy Impala anzuheben, unter dem ihr Sohn lag? Wie konnte eine Französin, die jeden Tag rauchte und Schokolade aß, es schaffen, 122 Jahre alt zu werden? Warum leben Rechtshänder länger als Linkshänder? Warum ist unser Überleben an Geburtstagen und Feiertagen besonders bedroht? Und was können wir von einer bald 5000 Jahre alten Borstenkiefer namens »Methusalem« lernen, dem vielleicht ältesten Lebewesen auf Erden?

Im zweiten Teil dieses Buches werden *Sie selbst* im Mittelpunkt stehen. Sind Sie genauso unbezwinglich und unverwundlich wie Trisha Meili, die Frau, die vergewaltigt, geschlagen und in einer Blutlache zurückgelassen wurde, als sie im Central Park joggte? Sind Sie so zäh und unbezwinglich wie John McCain, der als Kriegsgefangener fünfeinhalb qualvolle Jahre in Vietnam überstand? Sind Sie auch nur annähernd so kämpferisch wie Lance Armstrong, der mehrfach die Tour de France gewann und seine Krebserkrankung überlebte? Sind Sie so optimistisch wie Michael J. Fox, der seit 1991 unter der Parkinson-Krankheit leidet? Im zweiten Teil können Sie ermit-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ben Sherwood

Wer überlebt?

Warum manche Menschen in Grenzsituationen überleben, andere nicht

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 480 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-570-50087-3

Riemann

Erscheinungstermin: April 2009

Geschichten voller atemberaubender Spannung, von Menschen, die gegen alle Wahrscheinlichkeit überlebt haben. Und: Was können wir daraus lernen?

Unsere Welt ist gefährlich. Orkane, Überschwemmungen, Terroranschläge und Hungersnöte haben in den letzten Jahren zugenommen. Zum Tod führende Krankheiten und Unfälle können jeden treffen – jederzeit. Und dann gibt es immer wieder Berichte von Menschen, die scheinbar unter den unwahrscheinlichsten Umständen überlebt haben. Ben Sherwood schrieb dieses Buch aus persönlicher Betroffenheit nach dem Tod seines Vaters. Er hat Hunderte von Menschen interviewt, z.B. eine Ballerina, die die Begegnung mit dem schrecklichen Auschwitz-Arzt Dr. Mengele überlebt hat, oder eine Frau, die sich unabsichtlich eine Stricknadel ins Herz gerammt hat.

Es scheint wahre Überlebenskünstler und weniger Überlebenstüchtige zu geben – so wie es Gewinner und Verlierer gibt. Was unterscheidet die einen von den anderen? Ist es ein starker Wille? Geistesgegenwart? Glück? Oder ein geheimnisvolles Überlebens-Gen? Der Journalist Ben Sherwood hat über viele Jahre Fälle von Menschen gesammelt, die ihren Kopf in fast aussichtslosen Situationen aus der Schlinge gezogen haben. Und er hat konkrete Tipps herausdestilliert, wie wir uns in Extremsituationen verhalten sollten.

- Authentische Überlebensgeschichten von atemberaubender Spannung
- Die entscheidenden Tipps zum Überleben in Grenzsituationen
- Die Lehren, die aus diesen Situationen gezogen werden bzw. wie sich das Leben danach verändert