

INHALT



VORWORT 6

KAPITEL 1

ESSEN & TRINKEN 12

Das perfekte Steak braten 14

Profi-Mixen mit dem Boston Shaker 17

Stilvoll Sushi essen 20

Grillen mithilfe der Wissenschaft 22

Schnell schneiden wie ein Profikoch 25

Kaffee servieren, der fast zu schade zum Trinken ist 27

Was tun bei Korkenbruch? 29

Einhändig Eier aufschlagen 32

Martini mixen wie die besten

Barkeeper der Welt 33

KAPITEL 2

GESELLSCHAFT & LIEBE 36

Diamanten kaufen wie ein Juwelier 38

Tanzen, aber nicht wie der eigene Vater 41

Eine denkwürdige Fußmassage 44

Werden Sie zu einem Lügendetektor 47

Verfeinern Sie Ihre Flirtkünste 50

Ein förmliches Abendessen ausrichten 53

Sag's mit Blumen 56

Schlagkräftig diskutieren wie ein Anwalt 58

Schluss machen ... aber wie? 61

KAPITEL 3

STILBERATUNG 64

Definieren Sie Ihren eigenen Stil 66

Die Savile-Row-Faltung für Hosen 69

Unechte Uhren erkennen – Teil 1 70

Wie Mann einen Schal bindet 73

Turbo-Falten dank T-Shirt-Origami 74

Wie Ihre Sneaker strahlend weiß bleiben 76

Hemden in Militärstil einstecken 79

Rasur auf ganz neuem Niveau 80

Unechte Uhren erkennen – Teil 2 82

Auf diese Fliege fliegen alle 85

Schuhe Putzen leicht gemacht 86

Ein NATO-Uhrband festschnallen 89

KAPITEL 4

SPORT & WOHLBEFINDEN 90

Laufen wie ein Spitzenathlet 92

Machen Sie mehr aus Ihrem Workout 95

Aufschlag-Killer beim Squash werden 98

Schneller schwimmen, leichter kaulen 101

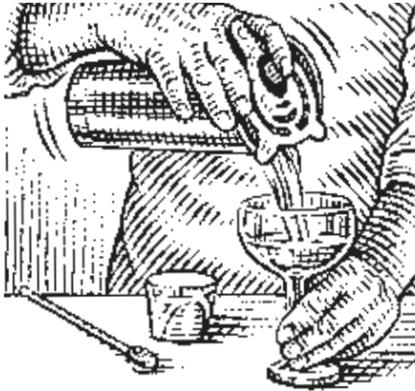
Wie man einen American Football wirft 104

Apnoetauchen wie ein Wassermann 106

Im Casino (und anderswo) absahnen 109

Strikes in Serie beim Bowling 112

Stressabbau mit Achtsamkeitsmeditation 115



**KAPITEL 5
UNTERWEGS..... 118**

Schöner wohnen in Hotels..... 120
 Balance halten auf einem
 stehenden Fahrrad..... 122
 Bei Regen Feuer machen..... 125
 Knitterfreie Anzüge auf Reisen..... 128
 Während Nachtflügen gut schlafen..... 130
 Autofahren mit der
 Spitze-Hacke-Technik..... 132
 Polyglott ganz flott..... 134
 Natürliche Orientierung
 ohne Kompass..... 136
 Urlaubsfotos mit „Wow“-Effekt..... 139

**KAPITEL 6
FÜR ANGEBER..... 142**

Irre Zaubertricks, Marke Dynamo..... 144
 In einen Pool tauchen wie
 ein Wasserspringer..... 147
 Machen Sie Ihren Gegner
 beim Pokern nervös..... 150
 Werden Sie zum Zippo-Schnipper..... 151
 Schampus auf die schnittige Art..... 152
 Trainieren Sie sich ein
 Elefantengedächtnis an..... 154
 Fußbälle in der Luft halten..... 157
 Singen wie der nächste Superstar..... 160
 Kunstwerke aufhängen wie ein Künstler. 163

**KAPITEL 7
ARBEIT & KARRIERE..... 166**

Ein milliardenschweres
 Unternehmen gründen..... 168
 Geschäftskontakte für sich einnehmen... 171
 Mehr Gehalt verlangen – und bekommen. 174
 Reden halten, die in Erinnerung bleiben... 176
 Bewerbungsgespräche mit
 Einstellungsgarantie..... 179
 Einen Romanbestseller schreiben..... 181
 Erfolg versprechender Händedruck..... 184
 Aufgabenlisten abarbeiten..... 186
 Krisenbewältigung nach
 Alastair Campbell..... 189

**KAPITEL 8
DAS UNERWARTETE..... 192**

Entführt werden und heil herauskommen 194
 Aus einem sinkenden Auto steigen..... 197
 Selbsthilfe beim Ersticken..... 200
 Verfolger mit PK abhängen..... 201
 Einen beißwütigen Hund abwehren..... 204
 Einen Tsunami überleben..... 206
 Haben Sie einen Schatten?..... 209
 Ein Flugzeug mit Maschinenschaden landen 212
 Ein Weltuntergangsszenario überleben.. 215

REGISTER..... 218

ÜBER DEN AUTOR..... 223

DANKSAGUNG..... 224



VORWORT

VORWORT

» 1859 veröffentlichte der schottische Autor Samuel Smiles ein Buch, das den Grundstein für ein Genre legte. Es gab den Lesern Ratschläge zu allem Möglichen, vom Steigern des Selbstvertrauens bis zum Umgang mit Geld, veranschaulicht durch inspirierende Geschichten großer Persönlichkeiten. Geschäftsoptimierung vonnöten? Nehmen Sie sich ein Beispiel an Napoleons Militärorganisation. Rückschlag erlitten? Bedenken Sie, wie Sir Walter Scott, während er sich von einer Verletzung erholte, ein großartiges Gedicht schrieb. Smiles' *Selbsthilfe* wurde ein Riesenerfolg; als er 1904 starb, hatte er über 250.000 Exemplare verkauft.

Seitdem hat das Genre Auswüchse hervorgebracht, die ihn vermutlich entsetzt hätten. In der Regel spiegelt die Ausrichtung von Selbstvervollkommnungsliteratur den vorherrschenden Zeitgeist wider – so auch ein Trend, der seit einigen Jahren in der Sparte Persönlichkeitsentwicklung vorherrscht: das Credo „Glaub daran, und es wird wahr“. Man richtet den Blick nach innen statt nach außen, hört auf Emotionen statt auf Fachleute. Steht solches Verhalten nicht bezeichnend für eine Ära, in welcher der britische Politiker Michael Gove behauptet, man habe „die Nase voll von Experten“?

Dieses Buch hat das nicht. Es geht auf die *GQ*-Kolumne „Bring Your, A' Game“ zurück, die für Männer reizvolle Tätigkeiten vorstellt und in 5 Schritten zeigt, wie sie richtig gut gelingen. Zu denken, wir wüssten das in jedem Fall, wäre anmaßend, also haben wir Fachleute hinzugezogen. Bald wurde uns klar, dass wir mehr Insiderwissen sammeln, als ins Magazin passte. Darum gibt es jetzt dieses Buch; hier finden Sie Heftbeiträge in ausführlicherer Form und eine Menge brandneuer Themen. Wir betrachten die Zusammenstellung nicht

als aufwendiges System oder Lebensphilosophie, sondern eher im Geiste von Smiles' Werk: als Soforthilfe von Mentoren, an die man sich wenden kann, um sich zu verbessern, ob beim Sport oder auf Reisen, in der Liebe oder in der Küche, in puncto Kleidung und in vielen weiteren Bereichen.

In einigen übernimmt *GQ* als seit 1988 führendes Monatsmagazin für Herrenmode und Lifestyle die Rolle des Mentors. Falls es darum geht, wie man einen Schal trägt, einen markanten Look entwickelt, Anzugfliegen bindet oder ein anderes Thema aus unserem Spektrum ...

Meistens verweisen wir aber auf eine von insgesamt 63 externen Koryphäen. Naturgemäß werden Ihnen einige Namen bekannt vorkommen. Jamie Oliver zeigt beispielsweise, wie man das perfekte Steak zubereitet, und Tracey Emin erzählt, wie man ein Bild künstlerisch ansprechend aufhängt. Um herauszufinden, wie man elegant

in ein Schwimmbecken springt, besuchte ich Tom Daley; in Sachen Unternehmensgründung telefonierte ich mit Sir Richard Branson, der sich von einer Hängematte auf Necker Island meldete (na, zeugt das nicht von einem echten Siegertypen?). Außerdem geben Instanzen wie William Hague, Dynamo, Alastair Campbell, Andy McNab und Jorja Smith Weisheiten zum Besten.

Neben den Prominenten habe ich mich auch mit Personen ausgetauscht, die Sie vielleicht nicht kennen, obwohl sie in ihren Bereichen unangefochtene Kapazitäten sind, etwa Jon Kabat-Zinn, der 1979 an der medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts eine Einrichtung zur Stresslinderung gründete. Dort sollte chronisch Kranken, bei denen herkömmliche Behandlungen nicht anschlugen, durch Meditation geholfen werden. Diese war damals noch als dubiose New-Age-Mystik verschrien, doch Kabat-Zinn, Doktor der



GRILLEN MITHILFE DER WISSEN- SCHAFT

» Ein Barbecue scheint keine große Sache zu sein – Grill anfeuern, Fleisch drauf, ein Weilchen warten –, ist aber in Wirklichkeit eine Kunst. Deren Meister treffen sich zu internationalen Wettkämpfen, wie der jährlichen WM in Memphis im US-Bundesstaat Tennessee. Zum Siegerteam gehörte 1991 Nathan Myhrvold, ein gebürtiger Seattler und Feinschmecker, der schon als junger Teenager Kochbücher verschlang. Schließlich ließ er sich an der berühmten École de Cuisine La Varenne in der Bourgogne ausbilden – wurde aber kein Koch. Er besaß nämlich schon einen Beruf, und zwar in der Wissenschaft.

Myhrvold hatte an der Universität Princeton in Theoretischer und Mathematischer Physik promoviert sowie ein Jahr unter Stephen Hawking an der Universität Cambridge gearbeitet. Zur Zeit der Meisterschaft war er Vizepräsident von Microsoft, später wurde er Technischer Direktor des Konzerns. Im Lauf der Jahre haben sich seine beiden Leidenschaften jedoch zusehends überschritten.

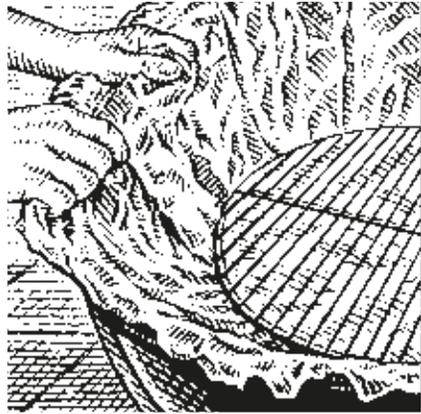
2011 veröffentlichte Myhrvold die beispiellose Enzyklopädie *Modernist Cuisine* in sechs Bänden mit insgesamt 2.438 Seiten. Darin widerlegte er anhand jahrelanger Forschung weit verbreitete kulinarische Irrtümer und legte die besten Techniken zur Essenszubereitung fest. Chefkoch David Chang sprach vom „ultimativen Kochbuch“. Logischerweise hat Myhrvold viel übers Grillen herausgefunden, vor allem einen wichtigen Punkt: „Entgegen landläufiger Meinungen ist für den Geschmack egal, ob man mit Kohle oder Gas grillt“, erzählt er *GQ*. „Eine Gasflamme hat nicht viel Romantisches an sich, erfüllt ihren Zweck im Grunde aber genauso gut.“

Schürze umgebunden?

Dann zu Myhrvolds heißesten Tipps...

1: GLITZER-ERHITZER

Legen Sie das Innere des Grills mit Alufolie aus. Dadurch verstärken Sie die Infrarotstrahlung, die das Essen gart. Myhrvold vergleicht die Wirkung der Folie mit der Reflexion von Spiegeln, die einander gegenübergestellt sind. „Das Feuer wird quasi ins Unendliche vervielfacht“, schreibt er. „Es scheint über den Rand des Grills hinauszureichen.“ Dadurch vergrößert sich sein „Sweetspot“: der Bereich, in dem die Hitze einheitlich bleibt, sodass die Speisen gleichmäßiger garen.



2: DIE KOHLE HÄUFEN

Falls Sie Kohle zum Grillen verwenden, schichten Sie die Briketts zu einer Pyramide auf, damit die Kontaktflächen zwischen ihnen möglichst groß sind. Zünden Sie sie mit einem Gasbrenner an, was umso schneller geht, wenn Sie die Flamme an die spitz zulaufenden Kanten halten. Bei dieser Methode braucht man kein Feuerzeug. „Mit Feuerzeugbenzin klappt es auch“, sagt Myhrvold, „aber benutzt man zu viel, riecht und schmeckt das Essen danach.“ Sobald die Kohlen weiß glühen, verteilen Sie sie gleichmäßig flach.



3: ABTROCKNEN

Jetzt wird's ernst. Tupfen Sie das Grillgut zuerst trocken. „Wasser an Lebensmitteln verbraucht viel Energie, während es verdampft.“ Wer das übertrieben findet, dem schildert Myhrvold einen klassischen wissenschaftlichen Beweis, bei dem eine nasse Hand kurz in einen Tiegel mit geschmolzenem, 600 °C heißem Blei getaucht und unverletzt herausgezogen wird. „Das funktioniert, weil Wasser zum Verdampfen eine ganze Menge Hitze benötigt.“



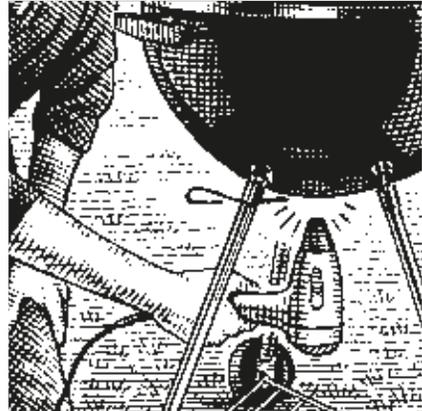
» 4: FETT IST IHR FREUND

Mageres Fleisch oder Gemüse grillen? Legen Sie die Stücke neben fettes Fleisch, denn der typische Barbecue-Geschmack entsteht, wenn Fett auf die Kohlen tropft und verdampft (die Vorstellung, Kohle würde von sich aus Aromen erzeugen, ist völlig falsch). Falls Sie kein fettes Fleisch haben, versprühen Sie einfach zerlassene Butter. „Ein bisschen kann man direkt ins Feuer spritzen“, so Myhrvold, „doch Butter auf dem Essen hat den Vorteil, dass Sie langsamer auf die Kohle tropft.“



5: FÖHN BENUTZEN (IM ERNST)

Für dickes Fleisch wie Steaks blasen Sie erst mit einem Föhn durch die Luftöffnung des Grills, bis die Kohle glühend heiß ist. Dann braten Sie die Steaks scharf an und legen sie in eine Pfanne, garen Sie sie bei niedriger Hitze in einem Ofen zu Ende. „Klingt langweilig, ist aber am besten, damit sie nicht verbrennen“, stellt Myhrvold klar. An einem Fleischthermometer erkennen Sie, wann die Steaks fertig sind. 50 °C bedeutet bleu, 52 °C englisch, 55 °C medium-rare und 60 °C medium. „Alles, was heißer ist“, sagt Myhrvold und lacht, „können Sie vergessen.“

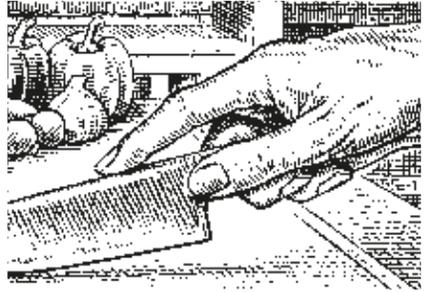


SCHNELL SCHNEIDEN WIE EIN PROFIKOCH

» Teure Utensilien oder edle Zutaten sind schön und gut, aber ohne eine unverzichtbare Fähigkeit werden Sie nie ein guter Koch. „Wer ganz oben mitmischen will, muss mit seinen Messern umgehen können“, bestätigt Sterne- und Fernsehkoch Jason Atherton, der Pollen Street Social in London und 15 weitere Restaurants weltweit betreibt. In eine hochwertige Klinge zu investieren lohnt sich. „Man braucht ein 20 bis 23 cm langes Allzweckküchenmesser aus zu ungefähr 10 Prozent flexiblem Metall.“ Zuerst sollten Sie das Zerkleinern von Gemüse lernen. So schnell kann's der Fachmann ...

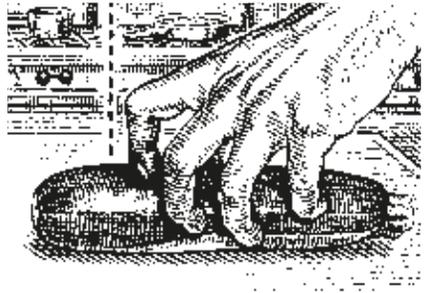
1: EINE FRAGE DER HALTUNG

Packen Sie den Griff fest mit dem Daumen an der Seite, sodass Mittel- und Ringfinger auf die Handinnenfläche zeigen. Der Zeigefinger sollte auf der Oberkante liegen, um Druck auszuüben und das Messer zu führen. „So kann man es quer unter Sachen schieben oder auf ihrer Oberseite schneiden“, sagt Atherton, „alles je nach Bewegung dieses einzelnen Fingers.“



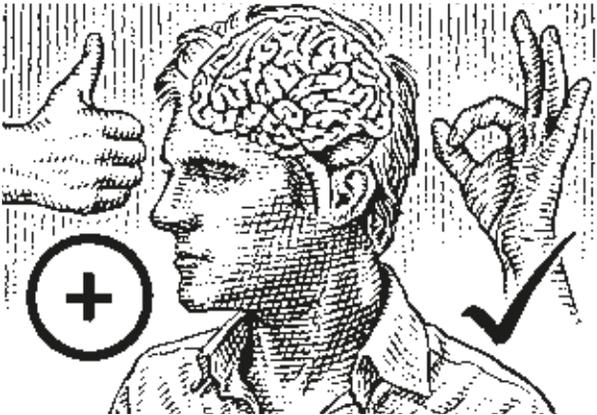
2: VORSICHT

Halten Sie Lebensmittel wie auf dem Bild mit dem „Klauengriff“, ohne das Brett zu berühren. Winkeln Sie die Fingerspitzen sicherheitshalber an. Bei dickerem Gemüse schieben Sie zwei Fingerknöchel vor; für etwas Dünneres, Rundlicheres wie Zucchini reicht ein Knöchel, aber laut Atherton „braucht man die Finger für besseren Halt.“



VERFEINERN SIE IHRE FLIRT- KÜNSTE

» Tiere haben es leicht. Wenn Sie sich paaren möchten, stoßen Sie Laute aus, die keinen Zweifel an ihrer Absicht zulassen. Unter Menschen ist die Sprache der Anziehung hingegen weniger eindeutig. Während manche ihre Zeichen und Codes von Natur aus entschlüsseln können, sind sie für andere so unverständlich wie Altgriechisch. Wie sendet man also das richtige Signal aus? Und wie vermeidet man, unbeholfen oder schlimmer noch – nicht geheuer zu wirken? Solche Fragen beschäftigen Jean Smith. Die Sozial- und Kulturanthropologin befragte 250 Personen in London, Paris, New York und Stockholm zu deren Flirtverhalten; ihre Erkenntnisse wurden in Büchern wie *The Flirt Interpreter* (2012) und *Flirtology* (2018) veröffentlicht. Da sie auch Flirtunterricht über TEDx und ihr eigenes Unternehmen Flirtology erteilt, haben wir Sie um eine Anleitung gebeten...



1: ALLES EINSTELLUNGSSACHE

Das größte Hindernis, wenn Sie Erfolg beim Flirten haben wollen, ist eine zu große Furcht davor, es überhaupt zu versuchen. Man braucht unbedingt „mentale Modelle“, wie Smith es nennt, um Ängste zu überwinden. Falls Sie sich also vor einer Abfuhr fürchten, begreifen Sie Flirten nicht als

Persönlichkeitstest („Das würde *garantiert* solche Bedenken hervorrufen.“). „Schlicht Spaß haben“ – diese Einstellung setzt Sie nicht unter Druck. Ein anderes nützliches Mentalmodell bieten die Worte „Nicht zögern, tu's einfach“, wenn Sie ungern Fremde ansprechen.



2: DER SPRUNG INS KALTE WASSER

Sie sind auf jemanden aufmerksam geworden. Sollen Sie sich nähern? Um dies herauszufinden, ist Blickkontakt am wichtigsten. Ergibt er sich mehrmals, dauert er länger und geht mit einer kleinen Geste einher (die Dame zupft an ihrer Kleidung), sind das

gute Zeichen. Lächeln Sie, treten Sie näher. Überlegen Sie nicht, was Sie sagen sollen. Laut Smith genügt „Was halten Sie von X?“, wobei X etwas ist, das Sie beide wahrnehmen, z. B. Musik. „So entsteht ein Wir-Gefühl, und alles Weitere wird sich finden.“



3: ANBANDELN

Sie wurden nicht abgewiesen, also bauen Sie nun ein Verhältnis auf. Dazu gehört Smith zufolge, dass Sie sich öffnen und Gemeinsamkeiten finden. Wählen Sie unbeschwerte Gesprächsthemen, während Sie abwechselnd Fragen stellen und beantworten. Geschieht das eine oder andere mehr als

dreimal, wird es einseitig. Vergessen Sie aber eines nicht: Das ist noch nicht der richtige Flirt. Falls Sie in dieser Phase halbherzige Reaktionen erhalten – der Funke springt nicht über –, ziehen Sie sich zurück, sonst wirken Sie unheimlich.

WIE IHRE SNEAKER STRAHLEND WEISS BLEIBEN

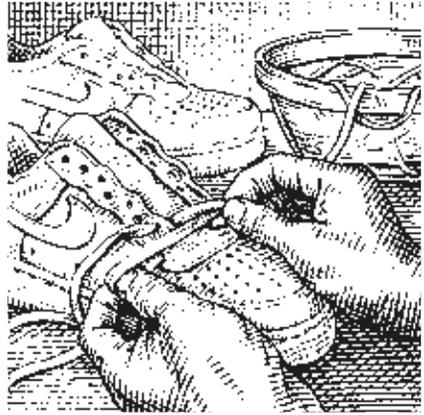
» Welche Turnschuhmodelle sind anhaltend beliebt? Beispielsweise der Nike Air Force 1. Dessen klobiges Design, das 1982 auf den Markt kam, fand auch über seine ursprüngliche Fangemeinde in der Hip-Hop-Szene hinaus derart reißenden Absatz, dass der Schuh zum Jedermann-Treter wurde. Oder der Adidas Superstar: Nachdem ihn die Basketballprofis der NBA in den 1970er-Jahren schätzen lernten, sieht man ihn heute an beinahe jedem zweiten Fußpaar, ob bei Jay-Z oder David Beckham. Und dann wären da noch die Chuck Taylor All Stars von Converse, die entstanden, als ihr schließlicher Namensgeber einer Basketballmannschaft beitrug, die von dem Hersteller gesponsert wurde – und zwar schon 1923. Was haben all diese zeitlosen Schuhe nun gemein? – Sie sind größtenteils weiß.

Das ist kein Zufall. Weiße Sneaker finden mehr Zuspruch. Sportschuh-Fanatiker sind versessen auf Seitenprofile, und farbloses Material hebt die Form hervor. Darüber hinaus ist man mit weißen Schuhen flexibler und in modischer Hinsicht quasi ein unbeschriebenes Blatt, das verschiedene Looks kultivieren kann, egal zu welcher Jahreszeit und in welchem Jahrzehnt.

Zu dumm nur, dass Sie noch so sehr auf weiße Turnschuhe achten können und sie dennoch praktisch unausweichlich dreckig machen – was Sie ärgern wird, wenn Sie nur annähernd so drauf sind wie wir. Ein frisch ausgepacktes Paar Nike Air Jordans kann man zur Arbeit im Büro tragen (falls es dort so leger zugeht), doch sobald es sich abnutzt, vergessen Sie's – es gibt ja sogar Nachtklubs, wo Sie deswegen Eintrittsverbot bekämen. Stoffschuhe kann man einfach in die Waschmaschine stecken, kniffliger ist es dagegen, Sneaker mit Obermaterial aus Leder oder Synthetik wieder blütenweiß zu bekommen. Hat aber jemand behauptet, es sei einfach, gut auszusehen?

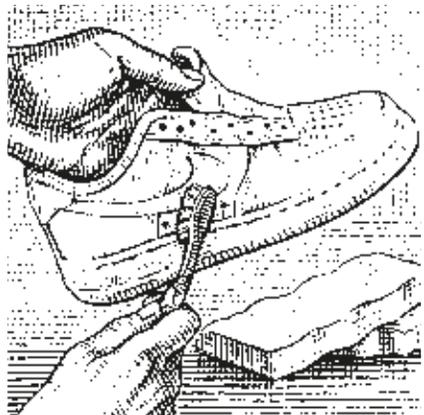
1: SCHUHBÄNDER BLEICHEN

Ziehen Sie die Schnürsenkel ab und legen Sie sie in eine Schale mit lauwarmen Wasser, das Sie mit etwas Reinigungsmittel und einem Schuss Bleiche versetzen. Bewegen Sie den Stoff in der Flüssigkeit, während Sie daran reiben; danach fünf Minuten lang stehen lassen. Spülen Sie die Senkel dann mit klarem Wasser ab und legen Sie sie zum Trocknen mit der flachen Seite auf Küchenkrepp.



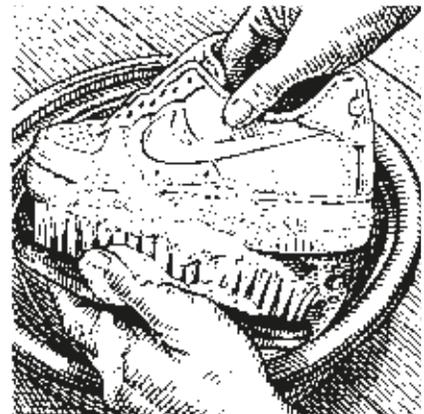
2: ABBÜRSTEN

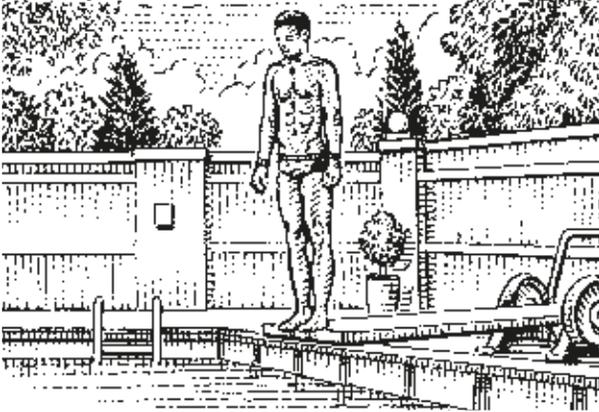
Wischen Sie die Schuhe mit einem feuchten Lappen ab, bevor Sie mit einer Zahnbürste Schmutz aus Ecken und Rillen beseitigen. Im Supermarkt finden Sie bestimmt Scheuer-Pads zum Entfernen von Flecken – die sind zwar für den Hausputz gedacht, eignen sich aber auch hervorragend zum Abreiben von Striemen an den Rändern der Sohlen.



3: EINSEIFEN

Kaufen Sie Spezialreinigungsmittel in einem Fachhandel, wo es Sneaker gibt – oder verwenden Sie, falls das nicht möglich ist, einfach normales Spülmittel. Spritzen Sie etwas davon auf eine saubere Schuhbürste, halten Sie diese in heißes Wasser und fahren Sie über die Oberfläche, sodass es schäumt. Achtung: Stellen aus Wildleder mit weichen Borsten bearbeiten.

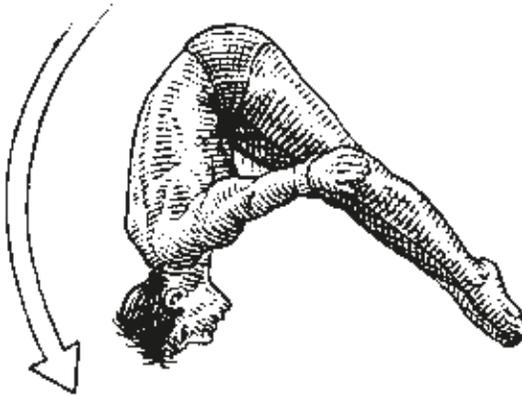




2: DIE AUSGANGSHALTUNG

Nun zum eigentlichen Tauchsprung. Wenn Sie an der Brettkante stehen, schauen Sie nach vorn und halten Sie sich mit hängenden Armen völlig gerade. „Das heißt, Sie spannen die Beine komplett an – die Oberschenkel, die Pobacken – und neigen Ihr Becken,

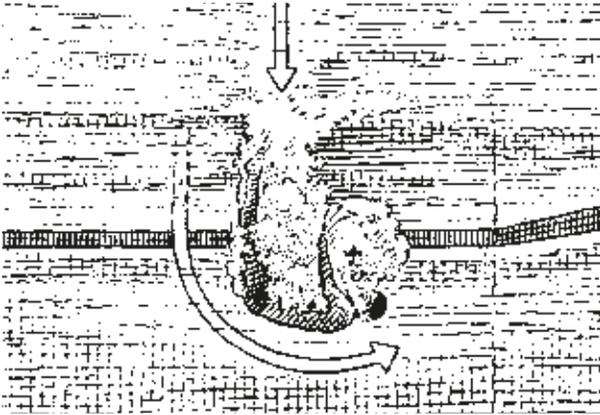
damit sich auch alle unteren Bauchmuskeln spannen“, erklärt Daley. Das ist wichtig, um auf ansehnliche Weise einzutauchen. „Die Haltung ist zum Schluss oft die gleiche wie zu Anfang.“ Die großen Zehen sollten ein wenig übers Brett ragen.



3: DEN „HECHT“ MACHEN

Um im Bogen einzutauchen, stellen Sie sich vor, Sie müssten einen hüfthohen Zaun überwinden. Beim Sprung spreizen Sie die Arme T-förmig. Am höchsten Punkt „hechten“ Sie (siehe Bild), indem Sie den Oberkörper vornüber neigen. „Nun müssen Sie nur noch den Po anspannen und die Beine

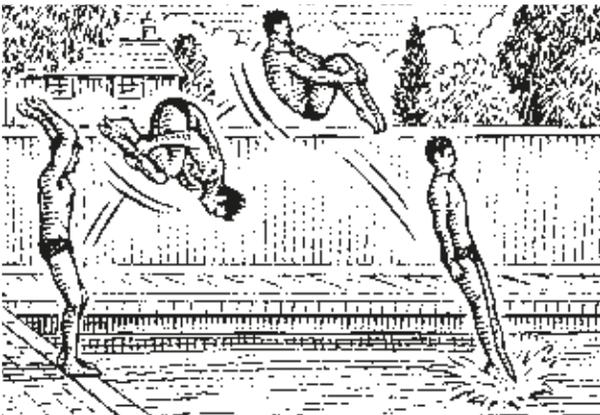
zusammenpressen, dann gehen sie ziemlich schnell hoch.“ Sobald sich Ihr Körper begradigt hat, halten Sie die Hände so wie in Schritt 1. Die Beine sollen dabei geschlossen bleiben. Das kann man üben, indem man ein Handtuch dazwischen klemmt, um es „bis zum Eintauchen ins Wasser“ festzuhalten.



4: SPRITZFREI UNTER DIE OBERFLÄCHE

Warum spritzt kaum Wasser, wenn Könnler wie Daley springen? Zunächst wegen jener Handhaltung. Sobald der Kopf bis über die Ohren im Wasser ist, nehmen Sie die Hände auseinander und strecken die Arme wieder T-förmig aus. „Das entstehende Vakuum

zieht das Wasser mit hinunter.“ Zweitens neigt man sich zu einer Rolle vorwärts, kurz bevor die Schienbeine eintauchen. „Das ganze Wasser und die Luft, die Sie mitziehen, werden beim Rollen eingeschlossen, darum spritzt es noch weniger.“



5: WEITER VERFEINERN

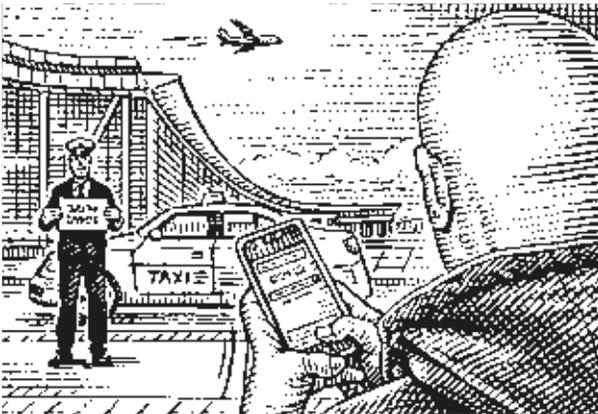
Nach den Grundlagen können Sie einen simplen Vorwärtssalto lernen. Heben Sie am Beckenrand die Arme, ohne dass sie einander berühren. Beim Hineinspringen „kommt es darauf an, sie wie zum Ausholen ein wenig hinter den Kopf zu strecken“, beschreibt Daley. „Wenn Sie dann so tun, als

würden Sie einen Stein schleudern, geht ihr Becken hoch, und Sie überschlagen sich.“ In dem Moment ziehen Sie die Knie an, was an einen Paketspringer erinnert, wobei Sie Ihre Schienbeine mit je einer Hand festhalten. Schließlich tauchen Sie mit den Füßen ein. „Das ist einfacher, als Sie denken.“

ENTFÜHRT WERDEN UND HEIL HERAUS- KOMMEN

» Knatternde Schüsse ... Sie hatten Andy McNab entdeckt. Es war Januar 1991 im Getümmel des Zweiten Golfkriegs, und seine SAS-Patrouille hatte es ein paar Tage vorher hinter die irakischen Linien geschafft. Kurz darauf, war die Gruppe in Gefahr geraten und gen Syrien aufgebrochen, um dem Feind zu entkommen. Jetzt wurde McNab aus einem Abflussgraben gezerrt, wo er sich versteckt hatte, und in einen Land Cruiser gesteckt.

In dem Erfolgsbuch *Die Männer von Bravo Two Zero* (1993), das seine Schriftstellerkarriere einleitete, nachdem er dem Militär den Rücken gekehrt hatte, rekapituliert McNab seine 6 lange Wochen andauernde Gefangenschaft – die Befragungen, die Schläge, die Folter. Für den unwahrscheinlichen Fall, dass auch Sie entführt werden, hält er diese lebenserhaltenden Tipps bereit ...



1: IN DER GRAUEN MASSE UNTERTAUCHEN

Fangen wir ganz vorn an. Sie sollten erst gar keine Zielscheibe für Kidnapper abgeben, also zeigen Sie nicht, dass Sie als Person einen Wert haben könnten. „In Moskau fahren viele Reiche 10 Jahre alte Škodas“, bemerkt McNab. Geben Sie stets einen falschen Namen an, wenn Sie ein Taxi

bestellen, um sich von einem Flughafen abholen zu lassen. „An vielen Airports weltweit lauern Typen mit Handys und Laptops, um die Namen auf den Schildern wartender Fahrer zu recherchieren. Klar, dass ein hochrangiger Unternehmensleiter da auf dem Präsentierteller sitzt.“



2: BLOSS WEG HIER!

Im Ernstfall müssen Sie Zeit gewinnen. Dies bedeutet, dass Sie überall dort Fluchtwege ins Auge fassen, wo ein hohes Risiko besteht. Entscheidend ist, die Gefahr auf Abstand zu halten: Laufen Sie an einen sicheren Ort oder springen Sie aus einem Fenster. Ist das

unmöglich, fügt man sich. „Reizen Sie aber jede vorhandene Fluchtmöglichkeit aus – Beine in die Hand, und los.“ Und wenn die Täter bewaffnet sind? „Um ein bewegliches Ziel aus 5 m Entfernung zu treffen, muss man ein sehr guter Schütze sein.“



3: BEZIEHUNG HERSTELLEN

In Gefangenschaft gilt es, gesund zu bleiben. Meiden Sie Misshandlungen, indem Sie Befehlen gehorchen und Meinungen beipflichten. Zweitoberstes Gebot: als Mensch wahrgenommen werden. Nennen Sie Ihren Namen und sprechen Sie über Ihre Familie (ein vorbereiteter Kidnapper weiß schon

von Angehörigen, also gefährden Sie sie nicht zusätzlich). Fangen Sie ferner mit dem Rauchen an. „Das Universalmittel, um Nähe zu schaffen. Dann eint Sie ein Bedürfnis mit dem Entführer und er muss Sie berühren, wenn er Ihre Kippe ansteckt. Schauen Sie ihm in die Augen, wenn Sie sich bedanken.“