


JASON HANSON



**AGENTENTRICKS,  
DIE IHR LEBEN  
RETTEN KÖNNEN**

Ein CIA-Insider  
verrät, wie Sie  
sich selbst und  
Ihre Familie  
schützen

mvgverlag 

JASON HANSON



**AGENTENTRICKS,  
DIE IHR LEBEN  
RETTEN KÖNNEN**



JASON HANSON



**AGENTENTRICKS,  
DIE IHR LEBEN  
RETTEN KÖNNEN**

**mvgverlag** 

Ein CIA-Insider  
verrät, wie Sie  
sich selbst und  
Ihre Familie  
schützen

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2015 by Jason Hanson

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Perigee unter dem Titel *Spy Secrets Than Can Save Your Life*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Bauer

Redaktion: Annett Stütze / Rainer Weber

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Unter Verwendung von elnavigante/Shutterstock; 19srb81/Shutterstock

Satz: Georg Stadler, München

Druck: GGP Media GmbH, Pösneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-720-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-983-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-984-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Einleitung .....	7
1 Überlebensintelligenz .....	11
2 Umgebungsbewusstsein .....	19
3 Ihre professionelle Fluchtausrüstung.....	39
4 So wird man Entfesselungskünstler .....	59
5 Mein Haus – meine Festung .....	81
6 Sicherheit unterwegs.....	101
7 So betreiben Sie Überwachungsabwehr wie ein Profi .....	119
8 Geheimnisse des Social Engineering .....	137
9 So werden Sie zum Lügendetektor .....	157
10 Wie man spurlos abtaucht.....	171
11 Die Kunst des Survival-Autofahrens.....	191
12 Selbstverteidigung .....	209
Danksagung .....	225
Quellen.....	227
Über den Autor.....	237



## Einleitung

Ich werde oft gefragt, warum ich zur CIA gegangen bin. Irgendwie ergab sich das fast von selbst. Während andere Mädchen aufrissen, lief ich in meiner Jugend mit einem Druckluftgewehr in den Wäldern herum (oder baute aus einem PVC-Rohr einen Kartoffel-Granatwerfer). Ich verbrachte viel Zeit bei den Pfadfindern, wo ich es bis zum Eagle Scout brachte, dem höchsten Rang. Allzeit bereit – das war auch mein Motto, selbst wenn es nur um Abenteuer oder Überlebenstechniken ging. Als ich älter wurde, dämmerte mir, dass ich nie an einem Schreibtisch würde arbeiten wollen, und so war mein erster Job nach dem College bei der Polizei. Schon bald boten mir sowohl der Secret Service als auch der CIA Jobs an. Bei der CIA würde es noch ein bisschen abenteuerlicher zugehen, dachte ich, und entschied mich für deren Angebot.

Als ich 2003 dort anheuerte, ahnte ich nicht, wie nützlich die Spionageabwehr-, Überwachungs- und Personenschutztechniken, die ich dort lernte, auch im zivilen Alltagsleben sein konnten. Dank meiner erstklassigen Ausbildung beherrsche ich viele außergewöhnliche Fertigkeiten. Ich kann mich innerhalb von Sekunden aus Handschellen befreien, ganz locker Schlösser knacken, ein Auto kurzschließen, Leute über Social Engineering dazu bringen, das zu tun, was ich will, und sofort erkennen, wenn jemand lügt. Ich kann bei Bedarf improvisierte Waffen fertigen, eine perfekte Notfallausrüstung zusammenstellen und spurlos untertauchen. Ich kann feststellen, ob ich verfolgt werde, potenziell gefährliche Begegnungen mit gewaltbereiten Kriminellen abwenden und meine Familie und mich daheim und unterwegs schützen. Einige dieser Fähigkeiten braucht man jeden Tag, andere hingegen nur selten; diese stelle ich in diesem Buch unter der Rubrik »Ihr innerer Spion« vor. Doch all diese Techniken können Leben retten. Natürlich bete ich, dass Sie niemals in gefährliche



Situationen geraten, aber vielleicht sind Sie ja auch der Nächste, der durch das Wissen gerettet wird, das in diesem Buch steckt.

Seit ich die CIA verlassen habe, um ein Unternehmen und eine Familie zu gründen, war es meine Mission, anderen Menschen meine lebensrettenden Techniken weiterzugeben. Im Jahr 2010 eröffnete ich meine Schule für Personenschutz, *Spy Escape and Evasion*. Über die Jahre vermittelte ich meine Techniken mit riesigem Erfolg Tausenden Menschen weltweit, darunter Firmenchefs, Promis, Personenschützern, Millionären, Hausfrauen und Studenten. Danach fand ich es an der Zeit, mein Wissen mit einem noch größeren Kreis von Leuten zu teilen, nämlich all jenen, die sich und ihre Familien vor Unheil bewahren wollen. Mit diesem Buch möchte ich zeigen, dass Sie kein Geheimagent sein müssen, um sich vor einer unsicheren Welt zu schützen. In meinen unterhaltsamen und intensiven Kursen habe ich Tausenden Absolventen beigebracht, wie man Konflikte vermeidet oder – falls das unmöglich ist – flieht. So sind dank meiner Techniken ganz gewöhnliche Menschen dem Schicksal entgangen, entführt zu werden, überfallen zu werden, Opfer eines Einbrechers zu werden. Hier nur ein paar Beispiele dafür, wie die Absolventen von meinem Kurs profitierten:

Amy O. aus Virginia wusste sofort, wie sie sich zu verhalten hat, als sie bemerkte, dass jemand ihr auf ihrer Joggingstrecke folgte.

Jared L. aus Las Vegas wusste genau, was zu tun war, als er im Lift einer Tiefgarage bedroht wurde.

Dan P. aus Los Angeles schrieb mir, nach meinem Kurs habe er gewusst, wie er sich zu verhalten hatte, als ein wütender Mann bedrohlich auf ihn und sein Auto zukam.

Gary S., Vizepräsident eines Unternehmens und 11 Monate jährlich auf Geschäftsreise, vereitelte in China zwei Versuche, ihn auszurauben.

Heather M. aus Sarasota gelang es mithilfe ihres Tactical Pen (siehe S. 44) zu entkommen, als zwei Männer versuchten, sie an einer Tankstelle zu entführen.

Dennis R. aus Texas überlebte einen gewaltsamen Überfall im eigenen Haus dank der Techniken, die ich ihm in meinem Kurs beigebracht hatte.

Diese Menschen überstanden gefährliche, möglicherweise sogar lebensgefährliche Situationen, weil sie genau wussten, was zu tun war. Sie wendeten Techniken aus meinem Kurs an und vermieden so, Opfer von Gewalttätern zu werden. Mein Ziel ist, dass Sie nach der Lektüre dieses Buchs den Kopf höhertragen und selbstbewusst in jeder Krisensituation richtig reagieren können.



# ÜBERLEBENSINTELLIGENZ

Im Folgenden werden Sie einige spannende neue Methoden lernen. Wenn Sie das Buch gelesen haben, werden Sie mühelos Fesseln aus Seil oder Klebeband entkommen, wissen, wann jemand Sie anlügt oder versucht, Sie durch Social Engineering (etwa: soziale Manipulation bzw. zwischenmenschliche Manipulation) in eine unangenehme Situation zu bringen. Allerdings brauchen Sie zusätzlich zu diesen Techniken etwas ebenso Wichtiges, das ich »Überlebensintelligenz« nenne. Zur Überlebensintelligenz gehört auch das Selbstbewusstsein, in jeder Notsituation angemessen reagieren zu können. Die Techniken dafür stelle ich Ihnen weiter hinten vor. Dann sind Sie vorbereitet und können Ihre Familie schützen. Da ich der Ansicht bin, dass Überlebensintelligenz ebenso wichtig ist wie die im folgenden beschriebenen Techniken, habe ich sieben einfache Regeln aufgestellt, wie Sie Überlebensintelligenz erwerben und anwenden. Das Befolgen dieser Regeln versetzt Sie in die bestmögliche Ausgangsposition, um sich und Ihre Familie zu schützen.

Im Verlauf dieses Buchs werde ich Sie immer wieder an die Wichtigkeit dieser Regeln erinnern, denn ich bin der festen Überzeugung: Das Befolgen dieser Regeln kann den Unterschied ausmachen, ob eine Situation gut

ausgeht oder in einer Tragödie endet. Ich werde anhand von Geschichten aus aller Welt zeigen, wie sich meine Taktiken einsetzen lassen. Wenn Sie von den geschilderten Tragödien und Beinahe-Tragödien lesen, werden Sie sich gelegentlich fragen: »Wo hatten die eigentlich ihren Kopf?« oder »Wie konnten die nur so blind sein?«. Wer meine Regeln befolgt, wird nie in eine solche Lage geraten, sondern angesichts gefährlicher Situationen schnell und angemessen reagieren können – versprochen.

## **Regel 1: Anpassungsfähig bleiben**

Das Leben ist selten eindeutig. Während meiner Geheimdienstausbildung habe ich gelernt, dass es zwar wichtig ist, in Notsituationen zu wissen, wie man reagiert, doch letztendlich ist es Ihre Anpassungsfähigkeit, die Sie retten kann. Bedenken Sie: Bei allen Techniken, die ich Ihnen im Verlauf des Buchs vorstelle, kommt es letztlich auf Ihre Fähigkeit an, sie in unerwarteten Situationen umzusetzen. Das Leben verläuft nicht immer wie geplant, und Sie sollten jederzeit bereit sein, mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Techniken zu bewältigen, was das Schicksal Ihnen hinwirft. Lassen Sie sich das Schicksal der Dinosaurier als Warnung dienen: Mitunter nutzt es gar nichts, schnell, stark und mächtig zu sein, wenn man sich an neuartige und möglicherweise gefährliche Situationen nicht anpassen kann. Bemühen Sie sich, Ihre Anpassungsfähigkeit bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu trainieren.

## **Regel 2: Verlassen Sie sich nur auf sich selbst**

Das ist mein unbedingtes Credo. Ich möchte es nicht darauf ankommen lassen, dass jemand anderes mich oder meine Familie vielleicht beschützen wird. Unabhängigkeit und Eigenverantwortung haben für mich allerhöchsten Wert. Und das ist mehr als nur meine persönliche Einstellung: Im Verlauf dieses Buchs werden Sie immer wieder von Situationen lesen, die völlig unnötig tragisch endeten, weil jemand sich auf andere verließ statt auf sich

selbst. Ich halte es für unabdingbar, sowohl die richtigen Methoden zu kennen als auch die tatsächliche Fähigkeit zu haben, sich im Notfall selbst zu retten. Unser Land hat schwierige Zeiten hinter sich, Terroranschläge und Naturkatastrophen haben die Menschen gelehrt, dass sie sich in Krisen nicht auf den Staat oder andere verlassen dürfen. Manche waren einfach bereit, für sich selbst zu sorgen, und andere nicht – mit tragischen Folgen.

### **Wer sich selbst retten kann, kann anderen helfen**

Die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen, ist in Krisenzeiten überlebenswichtig, doch sie ist auch noch aus einem weiteren Grund wichtig: Nur wer für sich selbst sorgen kann, ist auch in der Lage, anderen zu helfen. Ich hoffe sehr, dass Sie nach Lektüre dieses Buchs dank Ihrer neuen Fähigkeiten und Ihrer größeren Selbstständigkeit besser in der Lage sind, auch anderen Menschen in Notsituationen zu helfen.

### **Regel 3: Spielen Sie nicht den Helden**

Lassen Sie mich klarstellen: Mit dieser Regel meine ich nicht, dass Sie sich passiv verhalten und den Kopf einziehen sollen. Nein, bei dieser Regel geht es um die Größe, einer potenziellen Konfrontation aus dem Weg zu gehen – auch wenn ein Teil von Ihnen sich dagegen sträubt. Glauben Sie mir, ich weiß, wie schwer das fallen kann. Einmal war ich früh morgens in Baltimore joggen, als mir zwei Typen auf dem Gehweg auffielen. Die beiden trugen normale Alltagskleidung, was um diese Tageszeit in dieser Gegend einigermaßen ungewöhnlich war. Als ich näher kam, bemerkte ich, wie die beiden sich ansahen und jeweils einen Schritt nach außen traten. Dadurch wäre ich gezwungen gewesen, zwischen den beiden hindurch zu laufen. Wer weiß, was die beiden vorhatten, wenn ich zwischen ihnen war? Ich beschloss, auf Nummer sicher zu gehen, die Straße zu überqueren und ihnen per Blickkontakt klarzumachen, dass ich aufpasste. Vielleicht hatte ich nur Gespenster

gesehen. Vielleicht hatten sie auch sechs Freunde in der Nähe, die nur darauf warteten, mich auszurauben. Worauf ich hinaus will: Ich habe meinem Ego nicht erlaubt, dazwischenzufunken; ich habe der Versuchung widerstanden, mir selbst etwas zu beweisen und trotz des Risikos zwischen den beiden hindurchzulaufen. Im Folgenden erzähle ich Ihnen, warum es in dieser Situation wichtig war, den Blickkontakt zu den beiden Männern herzustellen.

Bei einer anderen Gelegenheit kam ein besoffener Idiot aus einer Tankstelle, zeigte mir den Stinkefinger und überschüttete mich mit Beleidigungen. Dann merkte er, dass er mich mit jemandem verwechselt hatte, der das gleiche Auto fuhr. Meine Reaktion? »Passt schon!« Klar hätte ich dem Kerl gern gesagt, was ich von ihm hielt, ich war aber so vernünftig zu erkennen, dass es das einfach nicht wert war.

Die härtesten und fähigsten Typen, die ich während meiner Zeit bei der CIA kennengelernt habe, waren auch die zurückhaltendsten. Sie wussten um ihre Fähigkeiten und hatten es nicht nötig, mit ihnen anzugeben. Ich bin klug genug zu wissen, dass man jede Eskalation vermeiden sollte. Warum sollte ich das Risiko eingehen, auf jemanden zu treffen, der noch besser ausgebildet ist oder einfach nur Glück hat? Bewegen Sie sich im Vertrauen auf Ihre Fähigkeiten selbstbewusst durchs Leben, aber überlegen Sie genau, bevor Sie sie anwenden.

## **Regel 4: Bewegung rettet Leben**

Auf dieser Regel werde ich immer wieder herumreiten: Bewegung rettet Leben. Immer wieder werde ich Beispielfälle erzählen, wie Menschen ihr Leben retteten, indem sie in Bewegung blieben und »aus dem Fadenkreuz« traten. Das Konzept funktioniert in verschiedenen Situationen; dazu später mehr. Die Grundidee ist folgende: Wenn jemand mit einem Messer nach Ihnen sticht, gibt es zwei Möglichkeiten: Sie weichen aus oder Sie werden getroffen. Klar, ich vereinfache hier,

doch bei vielen Bedrohungen ist das Allerwichtigste, in Bewegung zu bleiben. Zum Beispiel auch nach einem Flugzeugabsturz: Viele Passagiere überleben den Absturz, nur um dann an einer Rauchvergiftung zu sterben. Manche Menschen sind von dem Unfall derart geschockt, dass sie nicht einmal ihre Sitzgurte aufbekommen und in ihrem Sitz verbrennen oder ersticken. Nur wer sich nach dem Absturz *bewegt*, seinen Sitzgurt löst und der Gefahr entflieht, überlebt das Unglück. Vergessen Sie das nie: In gefährlichen Situationen, sei das nun ein Wirbelsturm, ein Flugzeugabsturz oder ein Terrorangriff, rettet Bewegung Leben.

## **Regel 5: Auf den Eindruck kommt es an**

Meine einfachsten Erfolgsgeheimnisse sind mir fast am liebsten. Beispielsweise können Sie buchstäblich das Buch zur Seite legen und in nur wenigen Sekunden eine umwälzende Veränderung in Ihrem Leben einleiten. Wahrnehmung ist alles – und ich zeige Ihnen, was Sie tun können, um nach außen einen ganz bestimmten Eindruck zu erwecken: Nämlich den, dass man sich mit Ihnen besser nicht anlegt. Das Gleiche gilt für Ihr Zuhause: Kriminelle erkennen schon von außen, bei welchen Häusern man es besser nicht versucht.

Um die physischen und psychologischen Kniffe, die ich Ihnen weiter hinten vorstellen werde, richtig umsetzen zu können, müssen Sie sich zuerst darüber klar werden, welchen Eindruck Sie und andere vermitteln. Stellen Sie sich folgende Fragen: Wirke ich wie ein leichtes Opfer? Bewege ich mich selbstbewusst? Erscheint mein Haus unbewohnt? Wie sieht es mit meiner Umgebung aus? Verhält sich der Mensch, der im Restaurant am Nebentisch sitzt, verdächtig? Verfolgt Sie der Mann, den Sie schon vorhin im Supermarkt gesehen haben? Sich darüber bewusst zu werden, wie man von anderen wahrgenommen wird, spielt eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Verbrechen.



## **Regel 6: Machen Sie sich klar, was »normal« ist**

Geheimdienstarbeit beruht genau darauf. Solange man sich mit einem Ort nicht vertraut gemacht hat, kann man nicht wissen, wann Gefahr droht. Ist auf dieser Straße immer so viel los? Ist der Geräuschpegel normal für diesen Ort? Oder ist etwas passiert? Sie müssen schon genau wissen, was für Ihr Zuhause, Ihre Straße und die Gegend um Ihren Arbeitsplatz »normal« bedeutet, sonst erkennen Sie nicht rechtzeitig, wenn Gefahr droht und sofortiges Handeln erforderlich ist. Die Fähigkeit festzustellen, was »normal« ist, ist das A und O jeder geheimdienstlichen Tätigkeit, und ich bringe sie Ihnen bis in die Feinheiten bei.

## **Regel 7: Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst**

Diese letzte Regel bildet den Eckpfeiler meiner Philosophie. Keine Ausbildung der Welt kann Sie vor Ungemach schützen, wenn Sie blind für Ihre Umgebung sind. Dieser Punkt ist mir so wichtig, dass ich ihm ein ganzes Kapitel widme. Bis heute glaube ich, dass die Fähigkeit, die Lage um mich herum jederzeit im Auge zu behalten, das Wichtigste ist, was ich bei der CIA gelernt habe. Noch einmal: *Nichts von dem, was ich Ihnen beizubringen versuche, nützt das Geringste, wenn Sie sich Ihrer Umgebung nicht bewusst sind*, weil Sie in der U-Bahn in Ihr Smartphone oder auf der Straße in ein Gespräch vertieft sind. Wie sollen Sie da bemerken, dass jemand Sie verfolgt? Sie werden von sinnlosen Tragödien erfahren, die leicht hätten vermieden werden können, wenn Menschen auf ihre Umgebung geachtet hätten. »Situational awareness« oder Umgebungsbewusstsein erlaubt es Ihnen, sich rechtzeitig aus dem Fadenkreuz zu bewegen, bevor Sie angegriffen werden, oder die Straßenseite zu wechseln, bevor Sie überfallen werden. Umgebungsbewusstsein erfordert ein wenig Übung und einige Energie, aber jeder kann lernen, auf seine Umgebung zu achten – und es kann Leben retten.

## **Durch Sicherheit zum Glück**

Meine Mission, sowohl bei der Gründung meiner Akademie als auch später beim Schreiben dieses Buchs, lautet: Menschen zu mehr Sicherheit und damit zu mehr Glück zu verhelfen. Die oben beschriebenen sieben Regeln und das Arsenal an Selbstverteidigungstechniken, das ich Ihnen im Folgenden vorstellen werde, sollen Ihr Selbstvertrauen stärken. Wir leben in gefährlichen und turbulenten Zeiten, aber es gibt keinen Grund zur Angst. Wer weiß, dass er für jede Eventualität gerüstet ist, kann mit erhobenem Haupt durchs Leben schreiten.



## UMGEBUNGSBEWUSSTSEIN

### Das absolut Wichtigste, was ich bei der CIA gelernt habe

Als ein schickes mexikanisches Restaurant in Manhattan von maskierten Männern überfallen wurde – einer schwang sogar eine Machete – duckten sich die Angestellten rasch weg. Nur ein Gast an der Bar bekam den Überfall nicht mit, der sich direkt vor seiner Nase abspielte. Während die Räuber hinter der Bar nach Bargeld suchten, glotzte der Mann nicht nur weiter auf sein Telefon, sondern er hob auch noch sein Glas zum Zeichen, dass er noch einen Drink wollte. Am Ende des Überfalls rückte der Mann sogar auf den nächstgelegenen Barhocker, um einem der Räuber Platz für die Flucht zu machen. Der Polizei erzählte der Mann hinterher, er habe »nichts mitbekommen« und »die ganze Zeit auf sein Telefon geblickt«. Einen Überfall zu verpassen, der sich vor der eigenen Nase abspielt, zeugt schon von einem verblüffenden Mangel an *Umgebungsbewusstsein*. Menschen reagieren oft überrascht, wenn ich ihnen erzähle, dass Umgebungsbewusstsein (»situational awareness«) das Wichtigste ist, was ich bei der CIA gelernt habe. CIA-Agenten erhalten die beste Selbstverteidigungsausbildung, die man sich nur vorstellen kann. Sie wissen, wie man Angriffe jeder Art abwehrt, wie man in Sekunden aus Fesseln entkommt, wie man sich bei einer Autoverfolgung verhält, doch letztlich hängt allein vom Umgebungsbewusstsein ab, ob

ein Agent überlebt. CIA-Agenten wissen auch, dass man gewalttätige Auseinandersetzungen am besten völlig vermeidet. Wer sich seiner Umgebung bewusst ist, kann handeln, *bevor* es zur Krise kommt. Wenn Waffen gezogen werden, hat man zuvor nicht aufgepasst.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig diese Fähigkeit auch für normale Bürger ist. Als ich meine Frau kennenlernte, studierte sie in Baltimore Jura. Ihre Uni lag in einer ziemlich schäbigen, wenn auch nicht direkt gefährlichen Gegend, und nur kurz zuvor war jemand auf einer Brücke nahe der Uni erstochen worden. Ich wollte nicht, dass meine Frau am Abend allein von der Uni nach Hause ging, weshalb ich sie regelmäßig abholte. Doch in Gefahr gerieten wir am helllichten Tag: An einem herrlichen Herbsttag beschloss ich, meine Frau abzuholen und mit ihr im Hafen von Baltimore zu Mittag zu essen. Die Kombination aus Wasser, Läden und Restaurants gehört zum Schönsten, was Baltimore zu bieten hat. Doch kurz vor dem Hafen fiel mir ein Mann auf, der sich verdächtig verhielt. Er war mehrmals vor uns über die Straße gegangen und hatte mich wiederholt gemustert. Er blieb an einer Fußgängerampel etwa 60 Zentimeter neben mir stehen. Während meine Frau und ich auf Grün warteten, rückte er direkt neben mich. Da er mich so anstarrte, beobachtete ich ihn aus dem Augenwinkel und achtete genau auf sein Verhalten, insbesondere auf seine Hände. Hände töten – sie ziehen Messer oder Waffen, sie schlagen zu. Als es Grün wurde, machte ich bewusst ganz kleine Schritte. Mir fiel auf, dass der Typ genau neben mir blieb und mir Schritt für Schritt folgte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich meinen Tactical Pen schon bereit. Nach etwa drei Schritten wandte ich mich ihm zu und fragte: »Entschuldigung, wissen Sie, wie spät es ist?« Er sah mich merkwürdig an und ich wiederholte: »Wie spät ist es bitte?« Er antwortete: »Halb fünf.« Wir starrten uns etwa eine Sekunde lang an, die sich anfühlte wie eine Ewigkeit. Plötzlich machte der Mann auf der Stelle kehrt und ging schnell davon. Er überquerte die Straße, und ich sah ihn nie wieder.

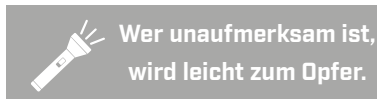
Indem ich ihn nach der Uhrzeit fragte, erreichte ich zwei Dinge: Erstens hatte ich ihm das Überraschungselement genommen. Zweitens weiß ich, dass

die normale Reaktionszeit eineinhalb Sekunden beträgt. So lange braucht ein Mensch mindestens, um auf eine Veränderung der Situation zu reagieren. Ich wusste, wenn er mich angreift, würde ich eineinhalb Sekunden brauchen, bis ich das Notwendige tun konnte, um mich und meine Frau zu schützen. Nun hatte ich jedoch meine Hände oben und war damit vorbereitet. Der Umstand übrigens, dass der Typ mir die Zeit sagte und dann in die andere Richtung davonging, verriet, dass er tatsächlich etwas geplant hatte – sonst wäre er einfach in die ursprüngliche Richtung weitergelaufen.

Ganoven möchten nicht, dass ihre Zielpersonen ahnen, was kommt. Aber ich ahnte etwas. Und als ich ihm das klarmachte, trollte er sich. Da ich auf meine Umgebung geachtet hatte, wusste ich, dass etwas im Busch war. Ich wusste, dass mir und meiner Frau Gefahr drohte, und konnte einschreiten. Die Situation hätte auf vielerlei Weise entschärft werden können, aber es kam entscheidend darauf an, dass ich etwas tat. Ich traute meinem Bauchgefühl und handelte. Hätte ich stattdessen die ganze Zeit auf mein Telefon geglottzt, hätte der Typ vermutlich versucht, mich auszurauben.

### **Was ist Umgebungsbewusstsein?**

Wenn Sie sich ansehen, was die meisten Leute auf der Straße, auf Spielplätzen und in Einkaufszentren machen, werden Sie eine Gemeinsamkeit erkennen: Die meisten Menschen telefonieren oder daddeln am Telefon herum. Wer auf sein Telefon starrt, blickt nach unten und achtet nicht auf seine Umgebung. Und diejenigen, die nicht am Telefon hängen, grübeln über berufliche Dinge nach, sind gestresst oder träumen vom nächsten Urlaub. Doch wer unaufmerksam ist, wird leicht zum Opfer. In vielen Situationen wären Verletzungen (und mehr) mit ein bisschen Umgebungsbewusstsein vermeidbar gewesen.



In San Francisco gab es eine Welle von Überfällen auf Leute, die am Telefon herumdadelten. Ein 43-Jähriger wurde am helllichten Tag an einer belebten Kreuzung ausgeraubt. Ein aufstrebender Comedian, eine Frau, fiel in New York auf die U-Bahn-Gleise, während sie eine SMS schrieb, und wurde von einem Zug erfasst. Sie überlebte wie durch ein Wunder. Eine 15-Jährige in San Diego hatte weniger Glück. Sie schrieb eine SMS, während sie bei Rot über die Straße ging. Ihr Bruder versuchte noch, sie aufzuhalten, doch sie lief direkt in einen heranraschenden Laster und starb. Hätten diese Menschen auf ihre Umgebung geachtet, wären diese Tragödien vermeidbar gewesen.

---

## Smartphones und Umgebungsbewusstsein

Ich weiß, das klingt merkwürdig, aber ich habe noch nie eine SMS geschrieben, und so soll es auch bleiben. Smartphones können tolle Sachen, aber für das Umgebungsbewusstsein sind sie Gift. Wie oft mussten Sie schon an einer Kreuzung hinter jemandem warten, der auf seinem Smartphone herumdadelte, obwohl schon längst Grün war? Es läuft letztlich darauf hinaus: Wenn ich eine SMS tippe und deswegen gar nicht merke, dass ich in Gefahr bin, nützt mir meine ganze CIA-Ausbildung nichts. Ich verwende ein »dummes« altes Handy – in Smartphones stecken zu viele persönliche Daten und sie können einem zu viel Zeit rauben – aber der Hauptgrund ist, dass ein Smartphone schlicht mein Umgebungsbewusstsein schmälern würde.

---

## Die wichtigsten Farben: Weiß, Gelb, Orange und Rot

Sich seiner Umgebung bewusst zu sein bedeutet, jederzeit darauf zu achten, was sich um einen herum abspielt. Umgebungsbewusstsein bedeutet, seine Umgebung einzuschätzen, Gefahren kommen zu sehen und für alle notwendigen Schritte bereit zu sein. In meinen Lehrgängen bringe ich den Teilnehmern bei, dem Cooper-Farbcode zu folgen. Ihm zufolge gibt es vier Stufen der Bereitschaft.

Jeff Cooper war ein Marine, der während des Zweiten Weltkriegs auf der USS Pennsylvania im Pazifik Dienst tat. Während des Koreakriegs kehrte er in den aktiven Dienst zurück und stieg bis zum Oberstleutnant auf. In den 1970ern gründete er in Arizona das American Pistol Institute, in dem er Zivilisten, Polizisten und sogar Soldaten im Umgang mit Schusswaffen schulte. Cooper machte sich zwar einen Ruf als Schusswaffenexperte, doch seiner Ansicht nach stellte Bereitschaft den besten Schutz dar, nicht Pistolen oder Selbstverteidigungskünste. Coopers Farbcode beschreibt die verschiedenen Grade der Bereitschaft wie folgt:

**Zustand Weiß:** Sie sind unvorbereitet und sich Ihrer Umgebung völlig unbewusst. Die oben beschriebenen Menschen fallen in diese Kategorie. Sie sollten lernen, solche Zustände geistiger Abwesenheit zu vermeiden.

*So sehen Sie dabei aus:* Kopf nach unten geneigt, Augen abgewandt, blind für die Umgebung. Ein Mensch in Zustand Weiß träumt vor sich hin, plaudert am Handy, schreibt eine SMS oder ist in ein Gespräch vertieft. Derartig abgelenkt, kann er durchaus nachts in eine dunkle Gasse einbiegen, ohne sich etwas dabei zu denken. So begibt man sich leicht in gefährliche Situationen. Wer nicht auf seine Umgebung achtet, ist unvorbereitet und ein leichtes Opfer.



**Zustand Gelb:** Sie sind aufmerksam, aber entspannt. Es gibt keine bestimmte Bedrohung, aber Sie achten bewusst auf Ihre Umgebung. Sie erwarten keinen Angriff, nehmen aber kontinuierlich Informationen darüber auf, was sich um Sie herum abspielt. Menschen in diesem Zustand sind nur schwer zu überrumpeln. Bevor es Handys gab, verhielten sich die meisten Menschen so.

*So sehen Sie dabei aus:* Sie nehmen mit erhobenem Kopf Ihre Umgebung wahr. Sie plaudern zwar vielleicht mit jemandem, sind aber nicht so ins Gespräch vertieft, dass Sie Autos oder Menschen übersehen würden, die bedrohlich auf Sie zukommen. In diesem Zustand bemerken Sie sofort, wenn ein Fremder verdächtiges Interesse an Ihnen zeigt, und können sich in aller Ruhe überlegen, wie Sie reagieren wollen: auf die andere Straßenseite wechseln, die Richtung ändern, um Hilfe rufen usw. Vergessen Sie nie: Wer immer in Zustand Gelb ist, gerät nie in Zustand Rot, zu dem ich gleich komme. Weil ich bei dem Spaziergang mit meiner Frau in Baltimore in Zustand Gelb war, wurden wir nicht überfallen. Gelb hilft auch Ihnen, immer auf der sicheren Seite zu bleiben.

**Zustand Orange:** Sie spüren eine konkrete Bedrohung. Vielleicht bemerken Sie einen Mann, der an einem heißen Augusttag in einem dicken Wintermantel vor einem belebten Gebäude herumlungert. Vielleicht fällt Ihnen in der Tiefgarage jemand auf, der sich zu sehr für Sie interessiert. Irgendetwas an einer Situation oder einem Menschen fühlt sich bedrohlich an. Sie bereiten sich auf eine Konfrontation vor, indem Sie Ihren Tactical Pen ergreifen oder Ihr Handy herausholen, um sofort Hilfe rufen zu können.

*So sehen Sie dabei aus:* Ich wechselte in diesen Zustand, als meine Frau und ich neben diesem seltsamen Typen an der Fußgängerampel warteten. Ich war in Zustand Gelb (aufmerksam) gewesen, als mir auffiel, dass an diesem Typen etwas