

Befreit aus Geiselhaft

Das coolste Training ‚ever‘

Von Wiebke Köhler

Wer zur Abwechslung etwas völlig Abgefahrenes erleben möchte: Vor kurzem war ich auf einem HEAT-Kurs, durchgeführt von der H.E.A.T. Akademie in Mosbach, Baden-Württemberg. HEAT steht für Hostile Environment Awareness Training. Der Name hält, was er verspricht.

Stressresistenz exponentiell

Bei den Kursen, die in Mosbach abgehalten werden, geht es um das Meistern oder einfach nur ums Überleben von Schock-Ereignissen in einem Hochrisiko-Umfeld. Nein, das ist keine metaphorische Umschreibung eines ganz normalen Arbeitstages im Management – obwohl das Training auch dafür überragende Resilienz verleiht – sondern ist schlicht wörtlich gemeint. So ein Schock-Ereignis kann im zivilen Leben eine Massenkarambolage auf der Autobahn sein, ein Brand in einem Hotel, ein Messer-Anschlag in einer Fußgängerzone, eine Explosion eines LKWs. Wie gesagt: Wer ein HEAT-Training hinter sich hat, meistert solche Katastrophen souverän und überlebt – eben gut vorbereitet. Das ist der Transfer des Trainings in den Alltag. Doch das ist lediglich eine willkommene Nebenwirkung. Denn eigentlich ist das Training für etwas ganz anderes gedacht.

Hochrisiko-Umfeld

HEAT-Kurse werden vor allem von Auslandsjournalisten besucht, die in unsichere Länder entsandt werden, von Lehrern, bevor sie an deutschen Schulen im Ausland unterrichten werden, von staatlichen Organisationen und Behörden sowie privatwirtschaftlichen Unternehmen. Denn in den Ländern, in die sie entsandt werden, kann man zum Beispiel bei einer Autopanne nicht einfach den ADAC rufen. Denn erstens gibt es dort keinen ADAC und zweitens würde er auch nicht ausrücken, wenn dem Pannenfahrer drohen würde, entführt zu werden. So ein Training ist HEAT. Es bereitet einen auf das Schlimmste vor, dem man in bestimmten Ländern begegnen könnte. Es zeigt nicht, wie man sich in zugespitzten Krisen- oder gar Kriegslagen verhalten sollte, denn es ist kein militärisches Training. Aber es sensibilisiert jeden Zivilisten für feindselige Umgebungen. Dabei zeigt es einem, wie man sich so sicher und vor allem so souverän wie möglich auch in instabilen Ländern mit hohem Sicherheitsrisiko bewegt, zum Beispiel in Ländern wie Afghanistan, Irak oder dem Westjordanland.

Wir beklagen Stau auf der Straße, die haben Minen auf der Straße

Deshalb umfasst HEAT auch den Umgang unter anderem mit möglicher Minen-Gefahr, das sichere Passieren von legalen und illegalen Checkpoints mit Milizen, denen möglicherweise der Finger am Abzug juckt, sowie die Möglichkeit, dass man auf offener Straße plötzlich in die Mündung eines Gewehrs blickt und überfallen oder als Geisel genommen wird.

Durch eine zunehmend unsichere Umwelt sind solche Kurse aber auch empfehlenswert für uns hier in Deutschland, wenn man sich gegen Unvorhergesehenes wappnen möchte oder von Berufs wegen muss. Dazu zählen einerseits Polizei, Feuerwehr und Rettungskräfte und andererseits auch jeder einzelne, ob Führungskraft oder Mitarbeiter, der den Umgang mit schwierigen Situationen hierzulande oder in anderen Ländern besser meistern möchte. Wollen wir das nicht alle?

Konkret werden in den Trainings vor allem Teambuilding, Führungsverhalten in hochdynamischen und kritischen Lagen sowie sicheres Entscheiden unter Unsicherheit trainiert. Wer HEAT kann, kann Krise. Wer in der Hitze einer HEAT-Simulation kühlen Kopf bewahrt, gute und schnelle Entscheidungen trifft und sein Team zielstrebig führt, ist danach King of the Hill in jeder anderen brenzligen Situation. Gleichzeitig findet HEAT, obwohl das paradox klingt, unter maximal sicheren Bedingungen statt.

Das Trainer-Team besteht aus ehemaligen SEK-Polizisten und Kommandosoldaten vom Kommando Spezialkräfte der Bundeswehr sowie ehemaligen Kampfschwimmern, die wissen, was sie tun, weil sie es selbst erlebt und gemeistert haben. Zugleich wissen sie, was sie ihren Teilnehmern zumuten können und erinnern während jedes Szenarios immer wieder daran, dass es ein Safe Word gibt: „EXIT“. Dann ist man raus aus der Übung – wenn es für einen einfach nicht mehr geht. Außerdem begleiten ein Sanitäter und ein Psychologe jeden Kurs, sowohl in der Theorie wie auch in den zahlreichen hoch realistischen Szenarien, von denen wir gleich einige erleben werden.

Die Routine ist dabei immer dieselbe: Bevor es in die einzelnen Szenarien geht, wird erst die Theorie auf informative und unterhaltsame Weise vermittelt. Man weiß danach, was man wissen muss, um zu überleben und in einer gefährlichen Situation keinen dummen Zug zu tun. Das ist kein theoretisches Wissen. Die Trainer greifen dabei auf ihre langjährige Erfahrung in Krisenländern zurück. Sie wissen nicht nur, was die besten Verhaltensweisen sind, sie haben sie hundertfach selbst getestet und erlebt. Das Motto dieses Trainings ist aber eindeutig „kein militärisches Training“, „kein Spitzensport“ und „keine Kriegsszenarien“, da hier Zivilisten auf Krisensituationen vorbereitet werden sollen und keine Soldaten auf einen militärischen Einsatz.

Souverän führen

In einer Krise souverän zu führen, ist nicht so unmöglich, wie sich das Menschen ausmalen mögen, die in akuten Krisen leicht in Panik, in Entscheidungsnot oder Decision Fatigue geraten. Auch und gerade in einer akuten Krise gilt: Struktur rettet. Deshalb geht es in den HEAT-Szenarien immer darum:

- Wer führt und entscheidet?
- Wer macht was?
- Wer kümmert sich zum Beispiel um Erste Hilfe?

Daneben gibt es immer auch Teammitglieder, welche die Gruppe nach vorne und hinten absichern. Immerhin bewegt man sich auf einem Gelände, das gefährlich sein könnte, zum Beispiel nach einem Terroranschlag wie auf dem Berliner Breitscheidplatz, nach einem Unfall auf der Autobahn oder eben nachts auf einer ungesicherten Landstraße in der Wüste.

Jeder in der Gruppe erhält nacheinander jede Rolle und kann sich darin üben. Nach jedem mehr oder weniger gut überstandenen Szenario gibt es im Anschluss ein Feedback vom Trainerstab. Danach steigt die Gruppe mit neu verteilten Rollen erneut in das Szenario ein, das bei jedem neuen Durchgang um ein bis zwei Nuancen variiert oder gesteigert wird und so immer wieder aufs Neue fordert. Dadurch üben die Gruppenmitglieder nicht nur die verschiedenen Rollen, sondern können das Feedback aus dem vorangegangenen Durchgang beim nächsten Durchlauf gleich umsetzen und so ihr Verhalten verbessern. So wird man krisenfest. Durch wiederholtes Üben und eben nicht durch Krisen-Konzepte in der Schublade, wie schon die Römer wussten: Repetitio est mater studiorum. Wiederholung, nicht konzeptionelles Wissen, ist die Mutter aller Fähigkeiten.

Das Gelände der ehemaligen Kaserne in Mosbach ist für solche Szenarien ideal: Ein großes Areal, sehr weitläufig, mit ausgemusterten oder bereits halb abgerissenen Gebäuden und vielen Straßen, Gebüsch, Waldstücken und überall Lautsprecher, welche die passende Geräuschkulisse einspielen.

Der erste Tag

Auch die Basics werden aufgefrischt, zum Beispiel die Kenntnisse in Erster Hilfe. Unser Rettungssanitäter zeigt: Was mache ich, wenn jemand bewusstlos ist, aber atmet? Antwort: stabile Seitenlage. Und wenn der Verletzte nicht mehr atmet? Herz-Lungen-Massage. Wie geht die noch gleich? Mein letzter Erste-Hilfe-Kurs war damals beim Führerschein – gut dreißig Jahre her. Wir lernen auch, wie man ein Tourniquet anlegt. Das ist ein Druckverband, der die Blutzufuhr unterbindet und bei stark blutenden Wunden an Armen und Beinen angelegt wird.

Auch lerne ich in verschiedenen Übungen, wie man ein Auto abschleppt und wechsele das erste Mal in meinem Leben einen Autoreifen – und dann gleich ohne Wagenheber. Ein Baumstamm tut's auch, kein Witz. Dem Erfindungsreichtum der Gruppe sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Daneben wird das Verhalten an Checkpoints in Ländern wie dem Irak, Afghanistan, Gaza usw. vermittelt. Worauf ist zu achten? Was gilt es zu vermeiden, wenn einem das eigene Leben lieb ist und man nicht kurzerhand gefangengenommen oder versehentlich erschossen werden möchte? Die Trainer zeigen uns, welches Verhalten angemessen ist. Das heißt zum Beispiel auch, wie man sich als Frau zu verhalten hat, wen man anspricht und wen besser nicht, welche Bewegungen zu vermeiden sind.

In anderen Krisengebieten sind Minen eine reale Gefahr. Auch hierzu gibt das Trainingsteam eine Einführung, zeigt verschiedene Formen von Minen und sensibilisiert, worauf zu achten ist. Denn selbst im Boden vergrabene Sprengsätze sind nicht so unsichtbar, wie der Laie meinen mag. So erscheint bei möglichen Sprengstoffanschlägen mit IEDs (Improvised Explosive Device) häufig am Straßenrand eine Art Symbol, zum Beispiel ein kleiner Steinberg, eine Radkappe oder ein Benzinkanister. Dieser wird von den Attentätern dort aufgestellt, als Zielmarkierung. Passiert ein Wagen dann die Markierung, erkennt der in sicherer Entfernung lauende Attentäter recht zielgenau den exakten Zeitpunkt für die Fernzündung seiner Bombe, um maximale Wirkung zu erzielen. „Ein Steinmännchen am Straßenrand? Ach wie süß!“ ist in bestimmten Ländern nicht der richtige Gedanke – oder der letzte, bevor einem Steinmännchen und Auto um die Ohren fliegen. Wir werden daher sensibilisiert, schärfer auf unsere Umgebung zu achten, auch später im praktischen Szenario.

Der Psychologe im Trainerteam geht mit uns die in vielen Ländern ganz reale Möglichkeit eines Überfalls durch: Wie läuft sowas ab (Tipp: nicht wie im Hollywood-Schinken)? Wie sollte man sich verhalten, wenn man in Geiselnhaft gerät? Welche Coping-Strategien (Bewältigungsmechanismen) für Hochstress-Situationen gibt es?

Es wird realitätsnah trainiert, nicht realistisch. Letzteres würde bedeuten, dass Menschen im Trainingsszenario real verletzt würden, Autos tatsächlich brennen und richtige Attentäter unterwegs wären. Das passiert natürlich nicht im Training! Doch die einzelnen Szenarios werden so dicht an der Realität nachgestellt, dass alle Teilnehmer immer wieder vergessen, dass es „nur“ ein Training ist.

Ich komme erst später zum Kurs, stoße am Dienstag dazu – Kursbeginn war am Montag. Die anderen Teilnehmer nehmen mich freundlich auf. Nach der ersten gemeinsamen Übung am Nachmittag bin ich voll integriert ins Team.

Eine unruhige Nacht

Am Vorabend zum Donnerstag weist uns der Trainer in die Lage des Szenarios ein, das wir am nächsten Morgen durchlaufen sollen.

Wir werden von einem Regierungsmitarbeiter eines fiktiven Landes am Flughafen in Empfang genommen. Er berichtet über die derzeitige, instabile Lage im Land und begleitet uns in ein Camp, das mit einem Zaun gesichert ist und von der lokalen Polizei bewacht wird.

Nach dem Briefing zur Lage gehen wir alle früh ins Bett. Zum einen sind wir vom überstandenen Trainingstag todmüde, zum anderen geht es früh los am nächsten Tag. Und: Ich erwarte, dass wir im angekündigten morgigen Szenario „überraschend“ überfallen werden. Immerhin hat uns der Psychologe instruiert, wie man sich ganz allgemein bei einem Überfall verhält. Das wird er nicht umsonst getan haben. Mit diesem wenig schlafförderlichen Gedanken schlafe ich nichtsdestotrotz ein – um eine nicht alltägliche Nacht mit erheblicher Ruhestörung (mehr Details werden nicht verraten) zu erleben, die am nächsten Morgen zu einer Lageänderung führt.

Der nächste Morgen

In aller Frühe versammeln wir Teilnehmer uns in der Lobby. Der Regierungsmitarbeiter empfängt uns – das Briefing erfolgt „voll im Szenario“. Er ist in seiner Rolle absolut drin. Und wir auch.

Ob wir noch gut schlafen konnten nach den Vorfällen der letzten Nacht? Keiner reagiert darauf so richtig, wir sind doch alle ganz schön müde.

Der Regierungsmitarbeiter erklärt, dass die Vorfälle in der Nacht unseren eigentlichen Auftrag erschweren. Er erinnert uns daran, dass wir uns in einem „Hostile Environment“ befinden. Wir sollen erhöhte Sorgfalt an den Tag legen, um die Voraussetzungen für eine langfristige Zusammenarbeit mit den lokalen Beteiligten zu schaffen.

Und: Wir sollen in einer Stunde startklar sein. Das sind wir dann auch, keiner trödelt, obwohl ich das hätte verstehen können. Wir regeln, wer nachher mit wem in welchem Auto fährt, sprechen die gesamte Organisation der Aufträge des Tages durch. Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Danach erst einmal: Frühstück.

Eine Stunde später verteilen wir uns auf die Fahrzeuge und fahren los. Realiter auf dem Gelände des Trainingszentrums, aber für den Moment voll in der Lage. Ich finde mich im Auto mit Michael, Christiane, Katharina und Florian wieder. Wir starten hochmotiviert, aber auch ein wenig beklommen. Was wohl auf uns zukommt? Eine Frage, die schneller beantwortet wird, als uns lieb ist.

Der Überfall

Denn schon kurz nachdem wir losgefahren sind, springt plötzlich eine orientalisch gekleidete Frau schreiend und wild fuchtelnd vors Auto. Die Frau gestikuliert in Panik in Richtung auf ein rauchendes Autowrack in einer Hofeinfahrt und schreit laut auf Englisch und Arabisch: „Hilfe! Hilfe! Mein Sohn brennt!“ Ich traue meinen Augen nicht: Da brennt tatsächlich eine Gestalt (natürlich eine Puppe). Wir überlegen nicht, sondern halten sofort an – was vielleicht nicht das Klügste ist, denn es könnte ein Hinterhalt sein. Doch da steht unsere Kolonne bereits.

Es brennt in der Hofeinfahrt lichterloh, wir sehen Verletzte. Alle aus unserer Gruppe steigen hektisch aus, wollen losrennen, helfen. Schon zieht die schreiende Frau ungeduldig an Florians Jacke. Da mir bei der Rollenverteilung die Führung zugewiesen wurde, sage ich erstmal „Stopp!

Keiner rennt hier los. Florian, du gehst nach vorne und erkundest die Lage. Wir anderen bleiben erstmal beim Auto.“ Warum?

Weil wir das am Vortag bereits schmerzhaft gelernt hatten. Da sind wir nämlich in einem ähnlichen Szenario, hilfsbereit wie wir Europäer in fremden Ländern nun mal sind, alle gleich losgerannt. Als wir vom Helfen zurückkamen, waren unsere Autos weg. Andere Länder, andere Sitten (es kann einem natürlich auch in Europa passieren, dass einem das Auto unterm Sitz weg geklaut wird).

Also bleiben wir diesmal beim Auto. Außer Florian. Florian geht ein Stück mit der verzweifelt schreienden Frau mit und schaut um die Ecke der Toreinfahrt. Er gab mir eine kurze Rückmeldung: mehrere Verletzte, brennende Fahrzeuge. Also entscheide ich, dass wir alle helfen gehen. Wir hatten jemanden eingeteilt, der sich im Schwerpunkt um die Erste Hilfe kümmern soll. Diese Person nimmt also ihr IFAK (Individual First Aid Kit) mit, einen anderen Kollegen teile ich als Wache am Auto ein.

Wir gehen alle auf die Hofeinfahrt mit dem brennenden Wrack zu. Kaum biege ich um die Ecke, knallt ein Schuss. Ich rufe noch „Deckung!“, da krachen weitere Schüsse. Es ist eines, wenn man das im TV sieht und hört. Etwas völlig anderes ist es, wenn man es selber ist, dem die Schüsse gelten. Hektik bricht aus. Ich schmeiße mich auf den Grünstreifen, sehe noch Katharina vor mir, die in den Büschen nach Deckung sucht, als ob Büsche kugelsicher seien. Wir kauern dicht überm Boden, machen uns klein, nehmen den Kopf runter.

So sehe ich kaum, was um mich herum passiert. Ich höre nur Schüsse, dann rennen Männer auf uns zu. Sie tragen schwarze Masken, man sieht nur die Augen. Ich sehe, dass sie ihre Gewehre auf uns richten. Das ist sicher nicht die örtliche Polizei. Prompt schreit mich einer der Angreifer an: „On the floor. Get down!“ Ich blicke in die Mündung seines Gewehrs. Ich weiß, das ist eine Attrappe, doch dieser Gedanke hat keinen Einfluss auf meinen Pulsschlag, der wie eine Rakete hochgeht.

Ich gehorche und mache mich noch kleiner. Dem Terroristen scheint das nicht zu reichen. Er geht drohend auf mich zu, nimmt mir das Funkgerät ab, mein Handy und den Rucksack. Drückt mich brüsk auf den Boden. Er zieht meine Hände hoch, zwingt mich, sie hinterm Kopf im Nacken zu verschränken. Ich fühle mich wehrlos, was zwar Ziel der Übung sein mag, aber nicht wirklich angenehm ist. Ich bekomme nicht mehr alles mit, was um mich herum passiert. Wie viele Angreifer sind das überhaupt? Wo sind die anderen meiner Gruppe? Ich habe keine Ahnung.

Katharina war doch eben noch direkt neben mir. Jetzt sehe ich sie nicht mehr. Also sage ich auf gut Glück: „Kata, alles okay bei dir?“ Keine Antwort. Stattdessen schreit mich der Maskierte an: „Shut up!“ In der Realität hätte er mich wohl getreten – das unterbleibt in dieser Übung.

Nun ist wohl allen klar, was das ist: das gefürchtete Überfall-Szenario. Obwohl ich vorher wusste, dass es kommen würde, und natürlich weiß, dass es eine Übung ist, rast das Herz und pumpt das Adrenalin. Die Achterbahn auf der Kirmes ist ein lauer Jux dagegen.

Ich hatte mich sehr auf dieses spezielle Szenario gefreut, als ich es im Programm las, stelle nun aber fest: Spaß ist anders. Ich bin doch ein wenig schockiert, dass hier meine persönlichen Grenzen deutlich überschritten werden. Ich bin einiges aus dem Konzernleben gewohnt – aber sowas nicht! Mich erobert insbesondere und seltsamerweise, dass der bewaffnete Kerl jetzt an meiner Jacke herumzerrt und kann nur denken: Wehe, du machst die kaputt! Das ist keine neue Jacke, aber eine, die ich gerne trage – und das ist ein absurder Gedanke in so einer Situation: Ich fürchte

nicht um mein Leben, sondern um meine Jacke. Hinterher erklärt uns der Psychologe teils amüsiert, teils fachmännisch, dass wir genau deshalb solche Übungen machen: Damit wir selbst erleben, was unser Gehirn in solchen Hochstress-Lagen produziert und damit umgehen können, wenn es (hoffentlich nie!) passieren sollte. Keiner, der das nur aus der Theorie kennt, ist auf die Realität der eigenen Schock-Gedanken vorbereitet. So entstehen die klassischen Fehlentscheidungen unter Hochstress. Nicht, weil die Leute nicht entscheiden können, sondern weil sie Hochstress nie wirklich trainiert haben. Man kann sich noch so oft vornehmen „Ich bleibe cool!“ Wenn der Vorsatz nicht trainiert wird, zerstiebt er unter Hochstress schneller als die guten Vorsätze an Silvester. Drill saves lives!

Your Mind Is not Your Friend

Der Psychologe erklärt hinterher: „Unter Hochstress denken Sie nicht logisch. Unter Hochstress schalten sich Jahrtausende-alte Abwehrmechanismen ein, der evolutorische Autopilot.“ Manchmal induziert dieser Autopilot Todesangst, manchmal absurde Jacken-Gedanken. Mir tut inzwischen die Stirn weh, von dem Moment als ich auf den Boden gedrückt wurde. Aber das schmerzt weniger als das ungewohnte Gefühl, dass mir jemand „Gewalt“ antut – auch wenn man von Gewalt nicht sprechen kann und mir absolut klar ist, dass das Ganze eine Übung ist.

Dennoch spüre ich instinktiv, dass ich bei einem echten Überfall eine ganz andere, echte Gewalt erlebt hätte. Allein der Gedanke treibt mein Adrenalin noch weiter hoch, was ich nicht für möglich gehalten hätte. Ich bin schockiert und überrascht und merke erstaunt, wie mir Tränen in die Augen steigen, die ich tapfer herunterschlucke. „Jetzt nicht heulen, Wiebke“, sage ich mir. „Ist bloß eine Übung. Krieg dich wieder ein. Die Jacke wird’s überleben, das Ego auch.“ Da zieht mich einer der Terroristen auf die Straße.

Der Trainingsleiter kommt hinzu und sagt, wie zu jedem: „Wiebke, das ist eine Übung. Sie ist nicht Realität, aber realitätsnah. Du kannst zu jedem Zeitpunkt aus der Übung aussteigen. Sag dafür einfach das Wort ‚EXIT‘ – dann nehmen wir dich sofort raus.“ Mir steckt ein Kloß im Hals, weshalb ich nichts sage, sondern einfach nur nicke.

Dennoch hilft mir die Ansage des Trainingsleiters. Ich versuche mich zu entspannen. Tief durchatmen! Ich komme runter, beginne mich etwas zu entspannen, da wird es schlagartig zappenduster. In der ersten Sekunde realisiere ich nicht, wie plötzlich jemand das Licht ausschalten konnte. Dann begreife ich: Jemand stülpt mir von hinten einen Sack über den Kopf. Von jetzt auf gleich sehe ich nichts mehr. Er hat das so schwungvoll gemacht, dass meine Haare ungeordnet vorm Gesicht liegen. Das ist wirklich der erste Gedanke, den ich fasse. „Scheiße, jetzt habe ich Haare vorm Gesicht. Ich atme durch meine eigenen Haare, kriege kaum noch Luft in dieser Sommerhitze – und es nervt total.“ Wie kam ich bloß auf den Gedanken, dass das alles Spaß machen würde?

Gefangen und entführt

Ohne ein Wort zu sagen, dreht der Terrorist mich auf den Rücken. Er legt meine Hände übereinander – und schon spüre ich den Kabelbinder, mit dem meine Hände gefesselt sind. Jetzt liege ich wehrlos auf dem Rücken mitten auf der Straße. Ich höre in der Ferne Schüsse, es ist tierisch laut. Daher höre ich die verschiedenen Entführer nicht, merke nur, dass immer wieder welche an mir vorbeilaufen. Aber ich habe keine Ahnung, wie viele es sind, mein Puls ist so hoch, als ob ich sprinten würde.

Dann höre ich Hundegebell. Klingt nach Schäferhund. Klingt ganz schön nah. Offenbar steht einer der Entführer direkt neben mir. Sein Hund jedenfalls bellt mir direkt ins Ohr. Das lässt mich

unwillkürlich zusammenfahren. „Wenn das echt wäre, würde der sicher zuschnappen“, denke ich. Ich mag Hunde – aber das „Was wäre, wenn“ lässt das Kopfkino anspringen, wenn du wehrlos auf dem Boden liegst. Das ist ein unbehagliches Gefühl. Das möchtest du nicht.

Der Entführer und sein Hund entfernen sich. Dafür brüllt jetzt irgendwer auf Arabisch herum. Es bleibt hektisch. Dann tritt mir jemand gegen den Fuß. Durch den Sandsack erkenne ich nur Schatten. Und ich höre nichts von den anderen. Ich bin aber auch so beschäftigt mit meiner eigenen Lage, dass ich nicht zu lange an die anderen aus der Gruppe denke.

Mein Puls hämmert, mein Atem geht viel zu schnell. Es ist heiß, und unter dem Sack bekomme ich kaum Luft. Dazu pumpt mein Herz wie wild. Was hat der Psychologe gestern noch gleich gesagt, wie man den Puls runter bekommt? Ruhig atmen. 3 Sekunden einatmen, 3 Sekunden halten, 3 Sekunden ausatmen. Das probiere ich eine Minute lang. So richtig hilft das nicht. Ich bin einfach zu aufgeregert und habe diese Atmung vorab nicht lange genug trainieren können.

So heftig mein Herz auch schlägt, kann ich mir ein gewisses Maß professioneller Bewunderung nicht verkneifen: Die ganze Entführung wirkt auf mich hoch professionell. Das hatten wir am Vortag noch besprochen. Nämlich die Frage, ob es sich bei den Geiselnehmern um Amateure oder Profis handelt, ob das geplant oder zufällig abläuft. Ich denke: „Das war geplant. Das sind Profis.“ Hoch aggressiv nehme ich den oder die Entführer zwar nicht wahr, aber jederzeit bereit zu zeigen, wer am längeren Hebel sitzt. Sehr nachdrücklich und keinen Widerspruch duldend. Im echten Leben hätten echte Entführer sicher auch nicht vor Gewalt zurückgeschreckt.

Der Transport

Dann höre ich Autos vorfahren. Autotüren schlagen zu. Plötzlich steht wieder jemand vor mir, zieht an meinen Händen. Offensichtlich soll ich aufstehen. Das ist gar nicht so leicht, wenn man nichts sieht und die Hände nicht zum Abstützen hat. Ein weiterer Entführer ist hinter mir und greift unter meine Achseln. So werde ich hochgehievt, wie ein Sack Reis – jedenfalls fühlt es sich so an.

Schon greift einer der Entführer meinen linken Arm und drückt ihn weit nach hinten. Seine andere Hand greift meinen Nacken und drückt mich in eine gebückte Haltung nach vorne. Ich kann mich nicht bewegen, so fest hält er mich gepackt.

Ich werde vorwärts gestoßen. Ich gehe zögerlich, sehe absolut nichts. Er geht schnell und schleppt mich unerbittlich mit.

Ich höre, wie eine Autotür geöffnet wird. Da werde ich auch schon ins Auto geschoben, ich realisiere überhaupt nicht wo, ob vorne, hinten oder gar im Kofferraum. Ich habe nur damit zu kämpfen, dass mein Kopf nicht irgendwo anstößt, dass ich Luft bekomme und meine Füße mit reinkommen. Schon schlägt die Tür zu.

In der einen Sekunde, die es dauert, bis die Fahrertür aufgeht, merke ich: Ich liege auf der Rückbank. Zum Glück ist der Sandsack ein kleines bisschen hochgerutscht, so dass ich endlich besser Luft bekomme. Auch erhasche ich einen Blick nach draußen. Ich weiß jetzt, dass ich in einem Auto transportiert werde. Ich sehe aber nur Baumspitzen an mir vorbeirauschen. Wohin es geht, ist nicht zu sehen.

Ich kann nicht erkennen, ob nur der Fahrer im Auto sitzt oder sonst noch jemand. Auch habe ich Sorge, dass ich zu viele Bewegungen machen könnte, wenn ich meinen Kopf verrenke, um besser zu sehen. Also bleibe ich still liegen und bin erleichtert, dass ich wieder besser atmen kann. Es sind die kleinen Freuden, die auch so eine Lage besser machen.

Nach kurzer Fahrt stoppt das Auto. Der Fahrer springt raus, öffnet die hintere Tür – und zack, schon wird an meinen Beinen gezogen. Ziemlich nachdrücklich. Kaum stehe ich, wird mein linker Arm wieder festgehalten, eine kräftige Hand wandert wieder in meinen Nacken. Ich werde nach vorne gedrückt und zum Mitgehen gezwungen. Treppen rauf, dann geradeaus. Es stoppt. Mein Gefühl sagt, ich bin noch im Freien. Meine Arme werden hochgehoben und an eine Wand gelehnt, über meinem Kopf, meine Füße werden weit weg von der Wand platziert, so dass zu viel von meinem Körpergewicht auf meinen hoch erhobenen Händen und ausgestreckten Armen lastet. Ziemlich unbequem, wie mir schnell klar wird. Unbequem und volle Absicht meiner Entführer. Das ist kein Club-Urlaub!

So stehe ich mindestens zehn Minuten da, bis mir die Oberarme anfangen zu zittern. „Lange kann ich die so nicht mehr halten“, denke ich. Ich lasse die Arme ein wenig absinken. Sofort werden sie nachdrücklich wieder hochgeschoben. „Oha“, denke ich, „ich hatte nicht mal gemerkt, dass jemand hinter mir steht.“ Ganz schön verstörender Gedanke.

Dann höre ich auf einmal jemanden, der mit seinem Kopf ganz dicht an meinem Ohr ist. Er sagt nichts. Er – schnüffelt! „Hat der eine Macke“, denke ich. Aber: Gehört alles zur Taktik. Geisel einschüchtern, klarmachen, dass auch sexuelle Übergriffe jederzeit stattfinden könnten. Zeigen, wer hier der Chef ist. Bringt mich aber nicht aus dem Konzept.

Dann nimmt plötzlich jemand meine Arme runter und macht irgendwas mit den Kabelbindern. Ich habe das Gefühl, jetzt sitzen sie besser, nicht mehr ganz so eng. Gut so! Hinterher erklären uns die Trainer, dass das der Sanitäter war, der bei allen den Sitz der Kabelbinder überprüfte.

Und zack, da kommt schon wieder jemand, der mich mit bewährtem Griff abführt. Wohin, kann ich nicht sehen. Und keiner sagt ein Wort, was für sich genommen bereits beunruhigt. Ich werde in etwas hineingeführt, was sich metallisch anhört. Könnte ein Container sein. Da werde ich an die Wand gestellt und soll mich auf den Bodensetzen. Ich denke nur: „Hoffentlich machen die die Containertür nicht zu!“

Gefangenschaft

Ich weiß nicht, wie viele Minuten seit dem Überfall vergangen sind. Mir kommt es ewig vor, dass ich das letzte Mal etwas gesagt habe. Mir ist sehr heiß, mein Puls geht nach wie vor zu schnell, alles ist anstrengend. Und dann die blöden Haare im Gesicht. Das Atmen fällt schwer. Ich versuche, mich runterzubeamen.

Ständig patrouilliert jemand vor mir vorbei. Es sind definitiv mehrere Entführer, die auch ab und an gegen meine Füße treten, damit ich nicht auf dumme Gedanken komme. Als ob das meine größte Sorge wäre! Wenigstens habe ich eine halbwegs entspannte Sitzposition an der Wand mit aufgestellten Beinen.

Da höre ich ein Husten. Ich dachte bislang, ich sitze hier mutterseelenalleine. Jetzt erst bemerke ich, dass da andere Geiseln sein müssen, meine anderen Kollegen. „Kam das von meinen Teammitgliedern?“, frage ich mich. Mich durchflutet Erleichterung. Ich bin nicht allein, die anderen sind auch da. Aber da wir nicht sprechen dürfen, gibt es keine Möglichkeit, sich zu verständigen. „Clever“, denke ich, „dass da einer hustet. So weiß ich jetzt wenigstens Bescheid.“

Durch den Sandsack sehe ich nur Konturen, doch ich behalte den Blick immer in Richtung der Containeröffnung, um wenigstens halbwegs abschätzen zu können, ob jemand kommt. Aber plötzlich kommt jemand von links und schnüffelt wieder an mir. Hinterher erfahre ich, dass die „Entführer“ das auch mit den Männern in der Gruppe gemacht haben. Das gehört zu den Mitteln der dunklen Seite der Psychologie, ist kalkuliertes Machtgehabe, ein Power Move, der selbst

dann seine einschüchternde Wirkung nicht verfehlt, wenn man ahnt oder weiß, dass Entführer solche Machtspielchen spielen. Paul Watzlawick, den viele von der „Anleitung zum Unglücklichsein“ kennen, nannte dieses Power Game „One up – one down“. Wer einen anderen erniedrigt, stellt sich automatisch über ihn und schlägt so zwei Fliegen mit einer Klappe.

Insgesamt aber bin ich mental gefasster, als man den Umständen nach vermuten dürfte. Eine leise Zufriedenheit steigt in mir hoch. Ich bin ganz schön stress-resistent! Die Schnüffelei macht mir wenig; Watzlawick kann mich mal. Auch der durchdringend tiefe Brumm-Ton, den die Entführer über Lautsprecher aufgedreht haben und der manche meiner Kollegen in den Wahnsinn trieb, wie ich danach erfahre, beruhigt mich eher. Dann höre ich, wie Entführer nicht nur vor mir auf und ab gehen – offenbar ist auch jemand auf dem Dach des Containers und geht dort hin und her. Stört mich alles nicht. Ich blende das aus, behalte nur den Eingang mit seinen Licht- und-Schattenspielen im Blick.

Ich konzentriere mich darauf, meine Atmung zu kontrollieren. In Gedanken versuche ich wieder die Atemübung. Die gelingt mir auch beim zweiten Anlauf nicht so richtig. Von daher fange ich in Gedanken an, Schach zu spielen, meine mentale Coping Strategy. Das mache ich sowieso jeden Abend, also erinnere ich mich an ein paar Aufstellungen und spiele gedanklich einige Züge durch.

Ich habe keine Ahnung, wie lange ich dort sitze. Plötzlich höre ich Autos vorfahren. Da geht es auch schon wieder los.

David gegen Goliath

Jemand zerrt an meinen Armen und zieht mich hoch. In dem mir schon bekannten Griff werde ich unerbittlich und für mich viel zu schnell vorangestoßen, wahrscheinlich in Richtung Auto. Wieder werde ich auf die Rückbank geschmissen. Und wieder ist die Autofahrt eine Erleichterung, weil ich ein ganz wenig sehe und besser atmen kann. Atmen durch den Sandsack – das liebste Geisel-Hobby.

Bei Ankunft das gleiche Procedere wie vorhin. Mein ganz persönlicher Entführer stößt mich aus dem Auto und voran. Wohin, keine Ahnung. Meine Orientierung ist jetzt völlig weg.

Irgendwann hält er an. Ich merke: Hier ist es stickig und heiß. Ich werde mit dem Gesicht vor eine Wand gestellt, die sich nach Beton anfühlt. Jemand löst den Kabelbinder und nimmt meine Hände wieder hoch, sie werden über meinen Kopf an die Wand gelehnt. Meine Beine werden mir von hinten auseinander und nach hinten getreten, so dass ich in einem krassen Winkel zur Wand stehe. Anstrengend, schon nach kurzer Zeit! Hinterher, im Video, bei der Aufarbeitung sehe ich: Dieser Raum ist voller Terroristen. Jetzt geht das Mental Game so richtig los.

Ich versuche, mich an die Regeln der Geiselnahme zu halten. Nicht so sehr, um ihnen gemäß Stockholm-Syndrom zu gefallen, sondern um ihnen zu beweisen, dass sie mich nicht so schnell klein kriegen. Der Psychologe erklärt mir später, dass es vielleicht auch gut gewesen wäre, nicht so lange durchzuhalten. Das hätte zwar möglicherweise (zumindest im echten Fall) eine Bestrafung nach sich gezogen, aber: Geiselnahme wollen Kontrolle über ihre Geiseln und ihnen die Kraft rauben. Wenn ich also so tue, als könne ich nicht mehr, obwohl ich noch Kraft habe, würde ich ein wenig Kraft aufsparen können. Das wusste ich in diesem Keller aber noch nicht. Stattdessen werde ich ein wenig bockig und denke: „Ihr könnt mich alle mal. Ich halte mich jetzt stur an eure doofen Regeln, weil ich mich euch nicht ausliefern werde, weil ich vor euch keine Schwäche zeigen werde.“ Trotzdem kann ich mir ein kleines Spielchen nicht verkneifen.

Hin und wieder lasse ich meine Arme leicht sinken, was jedes Mal prompt zur selben Reaktion der Geiselnnehmer führt: Einer stürzt herbei und schiebt sofort meine Arme wieder nach oben. So geht das eine Weile. Mir ist unerträglich heiß. Es ist brutal anstrengend, in dieser Position zu stehen. Und ich kriege echt schlecht Luft unter diesem blöden Sack. Damit habe ich am meisten zu kämpfen.

Nicht allein

Um mich zu beruhigen, singe ich in Gedanken ein lustiges Lied von einem englischen Fallschirmspringer, in allen Strophen, die mir bekannt sind. Ich wusste gar nicht, dass ich die noch alle kannte, das Lied hatte ich vor 20 Jahren zum letzten Mal gesungen. Das lässt mich im Geiste schmunzeln und beruhigt mich.

Nun merke ich, dass die anderen Geiseln auch da sind. Ich höre sowohl rechts als auch links jemanden neben mir.

Und da, auf einmal, gelingt Körperkontakt. Die Körperposition wurde von den Entführern immer mal wieder verändert. So stand ich zu einem Zeitpunkt mit dem Rücken zur Wand. Dabei musste ich die Hände mit der Handfläche jeweils links und rechts von mir flach auf der Wand halten, den Rücken an der Wand, die Füße weit vor. Und da passierte es – links neben mir spüre ich andere Finger. Ich greife danach und drücke kurz zu. Kurzes Drücken zurück. Klasse, denke ich, wir sind zusammen!

Es ist totenstill. Noch immer bin ich mental gut drauf. Mir wird es nur körperlich langsam anstrengend.

Da kommt jemand und fängt an, mich zu durchsuchen. Ich werde nachdrücklich abgetastet. Der Body Check! Und zwar in Totenstille. Meine Uhr verschwindet, mein Schlüssel aus der Hosentasche, mein Oberkörper, der Unterkörper, alles wird angefasst. „Wie am Flughafen, alles wie immer“, denke ich. Stresst mich kein bisschen. Hinterher erfahre ich, dass eine Geiselnnehmerin den Body Check bei den Frauen in der Gruppe machte.

„Ob die hier auch eine Vergewaltigung simulieren?“, frage ich mich unwillkürlich. Ich erinnere mich, dass der Psychologe am Vortag berichtet hat, dass dies zu gleichen Teilen Männern wie Frauen in solchen Situationen angetan werden kann. Weil es nicht um Sex oder Lust geht, sondern um Macht, Kontrolle und Erniedrigung. Ich wappne mich mental, denke aber, dass die das in dieser Übung wohl nicht machen werden.

Ich werde wieder zurück zur Wand gedreht. Dann wird der Sack ein wenig angehoben, mir wird ein Becher Wasser an die Lippen gehalten. Wieder geht mir durch den Kopf, was der Psychologe am Vortag empfohlen hat: „Wenn ihr trinken könnt, trinkt. Wenn ihr essen könnt, esst!“ Ich weiß nicht, ob Gift im Wasser ist (wovor der Psychologe warnte), aber egal – ich habe Durst und trinke. Dann sage ich: „Thank you!“, was mir ein „Shut up!“ von der Wache einbringt, was mich unterm Sandsack zum Schmunzeln bringt. Auch Brüllerei wird in endloser Wiederholung irgendwann öde.

Ständig patrouillieren Entführer an mir vorbei. Einer von ihnen macht während seines Auf- und Abgehens die ganze Zeit das gleiche Geräusch mit seinem Feuerzeug, einem Zippo, das charakteristisch metallisch klackert. Klappe zu, Klappe auf. Klappe zu, Klappe auf. Hypnotisch, monoton, einschüchternd. „Soll uns bestimmt mürbe machen“, denke ich. Einige hat es mürbe gemacht, wie ich hinterher erfahre. Ich blende das monotone metallische Klacken aus und nutze es eher dazu, zu errahnen, wann der klackernde Entführer auf meiner Höhe ist. Und immer, wenn

er an mir vorbei ist, lasse ich meine Arme in eine etwas entspanntere Haltung sinken – bis irgendwann sie wieder korrigiert; dasselbe bekannte Spiel.

Der Colonel

Gespensstisch: Bis hierhin ging alles in völliger Stille vor sich, das heißt keiner der Geiseln sagte auch nur ein Wort über das gelegentliche „Shut up!“ hinaus. Untereinander verständigten sie sich wohl ausschließlich non-verbal. Erstaunlich, wie das geht! Profis eben.

Der Body Check scheint auch mit den anderen Gefangenen vollzogen zu werden. Jedenfalls dauert es eine Weile, bis etwas Neues passiert. Dann passiert es. Eine laute, sehr selbstbewusste Stimme ertönt: „Hello dear guests, I am Colonel Abu Sahir, Chief of the National Military Intelligence Service. I welcome you to my premises. I have some questions for you so keep enjoying your stay.“ Aha, wir kommen der Sache näher.

Er fährt fort: „Take off the sacks from your head now!“ Na, das höre ich gerne. Ich reiße mir den Sack runter und sehe das erste Mal, wo ich mich befinde. Alle anderen Teilnehmer sind auch da und leben. Ein lang gestreckter Kellergang, die anderen links und rechts neben mir. Dann weitere Anweisungen: „You find orange overalls next to your feet. Put them on. Now!“ Ok, ich nehme den Overall hoch und steige hinein. Einer raunt neben mir: „Das ist ja wie Guantanamo.“ Leicht deprimierender Gedanke.

Es ist nicht ganz einfach, mit Schuhen an den Füßen einen Overall anzuziehen. Ich schaue mich verstohlen um. Wir sind alle vollzählig. „Jalla“, schreit der Oberst. „Now turn the sacks back on.“ Mir war in der Sommerhitze vorher schon gut warm. Jetzt unter dem Overall beginnt der Schweiß in Strömen zu fließen. Und nun sollen wir auch wieder den Scheiß-Sack (Excuse my French!) über den Kopf stülpen? Nicht schon wieder. Aber ich ziehe mir den Sandsack über – diesmal jedoch so, dass meine Haare aus dem Weg sind. Eine kleine Erleichterung immerhin.

„We will have enough time to speak to each other. No worries. For now I will hand you over to my special friend Fedorov.“

Gospodin Fedorov

Wer auch immer das ist, Fedorov fängt jetzt ganz rechts in der Reihe der Geiseln an, den ersten Gefangenen zu fragen: „What’s your name?“ „Holger“, höre ich. „Wrong! You are number 1. Say again, what’s your name?“ „Number 1“, antwortet Holger zerknirscht. „Sir!“, schreit er. „Number 1, Sir“, sagt Holger, hörbar unglücklich. Aha, Depersonalisierung und Machtausübung, denke ich. Das lässt mich eher kalt.

Meine Kollegen werden einer nach dem anderen in ihre Nummern eingewiesen. Einige sagten bei der Nachbesprechung, dass ihnen quasi der Raub der eigenen Persönlichkeit schwer aufgestoßen sei. Wenn man kein Mensch mehr, sondern nur noch eine Nummer ist. Dann bin ich dran. Ich sage: „I am No. 6, Sir!“ Scheint anzukommen, denn Fedorov lässt mich in Ruhe. Immerhin weiß ich jetzt definitiv, es sind alle aus meiner Gruppe da – und auch noch alle mitten in der Übung dabei.

Dann lautes Schreien auf Arabisch oder einer ähnlichen Sprache. Mir ist schnell klar, das kommt von einem Tonband. Da ich kein Wort verstehe, kann ich die gebrüllte Tirade gut ausblenden. Ich singe im Geist wieder mein Liedchen. Mir ist nur so heiß! Auch wird das Stehen auf einem Fleck in verschiedenen, aber alle gleich unbequemen Positionen nach und nach anstrengend. Jetzt weiß ich wenigstens, wie Zermürbung funktioniert, wenn sie denn funktioniert.

Alles zieht sich. Endlos. Die Zeit vergeht zäh wie Kaugummi. Dann wieder sehr plötzlich, tritt eine Wache zu mir, nimmt mich mit geübtem Griff in den Schwitzkatzen und stößt mich voran. Was jetzt wohl kommt?

Das Verhör

Ich werde in einen Raum gestoßen und auf einen Stuhl gesetzt. Jetzt kommt mein Highlight. Das wusste ich in dem Moment nur noch nicht. Dann höre ich den Oberst von vorhin. Er überrascht mich mit einer Gesprächseröffnung, die man als Geisel nach so einer ruppigen und entpersonalisierten Behandlung nicht erwartet: „I apologize for this treatment. These wankers out there are killers. They have no manners at all. I welcome you again, Wiebke. Good to have you here.“

Überraschend zwar. Aber erwartet der jetzt echt, dass ich mich freue?

„I have a few questions for you.“ Und schon geht’s los. Name, Religionszugehörigkeit, Beruf. Dann überrascht er mich erneut mit der Frage: „I have seen that your most beloved book is from Carlos Ruiz Zafon, ‚Der Schatten des Windes‘. Why do you like this book?“

Ich bin perplex. Wie kann „der Colonel“ das wissen? Soweit ich weiß, habe ich das noch nie in meinem Leben irgendwo gepostet. Ich weiß nicht, woher er das weiß. Das kann er gar nicht wissen! Das geht nicht mit rechten Dingen zu und holt mich eine Sekunde von den Füßen. Ich grüble noch darüber nach, woher der das wissen kann, da wird mir klar, dass er auf meine Antwort wartet – und Geiselnehmer im Rang eines Oberst sollte man nicht warten lassen. Wer weiß, wie trigger-happy seine Geduld ist. Das Buch ist wirklich klasse, aber mir will in dieser Sekunde partout nicht mehr der Name des Protagonisten einfallen.

Das muss man sich mal vorstellen: Ich sitze hier in einem Geiselverhör und der Obergeiselnehmer will von mir eine Buchbesprechung. Der Gipfel der Absurdität. Entweder völlig irre oder ziemlich clever. Ich entschlief mich für die Wahrheit und sage dem Oberst, dass meine Lektüre des Buches schon so lange her ist, dass ich den Namen des Protagonisten nicht mehr weiß. Das Verhör beginnt, mir richtig Spaß zu machen. Dann kommen weitere Fragen – er ist erstaunlich gut über mich und meinen Werdegang informiert, auch über meine Artikel und Bücher über die Bundeswehr.

„It seems that you have some interest in the Special Forces. Why?“ Was soll ich dazu sagen? Stimmt, ich bewundere Spezialkräfte wie das KSK, die GSG9 und andere. Das kann ich aber einem Oberst eines Geheimdienstes wohl kaum verständlich machen, der womöglich ein komplett anderes Frauenbild hat. Bloß keine Angriffsfläche bieten! Ich hätte mir darüber keine Gedanken machen müssen. Denn der Oberst kommt zu seiner ganz eigenen Schlussfolgerung, die mich dann doch schockt:

„It is very unusual that a woman is interested in such a topic. You must be a spy!“ Ach du Schreck, nein. „No, Sir, I am certainly not a spy. I am a teacher who needs to validate an area for building a German school.“

„Bullshit“, antwortet er. „As I see it, you have two options. No. 1 – you sign a contract to work for us in our Intelligence Service. Option 2 – we will keep interrogating you. And I may use this for my interrogation.“ Es schrillt ein Geräusch, wie von einem Bohrer, dicht vor meinem Gesicht.

Ich höre nur dieses grelle Kreischen, sehe aber nicht, worum es sich handelt. Genaugenommen sehe ich überhaupt nichts, auch nicht den Oberst, weil ich immer noch den Sandsack auf habe. „I would like to work a little bit on your teeth“, sagt der Oberst mit Hollywood-tauglichem Sadismus. Ich kann praktisch durch den Sandsack hindurch sein hämisches Grinsen sehen. Ich weiß,

dass das immer noch eine Übung ist. Aber in dieser Situation fallen Wissen und Denken auseinander. Was wohl jeder in so einer Situation instinktiv denken würde: Jetzt geht's mir an die Zähne!

Schnell sage ich: „What about option No. 3?“ Ich muss es mindestens versuchen. „There is no option 3“, sagt der Oberst lapidar. Mist aber auch.

„I will give you some time to think about these two options now“, sagt der Oberst. Ich denke bei mir: „Brauche ich eigentlich nicht. Ist doch klar, was ich mache. Ich werde sein Geheimagent. Welche Wahl habe ich denn bitte?!“

Der Psychologe hat das gestern ausführlich und eindringlich erklärt: „Es geht in so einer Situation nicht um Ehre und Anstand, Wahrheit oder Cleverness. Es geht nur ums Überleben. Nicht um richtig oder falsch. Nur um zweckmäßig oder nicht zweckmäßig.“ Da finde ich eine Arbeit für einen fremden Geheimdienst doch ziemlich zweckmäßig. Trotzdem ist es eine gute Idee, Zeit zu schinden – im Hinblick auf eine mögliche Befreiung. Daher sage ich zu seinem Angebot, mir Zeit zum Nachdenken zu geben: „Thank you for that.“

Da werde ich auch schon vom Stuhl hochgerissen und wieder im Schwitzkatzen zurück in den Kellergang an die Wand gebracht.

An der Wand aufgestellt beobachte ich an mir eine leicht paradoxe Reaktion: Das hat mir richtig Spaß gemacht, das Verhör. Der Oberst hat wenigstens mit mir geredet. Seine Häscher hatten mich, bis auf ein knappes „Shut up!“, die ganze Zeit über nur angeschwiegen. Reden ist besser als dieses bedrohliche Schweigen. Und auch wenn Folter drohte, so hatte ich doch das Gefühl, vielleicht ein klitzekleines bisschen mit dem Oberst verhandeln zu können.

Nach Ende des Szenarios, bei der Nachbesprechung, sagte der „Oberst“ mit feinem Lächeln: „Ich habe noch nie jemanden erlebt, der bei einem solchen Verhör so viel geredet hat wie du, Wiebke.“ Darauf kann Frau doch stolz sein!

Mein Stolz schrumpfte im Nachhinein ein wenig bei der nachgeschobenen Information, dass Soldaten solche simulierten Geiselnahmen und Zwangsverhöre bis zu 36 Stunden durchstehen müssen, um für den Ernstfall einer Gefangennahme trainiert zu sein. 36 Stunden? Wie soll man sowas aushalten? Das übersteigt mein Vorstellungsvermögen.

So geht die Zeit dahin. Wobei: Zeit? Mein Zeitgefühl habe ich längst verloren. Keine Ahnung, ob wir seit einer, zwei oder sechs Stunden Geiseln sind.

Die Befreiung

Nach einer gefühlten, an der Wand gelehnten, stickig heißen Ewigkeit unterm Sandsack höre ich Schüsse draußen. Lautes Herumschreien. Kommandos fliegen durch die Luft. „Lass das die Jungs vom KSK (Kommando Spezialkräfte, die Spezialkräfte der Bundeswehr) sein“, bete ich. Das Gefechtsgetöse dröhnt zu uns, ich stehe still und lausche dem Kampfärm.

Dann plötzlich ganz laut und unvermittelt nahe: „Wir sind deutsche Spezialkräfte. Wir sind hier, um Sie zu befreien. Alle auf den Boden!“ Das ist ein Schock. Ich dachte, so eine Befreiung muss eine freudige Angelegenheit sein. Pustekuchen. Genau genommen machen unsere Befreier genauso weiter, wie die Geiselnahmer aufgehört haben. Sie kommandieren uns herum, zwingen uns auf den Boden. Hinterher erkenne ich das als logisch: Die wissen ja noch nicht, wer Geisel und wer Terrorist ist. Könnte ja sein, dass sich einige Terroristen rasch einen Overall und einen Sack übergezogen haben, um unerkant und vor allem lebend zu entkommen.

Also werfe ich mich wieder in den Dreck und versuche, mich nicht hektisch zu bewegen. Auch davor hatte uns der Trainingsleiter beim Briefing gewarnt. Da die Spezialkräfte ebenfalls mit Adrenalin vollgepackt sind und nicht genau wissen, wer Geiselnnehmer und wer Geisel ist: „Macht bloß keine hektischen Bewegungen wie Jubelschreie oder Hände erleichtert in die Luft werfen! Am besten die Hände wieder in den Nacken legen und ruhig liegen bleiben.“

Da merke ich, wie ich durchsucht werde. Schon wieder. Wenigstens höre ich dabei eine deutsche Stimme. Man, tut das gut!

Innerlich flehe ich, dass sie mir schnell den Sack vom Kopf ziehen. Dann frage ich laut: „Seid Ihr vom KSK?“ Dafür ernte ich ein lautes „Shut up!“ Oha, das hatte ich jetzt nicht erwartet. Das fand ich verstörend. Die benehmen sich exakt wie die Geiselnnehmer, und ich habe immer noch den bescheuerten Sandsack auf dem Kopf.

Wir werden auf die Füße gestellt. Es folgen einige Anweisungen der Spezialkräfte untereinander. Dann werden wir so hintereinander aufgereiht, dass jeder die Hände auf die Schultern des Vordermannes legt. In dieser ziemlich seltsamen Polonaise stehen wir still, während die Spezialkräfte die Lage unter Kontrolle bringen. Dann endlich: „Jetzt können Sie die Säcke runternehmen!“ Erleichterung pur.

Einer der anderen aus unserer Gruppe will erleichtert reden, erntet aber ebenfalls ein brüskes „Shut up!“ Dann spricht der Anführer der Befreier zu uns und erklärt, was jetzt passieren wird. Und zwar: Wir laufen geordnet zum Ausgang, da warten wir dann alle. Wir werden mit dem Helikopter hier herausgeflogen. Echt jetzt? In einem echten Heli? Die fahren für so eine Übung aber schweres Gerät auf! Es wird vereinbart: Für das „Boarding“ gehen je vier Geiseln mit einem Befreier zum Helikopter – auf sein Zeichen.

Jetzt geht die Stahltür nach draußen auf – ich werfe den ersten Blick nach langem ins Freie und bin vom Donner gerührt: Es schüttet wie aus Kübeln, ein veritabler Platzregen. Wow, denke ich, wann hat sich das Wetter denn so verändert? Beim Überfall vor einer gefühlten Ewigkeit schien noch die Sonne, es war brüllend heiß. Bevor ich weiter darüber nachdenken kann, bin ich mit den anderen drei Geiseln an der Reihe. Auf das Signal des Truppführers sprintet einer der Befreier und wir vier hinter ihm nach draußen. Wir rennen auf den Helikopter zu, der vor uns auf der Straße landet. Wir rennen, denn im Ernstfall weiß niemand, ob und wie viele Heckenschützen noch hinter der nächsten Hausecke lauern und Ziel nehmen. Alle springen in den Heli. Anschnallen nicht vergessen.

Ich finde zwar das Schloss, aber keinen Gurt – aber ehrlich, das ist mir jetzt völlig egal. Was für ein geniales Gefühl, befreit zu sein. Sehen, frei atmen zu können. Keine Kabelbinder mehr an den Händen. Die anderen Teilnehmer zu sehen. Da geht der Heli auch schon mit dem typischen Fahrstuhlgefühl, das den Magen auf die Knie rutschen lässt, in die Luft – und ich weine vor Freude. Die Geiselnahme mag simuliert gewesen sein, doch die Gefühle sind echt. Bei allen in der Gruppe gehen die Gefühle hoch. Auch wenn ich subjektiv zu keinem Zeitpunkt Lebensgefahr empfunden habe und auch objektiv nie in echter Gefahr war. Aber dieses befreiende Gefühl überwältigt mich. All die aufgestauten Stress-Hormone, die schweißtreibenden Anstrengungen, die supraufgeladenen Nerven, die heftigen Gefühle der letzten Stunden – alles fällt mit einem emotionalen Knall ab. Das Ende vom Adrenaline Rush. Und das Ende der Übung.

Das Übungsende

Ich lächle meinen Nebenmann an, Michael. Der strahlt ebenfalls aus allen Poren. Beide genießen wir den ungewohnten und unerwarteten Helikopter-Flug.

Bei der Landung sehen wir schon andere Teilnehmer aus unserer Gruppe. Wir fallen uns in die Arme und warten auf die letzten, die noch vom Heli ausgeflogen werden. Erst nach einigen Minuten fällt mir etwas ziemlich Offensichtliches auf: Wir stehen alle im Platzregen, sind klitschnass – und keinen stört es. Aus unseren Schuhen läuft Regenwasser und spült den ganzen Stress raus. Wir sehen aus wie orangene Marsmännchen, denke ich. Orange is the new black.

Nach ein paar Minuten kommt der Trainingsleiter dazu und erklärt mit wohlwollendem Lächeln: „Exit, Übungsende.“

Es folgt ein kurzes Feedback reihum. Den „Gefangenen“ stehen zum Abschluss jetzt auch alle „Geiselnnehmer“ gegenüber. Endlich, von Angesicht zu Angesicht. Ich bin überrascht: ein großes Team von 18 Mann, eine kleine Armee. Wahnsinn, dass es so viele sind, hätte ich nie gedacht, geschweige denn in der Geiselhaft wahrgenommen.

Wir sind alle unglaublich aufgedreht und laufen fast beschwingt zu unserem Trainingsgelände zurück. Alle reden wild durcheinander. Jeder erzählt jedem seine Eindrücke. Den einen haben die Geräusche verstört (das fremdsprachige Macho-Gebrüll, das penetrante Klicken des Feuerzeugs, das einschüchternde Herumbrüllen der Wachen), andere fühlten sich vom knurrenden Schäferhund eingeschüchtert. Wieder andere empfanden es als entwürdigend, nur noch als Nummer angesprochen zu werden.

Danach

Während wir zurücklaufen, ziehe ich das Fazit meines eigenen Verhaltens. Bis auf die ersten zwei Minuten der Übung war ich mental stark und habe mich nicht aus der Fassung bringen lassen. Mir fiel das Atmen schwer unter dem Sack und dann wurde das unbequeme Herumstehen zur Qual. Das zähle ich zu meinen Lowlights. Aber weder die Geräusche, noch die Schnüffelei, das Angefasstwerden oder das Verhör haben mich erschüttert. Das Verhör war sogar mein Highlight, wie auch die Autofahrten – und dann erst die Evakuierung per Helikopter! Bei einer Geiselnahme von „Highlights“ zu sprechen – ist das übertrieben oder bereits Zeichen ordentlicher Resilienz?

Natürlich ist mir klar: Wäre das eine echte Geiselnahme gewesen, hätte es sicher Gewalt und Folter gegeben, vielleicht auch Vergewaltigung. Dann wären möglicherweise noch Knebel und Kopfhörer dazu gekommen, um uns aller Sinne zu berauben. Wie lange und ob man das überhaupt überstanden hätte, vermag ich nicht zu sagen – und möchte es nie erleben. Das hier hat gereicht, um einen realitätsnahen Eindruck zu erhalten und die eigene Stress-Resistenz einem Hochintensiv-Training zu unterziehen. Ich könnte mir Führungskräfte vorstellen, die nach so einem Training nie wieder Bammel selbst vor der schärfsten Vorstandspräsentation haben.

Ich drehe mich zu einem der Trainer um und frage: „Wie lange hat die Übung eigentlich gedauert?“ „Knapp drei Stunden“, höre ich. Wie bitte? Das waren nur drei Stunden? Mir kam das sehr viel länger vor. Der Trainer sagt: „Mit einigen Gruppen machen wir das auch sechs Stunden lang.“ Ich denke: Nein, danke. Geisel möchte ich nie wieder sein! Schon lieber Kommandosoldat. Auf jeden Fall trainiert und gut ausgebildet für diese Lagen.

Nach unserer „Befreiung“ sind wir alle platt. So viel Adrenalin hatte ich noch nie im Blut. Noch Tage später, als ich längst wieder zu Hause bin, baut mein Metabolismus den Stresshormon-Überschuss ab – dergestalt, dass ich keine vier Stunden pro Nacht schlafe, über drei Tage hinweg!

Das Debriefing

Am nächsten Tag machen wir eine professionelle Aufarbeitung der einzelnen Phasen des Überfalls und der Gefangenschaft. Alles wurde auf Video aufgenommen. Ich sehe, wie viele Personen auf der Seite der vorgeblichen Geiseln dabei waren. Auch sehe ich, dass zu jedem Zeitpunkt der Sanitäter vor Ort war und ständig kontrolliert hat, ob es allen gut geht. Auch der Psychologe war ständig dabei und wäre beim ersten Anzeichen einer Panikattacke eines Teilnehmers sofort eingeschritten. Wobei Menschen, die zu Panikattacken neigen, eher nicht so ein Training besuchen. Das wäre Konfrontationstherapie der dritten Art.

So gehen wir Szene für Szene durch. Mit dem Psychologen ordnen wir unsere Stressreaktionen und unser Verhalten gemeinsam ein. Das ist nochmal sehr hilfreich. Auch zeigt der Austausch mit den anderen, dass jeder seine eigene Coping Strategy, Bewältigungsstrategie, seine ureigenen Gefühlsreaktionen, High- und Lowlights hatte. Erst jetzt kriege ich mit: Einige der Geiseln sagten tatsächlich mittendrin „EXIT!“ Du weißt nie, was du wirklich drauf hast, bis du an deine Grenze gehst. Und darüber hinaus. „EXIT“ zu benutzen ist ein in die Übung eingebauter Schutz, um zu verhindern, dass über die persönliche Belastungsgrenze gegangen wird. Die persönliche Grenze liegt bei jedem woanders und ist kein Makel. Es soll nur erreicht werden, diese Grenze zu kennen, nicht aber sie zu überwinden.

Natürlich hat der Helikopter-Flug einen ganz besonders emotionalen Höhepunkt gesetzt. Einfach toll!

Alle sind nachhaltig begeistert von dieser einmaligen Erfahrung und jeder nimmt viele Eindrücke mit. Alle Teilnehmer aus unserer Gruppe gehen sensibilisiert und weitaus stress-resistenter als zuvor in ihre Einsatzländer. Ich wünsche allen, dass sie dort viel Gutes tun, wohlbehalten zurückkommen und ihr erworbenes Wissen nie anwenden müssen. Und wenn doch: Immer durch den Sack atmen! Auch das haben wir im Container gelernt: Wenn nichts mehr hilft, hilft Galgenhumor. Auch eine Bewältigungsstrategie. Meine „Geisel-Kollegen“ sagten hinterher: „Uns hat das ja mehr oder minder geschockt – aber schön, dass die Wiebke die ganze Zeit über großen Spaß hatte!“ Und alle lachten. Leute, was habt ihr erwartet? Ich komme aus dem Management. Und das ist ebenfalls kein Pony-Hof.

HEAT war so dermaßen mein Ding, dass ich spontan beschließe: Im nächsten Leben werde ich Kommandosoldat. Und in diesem buche ich das nächste Training bei der HEAT Akademie.

Persönliche Bemerkung

Mario Pröhl, der Gründer und Leiter der H.E.A.T. Akademie, war 23 Jahre lang bei der Bundeswehr und lange Zeit selbst Kommandosoldat. Er weiß mit jedem Handgriff, jeder Erläuterung, was er tut, was Sache ist und was du tun musst, um selbst in brenzlichsten Situationen zu überleben und souverän zu bleiben. Wenn ich bewerten müsste, was ich bei ihm erlebt und gelernt habe, dann bekämen er, sein Kurs und sein ganzes Team mein uneingeschränktes 5-Sterne-Rating mit Extra-Bonus. Seit Jahren ist HEAT ein Muss für jeden, der in kritische Regionen reist, aber auch für alle, die auf unvorhergesehene Situationen hier in Deutschland vorbereitet sein wollen. Und für alle Führungskräfte in der Wirtschaft, die eine Stress-Resistenz erwerben wollen, die ihresgleichen sucht.

Autorin:

Wiebke Köhler ist seit über zwanzig Jahren Top Management Strategieberaterin; auch ist sie Gründerin, Key Note Speakerin und mehrfache Buchautorin. Sie arbeitete während ihrer beruflichen Laufbahn in den Top Management Beratungen bei Roland Berger und McKinsey & Co. Als Partnerin im Executive Search begleitete sie internationale, globale Konzerne bei der Besetzung von Vorstandspositionen und bekleidete zuletzt die Position als Personalvorstand bei der AXA Konzern AG in Deutschland. Sie ist CEO der Top Management Beratung *impactWunder* und unterstützt Konzerne in strategischen Fragen des Marketings und im HR, vor allem rund um Kultur, Werte- und Machtwandel und bei der Führungskräfteentwicklung. Sie engagiert sich ehrenamtlich für eine bessere Vernetzung von Bundeswehr und ziviler Gesellschaft und hat dazu bisher zahlreiche Artikel und zwei Bücher („Führen im Grenzbereich“ und „Besuch bei der Truppe – Menschen in Uniform“) veröffentlicht.

