

R

RIEMANN
VERLAG

Jaimal Yogis

Die faszinierende Welt der Angst

Das verborgene Potenzial
eines ungeliebten Gefühls

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

R

R I E M A N N
V E R L A G

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»The Fear Project« bei Rodale Books, New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2013 Jaimal Yogis
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Riemann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Judith Mark
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-570-50164-1
www.riemann-verlag.de

Für Amy und Kaifas

Inhalt

Einführung.....	9
Kapitel 1: Wie alles anfing	15
Kapitel 2: Von Mut und Angst: die Geschichte zweier Gehirne	33
Kapitel 3: Es lebe die Bewegung	66
Kapitel 4: Lerne deine inneren Ungeheuer kennen	94
Kapitel 5: Das Gute, das Böse und das Gehirn	112
Kapitel 6: Üben, üben, üben	141
Kapitel 7: <i>Hello darkness, my old friend</i>	166
Kapitel 8: Angst zum Wohlfühlen.....	184
Kapitel 9: Auf der Suche nach der Fußspur des Elefanten	212
Kapitel 10: Das Paradoxon des großen Kopfes	234

Einführung

Der römische Philosoph Seneca drückte es kurz und bündig aus: »Wo Angst ist, ist kein Glück.« Shakespeare meinte: »Unsere Zweifel sind Verräter, die oft ein Gut entziehen, das wir erreichen hätten können – weil den Versuch wir scheuten.«¹

Judentum, Christentum, Islam – sie alle predigen die Gottesfurcht, dabei schreibt doch die Bibel, dass wahrer Glaube alle Furcht austreibt: »Furcht gibt es in der Liebe nicht, sondern die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht. Denn die Furcht rechnet mit Strafe, und wer sich fürchtet, dessen Liebe ist nicht vollendet.«²

Im buddhistischen Avatamsaka-Sutra heißt es, dass ein Wesen, das zum Bodhisattva werden und Erleuchtung erlangen will, die fünf grundlegenden Ängste überwinden müsse: die Angst, den Lebensunterhalt zu verlieren, die Angst vor übler Nachrede, vor dem Tod, vor einer schlechten Wiedergeburt und vor Publikum. Offensichtlich wusste der Buddha, dass die Angst vor einem öffentlichen Auftritt immer ganz vorne landet, wenn man die Leute fragt, wovor sie sich am meisten fürchten.

1 William Shakespeare, »Maß für Maß«, I, 4, in: ders., *Sämtliche Dramen*, Bd. 1, München 1967, S. 252.

2 1 Johannes 4, 18, in: *Die Bibel*, Stuttgart 1980, S. 1377.

William James, der Angst vor dem Alleinsein hatte, sieht es als Teil der Entwicklung unserer Gesellschaft, dass angstbesetzte Situationen ständig weniger wurden: »Die Entwicklung vom Neandertaler zum modernen Menschen wurde durch nichts so sehr geprägt wie durch die stete Abnahme von Gelegenheiten zur Furcht.« Charles Darwin, der ein ausgesprochener Agoraphobiker war, meinte, ohne seine Ängste hätte er sein Buch *Der Ursprung der Arten* niemals vollendet, da sie zuverlässig dafür sorgten, dass er sein Arbeitszimmer niemals verließ. Seiner Ansicht nach ist Angst ein Relikt unserer entwicklungsgeschichtlichen Vergangenheit, das nicht immer hilfreich ist: »Wann immer Furcht sich zur Qual der Panik steigert, ergeben sich wie bei jeder starken Emotion die verschiedensten Eindrücke. Das Herz schlägt wie wild, oder es setzt ganz aus, was zur Ohnmacht führt ... Es kann zum Sturz kommen, zum Versagen der geistigen Kräfte.«³

Wenn wir uns nicht gerade einen Horrorfilm ansehen oder auf Skiern eine riskante Abfahrt hinunterwagen, mögen wir Menschen das Gefühl von Angst nicht besonders. Propheten, Philosophen und Wissenschaftler scheinen sich einig zu sein, dass Angst uns zwar davor bewahrt, im Rachen eines Löwen zu enden oder eine Klippe hinabzustürzen. Sie stellt auch einen wirksamen Kaufanreiz für Horrorfilme dar. Letztlich aber hindert sie uns daran, uns zu entwickeln und unser volles Potenzial zu leben.

Ich war als Kind ziemlich schüchtern und hatte von daher immer schon großes Interesse am Thema Angst und der Frage, warum sie unser Handeln blockiert. In den letzten Jahren hat sich dieses lebhaftere Interesse zur blanken Obsession gewandelt, die schließlich zu einem journalistischen wie psychologischen Pro-

3 Charles Darwin, *The expression of emotions in man and animals*, London 1872, Kap. 12, S. 292.

jekt wurde: dem Angst-Projekt. Ich habe Jahre damit zugebracht, Neurowissenschaftler, Ärzte, Psychiater und Psychologen zu interviewen, einige davon sogar mehrmals. Ich habe mit Champions verschiedener Extremsportarten gesprochen und mit Meditationslehrern. Ich bin mit großen weißen Haien getaucht, bin auf Wellen gesurft, die mir beinahe Übelkeit verursacht haben, habe mich verliebt und auch sonst alles getan, was ich im Normalfall bleiben gelassen hätte. Dieses Buch ist das Ergebnis.

Alle fühlenden Wesen – ob Hasen, Meerschweinchen, Löwen, Delfine oder Menschen – empfinden Angst. Selbst Seeanemonen, deren Gefühlswelt wenig erforscht ist, ziehen ihre Tentakel ein, wenn sie Gefahr herannahen fühlen. Beim Menschen ist es so, dass Stress und Angst das Leben auf vielfältige Weise bestimmen, manchmal deutlich sichtbar, dann wieder sehr subtil. Auf eine Weise, die uns – wie ich erkennen musste – häufig nicht einmal bewusst ist. Angst zu verstehen verändert unser Leben – und doch lehrt uns niemand, was es mit dieser ursprünglichen, elementaren Emotion auf sich hat. Ich jedenfalls kann mich nicht an eine einzige Unterrichtsstunde erinnern, in der das Thema Angst behandelt worden wäre, vom Kindergarten bis zum Doktorandenkolloquium. Die meisten von uns wissen nicht, was zu tun ist, wenn die Angst sie tatsächlich erstarren lässt.

Dabei gibt es zahllose verrückte Theorien zur Entstehung und Überwindung von Angst. Die Historikerin Joanna Bourke berichtet in ihrem Buch mit dem Titel *Fear: A Cultural History* von einem gewissen Dr. Roth, der 1871 darlegte, wer seiner Ansicht nach in besonderem Maße Panikanfällen ausgesetzt sei: Masturbierer, Menschen mit abartigen sexuellen Neigungen, Alkoholiker und »Menschen, die nach den falschen Prinzipien erzogen wurden«. 1906 meinte der Autor des Buches *Bashfulness* (Verlegenheit) einen direkten Zusammenhang zwischen den Ängsten

der Frauen und der Absatzhöhe ihrer Schuhe zu erkennen. Der Psychiater Karl Abraham, der eng mit Sigmund Freud zusammenarbeitete, ging davon aus, dass eine Spinnenphobie für die unbewusste Angst vor bisexuellen Genitalien stehe. Noch vor wenigen Jahrzehnten bohrte man Menschen den Schädel auf und entfernte ganze Teile des Gehirns – ein *Procedere*, das als Lobotomie bekannt wurde –, um sie von Panikanfällen und übermäßigen Ängsten zu heilen.

In 100 Jahren werden die Menschen vermutlich auf unsere Zeit zurückblicken und unseren Kenntnisstand in Sachen Angst für äußerst dürftig befinden – mit Ausnahme vielleicht unserer jüngsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse. In einer Zeit, in der neue bildgebende Verfahren wie zum Beispiel die funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT) Wissenschaftlern erlauben, dem Gehirn beim Arbeiten zuzusehen, machen theoretische Überlegungen endlich harten Fakten Platz. Von einem klaren und verständlichen Modell der neurologischen Aspekte der Angst sind wir zwar immer noch weit entfernt, doch die letzten Jahrzehnte haben uns ganze Festplattenladungen von Daten über das Gehirn gebracht, die unser Leben revolutionieren könnten. Ich sage *könnten*, denn im Allgemeinen sind diese Daten für uns Normalsterbliche kaum verständlich, und Wissenschaftler machen sich in der Regel nicht die Mühe, sie sozusagen »fürs Volk« zu übersetzen. Ich habe Hunderte dieser wissenschaftlichen Untersuchungen studiert, bis mir klar wurde, dass ich Jahrhunderte brauchen würde, um sie in eine halbwegs verständliche Sprache zu bringen. Unterstützt von Wissenschaftlern, Ärzten und Psychologen, die populärwissenschaftliche Darstellungen ihrer Arbeit nicht von vornherein kategorisch ablehnen – Leuten wie Robert Sapolsky, Joseph LeDoux, Daniela Schiller, Rick Hanson, Philippe Goldin, Paige Dunne, Michael Lardon, Howard Fields,

David Zald und Sian Beilock, um nur einige wenige zu nennen –, habe ich mich bemüht, wenigstens jene wissenschaftlichen Erkenntnisse allgemeinverständlich zu übersetzen, die für unser Alltagsleben von Nutzen sind.

Bourke schreibt: »Bei der Angst geht es im Wesentlichen um den Körper – seine Fleischlichkeit, seine Vergänglichkeit. Angst *spürt* man, und obwohl die Emotion ›Angst‹ nicht auf diese Empfindung reduziert werden kann, ist sie ohne diese nicht denkbar.« Angst ist also eine Erfahrung. Und es verschafft uns kein angstfreies Dasein, wenn wir uns das Hirn darüber zermartern, wo sie herkommt. Ganz im Gegenteil: Meist lässt sich Angst durch aktives Handeln überwinden, durch Sport, Meditation, Musik, Liebe, regelmäßige Konfrontation mit dem Objekt der Angst und Gewöhnung an angstausslösende Situationen. Meist ist es der gesunde Menschenverstand, der dem angstbesetzten Objekt seinen furchterregenden Nimbus nimmt.

Ich bin leidenschaftlicher Sportler. Vermutlich würde ich verrückt werden, wenn ich nicht regelmäßig surfen, joggen oder schwimmen gehen könnte. Dem Sport habe ich in diesem Buch ein ganzes Kapitel eingeräumt, aber das ist nur zum Teil Selbstsucht. Die Angst hat sich über Jahrmillionen entwickelt, damit sie ganz konkret unseren Körper vor Gefahren rettet. Erst in den letzten Jahrzehnten ist die Angst vor dem Steuerbescheid größer geworden als die Angst vor wilden Tieren oder davor, mit leerem Magen ins Bett zu gehen. Meiner Erfahrung nach haben Sportler – die Jäger und Krieger moderner Zeiten – einen kleinen Vorsprung, wenn es darum geht, die Mechanismen der Angst zu begreifen. Doch auch in anderen Situationen spielt Angst eine bedeutende Rolle: zum Beispiel bei der Vorbereitung einer öffentlichen Rede, vor einem Date und nicht zuletzt beim Sterben.

Ich habe im Laufe meines Lebens schon zahlreiche Geschichten geschrieben, doch dieses Buch war mehr als das. Es hat mein Leben auf unvorhergesehene Weise beeinflusst, mehr, als ich mir dies hätte vorstellen können. Es war in körperlicher wie seelischer Hinsicht eine Forschungsreise. Ich habe persönliche Ängste und Erfahrungen mit aufgenommen und das Buch, weitgehend ohne einzugreifen, sich einfach in seinem eigenen Rhythmus entfalten lassen.

So groß die Versuchung auch sein mag, die Angst zum Buhmann zu stempeln: Sie ist keineswegs ein überflüssiges Übel. Es lauern immer noch genug Gefahren da draußen in der Welt. Und mehr als genug Leid. Wir müssen diesen Gefahren zuvorkommen und uns bemühen, das Leid zu lindern. Angst ist dabei sehr hilfreich. Allerdings schaukelt sie sich manchmal unnötig auf, lähmt uns und macht uns krank.

Wir Menschen leben heute länger und schmerzfreier als je zuvor in unserer Geschichte. Den jüngsten Erhebungen der Weltbank zufolge sind sogar die Menschen in den Entwicklungsländern gesünder als je zuvor. Wir sind auch reicher als je zuvor. Das *Foreign Policy Magazine*, eine der wichtigsten außenpolitischen Zeitschriften in den USA, gab kürzlich bekannt, dass auf der Welt auch mehr Frieden herrscht als zum Beispiel im letzten Jahrhundert. Doch wenn Sie sich eine Statistik über Angststörungen anschauen, die Nachrichten verfolgen oder den eigenen Stress-Thermostaten überprüfen, scheint es, als hätten wir mehr Angst als je zuvor. Ich hoffe, dieses Buch trägt dazu bei, dass das aufhört.

Kapitel 1

Wie alles anfing

Ich bin sieben Jahre alt. Es ist ein stürmischer, nebliger Tag, und ich befinde mich auf einem Schulausflug. Meine Klassenkameraden und ich stehen ordentlich aufgereiht, einer nach dem anderen, vor der Zelle von Al Capone. Mit weit aufgerissenem Mund hören wir zu, wie uns der Führer, ein vierschrötiger Mensch mit weltmüdem Gesicht, die Geschichte von Alcatraz erzählt, als würden wir eines Tages selbst hier landen. »Also, Kinder, was glaubt ihr? Könnte jemand aus diesem Gefängnis abhauen?«, fragt er. »Ich sag euch was. Selbst wenn ihr es schaffen würdet, aus eurer Zelle zu entkommen, vorbei an den bewaffneten Aufsehern und über den Stacheldraht, bekämt ihr es dahinter mit den Haien zu tun. Und eines kann ich euch garantieren: Gegen die habt ihr nicht die geringste Chance.«

Als Nächstes erzählt er uns, dass der einzige Gefangene, der je diesen Höllentrip durch die Bucht von San Francisco überlebt hat, ein gewisser John Paul Scott, bewusstlos am Golden Gate herausgefischt wurde, halb tot vor Erschöpfung und Kälte. Noch Jahre nach diesem Tag hatte ich Albträume, wie ich in die San Francisco Bay stürzte, wo es vor Weißen Haien und Riesenkraken nur so wimmelte und ich bald Fischfutter sein würde.



Meine Alcatraz-Albträume sollten Wahrheit werden. Ich durchquere die Bay zusammen mit drei weiteren Männern. Wir kämpfen gegen die Strömung an wie Lachse. Die Unterströmungen greifen uns ins Gesicht, zerren an unseren Zehen. Wir schaufeln, ackern, krallen uns ins Wasser und kommen keinen Millimeter voran. Alcatraz ragt in unserem Rücken auf, ein Polizeiboot ist uns auf den Fersen, als wären wir entsprungene Gefangene. Schwarz gekleidete Männer starren vom Deck finster auf uns herab. Sie halten Gewehre in den Händen. Wollen sie uns retten oder festnehmen?

Der Mann, der diesen Trip durch die wilde Strömung der San Francisco Bay anführt, ist kein Häftling. Er ist vielmehr der Mann meiner Cousine, Jamie Patrick, einer der besten Extremschwimmer der Welt. Er ist groß, blond und laut, einer der freundlichsten und begeisterungsfähigsten Menschen, die ich kenne, ein verantwortungsbewusster Vater, ein guter Freund. Und zweifellos total irre.

Jamie begann seine Laufbahn als Wettkampfschwimmer mit sieben Jahren. Mit zwölf fing er dann allmählich an, die Sache ernst zu nehmen. Er trat für die California State University von Long Beach an und für die University of Hawaii. Nach dem College begeisterte er sich fürs Triathlon. Bald danach absolvierte er seinen ersten Ironman-Wettkampf und fand Sponsoren für seine Ironman-Touren. Für die meisten Triathleten ist es schon ein Traum, überhaupt einen Ironman-Contest zu beenden, doch Jamie beschloss, aufs Dreifache aufzustocken: 7,2 Meilen Schwimmen, 336 Meilen auf dem Fahrrad, 78,6 Meilen Laufen. Das Schwimmen, so Jamie, sei nicht so schlimm gewesen, aber beim Radfahren habe es über 20 Stunden geregnet. Nach der dreißigs-

ten Meile der Laufstrecke bekam Jamie eine Blase, die sich über die halbe Fußsohle zog. Er stach sie auf, unwickelte sie mit Klebeband und lief die restlichen 48,6 Meilen weiter.

Was Jamie unter Spaß versteht, lässt sich etwa so beschreiben: Er wollte der erste Schwimmer werden, der den Lake Tahoe zwei Mal nacheinander durchquerte, eine Distanz von 44 Meilen auf einer Höhe von 1899 Metern. Mit dieser Meisterleistung wollte er auf die Schadstoffbelastung des Sees aufmerksam machen. Zur Vorbereitung stand Jamie um 4:00 Uhr morgens auf und trainierte vier Stunden, um dann ganz normal acht Stunden bei Patrick & Co. zu arbeiten, dem Bürobedarfshandel seiner Familie. In der Mittagspause schwamm er wieder. Den Abend verbrachte er dann mit seiner Frau und seiner Tochter. Zu seinem Training für die Tahoe-Durchquerung gehörten ganz nebenbei ein paar kleinere Meisterleistungen. So durchquerte er beispielsweise den 18 Meilen breiten Clear Lake, was vor ihm auch noch niemand gemacht hatte.

Da war es doch das Mindeste, was man von mir verlangen konnte, dass ich mich meinem kindlichen Albtraum stellte und die 1,5 Meilen von Alcatraz ans Ufer schwamm. Ich fragte Jamie, ob wir das nicht gemeinsam tun könnten.

»Klar doch«, sagte er, als hätte ich ihn gefragt, ob wir mal einen Kaffee zusammen trinken. »Das können wir doch mal am Morgen machen.«

Jamie meinte, er würde seinen Freund Greg Larson mitbringen, ein ehemaliges Mitglied der US-Olympiaschwimm Mannschaft. Ich erzählte meinem Surfkumpel Mark Lukach davon, auch er Journalist und möglicherweise der einzige Mensch auf der Welt, der noch mehr Energie hat als Jamie. Er wäre mir fast auf den Schoß gehüpft: »Das wollte ich schon immer mal machen!« Und wollte wissen: »Wann geht's denn los?«

Meine Nerven machten sich am Vortag unserer Unternehmung gegen 20:00 Uhr bemerkbar, als Mark mich anrief und mit einem seltsam zögerlichen Ton in der Stimme meinte: »Es ist dir schon klar, dass das ein absolut irres Unterfangen ist? Wir schwimmen ja nicht 1,5 Meilen im Swimmingpool. Wo treffen wir Jamie denn? Nehmen wir ein Boot nach Alcatraz?«

Ich wusste es nicht. Ich hatte mir vorgestellt, wir würden eine Fähre besteigen und dann irgendwo – wer weiß? – rausspringen. Also rief ich Jamie an und bat ihn um genauere Angaben.

»Nein«, meinte der Mann meiner Cousine. »Das geht nicht. Wir schwimmen einfach raus und dann wieder zurück.«

So wurde aus einer Strecke von eineinhalb Meilen eine von drei Meilen.

Am nächsten Morgen kamen wir an der Aquatic-Park-Bucht an. Die Bay lag wie grünes Glas vor uns. Die nördliche Landspitze zitterte unter der kühlen Morgenluft. Pelikane landeten spritzend im Wasser und tauchten nach Frühstück. Erste Schwimmer mit bunten Gummikappen zogen ihre morgendlichen Runden in der geschützten Bucht. Jenseits der Landspitze glitzerte das Wasser der gerundeten Bay. An der Meerenge des Golden Gate vorbei strömte es in den offenen Pazifik. Ich wusste, dass hier beim Gezeitenwechsel eine ordentliche Sogwirkung entsteht. Dann bilden sich Strömungen mit bis zu acht Knoten Geschwindigkeit. Jamies Vater, der sein Leben lang gesegelt war, hatte die beste Zeit für unser Schwimmabenteuer berechnet. Wenn wir um 8:00 Uhr morgens bei Strömungsstillstand losschwammen, hätten wir auf unserem Weg zur Insel eine einigermaßen neutrale Strömung. Dann würde die Flut einsetzen, und wir würden im rechten Winkel zurück ans Ufer gezogen werden.

Mark und ich schlüpfen eilig in unsere Neoprenanzüge und schlossen uns den echten Schwimmern an. Wir lachten, als wir da

in unseren Wetsuits über den Strand flitzten. Wir kamen uns richtig cool vor, echte Helden eben.

Jamie und Greg sahen auch recht gelassen drein, als wir unsere Aufwärmübungen machten. Mark hopste herum wie Tigger, der Freund von Puuh, dem Bären. Fast eine menschliche Solarzelle. Mir war irgendwie kalt, obwohl die Morgenluft warm war. Sie knisterte geradezu vor Spannung. »Ist das irre schön!«, rief Jamie.

Ja, das fand ich auch. Obwohl ich immer noch das Nervenflattern hatte, spürte ich so etwas wie freudige Erregung. Und als wir in die eisgrüne Suppe stiegen, war ich sogar recht zuversichtlich. Wir kraulten erst mal locker nach Norden. Alcatraz kauerte knapp über dem Horizont. Es wirkte nicht mal sonderlich weit weg. Das würde sich schon machen lassen. Doch als wir dann ans Ende der Landzunge kamen und in die offene Bay hinausschwammen, machte uns die Strömung einen Strich durch die Rechnung. Sie drängte uns klar nach Südosten, weg von Alcatraz, das direkt vor uns lag.

Ich blickte zu Jamie hinüber. »Was ist das denn jetzt?«

Jamie sah auch ein wenig verwirrt drein. Er fragte einen Mann in einem Boot, der die Sportschwimmer vom Dolphin Club betreute (die die Alcatraz-Strecke regelmäßig schwammen, aber interessanterweise nicht an diesem Tag), ob denn jetzt eine gute Zeit sei, um vielleicht zur Gefängnisinsel zu schwimmen, einfach nur so. »Sicher doch, wenn ihr in Berkeley rauskommen wollt«, meinte der Mann herablassend. »Die Flut kommt gerade rein.« Das hieß, dass die Strömung uns sechs Meilen nach Osten abdrängen würde. Wir würden nicht mehr in gerader Linie zur Insel schwimmen können.

Wir kamen zusammen, um uns zu beraten. Jamie und Greg hielten die Strecke immer noch für machbar. Mark und ich sahen

uns an und zuckten mit den Schultern. Ich pinkelte vor Aufregung in meinen Wetsuit, nickte aber trotzdem, als sie mich fragten, ob ich mitmachen wolle. Wir würden westlich von Alcatraz auf die Brücke zuhalten und hoffen, dass die Flut uns zur Insel trüge. Das hieß, dass wir einen Bogen machen mussten. Es sah so aus, als würden wir eher dreieinhalb oder vier Meilen schwimmen. Na klasse!

Jamie führte die Gruppe an, und sobald wir einigermaßen in die Gänge gekommen waren, fühlte ich mich überraschend locker und stark. Das Surfen, meine Lieblingssportart, hatte mir eine gute Form auch fürs Schwimmen beschert. Je weiter wir vom Ufer wegkamen, desto geschmeidiger und befreiter schwamm ich. Natürlich tönte mir die Filmmusik zu *Der weiße Hai* in den Ohren, und es war ein bisschen gruselig, wie der Blick über die endlose grüne Wasserfläche wanderte, aber jetzt, wo ich richtig schwamm, fühlte ich mich gut. Wieso nur hatte die Bay in meinen kindlichen Alpträumen eine so beherrschende Rolle gespielt? Warum schwamm ich nicht öfter mal mit Jamie lange Strecken? Alles, worauf ich mich konzentrieren musste, waren doch die Elemente und der Rhythmus meines Atems. Wir kamen gut voran. Die Strömung war zwar stark, aber wir zogen kräftig durch und schienen die halbe Strecke bis zur Insel schon nach 15 Minuten zurückgelegt zu haben. Ich dachte an den Alcatraz-Führer, der mir als Kind solche Angst eingejagt hatte. Wenn der mich jetzt sehen könnte. Was für ein ...

Ich hörte Motorengeräusch.

»Na, Jungs, wie geht's euch denn?« Es war der Mann in dem Boot, der zurückgekommen war.

»Gut, danke. Passt alles.«

»Ich wollte euch nur mal was fragen: Was macht ihr denn, wenn ein Frachter hier entlangkommt?«

Jetzt aber mal halblang. War er uns hinterhergefahren, nur um uns so einen Quatsch zu fragen? Es ging uns prima. Uns voran schwamm Jamie Patrick, der weltbeste Ironman!

Ich sah zu Jamie rüber und hoffte, der würde dem Kerl schon Bescheid stoßen. Jamie meinte: »Ähm ...«

»Habt ihr ein Funkgerät dabei?«, wollte der Typ wissen.

Wir hatten kein Funkgerät.

»Na ja, ich will euch ja nicht reinreden und euch sagen, dass ihr zurückschwimmen sollt«, meinte der Mann. »Aber wir bemühen uns sehr darum, dass auf dieser Route keine Unfälle passieren, damit wir hier weiterhin schwimmen können. Bevor wir diese Strecke machen, informieren wir die Küstenwache. Und wir nehmen Funkgeräte mit, damit wir mit den Schiffen kommunizieren können. Ein Frachter mit gut 100 Metern Länge wird nämlich kaum die Maschinen abstellen für etwas, was vom Schiff aus weder zu sehen noch zu hören ist.«

Aha.

Und schon tuckerte der Mann in seinem Boot davon. Offensichtlich war unser Funkgerät an jenem Morgen nicht einsatzfähig. Und obwohl Jamie diese Strecke (ohne Funkgerät) schon mehrfach geschwommen war, trug er jetzt die Verantwortung für uns. Dass uns die Schiffsschraube eines mehrere Bruttoregister-tonnen schweren Frachters filetieren könnte, schien mit einem Mal ein ganz legitimer Grund zur Besorgnis. »Der Mann hat recht«, meinte Greg. »Schwimmen wir zurück.«

Ja, genau, das machen wir. Es fühlte sich gut an, dem Rat des Mannes zu folgen. Das sind ja lauter nette Leute, die Typen vom Dolphin Club, und wir wollten ihnen keinen Ärger machen. Außerdem waren wir ja schon halb in Alcatraz angekommen, eine ordentliche Leistung. Das war wirklich vernünftig. Hätten wir tatsächlich versucht, aus dem Gefängnis zu entfliehen, hätten