

/ HANDBUCH  
FÜR DIE  
GEFÄHRLICHSTEN  
ORTE DER WELT /



ROSIE GARTHWAITE

BLOOMSBURY BERLIN

/ HANDBUCH  
FÜR DIE  
GEFÄHRlichsten  
ORTE DER WELT /

ROSIE GARTHWAITE

Aus dem Englischen  
von Bernhard Kleinschmidt

BLOOMSBURY BERLIN

Dieses Buch ist für alle  
Eltern -  
meine und eure - und für  
die Partnerinnen und  
Partner,  
die zu Hause geblieben  
sind.

Für Mum und Dad -  
für ihre schlaflosen  
Nächte  
und ihre Unterstützung  
für meine manchmal  
etwas  
überstürzten Abenteuer

# INHALT

Danksagung

Beiträger

Vorwort von Rageh Omaar

Einleitung

- 1/ Planung, Vorbereitung und Ankunft
- 2/ Missverständnisse vermeiden
- 3/ Fortbewegung an gefährlichen Orten
- 4/ Vom Umgang mit Beschuss und Bomben
- 5/ Verhalten bei Massenansammlungen, Protestzügen und Krawallen
- 6/ Erste Hilfe und Notfallmedizin
- 7/ Ernährung ohne Speisekarte
- 8/ Liebe und Sex in kritischen Situationen
- 9/ Extremsituationen überstehen
- 10/ Fit bleiben und den Stress besiegen
- 11/ Überleben mit und ohne Waffen
- 12/ Landminen, USBV und chemische Gefahren überleben
- 13/ Eine Entführung überleben
- 14/ In potentiell gefährlichen Ländern überleben

15/ Traumatische Erfahrungen und wie man  
sie verarbeitet

Nachwort von Wadah Khanfar

## DANKSAGUNG

Wenn je ein Buch geschrieben wurde, das die Summe seiner Teile darstellt, dann dieses. Ich schulde all den Menschen, die namentlich oder hinter den Kulissen dazu beigetragen haben, großen Dank. Ihr seid mit allen Wassern gewaschen. Egal, in welches Kriegsgebiet es geht, ich würde euch gern in die Tasche stecken und überallhin mitnehmen.

Chris Cobb-Smith hat mir großzügig sein wahrhaft enzyklopädisches Wissen in allen Survival-Fragen mitgeteilt. In unserem Pub wartet immer ein frisches, kühles Bier auf dich, wenn du eines brauchst, Chris – danke!

Besonders herzlich danke ich auch dem Psychotherapeuten und früheren BBC-Korrespondenten Mark Brayne ([www.braynetwork.com](http://www.braynetwork.com)), dessen wertvolle Untersuchungen zum Thema Trauma und Journalismus die Grundlagen zum 15. Kapitel bilden.

Dank schulde ich ferner Kathy Rooney für ihr Vertrauen in mich und in die Idee zu diesem Buch. Und Nigel Newton sowie allen bei Bloomsbury für ihre Bereitschaft, trotz meines katastrophalen Fahrstils und meiner Vorträge über die Freuden und Entbehrungen Dohas zu erkennen, dass ich als Autorin etwas taue. Es war ausgesprochen spannend, die Entstehung der Verlagsniederlassung in Katar mitzuerleben.

Alice Lutyens, mit der ich schon viel erlebt habe und die nun als meine Agentin fungiert, danke ich dafür, dass sie

mir die Sprache dieser neuen Welt beigebracht und mir über die Hürden hinweggeholfen hat.

## ÄRZTE OHNE GRENZEN



Alle, die mit der Organisation Médecins Sans Frontières (MSF), bekannt auch unter ihrem deutschen Namen Ärzte ohne Grenzen, zusammengearbeitet oder deren Arbeit dokumentiert haben, sind zutiefst davon beeindruckt. Meine Freunde und Kollegen sagen, ihrer Meinung nach unterscheide sich MSF von ähnlichen Organisationen dadurch, dass nicht ein einziger Penny vergeudet werde. MSF bietet Menschen in Kriegs- und Katastrophengebieten und anderen Orten, die niemand sonst aufsuchen will oder kann, kostenlose medizinische Versorgung.

Aus diesem Grund habe ich beschlossen, 30 Prozent meines Honorars für dieses Buch an MSF zu spenden. Darüber hat man sich gefreut und mich in Kontakt mit mehreren äußerst erfahrenen früheren oder heutigen Mitarbeitern gebracht, die viel zu diesem Buch beigetragen haben. Besonders dankbar bin ich Dr. Carl Hallam für seine Bereitschaft, meine medizinischen Ausführungen durchzuschauen, während er mit einem frischen Wirbelbruch zu Hause in Neuseeland im Bett lag.

Allerdings hat MSF mich gebeten, deutlich darauf hinzuweisen, dass alle hier

wiedergegebenen Ratschläge von MSF-Mitarbeitern rein privater Natur sind und nicht mit den strengen Regeln und Verfahrensweisen verwechselt werden dürfen, die sich in den offiziellen Leitfäden der Organisation finden.



## BEITRÄGER

Ohne die Hilfe und den Rat der unten aufgeführten Personen und einer Vielzahl anderer, die anonym bleiben wollten, wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Ich danke allen ganz herzlich dafür, dass sie mir so großzügig ihre Erfahrungen mitgeteilt haben.

**Hoda Abdel-Hamid**, Korrespondentin bei Al Jazeera English und dreimalige Emmy-Preisträgerin. Unter anderem hat sie in Saudi-Arabien, Sarajevo, Marokko und Pakistan gearbeitet und mit ihrem Team jahrelang aus dem Irak berichtet, davon einen Monat gemeinsam mit mir.

**Tim Albone**, Journalist, Dokumentarfilmer und Autor von *Out of the Ashes* (2011), einem Buch über die Entwicklung des afghanischen Cricket-Teams in den letzten Jahren.

**Shadi Alkasim**, früherer mein Kollege beim *Baghdad Bulletin*. Vor seiner Entsendung nach China war er als Radioproduzent und Journalist für die UN-Mission im Sudan und in Liberia tätig. Er hat über den Krieg im Libanon berichtet und für das Video-Blog »Alive in Baghdad« gearbeitet ([www.aliveinbaghdad.org](http://www.aliveinbaghdad.org)).

**Helen Asquith** ist eine in Oxford und am University College London ausgebildete Ärztin. Ihr besonderes Interesse gilt der öffentlichen Gesundheit, deren Zustand sie in vielen Ländern erforscht hat, darunter im Süden Afghanistans und in Bangladesch.

**Quais Azimi**, afghanische Journalistin und Produzentin bei Al Jazeera English in Kabul.

**Samantha Bolton**, früher Leiterin für Pressearbeit und Kampagnen bei Ärzte ohne Grenzen.

**James Brabazon**, Journalist, Dokumentarfilmer und Autor des Buchs *My Friend the Mercenary* (2010).

**James Brandon**, früher mein Kollege beim *Baghdad Bulletin*, heute Forschungsleiter der Quilliam Foundation, die Methoden der Terrorismusbekämpfung erforscht.

**Julius Cavendish**, Korrespondent der britischen Zeitung *The Independent* in Kabul.

**Chris Cobb-Smith**, früher Kommandooffizier bei der britischen Armee, heute Sicherheitsexperte für den Medienbereich. Die von ihm gegründete Firma Chiron Resources berät in Kriegsgebieten arbeitende Journalisten und Dokumentarfilmer in Sicherheitsfragen. Außerdem untersucht sie den Tod von im Einsatz verstorbenen Journalisten und beschäftigt sich mit Menschenrechtsverletzungen und Kriegsverbrechen.

**Tom Coghlan**, Verteidigungsexperte für die Londoner *Times*. Als freier Journalist hat er aus Kabul für verschiedene britische Zeitungen berichtet, darunter die *Times*, der *Daily Telegraph* und *The Independent*.

**Stefanie Dekker**, Produzentin und Reporterin bei Al Jazeera English.

**Marc DuBois**, geschäftsführender Direktor der britischen Sektion von Ärzte ohne Grenzen.

**Jane Dutton**, Moderatorin bei Al Jazeera English, früher bei CNN, der BBC und ETV tätig.

**Alina Gracheva**, Kamerafrau bei Al Jazeera English. Seit dem Zusammenbruch der Sowjetunion ist sie Fernsehjournalistin und hat über den Tschetschenienkrieg,

den Sturz von Mobutu Sese Seko im damaligen Zaire und die Bestattung von Ahmad Schah Massoud in Afghanistan berichtet. Als Mitglied des Teams, das 2001 den Sturz des Taliban-Regimes schilderte, wurde sie mit dem Emmy ausgezeichnet. Für einen weiteren Emmy war sie für ihren Film *Aneta's Choice* nominiert, einen Bericht über eine der Mütter von Beslan.

**Carl Hallam**, Arzt, früher bei den British Royal Marines, heute ehrenamtlich für Ärzte ohne Grenzen tätig.

**Jonny Harris**, Hauptmann beim Light Dragoon Regiment der britischen Armee.

**Sayed Hashim**, Hauptmann bei der afghanischen Armee.

**Ralph Hassall**, Gründer der irakischen Zeitung *Baghdad Bulletin*. Seit deren Ende beschäftigt er sich mit internationalem Katastrophenmanagement und bildet in diesem Rahmen Experten aus. Als Spezialist für Landminen war er für das Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen im Südsudan tätig.

**Caroline Hawley**, früher BBC-Korrespondentin im Irak, wurde 2006 vom Londoner Presseclub zur Fernsehjournalistin des Jahres gewählt. Heute arbeitet sie als Sonderkorrespondentin der BBC in London.

**Patrick Hennessey**, früher Offizier bei der britischen Armee, Autor des Buchs *The Junior Officers' Reading Club* (2009).

**Chris Helgren**, Chef der britischen Bildredaktion von Reuters, früher Cheffotograf derselben Agentur in Bagdad und Rom.

**Mohammed Hersi**, 2001 bis 2009 Pirat an der somalischen Küste.

**Tom Hudson**, früher Anwalt und Soldat, heute Rechtsbeistand einer in Konfliktgebieten des Mittleren

Ostens tätigen Sicherheitsfirma.

**Kamal Hyder**, Journalist. Für CNN und heute Al Jazeera English berichtet er seit vielen Jahren aus den Stammesgebieten von Pakistan und Afghanistan.

**Sebastian Junger**, Journalist und Autor, bekannt für seine Bücher *Der Sturm* und *War: Ein Jahr im Krieg*. Für seinen mehrfach ausgezeichneten Dokumentarfilm *Restrepo* (2010) hat er ein Jahr lang amerikanische Soldaten in Afghanistans »tödlichstem Tal« begleitet.

**Wadah Khanfar** arbeitet von der ersten Stunde an bei Al Jazeera. Zuerst Kameramann, später Korrespondent und Leiter des Büros in Bagdad, ist er heute Generaldirektor des Senders und hat in all den Jahren über fast jeden Krieg in der Region berichtet. 2009 zählte ihn das Magazin *Forbes* zu den mächtigsten Personen der Welt.

**Zeina Khodr** hat ihre Laufbahn bei einem Lokalradio in Beirut begonnen und über den dortigen Bürgerkrieg berichtet. Ihre weiteren Stationen waren Dubai TV, Al Arabiya, Al Jazeera Arabic; heute ist sie bei Al Jazeera English. 1999 wurde sie für die Sendung *World Report* von CNN ausgezeichnet.

**Donald Kirk**, Koreakorrespondent des *Christian Science Monitor*, hat mehrere Bücher über Südostasien und Korea geschrieben, zuletzt *Korea Betrayed* (2010).

**Marc Laban** ist Mitbegründer von AsiaWorks Television, einer unabhängigen Produktionsfirma.

**Mohammad Tahir Luddin**, freier afghanischer Journalist.

**Ian Mackinnon**, als freier Journalist in Bangkok tätig, wo er früher Südostasienkorrespondent der britischen Zeitung *The Guardian* war.

**Kathleen McCaul**, Journalistin, früher beim *Baghdad Bulletin*, heute freie Radio- und Fernsehproduzentin, Autorin

von *Murder in the Ashram* (2011).

**Laura McNaught**, freie Filmemacherin und Gründerin des Sam's College Fund für Kinder in Entwicklungsländern.

**Laith Mushtaq**, Kameramann bei Al Jazeera.

**Monique Nagelkerke** arbeitet seit 20 Jahren für Ärzte ohne Grenzen und reist derzeit als Missionsleiterin durch die Welt. Zuletzt war sie in Liberia, im südlichen und nördlichen Sudan und in Papua-Neuguinea tätig.

**Rageh Omaar**, Nachrichtenmoderator bei Al Jazeera English, hat für die BBC und andere Sender über mehr als 15 Konflikte und aus 40 Ländern berichtet.

**Mary O'Shea**, ehemals bei der EU und den Vereinten Nationen angestellt, ist für diese Organisationen heute freiberuflich als Spezialistin für Governance und Menschenrechte tätig.

**Leigh Page**, freier Dokumentarfilmer und Poker-Profi aus Kapstadt.

**Jacky Rowland**, früher bei der BBC und heute Korrespondentin bei Al Jazeera English, berichtet seit 16 Jahren über Konflikte auf dem Balkan und in der islamischen Welt und wurde dafür mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Royal Television Society Award 2001.

**Nazanin Sadri**, Produzentin bei Al Jazeera English.

**Mike Sawatzky**, Buschpilot im Kongo und ehrenamtlicher Mitarbeiter von Kivu Kids in Goma ([www.kivukidsfoundation.org](http://www.kivukidsfoundation.org)).

**Imad Shihab**, irakischer Journalist, der wegen seiner mutigen Reportagen vorübergehend im Untergrund leben musste. Inzwischen ist er gelegentlich als Reporter für den arabischen Sender der BBC tätig.

**Subina Shrestha**, in Nepal tätige Journalistin und Filmemacherin. Für ihre verdeckten Reportagen in Myanmar

nach den Zerstörungen durch den Zyklon Nargis 2008 wurde sie für den Rory Peck Award nominiert.

**John Simpson**, leitender Redakteur und langjähriger Korrespondent bei BBC News. Er hat aus etwa 30 Kriegsgebieten berichtet, für seine Arbeit einen internationalen Emmy gewonnen und mehrere Bücher geschrieben, zuletzt *Unreliable Sources* (2010).

**Jon Snow**, Chefmoderator von Channel 4 News in Großbritannien.

**Peter Stevens**, freier Journalist.

**Jon Swain**, Journalist, Schriftsteller und ehemaliger Rekrut bei der französischen Fremdenlegion, ist seit 35 Jahren als Korrespondent für die *Sunday Times* tätig. Sein Bestseller *River of Time* (1995) hat in mir den Wunsch geweckt, Journalistin zu werden.

**Sherine Tadros**, Korrespondentin bei Al Jazeera English, gehörte zu den beiden einzigen internationalen Fernsehjournalisten, die während des Gaza-Kriegs von 2009 vor Ort berichteten.

**Shelley Thakral**, leitende Nachrichtenproduzentin bei BBC World, hat über den Irak, die Auswirkungen des Tsunamis von 2006 in Indonesien, das große Erdbeben in Pakistan, die Ermordung von Benazir Bhutto und viele andere Katastrophen und Konflikte berichtet.

**Nick Toksvig**, früherer Auslandsredakteur bei Sky News, heute leitender Nachrichtenredakteur bei Al Jazeera English.

**Giles Trenderle** hat über zehn Jahre unter anderem für den *Economist*, die *Sunday Times*, CNN und CBS aus Beirut berichtet. Heute leitet er eine Sparte der Programmabteilung bei Al Jazeera English.

**Laura Tyson** (geb. Conrad) war für die Kinderhilfsorganisation Save the Children tätig und hat als

Pressereferentin beim britischen Ministerium für internationale Entwicklung gearbeitet.

**Terry Waite, CBE**, Unterhändler bei Konflikten und fast fünf Jahre Geisel im Libanon.

**Sebastian Walker**, Journalist beim *Baghdad Bulletin*, dann bei Reuters und Al Jazeera, hat 2010 über das Erdbeben in Haiti berichtet.

**Sue Williams**, seit 1991 ausgebildete Vermittlerin bei Geiselnahmen, hat als Leiterin der bei Geiselnahmen eingesetzten Einheit des New Scotland Yard regelmäßig an Besprechungen des britischen Krisenstabs COBR teilgenommen.

**Vicki Woods**, Redakteurin der *US-Vogue* und Kolumnistin für den *Daily Telegraph*; Mutter meines Kollegen und Freundes Sebastian Walker.

## VORWORT VON RAGEH OMAAR

»Wie wird man mit so etwas bloß fertig? Hattest du nicht furchtbare Angst? Was nimmst du auf jede Reise mit? Was tust du, wenn es Probleme mit dem Essen und der Elektrizität gibt? Wer oder was bietet dir an solchen Orten Schutz?« Wenn Journalisten, Diplomaten und Mitarbeiter von Hilfsorganisationen nach jedem Einsatz in einem Konfliktgebiet oder bei einer humanitären Krise solche Fragen gestellt bekommen, stehen sie vor dem Dilemma, entweder die Wahrheit zu beschönigen oder zu versuchen, sie auszudrücken, ohne ihr dabei jedoch wirklich gerecht zu werden. Auf die Antworten muss man sich gut vorbereiten, wenn man nicht einfach zugeben will, dass manche Dinge Leuten, die so etwas nicht selbst erlebt haben, ausgesprochen schwierig zu vermitteln sind.

Dieses Buch bietet lebhaft Einblicke in die Erfahrungen und Denkprozesse von Kriegsberichterstatern, die versuchen, solche Fragen zu beantworten. Aber es geht noch viel weiter. Es entzaubert eine Reihe von Mythen, die sich um die Tätigkeit dieser Reporter ranken. Ein besonders gefährlicher Mythos ist meiner Meinung nach die Ansicht, mit jedem neuen Einsatz an einem gefährlichen oder auch nur ungemütlichen Ort würde man irgendwie eine immer dickere Schutzschicht bekommen, bis man sich nach vielen solchen Erfahrungen als praktisch unverwundbarer »alter Hase« (ich hasse diesen Ausdruck) bezeichnen könne.



Schön wär's! Die Liste mit äußerst erfahrenen, engagierten und professionellen Reportern, die im Einsatz getötet wurden, hat genau dieselbe tragische Länge wie die mit jungen, unerfahrenen und engagierten Journalisten, die sich in Kriegsgebiete wagen, um ihre Chancen als Auslandsreporter zu verbessern. Für Kriegsberichterstatter ist der nächste Auftrag gewissermaßen immer der erste.

Rosies Buch ist eine hochinteressante Sammlung von Essays, Überlegungen, Erinnerungen, Anekdoten und selbstkritischen Geständnissen von Reportern, darunter viele Freunde und Kollegen von uns beiden. Was sie sagen, ist manchmal lustig und aufschlussreich, manchmal ebenso ernüchternd wie erfrischend. Vor allem aber ist es nützlich. Es ist, als hätte sich eine Schar aus Kriegsberichterstattern, Diplomaten, Reisenden und Katastrophenhelfern zusammengesetzt, um gemeinsam eine ganz spezielle Ausgabe von *Schotts Sammelsurium* zu erstellen.

Besonders wichtig ist Rosies Buch, weil es den Mythos zerstört, dass nur ganz besondere Zeitgenossen zum Kriegsberichterstatter taugen würden. Zudem räumt es mit der Vorstellung auf, man bräuchte eine verwirrende Menge an Fertigkeiten, um mit tausenderlei Situationen umzugehen. In Wahrheit sind Leute, die über Konflikte und Unruhen berichten, natürlich nicht nur ganz normale Menschen; sie sind auf ihre Aufgabe oft auch nicht richtig vorbereitet. Dieses Buch liefert ihnen sämtliche Fakten, die sie brauchen – von der Frage, was man in den Koffer packen muss, über das Verhalten an Kontrollpunkten bis hin zu der korrekten Bekleidung in einem Konflikt zwischen verschiedenen religiösen Gruppen –, und viel, viel mehr.

Dies ist ein Buch, das informiert, bildet und unterhält. Sie werden feststellen, dass Sie es immer wieder

aufschlagen.

# /EINLEITUNG

Manche Leute meinen, wenn Gott wolle, dass man an einem bestimmten Tag stirbt, dann werde man das auch tun, egal, welche Vorsichtsmaßnahmen man dagegen treffe. Der Ansicht bin ich nicht. Ich glaube, Gott hat mir meinen Verstand geschenkt, damit ich nach Kräften vermeiden kann, in bestimmte Situationen zu kommen. **Imad Shihab**, irakischer Journalist

**Ein Mensch, der Ihnen nahesteht**, bricht in ein Kriegsgebiet auf, und Sie verabschieden sich. Sie wollen ihm einen letzten Ratschlag geben. Etwas, das ihm wieder einfallen wird, wenn er es am dringendsten braucht. Einen Moment der Klarheit in dem ganzen Durcheinander.

»Sei kein Held«, sagen Sie. Oder: »Denk dran, nichts ist es wert, das Leben zu riskieren.«

Banal. Nicht besonders nützlich und eben banal.

Ich würde am liebsten sagen: »Steck mich in dein Handgepäck, dann kann ich dich beschützen, während du das tust, was du tun musst.« Aber das geht nicht. Weder passe ich ins Handgepäck, noch bin ich in der Lage, mit einer Hand einen Feind abzuwehren, während ich mit der anderen meinen Freund oder meine Freundin festhalte.

Deshalb überlasse ich dem Menschen, der aufbricht, normalerweise mein Glücksarmband. Es ist eine buddhistische Gebetskette aus Nordindien, kann jedoch leicht mit einer islamischen oder katholischen Kette verwechselt werden – je nach der Religion der Person, die an einem Checkpoint mit dem Lauf ihrer Waffe ans Autofenster klopft. »Die hat mich schon aus mehr als einer heiklen Situation gerettet«, sage ich, nicke beruhigend und winke zum Abschied. Dass ich lieber samt Notarzt und Raketenabwehrschild mitkommen würde, wenn ich könnte, sage ich natürlich nicht.

Aber selbst das reicht nicht aus.

Eine Freundin namens Sherine Tadros ist auf dem Weg nach Gaza. Sie arbeitet als Reporterin für Al Jazeera English und hat das Training für den Aufenthalt in einer feindlichen Umgebung absolviert, das wir alle brauchen, um bei der Arbeit in Konfliktgebieten versichert zu sein. Aber das ist nun schon drei Jahre her.

»Ich weiß überhaupt nicht mehr, wie man Mund-zu-Mund-Beatmung macht, Rosie. Sind es 30 Atemzüge und dann zweimal Herzdruckmassage?«

»Umgekehrt ... glaube ich.« Dann ist sie fort, erst nach Jerusalem und dann nach Gaza, bevor mir etwas Hilfreicheres einfällt, was ich ihr sagen könnte.

Aus ihrem eintägigen Besuch in Gaza wird unvermutet ein viermonatiger Aufenthalt, während dessen ein 23-tägiger Krieg tobt. Sie befindet sich mitten in ihrem ersten Kriegsgebiet, während ich und meine mageren Überlebensstipps nur eine Zeitzone weit entfernt sind.

Es gibt viele nützliche Ratschläge für Leute wie Sherine und mich, aber aus irgendeinem Grund war dieser Wissens- und Erfahrungsschatz bisher im Gedächtnis anderer Leute verborgen. Dieses Buch will ihn dort herausholen und für ein breiteres Publikum verfügbar machen - für Menschen, die auf Bomben zulaufen statt weg davon, und für jene, die sich mitten in einer Katastrophe befinden, statt sie im Fernsehen zu betrachten. Gedacht ist es also für Ärzte, Ingenieure, Mitarbeiter von Hilfsorganisationen und Privatfirmen, Journalisten, Menschenrechtsanwälte und viele andere, die sich von solchen Orten angezogen fühlen.

Jedoch nicht nur die Besucher müssen sich an die Situation anpassen. Millionen Menschen leben inmitten von Städten und Regionen, in denen gewalttätige Konflikte an der Tagesordnung sind, sei es in Bogotá oder bestimmten Vierteln von Baltimore, im Zentrum von Mogadischu und in den Townships von Johannesburg, in der Westbank und in Beirut. Sie haben gelernt, in ihrer Umgebung zurechtzukommen.

Bei einem Glas Tequila hört man etwa: »Es weiß doch jeder, dass das eine sichere Methode ist, ums Leben zu

kommen.«

Das nervöse Lachen der anderen am Tisch ist ein Echo dessen, was ich denke: »Ich lebe noch.«

Wenn Menschen, die immer wieder in Kriegsgebiete zurückkehren, die Geschichte von jemandem hören, der nicht überlebt hat, dann sagt ihnen ihr Instinkt: »Das wäre mir nie passiert. Ich hätte mich nie so verhalten.« Ihren Freunden und Angehörigen sagen sie dasselbe. Nur wer selbstmordgefährdet ist, würde sich bewusst in eine Lage bringen, in der er jeden Tag erwartet zu sterben. Für die Menschen, von denen hier die Rede ist, ist ein solcher Einsatz zwar ein Risiko – aber ein kalkulierbares Risiko.

Kurse darüber, wie man sich in einer feindlichen Umgebung verhalten sollte, vermitteln zwar gewisse Kenntnisse, die nötig sind, um diese Kalkulation vorzunehmen. In solchen Kursen läuft jedoch alles nach dem Lehrbuch ab, während der Krieg chaotisch ist. Wirklich vorbereitet sein kann man darauf nicht. Man weiß nicht, wie man reagieren wird, bevor man es tut, und dann ist es womöglich zu spät.

Besonders wenig bringen solche Kurse, wenn es um die Vorbereitung auf scheinbar banale Probleme geht, die in einem Kriegsgebiet genauso tödlich sein können wie Schusswaffen und Bomben – Langeweile, Hunger, Mangel an Sex, zu viel Sex, Alkohol, Mangel an Alkohol, unkontrollierte Gewichtszunahme und mangelnde Fitness, AdrenalinstöÙe, die kein geeignetes Ventil finden.

Eines kann man allerdings tun. Man kann sich möglichst viel Rat bei Leuten holen, die Jahre damit verbracht haben, Geschossen auszuweichen und durch Minenfelder zu spazieren.

Eines ist dabei jedoch zu beachten: Bei der Lektüre dieses Buchs werden Sie feststellen, dass manche Leute aus bestimmten Erfahrungen Schlüsse gezogen haben, die das genaue Gegenteil der Erkenntnisse anderer darstellen. Außerdem entsprechen die angebotenen Tipps nur selten dem, was man in einem gewöhnlichen Ratgeber findet. Manchmal verstoßen sie gegen Gesetze und die gesellschaftliche Etikette, aber für die Personen, von denen sie stammen, waren sie nützlich, und deshalb könnten sie auch für Sie nützlich sein. Nehmen Sie dieses Buch als Hilfe, um die Entscheidungen zu treffen, die richtig für Sie sind.

Ich habe selbst die Nase in ein Semi-Kriegsgebiet gesteckt, als ich nach dem Irakkrieg von 2003 etwa sechs Monate in Basra verbrachte. Damals war ich 22 Jahre alt, hatte gerade meinen Abschluss in Oxford hinter mir und verdiente als freie Reuters-Korrespondentin das vor Ort übliche Tageshonorar von zehn Dollar. Wie ich überlebt habe? Nun, ich habe mich mit einem Dolmetscher der britischen Armee zusammengetan. Als ich ihm verbot, in das ausgebombte Haus, in dem wir wohnten, eine Waffe mitzubringen, hingte er lebensgroße Poster von Arnold Schwarzenegger auf, um potentielle Eindringlinge abzuschrecken. Bewaffnet mit meinem blonden Haar und einem geübten Lächeln, versuchte ich mich an alles zu erinnern, was ich während meiner einjährigen Dienstzeit bei der britischen Armee gelernt hatte.

Ich habe gelernt, wie ich vermeiden konnte, durch meine eigenen Fehler ums Leben zu kommen. Solche Fehler gab es viele, und in einigen Fällen wäre es mir fast an den Kragen gegangen. Hätte ich abends in einem Buch wie diesem blättern können, hätte mir das womöglich geholfen – zumindest ein wenig.

Noch etwas. Da sich politische Gesinnungen, kulturelle Werte und selbst Staatsgrenzen im Lauf der Zeit ändern, kommt es vor, dass einst ausgesprochen gefährliche Orte zu beliebten Touristenzielen werden (und andersherum). Ein Beispiel ist Vietnam. Schicken Sie mir daher bitte ihre eigenen Erfahrungen, Ideen und Vorstellungen an [howtoavoidbeing@gmail.com](mailto:howtoavoidbeing@gmail.com) oder folgen Sie den Updates auf meinem Twitter-Feed @Rosiepelican.



# 1/PLANUNG, VORBEREITUNG UND ANKUNFT

Geh nie blind irgendwo hin. Rühr dich nicht von der Stelle, bis du alles über den Ort weißt, den du aufsuchen wirst. **Laith Mushtaq**, Kameramann bei Al Jazeera

**Auf meine Reise nach Bagdad** war ich ausgesprochen schlecht vorbereitet. Unter anderem dachte ich, ich würde nur sechs Wochen dort bleiben, aus denen jedoch

fünfeinhalb Monate wurden. Da es sich nicht um einen Urlaub handelte, hätte ich vor meinem Abflug allerhand organisieren sollen, doch das tat ich nicht.

Sie müssen das Schicksal in die eigene Hand nehmen. Lassen Sie sich nicht einfach vom Geschehen mitreißen. Schon vor Ihrer Abreise müssen Sie sämtliche Risiken in Betracht ziehen und dafür sorgen, dass Sie alles getan haben, um sie zu minimieren.

Halten Sie Angehörige und Freunde auf dem Laufenden und lassen Sie diesen Personenkreis an Ihren Vorbereitungen teilhaben.

## **/VOR DER ABREISE**

Dies ist eine Liste mit Dingen, an die sie im Voraus denken sollten:

**Packen Sie eine Notfalltasche** (siehe Seite 44).

**Beginnen Sie mit den medizinischen Vorbereitungen** – idealerweise etwa sechs Wochen bevor Sie abreisen. Stellen Sie fest, ob Sie irgendwelche Medikamente einnehmen oder sich impfen lassen sollten. Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder auf einem zuverlässigen Reiseportal, was infrage kommt.

Dr. Carl Hallam, früherer Arzt bei der britischen Marine, gibt den Rat: »Lassen Sie sich gegen alles impfen, was möglich ist. Sterben Sie nicht an etwas, wogegen Sie sich hätten schützen können. Ich war entgeistert, als ich in Aceh auf Sumatra auf ehrenamtliche Helfer traf, die nicht gegen

Tollwut geimpft waren. So etwas halte ich für völlig verrückt. Ein kleiner Pils in den Arm kann Ihnen das Leben retten.«

**Nehmen Sie mindestens einen Monatsvorrat der verschreibungspflichtigen Medikamente** mit, die Sie brauchen. Packen Sie den ins Handgepäck.

**Lassen Sie sich vorsorglich vom Zahnarzt untersuchen**, wenn Sie mehr als ein paar Monate unterwegs sein werden.

**Besorgen Sie sich eine anständige Krankenversicherung.** Vergewissern Sie sich, dass die auch für das betreffende Land gilt, und stellen Sie fest, ob für die von Ihnen geplanten Aktivitäten eine Zusatzversicherung erforderlich ist. Notieren Sie sich, wie Sie im Notfall mit der Versicherung in Kontakt treten können, und bewahren Sie diese Informationen zusammen mit Ihren medizinischen Daten irgendwo auf, wo Sie sie rasch finden können.

**Stellen Sie eine Notfallapotheke zusammen** oder überprüfen Sie Ihr bereits vorhandenes Sortiment auf Verfallsdaten ([siehe Seite 111](#)).

**Welche Verhütungsmittel wollen Sie mitnehmen?** Selbst wenn Sie der Meinung sind, keine zu brauchen, nehmen Sie welche für Ihre Freunde mit. In Kriegsgebieten können sich Kondome für verschiedene Zwecke als nützlich erweisen ([siehe Seite 112](#)).

**Informieren Sie sich über Vorerkrankungen und Allergien von Teammitgliedern.** Wenn Sie mit einem Team unterwegs sind, müssen alle Mitglieder wissen, wo die anderen ihre Medikamente aufbewahren und wie diese verabreicht werden, falls der Betreffende das nicht selbst tun kann. Alle sollten ihre Vorerkrankungen notieren, und alle sollten wissen, wo diese Notizen aufbewahrt werden.

**Wählen Sie einen nächsten Angehörigen aus** und denken Sie dabei daran, dass Sie die betreffende Person fragen müssen, ob sie diese Aufgabe auch übernehmen will. Sie müssen ihr alle Einzelheiten mitteilen: Vorerkrankungen, Versicherungsinformationen, Kontonummern, Aufbewahrungsort Ihres Testaments (falls vorhanden), das Passwort für Ihren Safe ... alles, was es zu wissen gibt, falls etwas schief läuft. Es ist keineswegs makaber, so etwas zu tun. Nächste Angehörige sind die ersten Ansprechpartner in einem Notfall, zum Beispiel wenn Sie gekidnappt oder festgenommen werden, nicht nur im Todesfall. Sorgen Sie dafür, dass die betreffende Person nicht unvorbereitet ist.

Meiner Erfahrung nach ereignen sich Tragödien oft im ungünstigsten Moment. Ihre wichtigste berufliche Kontaktperson – Redakteur, Produzent, Partner – muss zu jeder Tageszeit sofort Kontakt zu Ihrem nächsten Angehörigen aufnehmen können und über Ihre medizinischen Bedürfnisse informiert sein.

**/BEI DER ANKUNFT**

Besonders gefährdet sind Sie bei der Ankunft in einem fremden Land, weil Sie weder mit den amtlichen Prozeduren noch mit der Sprache und der Kultur vertraut sind. Hier einige nützliche Tipps:

**Informieren Sie sich, wer Sie abholt.** Besorgen Sie sich die Telefonnummer dieser Person und rufen Sie sie vorher an, um zu fragen, was Sie tun müssen, um problemlos einzureisen. (Ich erinnere mich noch, wie ich mich bei meinem Chef erkundigte, ob mein Abholer eine Schutzweste mitbringen würde, und wie ich ziemlich nervös wurde, als ich die achselzuckende Antwort hörte: »Das werden Sie schon sehen, wenn Sie am Flughafen sind.« Meine nächste Station war Bagdad.) Ergreifen Sie die Initiative und sorgen Sie dafür, dass Sie vor Ihrer Abreise alle Informationen besitzen.

**Vereinbaren Sie einen Treffpunkt und, falls nötig, ein Kodewort,** um sich zu vergewissern, dass Sie von der richtigen Person abgeholt werden. Tauschen Sie mit ihr die Telefonnummern aus.

**Bringen Sie alles, was absolut notwendig ist, im Handgepäck unter** – etwas Kleidung, einen Waschbeutel, Wertsachen und Ihre Notfalltasche ([siehe Seite 44](#)).

**Suchen Sie einen freundlichen Mitreisenden,** der Ihnen vorübergehend als Dolmetscher dienen und bei eventuellen Problemen auf der Reise helfen kann. Jemand, der Sie anlächelt, wenn Sie Schwierigkeiten haben, ein Ticket zu kaufen, ist normalerweise gut dazu geeignet.

## /BEI DER ABREISE

Beim Verlassen eines Landes stellt sich erneut eine kritische Situation ein, weil man dann dazu neigt, weniger wachsam zu sein. Es mag seltsam klingen, aber schon bevor man einreist, muss man wissen, wie man wieder herauskommt.

Telefonieren Sie mit Leuten, die bereits im Land sind, um Ihre Optionen zu erkunden. Sie müssen die folgenden Fakten eruieren:

**Wie erfolgt im Notfall eine medizinische Evakuierung** (kurz med. Evak. oder englisch MedEvac)? Darüber weiß die Botschaft vor Ort ebenso Bescheid wie Ihr Reisebüro. Wenn Sie fest angestellt sind, sollte Ihr Arbeitgeber darüber eigentlich ebenfalls Bescheid wissen. Falls nicht, sorgen Sie vor der Abreise dafür, dass sich das ändert.

**Welche Ausweichrouten gibt es**, falls die, auf der Sie angekommen sind (Straße, Eisenbahnlinie, Flughafen, Schiffsverbindung) geschlossen wird? Darüber müssen Sie informiert sein, um eine Entscheidung treffen zu können, falls alles schief läuft.

Ich habe oft festgestellt, dass die Botschaft sich als relativ unzuverlässig und wenig hilfreich erweist, was die Planung einer möglichen Evakuierung angeht. Sowohl MedEvac als auch eine