

WAS EIN TÜRSTEHER, EIN KAMPFPILOT UND THOMAS SHELBY GEMEINSAM HABEN

Angst ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass Dir nie jemand beigebracht hat, was Du in diesem Moment tun sollst. Hier sind drei Werkzeuge, die wirklich helfen.

Veröffentlichungsdatum: 13. Mai 2026

Eximum

Halb drei nachts, drei Typen, eine Tankstelle

Vielleicht stehst Du um halb drei nachts vor einer Tankstelle und drei Typen schauen Dich an, als wäre Dein Gesicht eine Speisekarte.

Vielleicht sitzt Du an der Ampel und der Fahrer hinter Dir steigt aus, mit roten Augen und einer Eisenstange in der Hand. Vielleicht ist es harmloser: Das Meeting in zehn Minuten, vor dem Vorstand, und Dein Magen verzieht sich, als hätte ihn jemand verknotet.

Was passiert dann in Dir? Das Herz schlägt schneller. Die Atmung wird flach. Die Gedanken fahren auf zwei Schienen gleichzeitig: „Was zur Hölle mache ich jetzt?“ und „Bitte, dass das aufhört.“

Willkommen in der Werkstatt der Evolution. Dein Körper macht genau das, wofür er gebaut wurde. Das Problem ist nur: Er macht es in der falschen Welt.

Tiefer einsteigen

Diese drei Werkzeuge sind die taktische Ebene. Die größere Frage dahinter ist Resilienz: Was hält Dich aufrecht, wenn alles in Dir nein sagt?

Darüber schreibe ich auf *heffen.net* im Cornerstone **Resilienz: Das kleine Ja, das nach dem großen Nein kommt**. Dort findest Du den Rahmen, in dem diese Werkzeuge wirklich greifen.

Dein Gehirn kämpft noch gegen den Säbelzahn tiger

Vor 50.000 Jahren hat Dein Vor-Vor-Vor-Vor-Großvater nicht überlebt, weil er charmant war. Er hat überlebt, weil sein Gehirn binnen Millisekunden entschieden hat: bleiben, fliehen oder zuschlagen. Adrenalin rauf, Sauerstoff in die Muskeln, Verdauung aus, Augen weit auf. Boom. Bereit.

Das Programm läuft heute immer noch. Es weiß nur nicht, dass es zwischen einem Säbelzahn tiger und einem Quartalsbericht unterscheiden soll. Für Dein Stammhirn ist beides dieselbe Bedrohung.

Ich habe das früh gelernt. Mit neunzehn habe ich in meiner Heimatstadt in einem Club an der Tür gearbeitet, in dem ein, sagen wir, gemischtes Publikum verkehrte: französisches Militär, amerikanisches Militär, Halbkriminelle, Sinti und Roma, Prostituierte.

Es gab dort wenig ruhige Nächte. Aber es gab Nächte, in denen ich Leute rausziehen musste, während neben mir ein Aschenbecher durch die Luft flog. Nächte mit kaputten Gläsern, mit gezogenen Messern, mehr als einmal mit einer Pistole. Einmal wurde direkt neben mir jemand niedergestochen.

Was ich dort gelernt habe: Die Angst wirst Du nicht los. Vergiss es. Männer ohne Angst sind entweder Idioten oder Psychopathen, und beides sind keine erstrebenswerten Kategorien, oder?

Was Du aber lernen kannst, ist, in der Angst zu handeln. Das ist der Unterschied zwischen einem Mann, der unter Druck auseinanderfällt, und einem, der unter Druck funktioniert.

Genau das macht Thomas Shelby in Peaky Blinders so faszinierend. Er ist nicht angstfrei. Das siehst Du ihm an, in den Augen, in der Mikrosekunde vor seiner Reaktion. Aber er hat Werkzeuge. Drei davon kannst Du Dir aneignen.

Werkzeug 1: Denken wie ein Kampfpilot – in vier Sekunden

Ein US-Air-Force-Oberst namens John Boyd hat in den Sechzigern beobachtet, wie Kampfpiloten Entscheidungen treffen, wenn sie keine Zeit zum Nachdenken haben. Das Ergebnis heißt OODA: Observe, Orient, Decide, Act. Beobachten, Orientieren, Entscheiden, Handeln.

Klingt nach Lehrbuch, ist aber das wertvollste mentale Modell, das ich kenne.

- Beobachten: Was passiert hier wirklich? Nicht: Was fühle ich? Sondern: Was sehe ich? Wer ist im Raum? Wo sind die Hände? Was liegt auf dem Tisch? Wie ist die Atmosphäre?
- Orientieren: Was bedeutet das? Hier kommen Deine Erfahrung, Deine Werte, Dein Bauchgefühl ins Spiel. Die wichtigste Stufe, weil hier die Verzerrung passiert. Wer hier panikt, sieht überall Bedrohung. Wer hier abgeklärt ist, sieht Optionen.
- Entscheiden: Eine Option wählen. Egal welche, aber wählen. Nicht stehen bleiben.
- Handeln: Tun. Sofort. Und dann von vorn.

Wer schneller durch die Schleife kommt, kontrolliert die Situation. Das galt für Boyds Kampfpiloten und das gilt im Vorstand, im Streit mit dem Nachbarn, in der dunklen Gasse.

Meine eigene Lektion in OODA habe ich bekommen, als ich noch nichts von OODA wusste. Während meiner Unteroffiziersvorausbildung haben wir bei einer Übung ein

amerikanisches Feldlager „überfallen“. Obwohl überfallen zu viel gesagt ist – eigentlich wollten wir paar Mann (sieben brave Bundeswehrsoldaten mit Platzpatronen und Mündungsfeuerdämpfer auf dem G3) nur ein bisschen Trassierband in eines der Tarnnetze knüpfen, mit denen die Fahrzeuge der US-Armee am Rand des Lagers abgetarnt waren. *Bundeswehr was here!*

Das ging in die Hose. Massiv. Wir wurden von einer Streife erwischt. Einer Streife mit scharfer Munition in den Waffen.

Innerhalb von Sekunden lag ich am Boden und schaute zum ersten Mal in meinem Leben in den Lauf eines AR-15. Mein Stammhirn war überzeugt und teilte mir dröhnend mit: *Jetzt stirbst Du.*

Was ich danach gelernt habe, nachdem das Zittern endlich vorbei war: Ohne Beobachtung gibt es keine Orientierung. Ohne Orientierung keine Entscheidung. Wer nur reagiert, verliert. Wir hatten uns auf eine fixe Idee konzentriert und vergessen, dass jeder Angriff Konsequenzen hat.

Klassischer OODA-Fehler.

Werkzeug 2: Der Notausschalter, den niemand sieht

Hier ist der Trick, den niemand auf dem Schirm hat: Dein Nervensystem kannst Du nicht direkt steuern. Du kannst es aber indirekt steuern – über die Atmung. Das ist die einzige autonome Körperfunktion, auf die Du direkten Zugriff hast.

Die Boxatmung als Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Vier Sekunden einatmen, durch die Nase, tief in den Bauch, nicht in die Brust
- Vier Sekunden halten, Stillstand
- Vier Sekunden ausatmen, durch den Mund, langsam
- Vier Sekunden halten, wieder Stillstand
- Drei bis vier Runden, mehr nicht

Das reicht, um Deinen Parasympathikus zu aktivieren – also jenen Teil Deines Nervensystems, der für Erholung und Beruhigung zuständig ist. Du fühlst, wie der Puls runtergeht, wie die Schultern nachgeben. Wie die Welt einen Tick langsamer wird.

Eine Stanford-Studie aus 2023 hat über einen Monat verglichen, was kurze Atemübungen tatsächlich bringen. Schon fünf Minuten täglich senkten die Atemfrequenz messbar und besserten die Stimmung deutlicher als klassische Achtsamkeitsmeditation. Boxatmung war eine der drei getesteten Techniken.

Navy SEALs benutzen das vor Einsätzen. Polizisten in Geiselsituationen. Spitzensportler vor dem Wettkampf. Du kannst es vor dem Meeting benutzen, in der Schlange beim Elternsprechtag oder eben tatsächlich an der Tankstelle, wenn jemand komisch guckt.

Das Beste daran: Niemand sieht, dass Du es tust. Du stehst da, atmest, und wirst innerhalb einer Minute zu einem anderen Mann. Nicht furchtloser, aber um einiges funktionsfähiger. In meinem Buch THE MANUAL I – Resilienz habe ich mich eingehender mit Box Breathing und anderen Techniken zur Stärkung der Resilienz befasst.

Sieben Tage, drei Wecker – die einfachste Übung Deines Lebens

Setz Dir einen Wecker, dreimal pro Tag, zu zufälligen Zeiten. Wenn er klingelt, mach drei Dinge:

- Schau ehrlich nach, wo Du gerade in der Cooper-Skala bist
- Beschreibe in einem Satz, was um Dich herum passiert
- Atme einmal Boxatmung durch, vier Runden, knapp eine Minute

Eine Woche reicht. Du wirst merken, wie sehr Du vorher im Weißbereich gelebt hast. Und wie viel Du eigentlich verpasst.

Werkzeug 3: Warum die meisten Männer im falschen Modus leben

in US-Marine namens Jeff Cooper hat in den Siebzigern ein einfaches Modell entwickelt, das jeder Türsteher, Polizist und Bodyguard kennt. Es heißt Color Code:

- Weiß: Totale Unaufmerksamkeit. Handy in der Hand, Kopfhörer auf, völlig in Gedanken. Hier passieren die schlimmsten Dinge, weil Du sie nicht kommen siehst.
- Gelb: Entspannte Wachsamkeit. Du registrierst, was um Dich herum passiert, ohne paranoid zu sein. Wer ist im Raum? Wo sind die Ausgänge? Welche Stimmung hat die Gruppe am Nebentisch? In diesem Modus solltest Du als erwachsener Mann den größten Teil des Tages verbringen.
- Orange: Spezifische Aufmerksamkeit. Etwas Konkretes ist Dir aufgefallen. Der Typ an der Bar guckt komisch. Der Fahrer neben Dir schreit ins Telefon. Du beobachtest, Du planst, Du bist noch nicht in Aktion, aber bereit.
- Rot: Aktion. Das Ding ist da. Du tust, was Du tun musst.

Die meisten Männer leben im Weißbereich und springen direkt nach Rot, wenn etwas passiert. Genau dort entsteht Panik. Wer es schafft, dauerhaft in Gelb zu leben, wird kaum überrascht. Und falls doch, hat er einen viel kürzeren Weg in den Handlungsmodus.

In meinen Club-Nächten hatte ich nie eine andere Wahl als Gelb. Wer dort in Weiß stand, hatte spätestens nach drei Wochen eine Narbe im Gesicht. Wer in Gelb stand, sah die Schlägerei zwei Minuten kommen und konnte sie auflösen, bevor das erste Glas zerbrochen wurde.

Das gleiche Prinzip funktioniert im Büro, im Restaurant, auf der Straße. Es ist eine Haltung. Kopf hoch, Schultern locker, Augen offen, Handy in der Tasche. Mehr nicht. Aber das verändert alles.

Künstliche Intelligenz

Es gibt noch einen Trick, den ich aus der Türsteher-Zeit mitgenommen habe und der in zivilen Konflikten Gold wert ist: die State-Breaking-Frage. Wenn ein Gespräch kippt oder jemand laut wird – vielleicht der Nachbar im Gartenstreit hochgeht – dann wirf eine Frage in den Raum, die mit dem Thema absolut nichts zu tun hat.

„Sag mal, fährst Du den 3er-BMW da unten?“ „Wo hast Du diese Uhr her?“ „Hast Du gestern das Spiel gesehen?“

Klingt völlig absurd, ich weiß, aber es funktioniert. In der Hirnforschung kennt man das Phänomen unter dem Namen Amygdala-Hijack, geprägt vom Psychologen Daniel Goleman. Wenn jemand wütend wird, übernimmt ein älterer Hirnbereich die Kontrolle und schaltet das rationale Denken praktisch ab.

Eine unerwartete Frage – Psychologen nennen das einen Pattern Interrupt – zwingt das Gehirn, kurz wieder rational zu arbeiten. Genau in diesem Moment kippt die Eskalation.

In diesen drei Sekunden kannst Du den Tonfall ändern, die Distanz wahren, die Situation deeskalieren.

Häufig gestellte Fragen

Kann ich Angst überhaupt loswerden?

Nein. Und das ist eine gute Nachricht. Angst ist ein Überlebensmechanismus, der Dir das Leben rettet, wenn Du nicht aufpasst. Was Du loswerden kannst, ist die Lähmung in der Angst. Das ist ein riesiger Unterschied. Angstfreie Männer sind entweder Lügner oder klinische Fälle.

Funktioniert die Boxatmung wirklich, oder ist das Esoterik?

Reine Physiologie. Vier Sekunden ein, vier halten, vier aus, vier halten – das aktiviert messbar den Parasympathikus und senkt den Puls. Wird von Navy SEALs, Polizeispezialeinheiten und Notärzten benutzt. Wenn das Esoterik wäre, würden diese Leute es nicht trainieren.

Was ist, wenn ich in der Situation komplett blank bin und kein Werkzeug funktioniert?

Dann hast Du nicht trainiert. Werkzeuge funktionieren in der Krise nur, wenn Du sie vorher im Alltag eingeübt hast. OODA im Meeting üben, Boxatmung beim Zähneputzen, Cooper-Gelb beim Einkaufen. Wer erst in der Schusslinie anfängt zu üben, hat schon verloren.

Bin ich paranoid, wenn ich dauerhaft in Cooper-Gelb lebe?

Nein. Paranoia ist Orange ohne Anlass. Gelb ist die normale Wachsamkeit eines erwachsenen, präsenten Mannes. Du würdest auch nicht auf der Autobahn die Augen schließen. Cooper-Gelb ist nichts anderes als „Augen auf“ – im Café, auf der Straße, im Leben.

Was Du Thomas Shelby voraushast

Shelby ist eine Figur. Du bist real.

Shelby hat einen Drehbuchschreiber, der ihm jeden Satz vorgibt. Du hast Dein eigenes Leben.

Und Du hast etwas, das Shelby in der Serie nie wirklich hat: die Möglichkeit, das zu trainieren, was Du gerade gelesen hast. Die OODA-Schleife im Meeting. Boxatmung in der Schlange beim Bäcker. Cooper-Gelb im Restaurant.

Drei Werkzeuge. Mehr brauchst Du nicht. Männer, die das beherrschen, sind nicht angstfrei. Sie sind handlungsfähig. Und das ist alles, was am Ende zählt.

Denn Angst kommt sowieso. Die Frage ist nur, ob Du in ihr funktionierst oder von ihr funktioniert wirst.

Quellen

- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Boyd, J. R. (1976). *Destruction and creation* [Unveröffentlichtes Manuskript]. U.S. Army Command and General Staff College.
- Cooper, J. (2006). *Principles of personal defense* (Rev. ed.). Paladin Press.
- Coram, R. (2002). *Boyd: The fighter pilot who changed the art of war*. Little, Brown and Company.
- Divine, M. (2016, 4. Mai). A Navy SEAL's breathing technique to keep calm and focused. *TIME*. <https://time.com/4316151/breathing-technique-navy-seal-calm-focused/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- HubSpot. (2023, 30. August). Pattern interrupt examples for the savvy salesperson. <https://blog.hubspot.com/sales/pattern-interrupt>
- i-nexus. (o. D.). The history of the OODA loop: From fighter pilot to boardroom. Abgerufen am 21. Mai 2026, von <https://blog.i-nexus.com/the-history-of-the-ooda-loop>

- Police1. (2024, 20. Mai). Cooper's colors: A simple system for situational awareness. <https://www.police1.com/police-trainers/articles/coopers-colors-a-simple-system-for-situational-awareness-Np1Ni2TbRj9EkGUN>
- Wikipedia. (o. D.). Amygdala hijack. Abgerufen am 21. Mai 2026, von https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala_hijack

ZUM AUTOR



Thilo Heffen schreibt für EXIMUM über das, was Männern in der zweiten Lebenshälfte tatsächlich begegnet: Stil und Körper, Beziehungen und Vatersein, Arbeit und Haltung, Mut und Müdigkeit. War Soldat, Türsteher, im mittleren Management und als Niederlassungsleiter unterwegs. Heute Journalist. Sein eigenes Projekt zu Resilienz und mentaler Stabilität ab 40 findet sich auf heffen.net

MEHR VON EXIMUM

- ALLE ARTIKEL: eximum.de
- NEWSLETTER ABONNIEREN: eximum.de/newsletter
- ESSAY „WAS BISHER GESCHAH“: eximum.de/was-bisher-geschah

Eximum