

Widmung

Für alle, die weiterdenken.

Dieses Buch ist für die, die nicht blind in die Zukunft blicken, sondern verstehen, dass Sicherheit kein Zufall ist. Für die Vorausschauenden. Die Väter, die ihre Familie schützen wollen. Die Mütter, die nachts wachliegen, weil sie ahnen, was kommen könnte. Die Großeltern, die noch wissen, wie es ist, wenn alles fehlt. Die jungen Menschen, die spüren, dass sich etwas grundlegend verändert. Für dich, wenn du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen. Für dich, wenn du handeln willst, bevor es zu spät ist.

Wir leben in einer Zeit, in der sich die Welt schneller verändert, als viele es wahrhaben wollen. Konflikte eskalieren, Grenzen werden infrage gestellt, Allianzen zerbrechen. Der Krieg in der Ukraine hat uns gelehrt, dass moderne Kriege nicht länger fern sind. Die Angriffe auf Israel, Spannungen zwischen den Supermächten, die zunehmenden Machtverschiebungen in Asien, Afrika und Lateinamerika, wirtschaftliche Krisen und fragile Demokratien zeigen: Frieden ist kein Naturgesetz, er ist ein mühsam aufrechterhaltener Zustand. Und dieser Zustand wankt.

Gleichzeitig verwüsten Naturkatastrophen ganze Landstriche. Feuertürme, die in wenigen Stunden Siedlungen auslöschen. Überschwemmungen, die Existenzen fortreißen. Hitzewellen, die Ernten vernichten. Unser Planet zeigt uns immer deutlicher, dass auch die Natur ein Spieler geworden ist. Unberechenbar. Laut. Mächtig.

Und währenddessen? Reißen Versorgungsketten. Stromnetze stehen unter Dauerstress. Cyberangriffe nehmen zu. Unsere Gesellschaft steht auf einem Fundament aus Technik, das nur wenige wirklich verstehen – und das mit einem einzigen Fehler ins Wanken geraten kann. Ein Stromausfall kann Millionen ins Chaos stürzen. Ein Virus kann ganze Systeme

lahmlegen. Ein Hackerangriff kann Konten einfrieren, Kommunikation kap-
pen, Informationen manipulieren. All das ist keine Zukunftsvision, es ist
Gegenwart.

Doch während viele hoffen, dass es „schon nicht so schlimm kommen
wird“, gibt es andere, die verstehen: Hoffnung ist keine Strategie.

Dieses Buch ist für dich, wenn du nicht erst in einer Krise feststellen
willst, dass du unvorbereitet bist. Wenn du nicht darauf vertraust, dass
irgendjemand schon rechtzeitig helfen wird. Wenn du Verantwortung
übernehmen willst – für dich selbst, für deine Familie, für dein Umfeld.
Denn wer heute beginnt zu lernen, zu üben und sich vorzubereiten, wird
nicht nur überleben, sondern fähig sein, anderen zu helfen.

Wissen ist der erste Schritt zur Freiheit. Es sind nicht die Umstände, die
entscheiden, ob du untergehst oder bestehst – es ist dein Umgang mit
ihnen. Vorsorge ist kein Zeichen von Angst, sondern von Verantwortung.
Kein Ausdruck von Paranoia, sondern von Weitsicht.

Doch Vorsorge ist mehr als ein Notvorrat. Mehr als ein Messer im Ruck-
sack. Mehr als ein Plan B auf dem Papier. Es ist ein innerer Zustand. Eine
Haltung. Ein Bewusstsein für das Mögliche. Für das Udenkbare.

Ich erinnere mich an eine Lektion meines Vaters. Er war SEK-Beamter,
ausgebildet für Situationen, in denen Sekunden über Leben und Tod ent-
scheiden. Nach einem besonders kritischen Einsatz sagte er zu mir: „In
einer Krise gewinnen nicht die Stärksten, sondern die, die den klarsten
Kopf behalten.“

Diese Worte sind in mir geblieben. Sie wurden zum Antrieb. Ich wollte
verstehen, was es heißt, vorbereitet zu sein. Wie man sich und andere
schützen kann. Wie man handelt, wenn andere nur noch reagieren.

Es war dieser Wunsch, der mich zur Bundeswehr führte. Zum Fallschirmjäger. Zum Hundeführer. Zum Elitesoldat. Ich wollte lernen, wie man in Extremsituationen bestehen kann. Und ich habe gelernt: Die wichtigste Ressource ist nicht Ausrüstung – es ist der Wille. Der Wille, vorbereitet zu sein.

Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, glaubte ich, all das längst verinnerlicht zu haben. Ich war überzeugt, vorbereitet zu sein – mit Plänen, Strategien, Erfahrung. Doch beim Schreiben habe ich gemerkt, wie sehr auch ich mich in Sicherheit gewiegt hatte.

Ich ertappte mich selbst – bequem, funktionierend, routiniert. Ich hatte geglaubt, das Fundament zu kennen, auf dem ich stand. Doch während ich diese Seiten füllte, wurde mir klar: Mein Konstrukt war fragiler, als ich dachte.

Und gerade dieser Moment – das Eingeständnis an mich selbst – war der Wendepunkt. Dieses Buch ist mein persönliches Aufwachen. Vielleicht wird es auch deins.

Dieses Buch ist für dich, wenn du weißt: Wahre Sicherheit entsteht nicht durch Gesetze. Nicht durch Hoffnungen. Sondern durch Vorbereitung. Es ist für dich, wenn du spürst, dass sich etwas verändert. Wenn du beginnst, Fragen zu stellen, während andere noch verdrängen. Wenn du bereit bist, Verantwortung zu tragen – nicht nur für dich, sondern für andere.

Denn am Ende bist nicht du es, der sich auf das System verlässt. Es ist das System, das sich auf dich verlässt.

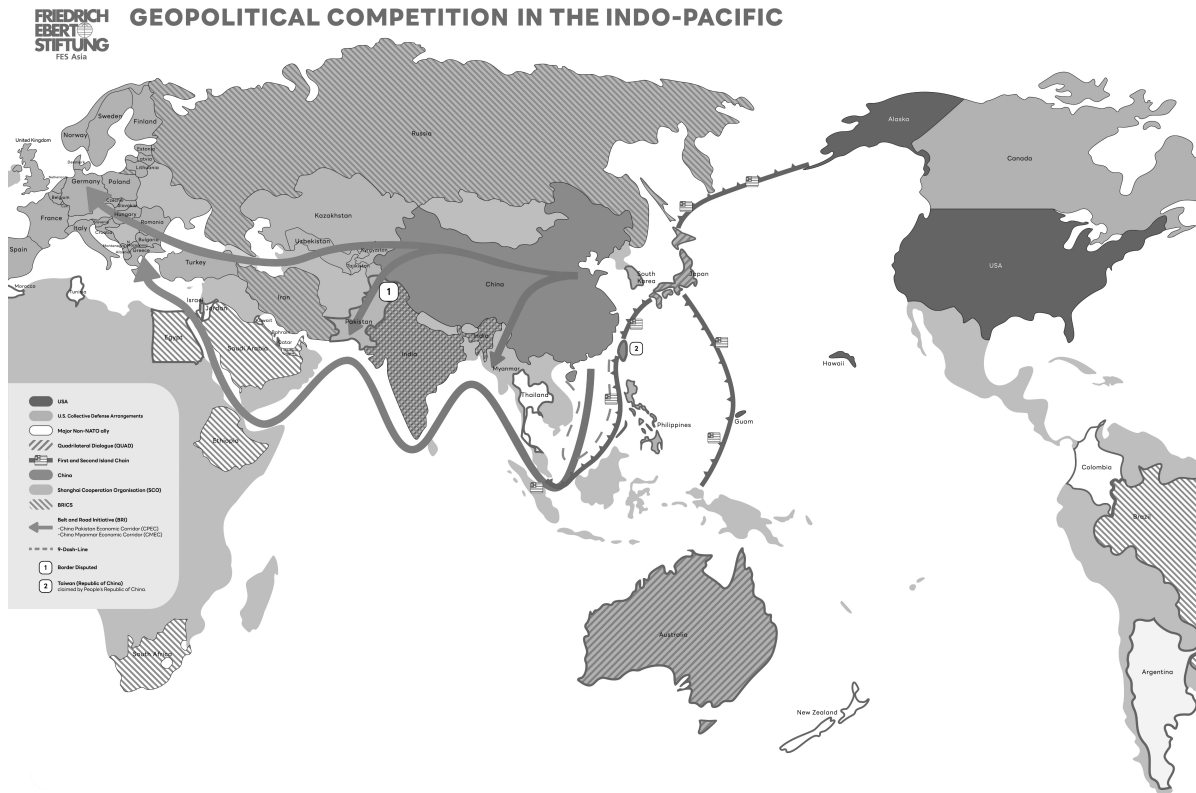
Setze dieses Wissen um. Lerne. Übe. Bereite dich vor. Nicht aus Angst. Sondern aus Klarheit. Nicht, weil du weißt, was kommt. Sondern weil du nicht überrascht werden willst, wenn es kommt.

Vorsorge ist keine Last. Sie ist Freiheit. Denn nur wer vorbereitet ist, hat die Wahl.

Für alle, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

TEIL 1: LAGE & GRUNDVERSTÄNDNIS

Kapitel 1: Eine neue geopolitische Weltordnung



Geopolitical Competition in the Indo-Pacific

Einleitung - Warum Vorsorge wichtiger ist denn je

Der Moment, in dem die Ordnung kippt

Stell dir vor, es ist ein ganz normaler Dienstagmorgen. Die Sonne taucht den Horizont in ein warmes Orange, während du dich noch einmal genüsslich in deinem Bett streckst. Der Kaffeeduft zieht verlockend durch die Wohnung. Die Welt draußen erwacht, während du mit müden Augen dein Handy entsperrst. Politik, Wirtschaft, Wetter, nichts Ungewöhnliches. Ein weiterer Tag voller Routinen, voller Pläne. Vielleicht willst du nach Feierabend noch einkaufen, vielleicht triffst du dich spontan mit Freunden. Alles scheint in gewohnten Bahnen zu verlaufen.

Doch dann – ein unmerklicher Riss in der Realität.

Erst ist es nur ein Moment der Stille. Der sanfte Summton der Kaffeemaschine verstummt. Das Display deines Handys flackert ein letztes Mal, dann wird es schwarz. Du blinzelst irritiert, versuchst das Licht anzuschalten. Nichts. Ein Stromausfall? Du zuckst mit den Schultern, nicht ungewöhnlich.

Aber als du aus dem Fenster blickst, bleibt dir der Atem weg.

Die Stadt liegt da wie ein eingefrorenes Standbild. Keine blinkenden Ampeln. Keine Scheinwerfer. Keine Werbetafeln, die flackern. Kein vertrautes Brummen der Autos. Kein hektisches Treiben. Stille. Eine Stille, die plötzlich zu laut wirkt.

Du greifst instinktiv zum Handy. Kein Netz. Kein Signal. Kein Notruf.

Dein Blick wandert über die Straße. Die Türen der Supermärkte bleiben verschlossen. Autos stehen verlassen mitten auf der Straße, als hätten ihre Fahrer sie im Gehen aufgegeben. In den Gesichtern der wenigen Menschen, die sich langsam auf den Gehwegen versammeln, liegt dieselbe stumme Frage, die auch in deinem Kopf wiederhallt: Was ist hier los?

Ein flüchtiges Unbehagen nistet sich in deinem Bauch ein. Erst ein Hauch, dann ein Sog. Aus Unruhe wird Gewissheit. Das hier ist kein gewöhnlicher Stromausfall. Etwas Größeres, Bedrohlicheres, hat begonnen. Was gestern noch wie ein Drehbuch für einen Katastrophenfilm klang, ist heute Realität.

Tatsächlich wurde ein europaweiter Blackout bereits mehrfach nur knapp verhindert. 2021 etwa verzeichnete die ENTSO-E, der Verband der europäischen Netzbetreiber, eine kritische Absenkung der Netzfrequenz – nur Sekunden trennten uns von einem völligen Kaskadenversagen.

Ein Zusammenbruch der Energieversorgung, der alles zum Stillstand gebracht hätte. Unser modernes Leben, so komfortabel, so selbstverständlich, ruht auf einem unsichtbaren Netzwerk. Und dieses Netzwerk ist fragiler, als du denkst. Wenn es zerreißt, bleibt nichts, wie es war.

Fiktives Szenario – 72 Stunden nach dem Blackout

Nach 24 Stunden beginnt die Fassade der Zivilisation zu bröckeln. Die Batterien von Taschenlampen und Radios sind vielerorts erschöpft. Kühlschränke tauen ab, Fleisch, Milch und Medikamente verderben. Menschen irren durch ihre Wohnungen, suchen verzweifelt nach Informationen, doch weder Fernseher noch Internet funktionieren. Einige finden ein altes Kurzwellenradio, andere lauschen Gerüchten aus der Nachbarschaft. Erste Plünderungen erschüttern die Innenstädte. Besonders Supermärkte und Apotheken werden Ziel panischer Menschen. Was gestern noch geordnet schien, kippt ins Chaos.

Nach 48 Stunden ist die Polizei überfordert. Notrufe können nicht mehr entgegengenommen werden, Einsatzkräfte müssen priorisieren, oder bleiben ganz aus. In vielen Vierteln übernehmen Anwohner selbst die Sicherung ihrer Straßen. Die Versorgung mit Lebensmitteln ist praktisch zum Erliegen gekommen. Wer nicht vorgesorgt hat, beginnt zu hungern. Trinkwasser wird zur Währung. Es bilden sich erste Verteilungskämpfe, Streit eskaliert zu Gewalt. Familien mit kleinen Kindern stehen unter massivem Druck, die Versorgung bricht weg, die Angst wächst.

Nach 72 Stunden versagen zentrale Infrastrukturen endgültig. Die Wasserversorgung steht still. Toiletten funktionieren nicht mehr, Krankheiten breiten sich aus. In Krankenhäusern fehlt es an Treibstoff für Notstromaggregate. Operationen müssen abgebrochen werden. Menschen mit chronischen Krankheiten sterben. Tankstellen sind leer,

Rettungsfahrzeuge bleiben stehen. Die Gesellschaft gerät aus dem Takt. Nachbarn trauen einander nicht mehr, soziale Spannungen brechen sich Bahn, ein Dominoeffekt der Angst.

Dieses Szenario ist keine dystopische Fiktion – es ist ein realistisches Abbild systemischer Verwundbarkeit. Der Blackout in Venezuela 2019 zeigt, wie rasch ein Land ins Chaos stürzen kann: tagelange Dunkelheit, versiegende Wasserleitungen, überfüllte Krankenhäuser. Menschen standen stundenlang für ein paar Liter Wasser an, während Plünderer durch die Straßen zogen. Auch in Deutschland ist ein solcher Verlauf denkbar – unsere hochvernetzte Infrastruktur ist empfindlich wie Glas.

Ohne Vorbereitung kann aus einem Stromausfall binnen Tagen ein gesellschaftlicher Zusammenbruch werden. Und genau deshalb beginnt Vorsorge nicht mit Angst, sondern mit klarem Blick auf die Realität.

Warum gerade jetzt? Die neue Unberechenbarkeit der Welt

Noch vor wenigen Jahrzehnten schien das Leben in Europa sicher, stabil, berechenbar. Die Nachkriegsgeneration kannte Frieden, Wohlstand und ein Gefühl der Unantastbarkeit. Doch die letzten Jahre haben uns eines Besseren belehrt. Die Welt, in der wir leben, ist in Bewegung geraten, nicht langsam, nicht leise, sondern mit erschütternder Wucht.

Die geopolitischen Erschütterungen werden gegenwärtig vor allem durch den anhaltenden Krieg in der Ukraine geprägt. Was als regionaler Konflikt begann, ist längst zu einem Stellvertreterkrieg um die Sicherheitsordnung Europas geworden. Immer deutlicher zeichnet sich ab, dass Russland nicht nur die Ukraine unterwerfen will, sondern das Ziel verfolgt, das Großrussische Reich in den alten Grenzen wiederherzustellen. Die russische Führung propagiert offen eine neue imperialistische Vision, mit dem Anspruch auf Einflussnahme weit über die Ukraine hinaus.

Westliche Geheimdienste berichten inzwischen von massiven Mobilisierungen und einer systematischen Aufrüstung russischer Truppen, während große Mengen an Material, schwerem Gerät und Ausrüstung in Frontdepots zusammengezogen werden. Satellitenbilder zeigen kilometerlange Konvois, neu errichtete Feldlager und die Inbetriebnahme alter Versorgungsrouten aus Sowjetzeiten. Besonders auffällig: Viele dieser Strukturen befinden sich in strategisch sensiblen Regionen – entlang der Grenze zu Finnland, im Baltikum sowie in der russischen Exklave Kaliningrad, nur wenige Flugminuten von Berlin entfernt.

Die Analysen und Lageeinschätzungen, die in sicherheitspolitischen Kreisen kursieren, sind alarmierend: Es wird davon ausgegangen, dass Russland gezielt auf eine konventionelle Auseinandersetzung mit der NATO hinarbeitet – mit einem möglichen Zeithorizont bis spätestens 2028.

Im Herbst 2025 verdichteten sich die Hinweise weiter. Unter dem Deckmantel der jährlichen Großübung **„Запад-25 (Zapad-25)“**, bei der offiziell lediglich defensive Szenarien geprobt wurden, verlegte Russland zehntausende Soldaten, hunderte Kampfpanzer und modernste Luftabwehrsysteme wie S-500 in die Nähe der Westgrenze. Besonders brisant: Ein Teil der Manöver simulierte gezielt den Bruch eines „hybriden Konflikts“ in einem NATO-Land, inklusive Cyberangriffen, Sabotageakten und dem Einsatz taktischer Drohnen. In einem durchgestochenen Briefing der litauischen Militärführung war die Rede von einer „realistischen Angriffsarchitektur, getarnt als Übung“.

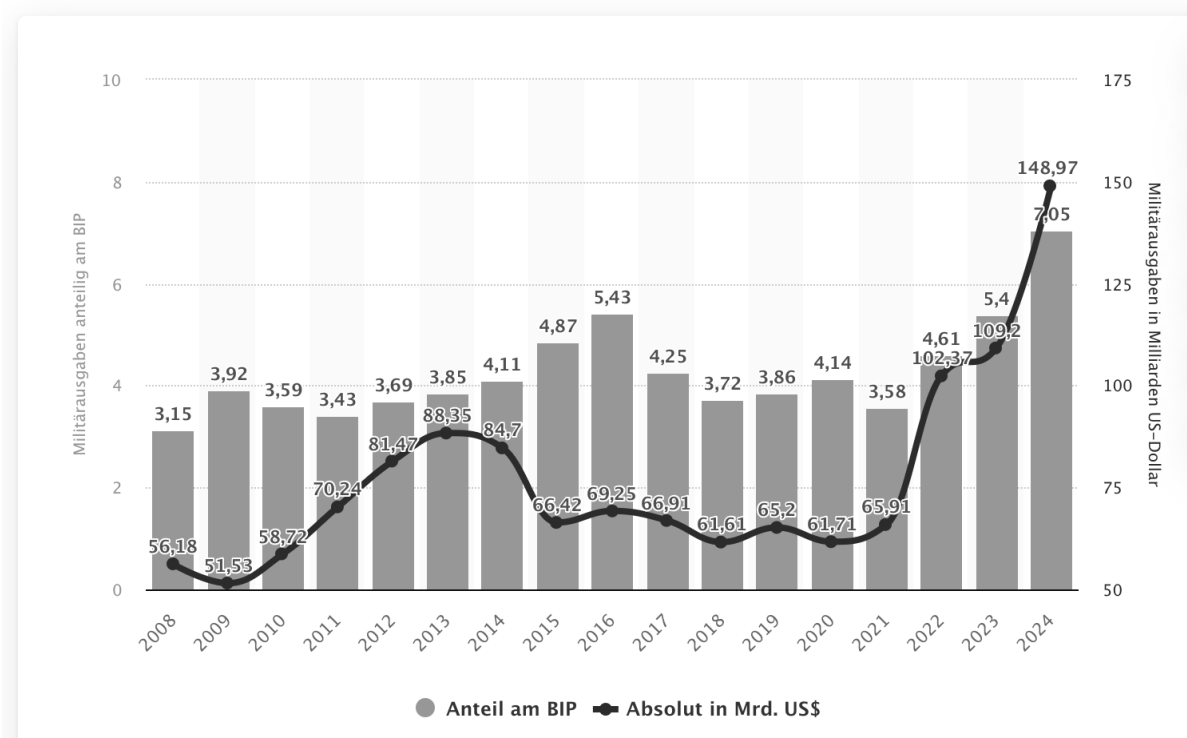
Auch Geheimdienste aus Deutschland, Polen und dem Vereinigten Königreich warnten im Spätsommer 2025 vor „kontrollierten Provokationen“ russischer Söldnergruppen in Grenzregionen, getarnt als Flüchtlingsströme oder zivile Hilfskonvois. Ziel sei es, die politische Reaktionszeit der NATO zu testen und Schwachstellen auszuleuchten.

Parallel dazu intensiviert Russland seine Bündnisse mit China, dem Iran und Nordkorea. Militärtechnik, Know-how und Doktrin werden in gemeinsamen Übungen abgestimmt. Analysten sprechen bereits von einer neuen *Achse autoritärer Resilienz*, die sich offen gegen westliche Werte und Sicherheitsstrukturen positioniert.

Die Gefahr eines offenen Konflikts zwischen Russland und dem westlichen Verteidigungsbündnis ist damit so real wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Was einst als geopolitisches Schachspiel begann, hat sich längst zu einem gefährlichen Balanceakt zwischen Abschreckung und Eskalation entwickelt – auf einem Pulverfass, dessen Lunte längst glimmt.

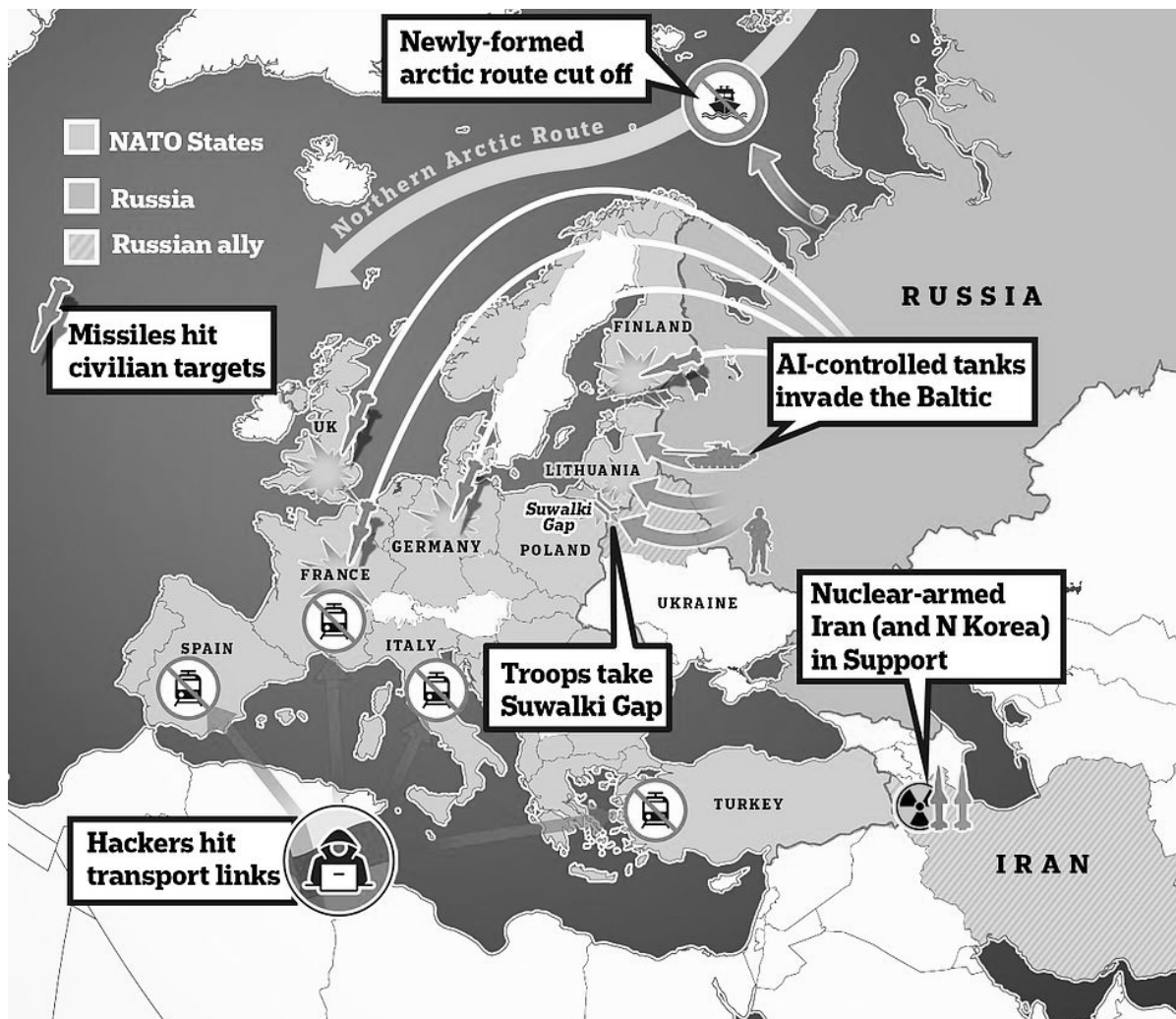
Russland: Militärausgaben von 2008 bis 2024¹

(absolut und relativ)



Was früher als ferne politische Rhetorik erschien, betrifft nun unmittelbar die Stabilität unseres Alltags: Steigende Rüstungsausgaben, eine neue Unsicherheit in Energie- und Versorgungslagen und die Angst vor einer Eskalation, die Europa ins Herz treffen könnte. Die kollektive Sicherheit, einst als selbstverständlich angesehen, steht auf dem Prüfstand, und fordert von uns neue Formen der Wachsamkeit und Vorbereitung.

Doch wie könnte ein solcher Angriff auf die NATO aussehen?



Daily Mail's 20-year forecast: Russia-NA 1

Gleichzeitig erleben wir die Schattenseite der Digitalisierung. 2015 wurde das ukrainische Stromnetz durch einen gezielten Cyberangriff