

Und dann erreichte Nathalie Pohl Land. Nach gut 15 Stunden Schwimmen, nach 47 Kilometern zwischen den beiden hawaiianischen Inseln Molokaʻi und Oʻahu, nach weit mehr als 50 000 Armzügen. Ein großartiger Moment, Erleichterung, Erfüllung, Glück – so stellt man sich das vor. All die Monate der Vorbereitung, die Trainingsstunden, der Kampf gegen Wellen, Strömung, Dunkelheit, Strapazen. Alles vorbei in diesem Moment.

In Wahrheit war der Moment nicht so schön. „Man realisiert das erst gar nicht, dass man es geschafft hat“, sagt Nathalie Pohl. Weil die Erschöpfung so gewaltig ist und weil es ohnehin ein heikler Augenblick ist, wenn man nach 15 Stunden im Wasser aufsteht und an Land geht. „Da schießt das Blut runter, du fällst direkt wieder um“, sagt Pohl. „Am besten versucht man, ein bisschen rauszurobben.“

An diesem Tag im August 2022 am Sandy Beach auf Oʻahu kam noch etwas hinzu: 500 Meter vor dem Ziel war Pohl in eine Portugiesische Galeere geschwommen – eine giftige Qualle, deren Tentakeln gefürchtet sind. „Das war wirklich extrem schmerzhaft. Ich hatte schon gedacht, ich hätte es geschafft, ich hatte schon Grund gesehen.“ Und dann: der Schmerz, das Brennen, ein Kribbeln und Stechen, nach vierzehneinhalb Stunden Schwimmen.

Aufgeben? War für Pohl trotzdem keine Option. „Der Schmerz hört ja nicht auf, wenn man aus dem Wasser raus ist.“ Das war das Vernunftargument. Das andere lautete: So kurz vor dem Ziel abbrechen kam gar nicht infrage. Nicht mal ansatzweise. „In der letzten halben Stunde“, sagt Nathalie Pohl, „hätte mich wohl nichts mehr aufhalten können.“

Der Kaiwi-Kanal zwischen Molokaʻi und Oʻahu ist Teil der größten Herausforderung für Extremschwimmer – der Ocean’s Seven. Dabei gilt es, sieben Meerengen in aller Welt zu durchschwimmen, wie den Ärmelkanal und die Straße von Gibraltar. Der Kaiwi-Kanal war für die Achtundzwanzigjährige Nummer fünf. Er gilt als eine der härtesten Strecken. Tatsächlich ist Pohls Leistung für gewöhnliche Schwimmer kaum vorstellbar, nicht nur wegen all der Stunden und Kilometer im offenen Meer. Sie wurde nach zwei Stunden im wechselnden Wellengang stark seekrank, zehn Stunden lang trank sie nur Tee und Cola, jegliche andere Nahrung wie PowerGels konnte sie nicht bei sich behalten.

Dazu kam die Gefahr durch Haie, die vor allem beim Schwimmen in der Dunkelheit entnerven kann. Als Sicherheitsvorkehrung und als mentale Hilfe hatte sie ein „shark shield“ dabei, eine Art magnetisches Feld, das am Begleitkajak befestigt ist und sich im Umkreis von drei Metern aufbaut. „Als es dunkel wurde, habe ich erst mal gecheckt, ob auch das Licht am ‚shark shield‘ leuchtet.“

Natürlich hat sie sich Gedanken gemacht über die Haie, „aber letztlich ist jeder, der da draußen schwimmt, nur zu Gast. Es ist das Zuhause der Haie.“ Sie hat hundertmal durchgespielt, wie es sein würde, wenn ein Hai ums Kajak kreisen würde, wie sie reagieren würde. Ergebnis: „Du kannst nur ruhig bleiben und weiter-swimmen.“ Wie sie es nach der Begegnung mit der giftigen Qualle getan hat.

Auch das Salzwasser setzte ihr schwer zu. Bei Zehntausenden Armzügen bietet das Auftragen von Vaseline nur begrenzten Schutz vor Schürfwunden. Wegen des aggressiven Meerwassers konnte Pohl nach der Zielankunft lange nichts essen und kaum schlucken, die Zunge war angeschwollen, im Hals tat alles weh. „Man sieht aus, als wäre man fünf Jahre älter geworden“, sagt sie. Und lacht.

Warum das alles? Warum die elementare Fortbewegungsart Schwimmen, eine von Rhythmus, Harmonie und fließenden Bewegungen geprägte Disziplin, so auf die Spitze treiben? Warum dem Körper Belastungen zumuten, die ihn an den Rand des Erträglichen bringen? An Grenzen des Verkraftbaren, des Begreifbaren, des Vorstellbaren? Und darüber hinaus?

„Schwimmen ist das, was ich super gerne mache, es ist das, was mir Spaß macht.“



Blaue Welle: Extremschwimmerin Nathalie Pohl 2021 im Menorcakanal zwischen den spanischen Inseln Mallorca und Menorca

Foto Marc Le Cornu

Alles auf die Sieben

Nathalie Pohl will als erste Schwimmerin aus Deutschland die Ocean’s Seven schaffen – die größte Herausforderung im Langstreckenschwimmen.

Von Bernd Steinle

sagt Nathalie Pohl. Besonders Schwimmen im offenen Meer. „Es gibt da viele Dinge, die schwer zu beschreiben sind. Momente, die einem für immer bleiben, die mit die schönsten sind, die man im Leben hat.“ Wenn die Sonne im Pazifik untergeht und zehn Stunden Schwimmen in kompletter Dunkelheit vor einem liegen. Wenn das Gefühl aufkommt, da draußen ganz auf sich gestellt zu sein, sich nur auf sich selbst konzentrieren zu können. „Es ist so eine Stille, man nimmt das ganz anders wahr als im Alltag. Es ist eine eigene Welt.“

Einmal, beim Schwimmen in der Straße von Gibraltar, hat sie einen Wal gesehen. Vor Kalifornien, im Santa Catalina Kanal, waren mal zehn Delphine mit ihr unterwegs, zwei Stunden lang, nachts. Jede halbe Stunde stoppte sie kurz, um zu trinken, woraufhin auch die Delphine anhielten, ganz so, als würden sie auf sie warten, bis es weiterging. Irgendwann waren die Delphine dann weg. „Das sind Momente, die man nie vergisst.“

Nathalie Pohl, in Marburg geboren und zu Hause, war fünf, als sie mit dem Schwimmen begann. Jedes Wochenende war sie in einer Schwimmhalle unterwegs, im Lauf der Jahre startete sie dabei für verschiedene hessische Vereine. Als Kind las sie zum ersten Mal „Die Eismerschwimmerin“ von Lynne Cox, die Autobiographie einer amerikanischen Extremschwimmerin, die unter anderem eine Meile im antarktischen Eismeer zurücklegte. Mit 16 las sie das Buch ein zweites Mal – und fasste den Entschluss, sich auf das Freiwasserschwimmen zu konzentrieren. Erstes großes Ziel: der Ärmelkanal.

Voller Begeisterung fuhr sie zum Sechsstunden-Qualifikationsschwimmen nach Mallorca, ging ins 15,5 Grad kalte Wasser – und schreckte zusammen. „Ich dachte, mein Herz bleibt stehen. Ich war zwei Minuten da drin, dann hab ich mir gesagt: Okay, Nathalie, das war wirklich ‘ne Kack-Idee!“ So gehe das nicht, sagte sie ihrem Trainer, ging in einen Laden, kaufte einen Neoprenanzug und schwamm damit am nächsten Tag die Strecke ab. „Das war der einzige Tag in meinem Leben, an dem ich einen Neoprenanzug getragen habe.“ Die Regeln der Ocean’s Seven lassen da keinen Spielraum: Erlaubt sind Badehose oder Badeanzug, Kappe, Brille. Und Vaseline.

Im Juni 2014 durchquerte Nathalie Pohl den Bodensee in der Breite, rund

zwölf Kilometer in 2:50 Stunden. Alles lief wunderbar. Dann der erste Anlauf im Ärmelkanal, August 2015. Vier Wochen zuvor hatte sie eine Mandelentzündung, aber der Termin für das Schwimmen stand, sie dachte, das wird schon klappen. Tat es nicht. Das Schwimmen fiel ihr bald schwer, sie atmete die Abgase der Schiffe ein, schluckte viel Salzwasser. Aufhören wollte sie trotzdem nicht. Nach elfeinhalb Stunden holte ihre Crew sie aus dem Wasser. „Ich wäre weitergeschwommen, aber ich war gar nicht mehr in der Lage, selbst entscheiden zu

können.“ Sie musste ins Krankenhaus, hatte Wasser in der Lunge. „Es war tatsächlich sehr knapp damals.“

Sie hat gelernt daraus, was den Umgang mit Krankheiten angeht wie auch die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Team. „Das Wichtigste sind die Leute, die auf dem Begleitboot dabei sind“, sagt Pohl. „Die müssen einen zu 100 Prozent kennen. Sie müssen in gefährlichen Situationen erkennen können: Jetzt wird’s kritisch, jetzt ist es vorbei.“ Ein Jahr später, im Oktober 2016, schaffte sie den Ärmelkanal. Im April zuvor war sie durch die

Straße von Gibraltar geschwommen, so schnell wie keine Frau vor ihr.

Rückschläge gab es trotzdem. Die Ocean’s Seven erfordern neben dem zeitaufwendigen Training – bis zu sechs Stunden Schwimmen am Stück, plus Krafttraining und Physiotherapie – einen gewaltigen zeitlichen und logistischen Aufwand. Die Strecken liegen in Japan, Neuseeland, Kalifornien, Hawaii, oft sind Versuche dort nur in einem engem Zeitfenster möglich, weil viele Faktoren stimmen müssen: Wind, Wetter, Wasserstand, Strömung, Gezeiten. Und selbst das ist keine Garantie. 2018, beim Projekt Tsugaru-Straße in Japan, zwischen den Inseln Honshu und Hokkaido, ging es um zwei Uhr nachts los. Ein Fischerboot sollte sie zum Startpunkt bringen, Routine eigentlich. „Und dann donnerte der Captain gegen einen Fels“, sagt Pohl. „Es war ein übler Crash, alles stürzte durcheinander, ich habe mir eine Rippe gebrochen. Damit rechnet du nicht, dass jemand, der das seit 50 Jahren macht, mitten in der Nacht gegen einen Felsen fährt.“ Im Jahr darauf klappte es.

Eine der zwei Meerengen, die ihr noch fehlen, ist die Cookstraße zwischen den beiden Hauptinseln Neuseelands. 26 Kilometer, oft unberechenbare Bedingungen. „Du denkst nach den ersten zwei Stunden, das ist ja wie im Pool hier, und drei Stunden später gibt es starken Wind und zwei, drei Meter hohe Wellen.“ Zweimal hat sie es schon versucht, im März 2019 und im Februar 2020. Einmal scheiterte sie vier Kilometer vor dem Ziel, einmal drei Kilometer davor. „Beim letzten Versuch war die Strömung am Ende so stark, dass ich praktisch rückwärts geschwommen bin“, sagt sie. „Nach zwölf Stunden habe ich gefragt, wie weit wir vorangekommen sind, da hieß es, 200 Meter in der Stunde. Nimmst du ein Getränk, auch wenn es nur zehn Sekunden dauert, hast du die 200 Meter wieder verloren.“ Normalerweise frage sie nie, wie weit es noch ist, weil sie eh so lange schwimmen muss, bis sie Land sieht. Damals fragte sie doch, zum ersten Mal. Zwischen sechs und sieben Stunden, hieß es, da war sie schon zwölf Stunden im Wasser. „Wenn du über Stunden auf der Stelle schwimmst, sagt der gesunde Menschenverstand, es geht nicht, es ist vorbei.“

Im Februar fährt sie nun wieder an die Cookstraße. „Ich weiß, ich kann es schaffen, aber die Natur spielt eine riesige Rol-

Die Ocean’s Seven durch die schwierigsten Meerengen

Der Impuls kam aus dem Alpinismus. Die Seven Summits, die sieben höchsten Berge der Kontinente, inklusive Nord- und Südamerika sowie der Antarktis, sind zu einem populären Ziel im Höhenbergsteigen geworden. Diese Herausforderung wollte der Amerikaner Steven Munatones auf das Langstreckenschwimmen übertragen – und rief 2009 die Ocean’s Seven aus. Munatones suchte sich sieben Meerengen in aller Welt, die Schwimmer vor höchste Schwierigkeiten stellen – wegen der Distanzen, wegen Strömungen und Wellengang, niedriger Wassertemperaturen, gefährlicher Tiere und regen Schiffsverkehrs. Es war ein Ire, der die Sieben als Erster schaffte, der ehemalige Rugbyspieler Stephen Redmond, am 14. Juli 2012. Für Nathalie Pohl begann das Abenteuer in der **Straße von Gibraltar (14 km)**, die sie im April 2016 in 2:53 Stunden durchschwamm. Ein halbes Jahr später folgte der **Ärmelkanal (34 km)**, in 11:10 Stunden, Nummer drei war im Juli 2017 der **Santa Catalina Kanal (32 km)** in Kalifornien, zwischen der Insel Santa Catalina und Los Angeles, wo sie 9:09 Stunden



Bereit: Nathalie Pohl

Foto privat

unterwegs war. Im August 2019 kam die **Tsugaru-Straße (20 km)** in Japan (10:09 Stunden) hinzu, ehe „das bisher längste Schwimmen meines Lebens“ folgte, wie sie sagt, der **Kaiwi-Kanal (47 km)** zwischen den hawaiianischen Inseln Molokaʻi und Oʻahu, in 15:05 Stunden. Im Februar startet sie zum dritten Mal in der **Cookstraße (26 km)** in Neuseeland. Ist sie dort erfolgreich, fehlt ihr nur noch der **Nordkanal (34 km)** zwischen Schottland und Nordirland.

le.“ Scheitern ist Teil der Ocean’s Seven oder besser der richtige Umgang damit: zu akzeptieren, dass der Plan mal nicht aufgeht, ohne Motivation und Zuversicht zu verlieren. 21 Menschen haben es bisher geschafft, aus Deutschland ist das nur André Wiersig gelungen, der die Sieben im Juni 2019 vollendete. „Ich war der glücklichste Mensch der Welt“, schrieb er in seinem Buch „Nachts allein im Ozean“.

Neben der Cook-Straße fehlt Nathalie Pohl der Nordkanal, der Schottland von Nordirland trennt. Die beiden gelten als kälteste Strecken der Ocean’s Seven, den 34 Kilometer langen Nordkanal wählte sie deshalb bewusst als letzte Aufgabe. „Man kann die Kälte bis zu einem gewissen Grad trainieren, aber mein Körper kommt da irgendwann an sein Limit.“ Das Blut zieht sich aus Händen und Füßen in die Körpermitte zurück. „Man spürt weniger Druck, es ist, wie wenn die Hand einschläft.“ Um diese Folgen der Kälte so weit wie möglich hinauszuzögern, legt sie vier, fünf Kilogramm Körpergewicht zu, als natürlichen Schutz vor der Auskühlung.

„Man muss es zu 100 Prozent wollen“, sagt Nathalie Pohl. „Tut man das nicht, würde ich nicht raten, damit anzufangen.“ Auch sie kennt Tage, an denen sie aufsteht, zum Training geht und denkt: „Boah, jetzt sechs Stunden Schwimmen, yeah!“ Der unbedingte Wille aber, der dahintersteht, ist ein Wesenszug ihrer Persönlichkeit. Die Zielstrebigkeit, die Leistungsfähigkeit. „Entweder zu 100 Prozent oder gar nicht, das war bei mir immer so.“ Man spürt, wie sehr sie diese Herausforderung Ocean’s Seven fasziniert, man ahnt, wie viel sie dafür schon investiert hat, an Zeit, Geld, persönlicher Kraft. Und wie viel es ihr bedeuten würde, sie zu schaffen.

Und dann? Was kommt danach? Das ist noch offen. Sie würde gerne eine Strecke schwimmen, die niemand zuvor bewältigt hat, erste Ideen gibt es. Sicher ist nur eines: „Ich werde danach nicht von heute auf morgen aufhören. Schwimmen ist ein so extremer Lebensstil von mir, es macht mir einfach zu viel Spaß.“ Genug vom Wasser hat die studierte Sportwissenschaftlerin allenfalls vorübergehend, wie nach der Zielankunft in Hawaii. Während ihre Begleiter dort das Meer oder den Pool genossen, sagte sie: Nein danke, ich bleib an Land. „Manchmal“, sagt Nathalie Pohl, „braucht man wirklich eine Pause.“