

„Ich wusste  
einfach,  
ich kann  
das schaffen“

Nathalie Pohl krault 16 Stunden  
nonstop durch Ozeane. Wie wird  
man Extremschwimmerin?

TEXT: Jan Stremmel



Nathalie Pohl kurz vor einer kräftezehrenden Trainingseinheit am Strand von Étretat, Frankreich (oben). Trotz Selbstkasteiung ist sie ein äußerst lebenslustiger Mensch.



**E**s ist kühl von der Nacht und noch stockfinster, als der Van am Hafen zum Stehen kommt.

Schwarze Wellen züngeln an der Kaimauer. Im Trainingsanzug und mit Kopfhörern auf den Ohren federt Nathalie Pohl aus dem Auto, hüpfte auf der Stelle, wärmt ihre Muskulatur auf, wortlos, fokussiert: eine Extremsportlerin kurz vor dem großen Moment. Ihr Team weiß, was zu tun ist. Ihr Trainer hievt Reisetaschen aus dem Auto, darin Thermosflaschen mit Tomatensuppe und packenweise Toastbrot zur Stärkung im Wasser. Ihr Vater trägt die Notfalltasche zum Begleitboot: eine Sauerstoffflasche, ein Satellitentelefon und zwei Defibrillatoren, die im schlimmsten Fall das Herz seiner Tochter wieder zum Schlagen bringen sollen. Auch an diesem Morgen auf Jersey, diesem pittoresken Inselchen im Ärmelkanal, begleitet Nathalie Pohl der Gedanke an den Tod.

Zwanzig Minuten später lässt sie sich vom Boot aus in die 15 Grad kalte Nordsee gleiten, nur im Badeanzug. Sie atmet schnell und flach und schwimmt zur Kaimauer. Eine Drucklufttröte ertönt, Stoppuhren werden gestartet, sie kraut los. Die Sonne bricht über den Horizont, und sie weiß, dass sie bis zum Abend nicht aus dem Wasser kommen wird. Zehn bis zwölf Stunden wird sie brau-

chen, um Jersey zu umrunden. 66 Kilometer, so lang wie anderthalb Marathonstrecken.

Nathalie Pohl, 29, ist Langstreckenschwimmerin, eine der besten der Welt. Sie durchquert die weitesten menschenmöglichen Entfernungen im offenen Meer, sie bricht Weltrekorde, und sie steht kurz davor, als erste Deutsche die härteste Challenge der Welt zu meistern, die „Ocean's Seven“. Sie mutet sich Dinge zu, die kaum ein Mensch dauerhaft auf sich nehmen würde: Schon zu Schulzeiten schwamm sie jeden Morgen zwei Stunden vor dem Unterricht – und danach noch mal zwei. Verbrachte die Wochenenden auf Wettkämpfen, die Ferien

in Trainingscamps. Seit zehn Jahren duscht sie nur noch kalt: „Mein Körper“, sagt sie grinsend, „soll gar nicht mehr wissen, wie sich warmes Wasser anfühlt.“

**B**ei all dieser Härte mit sich selbst mag es überraschen, dass sie eine Frohnatur ist, sie hat ein lautes, fast kindliches Lachen. Sie wohnt bis heute in ihrer Geburtsstadt Marburg, und was sie von vielen Spitzenathletinnen unterscheidet, die häufig schon als Kind von ihren Eltern zu Höchstleistung gepusht werden: In der Familie Pohl schwimmt sonst niemand. Ihre Eltern hatten nie sportliche Ambitionen. Der Ehrgeiz liegt trotzdem in den Genen. Großvater Reinfried Pohl, ein erfolgreicher Unternehmer der Nachkriegszeit, hat seiner Enkelin immer wieder den Wert harter Arbeit eingebläut. Bis heute, sagt sie, habe sie in Momenten größter Erschöpfung Opas Lieblingssatz im Ohr: „Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.“

Auch ihr Vater, Andreas Pohl, erzählt, dass sie schon als Kleinkind jede Herausforderung gesucht habe: „Sie war im- ➤

„Zehn bis zwölf Stunden, um Jersey zu umrunden“



Im Hallenbad von Marburg (links) ermöglicht sie armutsbetroffenen Kindern Schwimmkurse (rechts und unten).



Nathalie Pohl beim Training kurz vor ihrer Einschulung (links) – und heute (oben).



mer in Bewegung, musste immer die Beste sein.“ Mit fünf bringt ihr ein Bade-meister im Familienurlaub in Dubai das Kraulen bei. Sie ist so begeistert, dass sie einem Verein beitrifft. Noch vor der Einschulung geht sie bereits viermal die Woche zum Training. Denn: Kaum ein Sport ist so trainingsintensiv wie Schwimmen. Es geht um Ausdauer, wie beim Laufen, aber die Technik ist deutlich komplizierter. Mit acht schwimmt Nathalie Pohl 900 Kilometer im Jahr. Mit 17 sind es 3000 Kilometer, oder anders gesagt: die Strecke von Berlin nach Moskau und zurück. Eine verpasste Kindheit? „Dieses Gefühl hatte ich nie. Meine zwei besten Freundinnen waren mit mir im Schwimmverein. Auf Partys habe ich mich schon immer eher unwohl gefühlt.“

**D**och Training und Ehrgeiz sind nicht alles; es kommt auch auf die Größe an. Wer längere Arme und Füße hat, bewegt sich im Wasser schneller. Nathalie Pohl erkennt nach der Pubertät: Mit ihrer eher kleinen Statur wird sie es trotz harten Trainings wohl nie ganz an die Spitze schaffen, zu Olympia. Es ist eine Sinnkrise: wofür das alles? Für einen Sport, in dem die besten im-

### Nathalie Pohls Schwimm Tipps

■ „Es lohnt sich, von Anfang an die richtige Atmung zu üben. Ich empfehle den Dreierzug: nach dem dritten Armzug Luft holen, also abwechselnd unter der linken und rechten Achsel durch.“

■ „Langsam steigern: von Woche zu Woche die Gesamtstrecke. So wird man nachhaltig kräftiger und bleibt motiviert.“

■ „Ruhe genießen. Manche finden Bahnen-Schwimmen langweilig, ich finde es meditativ: Armzüge zählen und auf die Atmung konzentrieren. Man kann auch spezielle Unterwasserkopfhörer nutzen, manche Schwimmerinnen schwören auf Musik, passen ihre Bewegungen an. Ich brauche es nicht.“

mer einen Kopf größer sein werden? Monatlang zweifelt sie und hadert. Dann trifft sie eine Entscheidung. Sie steigt aus dem Vereinsschwimmen aus. Findet einen neuen Trainer. Und beginnt, mit ihm auf Langstrecke zu trainieren. Dabei kann sie ihre größte Stärke besser auspielen: ihren unbezwingbaren Willen.

Sie findet ein neues Ziel: die „Ocean’s Seven“, sieben besonders gefährliche Meerengen auf fünf Kontinenten – von der Straße von Gibraltar bis zur berühmten Cook Strait in Neuseeland. Die Regeln verbieten einen Neoprenanzug. Man darf zwischendurch essen, aber das Boot nicht berühren. „Währenddessen denke ich die meiste Zeit gar nichts. Spätestens ab Stunde drei sind die halbstündigen Fütterungen die einzigen Lichtblicke, auf die ich hinarbeite“, sagt sie. Es ist eine Challenge genau nach ihrem Geschmack: Keine deutsche Frau hat sie bisher gemeistert.

Gleich die erste Herausforderung, der Ärmelkanal, kostet sie fast ihr Leben. Sie steigt mit einer leichten Mandelentzündung

Am Strand von Étretat, aus ihrem Badeanzug hängen Schwimmbrille und -kappe.

dung ins Wasser. Und ihre Technik ist noch nicht perfekt ans Meer angepasst: „Mein Kopf kam beim Luftholen nicht weit genug aus dem Wasser heraus“, sagt sie, immer wieder atmet sie Gischt ein. „Ich war im Tunnel, halluzinierte, bekam überhaupt nicht mit, was gerade passierte. Angst hatte ich keine. Mein Körper ist ja darauf trainiert, Schmerzen zu ignorieren und weiterzuschwimmen. So kam ich in eine tödliche Abwärtsspirale. Zum Glück merkte mein Vater, dass ich nicht mehr ansprechbar war. Sonst wäre ich ein paar Minuten später ertrunken.“ Nach elf Stunden zieht ihr Vater sie an Bord des Begleitboots, bewusstlos und mit der Lunge voll Wasser. Wochenlang liegt sie auf der Intensivstation. Aber das bremsst sie nicht aus, im Gegenteil: „Schon nach wenigen Tagen dort kehrte mein Ehrgeiz zurück. Ich ließ die Stunden im Ärmelkanal immer wieder Revue passieren und überlegte, was ich hätte besser machen können. Ich wusste einfach: Ich kann das schaffen!“

Sie stellt ihr Training um, übt noch härter und kehrt ein Jahr später zurück an den Kanal. Sie kraut die 34 Kilometer von Großbritannien nach Frankreich in elf Stunden. Als schnellste deutsche Frau. Von Gibraltar aus schwimmt sie zwischen Containerschiffen in Weltrekordzeit. In Kalifornien begleiten sie nachts Haie. In Japan erleidet ihr Team Schiffbruch, sie bricht sich dabei mehrere Rippen. In Neuseeland scheitert sie zwei Jahre hintereinander an der höllischen Strömung. In Hawaii wird sie von lebensgefährlichen Quallen verbrannt: „Mir war vorher klar, dass das Risiko hoch ist, dort mit Quallen in Kontakt zu kommen. Aber der Schmerz war viel stärker als befürchtet. Es fühlte sich an, als



würde jemand einen glühenden Eisendraht permanent an meinen Oberschenkel drücken. Ich wusste, dass es nur wenige Kilometer zur Küste waren. Also machte ich weiter.“

Dieses Jahr geht sie die letzte der sieben Meerengen an: den Nordkanal zwischen Schottland und Irland. Und wenn sie auch den bezwungen hat? Nathalie Pohl plant jetzt schon „Expedition Swims“ – durch ungewöhnliche, unbekannte, schwer zugängliche Gewässer.

Auf der Insel Jersey hat die Sonne ihren Weg in den Westen fast vollendet. Andreas Pohl ist heiser vom Anfeuern. Die anderen Begleiter auf dem Boot ha-

ben so lange gefrühstückt, mittaggeessen und Kaffee getrunken. Neun Stunden, 43 Minuten nach dem Startsignal berührt Nathalie Pohls Hand wieder die Kaimauer. Sie schiebt sich die Schwimmbrille in die Stirn und grinst rüber zum Boot. Es wirkt nicht, als wäre sie erschöpft. ■



Nathalie Pohls Leben als Buch: „Im Meer bin ich zu Hause: Wie ich meinem Traum folge und alleine durch die Ozeane der Welt schwimme“ (Polyglott, 22,99 Euro).