

Extremsportlerin Pohl



»Für die meisten Menschen wäre das lebensgefährlich«

SCHWIMMEN Nathalie Pohl hat als erste Deutsche die Oceans Seven absolviert, eine legendäre Rennserie im Freiwasser. Dabei gilt es, Qualen zu überstehen. Warum tut man sich solche Extreme an?

Als Pohl Mitte September schottischen Boden betrat, nachdem sie 41 Kilometer durch den Nordkanal zwischen Nordirland und Schottland geschwommen war, betrug ihre Körpertemperatur nur noch 30 Grad. Es war das Ende einer Tortur, die Pohl 2015 im Alter von 20 Jahren mit der ersten von sieben Etappen begonnen hatte.

Die heute 29-Jährige aus Marburg ist Extremsportlerin, Buchautorin, Unternehmerin. Und sie ist die erste deutsche Frau, die die Oceans Seven erfolgreich absolviert hat, ein legendäres Langstreckenschwimmen in sieben Etappen durch mehrere Ozeane (siehe Grafik).

Es ist jedem selbst überlassen, in welcher Zeit er die Etappen bewältigt. Der schnellste Schwimmer der Oceans Seven benötigte ge-

rade einmal 173 Tage. Doch Zeit ist bei Oceans Seven zweitrangig. Das Ziel heißt: ankommen. Vor Pohl hatten nur 32 Menschen alle sieben Etappen geschafft.

SPIEGEL: Frau Pohl, ist die tausendste kalte Dusche immer noch so schrecklich und eklig wie die erste?

Pohl: Zum Glück nicht. Anfangs hat es Überwindung gekostet, jeden Tag kalt zu duschen, inzwischen mache ich das seit zehn Jahren, und es ist so selbstverständlich wie Zähneputzen.

SPIEGEL: Unter anderem damit bereiten Sie sich auf das Freiwasserschwimmen vor, um für die Temperatur mancher Ozeane gewappnet zu sein. Bei Kälte, Dunkelheit, Wellen, Strömungen und Giftquallen zu schwimmen:

Wie kamen Sie darauf, das für eine gute Idee zu halten?

Pohl: Mit fünf Jahren habe ich angefangen zu schwimmen, später auch bei Wettkämpfen. Aber irgendwann hat es mir keinen Spaß mehr gemacht, in der Schwimmhalle zu sitzen und auf meinen Start zu warten. Ich wollte dem Sport verbunden bleiben, aber anders. Als ich dann ein Buch über eine Amerikanerin gelesen habe, die den Ärmelkanal durchschwommen hat, wusste ich: Das ist es, was ich tun will. Ich will raus in die Natur und für ein Ziel arbeiten, bei dem ich über mich hinauswachsen muss.

SPIEGEL: Mit 20 Jahren sind Sie bei den Oceans Seven die erste Etappe geschwommen. Ihr erster Versuch, im Ärmelkanal die 34 Kilometer zwischen England und Frankreich zurückzulegen, scheiterte.

Pohl: Es war ein ziemlich traumatisches Erlebnis, das im Krankenhaus endete.

SPIEGEL: Was ist passiert?

Pohl: Ich war extrem unterkühlt. Bei den Oceans Seven darf man keinen Neoprenanzug tragen, ich war darauf nicht gut genug vorbereitet. Außerdem habe ich zu viele Abgase vom Begleitboot eingeatmet und eine Kohlenmonoxidvergiftung erlitten. Ich hatte viel Salzwasser geschluckt. Am Ende war ich froh, dass mein Vater auf dem Boot mitfuhr und mich aus dem Wasser gezogen hat. Es hätte schlimm enden können.

SPIEGEL: Was hat Ihnen Ihr Vater im Krankenhaus gesagt?

Pohl: »Das machst du nicht noch einmal.« Ich habe geantwortet: »Das werden wir ja sehen.«

SPIEGEL: Ihr Vater ist Vorstandsvorsitzender der Deutschen Vermögensberatung, die Ihr Großvater gegründet hat. Die Welt, in der Sie sich bewegen, ist sehr weit davon entfernt, alles spielt irgendwo zwischen Qual und Dunkelheit. War Ihre Entscheidung für das Freiwasserschwimmen eine Form des Protests?

Pohl: Nein, überhaupt nicht. Mein Großvater hat immer gesagt: »Mach das, was dir Spaß macht, nur dann wirst du es im Leben zu etwas bringen und Erfolg haben.« Für mich ist der Hintergrund meiner Familie ein unwahrscheinliches Privileg, sie unterstützt mich in jeder Hinsicht, damit ich das machen kann, was ich mache. Dafür bin ich sehr dankbar.

SPIEGEL: Gehört haben Sie auf Ihren Vater jedenfalls nicht. Sie haben weitergemacht. Was war der bisher gefährlichste Moment?

Pohl: Es gab sehr schmerzhaft Berührungen mit Quallen, auf der Etappe auf Hawaii hat mich eine Portugiesische Galeere und ihr Gift erwischt. Das tut richtig weh auf der Haut, aber man weiß auch, dass man das überlebt. Da geht es eher darum, den Schmerz zu kontrollieren, ihn auszuhalten. Gefährlicher war es, als ich nun den Nordkanal zwischen Nordirland und Schottland beendet hatte und aus dem Wasser stieg.

SPIEGEL: Warum gerade da?

Pohl: Ich hatte nur noch 30 Grad Körpertemperatur. Für die meisten Menschen wäre das lebensgefährlich. Ich habe es überlebt, weil ich jahrelang dafür trainiert habe.

Lasse Schmeppenheim

SPIEGEL: Warum tun Sie sich die Extreme an?

Pohl: Diese Frage habe ich mir schon oft gestellt und kann sie nicht abschließend beantworten. Und natürlich führt das auch dazu, dass man uns Freiwasserschwimmer für verrückt hält. Das sind wir wahrscheinlich auch, etwas.

SPIEGEL: Aber?

Pohl: Ich liebe das Wasser, das ist mein Element. Und es fasziniert mich, wie sich mein Körper entwickelt, wenn ich ihn trainiere, wie er immer stärker wird und auch die schwierigsten Abenteuer meistern kann.

SPIEGEL: Sind Sie privat auch eine Draufgängerin?

Pohl: Nein, da bin ich eher ruhig und kann auch mal abschalten. Aber in meinem Leben dreht sich eben fast alles um meinen Sport.

SPIEGEL: Wie haben Sie sich auf das kalte Wasser im Nordkanal vorbereitet?

Pohl: Ich bewegte mich über einen sehr langen Zeitraum immer länger in kalter Umgebung, zum Beispiel in Eisbädern, die man steigert. Außerdem nahm ich bewusst zu, habe also mehr Körperfett angesetzt.

SPIEGEL: Dabei heißt es im Spitzensport oft, dass jedes Gramm Fett zu viel sei.

Pohl: Als Ausdauersportlerin ist mir die Gewichtszunahme auch nicht leichtgefallen. Das lag aber eher daran, dass ich einen enorm hohen Kalorienverbrauch habe und ständig essen muss, um überhaupt zuzunehmen. Körperfett ist in meinem Sport eine natürliche Rüstung. Das klingt dramatisch, aber im Zweifelsfall rettet sie mir im Wasser das Leben.

SPIEGEL: Was tun Sie noch gegen die Kälte?

Pohl: Während der Etappen hat man die Möglichkeit, mit warmen Getränken ein wenig gegen die Kälte anzukämpfen. Aber irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem alle Optionen erschöpft sind und man nur noch friert. Dann entscheidet es sich im Kopf, ob man es aushält.

SPIEGEL: Kann man das trainieren?

Pohl: Die Leidensfähigkeit wächst mit der Erfahrung im Wasser. Ich glaube, dass jeder, der diesen Sport betreibt, bereit ist, einiges auszuhalten.

SPIEGEL: Hatten Sie jemals Angst im Wasser?

Pohl: Echte Angst nicht. Die Umwelt im Wasser würde das auch spüren, und an manchen Stellen gibt es Haie, da wäre Angst nicht för-

derlich. Aber ich habe Respekt, vor den Tieren, die im Wasser leben, und vor dem, was passieren kann. Einmal habe ich einen großen Schatten unter mir gesehen. Ich hatte Sorge, dass ein Hai unter mir schwimmt. Da versucht man einfach, ruhig zu bleiben, sich gut zuzureden. Zum Glück war der Schatten nur ein Delfin.

SPIEGEL: Führen Sie im Wasser Selbstgespräche?

Pohl: Eigentlich nicht. Ich erinnere mich nur selbst an meinen Rhythmus: links, rechts, atmen. Immer wieder.

SPIEGEL: Ganz allein sind Sie dort draußen nicht. Ein Boot begleitet Sie, auch um Ihre Verpflegung zu sichern. Was wird Ihnen da so gereicht?

Pohl: Vor allem warme Getränke, die mit Kohlenhydraten angereichert sind. Aber ich kann nicht so richtig zuschlagen, kann mir nicht so viele Energie-Gels reinpfeifen wie vielleicht andere. Durch den Wellengang werde ich oft seekrank, dann wird mir übel. Wenn ich da zu viel esse, kann ich nicht mehr weiter schwimmen.

SPIEGEL: Sie lassen nichts aus.

Pohl: Seekrankheit betrifft viele Freiwasserschwimmer. Bei mir ist es ärgerlich, dass ich keine Tabletten dagegen nehmen kann, weil ich unterwegs schon fast nichts im Magen habe und dann einfach viel zu müde werden würde. Das ist ein kleiner Teufelskreis.

SPIEGEL: Auf dem Boot sind Ihre Familie, Teammitglieder, Trainer. Was bekommen Sie während des Schwimmens von ihnen mit?

Pohl: Natürlich kann man sich da draußen nicht groß unterhalten, deshalb haben wir kleine Kommunikationshilfen entwickelt, die mich motivieren. Die Crew hält Schilder hoch, auf denen »Supergirl« steht. Wenn es besonders kalt und eklig wird, frage ich meinen Bruder, ob er statt einer dicken Jacke, Schal und Mütze nicht einfach nur ein T-Shirt anziehen kann.

SPIEGEL: Geteiltes Leid ist halbes Leid?

Pohl: Ja, das ist die Idee. Wenn ich da draußen schwimme und friere, hilft es mir, wenn die auf dem Boot mit mir frieren. Aber das ist eher ein Gag, und alle machen gern mit.

SPIEGEL: Wer entscheidet, wann eine Etappe für Sie bei den Oceans Seven startet?

Pohl: Man sucht sich den Monat aus, in dem man glaubt, dass das Wasser am ruhigsten oder nicht zu kalt ist. Da helfen Statistiken. Beim Nordkanal war es jetzt so, dass wir im September ins Wasser wollten, weil es danach zu kalt geworden wäre. Dann bekommt man von den Regelhütern einen Zeitraum genannt, in dem die Bedingungen am besten sein sollen, es gibt viele Parameter, die da hineinspielen: der Mondstand, die Wasserstände, der Wind. Dieser Zeitraum ist vier Tage lang. In dieser Zeit muss ich ins Wasser.

SPIEGEL: Aber das Wetter kann ja umschlagen.

Pohl: Das ist ein Nervenkitzel. Die Anspannung im Vorfeld ist so groß, dass ich eigentlich völlig fertig bin, wenn ich ins Wasser gehe. Beim Nordkanal bin ich erst am letzten Tag ins Wasser gegangen, weil die Bedingungen vorher nicht gut genug waren, und eigentlich waren sie dann immer noch nicht gut. Aber wenn die Chance da ist, wenn sie noch so klein ist, dann muss man sie nutzen.

SPIEGEL: Was wäre passiert, wenn Sie die Zeit hätten verstreichen lassen?

Pohl: Ich hätte ein Jahr lang warten müssen, weil es im Oktober zu kalt geworden wäre. Und man kann nicht immer sofort ins Wasser, wenn das Wetter dann doch mal passt, dahinter steht eine lange Trainingsvorbereitung, die genau auf den Tag X abzielt, den ich mir ausgesucht habe. Wenn man diesen Tag verpasst, beginnt der Formverlust, und dann heißt es wieder von vorn anfangen.

SPIEGEL: Knapp zehn Jahre haben Sie für die Oceans Seven gebraucht. Was haben Sie in dieser Zeit über die Natur und die Meere gelernt?

Pohl: Wie verschmutzt die Meere heute sind, selbst an den schönsten Stellen wie um Hawaii. Und es ist heute viel mehr Dreck dort als damals, als ich angefangen habe. An den Stränden sieht man es überall leicht im Wasser schimmern, und was auf den Fotos so schön aussieht, ist leider oft Mikroplastik.

SPIEGEL: Sie klingen verärgert.

Pohl: Weil ich nicht verstehen kann, was da alles im Meer schwimmt, nicht nur Plastikflaschen, die vielleicht mal ins Wasser gefallen sind, sondern jede Menge Müll. Das Wasser hat mir so viel Kraft gegeben, da tut es schon weh, wenn die Natur so schlecht behandelt wird. Das Thema Umweltschutz beschäftigt mich und wird in Zukunft eine noch größere Rolle in meinem Leben spielen.

SPIEGEL: Bleiben Sie im Extremsport?

Pohl: Ich werde mir neue Ziele setzen, da habe ich schon Ideen. Aber im Moment fühle ich mich leer, es wird eine Weile dauern, bis ich bereit bin für etwas Neues.

SPIEGEL: Können Sie sich entspannt an den Strand legen und nur aufs Wasser schauen?

Pohl: Das musste ich erst lernen, aber inzwischen genieße ich es sogar, wenn ich mal Abstand vom Schwimmen habe. Jetzt will ich es mindestens zwei Wochen nicht sehen, aber wenn die Zeit um ist, freue ich mich wieder auf das Wasser. Dafür liebe ich es zu sehr.

Interview: Jan Göbel

Oceans Seven

Herausforderung im Langstreckenschwimmen



Quelle: World Open Water Swimming Association