

Wie hält man so lange durch, Nathalie Pohl?

DIE EXTREMSCHWIMMERIN MEISTERTE ALS ERSTE DEUTSCHE FRAU DIE OCEAN'S SEVEN UND SCHWAMM DABEI STRECKEN VON BIS ZU 44 KILOMETER AM STÜCK IM MEER. HIER ERKLÄRT SIE, WAS SIE ANTREIBT - UND SIE NIEMALS AUFGEBEN LÄSST

W **WARUM MACHST DU** das eigentlich? Warum tust du dir das an? Ich habe mittlerweile den Überblick verloren, wie oft mir diese Frage in den letzten Jahren gestellt wurde. Dabei kenne ich die Antwort schon seit über zwölf Jahren. Damals bekam ich ein Buch in die Hände, Extremschwimmerin Lynne Cox schrieb darin über ihre Querung des Ärmelkanals. Zu jener Zeit hatte ich gemerkt, wie mir das Schwimmen im Becken, das ich seit Kindheitstagen betrieben hatte, nicht mehr wirklich Spaß machte. In genau diese Leere trafen Cox' Worte: Ihre szenische Beschreibung, wie sie im Regen, völlig allein, im offenen Meer Kilometer für Kilometer schwimmt, löste in mir etwas Gewaltiges aus. Eine Faszination, eine regelrechte Anziehung des Meeres – und einen Traum: Ich möchte auch den Ärmelkanal durchschwimmen.

Dieses Lebensziel trug mich seitdem. Auch nachdem mein erster Versuch scheiterte und in mehreren Wochen Krankenhaus mündete. Die Ärzte sagten mir, ich hätte sterben können. Ich war zu unerfahren, schluckte zu viel Wasser und erlitt durch das Beiboot eine Abgasvergiftung. War mir dieses Ziel wirklich mein



Leben wert? Wäre ich wirklich bereit, im Fall der Fälle dafür zu sterben? Heutzutage realisiere ich, wie bedrückend diese Fragen eigentlich sind. Doch damals war ich – zum Glück, möchte ich fast schon sagen – unbedarfter, vielleicht auch etwas naiv. Ich lernte dazu, bereitete mich besser vor und vertraute darauf, dass ich es schaffen würde. Und ich schaffte es.

Ich bin der festen Überzeugung: Man muss im Leben definieren, was man erreichen möchte. Ziele, Herausforderungen, Träume. Alles ist auch mit einem Risiko verbunden. Wer sich seine Träume

erfüllen möchte, muss also entscheiden, wie viel er dafür aufs Spiel setzen möchte. Für den Ärmelkanal hätte ich alles gegeben. Ohne diese Hingabe hätte ich es wohl auch nicht geschafft.

Danach richtete sich mein Fokus auf die Ocean's Seven, bei der sieben der schwierigsten Meerengen der Welt durchschwommen werden müssen. Eine neue Herausforderung, ein neuer Traum. Das Festhalten an der Erfüllung dieses Lebensziels brachte mich durch zahlreiche schwierige Momente – oft mitten auf dem offenen Meer. Denn der Ablauf bei der Querung der Meerengen ist dabei oft derselbe und sinnbildlich für das Leben: Es spielt sich alles in Phasen ab. Gute und schlechte, Hochs und Tiefs.

Die ersten zwei Stunden sind häufig von purem Adrenalin geprägt. Endlich ist der Schwimmtag gekommen, endlich kann sich mein Training auszahlen. Das pusht zu Beginn. Irgendwann setzt dann die Realität ein, und man fragt sich: Was habe ich mir

da eigentlich vorgenommen? Diesen Sport kann man nicht betreiben, wenn man nicht gut mit sich selbst und den eigenen Gedanken klarkommt. Genau das ist es, was ich so sehr daran liebe. Nur das Meer und ich. Diese Freiheit, diese Einsamkeit. Dieses Schrumpfen, ja, die Banalisierung der alltäglichen Probleme. Denn inmitten von meterhohen Wellen, mit einer unverzeihlichen Welt unter sich, oft in Gewässern voller Haie und Quallen, gibt es nur ein Problem zu lösen: Wie schaffe ich es auf die andere Seite?

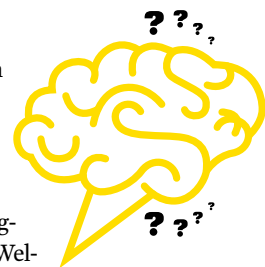
In dieser Stille kann ich lange in einen Flow-Zustand eintauchen, für mich ist es fast schon eine Art Meditation. Zug links, Zug rechts, links, atmen, rechts – bis circa zwei Stunden vor dem Ziel irgendwann dieser eine Punkt kommt. An dem der Kopf sagt: Es geht nicht mehr. Das Visualisieren von Belohnungen wie ein warmes Bad, das mich auf der anderen Seite erwartet, hilft mir in diesen Momenten nie. Vielmehr verstärken sie nur meine Wahrnehmung, wie unangenehm meine aktuelle Situation eigentlich ist.

Manchmal hänge ich mich von Getränk zu Getränk, das mir alle zwanzig Minuten vom Beiboot zugeworfen wird. Diese kleinen Ziele und Zwischenetappen helfen ungemein, durchzuhalten. Manchmal denke ich an mein hartes Training und die Opfer, die ich gebracht habe. Manchmal stelle ich mir auch vor, dass ich bei einem Scheitern ein Jahr warten, noch mal hierher anreisen, noch mal die ersten neun, zehn Stunden schwimmen müsste. Dann wird mir klar: Ich will es nicht wieder versuchen, ich will es jetzt schaffen.

In diesen Momenten zählt nur noch, wie stark mein Wille ist. Wie viel Kraft ich noch mobilisieren kann, um mir diesen Traum zu erfüllen. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, wozu sie fähig sind. Was sie alles erreichen können, wenn sie an sich und an ihr Ziel glauben und Zeit und Arbeit investieren.

Das ist es, was auch mich durch kritische Phasen trug, durch Situationen, in denen ich am liebsten einfach aufgeben wollte: immer an meinen Träumen festzuhalten. Und das Schöne: Wenn ich mir einen erfüllen konnte, lasse ich mich einfach zum nächsten treiben.

⊗ *Protokoll: Leonard Friedl*



NEUE UFER

Nachdem sie bereits die 34 Kilometer zwischen Dover und Frankreich durchschwommen hatte (unten), plant Nathalie Pohl für den Herbst, mit einem Freund die Insel Ibiza zu umrunden

NATHALIE POHL SCHWIMMEN



Die 31-Jährige begann im Alter von fünf Jahren mit dem Schwimmen und absolvierte als erste Deutsche die Ocean's Seven – die Querung von sieben legendären Meeresengen ohne Neoprenanzug. Sie hält die Weltrekorde für die schnellste Querung der Straße von Gibraltar (14 km in 2:53 Stunden) und den Jersey-Kanal (22,5 km in 5:29 Stunden). Zudem schrieb die gebürtige Marburgerin bereits zwei Bücher.

