



rowohlt  
e-BOOK

# FRITZ MEINECKE DER ABENTEUURER

Alles, was man über  
Outdoor wissen muss



**Fritz Meinecke**

mit Harald Braun

# **Der Abenteurer**

Alles, was man über Outdoor wissen muss

## Über dieses Buch

Raus aus der Komfortzone, rein ins Abenteuer.

Ob eine 102 Kilometer lange Trekkingtour bei Regen durch den Harz, ein Bergaufstieg bei Schnee in den Alpen, eine Urban-Exploring-Tour durch verlassene Bunker oder «Mikroabenteuer» im Elbsandsteingebirge – Abenteuerlust und Freiheitssuche lassen Fritz Meinecke immer wieder aus seiner Komfortzone ausbrechen. Er erzählt von diesen Abenteuern, empfiehlt das richtige Equipment, erklärt, wie man mit wenigen Hilfsmitteln ein Feuer macht oder einen Übernachtungsschutz baut, und er verrät, was wirklich für eine Übernachtung im Freien ins Gepäck gehört.

## Vita

Fritz Meinecke, Jahrgang 1989, lebt in Berlin. Nach seiner Ausbildung als Bankkaufmann war er zwei Jahre bei der Bundeswehr und studierte im Anschluss 3D-Graphik. Mittlerweile hat er sein Hobby zum Beruf gemacht und ist selbständiger Medienproduzent. Seine Touren, Erfahrungen und kleinen Abenteuer teilt er über seinen Youtube-Channel «End of the Comfort Zone» mit Tausenden begeisterten Zuschauern, die seine Outdoortrips verfolgen, mit ihm Orte aus längst vergessenen Zeiten entdecken und sich inspirieren lassen.

# Impressum

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, Juni 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages

Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München

Umschlagabbildungen privar, Kirsty Green/EyeEm/Getty Images

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen

ISBN Printausgabe 978-3-499-63260-0 (1. Auflage 2017)

ISBN E-Book 978-3-644-40118-1

[www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de)

# Prolog







## **Tschernobyl, Wigald Boning und die Frage: Wie zum Teufel bin ich hier bloß hingeraten?**

Der Tag, an dem ich auf der Rückbank eines schrammeligen Transporters im Hinterland der Ukraine herumgeschüttelt werde, fühlt sich überwiegend kalt und grau an. Das hat sicher auch mit dem osteuropäischen Wetter im April 2016 zu tun, aber nicht nur. Ich bin gerade zusammen mit ein paar Gleichgesinnten auf dem abgefahrensten Trip meines Lebens. Das meine ich nicht im Sinne von «geil» oder «krass» und was einem sonst so einfällt, wenn man den spaßigen Jungskram beschreibt, den wir uns hin und wieder geben müssen, um uns lebendig zu fühlen. Wir rasen nicht mit einer Seifenkiste über eine vereiste Rodelbahn oder teilen uns in Las Vegas mit einem Tiger ein Badezimmer. Nein, diesmal fühlt es sich wirklich gefährlich an. Mich beschleicht seit Stunden ein zunehmend ungutes Gefühl. Nennen wir es: Angst. Ich achte nicht einmal mehr darauf, meinen Kopf zu schützen, wenn unser Fahrer – er heißt Boris und trägt wirklich eine dieser Mützen, die man sonst nur aus dem Fernsehen von Ivan Rebroff kennt – über eines dieser grabgroßen Schlaglöcher fährt, die hier schon lange nicht mehr ausgebessert werden. Seit einer Stunde sind wir auf der Straße niemandem mehr begegnet. Eine

Überraschung ist das nicht. Da, wo wir hinwollen, wächst kein Gras mehr. Und das ist noch das kleinste Problem in dieser seltsam verloren wirkenden Landschaft, die in tristen Farben an mir vorbeischiebt. R.E.M. kommen mir in den Sinn, leise summe ich ihren Song «It's the end of the world as we know it».

Genau so sieht es da draußen aus. Die Dörfer, die wir in den letzten Stunden passiert haben, erinnern mich an die russischen Militärlager, die ich bei meinen Explorer-Touren so gut kennengelernt habe: Weitläufig und monumental wirken sie, kalt und rechtwinklig; nicht gemacht, um Menschen darin leben, nicht einmal darin wohnen zu lassen. Vereinzelt huschen verwaiste Hunde durch die verlassen wirkenden Häuserschluchten, provisorisch verlegte Elektrokabel ragen in die Straßen wie die Fasern eines Gemüsestrunks. Nur selten kommen Menschen aus den wuchtigen Steinbauten, das bisschen Leben auf den Straßen wirkt so melancholisch wie ein regnerischer Sonntagnachmittag. Auf den provisorischen Seitenstreifen, aber auch neben verfallenen Häusern und windschiefen Garagen parken zerstörte, von Zeit, Wind und Wetter besiegte Autowracks. Bei einigen bin ich nicht sicher, ob sie nicht trotzdem noch gefahren werden. Einen TÜV, das habe ich schon in den belebteren Teilen der Ukraine festgestellt, scheint es hier nicht zu geben. Gefahren wird, was sich noch fahren lässt, und zwar so lange, bis der Motor seinen Geist aufgibt oder die Räder abfallen – je nachdem, was zuerst geschieht. Einige dieser Fahrzeuge scheinen nur noch vom Rost zusammengehalten zu werden. Mit jedem Kilometer, der uns

näher an unser Ziel führt, wird unsere Stimmung gedrückter. Unsere Gespräche versickern nach und nach tonlos, jeder ist mit sich und den Eindrücken dieser merkwürdigen Reise beschäftigt.

Plötzlich taucht vor uns ein Wachhäuschen auf, auf dem in Schönschrift kyrillische Zeichen aufgemalt sind. Wir halten etwa 20, 25 Meter vor einer heruntergelassenen Holzschranke, die offenbar noch manuell bedient werden muss. Weder unser Fahrer Boris noch unser offizieller Ukraine-Guide Taras sagt einen Ton. Beide machen auch keine Anstalten, aus dem Wagen zu steigen. Eine Minute vergeht, eine zweite. Niemand im Wagen spricht ein Wort, obwohl eigentlich kein Anlass zur Nervosität bestehen dürfte: Wir sind angemeldet. Taras nickt uns beschwichtigend zu: «Nicht Problem, ist normal.»

Endlich öffnet sich die Tür, ein Mann tritt aus dem Wachhäuschen, das nur aus einem Stockwerk besteht und nicht viel größer als eine Doppelgarage ist, und begrüßt uns freundlich. Es ist Alex, der lokale Guide, der uns in den nächsten drei Tagen begleiten und dafür sorgen wird, dass wir ein wenig mehr von diesem Ort verstehen, von dem wir schon so viel gehört haben.

«Willkommen in der Todeszone von Tschernobyl», sagt Alex lächelnd und so lakonisch, als erwarte er uns für eine Führung im Wuppertaler Zoo.

*Willkommen. In. Der. Todeszone. Von. Tschernobyl.*

Wow. Sechs Worte, die man sich auf der Zunge zergehen lassen muss. Ein Satz für die Ewigkeit, einer aus der Kategorie

«Sir, Ihr Hubschrauber steht jetzt bereit» oder «Real Madrid am Telefon, haben Sie in den nächsten drei Jahren schon was vor?». Irgendwie surreal. Für mich war Tschernobyl bis vor ein paar Monaten – wie für viele von euch vermutlich auch – bloß der abstrakte Inbegriff einer nuklearen Katastrophe, eine formidable Schweinerei, die sich ein paar Jahre vor meiner Geburt ereignet hatte. Detailwissen? Überschaubar. Ich musste erst einmal nachschlagen, was damals passiert ist: Der Unfall vom 26. April 1986 im Kernkraftwerk von Tschernobyl gilt als die größte Katastrophe der Technik-Geschichte. Durch eine Verkettung von Bedienungsfehlern und miesem Krisenmanagement kam es vor 30 Jahren zu einem Brand in einem der Reaktoren des Kernkraftwerks und infolgedessen zu einer Kernschmelze, dem größten anzunehmenden Unfall in einem Atomkraftwerk. Diverse Brennelemente und Teile des Kerns wurden in die Luft geschleudert, radioaktive Emissionen, vor allem die Stoffe Jod 131 und das langlebige Cäsium 137, verteilten sich durch den Wind über ganz Europa. Insgesamt wurde rund 200000 Quadratkilometer Land verseucht, etwa 70 Prozent davon befinden sich in der Ukraine, Weißrussland und Russland. Das Gebiet im Umkreis von 30 Kilometern um den Unfallort in Tschernobyl gilt als besonders belastet – und ist bis heute eine Sperrzone.



Und nun stehe ich am ersten Checkpoint der sogenannten Todeszone von Tschernobyl und bin offenbar drauf und dran, bis ins Zentrum dieser atomaren Vorhölle vorzudringen. An einen Ort, dessen Name allein ein wenig gespenstisch und genauso gefährlich klingt und über den mehr Mythen existieren als über das Ungeheuer von Loch Ness. Mit dem Unterschied, dass es Tschernobyl wirklich gibt. Wir werden heute in die Sperrzone von Tschernobyl fahren. Das klingt heikel: Man stellt sich so eine Sperrzone ja schließlich vor wie eine hochgradig verseuchte No-go-Area, in der Siechtum und

Tod hinter jeder Ecke lauern. Ist es da nicht Selbstmord auf Raten, einen solchen Ort freiwillig zu besuchen, nur um zu sehen, was 30 Jahre nach dem Unfall mit der toten Hülle der einst florierenden Stadt Prypjat in der Nähe des Atomkraftwerkes geschehen ist? Ist die Exkursion in eine verseuchte Geisterstadt nicht notwendigerweise ein leichtsinniger Wahnsinn? Gehe ich diesmal möglicherweise einen Schritt zu weit?

Gute Fragen. Und auch gute Gründe, von solch einem Vorhaben abzusehen. Ich habe Verständnis für jeden, der an dieser Stelle gesagt hätte: Mag ja interessant sein, das mal zu sehen, aber dafür ist mir der Preis einfach zu hoch. Total okay. Verstehe ich. Aber solche Entscheidungen müssen wir Urban Explorer, Survivor, Outdoor-Aktivisten hin und wieder treffen. Ich persönlich gehöre nicht zu den Abenteuer-Junkies, die um jeden Preis den Adrenalin-Kick suchen. Raus aus der Komfortzone heißt ja gar nicht, um jeden Preis ins Risiko zu gehen. Raus aus der Komfortzone kann schon sein, am Sonntagnachmittag eine dreistündige Wanderung im Watt zu unternehmen oder einen Mountainbike-Ausflug auf den nächsten Berg, wenn die Alternative ein Stück Käse-Sahne-Torte auf dem Sofa gewesen wäre oder eine Daddeleinheit «Counter Strike».

Ich habe meine Komfortzone verlassen, um nach Tschernobyl zu reisen, aber ich bin nicht lebensmüde: Die Verantwortlichen in Tschernobyl haben uns versichert, dass man relativ gefahrlos in die Sperrzone hineingehen kann, alles

halb so wild. Man sollte ein paar Spielregeln beachten, das ja, aber ansonsten: *Go for it!* Ganz sicher kann ich das vermutlich erst in 25 Jahren beurteilen, aber ich habe mich trotzdem entschlossen, das zu machen. Ich vertraue einfach mal den Spezialisten, die behaupten: Es sei zwar nicht ganz ungefährlich, sich in der Sperrzone Tschernobyls aufzuhalten, aber das gelte nur für längere Besuche und dann auch nur, wenn man sich den sogenannten Hot Spots nähert, an denen die radioaktive Strahlung immer noch besonders hoch sei.

Wer es aber wagt, bis in das Zentrum der Sperrzone vorzudringen, werde dafür, so heißt es, mit beeindruckenden Bildern belohnt. Davon habe ich gehört, von Prypjat vor allem. In Prypjat lebten vor 30 Jahren die Arbeiter des Kernkraftwerks Tschernobyl mit ihren Familien. Ein paar Tage nach der Reaktorkatastrophe wurde die gesamte Bevölkerung evakuiert, mehr als 40000 Einwohner. Dabei musste es offenbar schnell gehen, sehr schnell: Wer heute als Tourist mit einer Sondergenehmigung nach Prypjat einreist, hat den Eindruck, dass die Menschen erst ein paar Stunden zuvor aus der Stadt verschwunden sind. Ein Paradies für *Lost-Places*-Jäger, wie ich schon von vielen Fotos weiß: gedeckte Tische, kurz abgelegte Puppen in Kinderzimmern, Plakate für das einst kurz bevorstehende Maifest 1986 an den Häuserwänden – alles noch genau so, wie die Stadt vor 30 Jahren verlassen worden ist, zuzüglich der altersbedingten Patina, die ein unbelebter Ort über sich legt wie eine feine Decke aus Rost und ungezügelter Natur. Ich kenne auch die Fotos eines gespenstisch wirkenden

Vergnügungsparks in Prypjat und des darin fast schon ikonographisch anmutenden Riesenrads, so oft, wie diese Bilder um die Welt gingen. Ich erwarte ein wahres Abenteuerparadies für Nostalgiker und Menschen wie mich, die sich dem erhabenen Charme einer solchen Szenerie für gewöhnlich nicht entziehen können.



Einerseits. Trotzdem bleibt der Nervenkitzel, bleibt eine unbestimmte Furcht. Radioaktivität ist ein unsichtbarer, ein tückischer Feind, der sich am eigenen Körper erst bemerkbar



macht, wenn er nicht mehr zu bekämpfen ist. Das macht es so schwierig, sich vor ihm zu schützen. Unser Guide Alex gibt uns ein letztes Briefing, geduldig werden wir mit den Sicherheitsbestimmungen in der Todeszone vertraut gemacht. Alex hat ein Dosimeter dabei, ein Gerät, das die Strahlung in seiner Umgebung anzeigt und in den nächsten Tagen darüber entscheiden wird, wohin wir uns vorwagen können – und in welche Ecken wir besser keinen Fuß setzen. Der Asphalt in der Sperrzone soll inzwischen vom Militär gereinigt worden sein, erzählt uns Alex beiläufig, aber ein Großteil des Geländes sei noch immer stark kontaminiert, die Strahlung setze sich vor allem im Erdboden und im Moos fest. Das heißt für uns: nirgendwo auf den Boden setzen, nix anfassen und immer brav auf dem Weg bleiben. Wir schlucken kollektiv und schauen uns schief an. Na, vielen Dank. Das klingt nicht unbedingt nach einem schlüssigen Sicherheitskonzept. Alex scheint unsere Irritation zu spüren: «Keine Angst, Leute, ich bin ja jeden Tag hier und lebe auch noch!»

Ich atme tief ein und schaue mich ein letztes Mal um, bevor wir die Holzschranke und das Wachhäuschen hinter uns lassen. Es ist absurd. Bin ich das hier wirklich? Ich muss lächeln: Mit dem kleinen Fritz aus Magdeburg, dem ehemaligen Bankkaufmann mit Festanstellung und einer Vorliebe für nächtelange Computerspiel-Sessions, hat das hier nichts mehr zu tun. Der Name, den ich damals am Revers trug, mag noch stimmen, aber das Leben dazu hat sich ziemlich verändert. Kein Grund, sich zu beschweren ... Neben mir stehen ein paar

Kameramänner und warten auf mein Kommando. Okay, auf unser Kommando. Ich bin nicht als Tourist hier in die Ukraine gereist, ich bin für die Sendung *Wigald & Fritz – die Geschichtsjäger* unterwegs. Ich werde unseren Trip nach Tschernobyl für den TV-Kanal HISTORY Deutschland filmen. Mein TV-Partner ist Wigald Boning, der bekannte TV-Komödiant und Hobbyforscher – er ist für die geschichtliche Einordnung der Lost Places, der verlassenen Orte, zuständig, die wir heute hier und in den nächsten Wochen auch noch in einigen spannenden Regionen Deutschlands besuchen wollen. Ich werde im Vorspann von *Wigald & Fritz* als «YouTuber» und «Urban Explorer» vorgestellt, und ich lache ein wenig ungläubig in mich hinein. What the f... mache ich hier eigentlich? Oder besser: Wie zum Teufel habe ich es bis zu diesem Punkt geschafft? Als offizieller TV-Abenteurer. Nach Tschernobyl. Neben Wigald Boning.

Die Kurzfassung lautet: Vermutlich mit ein wenig Glück und einer Menge Willenskraft. Wer aber ein bisschen genauer wissen will, wie ich in den letzten Jahren vom Bankkaufmann im weißen Hemd zum Outdoor-Nerd in müffelnder Funktionsklamotte geworden bin, den lade ich sehr herzlich ein, sich auf den folgenden Seiten die lange Version meiner Geschichte anzuhören.

# Life begins at the end of your comfort zone



«Furcht besiegt mehr Menschen als irgendetwas anderes auf  
der Welt.»

Ralph Waldo Emerson

Neustart

## Wie man sich an den eigenen Haaren aus dem Dreck ziehen kann. (Der Körper kommt nach.)

Klar hätte ich's auch gern einen Tick glamouröser gehabt. Aber es ist, wie es ist: Alles begann im September 2014 in einem Kaff in Nordrhein-Westfalen, auf dem Gelände des Jagdschlusses Herdringen bei Arnsberg. Klingt vielleicht ein wenig läppisch, aber es ist die Wahrheit. Mein Leben änderte sich im Hochsauerlandkreis. Damals Schauplatz einer Veranstaltung, die mir noch vor kurzer Zeit vollkommen unbekannt gewesen war. Wir reden vom *Tough Mudder*, einer Art schrägem Hindernislauf für Menschen, die sich nicht davor fürchten, an ihre körperlichen Grenzen zu gehen. Von einem Adrenalin-Exzess und einer Schmutz-Tortur, die auf den ersten Blick nicht unbedingt viel Sinn macht, aber bei Teilnehmern und Zuschauern gleichermaßen für erstaunlich gute Laune sorgt. Ein Tough Mudder ist in der Regel 16 bis 18 Kilometer lang. Ziel eines solchen Events ist es – neben dem Spaß für die Teilnehmer –, mentale und körperliche Stärke auszubilden und den Teamgedanken zu fördern. Es geht nicht in erster Linie darum, zu gewinnen, sondern eigene Grenzen im Rahmen eines

sportlichen Events auszutesten. Allzu lange gibt es diesen Lauf noch nicht: Die Engländer Will Dean und Guy Livingstone veranstalteten den ersten Tough Mudder am 2. Mai 2010 in Pennsylvania, USA, mit 4500 Teilnehmern.

Bis zu diesem Tag im September 2014 hatte sich meine Begeisterung für Outdoor-Unternehmungen ziemlich gut versteckt. Bis vor ein paar Jahren bin ich kaum gereist, und mich hat es auch nicht wirklich interessiert, was die Welt außerhalb meiner diversen Wohnorte zu bieten hatte. Auch die Teilnahme am Tough Mudder in Arnsberg war ursprünglich nicht als Auftakt einer «Karriere» als Outdoor-Spezialist und Abenteurer geplant. Ich hatte darüber erstmals auf Facebook gelesen und die Info im Freundeskreis verbreitet. Mein Leben lief zu dieser Zeit, sagen wir, nicht ganz reibunglos. (Darauf komme ich später noch zurück.) Jedenfalls war ich offen für Neues, und so meldete ich mich zusammen mit einigen Freunden ein halbes Jahr vorher für den Lauf in Arnsberg an. 90 Euro Teilnahmegebühr für ein kuriose Abenteuer, über das ich im Grunde nicht viel wusste. Nur so viel: Man sollte einen 18 Kilometer langen Parcours möglichst schnell durchlaufen und dabei jede Menge Hindernisse überwinden können. Man sollte weiterhin keine Angst davor haben, durch Schlammflöcher zu waten und durch Eiswasser zu schwimmen, und eine gute Krankenversicherung wäre auch nicht schlecht. Kurz gesagt: Der Tough Mudder schien eine prima Herausforderung für Verrückte und Grenzgänger zu sein, und das war genau das, was ich damals brauchte.

Ich muss zugeben, dass mein Körper für derartige Vorhaben weit weniger gut ausgestattet war als mein Kopf. Ich trieb ein wenig Sport, okay, aber ein Hindernislauf über 18 Kilometer? Never. Also trainierte ich schon Monate vorher in meiner Heimatstadt Magdeburg, wann immer ich Zeit fand. Joggte an der Elbe entlang, machte Klimmzüge und Sit-ups und baute nach und nach auch zu überkletternde Hindernisse ein, die sich ohnehin auf meinen Strecken befanden: Treppen, Spielplätze, Mauervorsprünge – wenn man die Augen offen hält, kann so ziemlich alles auf der Straße zum Trainingsgerät werden. Um zu wissen, wie sich das im Ernstfall anfühlt, bin ich dann irgendwann auch in die Elbe gesprungen. Ins April-Wasser. Wenig überraschende Erkenntnis: Es fühlt sich kalt an. Sehr kalt. Und dieses Gefühl wird auch nicht besser, wenn man die letzten acht Kilometer klitschnass nach Hause rennt und dabei mit den Zähnen ein Geräusch macht, als wolle man nach Übersee telegraphieren. Mal ganz abgesehen von den Blicken meiner teils befremdeten, teils amüsierten Magdeburger Mitbürger. Aber das muss man halt abkönnen, wenn man sich schon entschlossen hat, Extremsportler zu werden ...



Wenn ich heute an meinen ersten Tough Mudder zurückdenke, sehe ich als Erstes diese Schilder vor mir, die überall auf dem Parcours platziert waren: *«Life begins at the end of your comfort zone»*. Später einmal sollte dieser Slogan der Titel meines YouTube-Kanals werden. Am Start des idyllischen Geländes vom Jagdschloss Herdringen aber drang die Botschaft noch nicht vollumfänglich in mein Bewusstsein. Ich war zusammen mit drei Freunden durch die halbe Republik gereist, wir hatten die Nacht auf einem zugigen Campingplatz verbracht und uns

insgeheim durchaus Sorgen darüber gemacht, was uns am nächsten Tag erwarten würde. Und nun turnte am Start des Tough-Mudder-Parcours unsere «Konkurrenz» um uns herum, als ob's zum Karneval ginge: Einige der Teilnehmer trugen Perücken, andere waren im Business-Dress (mit Aktentasche!) oder im Superman-Outfit angereist und planten offenbar, die Strecke in diesem Aufzug zu bewältigen. Wir vier hatten uns mit Edding unsere Startnummern aufgemalt, aber das war's auch schon. Allerdings verstanden wir auch ohne Pappnasen recht schnell, dass es beim Tough Mudder kein wirkliches Gegeneinander gab und der gemeinsame Spaß mindestens genauso wichtig sein würde wie die sportliche Leistung. Die allgemeine Hochstimmung übertrug sich schnell auf uns, und wir beschlossen, auf jeden Fall gemeinsam ins Ziel zu laufen. (Ein paar Wochen später absolvierten wir schon den nächsten Tough Mudder, diesmal dann auch gegeneinander, einfach um unsere persönlichen Grenzen auszutesten.) Beim ersten Mal aber standen in erster Linie Spaß und der Teamgedanke im Vordergrund.

Das heißt allerdings keineswegs, dass meine Premiere ein Kinderspiel gewesen wäre. Versuch mal, eine rutschige, mit Schlamm und Fett beschmierte Quarterpipe hochzulaufen, die ansonsten von Skatern befahren wird. Oder über einen engen Pfad aus Stroh zu laufen, bei dem man bei Fehlritten von (leichten) Elektroschocks drangsaliert wird. Besonders gut hat sich ein tückisches Hindernis in mein Gedächtnis eingebrannt – oder, besser gesagt, gefroren: Es trägt den harmlosen Namen



*Arctic Enema*, man könnte es als einen Eiszeitsimulator für Unerschrockene bezeichnen. Funktioniert so: Wir stürzten uns kopfüber in eine Art Tümpel aus Eiswürfeln und tauchten unter einem (nicht sooo langen) Tunnel durch, um auf der anderen Seite des Tümpels – inzwischen vereist wie ein Thunfisch in der Tiefkühltruhe – wieder auf die normale Strecke entlassen zu werden. Klingt erfrischend, wenn man in einem warmen Zimmer vor dem Kamin sitzt, aber in einem Outdoor-Rennen im Schlamm, bei dem man ohnehin friert wie ein Schneider, ist es die Pest in Tüten: Hinterher wird man einfach nicht mehr warm, außerdem litt ich noch Stunden später unter gemeinen Kopfschmerzen von meinem Tauchgang im Eis.

Nach ungefähr zwei Drittel der Strecke hatte ich ganz gut verstanden, was «the end of your comfort zone» heißen könnte. Ich hatte dieses Ende definitiv erreicht. Das galt aber offenbar auch für die meisten meiner sogenannten Konkurrenten. Wenn ich in ihre euphorisierten und gleichzeitig erschöpften Gesichter sah, ahnte ich: Die kämpften genau wie ich immer wieder mal gegen den Impuls an, sich wie ein Maikäfer auf den Rücken zu werfen und zu sagen: «Sorry, Leute – das war's.»

Meine Freunde und ich haben unseren ersten Tough Mudder dann tatsächlich irgendwie überstanden, *gefinished*, wie der Fachmann das nennt. Wir waren nicht die Schnellsten, vermutlich nicht mal unter den ersten 100, aber was soll's – wir wollten da gemeinsam als Team durch und haben das auch geschafft. Erschöpft, entkräftet, schmutzig wie Bergleute nach einer Doppelschicht, aber glücklich. Und irgendwann später,

am brennenden Lagerfeuer, mit Schürfwunden an den Armen, Knien aus Pudding und Schmutzpartikeln in Ohren und Nase, verstand ich auch den ersten Teil des Satzes, der mich den ganzen Tag verfolgt hatte: «*Life begins at the end of your comfort zone.*» Es stimmte. So lebendig hatte ich mich seit Monaten, ach was, seit Jahren nicht mehr gefühlt. Ich kapierte plötzlich, was der Arzt und Bestsellerautor Eckart von Hirschhausen gemeint haben könnte, als er schrieb: «Investiert euer Geld nicht in materielle Sachen, investiert in Erlebnisse!» Es ist ja wirklich so: Das dritte Paar Sneakers macht auch nicht hipper, das Cabrio in der Garage nicht glücklicher, jedenfalls nicht lange. Zu Hause auf dem Sofa wird man keine Abenteuer erleben – selbst, wenn es ein teures Designerstück ist. Abenteuer erlebt man, wenn man an seine Grenzen geht, Neues entdeckt, andere Menschen, fremde Länder, sich selbst besser kennenlernt. Und das kann man nur da draußen, außerhalb der eigenen Komfortzone.



Heute ist *End of the Comfort Zone* der Name meines YouTube-Channels, wie gesagt. Was ganz klein mit einer Facebook-Seite gleichen Namens begann, die ich damals mit zwei Freunden startete, um unsere kleinen Abenteuer mit anderen Gleichgesinnten zu teilen, hat sich längst zu einem umfassenden Projekt entwickelt, um das sich mein ganzes Leben dreht. Inzwischen ist es so: Wenn ich ein paar Wochen lang nicht unterwegs war, um das Fürchten und das Staunen zu lernen, spüre ich, wie meine innere Unruhe von Tag zu Tag größer wird, bis ich mich kaum mehr konzentrieren kann. Ich will, nein, ich muss dann an die frische Luft, ins Freie, raus aus

dem Alltag, rein ins Abenteuer. Oft werde ich gefragt: «Warum tust du dir das an? Diese anstrengenden Touren, das Übernachten im Freien bei Wind und Wetter, der Schlaf auf harten Isomatten? So ein gemütliches Bett zu Hause ist doch tausendmal bequemer.»

Stimmt. Ich schlafe gern zu Hause auf einer weichen Matratze. Ich genieße es. Ich bin nicht auf der Welt, um zu leiden oder mich selbst zu bestrafen. Ich könnte mir auch ein Leben fernab jeglicher Zivilisation, so wie es manche Aussteiger führen, für mich nicht vorstellen. Es sind die situativen Abenteuer, die mich reizen, kleine Fluchten, kurze Exkursionen ins Ungewisse. Oder, um diesen Ausdruck noch einmal zu verwenden, weil er so perfekt zutrifft: Ich liebe es, immer wieder meine Komfortzone zu verlassen. Das müssen nicht zwangsläufig extrem anstrengende, gefährliche oder besonders zeitintensive Unternehmungen sein, man muss dazu auch nicht unbedingt ins Ausland fliegen. Eine laue Sommernacht an einem See im Thüringer Wald kann ein wunderschönes Erlebnis sein. Dazu ein knisterndes Lagerfeuer und ein paar gute Freunde, mit denen man über den nächsten Trip redet oder, frei von allen Ablenkungen, über das Leben philosophiert – diese Momente bedeuten für mich Freiheit. In der Natur kann ich die Hektik der Stadt hinter mir lassen, dem Lärm entfliehen, dem Overkill an Information und Überfluss.

Zugegeben: Es gibt auch andere Tage. Anstrengende und ambitionierte Touren, die in Sackgassen enden, Enttäuschungen, die mich trotzdem so sehr fordern und

erschöpfen, dass ich mich manchmal selbst frage: «Warum? Warum bloß tust du dir das an?» Wie oft bin ich übel gestürzt, war am Ende eines Projekts völlig erschöpft, dehydriert und unfähig, noch einen einzigen Kilometer zu gehen. Und das soll Spaß machen, alles in allem?, wird sich jetzt so mancher fragen, der das hier liest. Das soll Lebensqualität bedeuten, vielleicht sogar Glück? Ich verstehe das gut. Bis zu meinem ersten Tough Mudder in Arnsberg, diesem Kaff im Hochsauerlandkreis, damals im September 2014, hätte ich diese Frage auch gestellt. Skeptisch, kritisch, vermutlich sogar ein wenig bräsig. Seit diesem Tag aber weiß ich, was es für ein großartiges Gefühl sein kann, seine Grenzen ausgetestet, seine Sinne geschärft, seine Ängste überwunden zu haben. Es war – im Rückblick – sicher nicht das ganz große Ding, dieser Hindernislauf im Dreck. Doch für mich hat er damals die Tür in ein Paralleluniversum geöffnet – ein kleines Stück nur, aber nachhaltig.

Ich weiß seitdem: Dieses Gefühl, wenn du ein Abenteuer – sportlich oder mental – trotz aller Widrigkeiten aus eigener Kraft bewältigt hast, ist unbeschreiblich. Das Wissen, in bestimmten Situationen über sich selbst hinauszuwachsen und mit purer Willenskraft Berge versetzen zu können – das macht mich stolz und glücklich.

Zudem gibt es auch immer wieder Momente bei meinen Touren, die nicht planbar und vorhersehbar sind, sozusagen Kollateral-Boni des Glücks: wenn mir an einem fremden Ort plötzlich ein Sonnenaufgang in seiner Schönheit die Sprache