

ROSS EDGLEY

WERDE UNBESIEGBAR

Strategien für maximale
Widerstandskraft und Willensstärke

riva

VORWORT

VON ANT MIDDLETON

Allein diese Zahlen sind atemberaubend: 2865 Kilometer, 157 Tage auf See, eine halbe Million verbrannte Kalorien und über zwei Millionen vollendete Schwimmzüge. Doch am meisten umgehauen hat mich diese Zahl: null Tage krank.

Ich hatte geglaubt, dass es schon schwer genug sei, Großbritannien mit dem Boot zu umsegeln. Wer sollte so verrückt sein, den ganzen Weg zu schwimmen? Deshalb wollte ich einer der Ersten sein, die Ross gratulierten, als er nach fünf Monaten draußen im Meer sein Mammutprojekt, den »Great British Swim«, erfolgreich beendet hatte und am Margate Beach wieder an Land ging. Eines der Dinge, die mir von diesem Tag am stärksten im Gedächtnis geblieben sind, ist, dass er zwar erschöpft war, hungrig, und aussah wie ein Außerirdischer von einem anderen Stern, aber dennoch bis über beide Ohren lächelte. Eines der wichtigsten mentalen Grundprinzipien, die mich durchs Leben gebracht haben, ist eine positive Einstellung. Und wer Ross kennt, muss mir nicht erklären, dass er davor nur so stotzt. Wenn man positiv ist, hat man mehr mentale Energie. Man ist smarter. Eine positive Einstellung kann uns durch die dunkelsten Stunden führen (und beim Lesen dieses Buchs wirst du feststellen, dass Ross einige solcher Stunden erlebt hat).

Was treibt uns über die Schmerzgrenze hinaus an und verleiht uns die Widerstandsfähigkeit, jedes Hindernis zu überwinden, das uns die Natur in den Weg stellt? Was macht den Geist so mächtig, dass er uns ganz unglaubliche Dinge vollbringen lässt? Woher nahm Ross die außergewöhnliche Kraft, derart über die menschliche Natur hinauszuwachsen und etwas zu leisten, das vor ihm niemand sonst geschafft hat?

Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen denke ich zurück an meine Zeit in der Spezialeinheit der Armee und wie ich dort im Training lernte, allen Widrigkeiten zum Trotz mein Schicksal in die Hand zu nehmen. In einer Gefechtssituation musste ich stets abwägen, was passieren könnte, wenn ich etwa durch eine Tür gehe, hinter der ein bewaffneter Feind lauert. Erwischt er mich, bevor ich ihn erwische? Wie groß ist das Risiko, eine Kugel in den Kopf zu bekommen, die mich sofort tötet? Meist waren die Chancen, die ich mir so ausrechnete, äußerst gering, sodass mir nichts anderes übrig blieb, als zu sagen: »Schieß drauf, das wird schon. Ich gehe jetzt da rein!«

Auch Ross hat sein Schicksal in die Hand genommen, trotz der Quallen in der Straße von Corryvreckan, der Tanker, die seinen Weg kreuzten, der tückischen Strömungen und Strudel, der Winde und Wellen und nicht zuletzt der Stürme. Es ist eigentlich ein Wunder, dass keiner der seltenen Nordseehaie mal kurz vorbeigeschaut hat, um Hallo zu sagen. Ross erfüllte die physischen und mentalen Voraussetzungen und besaß mit seiner Qualifikation als Sportwissenschaftler und Erfahrung im Bereich Ernährung die nötigen Kenntnisse für ein solches Wahnsinnsprojekt. Wenn jemand den Great British Swim erfolgreich meistern konnte, dann Ross. Selbst der beste Schwimmer der Welt hätte es nicht über die erste Woche hinausgeschafft, ohne die nötige mentale Stärke, Widerstandskraft und die Fähigkeit, per Knopfdruck in den Überlebensmodus zu wechseln.

Endlos viele Lektionen hat uns dieses kühne Unterfangen gelehrt: Lass andere Menschen nicht bestimmen, wer du bist! Besiege die Furcht vor dem Unbekannten! Befreie deinen Geist von allem – es gibt nur noch dich und deinen Kampf gegen das Wasser! Beiß die Zähne zusammen, reiß dich am Riemen und zieh das jetzt durch!

Ross ist einer der bodenständigsten und inspirierendsten Menschen, die man sich vorstellen kann. Die Botschaft, die beim Lesen dieses Buchs hängen bleibt, lautet: Du kannst alles schaffen!

Wer wagt, der schwimmt. Viel Glück, Kumpel! Ich könnte nicht stolzer sein, dich als meinen Freund zu bezeichnen. Du bist ein Unikat, ein wahrer britischer Held, und ich kann gar nicht abwarten, welches große (und hoffentlich trockene) Abenteuer dein nächstes ist.

PROLOG

Es ist 10 Uhr morgens, am 31. Januar 2018 im Royal Marines Commando Training Centre in Lympstone, Devon, Großbritannien. Ich hatte gerade eine 48-stündige Schwimmereinheit beendet (und dabei 185 Kilometer im Trainingsbecken der Anlage zurückgelegt), in Vorbereitung auf meinen Weltrekordversuch: die längste strömungsneutrale Strecke aller Zeiten in einem Ozean, einem Meer oder einer Bucht zu schwimmen. Mein ursprünglicher Plan war es, dafür die Bermudainseln zu umrunden, wo das Wasser warm und das Essen lecker ist und ich viele Leute kenne, die ein Boot besitzen, sodass genug Unterstützer bereitgestanden hätten.

Im Offizierskasino (dem Bereich, in dem sich das hochrangige Militärpersonal trifft und isst) setzte ich mich mit meinem guten Freund Ollie Mason zusammen – ein Kapitän der Royal Marines, Rugby-Coach und übergangsweise mein Schwimmtrainer –, um die vergangenen Tage auszuwerten. Wir machten es uns auf ein paar üppigen Ledersofas bequem, tranken Tee und verbrachten die ersten Augenblicke in Stille. Als ich mich so umsah, erschien es mir wie ein großes Privileg, überhaupt hier sein zu dürfen. Hunderte Offiziere waren über die Jahre in diesen Räumen ein- und ausgegangen. Dieser Ort besaß eine zeitlose und doch altmodische Opulenz, mit den Buchregalen aus massiver Eiche, den Türrahmen aus poliertem Messing, dem Flügel in der Ecke und dem großen Gemälde, das eine Gruppe Kommandotruppen zeigte, die ihre Green Berets erhalten und so zu vollwertigen Royal Marines werden.

Die Stille wurde unterbrochen, als sich einer der älteren Offiziere zu uns setzte.

»Junge«, sagte er und deutete auf meine schrumpeligen Hände und Füße. »Ich habe von deinem 48-Stunden-Schwimmtraining gehört. Für was genau trainierst du denn da?«

Er war groß und hatte gewaltige Hände, in denen die Tasse, aus der er trank, geradezu absurd winzig wirkte. Sein Oberlippenbart war nicht minder beeindruckend. Einen besseren Offizier der Royal Marines hätte sich kein Drehbuchautor ausdenken können.

»Ich trainiere wohl für die längste strömungsneutrale Strecke aller Zeiten«, entgegnete ich.

Er hielt kurz inne, nippte an seinem Tee und blickte nachdenklich in die Tasse, als wolle er dort nach Indizien suchen, bevor er sein Urteil fällt.

»Kann ich ehrlich zu dir sein, junger Mann?«, fragte er schließlich.

»Ja, aber bitte«, antwortete ich, neugierig, was er wohl sagen würde.

»Das klingt ganz schön beschissen.«

Mit einer solchen Meinung hatte ich selbstverständlich nicht gerechnet. Im Grunde hatte ich nicht einmal um seine Meinung gebeten. Im Gegenteil, weder hatte ich mich überhaupt vorgestellt noch kannte ich seinen Namen. Aber den üblichen Austausch von Höflichkeiten hatten wir offenbar übersprungen, um direkt mit einer spontanen Runde Brainstorming zu beginnen.

Nun schaltete sich auch Ollie ein: »Ich will ehrlich sein, Kumpel. Meiner Meinung nach solltest du einfach den Hintern zusammenkneifen und einmal um ganz Großbritannien schwimmen.«

»Warum sollte ich das tun?«, fragte ich, geschockt von der Größenordnung dieses Vorschlags.

»Also mir fallen da mindestens drei Gründe ein«, sagte er. »Das sind etwa 2900 Kilometer, es wäre also die längste in Etappen geschwommene Strecke der Menschheitsgeschichte. Du würdest diesen Rekord damit heim in britische Gewässer holen. Und es klingt nicht so beschissen wie ›ein strömungsneutraler Rekord in Bermuda.«

Ich ließ mir seine Logik kurz durch den Kopf gehen. Zunächst verwarf ich die Idee. Völlig erschöpft und mit noch immer jeder Menge Chlor im Hirn schlürfte ich meinen Tee und schüttelte lachend den Kopf, schaudernd beim Gedanken daran, den gesamten Sommer über durch einige der tückischsten Strömungen der Welt die britische Küste auf und ab zu schwimmen.

Doch als im Verlauf des Abends die Teevorräte langsam zur Neige gingen, musste ich gestehen, dass der Vorschlag gar nicht mehr so

übel klang. Vielleicht konnte ich aufgrund des Schlafmangels nicht mehr klar denken, doch als ich dort, halb benommen, in meinem riesigen Ledersessel saß, lief der Gedanke, um diesen gigantischen Felsen namens Großbritannien zu schwimmen, in meinem Kopf auf Dauerschleife. Ich dachte plötzlich an all die großen britischen Abenteurer von früher, an Captain James Cook und Ernest Shackleton. Abenteuer und Entdeckungen scheinen uns Briten im Blut zu liegen. Die Vorstellung, in deren Fußstapfen zu treten (auf meine bescheidene Art und Weise), hatte ein Feuer in mir entfacht, das selbst ein energiezehrendes 48-stündiges und 185 Kilometer langes Schwimmtraining nicht mehr zu löschen vermochte.

~

Es ist 19 Uhr am 3. August 2018. 63 Tage und knapp 1300 Kilometer des Great British Swim liegen hinter mir. Ich habe die Straße von Corryvreckan erreicht, eine kleine Meerenge zwischen den Inseln Jura und Scarba vor der schottischen Westküste. Diese Region ist zweifelsohne der ganz wilde Westen Großbritanniens. Im Sommer laufen die gewaltigen Bergketten auf dem Festland in malerische, von Pinien gesäumte grüne Täler aus. Doch im Winter sind dieselben Berge von dichtem Weiß umhüllt, weil arktische Blizzards eine kristallartig schimmernde Schneeschicht auf ihren Gipfeln hinterlassen haben.

Im Moment befinden wir uns irgendwo zwischen Sommer und Herbst. Kilometer um Kilometer des rauen, feuchten Heidelands mit seinen Fjorden und Fjellen nimmt unter den immer schwächer werdenden Sonnenstrahlen langsam eine goldbraune Farbe an. Eine atemberaubende Aussicht, die man genießen könnte, wenn man einen dicken Mantel, eine Wollmütze und warme Thermohandschuhe tragen würde.

Doch nicht, wenn man von acht Grad kaltem Wasser umgeben ist, auf halber Strecke des Versuchs, als erster Mensch Großbritannien zu umschwimmen, die neuntgrößte Insel der Welt.

Und genau dort befinde ich mich gerade, bei etwa Kilometer 1380 des sogenannten Great British Swims. Alles andere als glücklich – und alles andere als gesund.

TEIL 1 | LEBEN AN LAND (VOR DER SCHWIMMTOUR)

KAPITEL 1 | WARUM HABE ICH MIR DAS ANGETAN?



ORT: Margate
ZURÜCKGELEGTE DISTANZ: 0 Kilometer
TAGE AUF SEE: 0

Es ist 7 Uhr morgens am 1. Juni 2018, im kleinen Küstenstädtchen Margate. Versteckt an Englands Südküste, nur 130 Kilometer von London entfernt, ist der Badeort mit seinen feinen Sandstränden seit vielen Jahren ein Magnet für die Hauptstädter. Alles in Margate, von den Eisdielen über Cafés und Restaurants bis hin zum Freizeitpark und den Spielhallen, besitzt den zeitlosen Charme vergangener Tage. Die Geschichte der Stadt war stets eng mit der See verknüpft und das Fehlen des einstmals prächtigen viktorianischen Piers, der bei einem Sturm 1978 zerstört wurde, ist für Anwohner und Touristen eine mahnende Erinnerung, welch unbändige Kraft das Meer besitzt.

Deshalb war die britische Küstenlinie das ideale »Testgebiet«, um die Kunst der Unverwüstlichkeit zu erforschen. Ihre weltbekannten, gefährlichen Wetterumschwünge, Wellen und Strömungen, die bedrohlichen Strudel, rauen Landzungen und wilden Nordseestürme waren ideale Werkzeuge, um meinen Geist zu schärfen und meinen Körper abzuhärten.

Warum wir Margate als Startpunkt wählten? Als wir die Tour geplant hatten, beschlossen wir, Großbritannien im Uhrzeigersinn zu umschwimmen, weil die vorherrschenden Winde üblicherweise von Westen oder Südwesten auf die Insel treffen. So erwartete uns der »schwerere« Teil der Reise – die Südküste entlang, um Cornwall herum und die Irische See hinauf nach Westschottland – während der Sommermonate. Die »leichtere« Hälfte der Strecke verlief dann theoretisch über die Spitze Schottlands und die Ostküste Britanniens hinab, die uns aufgrund der topografischen Beschaffenheit der Küstenlinie einigermaßen guten Schutz vor den starken Südwestwinden bot. Um unsere Mission vor Wintereinbruch zu beenden, mussten wir allerdings schnell sein.

An jenem Morgen stand ich jedoch am Strand, blickte hinaus aufs Meer und hatte absolut keine Ahnung, was mich erwarten würde. Viele Leute bezeichneten mein Vorhaben als »schwimmenden Selbstmord« und glaubten, es sei unmöglich, allein der Versuch töricht. Um jedoch die preisgekrönte Romanautorin Pearl S. Buck zu zitieren: »Die jungen Leute wissen noch zu wenig, um vernünftig zu handeln. Darum versuchen sie das Unmögliche – und bringen es, Generation auf Generation, immer wieder zuwege.«

Deshalb war mein Plan so simpel. Als schwimmendes Versuchskaninchen würde ich als erster Mensch probieren, 2865 Kilometer um ganz Großbritannien herum zu schwimmen und dabei die Wissenschaft, die hinter Kraft, Mut und Stoizismus steckt, zu erforschen. Indem ich auf meiner Mission die unterschiedlichsten Facetten der Widerstandskraft kennenlernte, wollte ich verstehen, was den menschlichen Willen so unzerstörbar macht.

Auch die Regeln des Versuchs waren recht einfach: Betitelt wurde das Ganze als »weltlängste in Etappen geschwommene Strecke«

(wobei die Länge der einzelnen Etappen von Tag zu Tag variieren konnte und eine neue Etappe immer dort begann, wo die letzte aufgehört hatte). Zudem galten die Regularien der World Open Water Swimming Association (WOWSA) und des *Guinnessbuchs der Weltrekorde*. Ich wurde mit einem elektronischen GPS-Tracker ausgestattet und mein Standort am Ende jeder Etappe von der WOWSA dokumentiert. Während der Etappen schleppte ich aus Sicherheitsgründen eine aufblasbare Boje mit mir herum (vor allem nachts, denn an der Boje war ein Blitzlicht angebracht, sodass man mich immer sehen konnte). Ich selbst bestand darauf, während der gesamten Schwimmtour kein einziges Mal Land zu betreten, verbrachte meine Erholungsphasen aber außerhalb des Wassers auf einem Support-Boot.

Natürlich war ein solches Projekt nicht allein zu stemmen. Für eine Tour dieser Größenordnung brauchte ich einen Bootskapitän mit stählernem Mut und jahrelanger Segelerfahrung unter den widrigsten Bedingungen, die Mutter Natur heraufbeschwören kann. Dazu eine Crew mit unerschütterlichem Glauben, die Tag und Nacht, durch Himmel und Hölle, an meiner Seite segeln würde – nur so konnte diese Mission ein Erfolg werden.

Doch statt ein solches Team zu finden, fand ich etwas viel Besseres: Ich fand eine Familie.

Familie Knight war eine Truppe leidenschaftlicher Segler und Wellenreiter, die schon seit vielen Jahren den (gemeinsamen) Traum hatten, einmal Großbritannien zu umsegeln. Wegen seiner Liebe zum Abenteuer und einem Faible für das Unmögliche wurde mir Vater, Ehemann und Kapitän Matt Knight von einem gemeinsamen Freund als perfekter Kopf meiner Crew empfohlen. Als wir uns im süd-englischen Städtchen Torquay zum ersten Mal trafen, um die Mission zu besprechen, hatte ich ihn mit meinem Enthusiasmus förmlich umgehauen und musste gar keine großartige Überzeugungsarbeit mehr leisten, damit er mich völlig naiven und wahnsinnig optimistischen Schwimmer aufnahm und mit mir die erste Umschwimmung des gigantischen Felsens plante, den wir Großbritannien nennen.

Matt und seinen Charakter zu beschreiben, ist nicht einfach, aber ich will es versuchen. Er ist über 1,80 Meter groß und war zum damali-

gen Zeitpunkt bereits 60, aber trotzdem noch gebaut wie ein Triathlet: kein Gramm Fett am Körper, dafür riesige Unterarme, die an Popeye erinnerten, und eine Haut, die nach Jahren im Kampf mit Wind, Wellen und Salzwasser aussah wie Leder. Doch all diese Eigenschaften waren nur die physische Komponente seiner tiefen Verbindung zum Meer, die seit den 1980er-Jahren bestand, als er, als junger Bursche auf der Suche nach Abenteuer, seine Heimatstadt verließ, als Deckhelfer auf einem Schiff anheuerte und über den Atlantik segelte. Mit harter Arbeit und einer unsterblichen Liebe für das Meer arbeitete er sich die Ränge hinauf und machte Jahre später seinen »Jachtmaster« – den britischen Sportbootführerschein – und führte Boote als Skipper durch den Atlantik, Pazifik und den Indischen Ozean.

Dabei lernte er auch Mutter, Ehefrau und Küchenchefin Suzanne kennen, eine zierliche blonde Lady aus Devonshire, deren Mutterinstinkt nur dann ganz befriedigt zu sein schien, wenn sie bei sechs Meter hohen Wellen im offenen Meer Essen für die ganze Familie und Crew kochte. Als Paar segelten sie und Matt die Küstenlinien von Frankreich, Cornwall, Devon, Wales, Irland, Portugal und Madeira entlang und erkundeten einige der abgelegensten Inseln im Südpazifik und in Indonesien.

Unterwegs fanden sie sogar die Zeit, vier tolle Kinder zu zeugen, die später meine Crew und neuen Adoptivbrüder und -schwestern wurden: Taz, Harriet, Peony und Jemima. Ohne festgelegte Hierarchie tat jedes meiner »Meeresgeschwister« alles Menschenmögliche, um sicherzustellen, dass wir auf unserem Weg die Küste entlang weiter vorankamen, lotsten mich vorbei an Hummerfällen, zerklüfteten Felsen und durch gefährliche Schifffahrtsrouten und beschützten mich vor Haien, Killerwalen und Seehunden in der Paarungszeit.

Zu guter Letzt muss ich das Boot erwähnen, das 157 Tage lang mein Zuhause gewesen ist: Die *Hecate* war ein 16 Meter langer und sieben Meter breiter, speziell angefertigter Katamaran (nach seinem Designer »Wharram« genannt), der aus zwei parallelen Schiffsrümpfen bestand, die im Grunde nur von Tau und Takelage zusammengehalten wurden. Dadurch bewegte, bog und krümmte sich das Boot mit den Wellen. Vorlage für diese besondere Bauweise war die traditionelle

polynesische Bootsbaukunst, die sich seit Tausenden von Jahren nicht verändert hat.

Der Plan sah vor, dass die *Hecate* sooft es ging unter Segel fuhr. Es würde jedoch auch Zeiten geben, in denen die See besonders rau oder die Strömungen besonders tückisch waren, sodass wir den Motor anwerfen mussten.

Das Beste an der *Hecate* war die Kombüse, die als Bordküche und Bibliothek diente und in der ein Großteil dieses Buchs geschrieben wurde. Nachdem ich zwölf Stunden täglich geschwommen war, verbrachte ich die verbleibende Zeit mit Essen, Schlafen (Träumen) und dem Aufschreiben von Theorien und Prinzipien zur Unverwüstlichkeit, die mir durch den Kopf gingen, während ich auf den Meeresgrund starrte. Wir haben ausgerechnet, dass ich während meiner 157-tägigen Tour mehr als 1500 Stunden (also über 60 Tage) mit dem Gesicht nach unten schwamm, in den dunkelblauen Abgrund blickte und die Kapitel dieses Buchs in meinem Kopf vollendete, noch bevor ich sie auf Papier niederschrieb.

Deshalb besteht der Inhalt dieses Buchs aus einer Mischung aus

- wahren Begebenheiten der Schwimmtour,
- Erlebnissen aus meiner Vergangenheit, von denen die Schwimmtour beeinflusst war,
- Geschichten aus der sonderbaren Welt der Reizabschirmung, die in meinem Kopf stattfanden.

Der eine rote Faden, der sich durch das gesamte Buch zieht, ist die sogenannte Resilienz – mit anderen Worten: Belastbarkeit, Unnachgiebigkeit und Unverwüstlichkeit. Inspiriert wurde ich dazu auch durch Forschungsergebnisse in einem Artikel im Fachblatt *Journal of Personality and Social Psychology*, in dem stand: »Die Bedeutung intellektuellen Talents für Erfolge in allen professionellen Bereichen ist hinreichend belegt, weniger bekannt war bisher jedoch über die Bedeutung der Resilienz. Resilienz, definiert als Beharrlichkeit und Leidenschaft für langfristige Ziele ... beeinflusste den IQ zwar nicht positiv, es zeigte sich aber, dass sich eine schrittweise Verbesserung

der Vorhersagevalidität von Erfolg an mehr als nur dem IQ misst. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass das Erreichen komplizierter Zielstellungen nicht einzig vom Talent, sondern auch von der beständigen und zielgerichteten Anwendung dieses Talents über einen gewissen Zeitraum abhängt.«¹

Unterm Strich heißt das: Intelligenz ist super und mit Talent gesegnet zu sein definitiv ein Vorteil. Doch eine der am meisten unterschätzten und doch stärksten Tugenden, die ein Mensch besitzen kann, ist Resilienz – was auch der Grund dafür war, dass ich mir diese Schwimmtour unbedingt antun wollte.

Ich träumte davon, in die Fußstapfen meines Helden Captain Matthew Webb zu treten, dem am 25. August 1875 gelang, was viele für unmöglich gehalten hatten: das Durchqueren des Ärmelkanals, 33,79 Kilometer von Dover in England nach Calais in Frankreich. Erfahrene Seemänner behaupteten damals, das sei schwimmender Selbstmord, weil die Strömungen zu stark und das Wasser zu kalt seien. Aber Captain Webb schwamm – in einem Taucheranzug aus Wolle und gestärkt mit Brandy und Rinderbrühe – im Bruststil drauflos (weil Kraulen zur damaligen Zeit unter Gentlemen verpönt war) und kämpfte sich 20 Stunden lang durch die Wellen, um Geschichte zu schreiben.

Ich liebe diese Geschichte. Sie steht für Charakterstärke, Hartnäckigkeit und das Trotzen gegen alle Widrigkeiten. Seine verbissene Sturheit und der Glaube an sich selbst entsprachen dem damaligen Zeitgeist und zementierten Webb als Helden des viktorianischen Zeitalters.

Großbritannien zu umschwimmen war deshalb eine Möglichkeit für mich, zu diesen kraftvollen und ursprünglichen menschlichen Eigenschaften zurückzufinden. Wenn man die Anthropologie von uns Menschen (und die 4,5 Millionen Jahre alte Geschichte der Erde) betrachtet, sind diese Eigenschaften der Grund, warum wir heute alle unbestritten an der Spitze der Nahrungskette stehen und Sieger in einem Spiel sind, das Charles Darwin und Herbert Spencer als »Survival of the Fittest« bezeichneten.

Wie wir das geschafft haben? Nun, unsere Strategie war simpel: Vor etwa 100000 Jahren entwickelten unsere Vorfahren große Gehirne und die erstaunliche Fähigkeit, ausdauernde körperliche Arbeit zu verrichten, und waren seitdem in der Lage, schneller zu denken, besser zu jagen und länger zu bestehen als größere, stärkere und schnellere Vertreter des Tierreichs.

Für sie waren Tapferkeit und Widerstandsfähigkeit keine seltenen und geachteten Tugenden, sondern alltägliche Eigenschaften, die Menschen einfach besitzen mussten, um außerhalb ihrer sicheren Höhle zu überleben, wo alles und jeder sie fressen wollte.

Machen wir einen Sprung ins Zeitalter der modernen (zivilisierten) Menschheit. Dieselben Attribute – Charakterstärke, Entschlossenheit und Mut –, die einst unser Überleben sicherten, sichern nun unseren Erfolg. Ob Captain Matthew Webbs erste Durchquerung des Ärmelkanals oder die ersten Everest-Besteigung durch Sir Edmund Hillary und Tenzing Norgay 1953, die Konzepte von Beharrlichkeit, Heldenmut und innerer Stärke waren im Verlauf der Geschichte immer Triebfedern für die größten Meisterleistungen der Menschheit.

Doch heutzutage sind wir in Gefahr. Wir ignorieren diese Schlüsselattribute, die unsere Art so überlegen gemacht haben, und verlieren zusehends die uralte Fähigkeit zur mentalen und körperlichen Robustheit. Wir führen ein Leben zwischen Schreibtisch und Sofa. Unsere tollkühnen Vorfahren, die vor 70000 Jahren auszogen, um ihre Träume wahrzumachen, und von Ostafrika aus die Welt entdeckten, würden uns nicht wiedererkennen. Genau deshalb habe ich mich entschieden, um Großbritannien zu schwimmen und dieses Buch zu schreiben.

Um zu zeigen, dass wir modernen Menschen dieselbe übermenschliche Unverwüstlichkeit in uns tragen wie unsere furchtlosen Ur-ahnen.

KAPITEL 2 | WARUM DER KÖRPER NICHT ZERBRICHT



ORT: Margate

ZURÜCKGELEGTE DISTANZ: 0 Kilometer

TAGE AUF SEE: 0

Die Uhr am Strand von Margate schlägt 14 Uhr und läutet somit meine letzten drei Stunden auf der Insel ein.

Diese letzten wertvollen Momente verbrachte ich damit, zwischen Patisserien und Pizzerien an der Seepromenade zu pendeln, um mit einer großzügigen Portion Teegebäck, Donuts und einer riesigen Familienpizza mit Käserand meine Nerven zu beruhigen. Weil ich nicht wusste, wann ich das nächste Mal eine frisch gebackene Pizza genießen könnte, aß ich soviel ich konnte und steckte mir den Rest in die Tasche, bevor ich mich auf den Weg zum Strand machte, um die Bürgermeisterin von Margate zu treffen, die freundlicherweise ein

paar Worte an mich und die Medienvertreter richten wollte, bevor wir die Segel setzten und in See stachen.

Ihr Name war Julie und sie war einfach bezaubernd. Tadellos gekleidet, trug sie ein riesiges, »Chain of Office« genanntes goldenes Medaillon. Sie und ihr Mann Ray hatten bereits meine Eltern kennengelernt, die schon früher am selben Tag angekommen waren. Wir übersprangen deshalb die Formalitäten und redeten über Teegebäck und Schwimmen. Ich aß die Pizzareste aus meiner Tasche, während sie mir von der Geschichte und dem Erbe ihrer geliebten Stadt erzählte.

»Was glauben Sie, wie lange Sie brauchen werden?«, fragte Julie.

Ich hielt einen Moment inne, denn ich hatte wirklich absolut keine Ahnung. Ich wusste nur, dass die Wellen, Wind und Wetter entscheiden würden, ob und wann ich ins Ziel komme. Als sehr grobe Schätzung entgegnete ich: »100 Tage vielleicht, vermutlich aber mehr.«

»Oje!«, sagte sie enttäuscht und schaute Ray besorgt an. »Dann wird er unser Food Festival im August verpassen, wenn er sich nicht sputet.«

In diesem einen Moment habe ich Margate für immer ins Herz geschlossen.

Das herrliche Margate! Traditionsbewusst und gastfreundlich, dabei gänzlich unpräventiös und bodenständig. Während alle sich über den Start Gedanken machten, plante Julie bereits (ambitioniert) mein Finish zeitlich passend zum Food Festival, wo sie zweifellos mit Teegebäck und Konfitüre warten würde. Deshalb werde ich der Stadt, in der meine Reise ihren Anfang genommen hat, für immer verbunden sein.

Ich will nicht unerwähnt lassen, dass nicht jeder Julies Optimismus teilte und dass an diesem Tag, bis auf ein paar Einheimische, nicht viele Zuschauer da waren. Sponsoren hatten sich bemüht, landesweite Medien zur Berichterstattung über den Start zu bewegen, aber die wenigsten nahmen die Aktion ernst. Einige Monate zuvor hatte ein anderer Schwimmer denselben Versuch gestartet, aufgrund schlechter Bedingungen aber schon nach einer Woche abgebrochen.

Daher hielten die meisten Journalisten dies für den weiteren unseligen Versuch eines unmöglichen Abenteuers. Die sozialen Medien quollen geradezu über vor Posts von Leuten, die an mein Scheitern glaubten.

Viele dachten, mein Geist würde kapitulieren ...

Andere, mein Körper würde daran zerbrechen ...

Doch unter all den Unkenrufen am lautesten waren die der Sportwissenschaftler aus der Schwimm-Community, die schnell darauf verweisen, dass ich es mit meinen gerade mal 1,73 Metern und stämmigen 88 Kilogramm niemals um die Insel schaffen und die Gesetze der Hydrodynamik (die Lehre von Objekten, die sich durchs Wasser bewegen) aufgrund meiner kurzen, stummeligen Gliedmaßen gegen mich arbeiten würden.

All dessen war auch ich mir bewusst. Monate bevor ich in Margate zu meiner Mission aufbrach, hatte ich mich in einem Sportlabor einer vollständigen medizinischen Untersuchung unterzogen, um zu sehen, ob mein Körper eine Schwimmtour dieser Größenordnung überhaupt überleben könnte. Nachdem ich stundenlang untersucht und gepikst worden war, hatte man mir unmissverständlich klargemacht, dass ich »nicht über die physischen Attribute eines Eliteschwimmers« verfügte. Nicht ohne hinzuzufügen, dass ich vermutlich »wie ein Stein sinken« würde, sollte ich dieses unselige Abenteuer wagen.

Doch es kam noch schlimmer ... Als ich an einem Tag das Untersuchungszimmer betrat, hielt der wissenschaftliche Leiter des Instituts ein Klemmbrett mit meinen Testergebnissen in der Hand, musterte mich von oben bis unten und sagte: »Sie sind ziemlich schwer ... aber auch ziemlich klein.«

Ein wenig schroff, aber wahr, dachte ich mir.

»Das ist nicht gut«, fuhr er fort und begann nun die Stirn zu runzeln, so als hätte mein untersetzter Körperbau ihn und sein Labor irgendwie beleidigt. »Aber wenn ich ehrlich sein soll, sorgt mich Ihre Körperzusammensetzung am meisten. Fett schwimmt und hält warm, doch Sie haben kaum welches. Dafür besitzen Sie massig Muskeln, die allerdings sinken. Ihnen dürfte es schon schwerfallen, nur im Wasser zu treiben und warm zu bleiben, vom Schwimmen einmal ganz zu schweigen.«