

Mike Horn
DER RUF DES
ABENTEUERS

Mike Horn

**DER RUF DES
ABENTEUERS**

**Der Survival Guide
vom großen Weltentdecker**

Übungen, Checklisten und faszinierende
Erfahrungsberichte

Aus dem Französischen von Gabriel Stein

GOLDMANN

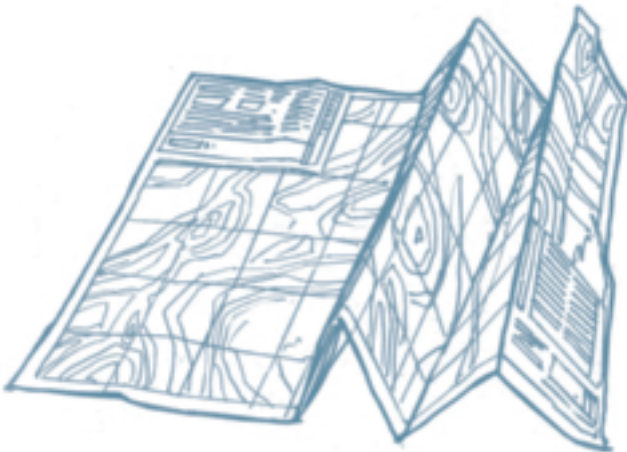


Die Quintessenz des Abenteuers

Gewiss bin ich nicht als »Forscher« auf die Welt gekommen, aber seit meiner frühesten Kindheit zweifellos zu einem solchen geworden. Ich wuchs in Südafrika nahe Johannesburg auf, in einer Welt, erfüllt von kindlichen Freiheiten und Orten, die nur darauf warteten, entdeckt zu werden, die mich Schritt für Schritt dazu einluden, mein künftiges Leben zu entwerfen. Zunächst träumend, denn der Traum ist oft der einzige Reichtum der Armen, der Eingesperrten, der Gettobewohner, derer, die am Reisen gehindert werden. Wir konnten uns nicht frei bewegen, weil Südafrika damals wegen seines Apartheidsystems, das heute zum Glück verschwun-

den ist, von etlichen anderen Staaten boykottiert wurde. Der Junge, der ich war, entfloh der Realität zunächst in Gedanken, indem er Abenteuerbücher, Atlanten und Enzyklopädien verschlang. Im Nu war ich fasziniert von den Geschichten über jene großen Forscher, die das Wissen über unseren Planeten erweitert haben, und den fantastischen Vorstellungen, die sie in mir weckten. Anfangs Cook, Dias, Vasco da Gama, Stanley, Livingstone, etwas später Scott, Amundsen, Shackleton. Ich kann nicht älter als acht Jahre alt gewesen sein, kannte jedoch bereits ihre Namen und Heldentaten, und stellte mir vor, wie ich an ihrer Seite ebenfalls ferne Länder, verborgene Ursprünge, nicht verzeichnete Inseln entdeckte ... Sie waren die Ersten, die mich wie Leuchttürme erhellt und meinem Schicksal zugeführt haben.

Gleichzeitig kreisten noch andere Namen in meinem Kopf, Ortsbezeichnungen, die ebenso beeindruckend waren: Borneo, Ushuaia, Puducherry, Anchorage oder Wladiwostok. Einige waren von noch größerem Geheimnis umgeben: Arktis, Antarktis, Grönland, Himalaya. Während ich begierig die Seiten umblätterte, begeisterte ich mich für exotische Gebiete und begegnete Lebewesen, die mich in ihren Bann zogen. Hier ein Urwald, in dem man einer zwölf Meter langen Schlange direkt in die Augen blicken konnte, dort ein Fluss, in dem Piranhas blitzschnell eine Kuh verspeisten. Etwas weiter ein See, in dem Pflanzen Fleisch fraßen, der Urin eines kleinen Froschs in wenigen Sekunden tödlich wirkte oder monströse Ameisen imstande waren, über Wasser zu gehen. Das jagte mir keine Angst ein, im Gegenteil, es verlockte, ja bezauberte mich derart, dass ich darin einen Aufruf vernahm: Eines Tages würde ich all das aus der Nähe betrachten müssen. Aber wie sollte das geschehen?







Also fing ich an, zunächst um unser Haus zu laufen und zu radeln, dann immer weiter in die Umgebung, um eine Welt zu entdecken, die bereit war, erkundet zu werden. Riesenhaft in meiner Vorstellung, war sie auf die Größe eines Kindes geschrumpft. Aber indem ich sie durchquerte und mit jedem Schritt vorwärts vergrößerte, brauchte ich mich bald nicht mehr zu fragen, was mir tief im Innern ohnehin schon bewusst war: Das Leben, das ich zu wählen hatte, würde das eines Nomaden, eines Wanderers, eines Reisenden, eines Entdeckers sein ...

Doch dieses Leben musste ich mir verdienen.

Denn im Reich des Abenteurers gibt es weder Zauberstab noch Feen und erst recht keine Wunder ... Um anderswo zu leben, gar zu überleben in den Gegenden, die ich aufsuchen wollte, weil sie mir sprichwörtlich den Kopf verdrehten, musste ich aufbrechen. Hauptsächlich in der Schweiz habe ich dann begonnen, leidenschaftlich an der Verwirklichung meiner Träume zu arbeiten. Davor war ich Mitglied der südafrikanischen Spezialeinheiten gewesen, später kaufmännischer Angestellter in einer Import-Export-Firma, schließlich Holzfäller sowie Ski- und Raftinglehrer. Sport im Freien war die Voraussetzung für mein Wohlbefinden und meinen Bewegungsdrang.



Als ich 1997 den Amazonas mit einem *Hydrospeed* (einem speziell konzipierten Schwimmbrett) stromabwärts durchschwimmen wollte – meine erste große Herausforderung –, bin ich in Manaus, der Hauptstadt des Bundesstaates Amazonas, gestartet, um vor Ort ein Praktikum bei den brasilianischen Einsatzkommandos zu absolvieren. Dort waren zum Beispiel amerikanische Soldaten ausgebildet worden, bevor sie nach Vietnam geschickt wurden ... Ich wusste, dass ich schwitzen, bluten und unbekanntes Gefahren begegnen würde, dass dies nur das Vorspiel zu weitaus schwierigeren Aufgaben wäre. Aber ich wollte das Gefühl haben, mich völlig zu verausgaben. Mit anderen Worten: Ich hegte bereits die Absicht, um jeden Preis zu siegen, ungeachtet aller Mühen erfolgreich zu sein.

Und am Leben zu bleiben.

Im Lauf der Zeit sind selbst die feindlichsten Umgebungen, die extremsten Bedingungen, die wildesten Tiere, die abgelegensten Orte, die wir kennen, zu meinem Alltag geworden: Seit mehr als 30 Jahren bin ich professioneller Forscher. Ich habe unseren Planeten von unten nach oben, von links nach rechts bereist, die höchsten Berge erstiegen, die stürmischsten Ozeane überquert, Sand- oder Eiswüsten durchwandert, mir in undurchdringlichen Urwäldern meinen Weg gebahnt – und bin immer zurückgekommen. Das hat meine Existenz nur noch tiefer geprägt.

Sobald ich mich nach jeder Heimkehr inmitten der Familie wiederfand, bei meiner Frau Cathy, die zu früh verstarb, und unseren Töchtern Annika und Jessica, zog ich eine Bilanz meiner Erfahrungen. Trotz der Schwierigkeiten und der Schmerzen gelangte ich zu der Auffassung, dass ich gut daran getan hatte, diese Option zu wählen: Ich führte ein Leben, das von Träumen erfüllt war, die ich wahrmachen konnte.





Der Traum war und bleibt die Triebkraft meiner Lebensreise. Bis zu meinem letzten Tag. Aber er war nie selbst das Ziel, sondern immer ein Mittel, die Dinge ins Auge zu fassen, bevor ich sie am eigenen Leib erfahren konnte. Unabhängig von seinem Ausmaß ist der Traum oft der Auslöser jener starken Empfindungen, die meinem Dasein Würze verliehen haben und vielleicht auch dem Ihren eine besondere Note geben werden.

Der Traum kann faszinieren, motivieren und in Erfüllung gehen, aber paradoxerweise beunruhigend sein, und die Grenze, an der er in einen Albtraum umschlägt, ist schmal. Das weiß ich, ich habe es selbst erfahren.

Sobald der Traum genauer bestimmt ist, muss man ihn erobern – eher mit der Angst im Magen als mit der Blume im Gewehrlauf. Wenn er einen nicht in der Tiefe erzittern lässt, dann deshalb, weil er nicht groß genug ist. Dieser Überzeugung bin ich, seit ich mich abgewandt habe von jenen normierten Lebensformen, die manche wählen, da sie das Leiden unter den Verhältnissen, dem Wagnis und dem Aufbruch in die Fremde vorziehen.

Wenn jemand zu mir sagt: »Ich wäre nicht imstande, Ihnen nachzueifern«, erwidere ich, das sei ein Irrtum, wir alle könnten im Rahmen unserer Möglichkeiten große Aufgaben bewältigen. Es genügt, in sich selbst hinzuhorchen, die inneren Quellen ausfindig zu machen und vor allem das zu tun, worauf man Lust hat. Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, seine Träume in die Tat umzusetzen. Doch nur wenige wissen, wie das geht.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen gerne dabei helfen, Ihre Sehnsucht nach Abenteuer – die wir alle in uns tragen – zu stillen, und Sie gleichzeitig zur Vorsicht mahnen. Denn zum Helden oder zur Heldin der großen Überfahrten und wahnwitzigen Unternehmungen wird man nicht von einem Tag auf den anderen, sondern im Zuge auferlegter Prüfungen und bestandener Herausforderungen. Daher möchte ich Ihnen gleichsam einige Schlüssel mit an die Hand geben, die mittlerweile an meinem Schlüsselbund befestigt sind. Wenn Ihre Träume, die manchmal begraben sind und geradezu danach verlangen wiedererweckt zu werden, Form angenommen oder Sie ihnen gelauscht haben, können Sie mit diesen Schlüsseln sehr wohl Türen öffnen. Darunter jene, die zur Selbstüberwindung führen, zur Vollendung eines Projekts, während in der Ferne das Licht eines Daseins aufglänzt, das sich als glücklich und aufrichtig erweisen wird, weil es ebenso kompromisslos wie erfüllt ist.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen von den mentalen und physischen Vorbereitungen berichten, der Ausrüstung, den existenziellen Entscheidungen, den Lebens- und Überlebenstechniken; ohne Umschweife aber auch den Schmerz schildern, die Einsamkeit, die Not und schließlich die Befreiung, die damit verbunden sind und die derjenige, der sein Leben zu meistern versteht, so oft empfindet.

Vor einigen Monaten bin ich am Stand eines Trödelmarkts auf ein antiquarisches Werk mit dem Titel *Manuel du savoir-vivre* (Handbuch der Lebenskunst) gestoßen. Darin waren einige Empfehlungen und Höflichkeitsformeln aufgelistet, mithilfe derer man sich vornehm und elegant seinen Weg durch die Gesellschaft bahnt. Was ich Ihnen mit auf den Weg gebe, könnte als *Manuel du savoir-survivre* (Handbuch der Überlebenskunst) bezeichnet werden, wobei hier sicherlich ganz andere Umgangsformen und Benimmregeln gelten.

Auf diese Weise würde ich gerne Erinnerungen, Ratschläge, Anekdoten und vielleicht auch ein bisschen persönliche Philosophie mit Ihnen teilen, die mit dem Siegel meiner eigenen Erfahrungen versehen sind, sowie ein paar Kenntnisse, die ich während meiner Abenteuer erworben habe. Da wir alle verschieden sind und jeder nach seinem Rhythmus, seiner Stimmung und seinem Durchhaltevermögen voranschreiten muss, werde ich Ihnen zudem bisweilen ein paar Übungen vorstellen, die Ihnen hoffentlich bei kommenden Entscheidungen helfen oder Sie zumindest darauf vorbereiten.

Möge dieses bescheidene Werk Sie inspirieren und auf Ihren nächsten Abenteuern begleiten.

Inhalt

4 **Einleitung** **Die Quintessenz des Abenteuers**

1 **Die mentale** **Vorbereitung**

- 18** Die eigenen Ziele definieren
- 21** Die innere Arbeit
- 25** Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten bewusst
- 28** Auf Bequemlichkeiten verzichten
- 31** Der Unterschied zwischen Motivation und Disziplin
- 34** Sich auf das Unerwartete vorbereiten
- 37** Keine Furcht vor der Angst
- 39** Das Scheitern akzeptieren
- 42** Wenn Sie am liebsten aufgeben würden ...
- 46** Die eigene Freiheit erobern
- 49** Nichts überstürzen!

2 Die physische Vorbereitung

- 56 Den Körper (wieder) an die Anstrengung gewöhnen
- 62 Verschiedene Aktivitäten ausüben
- 68 Benutzen Sie die Ausrüstung, die Sie zur Hand haben
- 75 Die eigene Nährstoffzufuhr anpassen
- 78 Über die eigene Ernährung nachdenken
- 81 Die Flüssigkeitszufuhr, eine wesentliche Konstante
- 85 Den eigenen Schlaf beeinflussen
- 88 Mit Entschlossenheit die inneren Kraftquellen ausschöpfen
- 90 Sich auf die ersten Tage vorbereiten

3 Die Vorbereitung der Ausrüstung

- 102 Informieren Sie sich vor der Abreise
- 105 Stellen Sie Ihre Ausrüstung zusammen
- 128 Zum Umgang mit den eigenen Ressourcen während der Expedition

4 Der Aufbruch zur Expedition

- 140 Das Feuer beherrschen
- 151 Wasser besorgen
- 160 Den Himmel deuten
- 168 Die Natur und ihre Ressourcen
- 177 Den Gefahren ins Auge sehen

194 **Nachwort**

201 **Pangaea X**

218 **Register**







Die mentale Vorbereitung

1

- SCHÄRFEN SIE IHREN GEIST -

Körper oder Geist, wer von beiden treibt, unterstützt, stärkt den anderen? Schwer zu beantworten, ja überhaupt eine Unterscheidung zu treffen, so eng scheinen sie miteinander verknüpft. Ein menschliches Wesen, das diese Bezeichnung verdient, ist weder eine reine Ansammlung von Muskeln und Nerven noch ein bloßes Großhirn, das gewohnheitsmäßig Entscheidungen trifft. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie begreifen, dass Körper und Geist nicht ohneeinander funktionieren. Die physischen Leistungen des Abenteurers oder Forschers, der Sie werden möchten, gelingen nur, wenn sie mit einer sorgfältig vorbereiteten mentalen Einstellung einhergehen.

Wie viele Male habe ich geglaubt, aufgrund von Erschöpfung oder einer Verletzung nicht weitermachen zu können, die Waffen strecken, kapitulieren zu müssen? Und wie oft haben sich dann oben in meinem Kopf erstaunliche Räderwerke in Gang gesetzt? Jene nämlich, die meinen Gliedern befahlen, den Kampf fortzuführen, die mir zuschrien, den Schmerz zu vergessen, nicht aufzugeben. Das ist mir stets gelungen, weil ich viel an meiner Einstellung gearbeitet habe. Das Denken entwickelt sich im gleichen Maße weiter wie der Körper.

Im Verlauf Ihrer künftigen Abenteuer werden Sie unabhängig von Ort, Intensität und Dauer schnell erkennen: Erfolg stellt sich nur dann ein, wenn Sie Ihren Verstand geformt, gefestigt und ihm jenes ebenso wunderliche wie berauschte Wissen um Unzerstörbarkeit eingeprägt haben. Damit Sie zu gegebener Zeit fähig sind, sich dem Unerwarteten zu stellen, dem Leiden, der Niedergeschlagenheit, und Ihr Körper dann auf die Botschaften hört, die der Geist ihm übermittelt. Überrascht werden Sie feststellen, dass es manchmal auch die Einflüsterungen der Seele sind, die den Unterschied bewirken.



1 Die eigenen Ziele definieren

Zunächst einmal muss man sich der Bedeutung der psychologischen Vorbereitung überhaupt bewusst werden, eben weil Sie in diesem Bereich, der oft vernachlässigt und von einigen Unkundigen belächelt wird, sicherlich noch unerfahren sind. Seinen Körper zu trainieren, scheint häufig weitaus einfacher, als seinen Geist zu schärfen, anzupassen und zu verändern, damit er bereit ist. Deshalb ist es bei der Planung Ihrer künftigen Expedition wichtig, bei sich selbst anzufangen. Der erste Traum vom Abenteuer, den Sie verwirklichen möchten, wird Ihnen wahrscheinlich die größte Mühe abfordern, denn Sie betreten unbekanntes Terrain.

Was mich angeht, so bestand mein erster Traum darin, den Amazonas stromabwärts zu durchschwimmen. Das habe ich 1997 dann auch getan ...

Sobald ich dieses Ziel erreicht und verstanden hatte, dass ich dazu fähig war, kam mir ein weiterer Traum in den Sinn. Ich musste den von mir eingeschlagenen Weg weiterverfolgen und entlang des Äquators die Welt umrunden. Etwas später nannte ich die Expedition »Breitengrad O«.

So sehr sich die beiden Träume unterscheiden, war doch der Ausgangspunkt der gleiche: ein Interesse, ein Drang, eine Herausforderung, die ich mir gestellt hatte ... Stets muss ich den Antrieb in mir selbst finden.

GEBEN SIE IHREM TRAUM EINE GESTALT



Wer wie ich und gewiss auch Sie vom Abenteuer träumt, muss lernen, seinen Traum zu analysieren, um dadurch die einzelnen Etappen besser zu verstehen. Diese unterteilen den Weg im Verlauf Ihres Abenteuers, bis der Traum schließlich in Erfüllung geht. Daher ist es wichtig, die Abfolge der Ziele festzulegen, um sie dann auch tatsächlich zu erreichen. Wenn Sie zum Beispiel eine Weltumrundung planen, sollten Sie sich gründlich mit Detailfragen befassen:

- ➡ Möchte ich die Reise ganz allein unternehmen?
- ➡ Wie werde ich mich fortbewegen? Auf dem Landweg, über das Meer oder durch die Luft?
- ➡ Habe ich vor, mit den Bewohnern vor Ort in Kontakt zu treten?
- ➡ Möchte ich in die jeweilige Kultur eintauchen oder lieber in der Wildnis bleiben?
- ➡ Welche Route werde ich einschlagen?
- ➡ Wie viel Zeit kann ich dafür erübrigen?

Wenn Sie bereits eine klare Vorstellung von Ihrem Traum haben, werden Sie diese Fragen mühelos beantworten können. Nehmen Sie sich dennoch etwas Zeit, um den einen oder anderen Aspekt näher in Betracht zu ziehen. Erscheint Ihnen der Traum hingegen noch vage, werden diese ersten Fragen Ihnen dabei helfen, Ihre Ideen zu präzisieren und einen Rahmen zu setzen, der – das versichere ich Ihnen – nicht dazu dient, die Ziele einzugrenzen, sondern ihnen vielmehr eine Form zu geben.