



Rüdiger Nehberg wurde am 4.5.1935 in Bielefeld geboren. Berühmt wurde er u. a. 1987 mit einer Atlantiküberquerung per Tretboot. Seit Anfang der 1980er Jahre setzt er sich für die Yanomami- und Waiapi-Indianer in Südamerika ein. Heute gilt sein Hauptengagement der von ihm gegründeten Menschenrechtsorganisation TARGET, in der er erfolgreich gegen weibliche Genitalverstümmelung kämpft.

## RÜDIGERS GUTER RAT!

Wenn einer etwas von Abenteuern versteht, dann ist es Rüdiger Nehberg. Exklusiv für YPS verrät er, wie man ganz einfach selbst **Abenteurer** erleben kann und was es dabei zu beachten gilt. Man muss sich nur trauen

Von Rüdiger Nehberg

Überleg dir im stillen Kämmerlein unter zwei Augen, nämlich deinen eigenen, ob du wirklich Abenteuer mit all ihren Risiken erleben willst. Rechne damit, dass viele in deinem Umfeld dir abraten werden, dein Leben zu ändern. Schließlich ist das, was du vorhast, für sie wahrscheinlich revolutionär, weil sie selbst Angst davor haben, aus ihrem Alltag auszubrechen. Falls du andere nur um Rat fragst, damit du schließlich sagen kannst „Ich

lasse es lieber, weil meine Eltern, Freundin, mein Chef und sonstwer mir abraten“, ist es tatsächlich besser, du verzichtest. Dann kann ich dir nicht helfen. Dafür entgeht dir Unvergessliches, Unvergleichliches, und du lebst nur einen Bruchteil des möglichen Lebens. Mit Mut aber kannst du aus deinem einen Leben drei, vier, fünf machen. Zum erfüllend geführten Leben gehört unter anderem, dass man sich selbst richtig ein-

schätzen sollte. Vor Abenteuern, die körperliche Fitness erfordern, würde ich immer zu Trainings raten, die über die Grenzen der bisherigen Erfahrungen hinausgehen. Erst dann stellt sich heraus, ob man den entstehenden Problemen gewachsen sein und durchhalten wird.

Nehmen wir das Beispiel meines Deutschlandmarsches 1981. Immerhin 1000 Kilometer. Ein Abenteuer, das vor der Haustür liegt

und dazu auch noch gratis ist. Er war einer meiner größten Leidenschaftstests, denn die Aufgabe lautete: ohne Nahrung und Ausrüstung von Nord- nach Süddeutschland. Von der freien Natur zu leben, ohne zu stehlen, betteln, ohne Mundraub und ohne zu wildern. Kleidung: ein Overall, Schuhwerk, eine Aluminiumfolie gegen Wind und Regen. Also Minimalausrüstung.

Da erlebte ich meinen Körper völlig neu. Pro Tag verlor er ein halbes Kilo Lebendgewicht. Zunächst baute er das Fett ab, dann die Muskulatur, schließlich das Hirn. Anfangs belebte mich diese Umstellung. Der Körper entschlackte. Ich fühlte mich elastischer, beflügelter. Nach drei Tagen verschwand sogar das quälende Hungergefühl. Ich musste nur für ausreichend Wasser sorgen und im Laufe der Tage für längere Ruhepausen, damit der Körper den Treibstoff, den er benötigte, in Ruhe von der verbliebenen Körpersubstanz abbauen und in Wärme und Kraft umwandeln könnte. Abends war es wichtig, rechtzeitig ein molliges Lager zu bauen, um nachts so wenig Körperwärme wie möglich zu verlieren. Denn sie hätte neue Nahrung erfordert. In meinem Falle war die Kopfbedeckung wichtig. Wer keine Haare hat, verliert die meiste Wärme über den Kopf. Und ich führte dem Körper von außen Wärme in Form kleiner Feuer.

Erschwerend kam hinzu, dass ich Blasen an den Füßen hatte. Teilweise rohes Fleisch. Nach jeder Pause brauchte ich mindestens eine Viertelstunde, ehe ich mich eingehumpelt hatte. Interessant die Erfahrung, wie der Körper irgendwann das Schmerzgefühl reduzierte und verlagerte. Konnte ich eben noch auf dem linken Bein kaum auftreten, war es bald der rechte.

Am Ziel in Oberstdorf hatte ich ein Viertelzentner Eigengewicht verloren. Ich hatte mich in eine Mumie verwandelt. Ich erschrak vor mir selber. Gut, dass ich keinen Spiegel bei mir gehabt hatte. Womöglich hätte ich sonst aufgegeben. Aus nacktem Mitleid mit mir Jammergestalt.

Wichtig zu wissen ist, dass jeder und jede das kann. Solche Trainings fängt man klein an und steigert sie. Auch ein Dreitägsmarsch

beschert eine grandiose neue Selbsterkenntnis. Trainings sind ein Teil des Gesamtunternehmens und machen alles runder und spannender.

Natürlich gehören nicht nur die körperlichen, sondern auch die vielen geistigen Vorbereitungen dazu. Kurse ohne Ende. Beispielsweise Sprachen oder solche, um den Küstenschiffahrtsschein zu erwerben, das Funkzeugnis, die Jägerprüfung.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass sich niemand unterschätzen sollte. Kein Mensch ist zu gering, selbst utopischste Visionen zu realisieren. Schließlich ist alles von Menschen Gemachte auf dieser Erde zunächst im Kopf einer einzigen Person

**„Am Ziel hatte ich einen Viertelzentner Eigengewicht verloren. Ich hatte mich in eine Mumie verwandelt.“**

entstanden. Sei es ein Haus, eine Partei, eine Religion oder die UNO. Und diese Person hat es verstanden, mit den richtigen Partnern, der richtigen Strategie, mit Glück und Geduld das Ziel zu erreichen. Dieser Gedanke kam mir leider auch erst sehr spät. Es war während meines Einsatzes für die brasilianischen Yanomami-Indianer, als auch

mein zweites, drittes, viertes Buch oder die zwanzigste Aktion keine Wende bewirkt hatte. Da erinnerte ich mich historischer Persönlichkeiten wie Michael Gorbatschow, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi. Keiner von ihnen hatte von Anfang an mit seiner Idee Erfolg. Genau diese Erkenntnis wurde fortan mein bester Berater. Warum sollten nicht auch wir dazugehören? Du und ich. Jedes kleine Ereignis, jeder Rekord hat als Urheber einen Menschen, der ihn sich erarbeitet hat. Dass du es wirklich schaffst, weißt du erst am Ziel. Bis dahin wirst du ein ständiges Auf und Ab der Gefühle durchmachen. Bei alledem wünsche ich dir viel Erfolg!



Rüdiger Nehberg hat diesen Text, der aus seinem Buch *Sir Vival blickt zurück* stammt, exklusiv für YPS adaptiert. Wer das Original lesen will: Das Buch ist bei Malik erschienen. Weitere Informationen zu Rüdiger Nehbergs Organisation TARGET unter [www.target-nehberg.de](http://www.target-nehberg.de)

## 5 FRAGEN AN RÜDIGER NEHBERG

### 1. Welche Abenteuer im deutschsprachigen Raum empfiehlst du einem Laien?

Einen Survivalmarsch von einer Woche. Ernährung aus der Natur, ohne zu stehlen, zu mundrauben oder zu wildern. Als Ausrüstung nur das, was man am Leib trägt und eine Bauplane von 3 x 4 Metern. Sie wiegt „nichts“, ergibt ratzfatz ein Zelt, eine Hängematte oder ein Boot. Man kann sich darin sogar seinen Tee kochen, ohne die Folie zum Schmelzen zu bringen. Als Messer eine Flintsteinklinge. Als Werkzeug zum Scharren der nächtlichen Schlafmulde einen Grabstock. Weitere Gebrauchsanweisungen finden sich zuhauf in meinem Bestseller „Überleben ums Verrecken“.

### 2. Welches Gimmick hast du immer bei dir?

Immer, auch im Alltag, ein Einhandmesser mit feststellbarer Klinge. Und, versteckt, ein winziges Flintsteinskalpell, eine Art Lebensversicherung.

### 3. Ausgesetzt im Wald: Welchen Snack empfiehlst du: Käfer, Brennnessel oder Wurm?

Käfer nicht, sie schmecken kotzig. Brennnesseln immer. Sie wuchern überall und schmecken gekocht wie Spinat. Allerdings haben sie kaum Kalorien. Würmer hingegen sind nährstoffreich und überall zu finden. Sie sind des Survivors Steak. Roh erinnern sie an rohe Muscheln. Gekocht munden sie wie gekochte Muscheln. Aus dem Misthaufen gezogen und zubereitet, erinnern sie an Kohlroutladen.

### 4. Welches Tier fürchtest du am meisten?

Früher war es der Bilharziosewurm. Dagegen gab es kein Heilmittel.

Heute ist es der aufgehetzte Pitbull.

### 5. Inzwischen bist du 77 Jahre alt. Hattest du als Kind Angst vor dem Erwachsenwerden?

Nicht vorm Erwachsenwerden. Das bin ich heute auch noch nicht. Als Kind nahm ich das als naturgegeben und unvermeidlich hin. Aber vorm Altwerden hatte ich Angst. Ich dachte, alte Menschen dächten über nichts anderes mehr nach als über das Sterben. Nun bin ich selbst ein alter Daddy. Aber infolge meiner erfüllenden Projekte, den Kampf gegen das monströse Verbrechen Weibliche Genitalverstümmelung, bin ich dermaßen ausgelastet, fast überlastet, dass es Zeitverschwendung wäre, über ein Finale nachzudenken. Dabei hätte ich Anlass genug. Zum einen rechnerisch und zum andern, weil ich deutlich spüre, wie der Recyclingprozess meines Körpers sich beschleunigt.

