

# Alles im Fluss

In seiner Heimat Slowenien gilt Martin Strel als Legende: Der 57-Jährige durchschwimmt Flüsse wie den Amazonas oder den Jangtse – und zwar der Länge nach. Jetzt versucht sich der überzeugte Weintrinker auch als Reiseunternehmer



Schluchtenschwimmer: Ein paar Kilometer im **Grand Canyon** hat **Martin Strel** bereits runtergekraut – die komplette Colorado-Tour wird er aber erst dieses Jahr angehen

**FTD Herr Strel, Sie sind ein ziemlich untypischer Spitzensportler: Sie essen gern deftig und trinken täglich Alkohol. Schwimmt es sich leichter, wenn man blau ist?**

**MARTIN STREL** Es ist richtig, ich trinke jeden Tag ein paar Gläser Wein, nach dem Frühstück und zwischen den Trainingseinheiten. Beim Marathon schwimmen ist es noch mehr – wenn ich zehn Stunden im Fluss bin, brauche ich zwei Flaschen. Mein Team gibt mir den Wein in einer Plastikflasche vom Boot hinunter. Es ist ein milder, slowenischer Wein. **Und wozu soll das gut sein?**

**STREL** Der Wein gibt mir Kraft und schützt mich vor Krankheiten. Und betrunken war ich noch nie im Wasser! Mittlerweile verkaufe ich den Wein auch, er heißt „Big River Man“. Das läuft ziemlich gut. **Sie haben fünf der längsten Flüsse der Welt durchschwommen, dabei sind Sie über Wochen viele Stunden täglich im Wasser. Was treibt Sie während dieser Zeit an?**

**STREL** Wenn ich schwimme, versuche ich mich in einen hypnotischen Zustand zu versetzen. Ich mache sehr viel Meditationstraining, um im Wasser mental stark zu sein. Dann vergesse ich das Schwimmen, alle Schmerzen, alle Strapazen und alles um mich herum. Niemand darf mich dann aufwecken und in meiner Konzentration stören. Die Zeit geht so viel schneller vorbei, und am nächsten Tag fühle ich mich wieder frisch. **Wie muss man sich Marathon schwimmen vorstellen? Wie essen und schlafen Sie?**

**STREL** Meistens esse ich morgens und abends auf dem Boot. Tagsüber nehme ich Flüssignahrung zu mir, indem ich mich beim Schwimmen auf den Rücken drehe, oder ich esse kurz am Ufer. Schlafen ist schwierig. Du bist zwar todmüde nach so einem Tag, kannst aber nicht schlafen vor lauter Muskelkater und Sonnenbrand. Irigendwann tut alles weh. Deswegen schlafe ich nachts meist nur fünf Stunden auf dem Boot und mache viele Power naps über Tag, auch im Wasser – mit Schwimmweste.

**2007 haben Sie den Amazonas bezwungen. Wie bereitet man sich auf so ein Projekt vor?**

**STREL** Für den Amazonas habe ich über zwei Jahre trainiert, zum Schluss sechs bis sieben Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Da geht es ums Schwimmen, aber auch um andere

„Der Amazonas ist wie ein Ozean, und du bist nichts. Ich hatte am Ende viel Glück“

**MARTIN STREL**

Sportarten wie Wandern, Gymnastik und viel Meditation. Man muss mental extrem fit sein, das ist mindestens genauso wichtig wie die körperliche Fitness. Und natürlich braucht man ein großes Team, das einen unterwegs versorgt und Geld bei Investoren einsammelt. **Ist so eine Marathon-Aktion denn sehr teuer?**

**STREL** Beim Amazonas waren es mehrere Millionen Euro. Letztlich bin ich auch deshalb Geschäftsmann, weil ich Geschäftsmann sein muss – ohne das Business hab ich kein Geld zum Schwimmen. **Letztes Jahr haben Sie zum Beispiel ein Touristik-Unternehmen für Schwimmreisen gegründet. Erzählen Sie mal, wie funktioniert so was?**

**STREL** Wir bieten unseren Kunden Schwimmurlaube in der freien Natur. Die meisten Trips dauern mehrere Tage, in Begleitung von Booten, mit Übernachtung im Hotel. Manche Leute wollen nur drei bis vier Kilometer schwimmen, andere an ihre Grenzen gehen. **Und wo fahren Sie mit denen hin?**

**STREL** Angefangen haben wir in Slowenien, später kamen Kroatien und Italien dazu. Dieses Jahr werden wir in die USA expandieren und Schwimmreisen zum Lake Powell in Utah anbieten, einem der schönsten Seen der Welt.

**Hilft es Ihnen, dass Sie als Unternehmer gleichzeitig Leistungssportler sind?**

**STREL** Wenn man Tausende Kilometer schwimmt, lernt man jedenfalls, sich ein klares Ziel zu setzen und nicht aufzugeben. **Tatsächlich arbeiten Sie ja auch als Motivationstrainer für Firmenkunden. Was erzählen Sie denen? Dass nur tote Fische mit dem Strom schwimmen?**

**STREL** Nein, nein. (lacht) Bei meinen Coaching-Seminaren geht es vor allem darum, die Teilnehmer zu inspirieren. Viele Unternehmen schicken Leute, die große Projekte vor sich haben, Fusionen zum Beispiel oder große Umsatzziele. Dann ist es ein bisschen wie beim Extremschwimmen: Man muss ein gutes Team haben, das große Ganze im Auge behalten und Schritt für Schritt vorangehen. Einer allein kann nichts, zusammen geht alles. Ich versuche, den Leuten klarzumachen, dass nur sie wissen, was ihre Fähigkeiten sind, wie weit sie gehen und was sie erreichen können. Sie müssen an ihr Projekt

glauben, indem sie meine Geschichte auf sich selbst übertragen. **Das klingt ehrlich gesagt nicht besonders originell. Wer bucht Sie denn so?**

**STREL** Ich war zum Beispiel bei T-Systems in Bonn zum Teambuilding, bei der HSBC-Bank in London, an vielen Unis und privaten Klubs wie dem Royal Automobile Club in Großbritannien. Viele Unternehmen buchen mich auch für Abendveranstaltungen und Firmenfeiern. **Da können Sie natürlich nur hin, wenn Sie nicht gerade schwimmen müssen. Welchen Fluss gehen Sie als Nächstes an? Der Nil fehlt Ihnen noch.**

**STREL** Der Nil wäre logistisch eine Herausforderung wegen der politischen Instabilität in Afrika. Uganda ist sehr gefährlich, der Sudan sowieso. Deshalb werde ich ihn nicht machen. **Nicht dass der Amazonas ungefährlich wäre. Wie haben Sie sich geschützt gegen Schlangen, Alligatoren und Piranhas?**

**STREL** Man muss alles über die Tiere wissen, um den Kontakt zu vermei-

den. Ich habe sie genau studiert. Überall im Fluss sind Inseln, wo Schlangen leben. Die muss man umgehen. Piranhas lassen sich ablenken mit Blutkonserven. Gegen kleinere Tiere hilft der Schwimmanzug, aber einen vollständigen Schutz gibt es nicht. Der Amazonas ist wie ein Ozean, und du bist nichts. Am Ende hatte ich viel Glück. **Und vermutlich einen enormen Muskelkater nach 65 Tagen und über 5000 Kilometern. Wie lang haben Sie gebraucht, um sich zu erholen?**

**STREL** Als ich am Ziel war, konnte ich kaum noch stehen. In neun Wochen hatte ich zwölf Kilo abgenommen. Ich kam sofort ins Krankenhaus, weil die Ärzte einen Herzinfarkt befürchteten. Außerdem hatte ich Denguefieber-Erreger im Blut, glücklicherweise ist die Krankheit aber nicht ausgebrochen. Nach meiner Ankunft habe ich mich fast ein halbes Jahr ausgeruht. **Jetzt mal im Ernst, Herr Strel: So ein Marathonprojekt kann doch nicht gesund sein. Und Sie sind 57. Warum tun Sie sich das immer wieder an?**

**STREL** Ich wollte Geschichte schreiben. Alle haben gesagt: Den Amazonas durchschwimmen, das geht nicht. Ich komme aus einem kleinen Land und wollte der Welt zeigen, dass es möglich ist. **Was meinen Sie, wie lang macht Ihr Körper das noch mit?**

**STREL** Ich will noch viele Jahre weitermachen. Dieses Jahr will ich den Colorado durchschwimmen, auch weil mein Unternehmen Trips im Grand Canyon anbietet will. Solange ich physisch und mental fit bin, kann ich schwimmen – egal in welchem Alter. **In Slowenien sind Sie ein Nationalheld. Haben Sie schon mal mit dem Gedanken gespielt, in die Politik zu gehen?**

**STREL** In Slowenien kennt mich jeder, das stimmt. Nach dem Mississippi-Projekt wurde ich schon gefragt, ob ich mich für eine Partei engagieren möchte. Aber mein Leben ist das Wasser, nicht die Politik. Und außerdem bin ich noch zu jung, um im Parlament zu sitzen. **INTERVIEW: ALEXANDER STURM**

## NICHTS ALS DIE WAHRHEIT



Tillmann Prüfer

Dank Google weiß man, was das Volk so interessiert. Sobald man anfängt, ein Wort einzutippen, vervollständigt es der allmächtige Logarithmus zu dem, was man aller Erfahrung nach wissen will. Als ich neulich nach dem Wort „Helikopter“ suchen wollte, hatte ich gerade erst „Heli“ getippt, da schlug Google schon vor: „Helicopter“. Jetzt weiß ich, dass sich Menschen eher für Magengeschwüre als für Flugmaschinen begeistern. Ich gab dann „Tillmann“ ein und erhielt als Vorschlag „Tillmann Wellpappe“. Die Menschen interessieren sich also eher für Verpackungen als für mich. Gut, ich kann das betragen. Wenn Philipp Lahm oder Bettina Wulff ihre Namen eingeben, erhalten sie wesentlich depressivere Ergebnisse. Ich hatte mich für Helikopter nur interessiert, weil mir aufgefallen war, dass der Helikopter immer öfter in der Sprache vorkommt, obgleich die wenigsten Menschen Hubschrauber fliegen. Man spricht von Helikopter-Eltern, die auf Schritt und Tritt ihre Kinder überwachen. Es gibt auch das Helikopter-Management, bei dem Führungskräfte unvermittelt auftauchen, Staub aufwirbeln und abheben. In der Trendforschung nennt man Helikopter-Blick, wenn man aus oberflächlicher Recherche oberflächliche Schlüsse zieht. Wie jenen, dass Sie wahrscheinlich lieber das hier lesen wollen: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die oft Brokkolisprossen essen, weniger an *Helicobacter pylori* leiden. Man sollte sich aber beeilen, diese Keime beim Sprossenversand zu ordern, da wegen des Preisanstiegs bei Wellpappen der Versand in Kartons bald teurer werden könnte. Danken Sie nicht mir, danken Sie Google.

## DAS WILL ICH AUCH

### Das Oberhemd von Anton Schlecker

Diese Woche befördert der Niedergang eines Imperiums Dinge ans Tageslicht, die auf bizarre Art und Weise aus der Zeit gefallen sind. Da schlittert also die Drogeriemarktkette Schlecker in die Insolvenz – traurig und schlimm für die Mitarbeiter, gewiss, bestimmt aber auch nicht schön für den Firmepatriarchen. Seit Jahren schon hat sich Anton Schlecker nicht mehr in der Öffentlichkeit gezeigt. Plötzlich nun geistert er wieder durch die Zeitungen der Republik: Mit einem alten Foto, auf dem



er ein recht eigenwilliges Oberhemd trägt. Grün und weiß gemustert ist es, und an der Knopfleiste befindet sich etwas, das wie eine Kravatte aussieht, am Ende aber doch keine ist. Ganz eigenartige Gefühle von Nostalgie kommen bei diesem Foto hoch. Schrille Moden, mutige Farben – das waren die 80er, das war die alte BRD. Und ganz genau so wie Schleckers Hemd war Einkaufensdamals: Die hutzelige Drogeriefiliale an der Ecke, in der eine graugesichtige Frau im Kittel an der Kasse steht und keine EC-Karten annehmen will. Es sind Erinnerungen an eine längst vergangene Zeit, in der vieles einfacher und alles besser war. Als Bundeskanzler noch 16 Jahre regierten und Koalitionen jede Krise überstanden. Als es keine Globalisierung gab, nur Schlecker hinter jeder Kirche. Vorbei! Im 21. Jahrhundert kaufen wir unsere Katzenstreu in riesigen Hochglanzmärkten, die Samstags bis 22 Uhr offen haben. Vielleicht kommt wenigstens die Hemdenmode irgendwann wieder.

**Oberhemd** mit Geschenkpapierdrosseln in modischen Gips- und Erbsensupptönen, erhältlich im Second-Hand-Laden.