

Jetzt warme Dusche und ein Bett

Überlebenstrainer Lars Konarek traf gestern nach zehn Tagen auf dem Helfenstein ein

Um 8.12 Uhr war er am Ziel. Lars Konarek, der Überlebens-trainer, hat Geislingen erreicht – nach knapp 350 Kilometern und zehn eisigen Nächten. Sein größter Wunsch: eine warme Dusche und ein Bett.

MANFRED BOMM

Geislingen. Nach all den Strapazen, nach eisigen Nächten und zehn Tagen ohne Proviant, steht ihm die Freude ins Gesicht geschrieben. Lars Konarek hat es geschafft. Als er sich gestern Vormittag über den breiten Weg der Burgruine Helfenstein nähert, wo Fotografen und Journalisten, vor allem aber auch Freundin Elke, auf ihn warten, hilft ihm die Euphorie über die Erschöpfung hinweg. Seine dunkle Outdoor-Kleidung ist schmutzig und nass, sein Gesicht bärtig geworden, aber erstaunlich frisch. Nur eine Lippe ist aufgeplatzt. Nach einem „guten Morgen“ und einer herzlichen Umarmung der Freundin, genießt er den heißen und gesüßten Tee, den ihm sein Kompagnon Klaus Gilcher reicht. Der hat die täglichen Meldepunkte angefahren, an denen Konareks selbst gedrehte Videos deponiert waren.

„Mir geht's nicht gut“, sagt Konarek im morgentlichen Schneeregen. Klaus legt ihm eine Decke über die nasse Kleidung. Nach ein paar Minuten und aufgepuscht durch heißen Tee, fühlt er sich bereits besser: „Es geht mir so weit gut. Ich bin natürlich platt – und freue mich, endlich am Ziel angekommen zu sein.“

Während die Journalisten vor Kälte zittern, sind die Temperaturen an diesem Morgen für Konarek bereits frühlinghaft. Er hat ganz anderes erlebt. Nach mit minus 18 Grad. Dann ist er nur gelaufen, denn schlafen wäre tödlich gewesen. Bei klarem Himmel orientierte er sich an den Sternen, doch bei Wolken wurde es schwieriger. Seine Kartenausschnitte – einziges Hilfsmittel aus der Zivilisation – konnte er bei Dunkelheit nicht mehr lesen. Allerdings habe sich die Umgebung im Schnee abgezeichnet: „Es gibt keine stockfinstre Nacht. Man sieht genug, selbst in dichten Nadelwäldern.“

Viel nachdenken habe er wollen und Zukunftspläne schmieden, doch einerseits sei er sehr mit sich selbst beschäftigt gewesen, andererseits aber auch „mental runtergefahren“. Konarek: „Ich war einfach abwesend, bin nur marschiert, marschiert, marschiert.“ Anfangs ist er relativ schnell vorangekommen. Gestartet in Obermeitingen (Landkreis Landsberg), hatte er einen Tag



Nach zehn Tagen am Ziel. Lars Konarek (rechts) genießt am Ziel eine Tasse heißen Tee. Sein Kompagnon Klaus Gilcher hat ihm über die durchnässte Kleidung eine Decke gelegt. Foto: Manfred Bomm

lang in Begleitung eines Fernsichtteams im Gelände eine große Schleife beschrieben, ehe er sich dann allein nordwestwärts schlug. Ohne Hilfsmittel, ohne Proviant. Ganz auf sich allein gestellt. Gegessen wurde, was die Natur um diese Jahreszeit hergab. Dass dies verdammt wenig ist, wurde dem Survi-

val-Mann sehr schnell bewusst. Wäre er, wie geplant, eine Woche früher gestartet, hätte er günstigere Witterungsbedingungen vorgefunden – doch der Wunsch des Fernsichtteams, den Termin zu verschieben, hat ihm gnadenlos winterliche Verhältnisse beschert. Zwei-, dreimal habe er ans Aufgeben gedacht, räumt er bei seiner gestrigen Ankunft ein. Denn eigentlich sei er für zweistellige Minusgrade nicht ausgerüstet gewesen. „Ich musste tief in die Trickkiste greifen“, sagt er – und meint damit die Art und Weise,

wie er seine Outdoor-Jacke mit Fichtenteeris ausgestopft hat.

Nachtruhe gab's nur wenig. Einmal ist er in einen Felspalt gekrochen, ein andermal in einen Fuchsbau, dann unter Baumstämmen. Auch auf einem Hochsitz hat er ein paar Stunden zugebracht. „Das Hauptproblem war der Wind“, dieser eisige Wind, der die Kälte noch um ein Vielfaches verstärkt habe.

Ohne Uhr habe er jegliches Zeitgefühl verloren: „Die Nacht geht nicht rum. Sie zieht sich wie Gummi.“ Tagsüber hingegen sei die Zeit wie im Fluge vergangen – bei der dauernden Suche nach Nahrung, Wasser und Unterkunft.

An ein wärmendes Feuer war nicht zu denken, schließlich hätte er dazu Streichhölzer gebraucht. Dass er an einer gerade abgebrannten Böschung vorbeikam, war aus einem ganz anderen Grund ein Glücksfall: Er schluckte Asche, um sich Mineralstoffe zuzuführen. Später lutschte er Kieselsteine, um Mineralstoffe aufzunehmen. Die Nahrung bestand aus Brombeerblättern, Moosen, Bucheckern, Rinde und Fichtenzapfen. Vor allem aber

aus Kiefernrinde, „dem Magenfüller schlechthin“. Zuletzt, im Donauried, entdeckte er voller Freude einige Hagebutten. Eine Notration von all diesen „Köstlichkeiten“ bunkerte er in den vielen Taschen seiner Jacke, unter der es übrigens mehrere „Schichten“ weiterer Kleidungsstücke gab. Seine Schuhe hat er nie ausgezogen. Auch wenn die Füße oft nass und eiskalt waren, ist er sich sicher: „Ich habe das alles ohne Erfrierungen gemeistert.“

Weil er anfangs schnell vorangekommen ist, konnte er die letzten beiden Tagen langsamer angehen. Entspannter war's allein schon der Temperaturen wegen, die ihm im Lonetal geradezu frühlinghaft erschienen: „Da wachsen schon Wildpflanzen. Da gab es was Leckeres zu essen.“

Den Durst zu löschen, war ungleich schwieriger, zumal die meisten Bäche derzeit zugefroren sind. Zwar konnte er ersatzweise Schnee „essen“, doch bedarf es großer Mengen, um auf diese Weise einen Liter Wasser aufzunehmen.

Wie viel Körpergewicht er seit Freitag vorletzter Woche verloren

hat, kann er natürlich nicht sagen. Nur so viel: „Ich musste den Gürtel meiner Hose ein paar Mal nachstellen.“

„Es war grenzwertig“, resümiert er weiter. Mit Grausen erinnert er sich an den Moment, als er das Fehlen eines Handschuhs bemerkt hat. Doch der fand sich glücklicherweise nach kurzer Wegstrecke zurück wieder.

Und warum tut sich dies einer an, der darin sogar seinen Jahresurlaub sieht? Für Konarek war's ein Experiment, auf das er sich über lange Zeit hinweg intensiv vorbereitet hat. Deshalb warnt er auch alle etwaige Nachahmer davor, ohne hartes Training Ähnliches zu tun.

Er selbst wollte Erfahrungswerte sammeln, um sie in seinen Überlebenskursen weitergeben zu können, die er zusammen mit seinem Kompagnon in Geislingen und Ulm anbietet. Insofern habe sein Vorhaben wissenschaftlichen Charakter gehabt, zumal bisher die Meinung vertreten worden sei, dies alles sei mit normaler Kleidung nicht zu bewältigen. Jenen, die sein Survival-Training besuchen, könne er nun aus eigener Anschauung darüber berichten, dass „die Grenzen weiter sind, als sie es vorher geglaubt haben.“

Das Angenehme mit dem Unangenehmen verbunden

Seine Kundschaft wolle auf Gefahrensituationen vorbereitet sein – seien es Soldaten, Wachpersonal oder Firmenvertreter, die oft in unwegsamem Gelände zu tun hätten. Und das Interesse an seinen Kursen zu Nahkampf und Selbstverteidigung gehe quer durch alle Bevölkerungsschichten, wobei Konarek jedoch betont, dass es zuerst um Deeskalation gehe: „Der vermiedene Kampf ist der beste.“

Hätte er sein Experiment nicht gemacht, hätte er sich vermutlich immer gefragt, „warum habe ich es nicht gemacht“. Da es sein Urlaub gewesen sei, habe er „das Angenehme mit dem Unangenehmen verbunden“. Und jetzt? Für die nächsten Tage habe er sich noch gar keine Gedanken gemacht. Den Heißhunger auf eine Pizza wird er vorläufig zurückstellen müssen. Denn nun gilt es, den Körper erst wieder an normale Nahrung zu gewöhnen: „Ich fang' langsam mit einer Brühe an und arbeite mich langsam bis zum Schnitzel hoch.“ Außerdem will er zuerst mal schlafen. Viel schlafen.