

Wanderin im Frühnebel: Christine Thürmer im Murnauer Moos am Rand der Bayerischen Alpen. Wichtiger als die Naturerfahrung findet sie, „was in einem selbst geschieht“



„ICH FÜHLE MICH DANN UNBESIEGBAR“

Christine Thürmer wandert meist Wochen am Stück. Ein Gespräch über öde Landschaften, Krimis im Ohr und das richtige Schuhwerk

TEXT: CARA WESTERKAMP
FOTOS: PETER VON FELBERT

Frau Thürmer, Sie laufen normalerweise nur Wanderwege ab 1000 Kilometern und das quasi in Vollzeit. Wie verkraften Sie die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie?

Eigentlich wollte ich dieses Jahr über die Alpen und den Balkan nach Griechenland wandern. Stattdessen laufe ich nun seit Anfang Juni von Görlitz an der deutsch-polnischen Grenze zur Südspitze Siziliens, weil Italien als eines der ersten Länder seine Grenzen wieder geöffnet hat. Für die 4000 Kilometer werde ich bis Mitte November brauchen. Als noch alles geschlossen war, bin ich den 66-Seen-Wanderweg gegangen, der in Brandenburg rund um meine Homebase Berlin führt.

Ist das nicht langweilig, wenn man schon die ganze Welt bewandert hat?

Viele Leute haben ein bestimmtes Bild von Abenteuer im Kopf. Meist sieht es aus wie Alaska, die große Wildnis. Oder Patagonien. Vielleicht Skandinavien. Aber Deutschland? Nee. Mich ärgert das. Wo werden Sie mehr Abenteuer erleben: Wenn Sie mit Sherpas durch Nepal ziehen und jeden Abend in einer Lodge mit Duschanschluss absteigen? Oder wenn Sie durch die Mark Brandenburg laufen und nie wissen, wo Sie abends Ihr Zelt aufschlagen und welches Wildschwein Ihnen da begegnet? Abenteuer heißt doch vor allem, dass der Ausgang ungewiss ist.

Ist beim Wandern nicht die Landschaft das Wichtigste?

Das denken viele. Aber wenn man so viel unterwegs ist wie ich, sieht irgendwann jeder Berg gleich aus. Man darf nicht glauben, dass man sich nur in die unberührte Natur begeben muss, und dann passiert etwas mit einem. Das ist eine Konsumentenhaltung. Viel mehr als um Äußeres geht es um das, was in einem selbst geschieht. Eine Wandlung kommt von innen. Durch das, was man unterwegs erlebt. Durch die Reduktion auf das Minimum, durch das Überwinden des inneren Schweinehunds.

Wie fühlt sich das an?

Ich fühle mich dann unbesiegt. Nach meiner ersten Langstreckenwanderung – auf dem Pacific Crest Trail, von Mexiko bis nach Kanada, 4277 Kilometer – bekam ich direkt den ersten Job, auf den ich mich beworben hatte. Leitende Position, hoch dotiert. Unter den 80 Bewerbern war ich die einzige Frau gewesen. Ich habe ein solches Selbstvertrauen ausgestrahlt.

Inzwischen sind Sie nicht mehr angestellt. Wie können Sie es sich leisten, Ihr Leben nur mit Wandern zu verbringen?

Ich war in der Unternehmenssanierung tätig, habe gut verdient und kann bis heute – zwölf Jahre später – von meinen Ersparnissen leben. Außerdem schreibe ich Bücher über meine Wanderungen und halte Vorträge. Aber unterwegs gebe ich wenig Geld aus. Das meiste für Schuhe, die ich mir alle sechs Wochen neu kaufen muss. Dann sind sie abgenutzt.

Und Wanderstiefel sind teuer.

Ich laufe immer in Turnschuhen. Kein Profiwanderer würde in Wanderstiefeln gehen. Die sind für den Fuß wie ein Korsett: Bei jedem Schritt macht man die gleiche Bewegung, beansprucht immer dieselben Muskeln und Sehnen. Man kriegt Blasen und ermüdet durch die ständige Wiederholung schneller. Trailrunningschuhe dagegen haben flexible Sohlen und sind viel leichter. Und der Spruch, mit Wanderstiefeln würde man nicht umknicken, kommt mir aus den Ohren



„Langstreckenwandern ist eine egozentrische Angelegenheit. Man schafft das nur, wenn man konsequent das eigene Tempo und den eigenen Stil geht“

raus. Die müssten schon aus Stahl sein, um davor zu schützen. Das Einzige, was gegen Umknicken hilft, ist leichtes Gepäck.

Wie halten Sie das Gewicht Ihres Rucksacks gering?

Meine Ausrüstung darf nicht mehr als fünf Kilogramm wiegen. Ich wiege alles einzeln, vom Feuerzeug bis zu den Tabletten, trage es auf das Gramm genau in eine Exceltabelle ein und schaue, wo ich reduzieren muss. Ich frage mich: Gibt es ohne diesen Gegenstand ein Problem unterwegs? Das führt bei mir dazu, dass sogar die Unterhose weggelassen wird. Ich schneide die überflüssigen Schnallen an meinem Rucksack ab, den Stiel meiner Zahnbürste, die Etiketten aus der Kleidung. Ich sage immer: 50 Gramm sind schon ein Schokoriegel.

Am allerschwersten sind sicher die Getränke. Woher bekommen Sie unterwegs ausreichend Wasser?

Gerade in Deutschland auf Friedhöfen. Dort gibt es verlässlich frisches Wasser, für die Bepflanzung von Gräbern. Daneben steht meist eine Kirche, mit Steckdosen – dort kann ich mein Handy aufladen. Natürlich gegen eine kleine Spende im Opferstock. Eine Powerbank habe ich zusätzlich dabei. Obwohl die so schwer ist. Das ist mein persönlicher Luxusartikel.

Sind Wanderungen nicht perfekt für eine digitale Auszeit?

Vielleicht bei einem Kurzurlaub. Aber auf einer Langstrecke hilft das Handy bei der Navigation. Und es sorgt fürs Unterhaltungsprogramm: Ich höre jeden Tag vier bis sechs Stunden Hörbücher, immer mit Kopfhörern in den Ohren. In Deutschland höre ich gern Krimis mit Regionalbezug: Eifelkrimis in der Eifel, Ostfriesenkrimis in Norddeutschland. Viele denken, man müsse der Natur lauschen und ständig in sich gehen. Aber so ist das nicht. Es ist nicht immer alles toll, mitunter ist es sterbenslangweilig. Manchmal guck ich mir statt des Sonnenuntergangs abends lieber die Börsenkurse im Zelt an.

Benutzen Sie Kopfhörer, die zum Wandern gemacht sind?

Im Gegenteil. Wichtig ist für mich nur, dass sie ein Mikro haben, weil ich unterwegs häufig telefoniere. Meine Freunde sind es gewohnt, dass ich die Einzige bin, die man von morgens bis abends erreichen kann. Ich hab ja immer Zeit!

Wenn Ihnen oft langweilig ist – warum wandern Sie allein?

Langstreckenwandern ist eine unglaublich egozentrische Angelegenheit. Man schafft die Strecken nur, wenn man konsequent das eigene Tempo und den eigenen Stil geht. Geht der Partner einen Tick schneller, gibt es früher oder später Probleme – körperliche oder psychische. Bei Profiwanderern gehen selbst Ehepaare getrennt und treffen sich abends am verabredeten Platz.

Das hört sich ziemlich unromantisch an.

Aber es macht mir irrsinnigen Spaß. Das Beste ist die Reduzierung auf das Minimum. Wenn ich weiß, mit wie wenig man auskommt, nimmt mir das alle Zukunftsängste. Und gibt es dann nur eine Kleinigkeit, die über dieses Minimum hinausgeht, löst das wahre Glücksgefühle aus. Wenn man sich eine Woche lang in der Wüste nicht waschen konnte, man richtig paniert ist mit einer Schicht aus Staub, Sonnencreme und Schweiß – und dann im Hotel duschen kann! Seitdem stehe ich jeden Morgen unter der Dusche und singe vor Freude. ●



Autorin **Cara Westerkamp** hat auf ihren bisherigen Wanderungen in den Schweizer Alpen nicht nur den Stiel ihrer Zahnbürste drangelassen, sondern stets mindestens ein 300-Seiten-Buch im Gepäck. Das verriet sie Thürmer beim Interview aber nicht.

FOTOS: PRIVAT

VOM PROFI WIDERLEGT: FÜNF WANDERMYTHEN

Wanderstiefel sind ein Muss.

Quatsch, denn sie wirken auf den Fuß wie ein Korsett, das zu immer gleichen Bewegungen und zu Verletzungen führt. Gesünder sind Trailrunningschuhe, die dem Fuß Flexibilität geben.

Direkt am Wasser liegt der beste Zeltplatz.

Sieht auf Fotos gut aus, aber durch das Wasser steigt die Luftfeuchtigkeit, das Zelt ist am Morgen klitschnass. Besser das Zelt unter Bäumen aufschlagen, das Blätterdach schützt vor Kondensat und Wind.

„Trekking“-Mahlzeiten sind zu empfehlen.

Nein. Tütengerichte aus dem Supermarkt sind genauso gut, überall erhältlich und viel billiger.

Männer haben einen biologischen Vorteil.

Beim Langstreckenwandern geht es nicht nur um körperliche Spitzenleistungen, sondern vor allem um mentales Durchhaltevermögen. Viele Rekorde im Langstreckenwandern werden von Frauen gehalten.

Langstreckenwanderer lauschen der Natur.

Eher selten. Gegen die Langeweile, aber auch um einen Rhythmus zu finden, haben die meisten Profiwanderer Kopfhörer in den Ohren – mit Musik, Podcasts oder Hörbüchern. Je länger die Strecke, desto wichtiger.

In ihrem Buch **Weite Wege wandern** (Malik, 18 €) teilt Thürmer, die Frau mit den meisten Wanderkilometern der Welt, ihre Erfahrungen. Zum Beispiel: wie sie Gepäck reduziert (Foto). „Die Zahnseide dient gleichzeitig auch als Nähgarn, was sowieso robuster ist.“ Damit Thürmer nachts bei Gewitter trotz Wind und Donner schlafen kann, nimmt sie immer Ohrstöpsel mit.



Mit Sprachen schneller am Ziel



Übersetzen



Dolmetschen



Technische Dokumentation



Terminologiemanagement



Desktop-Publishing



Sprachentraining



KERN AG, Sprachendienste
Kurfürstenstraße 1
60486 Frankfurt am Main

Telefon (069) 75 60 73-0
E-Mail: info@e-kern.com

Weltweit über 60 Filialen z. B. in

Amsterdam · Berlin · Bremen · Dresden · Düsseldorf
Eindhoven · Essen · Frankfurt am Main · Graz
Hamburg · Hongkong · Innsbruck · Köln · Leipzig
Linz · London · Lyon · Marseille · München
New York · Nürnberg · Paris · Rotterdam · Salzburg
San Francisco · Stuttgart · Utrecht · Warschau · Wien