

JULIA HÄGELE

GRENZ- GÄNGERINNEN

20 FRAUEN
ÜBER DAS GLÜCK
IM EXTREMEN

KNESEBECK *Stories*



Sie hören auf, um anzufangen,
suchen die Fremde, um nach Hause zu kehren,
verausgaben sich, um zu ruhen.

JULIA HÄGELE

GRENZ- GÄNGERINNEN

20 FRAUEN
ÜBER DAS GLÜCK
IM EXTREMEN

KNESEBECK *Stories*

Deutsche Originalausgabe
Copyright © 2022 von dem Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG, München
Ein Unternehmen der Média-Participations

Projektleitung: Hans Peter Buhler, Knesebeck Verlag
Lektorat: Theresa Klingemann, Hamburg
Umschlaggestaltung und Layout: Favoritbüro, München
Umschlagmotiv: Matthias Hoene, Los Angeles / London
Bildnachweis: [S. 14](#) © Tobias Friedrich; [S. 202](#) © Adi Geisegger;
[S. 190](#) © Matthias Hoene; [S. 82](#) © Ulla Lohmann;
[S. 58](#) © picture alliance/dpa (Wolfgang Kumm);
[S. 70](#) © picture alliance/dpa (Karl-Josef Hildenbrand); [S. 178](#) © Laila Tkotz;
[S. 24, 34, 44, 94, 104, 116, 126, 138, 146, 158, 168, 212, 224](#) © privat
Satz und Herstellung: Arnold & Domnick, Leipzig

ISBN 978-3-95728-568-3

Elektronisch ist folgende Ausgabe erhältlich:
eBook (epub): ISBN 978-3-95728-738-0

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise.

www.knesebeck-verlag.de

MENÜ

[Buch lesen](#)

[Innentitel](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Informationen zum Buch](#)

[Informationen über die Autorin](#)

[Impressum](#)

INHALT

[Vorwort](#)

[Anna von Boetticher](#)

Ohne Luft in die arktische See

[Kathrin Heckmann](#)

Zu Fuß durch Großbritannien

[Silvia Furtwängler](#)

Im Rudel zu den härtesten Schlittenhunderennen

[Tamara Lunger](#)

Im Winter auf den Nanga Parbat

[Sigrid Eichner](#)

In Laufschuhen durchs Death Valley

[Edina Müller](#)

Gold für Mütter im Leistungssport

[Ulla Lohmann](#)

Im Vulkan zu innerem Frieden

[Angela Eiter](#)

Am spanischen Felsen zur Weltspitze

[Julia Wittig](#)

Durchs Eiswasser zum Weltrekord

[Anne-Marie Flammersfeld](#)

Im Laufschrift durch vier Wüsten

[Freya Hoffmeister](#)

Im Kajak um Kontinente

[Ute Kranz](#)

Auf der Reise zu sich selbst

[Anja Blacha](#)

Auf Ski zum Südpol

[Nina Schlesener](#)

Mit Fingerspitzengefühl ins Gebirge

[Alexandra Mitschke](#)

Nach dem Zusammenbruch ins Ziel

[Jacqueline Fritz](#)

Mit Krücken über die Alpen

[Anna Bader](#)

Freiheit im freien Fall

[Olga von Plate](#)

Mit dem Gleitschirm nach Hause

[Evelyne Binsack](#)

Aus eigener Kraft zum Nordpol

[Laura Dekker](#)

Im Segelboot alleine um die Welt

[Dank](#)

VORWORT

Dieses Buch versammelt Frauen, die ihre persönlichen Grenzen in Frage stellen. Viele davon sind Sportlerinnen, die sich an ihr Maximum herantasten, wie die Extrembergsteigerin Tamara Lunger, die die Winterbesteigung des Nanga Parbat und des K2 an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen brachte. Oder die Läuferin Anne-Marie Flammersfeld, die jeweils 250 Kilometer durch vier Wüsten lief und die Ultramarathonserie *4 Deserts* dabei als erste Frau gewann. Daneben finden sich Frauen im Buch, die sich neben ihrem Hauptberuf an ihre Grenzen herantasten: etwa die Lehrerin Julia Wittig aus Burghausen, die Weltmeisterin im Eisschwimmen wurde, oder die Flughafenmitarbeiterin Alexandra Mitschke, die bei ihrem härtesten Triathlon in Alaska mit Robben schwamm.

Als ich einer Freundin von dem Plan erzählte, mit zwanzig Frauen über ihre Abenteuer zu sprechen und auch darüber, wie sie die Welt sehen, sagte sie: »Die werden wahrscheinlich alle ein ähnlicher Typ Frau sein, oder?« Damals konnte ich das nicht so recht beantworten. Nach den Gesprächen kann ich sagen: auf keinen Fall – und unbedingt.

Jede Frau ist einzigartig in dem, was sie geleistet hat, welchen Widrigkeiten sie begegnet ist und welche Schlüsse sie aus ihnen gezogen hat. Es gibt auch Eigenschaften, die sich bei allen Frauen, mit denen ich gesprochen habe, decken.

Aber zunächst zu dem, was sie unterscheidet, dazu gehören natürlich die Orte und Disziplinen, in denen die Frauen an und über ihre Grenzen gehen. Silvia Furtwängler zum Beispiel begegnet ihnen bei den härtesten Schlittenhunderennen der Welt, wenn sie nur für ein, zwei Stunden im Schlafsack neben dem Schlitten schläft. Die Kletterin Angela Eiter traf auf ihre an einem spanischen Felsen mit einem Schwierigkeitsgrad, den noch keine Frau zuvor geklettert war – sie übte so lange, bis sie die Route durchstieg und diese Grenze überwand. Anna Bader springt von Klippen, sie war zu Beginn

ihrer Karriere oft die einzige Frau bei Wettkämpfen. Anna von Boetticher taucht als Apnoetaucherin ohne Sauerstoff und bringt Marinetauchern bei, unter Wasser nicht in Panik zu geraten. Laura Dekker brach im Alter von vierzehn Jahren unter kritischer Berichterstattung auf, alleine die Welt zu umsegeln. Der holländische Staat sorgte sich damals um ihr Kindeswohl. Als ich mit ihr sprach, hörte ich ihre beiden noch kleinen Söhne im Hintergrund. Ich war gespannt, zu hören, ob sie ihre Kinder später einmal alleine losziehen lassen würde, wenn sie es denn wollten.

Einige haben ihre Träume hinterfragt und teilweise losgelassen, wie Ute Kranz, die immer eine große Familie haben wollte und selbst die Vorstellung bedrückend fand, alleine zu verreisen – umso beeindruckender, dass sie heute neunzig Länder besuchte, davon gut fünfundachtzig ohne Begleitung. Oder die Abenteuerfotografin Ulla Lohmann, die mit Vorliebe in aktive Vulkane steigt und die auf der Suche nach Antwort auf die ganz großen Fragen für sich gemerkt hat, dass der Mensch viel zu klein ist, um sie überhaupt zu stellen.

Auch die Motivationen, weshalb die Frauen weit aus ihrer Komfortzone getreten sind und immer wieder treten, sind vielfältig. Manche suchen die rein sportliche Herausforderung, wie Freya Hoffmeister, die mit ihrem Kajak um Kontinente paddelt, wenn sie sich nicht gerade um ihre Eisdielen in Husum kümmert. Manche brechen in einer Krise auf, um Kopf und Seele wieder zurechtzurücken, wie die Schweizer Ausnahmesportlerin Evelyne Binsack vor ihrer Expedition zum Nordpol. Andere, wie Olga von Plate, suchen Entschleunigung. Sie plante einen bevorstehenden Umzug daher nicht mit einem Sprinter, sondern mit Gleitschirm und Wanderschuhen. Anna von Boetticher suchte Stille beim Tauchen und fand sie in Vollkommenheit in der arktischen See, in deren Eiswelten sie nach dem Tod ihrer Mutter hinabtauchte. Für Jacqueline Fritz war ihre Alpenüberquerung ein großes »Trotzdem«. Nach einer Beinamputation verlor sie ihren Lebensmut und fand ihn in den Bergen wieder. Mit Krücken machte sie sich auf den Weg von Garmisch nach Meran.

Einige Sportlerinnen suchen ein Gefühl von Freiheit – die Klippenspringerin Anna Bader etwa findet es im freien Fall. Viele erleben dabei den Widerspruch, dass, wer Freiheit und Flow sucht, sich zunächst in ein Korsett aus Training und Disziplin begeben muss. Wie viel Training,

Selbstzweifel und Kämpfe für einen Zwei-Sekunden-Sprung von einer Klippe unter Jubel notwendig sind, könnten sich die wenigsten vorstellen, erzählte mir Bader.

Wieder andere gehen hinaus, um sich Gott zu nähern. Flammersfeld erlebt das, wenn sie beim Laufen in der Natur an einen kathartischen Punkt kommt, an dem sie überhaupt nichts mehr denkt und nur noch läuft. Das Leben, wie es war, bevor acht Stunden vor einem Computer zu sitzen normal wurde, reizt Kathrin Heckmann. Die Reisebloggerin *Fräulein Draußen* schmiss ihren Bürojob und machte ihre Liebe zum Draußensein zum Beruf. Alleine im Zelt in der englischen Wildnis zu übernachten, machte ihr nur in der ersten Nacht Angst, danach nie wieder.

Zum Ende eines jeden Gesprächs fragte ich meine Gesprächspartnerinnen oft, ob wir etwas Wichtiges vergessen haben, denn manchmal kommt am Ende noch etwas Unerwartetes. Heckmann sagte mir in diesem Moment, sie werde oft erwartungsvoll nach ihrem Beweggrund für ihren Lebensstil als Reisende gefragt. Aber Frauen können sich auch auf ein Abenteuer einlassen, weil sie Lust haben, draußen zu sein und sich selbst zu begegnen, und nicht, weil sie keinen anderen Ausweg mehr sehen.

Ich ertappe mich manchmal dabei, bei überaus aktiven Menschen zu denken, sie müssten sich permanent ablenken, um das Leben mitsamt seiner gelegentlichen Zumutungen besser nehmen zu können. Als ich mit den Abenteuerinnen sprach, bin ich jedoch nicht auf diese Art von Rastlosigkeit gestoßen, eher auf zwanzig reflektierte Suchen nach einem intensiven Leben – nach einem glücklichen Leben.

Und es gibt noch mehr Eigenschaften und Haltungen, die die Sportlerinnen teilen. Alle Frauen finden, es lohne sich, die eigenen Grenzen in Frage zu stellen, und wollen andere ermutigen, ihre Ideen Wirklichkeit werden zu lassen. Auch wenn die Wirklichkeit nicht so makellos ist wie die Vorstellung davon, dafür echt.

Sie betonten, mentale Stärke sei mindestens genauso von Bedeutung wie körperliche Stärke, Beweglichkeit oder Ausdauer. Der Geist kann nicht ohne Körper und der Körper nicht ohne Geist, da sind sich alle einig. Die Frauen haben außerdem gemein, dass sie das Risiko, zu scheitern, beherzt in Kauf nehmen. Ich war erstaunt, dass auch Frauen, die Höchstleistungen erbringen,

sich daran erinnern müssen, dass der erste, katastrophale, furchtbar schlechte Schritt einer mehr als keiner ist, wie von Boetticher mir versicherte.

Alle Frauen haben sich irgendwann in mindestens einer Situation wiedergefunden, in der sich ein Bewusstsein dafür bildete, dass sie als Frauen in dem, was sie tun, oft noch die Abweichung von der Norm sind. Damit gehen sie ganz unterschiedlich um. Manche konzentrieren sich auf ihren Sport und kümmern sich nicht um Geschlechterfragen, andere, wie die Parakanutin Edina Müller, entwickeln ein politisches Bewusstsein und fordern mehr Gleichberechtigung und Familienfreundlichkeit – im Leistungssport, aber auch gesamtgesellschaftlich. Müller kämpfte dafür, ihren Sohn mit zu den Paralympischen Spielen nach Tokio nehmen zu dürfen, setzte sich durch – und holte Gold. Tamara Lunger wusste lange nicht so recht, was sie mit ihrer weiblichen Seite anfangen sollte, bis sie zuließ, weicher, mehr *dolce* zu werden, wie sie sagt. Die 1940 geborene Marathonläuferin Sigrid Eichner zog drei Kinder de facto alleine groß, ihren Kopf bekam sie beim Laufen frei. Mittlerweile ist sie so viele Wettkämpfe gelaufen, als hätte sie die Erde etwa viereinhalb Mal zu Fuß umrundet. Anja Blacha hinterfragt den Stereotyp der wagemutigen Abenteurerin und arbeitet lieber akribisch an einer guten Planung ihrer Expeditionen, als sich blindlings in Gefahr zu begeben.

Die geschilderten Abenteuer, Wettkämpfe und Expeditionen haben alle gezeigt, dass zweierlei dazugehört: das kühle Kalkulieren der eigenen Ressourcen und der objektiven Gefahren sowie die Offenheit für den Zauber, den die Verausgabung in der Natur und den Naturgewalten birgt. Draußen, zum Beispiel im Gebirge, zeigen sich die Menschen dann besonders authentisch. Die Bergführerin Nina Schlesener erlebt das immer wieder, wie sich Menschen öffnen und Machtgefüge sich verschieben. Ob jemand Vorstandsvorsitzende ist oder nicht, spielt dann keine Rolle mehr, alle müssen hoch, alle schnaufen wie blöd, alle müssen wieder runter.

Jede der zwanzig Frauen übt sich darin, das Leben zu genießen. Sie alle schätzen es zu sehr, um es aufs Spiel zu setzen. Anna von Boetticher taucht wieder auf, wenn sie den Druckausgleich nicht im Griff hat, Anna Bader tritt von der Klippe zurück, wenn sie ihren Fokus nicht findet, Evelyne Binsack geht in einem Team zum Nordpol, obwohl sie ursprünglich alleine gehen wollte, Tamara Lunger kehrt siebzig Meter unterhalb des Gipfels am Nanga

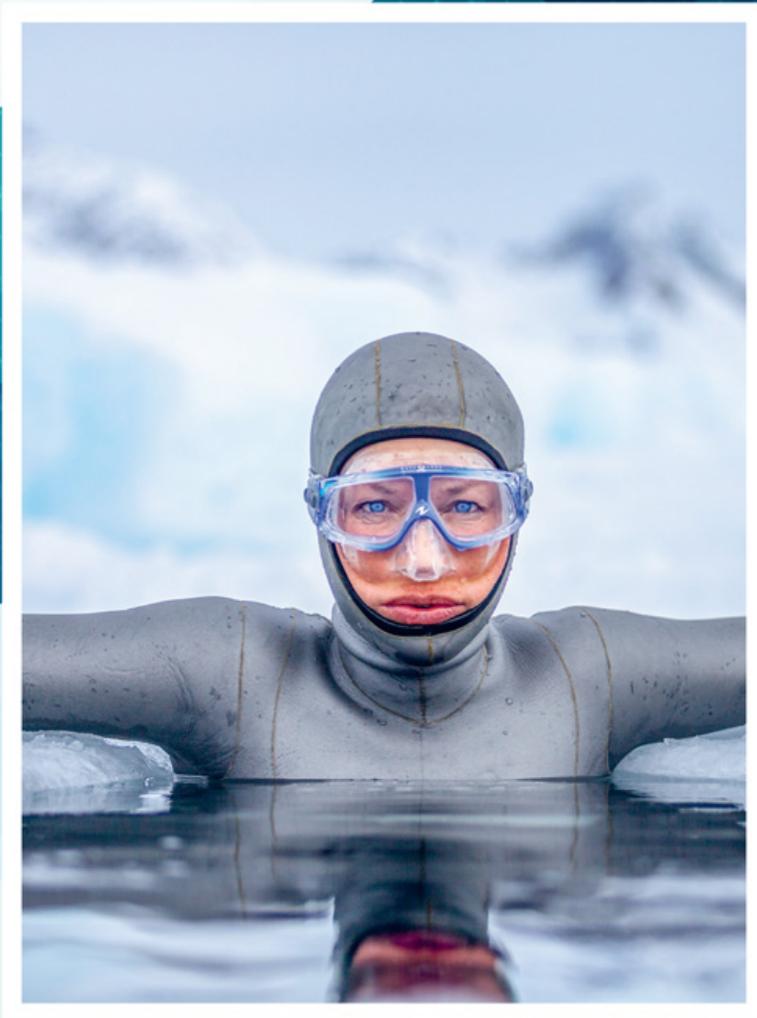
Parbat um, weil sie sonst aller Wahrscheinlichkeit nach nicht lebend nach Hause geschafft hätte.

Allen ist gemein, dass sie auf der Suche nach Freiheit und frischer Luft an ihren Grenzen wandeln, ob sie dabei Rekorde brechen oder nicht.

Ich habe es als Geschenk empfunden, dass mir viele Frauen aus ihrem Leben abseits ihrer Abenteuer erzählten. Es war fast beruhigend zu erfahren, dass auch eine Spitzensportlerin wie Nina Schlesener manchmal damit kämpft, morgens aus dem Bett zu kommen. Freya Hoffmeister erzählte mir von ihrem Vater und dass er gewiss stolz gewesen wäre, wenn er noch mitbekommen hätte, dass seine Tochter Kap Hoorn mit dem Kajak umfuhr. Edina Müller tat ihren Unmut darüber kund, dass Frauen arbeiten sollen, als hätten sie keine Kinder, und sich um ihre Kinder kümmern sollen, als hätten sie keine Arbeit. Oft musste ich an Anna Bader denken, die sagte, im jeweiligen Sport ist Kontrolle unverzichtbar, im richtigen Leben allerdings oft eine Illusion. Da lohnt es eher, sich in Improvisation zu üben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Blättern und Inspiration für die nächste Situation, in der Sie sich vielleicht einen Ruck geben, über ihren Schatten springen oder eine ihrer persönlichen Grenzen in Frage stellen wollen.

Julia Hägele





ANNA VON BOETTICHER

**»Es ging mir um Ruhe,
nicht um Rekord«**

Anna von Boetticher schaffte es einmal, sechs Minuten und zwölf Sekunden die Luft anzuhalten. Ohne Sauerstoff ist sie außerdem 125 Meter in die Tiefe getaucht. Kampfschwimmer der Bundeswehr schätzen ihr Wissen. Und obwohl sie viele Rekorde hält, sucht sie vor allem eines unter Wasser: Ruhe. Bei einem Tauchgang im grönländischen Eis fand sie diese – und konnte nach langer Zeit wieder gut schlafen.

Die Arktis zeigt sich in Schattierungen von Blau und Weiß. Weit und breit ist nur Wasser in seinen unterschiedlichen Aggregatzuständen zu sehen: Meer, Wolken, Schnee und Eis. Es hat minus siebzehn Grad. Anna von Boetticher zieht eine Kleidungsschicht nach der anderen aus, bis ein silbergrauer Neoprenanzug zum Vorschein kommt, der sich ins Bild fügt. Vor ihr liegt ein Dreieck aus schwarzem, stillem Wasser, das zuvor ins meterdicke Eis gesägt wurde. »Wie ein Tor zu einer anderen Welt«, sagt sie.

Die Taucherbrille und die dicken Neoprenhandschuhe liegen bereit, von Boetticher setzt sich an den Eisrand, die Füße im minus drei Grad kalten Wasser. Jetzt zieht sie die Flossen an und gleitet in das dunkle Dreieck, die Ellenbogen noch auf das Eis gestützt.

Das Wasser muss immer wieder in Bewegung gehalten werden, sonst bildet sich gleich wieder eine dünne Eisschicht. »Das ist der Moment, in dem dich dein Körper fragt: Muss das wirklich sein?« Ja, das muss sein, müsse man dann antworten. Danach atmet von Boetticher ruhig und gleichmäßig, drei Sekunden ein, sechs Sekunden aus – vielleicht eine halbe Minute, alles andere

wäre zu lange in dieser Kälte. Jetzt nimmt sie einen tiefen Atemzug, bis das letzte Lungenbläschen mit Luft gefüllt ist. »Und dann kommt dieser irrsinnige Moment, in dem ich zum ersten Mal abtauche.« Unter Wasser sieht sie nicht viel, denn das Schmelzwasser der Eisberge ist Süßwasser, das sich mit dem Salzwasser der arktischen See vermischt. Dadurch entstehen Schlieren und eine schimmernde, etwas trübe Wasserschicht von etwa einem Meter, die oben und unten trennt.

Das griechische Wort *apnoia* bedeutet so viel wie Nicht-Atmung. Beim Apnoetauchen halten die Sportlerinnen die Luft an und bewegen sich ohne Sauerstoffflasche in verschiedenen Disziplinen unter Wasser. Anna von Boetticher, Jahrgang 1970, kann sehr gut die Luft anhalten, das macht sie zu einer der besten Apnoetaucherinnen. Und das, obwohl ihr Lungenvolumen von Geburt an bei etwa 25 Prozent unter dem einer normalen weiblichen Lunge liegt, während die Lungen vieler Apnoetaucher überdurchschnittlich groß sind. Sechs Minuten und zwölf Sekunden hielt sie einmal die Luft an, ruhig auf dem Schwimmbadboden sitzend. Bei Tauchgängen sind es etwa drei Minuten, die sie ohne zu atmen auskommt.

»Es gibt zwei Seiten beim Tauchen, die mich gleichermaßen anziehen«, sagt sie, »auf der einen Seite die Unterwasserwelt, zu der große Haie und Rochen genauso gehören wie durchsichtige Garnelen, die sich in einer Koralle verstecken. Und dann ist da die schiere physische Erfahrung, mich in dieser Welt aufzuhalten, in die ich nicht gehöre, und sie mit allen Sinnen zu erleben.«

Dass von Boetticher ein Talent zum Tauchen hat, merkte sie schon als Kind. Die ganze Familie verbrachte mit Freunden Urlaub auf einem großen Segelboot und fuhr zwischen den Ionischen Inseln westlich des griechischen Festlandes umher. »Das Meer um Griechenland war tiefblau und warm, das Wasser klar, die Küste zerklüftet und steil.« Die Kinder und die Erwachsenen aßen abends draußen an Deck und schliefen unter dem klaren Sternenhimmel, weil es in der Schiffskabine viel zu heiß war. Das Segelboot ankerte eines Tages in einer kleinen Bucht. Einer der drei Brüder von Boettichers war mit dem Abwasch an der Reihe. Aus einem Eimer fischte er die Teller heraus, vergaß das Besteck und schüttete es mit dem Dreckwasser ins Meer. Man sah das Metall auf dem Grund blitzen, und der Vater versuchte, das Besteck hoch zu tauchen. Später wurde klar, dass er sich dabei ein Barotrauma zuzog, eine

Überdruckverletzung des Mittelohrs. Dann scannte die junge Anna den Meeresgrund, holte tief Luft und schwamm mit kräftigen Zügen hinunter. Unter dem Beifall von Familie und Freunden tauchte sie mit allen Messern, Gabeln und Löffeln, die unter Sand und zwischen Felsen verstreut lagen, wieder auf. Anschließend überprüfte ihr Vater die Tiefe mit einem Senkblei und verkündete stolz, dass seine Tochter sechzehn Meter tief getaucht sei.

Mit siebzehn Jahren gründete von Boetticher eine Tauch-AG am Bodensee, wo sie zur Schule ging, und belegte einen Anfängerkurs beim lokalen Tauchverein. Sie verliebte sich in den Sport, den sie neben ihrem Studium von Theaterwissenschaft, Vergleichender Literaturwissenschaft und Spanisch pflegte. Später studierte sie Kunstgeschichte beim Auktionshaus Christie's in London und führte gemeinsam mit ihrer Mutter eine Buchhandlung in Berlin.

Für von Boetticher ist die Welt des Tauchens und die Welt der Kunst und Kreativität so verschieden nicht. Das fängt mit der Beobachtung der Natur, insbesondere des Lichts an. Künstlerinnen und Schriftsteller sind Menschen, die ein großes inneres Risiko eingehen, wenn sie ihre Kreativität leben und ihre Werke offenbaren. »Jeder, der seinem Inneren Ausdruck verleiht, setzt sich großer Kritik aus – und die größte von allen ist die Selbstkritik«, findet von Boetticher. Wer versucht, etwas zu schaffen, kann scheitern. So simpel diese Einsicht ist, so mächtig ist sie auch – im Sport wie in der Kunst. Wer Grenzen verschieben will, muss es eben probieren.

Beim Schreiben ihres Buches *In die Tiefe* übers Tauchen wurde von Boetticher das bewusst wie selten zuvor. Sie hatte zwei Monate Zeit, ein Manuskript fertigzustellen. Sie arbeitete bei ihrem Partner in Frankreich, als das Telefon klingelte: Ihre Mutter war gestürzt und lag mit einer Gehirnblutung in Heraklion auf Kreta im Koma. Es gab keine Hoffnung mehr für sie. Obwohl sie in einer Patientenverfügung festgelegt hatte, dass in einem solchen Fall die Geräte abgestellt werden sollen, erlaubten dies die Gesetze in Griechenland nicht. Von Boetticher musste der Mutter fünf Tage lang beim Sterben zusehen, auf einer offenen Intensivstation ohne Trennwände. »Das war eine Erfahrung von hilfloser, unfassbarer Ohnmacht, die mich noch lange begleiten wird.«

Nachdem das Herz der Mutter aufgehört hatte zu schlagen, brach Chaos aus. Der Leichnam musste überführt werden, der Termin für die Einäscherung stand fest. Dann stellte die Polizei Fragen, weil aus der Krankenhausakte nicht klar genug hervorging, dass die Mutter ohne Gewalteinwirkung starb. Der Einäscherungstermin musste verschoben werden, gleichzeitig rückte der Abgabetermin näher. Die Bürokratie machte vor dem Tod nicht Halt. Es gab so viel zu tun, dass für das Wesentliche, nämlich die Trauer um die Mutter, die ihr Umfeld mit ihrer warmen Art und tiefen Lebensweisheit beeinflusste, keine Zeit blieb.

»Ich habe in dieser Zeit fast kein Auge zugetan«, sagt von Boetticher. Irgendwann war sie allen Pflichten nachgekommen und beschloss, Ruhe im grönländischen Eis zu suchen. Deshalb fuhr sie nach dem Tod der Mutter nach Tasiilaq, eine 2000-Einwohner-Stadt in Ostgrönland. »Ich wollte in eine sehr reduzierte, monochrome Welt ohne Lärm.«

Von Boetticher taucht durch die Wasserschicht, in der sich Salz und Süßwasser vermischen, hindurch, bis sie nur noch das Salzwasser der arktischen See umhüllt. Dort eröffnet sich ihr eine neue Welt, wie auf einem anderen Planeten. »Ich wusste, da sind Eisberge, aber dass das so eine verrückte Welt aus Eis, Schatten, Tunneln, Ecken, Kanten und Formen ist, das hätte ich nicht gedacht«, sagt sie. »Ein Eisberg sieht aus wie ein überdimensionaler Golfball, der nächste ist scharfkantig, es ist bizarr.« Wenn sie den Kopf zur eisbedeckten Oberfläche wendet, sieht sie ein Spiel aus Licht und Dunkel – je nachdem, wo Schnee liegt und wo nicht. Der kanadische Regisseur James Cameron hat auf die Frage, warum er mit einem U-Boot zum tiefsten Punkt des Marianengrabens getaucht sei, geantwortet, weil es sein Herz mit Staunen fülle. »Bei mir ist das genauso«, sagt von Boetticher, »diese Fähigkeit, mich begeistern zu können, will ich pflegen.«

Während sich von Boettichers Herz mit Staunen füllt, wandert ihr Blut aus den Beinen und Armen hin zur Körpermitte. Alle Säugetiere wie Robben, Delfine, Wale und Menschen teilen einen Tauchreflex. Dieser schützt den Körper durch eine Art Sauerstoffsparmodus. Die Herzfrequenz fährt herunter, der Herzschlag verlangsamt sich. Als würde die Zeit langsamer vergehen. Bei von Boetticher geht er auf dreißig Schläge die Minute runter. »Alleine dadurch hat man schon das Gefühl von Stille und Ruhe.«

Im grönländischen Eis achtet von Boetticher darauf, nicht annähernd in die Nähe ihrer Grenzen zu kommen, wie sie es sonst macht. Sie braucht einen Zeitpuffer, um ein mögliches Problem zu lösen, da es nur das kleine schwarze Dreieck als Ausgang zur Frischluft gibt. So bleibt sie zwischen einer und anderthalb Minuten im kalten Wasser. »Im Prinzip in dem Bereich, in dem ich gar kein Bedürfnis habe zu atmen.« Wie damals als Mädchen in Griechenland taucht sie etwa sechzehn Meter in die Tiefe. »Es ging mir um Ruhe, nicht um Rekord.«

Dort in der Arktis taucht eine Frau, die sich nichts mehr beweisen muss, und die Herrin über ihren Körper ist.

Ihr Wissen gibt sie an Taucher weiter. »Immer wieder sehe ich beim Unterrichten von Taucherinnen, wie viele Menschen den festen Glauben an die eigene Schwäche mit sich durchs Leben tragen«, sagt sie. Seit 2015 unterrichtet von Boetticher auch Marinetaucher der Bundeswehr. Diese müssen vor allem eines können: unter Wasser nicht in Panik geraten. In den Übungen finden und entschärfen die Soldaten Minen, sie müssen Schiffe antauchen, die von Piraten gekapert wurden, und Geiseln befreien. Von Boetticher sagt, jeder von den Soldaten hat seinen eigenen Schlüssel zum Kopf. Auch exzellente Sportler brauchen Selbstvertrauen und Ruhe, um etwas auszuprobieren, am besten ohne Prüfungsstress. Vielen hilft der Gedanke, dass man sich nicht dem ergeben muss, was der eigene Körper einem vorgibt – eben Herr oder Herrin über den eigenen Körper ist.

Die Soldaten müssen fünfzig Meter Strecke tauchen. Von Boetticher lässt sie die zweiten 25 Meter in derselben Geschwindigkeit wie die ersten 25 Meter tauchen, also dem Instinkt zu widerstehen, gegen Ende schneller zu werden.

Wenn sie nicht mehr können, sollen sie lieber abbrechen. Die meisten werden gegen Ende schneller. »Aber schneller werden ist schlecht, denn dann verbraucht der Körper mehr Energie. Das Steuer darf nicht an den Instinkt abgegeben werden. Wer das tut, kann in Gefahrensituationen Panik bekommen und sterben.« Manche könnten sich die Kontrolle über ihren Körper erarbeiten, andere nicht.

Viele der Soldaten – und ganz normalen Leute – stellten sich mit Blick auf die Besten einer Disziplin die Frage: »Kann ich das auch?« Das sei eine komplett falsche Herangehensweise an ein Ziel, das vielleicht noch nicht mal

ein Ziel ist, sondern eine vage Idee, die schnell im Keim erstickt. »Ich frage mich nicht: Bin ich jung genug? Bin ich fit genug? Ist meine Lunge groß genug zum Tauchen?«, sagt von Boetticher. »Ich frage mich: Wie würde sich das anfühlen? Ob mir das wohl Spaß macht? Vielleicht könnte ich es einmal mit fünf oder zehn Metern probieren?« Der erste, katastrophale, furchtbar schlechte Schritt sei einer mehr als keiner.

Frauen und Männer tauchten ziemlich gleich, und selbst die Rekorde liegen nicht sehr weit voneinander entfernt. Frauen, beobachtet von Boetticher, trauten sich aber oft weniger zu als Männer. Männer überschätzten sich dagegen öfter als Frauen.

Zum Apnoetauchen kam von Boetticher erst mit Ende dreißig. Sie belegte einen Kurs auf einer Marinebasis im englischen Portsmouth, wo sich eine Apnoe-Instruktorin am Wochenende mit Interessierten einmietete. Unter der Woche lernten Marinesoldaten den Notausstieg aus einem U-Boot im sogenannten SETT – Submarine Escape Training Tank. Der Tank war 28 Meter tief und von Boetticher war bereits nach zwei Stunden ganz unten angekommen. Am Abend konnte sie vor Aufregung nicht schlafen und fragte sich, wie es wohl wäre, sechzig Meter ohne Sauerstoff zu tauchen. Nach dem Wochenendkurs in England ging sie ihrer neuen Leidenschaft nach und brach fortan alle Rekorde. »Die faszinierendsten Dinge, die ich in meinem Leben gesehen habe, sind in den drei Minuten zwischen zwei Atemzügen passiert«, sagt von Boetticher. Oft war das Wasser auch in über hundert Metern Tiefe so klar, dass sie noch ihre Uhr ablesen konnte. Dann sah sie einen Schwarm Fische, der ihr von der Oberfläche bis nach unten gefolgt ist. Einmal kam ein Mantarochen in vierzig Meter Tiefe auf sie zu, umkreiste sie und schwamm wieder davon. »So etwas vergisst man natürlich nicht.« Ebenfalls unvergesslich ist für von Boetticher, wie eine Orca-Familie in Norwegen an ihr vorbeizog. »Ich spürte das Echolot des Männchens in meiner Brust wie Bässe im Club.« Jede Wal-Familie hat eine Art Polizisten, der etwas Fremdes in der Umgebung mit dem Echolot abtastet und sieht, ob es sich um eine Bedrohung handelt. »Im Hintergrund zog dann die Gruppe mit den Müttern und den Kälbern vorbei.«

Ihr tiefster erfolgreicher Tauchgang ohne Sauerstoff war 2011 zusammen mit ihrem Trainer und Tauchpartner Andrea Zuccari. In der Disziplin *Tandem*

No Limits stellten sie mit 125 Metern einen Weltrekord im ägyptischen Sharm El Sheikh auf. Als sie auftauchten, formten sie Daumen und Zeigefinger zusammen und sagten *I'm okay*. Im Apnoetauchen gehört das zu einem erfolgreichen Tauchgang dazu. Bei einem weiteren Weltrekordversuch einen Monat später konnte von Boetticher kein Okay mehr geben. Sie war mit einem Tauchschlitten und Bleigewichten 130 Meter in die Tiefe getaucht und wurde bei der Rückkehr etwa dreißig Meter unter der Wasseroberfläche ohnmächtig. Oben hat es anderthalb, zwei Minuten gedauert, bis sie wieder den ersten Atemzug machte. Beim Apnoetauchen ist das größte Risiko, ohnmächtig zu werden, weshalb man nie allein tauchen darf. »Die Ohnmacht ist aber nicht schlimm, die allermeisten wachen nach ein paar Sekunden wieder auf«, sagt von Boetticher. Manche Taucherinnen atmen auch nach dem Auftauchen nicht sofort wieder ein, das Unterbewusstsein arbeitet dagegen. Der Körper schützt einen und hält die Luft an, um nicht aus Versehen Wasser einzuatmen. »Das ist kein Atemstillstand, mental tauchen sie noch. Wir pusten denjenigen dann ins Gesicht, sie fangen wieder an, zu atmen.« Seit ihrem Tauchunfall kennt von Boetticher ihre Grenzen noch besser als zuvor.

Deshalb kann sie sich 2019 in der arktischen See sicher unter Wasser bewegen, immer wissend, wo das schwarze Dreieck ist. Es ist, als würde die karge Umgebung dem Ausdruck verleihen, was in den vergangenen Wochen passiert war und doch nicht richtig ins Bewusstsein sinken wollte. Ihre Mutter war nicht mehr da, eigentlich hätte die Welt doch kurz anhalten müssen. Aber das tat sie nicht. »Mit der Pause zwischen zwei Atemzügen kann ich aber selbst die Welt ein bisschen anhalten«, sagt von Boetticher. Sie bezeichnet diesen Zustand als ein Schweben zwischen Steigen und Sinken, zwischen oben und unten, zwischen Licht und Dunkel, zwischen Atmen und nicht Atmen. »Das erlebt man natürlich nicht immer.« Wenn von Boetticher in einem Wettkampf antritt, ist sie damit beschäftigt, ihr sportliches Ziel zu erreichen. »Und das braucht dann auch meine ganze Konzentration.« In anderen Momenten ist die Stille sehr intensiv, wie hier in Grönland. Von Boetticher meint, diese Stille sei das, wonach sich alle Menschen sehnten, zumindest von Zeit zu Zeit. Wir alle wollten einmal den Pause-Knopf finden, den es für ein Leben ja nicht wirklich gebe. Ganz selten gebe es aber doch die Momente, die uns aufatmen ließen, in denen wir uns regenerieren könnten von allem, was das Leben so an