

INTERVIEW

**Die Abenteurerin Anja Blacha marschierte allein an den
Südpol – sie sagt: «So eine Expedition ist kein
Selbstfindungstrip»**

Bis vor zehn Jahren hatte Anja Blacha noch nie in einem Zelt geschlafen – und ab Ende 2019 war sie zwei Monate allein unterwegs in der Antarktis. Flüchtet sie vor der Realität? Die in Zürich wohnhafte Deutsche sagt: «Vielleicht sind wir im Eis eher in der Realität als im Alltag»

Benjamin Steffen, Philipp Bärtsch, Chamonix

04.01.2023, 16.30 Uhr



«Es wird zunehmend kälter, je näher du zum Südpol kommst, und je härter der Schnee wird, desto grösser wird die Reibung, irgendwann geht man wie auf Sandpapier»: Anja Blacha über ihre zweimonatige Expedition.

Anja Blacha

Wie feierten Sie vor drei Jahren Weihnachten, als Sie allein unterwegs an den Südpol waren?

Am 19. Dezember . . .

... warum so früh?

Für eine kleine Kampagne war ich gebeten worden, eine Nachricht zu schicken, wie ich in der Antarktis allein Weihnachten feiere. Und dann dachte ich: «Okay, baue ich doch mal ein richtiges Weihnachtsfest auf.» Ich durchsuchte meine Food-Bags nach Pralinen und Lebkuchen und baute

einen kleinen Schneemann und so weiter. Dazu machte ich ein Foto. Aber es waren Tage mit einer dicken Wolkendecke, und ich brauchte tagelang, um die Datei von bloss 300, 350 Kilobyte zu senden.

Und was machten Sie, als wirklich Weihnachten war?

Da rief ich erstmals meine Familie an. Ich hatte ein Satellitentelefon, mit dem ich mich jeden Tag bei einem Checkpoint melden musste – wo ich gerade war, ob es mir gutging und ob ich noch genug Essen und Brennstoff hatte. Zu Weihnachten dachte ich mir: «Okay, frage ich Eltern und Schwester, wie's denen geht.» Das eine Telefonat war sehr kurz: «Ja, alles gut. Bei dir auch? Und noch gute Reise weiterhin.» Mit meiner Schwester tauschte ich mich länger aus. Sie war die ganze Zeit meine Schnittstelle in die Aussenwelt.

Und diese Pflichttelefonie zu Sicherheitszwecken funktionierte bei jeder Witterung?

Ja. Aber es war ziemlich mühsam, gerade im grössten Sturm hält der Akku des Satellitentelefons nicht lange. Da musste ich schauen, dass das Zelt aufgebaut war und ich einen Schutzraum hatte zum Telefonieren. Mündliche Kommunikation war aus Sicherheitsgründen verpflichtend. Nur wenige Male schickte ich einfach eine Textnachricht.



«Mündliche Kommunikation war aus Sicherheitsgründen verpflichtend. Nur wenige Male schickte ich einfach eine Textnachricht»: Anja Blacha über den Kontakt mit der «Aussenwelt».

Anja Blacha

Was lernten Sie auf dieser Expedition über sich?

Zum Ende hin wurde ich immer schneller gereizt. Ich bin jemand, der gut mit sich allein sein kann, ich bin eher intro- als extrovertiert. Aber es war doch überraschend zu merken: Ich kam am Südpol an und sprach erstmals seit zwei Monaten mit jemandem von Gesicht zu Gesicht – und da relativierte sich sogleich so viel, was sich bei mir in den Wochen zuvor aufgebaut hatte.

Zum Beispiel?

Am Anfang war mir noch egal gewesen, wenn der Kompass etwas schief zeigte und ich vielleicht einen kleinen Bogen lief. Aber irgendeinmal ärgerte ich mich fürchterlich, wenn ich irgendwo 500 Meter mehr gelaufen war. Und sobald ich wieder mit Menschen redete, fragte ich mich, über welche komische Dinge ich mich aufgeregt hatte.

Bemerkten Sie diese Reizbarkeit im Moment?

Ja, ich merkte es, weil ich wegen immer kleinerer Dinge immer schneller eine Frustration spürte. Vorher war eine grössere Grundgelassenheit da gewesen. Dazu gibt es Studien von deutschen Forschern in einer antarktischen Station: Die waren neun Monate mit neun Leuten unter sich, grösstenteils ohne Sonnenlicht. Mit der Zeit schrumpften das Gehirn und die Fähigkeit, Unwichtiges von Wichtigem zu unterscheiden. Der Mensch ist nicht dafür gemacht, für lange Zeit in Isolation zu sein, ohne externe Reize.

Fehlten Ihnen diese Reize ebenfalls?

Ich achtete darauf, mir gewisse Reize bewusst selber zu setzen. In der Antarktis gibt's nichts Organisches, das heisst, ich versuchte beispielsweise über Aromen Reize zu erzeugen: dass ich mal etwas roch, sei es nur Vanille oder Zimt.

Gab es emotional grosse Ausschläge?

Ich habe eine sehr moderate Emotionskurve. Am schönsten war es ganz am Anfang, weil es emotional so aufgeladen war: als ich aus dem Flugzeug stieg und sich vor mir diese weisse Weite erstreckte und sich die Sonne spiegelte im Schnee. Das war Magie pur, und all die Last der Vorbereitung fiel von mir ab. Ich musste über nichts mehr nachdenken als über das Hier und Jetzt. Und ich wusste: Ich kann, was jetzt kommt, ich habe es geübt – ich

brauchte es einfach noch umzusetzen. Da war ich super happy und hatte ein Lachen im Gesicht.

In 58 Tagen zum Südpol



bsn. · Anja Blacha, Jahrgang 1990, wuchs in Bielefeld auf und lebt seit sechs Jahren in Zürich. Nach dem Abitur studierte sie Wirtschaft und Philosophie. Mit dem Outdoor-Sport begann sie erst mit 23, nach Ferien in Peru. Darauf erreichte Blacha zwischen 2015 und 2017 die Seven Summits, die höchsten Gipfel der sieben Kontinente. Aufsehenerregender war ihre Expedition über den Jahreswechsel vor drei Jahren: Vom November 2019 bis Januar 2020 marschierte sie in 58 Tagen mit den Ski zum Südpol, als erste Frau, die diese Route von der Antarktisküste solo über mehr als 1300 Kilometer schaffte.

Wie lange hielt dieses Glück an?

Nach vier Tagen zog ein Sturm auf, er wurde immer heftiger und dauerte sieben, acht Tage, mit Böen von über 100 Kilometern pro Stunde. Und da kam natürlich ein erstes Tief, gewisse Selbstzweifel – habe ich mich überschätzt? Habe ich die Antarktis unterschätzt? Wieso mache ich viel weniger Fortschritte als gedacht? Es baute sich eine Anspannung auf.

Was taten Sie dagegen?

Ich singe normalerweise nicht einmal unter der Dusche, aber da begann ich zu singen. Ich traute mich, diese Stille zu durchbrechen. Es klingt seltsam, aber es brauchte Mut, einfach mal etwas in diese weite Leere zu sagen und zu singen. Irgendeinmal merkte ich: Das bin nicht ich, die zu schwach ist, das ist ein Unwetter, wie ich es schlimmer kaum hätte erwischen können.

Wie stand es um den physischen Zustand?

Es wird zunehmend kälter, je näher du zum Südpol kommst, und je härter der Schnee wird, desto grösser wird die Reibung, irgendeinmal geht man wie auf Sandpapier. Der Schlitten wird zwar mit jedem Tag leichter, weil das mitgeführte Essen immer weniger wird – handkehrum werden die Bedingungen nicht unbedingt einfacher, und man hat keine Regeneration.

Das heisst?

In einer solchen Situation ist es wichtig, dass ich nie an meine Grenzen gehe, sondern immer eine Leistungs- und Energiereserve habe.

Lässt sich eine solche Expedition mental üben? Oder sind Sie im Kopf ohnehin sehr stark?

Es ist jedenfalls nichts, was ich jemals aktiv trainiert hätte. Ich sagte mir immer: Ich verlasse mich drauf, dass ich es auch erreiche, wenn ich etwas wirklich will – dass ich den Kopf oder die Sturheit habe dafür. Man kann's aber auch trainieren. Stoizismus ist ein altes klassisches Konzept: Wir fokussieren uns auf das, was wir kontrollieren können. Und wenn's hart wird, versuchen wir, es positiv umzudenken und die Emotionen auszuschalten.



Ein Sonnenplatz mit Aussicht.

Anja Blacha

Reden Sie mit anderen Abenteurern darüber, wie sie mit solchen Situationen umgehen? Ob sie vielleicht ihre Wut herausschreien?

Ich würde sagen: Sich zu ärgern, bedeutet Energieverlust und macht die Sache nicht besser. Zudem werden einem die eigenen Grenzen noch bewusster.

Inwiefern?

Gegen die Natur kann ich nicht ankämpfen – und wenn ich noch frustrierter werde darüber, dass mich die Natur in ihrer Gewalt hat, gestehe ich eine Machtlosigkeit ein, und der Körper macht vielleicht noch weniger, was ich will. Auf einer Everest-Expedition waren einmal zwei

niederländische Familienväter dabei. Der eine war Super-Daddy. Er hatte zwei Buben zu Hause und präsentierte sich so im Sinn von: Ich mache Abenteuer, ich mache coole Sachen, von denen ihr vielleicht auch später mal tolle Geschichten erzählen könnt. Die beiden feuerten ihn von zu Hause aus an, und er zog positive Energie daraus. Der andere hatte eine Tochter zu Hause und zermartete sich die ganze Zeit, dass er seine Tochter zurückgelassen habe, und wenn ihm etwas passiere, sei es sein Egoismus, der dazu führe, dass sie ohne Vater aufwachsen müsse. Das machte ihn fertig. Ihn hätten wir fast zurücklassen müssen, weil er mit der ganzen Situation auch physisch nicht mehr klarkam.

Wie verbrachten Sie eigentlich Ihre Kindheit?

Vor allem mit Pferden, ich war oft im Reitstall und machte alles, Dressur, Springen, Ausreiten. Und zweimal pro Woche ging ich ins Fechttraining.

Und Sie träumten nie von dem, was Sie heute machen?

Nein, das gab es gar nicht in meiner Welt.

Deshalb ist diese Quereinsteigerinnen-Geschichte ja schon sehr aussergewöhnlich. Erkennen Sie im Mädchen Anja diese Person, die derartige Projekte durchzieht?

Eine gewisse inhärente Ruhe hatte ich schon immer. Eine erste Anekdote ist, dass mich Mama aufs Sofa setzte und mir etwas zu trinken holen wollte – aber sie vergass mich, und zwei Stunden später sass ich immer noch da und wartete. Aber ich war mir auch nie zu schade, etwas zu machen – einzuschreiten, wenn es auf dem Pausenplatz Streit gab. Oder hochzuklettern, wenn etwas in den Baum flog. Ich traue mich, etwas zu sagen.

Aber es bleibt ja doch ausserordentlich, dass Sie als Teenager nicht einer Outdoor-Figur wie Reinhold Messner nacheiferten.

Natürlich ist es ein Nachteil, dass ich nicht von Kindesbeinen an gelernt habe, mich wie selbstverständlich in den Bergen zu bewegen. Wenn ich Ski fahren gehe, fahren mir Kinder mit drei, vier Jahren vor der Nase weg.

Wann lernten Sie Skifahren?

Ich stand mit Anfang zwanzig erstmals auf Ski. Auf der anderen Seite ist es ein grosser Vorteil: Ich las nie diese grossen Heldengeschichten, ich liess mich nie von Heroisierungen und Dramen und Tragödien beeinflussen. Gute Bücher leben von Heldengeschichten und von einer Übersteigerung aller Ereignisse, was auch zu Einschüchterungen führen und von Dingen ablenken kann, die auf einer Expedition essenziell sind.

Was muss man können, um zu machen, was Sie machen?

Das Erste ist: Zielsetzung. Daran fehlt es schon vielen. Es geht nicht um die Frage: Was machen andere, und was sollte ich deswegen machen? Sondern vielmehr: Was will ich, wofür bin ich bereit zu leiden? Bei mir brauchte es immer diesen Mutfaktor. Ich weiss ja gar nicht, ob ich das kann – also muss ich mich dazu bekennen, sonst kann ich mir die Fähigkeiten dazu nicht aneignen. Und dann braucht es das Dranbleiben mit Willenskraft. Nicht erst unterwegs.

Sondern?

Die Vorbereitung einer Südpolexpedition bedeutet verdammt viel Arbeit, sie umfasst 80 Prozent der Expedition, schon nur die Organisation von Finanzierung und Logistik. Da gehören viele unangenehme Aufgaben dazu. Es gibt so viele Leute, die zu Hause sitzen und sagen: «Ja, wenn mir jemand

das Geld gibt, könnte ich es auch machen.» Aber es geht nicht nur darum, einen Fuss vor den anderen zu setzen. Und dann, wenn's losgeht: Da braucht man eine Grundfitness, ein gutes Immunsystem, technische Fähigkeiten, eine ausdauernde Leistungsbereitschaft.



«Am schönsten war es ganz am Anfang, weil es emotional so aufgeladen war: als ich aus dem Flugzeug stieg und sich vor mir diese weisse Weite erstreckte und sich die Sonne spiegelte im Schnee»: Anja Blacha über den Start ihrer Reise an den Südpol.

Anja Blacha

Und wenn diese Fähigkeiten da sind und alles erledigt ist, kann man einfach einen Fuss vor den anderen setzen, fünfzig, sechzig, siebzig Tage lang?

Rund vierzig Tage kann der Körper sehr gut wegstecken. Erst dann kommt dieser Kippmoment, wo Körper und Kopf eigentlich anfangen zu sagen: «So, mir reicht's jetzt», und dann wird's zäh.

Hatten Sie in diesen zwei Monaten jemals Angst?

Nein. Ich bin kein Angstmensch. Das heisst jetzt nicht, dass ich nicht auch Angst habe. Aber ich bin jemand, der sich von diesem Instinkt von Panik oder Schreckstarre eher distanziert und sagt: «Okay, das ist jetzt respekteinflössend.» Also: Fokus, Konzentration, Kontrolle. Der grösste solche Moment war im Sturm. Ich wusste: Okay, das Flugzeug kann mich nicht retten, das steckt an der Küste fest, und wenn etwas passiert, bin ich auf mich allein gestellt.

Eine Atlantik-Ruderin sagte: «Allein da draussen geht eine Tür zu einem selber auf. Nach der Rückkehr bleibt diese Tür eine Zeitlang offen, das gibt einem ein unglaublich schönes Gefühl von Freiheit und Weitsicht auf das eigene Leben. Aber bald geht diese Tür wieder zu.» Können Sie etwas anfangen mit diesem Bild?

Jein. Auf der einen Seite sage ich immer: So eine Expedition ist kein Selbstfindungstrip, und ich rede jetzt nicht vom Jakobsweg.

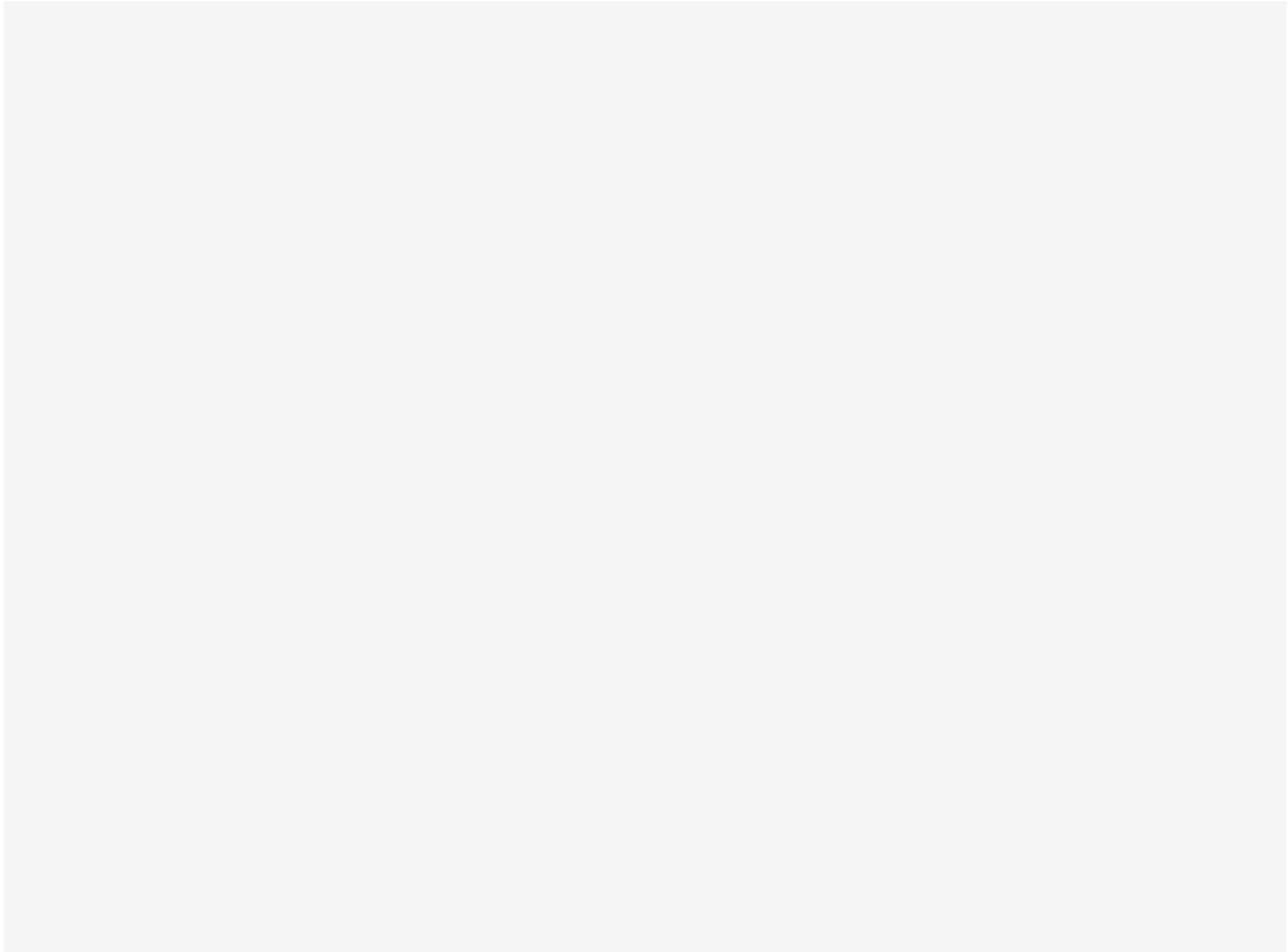
Warum kein Selbstfindungstrip?

Wenn ich da rausgehe in der Hoffnung, mich selber zu finden und erhellende Momente zu haben, habe ich sehr viel Ballast, den ich besser zu Hause gelassen hätte. Ich bin doch mit dem Praktischen schon genug gefordert. Wenn ich noch eine Zusatzherausforderung obendraufpacke, ist es vielleicht nicht der richtige Moment für eine solche Expedition. Und trotzdem, klar: Es gibt diese Momente, die andere Sportler vielleicht als Flow bezeichnen würden – wo man findet: Wow, das ist gerade eine total schöne Situation. Aber mir gibt eine Expedition eher momentane Gefühle, an die ich mich vielleicht zurückerinnern kann – ich bin dann auf einem High, es flacht ab und ist irgendeinmal Vergangenheit.

Es gibt Kletterer, die wissen, dass sie ihr Leben noch bis fünfzig bestreiten

können – und danach ist das körperliche Limit erreicht. Haben Sie solche Gedanken?

Nein. Vor zehn Jahren hatte ich noch nie in einem Zelt geschlafen und war ich noch nie wandern gewesen. Wie soll ich denn heute wissen, was ich in zehn Jahren mache?



Ein Hauch von Gemütlichkeit: Anja Blacha bei einer Pause im Zelt.

Anja Blacha

Es gibt kleinere und grössere Wendungen im Leben. Ihre Wendung wirkt eher gross – oder machen wir es zu gross?

Ja. Es gibt tolle Beispiele von Sportlern, die Olympiasieger geworden sind und erst Jahre vorher mit dem Sport begonnen hatten. Oder die Niederländerin Nienke Brinkman: Sie begann erst vor zwei Jahren mit dem

Laufsport, aber 2022 gewann sie schon EM-Bronze im Marathon. Ich glaube, wir unterschätzen, wie lern- und wandelfähig wir sind. Und wie viele Möglichkeiten sich permanent eröffnen, wenn wir die Augen offenhalten und sagen: Ich lasse mich noch begeistern von neuen Dingen. Diese Grundoffenheit sollten wir uns beibehalten.

Was sagen eigentlich Ihre Eltern zu Ihrem Tun?

Ich glaube, was meinen Eltern geholfen hat: Sie haben keine Ahnung von Bergen.

Vom Südpol vermutlich auch nicht.

Die Idee des Südpols fanden sie nicht so lustig, weil ich es solo machen wollte. Das Wort «solo» war ein richtiger Trigger, dass sie fragten: Muss es denn sein? Ist es das wert, dass du mit einer abgefrorenen Nase oder gar nicht mehr wiederkommst? Können wir etwas machen, damit du ein anderes schönes Erlebnis hast in dieser Zeit? Aber je mehr sie verstanden, was dahintersteckt, dass es nicht einfach Risiko ist – sondern dass Vorbereitung dahintersteckt –, da fassten sie Zutrauen und unterstützten es am Ende.

Aber Sie gehen damit einig, dass es extrem ist, was Sie machen, oder?

Nicht unbedingt. Ich breche das Extreme so weit herunter, bis es weitgehend überschaubar wird.

Und welche Idee brechen Sie als nächste herunter?

Ich gehe bald nach Kanada und möchte arktisches Terrain kennenlernen. Der arktische Ozean ist ganz anders als die Antarktis.

Worin liegen die grössten Unterschiede zwischen arktischen und antarktischen Expeditionen?

Das arktische Terrain ist viel anspruchsvoller. Ich habe grossen Respekt davor. Eine Strecke kann auch viel länger sein als auf der Karte messbar. Die Arktis besteht aus Eisschollen, die auf dem Wasser treiben. Die Eisschollen können dick und stabil sein oder dünn und fragil. Und es gibt Stellen ganz ohne Eis. Und weil die Eisschollen ja auch treiben, können sie dich mittreiben, grossartig.

Es ist aber auch das Gegenteil möglich?

Genau. Es kann passieren, dass man an einem Tag auf den Schollen in die eine Richtung läuft – und man am Ende nicht einen Schritt näher zum Ziel gekommen ist.

Und in der Arktis gibt's Eisbären.

Genau. In Kanada werde ich lernen, wie mit all diesen neuen Gegebenheiten umzugehen ist. Ich lasse mir einen Drysuit anfertigen, um durchs Wasser zu schwimmen. Und wegen der Eisbären machte ich letzthin ein Schiesstraining, ein Rundumprogramm, wahrscheinlich werde ich ein Jagdgewehr und eine Schreckschusswaffe mitnehmen, in der Hoffnung, dass ich beides nie benutze. Im Normalfall gehen die Eisbären von allein wieder oder lassen sich abschrecken.

Was ist für Sie Freiheit?

Der Kletterer Thomas Huber schrieb ein Buch mit dem Titel: «In den Bergen ist Freiheit». Dieses Gefühl spüre ich nur eingeschränkt.

Warum?

Weil ich nirgends so sehr fremdbestimmt bin wie in der ungezähmten und ungefilterten Natur. Ich bin immer wieder diejenige, die sich und das Drumherum anpassen muss. Und gerade in der Antarktis und zum Teil auch schon in den Bergen gibt es viele regulatorische Vorschriften, sonst hätte ich am Südpol nicht diese täglichen Anrufe gemacht. Trotzdem, klar, ist es eine Freiheit, selber bestimmen zu können: Was mache ich eigentlich? Und: Was nehme ich mir vor? Wo gehe ich hin? Wie lebe ich mein Leben?

Dieses Expeditionsleben ist also nicht nur Freiheit und war für Sie auch kein Jugendtraum. Bis jetzt finanzieren Sie sich damit auch nicht Ihr Leben, und extrovertiert seien Sie auch nicht, sagen Sie – warum machen Sie all dies?

Auf eine Herausforderung hinzuarbeiten, macht glücklich. Und ich habe unglaublich viel gelernt. Nicht nur, wie man ein Zelt im Sturm aufbaut oder wie man einen Kocher repariert. Sondern auch: Wie gehe ich mit Stresssituationen um? Und ich baute ein grosses Netzwerk auf mit ganz unterschiedlichen Leuten. Und es sind natürlich total schöne Momente, die ich draussen habe.

Ist es auch eine Realitätsflucht, was Sie machen?

Vielleicht sind wir im Eis eher in der Realität als im Alltag, wo wir vergessen, was unsere Instinkte sind. Wer von uns spürt noch wirklich, was der Körper gerade sagt und will? Wir flüchten uns in digitale Nebenwelten und wissen nicht mehr, warum es so und so spät ist, wenn die Sonne so und so hoch steht.

Vermissen Sie etwas im Leben? Oder anders gefragt: Wie nahe sind Sie in dieser Hingabe einem Burn-out?

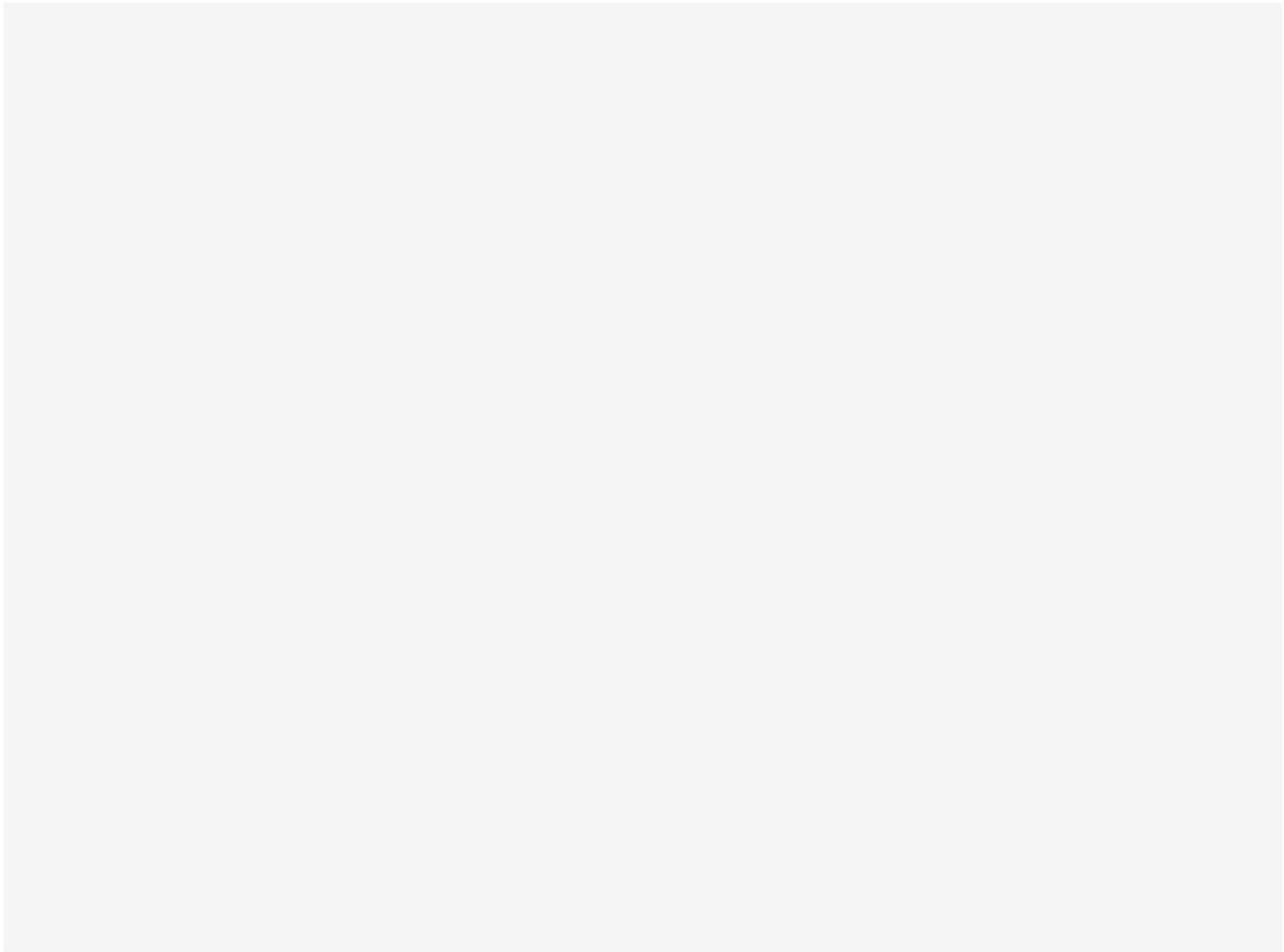
Es gibt die Leute, die fragen, ob ich mich nicht selber spüre – und deshalb raus müsste, in existenzielle Situationen.

Haben diese Leute recht?

Ich finde nicht, nein. Vielmehr würde ich sagen: Gerade weil ich mich und das Leben so spüre, komme ich von dort draussen und solchen Expeditionen immer wieder wohlbehalten heim.

Also vermissen Sie nichts?

Höchstens immer mal wieder ganz profane Dinge, klar. Aber etwas Grundsätzliches? Nein, sonst müsste ich darauf achten, wie ich es herkriege. Aber vielleicht bemerke ich es einfach noch nicht. Eine gewisse Ignoranz ist manchmal ja auch nicht ganz verkehrt.



Der Jubel am Südpol: Nach fast zwei Monaten war Anja Blacha im Januar 2020 am Ziel.

Anja Blacha