

## Interview mit dem Langstreckenschwimmer Matthias Kaßner



(Foto Ina Kaßner)

### **Wann hast Du mit dem Langstreckenschwimmen begonnen und wie bist Du dazu gekommen?**

Ich nahm vor ungefähr acht Jahren an meinem ersten Freiwasserwettkampf teil - dem Müggelseeschwimmen. Danach entdeckte ich, dass es eine ganze Menge dieser kleinen Wettkämpfe in der Umgebung von Berlin gibt. Von da an war ich Feuer und Flamme. Es hat sich eine völlig neue Welt für mich eröffnet, von der ich vorher nichts wusste.

Allmählich merkte ich dann, dass mir die langen Strecken einfach mehr liegen und ich suchte mir daher immer längere Wettkämpfe. Ab wann man das jetzt wirklich als Langstreckenschwimmen bezeichnen kann, weiß ich nicht. Mein erstes 10-km-Schwimmen im Freiwasser - das Neuruppiner Langstreckenschwimmen – absolvierte ich 2009.

Mein erstes großes Langstreckenschwimmen war dann 2010 die Straße von Gibraltar (16 km). Ich war damals in Sachen Freiwasserschwimmen noch relativ unerfahren, besonders was das Schwimmen im offenen Meer angeht. Kurz vor dem Schwimmen und am Tag des Schwimmens selbst war ich

überwältigt von meinen eigenen Gedanken, Gefühlen und Ängsten. Dieses Schwimmen war im Kopf für mich fast größer als das Ärmelkanalschwimmen (34 km).

Später bin ich dann durch den Zürichsee (26 km), über den Fehmarnbelt (21 km), um Manhattan herum (46 km), durch den englischen Lake Windermere (17 km) und viele viele weitere Wettkämpfe geschwommen wie z.B. den WakenitzMan (14 km) oder das Little Red Lighthouse Swim in New York (10 km). Nichts davon war für mich jedoch wieder so aufregend wie die Straße von Gibraltar.



Straße von Gibraltar 2010 (Foto Ina Kaßner)

## Ärmelkanal 2013

### Wie hast Du Dich auf dieses Schwimmen vorbereitet?

Vor allem durch lange Freiwasserschwimmen an den Wochenenden. Im letzten halben Jahr vor dem eigentlichen Ärmelkanalschwimmen habe ich die Distanz immer weiter ausgebaut. Ich bin sehr oft sechs Stunden oder mehr am Stück geschwommen – und das jeweils am Samstag und am Sonntag! In der Woche bin ich im Becken geschwommen und habe dort Tempotraining gemacht. Ich bin so in normalen Wochen auf ca. 35 Trainingskilometer

gekommen. In Ausnahmewochen bin ich auch schon mal über 50 Kilometer geschwommen. Ca. alle drei bis vier Wochen habe ich aber auch immer wieder eine Erholungswoche eingelegt, in der ich dann nur 15 bis 20 Kilometer geschwommen bin. Zusätzlich kam noch ca. zwei bis dreimal in der Woche Krafttraining dazu. Drei Wochen vor dem Schwimmen begann ich dann mit dem Tapering (Reduktion des Trainingsumfangs vor großen Wettkämpfen – Anmerkung der Redaktion) und fuhr den Trainingsumfang langsam herunter.

### **Wann begann die Vorbereitung?**

Ich habe im Mai 2011 einen Bootskapitän für das Ärmelkanalschwimmen gesucht. Von da an habe ich dann explizit für den Ärmelkanal trainiert – also etwas mehr als zwei Jahre vor dem eigentlichen Schwimmen. Allerdings habe ich vorher auch schon lange Schwimmen mit großem Trainingsaufwand absolviert. Ich habe also nicht von null angefangen, sondern hatte vor dieser Zeit schon sehr gute Grundlagen.

### **Woran hast Du beim Schwimmen gedacht?**

Das ist im Nachhinein schwer zu sagen. Ich war bis ungefähr zur Hälfte auf jeden Fall sehr mit mir selbst beschäftigt, hatte Zweifel und auch Gedanken ans Aufgeben. Das ist für mich ganz normal, ich kenne das mittlerweile und kann dem ganz gut entgegensteuern.

Ungefähr nach der Hälfte der Strecke hat sich das dann aber sehr stark verändert. Das Denken hat sich unheimlich reduziert. Ich bin einfach nur noch geschwommen. Das ist schwer zu beschreiben. Ich war einerseits sehr konzentriert, habe andererseits nicht mehr wirklich etwas gedacht. Meine ganze Aufmerksamkeit konzentrierte sich auf das Wesentlichste und das war eben Schwimmen und die Verbindung zur Außenwelt, also zum Boot. Mir kommt das im Nachhinein so vor, als ob der Geist, der sich ja in einer Grenzsituation befindet, auf so eine Art Notprogramm umschaltet und einfach alles Überflüssige ausblendet.

### **Im Ärmelkanal beträgt die Wassertemperatur meist ja nur 15-16 Grad. Hast Du gefroren während Deiner Überquerung?**

Nein, ich hatte während meiner Querung ca. 17 Grad Wassertemperatur. Ich war für weniger vorbereitet und das war überhaupt kein Problem für mich. Mir war natürlich nicht wirklich warm, aber ich war auch nicht unterkühlt, nicht mal annähernd.

### **Wie hast du dich auf die Kälte vorbereitet?**

Durch häufiges Schwimmen im kalten Wasser. Ich bin das ganze Jahr über geschwommen. Im Winter, wenn der See zugefroren war, wurde eben ein Loch ins Eis gehackt. Im Frühling und im Herbst habe ich richtig lange

Schwimmen gemacht. Zweimal bin ich sechs Stunden bei 14 und 13,8 Grad geschwommen. Das war richtig hart. Ich dachte, dass es mir das letzte bisschen Wärme aus dem Körper zieht.

Außerdem habe ich für das Ärmelkanalschwimmen ca. 8 bis 9 Kilo an Gewicht zugelegt. Isolation durch zusätzliches Körperfett hilft ungemein. Allerdings darf das Fett nicht nur am Bauch sein, es muss sich am ganzen Körper in Form von Unterhautfettgewebe verteilen. Das geht jedoch nur über Jahre und erfordert viel Training im kalten Wasser.

### **Was tust Du, wenn Du anfängst zu frieren beim Schwimmen?**

Das Einzige, was wirklich hilft, ist härter zu Schwimmen. So können die Muskeln mehr Wärme generieren. Wenn ich also noch die Energie habe, dann mache ich das. Außerdem sollte man lange Pausen im kalten Wasser unbedingt vermeiden. Pausen, die zur Nahrungsaufnahme nötig sind, sollten so kurz wie irgend möglich sein. Sobald die Muskeln aufhören zu arbeiten, kriecht die Kälte in den Körper.

### **Hast du dich in irgendeiner Weise mental auf das Schwimmen vorbereitet?**

Ich bin im Nachhinein überzeugt davon, dass das Mentale sehr wichtig bei so einem Schwimmen ist. Ich hatte vor dem Kanalschwimmen jedoch keine Ahnung, wie ich dieses Thema angehen sollte. So kaufte ich mir ein Buch über Mentaltraining, stellte aber ziemlich schnell fest, dass das alles nicht meins ist und so habe ich es einfach gelassen und mich auf das Training konzentriert.

Während der ca. zweijährigen Vorbereitung für mein Kanalschwimmen habe ich dann aber festgestellt, dass ich immer wieder an den Tag des Schwimmens dachte, eigentlich fast in jeder freien Minute und ich mir vorstellte, wie es sein wird, wenn ich im Kanal unterwegs bin.

Irgendwann kam der Gedanke dazu, dass es für mich keinen Grund zum Aufgeben gibt, es sei denn, dass auf dem Boot entschieden wird, dass es nicht mehr weiter geht. Ich selber mache einfach immer weiter – egal was passiert. Irgendwann war dann für mich klar, dass ich an meine absoluten Grenzen gehen werde und darüber hinaus.

So habe ich mich wohl ganz automatisch auf das Ereignis vorbereitet, ohne Mentaltraining, Selbstsuggestion oder Ähnliches.

Darüber hinaus glaube ich, dass man sich durch die langen Trainings sowieso mental vorbereitet. Die sind einfach so schwer, dass man das Mentale ganz automatisch mit bekommt.

### **Wie lange warst Du kaputt/erschöpft nach diesem Schwimmen? (Stichwort Regenerationszeit)**

Eigentlich habe ich mich sehr schnell schon wieder ganz gut gefühlt. Ich

schwamm sogar direkt am Tag nach dem Ärmelkanalschwimmen wieder etwas im Hafenbecken von Dover. Das habe ich dann die restlichen Tage von unserem Urlaub fortgesetzt und dabei sehr genossen, dass ich so ohne jeden Druck einfach schwimmen konnte.

Sobald ich jedoch einer etwas stärkeren Belastung ausgesetzt war, merkte ich dann aber doch, dass ich sehr schnell erschöpft war. Dieses Gefühl hielt noch so ein bis zwei Monate an.

### **Fragst Du Dich manchmal „Warum tue ich mir das überhaupt an?“**

Ich habe nie das Gefühl gehabt, mir etwas anzutun. Ganz im Gegenteil, ich habe sehr viel Freude an dem was ich tue und das Schwimmen hat mein Leben absolut bereichert.

Es gibt dabei viele verschiedene Aspekte: Einerseits sind es die Menschen und die Orte, die ich kennen gelernt habe, z.B. ist die Schwimmer- und Supportergemeinschaft in Dover absolut großartig. Dann sind es Naturerlebnisse, die zum Teil überwältigend waren. Und natürlich ist es für mich auch wichtig, bei großen Schwimmen über mich selbst hinaus zu wachsen. Ich habe sehr viel über mich selbst und über meine eigene Leistungsfähigkeit gelernt.

Aber natürlich macht mir nicht jedes Training immer unheimlich viel Spaß und es gehört natürlich auch viel Selbstdisziplin dazu, stundenlang in kaltem Wasser zu schwimmen. Insgesamt überwiegt das, was ich aus dem Sport ziehe, jedoch bei weitem.

### **In vielen Filmen wird das Gelingen einer Kanalquerung als Weg zur Persönlichkeitsfindung dargestellt. Wie siehst Du das?**

Das habe ich nie so gesehen. Ich sehe das Ganze als Sport und freue mich darüber, ein Ziel zu haben, alles dafür zu tun und letztendlich so eine lange Strecke dann auch zu bewältigen.

Nichtsdestotrotz habe ich mich durch die langen Schwimmen aber auch verändert. Ich habe viel über mich selbst gelernt. Wenn man in dieser Art und Weise an seine körperlichen und vor allem geistigen Grenzen geht, dann bleibt es nicht aus, dass man mit Seiten von sich selbst konfrontiert ist, die man im alltäglichen Leben niemals kennenlernt. Das ist oftmals nicht ganz einfach gewesen, hat sich für mich aber als sehr sehr positiv erwiesen. Ich würde das aber nicht als „Persönlichkeitsfindung“ überhöhen.

### **Eine der Kanalregeln besagt, der Kanal ist niemals Dein Freund. Hast Du ihn als Freund oder Gegner empfunden?**

Weder noch. Ich habe das nie so personalisiert gesehen. Ich musste auch den Kanal nicht „bezwingen“ oder so was.

Ich verstehe die Regel aus dem Film „Kanalschwimmer“ auch eher so, dass man sich im Kanal auf nichts verlassen kann. Man kann noch so gut

vorbereitet sein, aber wenn beispielsweise während des Schwimmens das Wetter wechselt und man auf einmal viel Wind hat, dann hat man eben Pech gehabt.

Nichtsdestotrotz ist der Kanal für mich etwas ganz Besonderes. Das liegt aber eher an der Schwimmer- und Unterstützergemeinschaft, die sich um das Kanalschwimmen gebildet hat.



Ärmelkanal 2013 (Foto Ina Kaßner)

## **Swim around Manhattan 2014**

### **Was hast Du von der grandiosen Stadtkulisse während des Schwimmens wahrgenommen?**

Sehr viel. Am Anfang konnte ich das auch sehr genießen, besonders die Brooklyn- und die Manhattan Bridge. Später hatte ich dann mit starker Übelkeit zu kämpfen und war folglich sehr mit mir selbst beschäftigt. Ich habe die großartige Stadtkulisse aber trotzdem immer wahrgenommen. Man sieht natürlich auch immer wieder markante Gebäude, anhand derer man genau weiß, wie weit man im Rennen ist.

### **Wie lief das Schwimmen ab?**

Es lief für mich nicht besonders gut.

Mein erster Fehler war, auf eine Begleitung durch ein Kajak zu verzichten, da am Wettkampftag nicht ausreichend Kajaks zur Verfügung standen. Ich habe dann erst später während des Schwimmens festgestellt, dass das große Begleitboot nicht in der Lage war, für mich die beste Strömung in den Flüssen zu finden. Es war teilweise auch sehr weit weg von mir, so dass ich die ganze Orientierungsarbeit selber machen musste. Das kostet natürlich viel Kraft.

Dann habe ich auch noch einen dummen Fehler bei der Mixtur meines Kohlenhydratgetränkes im Vorfeld gemacht. Aufgrund dieses Fehlers ist mir beim Schwimmen schon nach wenigen Stunden speiübel geworden. Ich hatte andauernd das Gefühl, dass ich mich übergeben müsste, konnte es aber nicht. Das hielt bis zum Ende des Schwimmens über viele Stunden an. Das hat mich absolut fertig gemacht. Ab einem bestimmten Zeitpunkt wollte ich einfach nur noch fertig werden. Ich habe mir im Wasser geschworen, dass ich nach diesem Wettkampf nie wieder ein Langstreckenschwimmen machen werde.

Zu allem Überfluss kam dann auch noch, dass die Strömung an diesem Tag wesentlich schwächer ausfiel als vorhergesagt. Damit waren alle Schwimmer ohnehin langsamer.



Manhattan Island Marathon Swim 2014 (Foto Ina Kaßner)

### **Was war das Tollste an diesem Schwimmen?**

Das Schönste für mich war, dass ich trotz schwerer und stundenlanger Übelkeit ins Ziel gekommen bin. Auch mal ein Schwimmen zu beenden, das ganz und gar nicht optimal läuft, hat mich stolz gemacht.

### **Was war Dein bisher schönstes/härtestes Schwimmerlebnis?**

Mir war einmal bei einer SwimTrek-Reise in Mallorca nach einem Drei-Stunden-Schwimmen bei ca. 14 Grad Wassertemperatur wahnsinnig kalt und gleichzeitig schlecht. Ich habe viel mehr gefroren als die anderen Teilnehmer. Wir hatten dann ca. eine Stunde Pause auf dem Boot, während der die anderen etwas aßen. Ich konnte nichts runterbringen, saß nur zitternd und in Decken gehüllt auf dem Boot. Nach der Pause sollten wir dann für weitere zwei Stunden schwimmen. Ich schaffte es nur durch gutes Zureden von Kevin Murphys Frau Jane (die sich absolut liebevoll um mich gekümmert hat), wieder ins Wasser zu gehen. Die nun folgenden zwei Stunden wurden verdammt hart. Aber – und das ist das Unglaubliche – es ging! Zwei Tage danach bin ich dann sechs Stunden am Stück geschwommen. Der Körper kann sich ziemlich schnell anpassen.

Das schönste Erlebnis ist sehr schwer zu benennen, weil es da so viele gab... Ich bin einmal nach einem 10-km-Schwimmen in einer kleinen Gruppe in der Feldberger Seenplatte fast dieselbe Strecke allein zurückgeschwommen. Im Breiten Luzinsee bin ich dann in einen Hagelschauer geraten, durch den das Wasser ein paar Zentimeter an der Wasseroberfläche sofort viel kälter wurde. Beim Schwimmen hörte ich den Hagel auf die Wasseroberfläche prasseln. Das war ein richtig lautes Sirren. Das ganze völlig allein und in wundervoller Natur. Das war absolut beeindruckend!

### **Was sind Deine nächsten Pläne/Schwimmvorhaben?**

Nun, ich denke aktuell darüber nach, den Catalina Channel zu schwimmen. Das ist ein Schwimmen in Kalifornien, das ungefähr den gleichen Anspruch hat wie der Ärmelkanal. Der Ärmelkanal, das Manhattan Island Marathon Schwimmen und der Catalina Channel werden in einer Extrawertung zusammengefasst, der Triple Crown of Open Water Swimming. Das wäre schon was!

Außerdem hätte ich große Lust ein Schwimmen um die Kanalinsel Jersey herum zu machen.

Na ja und dann ist da noch das Winterschwimmen. Ich würde sehr gerne mal in einem Wettkampf eine längere Strecke in wirklich kaltem Wasser schwimmen.

Ich bin auf jeden Fall immer noch mit viel Begeisterung bei der Sache.

### **Was ist Dein Tipp für Einsteiger ins Langstreckenschwimmen/ Freiwasserschwimmen?**



Macht nur das, was euch wirklich Spaß macht. Man kann gerade die wirklich langen Strecken nur dann durchstehen, wenn man mit viel Leidenschaft für den Sport dabei ist. Wenn man diese Leidenschaft hat, dann ist es aber unglaublich, was man alles schaffen kann.



Fehmarnbelt 2014 (Foto Ina Kaßner)