

# „Man muss an das Unmögliche glauben“

Der Survival-Experte und Menschenrechtsaktivist  
RÜDIGER NEHBERG über sein Leben am Limit, den Sieg  
über die Angst und die Weisheit anderer Kulturen

GESPRÄCH ANNETTE GROSSBONGARDT, SUSANNE WEINGARTEN

FOTOS AGATA SZYMANSKA-MEDINA



Ein Wald-und-Wiesen-Typ: Auf dem Grundstück seiner alten Mühle im schleswig-holsteinischen Rausdorf hat Nehberg, 79, auch schon Überlebensstrainings angeboten.

In Nehbergs Wohnzimmer hängt eine Postkarte mit einem Spruch, der sein Lebensmotto sein könnte: „Und dann ging ich zu weit. Denn wo hätte ich sonst hingehen sollen?“





**Das Feuermachen mit Flintsteinen ist für Nehberg so leicht wie für andere Leute Tee kochen. Doch inzwischen kämpft Nehberg nicht mehr gegen die Elemente, sondern für die Menschenrechte.**

**UNTER DER HOLZDECKE** hängen indianische Blasrohre und Hängematten aus Lianenfasern, in einer Vitrine ruhen zwei Bundesverdienstkreuze und andere Orden in gepolsterten Kästchen. An einem Balken ist eine Postkarte gepinnt mit dem Spruch „Und dann ging ich zu weit. Denn wo hätte ich sonst hingehen sollen?“. Dazwischen überall Schnappschüsse, Veranstaltungsplakate, Bücher. Das Lebensmuseum eines Mannes, der mit Begeisterung immer weiter gegangen ist, als es vernünftig schien.

Im schleswig-holsteinischen Rausdorf östlich von Hamburg hat sich Rüdiger Nehberg, 79 Jahre alt und immer noch Deutschlands bekanntester Abenteurer, eine ehemalige Mühle zum Heimatquartier umgebaut. Sein weitläufiges Grundstück ist eine Art Abenteuerspielplatz: Teiche mit Ruderbooten, Wald, ein zwölf Meter hoher Kamin mit Bouldergriffen, an dem er bis vor zehn Jahren noch Klettertrainings absolviert hat. Für eine Videoaufnahme zeigt er eben mal so, wie man mit Flintsteinen draußen Feuer macht.

Zwischen den Erinnerungsstücken von seinen Expeditionen durch Afrika, seine Atlantiküberquerungen in Tretboot und Einbaum und seine Menschenrechtseinsätze für die brasilianischen Yanomámi-Indianer springt der Überlebenskünstler an diesem grauen Wintertag so quirlig umher, als packte er gerade für die nächste Expedition.

Nehberg erzählt gern aus seinem Leben, noch lieber aber begeistert er seine Ge-

sprächspartner für die Projekte, die er mit seinem Menschenrechtsverein „Target“ im Kampf gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen verwirklichen will. Eine Audienz beim König von Saudi-Arabien ergattern! Ein Riesentransparent in Mekka aufspannen! Ein Bilanzgespräch über die Erfolge und Niederlagen seines Lebens, nein, das kann Rüdiger Nehberg eigentlich gar nicht führen, denn er hat ja noch unendlich viel vor.

**SPIEGEL:** Herr Nehberg, der 23-jährige Extremsportler Alexander Schulz ist schon nackt im Winter in den Alpen Slackline gelaufen und zwischen zwei Seilbahngondeln an der Zugspitze balanciert. Könnte Sie so was auch reizen?

**Nehberg:** Nein, das gibt mir keine Erfüllung. Da geht es ja eigentlich um eine Jagd nach Rekorden, und es hat mich nie gereizt,

andere zu überbieten. Mir würde nie einfallen, Hochleistungssport zu treiben, um nach irrem Training eine Hundertstelsekunde vor einem anderen ans Ziel zu kommen, das stünde für mich nicht in Relation.

**SPIEGEL:** Aber ist es denn kein Rekord, als Erster im Tretboot über den Atlantik zu strampeln?

**Nehberg:** Irgendwie schon, aber darum ging es mir nicht. Ich wollte bloß ein Unikum von Fahrzeug haben, um das Interesse der Medien zu wecken – es hätte auch eine Badewanne oder eine Klobrille sein können. Mich hat eine doppelte Herausforderung angetrieben, die körperliche wie die geistige. Ich wollte ja eine Öffentlichkeit für die Yanomámi im brasilianischen Regenwald schaffen, die durch eine Armee von Goldsuchern bedroht wurden. Im Gepäck hatte ich einen Appell von Greenpeace und Amnesty International an den brasilianischen Staatspräsidenten, dieses Indianervolk zu schützen. Ich allein wäre gar nicht aufgefallen, aber das Absurde meines Unterfangens verschaffte mir eine große Aufmerksamkeit.

**SPIEGEL:** Aber Sie haben immer Grenzerfahrungen und Extremsituationen gesucht. Gibt es da wirklich einen Unterschied zu dem Slackliner Schulz?

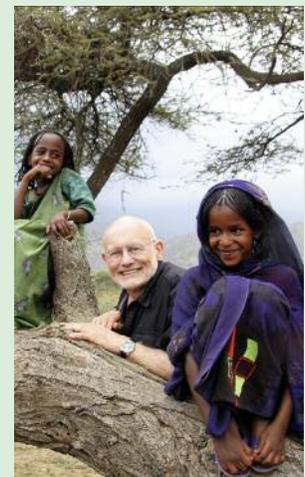
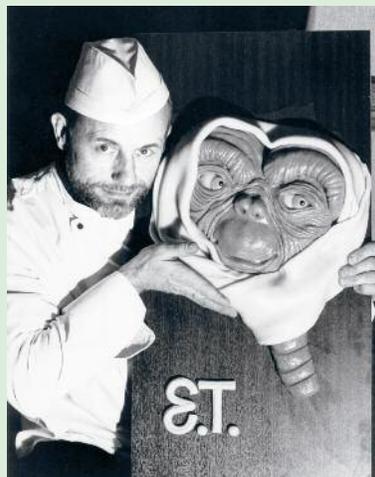
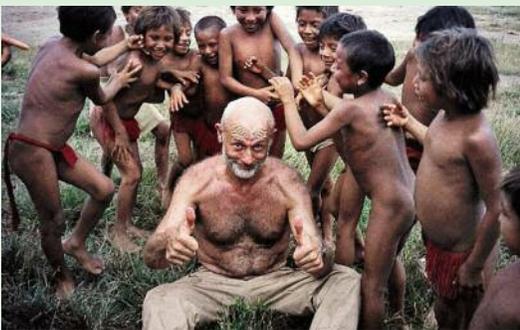
**Nehberg:** Ja, denn für mich sind die Extreme ein Mittel zum Zweck, kein Selbstzweck. Ich will ja etwas erreichen.

**SPIEGEL:** Und was war der Zweck, als Sie sich von einer meterlangen Python probewürgen ließen?

## RÜDIGER NEHBERG

**SEIN LEBEN** ist geprägt durch eine beispiellose Karriere als Survival-Experte und Menschenrechtsaktivist. In den Siebzigerjahren gelang dem gebürtigen Bielefelder die Befahrung des Blauen Nils, später durchquerte er mitten im Eritrea-Krieg die Danakil-Wüste. 22 bewaffnete Überfälle hat Nehberg heil überstanden. 1981 wurde der gelernte Bäcker und Konditor schlagartig bekannt, als er ohne Ausrüstung und Verpflegung 1000 Kilometer quer durch Deutschland marschierte. Fast gleichzeitig begann er sich für die Yanomámi zu engagieren, ein bedrohtes Indianervolk im brasilianischen Amazonasgebiet, unter anderem mit drei spektakulären Atlantiküberquerungen per Tretboot, Floß und Einbaum.

Nehbergs Organisation „Target“ kämpft seit fast 15 Jahren gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen. Ein „Goldenes Buch“ dokumentiert die „Target“-Konferenz mit hohen islamischen Würdenträgern, die den Brauch verdammt haben. Das Buch soll als Predigtvorlage für Imame dienen, in Äthiopien, Dschibuti, Mauretanien, Guinea-Bissau wurde es schon verteilt. Im Sommer 2015 will „Target“ eine Geburtshilfekllinik in Äthiopien eröffnen. Nehberg, 79, hat mehr als 30 Bücher geschrieben; in „Sir Vival blickt zurück“ (Malik, 2010) zieht er ein Resümee seines ungewöhnlichen Lebens.



Stationen eines Abenteurers: Nehberg 1954 als Schlangenbeschwörer, 1990 mit Yanomámi-Kindern, 1983 mit „E.T.“-Torte, 2011 mit Mädchen aus dem Volk der Afar in Äthiopien, 1986 im Eisbad von Rausdorf

**Nehberg:** Ich wollte wissen, ob man als gesunder Mensch eine Chance hat gegen die Umwicklung einer Schlange. Ich war ja oft lange allein im Urwald, da gibt es noch viel größere Schlangen. Aber bei dieser sehr aggressiven Felsenpython war ich in anderthalb Minuten erledigt. Sie hat mich komplett umwickelt. Keine Chance. Ich fiel um, und als ich ausatmete, hat die Schlange sofort ihre Muskeln fester um mich gezogen und meine Lunge blockiert. In der freien Wildbahn hätte sie dann gewartet, bis nichts mehr zuckt, und hätte vom Kopf her angefangen, mich zu verschlingen.

dann um Hilfe zu wimmern und mich herausfischen zu lassen.

**SPIEGEL:** Bekannt wurden Sie als Abenteuerer, aber schon seit 25 Jahren steht eher Ihr Menschenrechts-Engagement im Vordergrund. Wie kam es dazu?

**Nehberg:** Der Sinn ergab sich eher zufällig, er war nie geplant, aber er hat das Wagnis geadelt. Ursprünglich wollte ich nur zu den Indianern, weil mich ihr Überleben im Dschungel interessierte. Und dann erzählten mir Menschenrechtler, dass dort von Goldgräbern alles niedergemacht wird. In meiner Jugend hatte ich Karl May gelesen und hielt natürlich zu Old Shatterhand und

nen Sohn mitgegeben, der lief vier Stunden vor mir her, bis wir tatsächlich im Dorf ankamen. Wie die Indianer ihre Überlebensfähigkeit im Wald errungen haben, das hat mir tief imponiert. Und dann kennen sie weder unsere Gier nach Luxus noch unseren Glauben an den Fortschritt. Sie würden heute noch wie in der Steinzeit leben, wären nicht die Goldsucher gekommen mit Töpfen, Stahlmessern und Kleidung.

**SPIEGEL:** Aber Sie wollten nie bei den Yanomámi leben?

**Nehberg:** Wenn ich geblieben wäre, hätte ich nicht im Kampf gegen ihre Ausrottung helfen können, ich wäre bald so rechtlos gewesen wie die Indianer selbst. Außerdem bin ich schon ein Mensch unserer Welt, ich liebe die Gemütlichkeit, ich liebe vor allem die Demokratie. Weil ich den Zweiten Weltkrieg noch erlebt habe, weiß ich zu schätzen, welchen Wert es hat, in einer Phase der Menschheit zu leben, in der es mehr Frieden, mehr Wohlstand, mehr Rechte gibt als je zuvor. Ich könnte nicht in einer Diktatur leben – ich würde zum Terroristen.

**SPIEGEL:** Was haben Sie aus Ihrer Survival-Erfahrung gelernt?

**Nehberg:** Mich nicht zu verzetteln. Als ich mich für die Yanomámi engagiert habe, wollten auch andere Indianervölker, dass ich mich für sie einsetze. Aber das geht nicht. Man muss sich auf ein Ding beschränken, das zieht man durch, und dann kommt das nächste. Außerdem muss man immer mit einem Flop rechnen, und man muss vielseitig sein, ständig neue Ideen entwickeln, um sein Ziel zu erreichen. Man braucht einen Plan B, wenn Plan A nicht klappt, und dann auch noch einen Plan C. Je vielseitiger man ist, desto besser.

**SPIEGEL:** Was wäre Ihr Tipp für das Überleben in einer Krise?

**Nehberg:** Das Schlechteste wäre zu resignieren und aufzugeben. Mich haben Niederlagen kreativ gemacht. Ich war immer erst einmal enttäuscht, wenn mein Einsatz keinen sofortigen Erfolg gebracht hat – für die Yanomámi bin ich bei der Weltbank vorstellig geworden. Und beim Papst, weil damals noch knapp 90 Prozent der Brasilianer katholisch waren, und ich hoffte, er würde einen Sinneswandel bewirken können. Aber er hat sich leider nicht engagiert. Nach so einer Schlappe darf man nicht aufgeben. Man muss sich klarmachen, dass es immer wieder Tag und Nacht, Auf und Ab geben wird. Aber niemand ist zu gering, um etwas zu verändern. Selbst Weltreligionen sind im Kopf einer einzigen Person ent-

## „Man braucht einen Plan B, wenn Plan A nicht klappt, und dann auch noch einen Plan C. Je vielseitiger, desto besser.“

**SPIEGEL:** Wie sind Sie da rausgekommen?

**Nehberg:** Ich hatte ja Aufsicht. Meine Freunde haben mich ausgewickelt. Aber mein Herz schlug danach wie wahnsinnig, ich hatte einen ungeheuren Schweißausbruch. Erst nach einer halben Stunde beruhigte sich mein Körper. Dann war es so, als hätte ich eine Super-Massage erhalten. Eine empfehlenswerte Erfahrung!

**SPIEGEL:** Haben Sie daraus etwas gelernt?

**Nehberg:** Dass ich noch vorsichtiger sein muss. Für eine Python bin ich der Futtertyp, das war eine Warnung. Vor jeder Reise überlege ich mir: Was kann alles passieren? Und dann absolviere ich Trainings, die mich darauf vorbereiten. Meine Angst vor dem Wasser habe ich mir vor den Atlantiküberquerungen bei den Kampfschwimmern in Eckernförde abtrainieren lassen. Da habe ich gelernt, den Ozean nicht als Feind, sondern als Partner zu sehen.

**SPIEGEL:** Und dafür haben Sie sich an Händen und Füßen fesseln und in fünf Meter tiefes Wasser werfen lassen?

**Nehberg:** Ich wäre ertrunken, wenn die Kampfschwimmer mich nicht herausgezogen hätten. Das war genial. Denn dann haben sie mir erklärt, wie man sich rettet: Man bringt sich in die Rückenlage und nutzt die gefesselten Unterschenkel wie der Fisch seine Schwanzflosse. Ich hatte natürlich auch den Ehrgeiz, mich unter keinen Umständen auf meinem Tretboot retten zu lassen – das wäre mir peinlich gewesen, erst den Big Mac zu spielen und

Winnetou. Schon damals fragte ich mich, wie ich mich wohl verhalten hätte, als die Indianer abgeschlachtet wurden. Und plötzlich wurde ich in Brasilien Augenzeuge eines vergleichbaren Völkermords.

**SPIEGEL:** Sie haben 18 Jahre gekämpft, bis die Yanomámi in Sicherheit und Frieden leben konnten. Warum haben gerade diese Indianer Sie so fasziniert?

**Nehberg:** Mich hat beeindruckt, dass diese Menschen vor mehreren tausend Jahren in das aggressive Biotop Regenwald kamen und sich quasi nackt darin behaupten konnten. Der Wald liefert ihnen bis heute alles, was sie zum Leben brauchen, ob zum Waffebauen, Giftkochen oder Hüttenbau. Sie können mit Blasrohren auf 60 Meter eine Eidechse treffen, sie können Spuren lesen, wo man nichts sieht.

**SPIEGEL:** Haben Sie sich denn auf Anhieb mit ihnen verstanden?

**Nehberg:** Der Anfang war schwierig. Einmal waren sie sauer auf mich, weil ich ihnen aus Tollpatschigkeit einen Affen vertrieben hatte, und sie schimpften, ich solle nach Hause gehen. Aber ich wusste nicht, wo es nach Hause ging. „Mein Gott, wie bist du blöd“, höhnte der Häuptling, „du findest keine Spuren, du kannst keine Tierstimmen nachmachen.“ Er hatte gar nicht so viele Finger, wie ich blöde war. „Siehst du etwa zwei Bäume, die völlig gleich sind? Nein, die sind alle verschieden, und alle sprechen zu dir und sagen, da geht es nach Hause.“ Schließlich hat er mir seinen klei-



Auf seinen Expeditionen hat Nehberg eine stattliche Sammlung Messer, Säbel und Schwerter zusammengetragen.

standen, die es verstanden hat, Gleichgesinnte zu finden. Das Unmögliche kann möglich werden, daran muss man glauben.

**SPIEGEL:** Können Sie sich überhaupt vorstellen, dass es schwache Menschen gibt, die nicht Ihre Stärke und Ausdauer besitzen?

**Nehberg:** Ja, natürlich. Ich bin auch froh, dass die Menschen alle verschieden sind, sonst wären die ja alle verrückt und würden irgendwo herumtoben. Ich habe mir immer die Gefährten gesucht, die ich brauche. Wenn man mit jemanden für eine Aktion trainiert und mit fünf Kilo Steinen im Rucksack durch den Wald läuft, bis die Blasen dampfen, merkt man sehr schnell, ob jemand bei Schmerzen und Wehwehchen nicht gleich resigniert.

**SPIEGEL:** Wie hoch ist der Preis für Ihre Selbstverwirklichung? Sie haben einmal gesagt, die Menschen in Ihrer Umgebung hätten es nicht leicht mit Ihnen.

**Nehberg:** Meine erste Frau konnte ich nie für meine Aktionen begeistern, auch meine Tochter nicht. Die haben sich einfach nicht für diese Themen interessiert, und das hat es schwierig gemacht. Mit meiner jetzigen

„Ich will nicht qualvoll sterben. Ich möchte selbst entscheiden, wann mein Leben beendet ist. Darauf habe ich mich vorbereitet.“

Frau Annette habe ich es optimal getroffen, denn sie ist genauso engagiert und besessen wie ich, vielleicht sogar noch stärker. Ohne sie wäre ich nie auf die Idee gekommen, einen eigenen Verein zu gründen.

**SPIEGEL:** Seit beinahe 15 Jahren kämpfen Sie mit Ihrer Menschenrechtsorganisation „Target“ gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen, die in 35 Ländern praktiziert wird, ein grausamer, 5000 Jahre alter Brauch. Haben Sie Aussicht auf Erfolg?

**Nehberg:** Eigentlich ja, es ist eine Frage der Zeit. Wir waren schon recht weit. 2006 haben wir in Kairo in der Azhar, einer der wichtigsten islamischen Hochschulen, eine Konferenz organisiert, in der höchste religiöse Würdenträger die Genitalverstümmelung mit einer Fatwa als strafbares Verbrechen geächtet haben, das gegen höchste Werte des Islam verstößt. Ali Gomaa, der damalige Großmufti Ägyptens, hatte dafür sogar die Schirmherrschaft übernommen. Dann ist uns der radikale Islamismus dazwischengekommen. Im Moment haben die islamischen Würdenträger gerade andere Prioritäten.

Wir haben gesehen, wie fürchterlich dieses Verbrechen wirklich ist. Das motiviert uns. Die Mädchen haben keine Chance. Sie werden auf die Erde gelegt, Erwachsene setzen sich auf ihre Arme und Beine, und dann wird alles abgeschnitten, mit Dosendeckeln, bestenfalls mit Rasierklingen, ohne Betäubung. Klitoris weg, Schamlippen weg, mit der Stopfnadel werden die gegenüberliegenden Wundränder zusammengenäht, und damit nicht alles wächst, wird ein Strohalm hineinsteckt. Diese reiskornkleine Öffnung ist alles, was ihnen bleibt – Urinieren dauert eine halbe Stunde, die Regel zwei Wochen. Ein Drittel der Mädchen stirbt bei dieser sogenannten pharaonischen Verstümmelung. Wir haben unglaubliche Dramen er-

lebt. Diese Frauen werden zerstört. An Körper und Seele.

**SPIEGEL:** Sind Sie je wirklich gescheitert?  
**Nehberg:** Ja, denn die Verstümmelung wird nach wie vor praktiziert. Der Azhar-Beschluss hat sich bisher leider nicht verbreitet – das Schweigegebot und die Scham, über den Unterleib der Frau zu sprechen, sind stärker geblieben.

Annette und ich waren ja schon zu Mubarak-Zeiten an den Pyramiden in Ägypten und haben unser Plakat gegen die Genitalverstümmelung dort aufgespannt, weil wir glaubten, wir hätten den Durchbruch geschafft. Prompt kamen zwei berittene Polizisten, und wir dachten, jetzt gehen wir in den Knast. Aber sie wollten nur Bakschisch, und den haben wir erleichtert bezahlt.

**SPIEGEL:** Ist das nun Ihr Projekt bis ans Lebensende?

**Nehberg:** Ja, auf jeden Fall. Wir haben immerhin durchgesetzt, dass die Verstümmelung von hohen islamischen Geistlichen zur Sünde erklärt worden ist. Dahinter können sie nicht mehr zurück.

**SPIEGEL:** Sie waren bei arabischen Beduinen, bei afrikanischen Buschleuten, bei Aborigines in Australien. Von welcher Kultur haben Sie für die Meisterung des Lebens am meisten gelernt?

**Nehberg:** Die Beduinen haben mir gezeigt, wie man mit einer Dattel und einem Tropfen Wasser auskommt, wie man die Ansprüche reduziert auf ein zweites T-Shirt und weiter nichts. Ein 75-jähriger Ureinwohner in Australien, mit dem ich einen Wettlauf über 700 Kilometer bestreiten sollte, hat mich gelehrt, dass es nicht auf das Siegen ankommt. Ich habe auch die islamische Gastfreundschaft erlebt, in der Danakil-Wüste hatte ich zweimal Beschützer, die unser Leben vor Angreifern mit ihren eigenen Körpern verteidigt haben. Etwas Vergleichbares habe ich in keiner anderen Kultur gefunden.



**Video: Rüdiger Nehberg über Erfolge und Niederlagen**

<http://spiegel.de/sw12015nehberg>

**SPIEGEL:** Sie haben jede Ihrer Reisen akribisch vorbereitet, dafür trainiert und die Risiken durchgespielt. Bereiten Sie sich genauso auf den Tod vor?

**Nehberg:** Ja, ich will nicht qualvoll sterben. Ich möchte selbst entscheiden, wann mein Leben beendet ist. Darauf habe ich mich vorbereitet. Aber solange ich geistig okay bin und meine tollen Visionen umsetzen kann, freue ich mich über das Leben. Ich bin innerlich total glücklich und erfüllt.

**SPIEGEL:** Ihr Spitzname ist Sir Vival – ein Wortspiel auf „survival“, Überleben. Für jemanden mit diesem Ehrentitel muss der Tod doch die ultimative Kränkung sein?

**Nehberg:** Nicht so sehr der Tod, er gehört zum Leben, aber ich möchte nicht psychisch krank und dement in irgendeinem Pflegeheim angebunden sein, mir in die Hose machen und die Kontrolle über mich verlieren. Das ist für mich undenkbar.

**SPIEGEL:** Wären Sie nicht am liebsten sowieso unsterblich?

**Nehberg:** Oh nein. Ich will Platz machen für den Nachschub. Wir sind bei „Target“ inzwischen ein Familienunternehmen, die Kinder meiner Frau arbeiten mit, und wenn ich heute in die Kiste springen müsste, wüsste ich beim letzten Atemzug: Das läuft brillant weiter.

**SPIEGEL:** Sind Sie nur älter oder auch weiser geworden?

**Nehberg:** Ach nein, ich bin nicht weise. Ich bin ein Tollpatsch, der viel Glück gehabt hat. Ich bin auch nicht so ein Feinfühler, sondern eher ein Hauklotz. Meine Frau ist weise.

**SPIEGEL:** Hat sich mit dem Älterwerden Ihre Vorstellung von Erfolg verändert?

**Nehberg:** Ich habe gelernt, dass man doch immer wieder mit Rückschritten rechnen muss, man sieht es jetzt beim „Islamischen Staat“. Da entstehen Dinge, die man gar



Sich mit Rückschritten zu arrangieren, sagt Nehberg, habe er erst mit dem Älterwerden gelernt.

nicht mehr für möglich gehalten hat. Damit muss man leben und Gegenpläne entwickeln. Manchmal verzweifle ich schon an der Weltsituation, daran, wie sich vieles zum Schlechten wandelt und wie großensinnig und habgierig die Menschen sind. Erst Katastrophen werden uns zum Umdenken zwingen.

**SPIEGEL:** In einem Ihrer Bücher zitieren Sie Herbert von Karajan: „Wer alle seine Ziele erreicht, hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt.“ Diesen Fehler haben Sie bestimmt nicht gemacht, oder?

**Nehberg:** Nein, denn ich habe sie ja noch nicht erreicht. Ich glaube, da muss ich mal

mit Allah reden. Wenn man das Gigantische des Weltalls sieht und sich fragt: Wer hat sich das alles ausgedacht?, dann stößt man auf diese große Kraft. Für mich ist unfassbar, wie perfekt die Natur auf diesem Planeten funktioniert, bis hinunter zur Mikrobe. Das nötigt mir Respekt vor einer höheren Kraft ab. Ich bin nur skeptisch gegenüber Religionen.

**SPIEGEL:** Wenn Sie wüssten, morgen früh um acht schlägt Ihre letzte Stunde: Was würden Sie bereuen?

**Nehberg:** Nichts mehr.

**SPIEGEL:** Herr Nehberg, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.