

Gemeinsam statt gegeneinander: Viele Hindernisse beim „Strong Viking Obstacle Run“ lassen sich nur im Team bewältigen. „Brother Hill“ ist eines davon. Mit dem Kopf nach unten hängt Johnnatan Schüßler in einem matschigen Netz und zieht seine Teamkollegen über die ersten Meter der Rampe. Dann übernehmen die anderen Mitglieder des Veteranenteams, die schon oben sind



Therapie im Schlamm

Extremsport liegt im Trend. Beim Strong Viking Run erfahren traumatisierte Soldaten, dass sie immer noch fähig sind, große Herausforderungen zu bewältigen

D

VON SARAH KANNING
FOTOS: JONAS RATERMANN

Das Seil schneidet in die Hände. Der Schmerz dringt bis in den Kopf. Die Arme zittern, der Kopf sagt nein. Doch Umkehren ist jetzt keine Option. Ein Blick nach unten, wo schlammige Turnschuhe auf zitternden Männerschultern stehen, zeigt: Auch Johnnatan Schüßler, der Träger, hat nicht mehr viel Kraft. Noch zwei Armzüge nach oben, noch zwei Mal Schmerz, dann erreicht die Hand die Glocke und läutet sie. Ein weiteres Hindernis ist geschafft.

Die „Dragon Ropes“, wie die Seile heißen, sind eines von 40 Hindernissen auf dem 19 Kilometer langen „Strong Viking Obstacle Run“ im Büdinger Wald. 4.000 Menschen aus Deutschland und halb Europa sind in ein neun Hekt-

ar großes Gebiet bei Frankfurt am Main gekommen. Ihr Ziel: Grenzen ausloten und gemeinsam überwinden. Miteinander statt gegeneinander. Die Motive, sich durch Wald und Matsch, über baumhohe Wände und durch eiskaltes Wasser zu kämpfen, sind so unterschiedlich wie die Teilnehmer: „Lust auf was Verrücktes“, „Grenzen bewältigen“, „Den Schlamm schmecken, wenn man alles gibt“, „Die bissigen Kommentare der Klassenkameraden vergessen“.

Michael Dreisvogt sagt: „Wieder am Leben sein.“ Für den ehemaligen Fallschirmjäger und Mannschaftssoldat geht es in diesem Lauf nicht um Spaß und Verrücktsein. Es geht um mehr. Es geht um alles. Vier Strong-Viking-Läufe

in zwölf Monaten hat er hinter sich. Jeder Lauf ist ein Schritt zurück in das Leben, das er im März 2015 beenden wollte. Extremsport als Traumatherapie.

Dreisvogt ist Reservist. Und Veteran. Von Februar bis August 2011 war er in Afghanistan und danach war nichts mehr wie zuvor. „Ich wollte unbedingt mit rüber“, erzählt Dreisvogt, ein stämmiger Mann mit stahlblauen Augen und zottigem Dreitagebart. Am Anfang war es aufregend. Dreisvogt, ein Actionfan, enorm sportlich, war stolz, Fallschirmjäger zu sein. Doch schon in den ersten Wochen in Afghanistan spürte er, wie in seinem Inneren etwas taub wurde. „Irgendwann bin ich abstumpft“, sagt er. „Wir haben uns in den Nächten Feu- ▶



ergefichte in den Nachbardörfern angeschaut, wenige Hundert Meter entfernt, und nichts dabei gespürt.“

Den Tunnel des „Cave Crawl“-Hindernisses müssen die fünf Männer und drei Frauen im Veteranenteam einzeln bewältigen. Sie müssen sich auf den Bauch legen und rein in die schwarzen Abdeckplanen, auf Ellenbogen und Knien langsam unter den Rohren durchkriechen. Es riecht nach feuchter Wiese und Kuhstall. Am Ende des Tunnels sammelt sich das Team. „Alina, komm, komm, komm“, rufen die Läufer in den Tunnel hinein. Alina S. (Name geändert) ist mit 18 Jahren die Jüngste im Team. Als sie endlich in die Sonne blinzelt, klatschen alle in die Hände. Erst dann setzt sich die Gruppe wieder in Bewegung.

Während Michael Dreisvogl in Afghanistan Patrouillen fährt, verletzt sich in seiner Stammkaserne in Le-

bach der Deutsch-Kolumbianer Johnnatan Schüssler am Knie. Schüssler und Dreisvogl haben gemeinsame Bekannte. Schüssler ist klein und kräftig, hat dunkle blitzende Augen und viel Humor. „Ritter Sport“ nennen sie ihn in seiner Einheit, „quadratisch, praktisch, gut“. Er ist beliebt, ein echter Teamplayer, setzt sich für andere ein. Eigentlich hätte auch Schüssler nach Afghanistan gehen sollen, doch dazu kommt es nicht. Er entscheidet sich, die Bundeswehr zu verlassen und beginnt ein ziviles Studium der Wirtschaftspsychologie. Er will eine Familie gründen und selbst entscheiden, das ist der eine Grund. Doch er hat sie auch gesehen, die Veteranen, die beschädigt aus einem Auslandseinsatz wiederkamen. Er weiß, wie schwer sie sich damit tun, mit Kameraden über ihre psychischen Wunden zu sprechen. Kameraden, die sie „Sissi“ oder „Weichei“



Dauerlauf im Wald, eiskaltes Wasser nach einer 15 Meter langen Rutschpartie auf dem „Fjord Drop“ und steile Rampen (Bilder entgegen dem Uhrzeigersinn von oben) – bei der Bewältigung der Hindernisse im Büdinger Wald bei Frankfurt am Main geht es vor allem um den Gemeinschaftsgeist. Die Gruppe ist stolz, als am Ende alle Mitglieder zwar mit blauen Flecken und aufgeschlagenen Knien, aber glücklich auf dem „Storm the Castle“-Hindernis stehen

nennen und beim Frühstück schief anschauen. Er kennt ihre Hemmschwelle, sich Zivilisten anzuvertrauen, die keine Ahnung von Bombensplündern, durchwachten Nächten und dem Geruch von Leichen haben. Schüssler nimmt sich vor, seinen psychisch belasteten, ehemaligen Kameraden zu helfen.

Warum Michael Dreisvogl Afghanistan nicht mehr aus seinem Kopf bekommt, kann er selbst nicht erklären. Zwei Erlebnisse sind es, die ihn bis heute nicht loslassen, mit Alpträumen quälen, die Hände zittern und die Augen flackern lassen. Zum einen hatte er Todesangst gespürt, als er sechs Kanister voll Sprengstoff unter einer Straße fand, über die er zuvor wieder und wieder gefahren war. Zum anderen war da diese Nacht im April, als er Nachtwache am Maschinengewehr hatte, während seine Kameraden in ihren Fahrzeugen ruhten. Durch die Wärmebildkamera der Waffe erkannte er die Umrisse eines Mannes, der wenige Hundert Meter entfernt eine RPG-7 trug. Dreisvogl entsicherte das MG und legte den Finger an den Abzug. Doch dann das: Er konnte nicht abdrücken. Er schaffte es nicht. „Ich habe nicht nur mit meinem eigenen Leben gespielt, sondern auch mit dem Leben der anderen“, sagt er heute. Das Gefühl, versagt zu haben, verlässt ihn auch nicht, als er erfährt, dass er richtig gehandelt hat. Denn der vermeintliche Angreifer war ein afghanischer Polizist.

Die Schlafstörungen beginnen, die Alpträume, das stundenlange Starren ins Nichts. Lange weiß Michael Dreisvogl nicht, was ihm fehlt, er erkennt die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) nicht. Irgendwie bringt er die Zeit in Afghanistan hinter sich, lässt sich krankschreiben, muss zum „Seelenstriptease“ mit unzähligen Psychologen, wie er es nennt. Therapien, Krankschreibungen, Gutachten. Bundeswehrärzte bescheinigen ihm eine „mittelschwere depressive Episode“ und „Züge einer Borderline-Störung“. Deren Ursache liege allerdings in seiner Kindheit. Er versteht die Welt nicht mehr und wird arbeitsunfähig entlassen. Die Bundeswehr fühlt sich nicht mehr für ihn zuständig. Dreisvogl will nicht mehr leben, unternimmt einen Selbstmordversuch. Er überlebt. Die Polizei meldet den Fall der Bundeswehr, ein PTBS-Beauftragter meldet sich bei ihm. Zur ▶

Michael Dreisvogl will stark sein wie die Tattoo-Krieger auf seinem Körper. In seine Seele aber sind andere Bilder graviert, die seiner Erlebnisse in Afghanistan



gleichen Zeit beginnt Dreisvogt wieder Sport zu machen. Ein Freund nimmt ihn mit zum American Football, „zwei Stunden Kopf aus“. Bald steigt er mit seinen breiten Schultern zum Kapitän der „Sauerland Mustangs“ auf. Andert-halb Jahre konnte er sich nicht dazu bewegen aufzustehen, einzukaufen, einzuschlafen, rauszugehen. Jetzt rennt er vorne mit.

Von einem Bauwagen aus überblickt Koen Postma den Start- und Zielpunkt der Viking-Run-Strecke. Er sieht, wie die Vikings sich zu Beginn in den Schlamm knien und gegenseitig über die erste Wand helfen. Ihr Jubel mit den Sprüngen von der Zielrampe hallt herüber. Der Niederländer ist Geschäftsführer der Strong Viking Deutschland GmbH und selbst Veteran einer niederländischen Spezialeinheit der Marineinfanterie. Drei Mal war er Afghanistan, und auch wenn er selbst vor allem gute Erinnerungen an die Einsätze hat, sagt er: „Das Thema ist mir nah.“ Es schmerze zu sehen, wie Veteranen an ihren Einsatzerlebnissen leiden. „Sie sind das Regelmaß der Armee gewöhnt, die klare Struktur der Tage, die Anweisungen – doch dann sind sie raus, isoliert, und müssen einen neuen Alltag finden“, sagt Postma.

Die Viking Runs sind zwar nicht grundsätzlich für Soldaten konzipiert, doch Postma weiß, dass sie gerade für Veteranen attraktiv sind: „Die Läufe sind eine körperliche Herausforderung. Einsatzgeschädigten Soldaten können sie das Gefühl geben: Ok, ich habe meine Probleme, aber ich kann immer noch Spaß haben und Kameradschaft erfahren.“ Fremde und Unbekannte helfen sich bei den Läufen, das Zögern, einander anzufassen, löst sich auf. „Wir packen zu, wir helfen einander, auch wenn wir schmutzig sind. Dabei entstehen neue Bande und neues Vertrauen, auch in sich selbst“, erklärt Postma. Einsatzgeschädigte Veteranen können beim Viking Run kostenlos starten, die Startgelder der übrigen Soldaten und Veteranen gehen an den Bund Deutscher Einsatz-Veteranen (BDV).

Das Veteranenteam in Wächtersbach trägt einheitliche schwarze T-Shirts mit dem Aufdruck „Treu gedient – Treue verdient“. Das ist das Motto des Veteranenverbands. Michael Dreisvogt hat sie entworfen, „um den Kameraden etwas zurück zu geben“, wie



Michael Dreisvogt hat an diesem Lauftag kein Glück. Sein Außenband reißt bei einem Sturz in ein Erdloch, noch bevor der Run beginnt (Foto oben). Nachdem er versorgt ist, kämpfen sich seine Teamkameraden ohne ihn durch Matsch und Unterholz. Nach der stolzen Pose auf der Zielgeraden (Foto rechts) wartet auf sie ein Wikingerbier und eine kalte Dusche



Alles geben: In den Strong-Viking-Läufen wachsen die seelisch verwundeten Veteranen über sich hinaus

er sagt. Er steht unter Strom an diesem Morgen, er hat Großes vor. Zum ersten Mal will er nicht nur sieben oder 13 Kilometer bewältigen, sondern die „Beast“-Tour – 19 Kilometer lang pures Adrenalin. Er will sich zusammen mit Johnnatan Schüßler durch Schlamm und Unterholz kämpfen, so haben sie es ausgemacht. Seit einem Jahr sind Schüßler und er gute Freunde. Wenn der Schmerz in den Oberschenkeln und in den Waden brennt, sagt Michael Dreisvogt, dann spürt er sich. „Ich merke: Bis hierher bin ich gegangen, aber da geht noch mehr.“

Der Extremsport löst ab, was nach der Rückkehr aus dem Einsatz die Tattoo-Obsession war: 14 Bilder hat er sich in die Haut stechen lassen, Krieger, Wikinger, ein Schlachtfeld, den Erzengel Michael, der sich mit flammendem Schwert dem Bösen entgegenstellt. Doch an diesem Tag hat Michael Dreisvogt kein Glück. Es sind nur wenige Meter von den Umkleiden zum Startplatz. Dabei übersieht er ein Loch im Boden, knickt um und reißt sich das Außenband des rechten Fußes. Der Run ist vorbei, bevor er begonnen hat. Dreisvogt muss ins Krankenhaus, während sich sein Team durch den Wald kämpft.

Die Strecke kombiniert Schmerz, Anstrengung und Gemeinschaft. Das zeigt sich zum Beispiel an „Brother Hill, einer sechs Meter hohen Rampe, so glitschig und steil, dass sich die ausgehängten Seile und Netze von unten nicht greifen lassen. Einer allein kommt nicht hinüber. Teamwork ist gefragt. Johnnatan Schüßler stellt sich auf Erics Schultern, ein junger Mann aus einem anderen Team reicht ihm von oben die Hand. So schafft es Schüßler, sich mit den Füßen ins Netz zu hangeln. Er hängt darin, den Kopf nach unten. So können sich die Teammitglieder an ihm festkrallen und nach oben ziehen lassen. Eine kräftezehrende Angelegenheit: „Los Leute“, brüllt Schüßler, „beeilt euch, das Blut schießt mir in den Kopf“. Hinterher wird er sagen: „Hat Spaß gemacht.“

Auch wenn Johnnatan Schüßler nicht länger Soldat bleiben wollte, fühlt er sich den Veteranen verbunden. Sie seien in den Einsätzen an physische und psychische Grenzen gekommen. Die extremen und manchmal angsteinflößenden Hindernisse in den Viking-Läufen schafften ein Gemeinschaftsgefühl, das dem

bei der Bundeswehr sehr nah kommt. „Gemeinsam zu leiden, gemeinsam zu schreien, das hat man sonst nicht mehr“, sagt Schüßler. „Das Besondere an den Viking Runs gerade für einsatzgeschädigte Veteranen ist das Erlebnis, dass man auch ohne Uniform und gemeinsam mit Zivilisten Kameradschaftsgefühl erleben und Hürden überwinden kann.“ Dabei entstehen neue Freundschaften und Vertrauen. Und Traumatisierte wachsen über sich hinaus. „Im Alltag haben sie sich viele Vermeidungsstrategien zugelegt. Die Viking Runs zeigen ihnen, dass sie so krasse Hindernisse bewältigt haben, dass sie nun auch ihren Alltag schaffen können“, sagt Schüßler. Im besten Fall bekommt die dicke Fassade, hinter der sich einsatzgeschädigte Veteranen oft zu Hause verbarrikadieren, Risse. Wie viele es von ihnen gibt, ist unklar.

Sebastian Büscher hält das Veteranenteam zusammen. Er war als Soldat im Kosovo und hat erlebt, wie Kameraden aus Einsätzen zurückkehrten. „Die sind rumgelaufen wie Zombies, aber über ihre Verletzungen gesprochen haben sie nicht“, sagt er. Seit vier Jahren engagiert sich der 37-Jährige ehrenamtlich beim BDV. „Für viele Heimkehrer ist die Realität in Deutschland trivial geworden.“ Eine manchmal tödliche Abwärtsspirale beginnt. Sie äußert sich in Alpträumen, Empathielosigkeit, Geiztheit, Beziehungsende, Drogenproblemen, Jobverlust. Auf die Idee, diese Ex-Soldaten durch Strong Viking Runs zu motivieren, brachte ihn eine Sendung über Veteranen in der amerikanischen Variante des Laufs. „Ich habe gesehen, wie schwächliche Jungs oder schwer Versehrt gemeinsam den Lauf bewältigt haben. Da war ich mir sicher, dass das auch bei uns funktioniert.“

Wie gut es klappt, überrascht ihn selbst: „Sie aktivieren plötzlich unglaubliche Kräfte, helfen Menschen, denen sie sich im Alltag unterlegen sehen. So fühlen sie die Stärke, die sie verloren glaubten.“ Ein Viking Run ist eine unsägliche Quälerei. Eine Quälerei, die versehrte Kameraden zurück ins Leben holt. ■

SARAH KANNING hatte noch nie mit dem Militär zu tun. Als sie den Auftrag für diesen Artikel bekam, entschied sie sich dennoch sofort, mit dem Veteranenteam mitzulaufen.