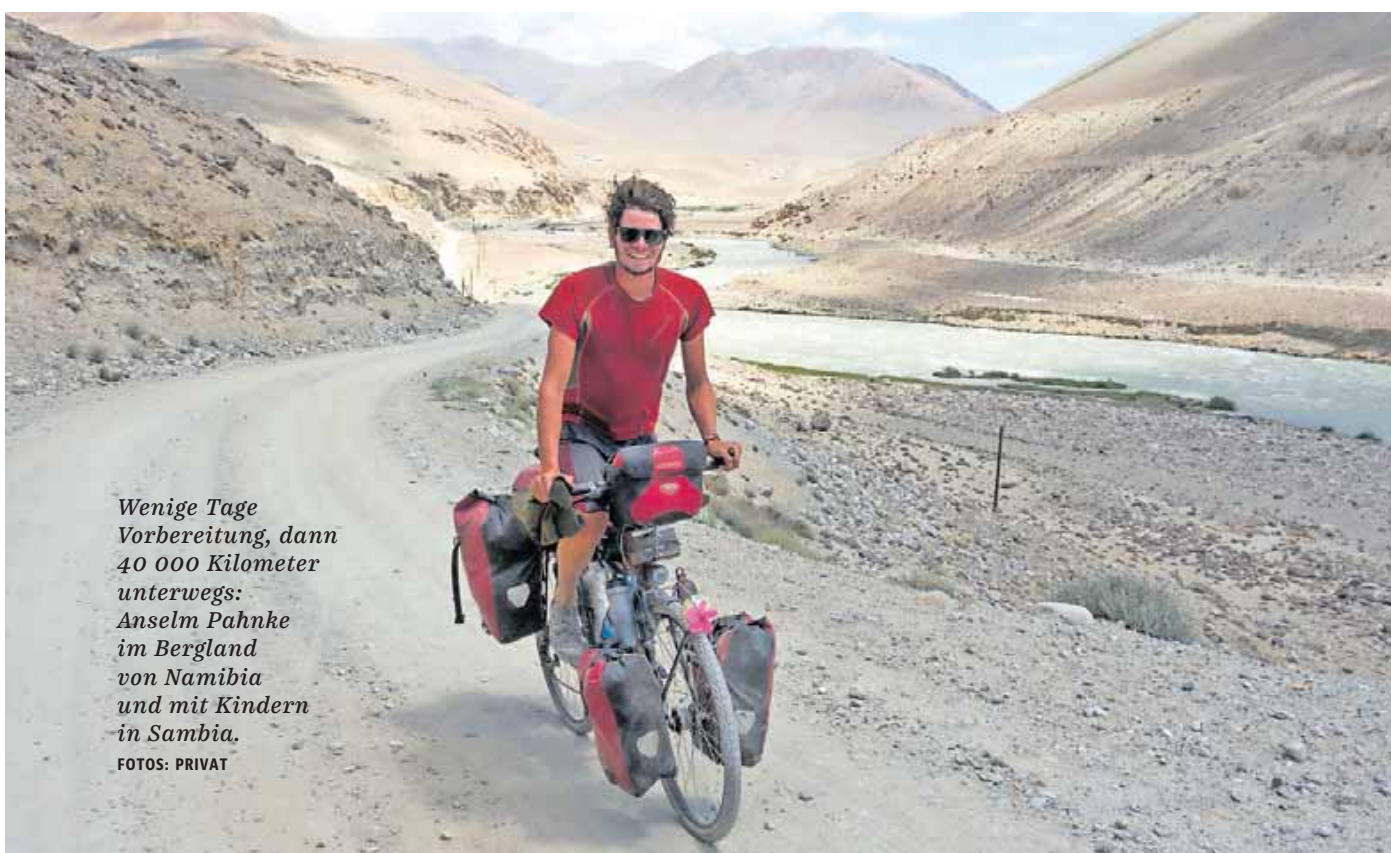


Nahe an den Menschen

Drei Jahre lang fuhr Anselm Pahnke mit dem Fahrrad durch Afrika, Asien und Australien. Wie ist es, so lange unterwegs zu sein? Ein Gespräch über Begegnungen mit fremden Kulturen, sich selbst und die Frage, was eine erfüllte Reise ausmacht



Wenige Tage Vorbereitung, dann 40 000 Kilometer unterwegs: Anselm Pahnke im Bergland von Namibia und mit Kindern in Sambia.
FOTOS: PRIVAT



INTERVIEW VON DAVID WÜNSCHEL

Anselm Pahnke reiste 2014 nach Kapstadt und radelte los. Seine Tour führte ihn auf 40 000 Kilometern durch 40 Länder. Er schlief im Zelt, gab weniger als fünf Euro am Tag aus, fuhr durch die Sahara, überquerte den Himalaja und beendete seine Reise schließlich in Australien. Seine Erlebnisse hielt Pahnke mit einer kleinen Reisekamera fest. Aus den Aufnahmen entstand der Film „Anderswo. Allein in Afrika“. Es war 2019 der meistgesehene deutschsprachige Dokumentarfilm in den Kinos. Heute baut der 32-Jährige Tiny Houses, tritt als Redner auf und ist weiterhin im Sattel unterwegs – immer noch mit dem Rad, mit dem er in Kapstadt gestartet ist.

SZ: Herr Pahnke, welche Beziehung haben Sie zu Ihrem Fahrrad?
Anselm Pahnke: Meine emotionale Beziehung zu meinem Rad ist minimal. Hier in Freiburg schließe ich es nachts ab, aber auf meiner Reise hatte ich kein Schloss dabei. Mir war immer klar, dass es entwendet werden kann. Dann fährt es eben jemand anderes. Ich habe mir das Rad damals von meinem ersten Gehalt als geophysikalischer Hilfswissenschaftler gekauft. Es hing dann an meiner Decke, ich habe es jeden Abend angeguckt und mir gedacht: Irgendwas muss ich damit anstellen. Acht Monate lang, bis ich schließlich nach wenigen Tagen Vorbereitung losgezogen bin.

Wie nehmen Sie die Welt aus dem Sattel heraus wahr?

Es ist ein sehr aktives Reisegefühl. Da ist kein Blech, kein Glas. Ich kann den Wind spüren, die Hitze, die Geräusche. Am Ende des Tages oder des Monats schaue ich zurück und habe eine persönliche Verbindung: Ich weiß, wie sich diese Strecke anfühlt, die hinter mir liegt. Ich bin kein Bikefreak, habe mich nie großartig für Fahrrad-

teile interessiert. Aber ich liebe das Gefühl, nur aus eigener Kraft große Distanzen zu überwinden und dabei so viel von mir und vom Leben zu erfahren.

Wie unterscheidet sich das Fahrrad dabei von anderen Verkehrsmitteln?

Radfahren beschwingt mich. Und es führt auf eine ganz natürliche Art dazu, dass man mit den Menschen in Kontakt kommt, weil man ihnen auf Augenhöhe begegnet. Man strahlt eine gewisse Offenheit und Sympathie aus. Manchmal fährt jemand neben mir her und fragt: Hey, kommst du zu mir nach Hause? Dann übernachtet man bei dieser Person und erfährt etwas über ihr Leben. Am nächsten Morgen biegt sie ab, ich fahre weiter ins Ungewisse. Mach das mal mit dem Auto oder dem Motorrad. Da hat man eine klaffende Distanz zur Umwelt.

Gibt es ein solches Erlebnis, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich war wochenlang in der Kälte auf dem tibetischen Hochplateau in über 4000 Me-

tern Höhe unterwegs. Auf einer Abfahrt bin ich bei 45 Kilometern pro Stunde schwer gestürzt und habe mich überschlagen. Ich lag mit schlimmen Gesichtswunden am Straßenrand, bis mich ein paar Mönche aufgelesen haben. Sie haben mich in ihr Kloster gebracht, meine Wunde genäht und mit Salben und Blättern versorgt. Ich war zwei Wochen bei ihnen, als einziger Tourist. Sie haben mich zu einer Himmelsbestattung eingeladen, bei der zwei tote Männer den Geiern vorgeworfen wurden.

Das klingt makaber.

Ja, aber das ist Teil der Tradition. Wenn ein Angehöriger stirbt, bleibt sein Körper noch einige Tage im Haus der Familie. Dort wird ihm aus dem Tibetischen Totenbuch vorgelesen. Am Tag der Bestattung wird der Leichnam nach einer letzten Beschöpfung noch vor Sonnenaufgang zum Bestattungsort gebracht. Die Seele hat nun den Körper verlassen – er wird nicht mehr gebraucht, die Vögel können ihn in sich aufnehmen. So leben die Toten mit einer gewissen Nähe zum Himmel weiter. Weil ich das miterleben konnte, ist für mich ein neues Verhältnis zum Tod entstanden. Er wurde viel sichtbarer. Solche Türen haben sich für mich geöffnet, weil ich mich offen und verletzlich gezeigt habe. Für solch unmittelbare Erlebnisse ist das Fahrrad ein grandioses Reisemittel.

In Ihrem Film sprechen Sie immer wieder davon, dass Sie nicht nur Ihre Umgebung, sondern auch sich selbst anders kennengelernt haben. Inwiefern?

Beim Reisen bringt jeder Tag große Ungewissheit mit sich. Ich weiß nicht, was mich erwartet, wo ich abends mein Zelt aufstelle. Um damit umgehen zu können, braucht man Vertrauen. In andere Menschen, aber auch in sich selbst. Meine größten Hürden

waren meine Gedanken, meine Ängste und meine daraus entstehende Realität. Ich habe gemerkt, dass die Dinge nur dann funktionieren, wenn ich mir vorstellen kann, dass sie funktionieren. Das ist mir immer besser gelungen. Ich konnte meine Ängste kennenlernen und so Freundschaft mit ihnen schließen. Irgendwann war ich in einem riesigen Vertrauensball unterwegs und fühlte mich vom Unbekannten angezogen. Durch diesen Sog habe ich mich unglaublich lebendig gefühlt.

Sie waren ohne Helm und ohne Krankenversicherung unterwegs. Warum?

Wenn ich mich vor allem schützen will, muss ich nicht mit dem Rad durch Afrika fahren. Klar, wenn mich ein Auto erwischt und ich auf den Kopf stürze, sterbe ich vielleicht. Ich will gar nicht sagen, dass mir das nicht passieren könnte. Aber ohne Helm und Versicherung entsteht eine andere Selbstverantwortung zu meinem Handeln. Ich bin ein achtsamer Fahrer und habe immer ein Auge dafür, wie sich Hindernisse oder Fahrzeuge bewegen. Die Illusion von Schutz hingegen macht mich unvorsichtig.

Nach drei Jahren sind Sie nach Deutschland zurückgekehrt. Wie erging es Ihnen dabei?

Ich bin ein Jahr lang in eine Sinnkrise gefallen. In der ersten Woche habe ich versucht, einen Lebenslauf zu schreiben. Da geht es aber um ganz andere Leistungen als die, die ich erbracht hatte. Die dreijährige Lücke hat sich plötzlich bedrohlich und verschwenderisch angefühlt. Viele Fähigkeiten, die ich mir während der Reise angeeignet hatte, funktionierten nicht mehr. Ich habe gemerkt: So, wie ich eigentlich leben möchte und zu meinen Mitmenschen sein möchte, das klappt hier nicht so spielerisch.

Wie haben Sie sich daraus befreit?

Ich habe mich wieder auf mich besonnen. Das Filmprojekt hat mir dabei geholfen. Ich habe die Reise reflektiert und gemerkt, was für wertvolle Erfahrungen ich gesammelt habe. Das hat mir das Vertrauen in mich und meine Umwelt zurückgegeben. Ich konnte mich den Menschen wieder öffnen, Türen sind wieder aufgegangen.

Was würden Sie Menschen empfehlen, die ebenfalls mit dem Rad unterwegs sein wollen?

Vielleicht sich kein Ziel zu setzen. Ich erlebe meine Hürden stärker, wenn ich spontan ohne Karte durch Tschechien fahre, als wenn ich ein Jahr lang eine Route durch Afrika plane und abfahre. Die Tätigkeit des Reisens ist in unserer Gesellschaft in den Hintergrund geraten, stattdessen geht es mehr ums Ankommen. Viele Leute wollen schnellstmöglich irgendwohin, machen dort drei Ausflüge und fahren wieder zurück. Oder sie sagen: Ich muss unbedingt in einer Woche bis nach Prag kommen. Dadurch gehen viele Erfahrungen verloren.

Warum?

Weil man immer einem Ziel hinterher hechelt. Wenn ich genau weiß, wo ich hinwill und mich mit niemandem mehr austauschen muss, entsteht wenig Raum für Unsicherheit und Spontaneität. Aber darum geht es beim Reisen: Neuen Menschen, Emotionen und Situationen zu begegnen und zu schauen, wie man reagiert. So lernt man sich selbst kennen. Ich glaube, diese nomadische Art des Unterwegsseins ist durch das zielorientierte und multimediale vernetzte Reisen seltener geworden.

Seine Reiseerfahrungen beschreibt Anselm Pahnke im Buch „Von Anderswo und anderen Orten“.

FALKENSTEINER
HOTELS & RESIDENCES

Welcome Home!

Urlaub kann Berge versetzen.

Rauf und Davon! Buchen Sie jetzt Ihren Aktivurlaub mit dem Wanderlust-Angebot in Ihren Falkensteiner Hotels & Residences. Inklusive Wanderrucksack voller regionaler Köstlichkeiten.

WANDERLUST-ANGEBOT BUCHEN!

MEHR INFOS UNTER
[falkensteiner.com/wanderlust](https://www.falkensteiner.com/wanderlust)

Wie Bikepacking gelingt

Radurlaub in der Natur: Was man über Schlafplätze und Ausrüstung wissen sollte

Den Sattel unterm Hintern, Zelt und Schlafsack auf dem Rücken oder auf dem Gepäckträger, und ab ins Grüne: Früher hätte man dazu wohl einfach Radtour gesagt. Seit einigen Jahren heißen solche Unternehmungen Bikepacking und sind zur Trendsportart geworden. Häufig ist man auf Pfaden und Schotterwegen unterwegs, kann Wälder und Berge erkunden – und sich so im Idealfall für einige Zeit aus dem Alltag ausklinken. Was man beim Bikepacking beachten sollte.



Viele Bikepacker sind auf Mountainbikes unterwegs. Aber eigentlich eignet sich fast jedes Rad. FOTO: MAURITUS IMAGES

Welche Fahrräder eignen sich?

Auf Bikepacking-Blogs liest man häufig: „Das beste Rad ist jenes, das schon in der Garage steht.“ Denn grundsätzlich ist Bikepacking mit fast jedem Fahrrad möglich: Taschen lassen sich eigentlich immer irgendwo anbringen, und wenn es zu steil wird, muss man zur Not eben schieben. Abgesehen davon hängt die Wahl des richtigen Rads natürlich vom Budget und den Plänen ab: Wer über wurzelige Waldwege brettern will, braucht eher ein Mountainbike als ein Rennrad; wer auf verschiedenen Terrains unterwegs sein will, ist mit einem Gravelbike gut beraten. Für kürzere Touren eignen sich auch E-Bikes.

Welche Strecken gibt es?

Das Minimum ist der „Overnighter“: So heißen im Bikepacking-Jargon Zweitages-touren mit Übernachtung. Mit Apps wie Komoot oder Strava lassen sich individuelle Touren erstellen, die an der eigenen Haustür starten. Auf der Webseite www.bikepacking.com gibt es Streckenempfehlungen mit so schönen Namen wie „Hin und Hunsrück“ oder „Lost-in-Brandenburg Loop“. Zum Navigieren eignet sich entweder das Handy, ein eigenes GPS-Gerät oder – ganz altmodisch – eine Karte.

Wie fit sollte man sein?

„Jeder, der Fahrrad fahren kann, kann mit Bikepacking loslegen“, sagt Sara Hallbauer, die einen Blog namens Bikepackers be-

treibt. Einen Overnighter würden auch Anfänger problemlos schaffen. Vor einer einwöchigen Tour sollte man hingegen wissen, wie es sich anfühlt, ein paar Stunden am Stück im Sattel zu verbringen. Die Autoren von bikepacking.com empfehlen – je nach Fitness, Terrain, Wetter und Gewicht des Gepäcks – eine Strecke von 40 bis 120 Kilometern pro Tag.

Was muss unbedingt mit?

Bei einer längeren Tour: Isomatte, Schlafsack, Zelt, Gaskocher, Topf, Geschirr, Feuerzeug, Werkzeugset, Ersatzschlauch, Luftpumpe, Essen (z. B. Riegel, Nüsse, Gels, Reis), Wasser, Kulturbeutel, Klopapier, Erste-Hilfe-Set, Handy mit Ladekabel, Powerbank, Helm, Sonnenbrille, Regenjacke, Kleidung. Am besten, man packt zwei Garnituren ein: eine für auf dem Rad und eine für den Rest der Zeit. Ganz wichtig sind ein passender Sattel und eine gepolsterte Radhose, um den Hintern zu schonen. Um Platz und Kraft zu sparen, sollte jedes Gepäckstück möglichst klein und leicht sein.

Wie verstaut man das ganze Zeug?

Klassische Tourenräder können mit großen, am Gepäckträger angebrachten Taschen ausgestattet werden. Die machen das Rad schwerfällig – beim Bikepacking will man aber möglichst sportlich unterwegs sein. Dafür eignen sich Taschen, die am Rahmen, am Lenker, hinter dem Sattel

oder sogar an der Gabel befestigt sind. Um wenig zu bleiben, sollten schwere Gepäckstücke so mittig wie möglich verstaут werden, der ideale Ort dafür ist die Rahmentasche.

Wo kann man schlafen?

In Deutschland kann man zwar fast überall im Schlafsack übernachten, Wildcamping mit Zelt ist aber in der Regel verboten. Wer trotzdem ein Dach über dem Kopf haben will, kann auf Campingplätzen oder in Schutzhütten schlafen. Außerdem kann man bei Besitzern von Privatgrundstücken nachfragen, ob man sein Zelt dort aufstellen darf.

Was kostet das alles?

Eine Anfänger-Ausrüstung inklusive eines gebrauchten Fahrrads kann man sich auf Ebay für ein paar Hundert Euro zusammenkaufen. Wer sich ein neues Fahrrad zulegen will, muss mit mehr als tausend Euro rechnen, hinzu kommen mehrere Hundert Euro für Taschen, Zelt, Schlafsack und Kleidung. Für eine gute Ausrüstung können also durchaus mehrere Tausend Euro fällig werden.

Macht das überhaupt Spaß?

Um das herauszufinden, empfiehlt Bikepackerin Hallbauer, sich bei einem Freund oder einer Freundin ein paar Taschen auszuliehen und einfach loszufahren. Dann kostet der Einstieg auch nichts. „Man weiß nicht, was man unterwegs erlebt oder wo man landet“, sagt Hallbauer. Deshalb sei Bikepacking gut geeignet, um vom Alltag abzuschalten und etwas Spannung ins Leben zu bringen. „Bikepacking ist ein Abenteuer, mit dem man direkt vor der Haustür loslegen kann.“

DAVID WÜNSCHEL

ABENTEUER OUTDOOR- UND AKTIVURLAUB

Verantwortlich: Jochen Temsch

Redaktion: David Wünschel

Gestaltung: Alexander Bauer

Anzeigen: Jürgen Maukner