

„Ist zwar kalt, aber das überlebt jeder“

VON MATHIAS SONNENBERG

Herr Manteufel, für einen Eisbader waren die letzten schönen Tage nicht so schön, oder?

Jürgen Manteufel: Doch, die Sonne konnte ich schon genießen. Das Eisbaden mache ich ja eigentlich nur, weil ich das vor Jahren mal leichtsinnigerweise jemandem versprochen habe. Und in der Regel halte ich meine Versprechen.

Ich dachte, Sie sind traurig, dass die Eisschollen auf dem Unisee wieder weg sind.

Nee, das bin ich nicht. Aber ich mag schon das Außergewöhnliche, dazu gehört das Eisbaden ganz sicherlich.

Den meisten Menschen reicht eine kalte Dusche.

Ich dusche eigentlich eher selten kalt. Aber zum Eisbaden bin ich schon als Kind gekommen. Ich bin mit meinen Eltern ganz oft an die Ostsee gefahren, nach Heiligenhafen. Da habe ich eine Frau kennengelernt, die jeden Tag zum Schwimmen in die Ostsee gegangen ist, auch im Winter. Die sagte mal zu mir: ‚Mein Junge, da musst du dich nicht so anstellen. Ist zwar kalt, aber das überlebt jeder.‘ Und da habe ich gedacht: Okay, das musst du mal versuchen.

Wie alt waren Sie da?

Da war ich dann schon erwachsen. Das ist schon schön im Winter, am Strand liegt am besten noch ein bisschen Schnee und das Wasser ist eiskalt. Aber ganz ehrlich: Ob das Wasser jetzt zwei oder neun Grad hat; ich finde, es ist immer kalt. Ich habe vor vielen Jahren mal eine Jugendfreizeit in der Türkei gemacht. Da waren bestimmt 32 Grad bei einer Wanderung in den Bergen. Und ich bin in einen Bach gestiegen, der 15 Grad hatte – aber gefühlt waren das drei Grad.

Was wollen Sie damit sagen?

Es geht nur um die Überwindung, um das Erkennen, dass man es aushalten kann. Ich sage es mal so: Das kalte Wasser ist kein Grund, um sich aufzuregen. Es ist nur unangenehm, mehr nicht. Und deshalb machen wir das.

Wie oft schwimmen Sie im Winter im eiskalten Unisee?

Immer mal wieder, meist auf dem Weg zur Arbeit. Dann halte ich an, jogge um den Unisee und gehe dann ins Wasser.

Wie lange sind Sie dann im Wasser?

Das hängt von der Kälte ab, aber maximal fünf Minuten, länger nicht. Ich habe das einmal in der Ostsee gemacht, da war ich vielleicht sieben Minuten drin, es war richtig kalt...

... und dann?

Bin ich wieder raus und konnte kein Auto mehr fahren. Pedale und Bremse treten, Lenkrad halten, all das ging nicht mehr. Da musste meine Frau fahren, ungefähr 20 Minuten lang ging gar nichts mehr bei mir. Und das muss ja nicht sein, Eisbaden soll ja auch Spaß machen.

Da war Ihr Körper quasi schockgefroren?

Ja, der Körper unterkühlt total, nur lebensnotwendige Organe wie Herz und Lunge arbeiten weiter. Ich konnte mich nicht mehr richtig bewegen. Das war kein gutes Gefühl.

Und Sie glauben nach wie vor, dass Eisbaden gesund ist?

Sieben Minuten in der zwei Grad kalten Ostsee ganz sicher nicht, das war Blödsinn und gefährlich. Ich habe das auch nie wieder gemacht. Aber sonst ist Eisbaden gesund.

In diesem Winter hat es Geschichten gegeben von Menschen, die auf einem See zwei Löcher ins Eis gehackt haben und dann von Loch zu Loch getaucht sind.

Ich bin ein Hobbytaucher, aber dieses Eistauchen habe ich noch nie in meinem Leben gemacht. Weil ich nur einen Menschen kenne, den Taucher Jörg Rafalski, mit dem ich so etwas machen könnte. Man muss sich auf den Menschen, der einen da oben am Seil hält, zu 110 Prozent verlassen können. Denn sollte man im Wasser, aus welchem Grund auch immer, nur einen Hauch von Panik bekommen, dann braucht man jemanden oben, der die Situation beherrscht. Ich hatte mal in Österreich die Möglichkeit, in einem gefrorenen See zu tauchen. Aber ich habe abgelehnt, weil mir das Vertrauen fehlte. Vielleicht war das unbegründet, aber ich hatte kein gutes Gefühl. Genauso geht es mir beim Bungee-Springen.

Lassen Sie sich denn von Ihrem Arzt regelmäßig durchchecken vor einem kalten Winter?

Ich gehe das ja nicht sportlich an, sondern mache das als kleine Betätigung. Man könnte auch sagen: Das ist ja ein Witz, was ich da mache, kein echter Sport. Da kann im Grunde nichts passieren. Aber ich bin in regelmäßiger Behandlung beim Arzt, weil ich vor zehn Wochen eine Lungenembolie hatte. Das ist eine recht unangenehme Situation, ich hatte als Jugendlicher schon mal eine Herzmuskelentzündung und einen ungewöhnlichen Herzschlag. Deshalb reagiert mein Herz bis heute etwas anders. Nichts Schlimmes, ich kann damit 100 Jahre alt werden. Aber als ehemaliger Judoka achte ich schon auf meine Gesundheit.

Sie würden also nichts machen, was Ihrer Gesundheit Schaden zufügen würde?

Dem muss ich leider widersprechen, ich mache andauernd etwas, was meiner Gesundheit schaden könnte. Ich fahre zum Beispiel Fahrrad, Auto oder Motorrad. Und im Haushalt gehe ich auf die Trittleiter, kann auch gefährlich werden. Aber beim Autofahren weiß ich nicht mehr, wann ich das letzte Mal über 130 Stundenkilometer gefahren bin. Ich kenne meine Grenzen, auf dem Motorrad oder im Auto kann kein normaler Mensch die Kontrolle behalten, wenn bei 160 oder 180 Stundenkilometern ein Reifen platzt oder ein Reh über die Straße läuft.

Sie sind Sportler, Sozialarbeiter und Lehrer, kann man so zusammenfassen?

Ja, das ist richtig.

Und für den Sport brauchen Sie nicht immer nur kaltes Wasser?

Nein, ich bin auch bekennender Judoka. 2015 bin ich zuletzt deutscher Judo-Meister bei den Alten Herren geworden, das nennt sich Ü 30. Ich war bei Europa- und Weltmeisterschaften am Start, da bin ich einmal sogar Siebter geworden. Das war eigentlich gar nicht mal so schlecht, obwohl es mir nicht um Titel ging. Aber mich hat viel mehr geärgert, dass ich mich in Kämpfen, die ich eigentlich hätte gewinnen müssen, nicht konzentrieren konnte und verloren habe.

Was haben Sie daraus gelernt?

Ich habe ein Jahr lang ein spezielles mentales Training gemacht. Mein Problem war keine körperliche oder technische Schwäche, sondern Nervosität und Unkonzentriertheit. Und jetzt sind wir wieder beim Eisbaden.

Wie meinen Sie das?

Es sind minus zehn Grad, das Wasser ist eiskalt, aber der Außenstehende denkt über mich: Mensch, der verzieht ja keine Miene, macht dem das gar nichts aus? Aber na klar macht mir das was aus, aber ich zeige es nur nicht. Das habe ich bei meinem letzten Judokampf 2015 auch so hingekriegt. Mit der Folge, dass ich deutscher Meister geworden bin.

Und Sie haben sofort Ihre Karriere beendet?

Genau, da hatte ich dann ja wirklich alles erreicht. Und gedacht, dass vielleicht der eine oder andere Jüngere davon lernen kann.

Was kann der Nachwuchs denn von Ihnen lernen?

Viele denken, dass sie immer nur mehr machen müssen, um besser zu werden. Also mehr Liegestütze, mehr Laufrunden, mehr Training, aber manchmal ist es nicht nur mehr machen, sondern das Stärken der eigenen Fähigkeiten. Und die Schwächen, die oft im mentalen Bereich liegen, müssen gezielt bearbeitet werden. Eine mentale Schwäche wird nicht besser, wenn ich in der Woche zehn Kilometer mehr laufe, das ist Quatsch. Es geht also darum, dass man sich selbst erkennt.

Sie sind ja auch Sozialarbeiter.

Ja, bei mir müssen alle eine Checkliste machen: Was kann ich gut, warum ist das so? Und was geht mit mir gar nicht? Wenn wir das rausgekriegt haben, beratschlagen wir gemeinsam, wie man erfolgreicher werden kann. Zum Beispiel in der Schule, wenn man eher der Typ Zapfelphilipp ist, wie kriegt man das hin? Da geht es um ganz einfache Hilfsmittel – zum Beispiel das Eisbaden.

Wie hilft das?

Ich kann ja vorher sagen: Ist viel zu kalt, wie überlebe ich das überhaupt, kriege ich einen Herzinfarkt? Dann kann ich gleich draußen bleiben. Ich kann mir aber auch sagen: Wenn das Wasser langsam steigt, dann ist es immer nur da unangenehm, wo gerade noch das Wasser steht. Also gehe ich immer weiter rein, bis zum Bauch und dann hole ich einmal tief Luft und mache einen Schwimmzug. Und ob Sie es mir glauben oder nicht: Es ist noch nie ein Kind draußen geblieben. Nee, stimmt nicht ganz, ein 18-jähriges Mädchen, das hatte mal Panik im Wasser. Ich musste sie an die Hand nehmen, dann ist sie auch rein.

Sie sind schon so lange beim Sport dabei. Hat sich die Einstellung der Jugendlichen zum Sport verändert?

Ach, das weiß ich gar nicht so genau. Es geht natürlich mehr um Computer, dort lenken sich viele Kinder und Jugendliche ab. Und jetzt sage ich noch was Unpopuläres: Jetzt gibt es ja auch noch E-Sport, da muss gar keiner mehr raus, sondern kann am PC Weltmeister werden.

Da werden Ihnen die E-Sportler aber widersprechen.

Ja, die richtigen E-Sportler sind ja auch Sportler, die trainieren ja auch. Aber die Leute, die nur auf der Konsole daddeln, die wollen sich rausreden, dass sie Sport machen. Stimmt natürlich nicht. Auch wenn es eine Untersuchung gibt, dass Ärzte, die PC-Spieler sind, angeblich besser im OP-Saal sezieren können. Ich bleibe aber doch lieber beim Judo oder Schwimmen.

Das Gespräch führte Mathias Sonnenberg.
