



**André Wiersig:
„Der Ozean nimmt einen schon ganz schön auseinander“**

Der Extrem-Schwimmer im ZDF-Interview über mentale und physische Stärke, Begegnungen mit Blau- und Hammerhaien und was der Ozean mit ihm macht.

(Anmoderation:

André Wiersig ist einer der besten Extremschwimmer der Welt. Mit seinen Schwimmrekorden möchte er auf den schlechten Zustand der Meere aufmerksam machen. Das ZDF hat ihn für die dreiteilige Dokumentation „Man of the Ocean“ begleitet. Im Interview spricht André Wiersig über mentale und physische Stärke, Begegnungen mit Blau- und Hammerhaien und was der Ozean mit ihm macht.)

1. Wann in Ihrem Leben haben Sie gespürt, dass das Element Wasser Ihr Element ist?

Eine Faszination für das Meer hatte ich in dem Fall schon als Kind vor dem Fernseher. Als ich da eine Dokumentation von Jacques Cousteau ... Das lief ja damals, als ich Kind war. Ich bin ja Jahrgang 72, das hat mich schon total fasziniert. Und dann umso mehr, als ich dann selber durch Urlaube mit meiner Familie das Meer als Kind erleben konnte. Und das ist bis heute noch ganz stark.

(00:00 – 00:23)

2. Und können Sie sagen, was das tatsächlich war, was das in Ihnen freigesetzt hat für eine Faszination? Können Sie das noch erinnern?

Ja, ja, es ist natürlich eine andere Welt, in die man eintritt und im Optimalfall ja auch so fusioniert. Ja, ich meine, man besteht ja selber als Mensch auch zu fast 80 % aus Wasser. Und so geht es mir dann zumindest, wenn man im Meer ist. Und dann kann man halt auch so fusionieren mit dem Meer und das ist das, was für mich diese Faszination bis heute auch ausmacht.

(00:25 – 00:46)

3. Man hat den Eindruck, Sie kennen keine Angst im Wasser. Stimmt das? Wenn Sie aber doch welche haben, wovor haben Sie Angst?

Ja, Angst ist natürlich bei dem, was ich mache, ein ganz schlechter Begleiter. Also gerade, wenn Tiere ins Spiel kommen. Aber auch, wenn man selber über Angst in Panik gerät. Das wäre der Anfang vom Ende. Deswegen bin ich froh, dass ich relativ befreit bin von Angst, mir sehr wohl aber bewusst ist, dass ich jetzt gerade als Gast in einem Terrain bin, in einem ja, in einem riesigen Element bin, wo ich natürlich nicht hingehöre.
(00:49 – 01:17)

4. Ist es manchmal beängstigend zu sagen: "Ich bin hier gerade in einem wahren, echten Haifischbecken?"

Wenn man in dieser Situation drin ist – zumindest geht es mir so –, dann fühle ich mich nicht unbedingt als ein Teil vom Meer. Aber ich bin immer erstaunt und positiv überrascht, wie sehr man doch akzeptiert wird, in dem Fall von den Tieren, von den Haien.

Das gibt einem auch Ruhe und Zuversicht und Demut vor allen Dingen. Demut ist immer das, was ich mitnehme aus dem Meer, hier wieder an Land."
(01:19 – 01:42)

5. Im Film sieht man, wie Sie sich körperlich auf Ihre Rekordversuche vorbereiten. Eine mentale psychische Stärke ist meines Erachtens auch dabei total wichtig.

Ja, die mentale Stärke, also die Einstellung, die Selbstsicherheit, die unabdingbar ist, um so etwas zu schaffen, – in meiner Philosophie zumindest – macht auch mehr als die Hälfte aus. Also, körperlich muss man natürlich fit sein, aber die mentale Stärke ist einfach völlig unabdingbar. Und man kann natürlich beispielsweise, um bei den Haien zu bleiben, eine Haibegegnung nicht 1:1 trainieren. Gerade nicht, wenn man in Paderborn wohnt. Also, da muss man sich recht unkonventionelle Methoden ausdenken. Das habe ich auch gemacht über die Jahre, und da arbeite ich eigentlich immer noch dran. Ich will nicht sagen, dass ich das perfektioniert habe, aber Visualisierung ist natürlich ein ganz wichtiges Instrument dabei.
(01:46 – 02:28)

6. Können Sie das näher beschreiben?

Wenn man sich vorstellt, intensiv vorstellt, wie es ist, im Dunkeln zu schwimmen. In der Nacht im Ozean. Was natürlich unheimlich ist, keine Frage. Und wenn dann auch noch irgendwie ein Hai oder ein anderes Tier vorbeikommt. Wenn man sich da mental schon mal drauf einstellt und sich darauf vorbereitet und sich das immer wieder vorstellt, dann ist das in der Situation selber dann nicht so eine Riesenüberraschung, wenn dann so etwas passiert.

Es gibt ja auch Leute, die blenden das einfach aus und sagen: 'Ach, das wird alles schon irgendwie gut gehen, alles gut.' So bin ich nicht.

(02:30 – 03:04)

7. Können Sie Anweisungen, Hinweise oder Warnungen vom Boot aus wirklich immer hören, wenn es darauf ankommt?

Nein. Man tut auch wieder da gut daran, nicht die Verantwortung der Crew und dem Boot zuzuschreiben. Sondern man tut gut daran, einfach selber in dieser Regie zu bleiben. Das Boot ist natürlich unabdingbar, auch alleine vor dem Hintergrund, dass man natürlich auf dem offenen Ozean, wo ich ja schwimme, weder bei Tag noch bei Nacht kann man ja gar nicht navigieren. Man braucht das Boot einfach auch für die Navigation. Aber seine Sicherheit an das Boot und auf die die Leute auf dem Boot daran zu knüpfen, das wäre, glaube ich, nicht richtig.

(03:07 – 03:41)

8. Aber letztendlich sind Sie wirklich im Wasser ganz auf sich alleine gestellt.

Hier hat man halt auch Teams, die sich zusammenfinden, ohne dass man sich jahrelang vorher kennengelernt hat. Dann gibt man dem praktisch sein Leben auch in die Hand und schwimmt neben diesem Boot her. Mehr als ein Arm vor den anderen setzen, kann ich dann ja auch nicht machen. Es ist einfach auch eine schöne Sache, weil es schweiß einfach unglaublich zusammen. Menschen, mit denen ich nur wenige Stunden meines Lebens, aber eben so intensiv verbracht habe und die ich danach nie wieder getroffen habe und trotzdem hat man diese unfassbare Verbundenheit zu denen. Teilweise mehr Verbundenheit als zu Menschen, die man schon seit Jahren kennt. Man ist wie so eine Familie und die Dinge, die ich jetzt mache, eben auch auf den Seychellen oder als ich nach Helgoland geschwommen bin – diese Pionier-Projekte – oder das Vortrapptief von Amrum nach Sylt.

Niemand hat ja geglaubt, dass das überhaupt möglich ist. Ich meine, jeder, der das vorher versucht hat, ist ja leider Gottes auch verunfallt und gestorben.

(03:44 – 04:40)

9. Was war Ihre faszinierendste Begegnung im Wasser?

Auf der negativen Seite war das natürlich dieser Müll, dieser Plastikmüll, den ich dann natürlich erlebe, da draußen, wenn man dann mitten in der Nacht irgendwo in eine Plastikplane reinschwimmt. Wenn man in der Nacht an einer Bohrinself vorbeischwimmt und diese Geräusche, das ist so gruselig. Das ist natürlich, das sind natürlich Erlebnisse, die traumatisieren einfach. Das nimmt mich immer sehr ein, emotional auch. Das tut mir dann immer wahnsinnig leid, was wir da draußen als Menschen verursachen.

Dann natürlich diese tollen, faszinierenden Begegnungen mit den Haien, mit den Walen, mit Robben, mit Schildkröten, Delfinen, die vorbeikommen, sich den Typen angucken, der da rumschwimmt, die dann mit mir schwimmen wollen, weil die kommen ja zu mir. Und wie offen die mir dann begegnen. Das ist einfach wunder-wunderschön.

(04:43 – 05:34)

10. Weiß man im Nachhinein noch immer alles, was einen so bewegt hat? Man kann ja das in dem Moment niemandem erzählen.

Das nimmt man alles mit. Das klingt auch ganz lange nach. Das ist nicht so, wie wenn man Marathon läuft oder Ironman macht und dann über die Ziellinie kommt und dann von tausenden Leuten da beklatscht und angefeuert wird. Wenn ich an so einem Strand ankomme, meist ist da ja gar keiner. Und das klingt aber immer ganz lange nach. Man hat nicht diese absoluten Hochs. Endorphine sind lange schon verbraucht auf den 18 und mehr Stunden, die ich dann unterwegs bin. Aber dieses Nachklingen, diese Demut, was man mitnimmt, das ist irgendwie ganz toll.

(05:37 – 06:10)

11. Was war Ihre gefährlichste Begegnung im Wasser?

Die gefährlichste Begegnung war eigentlich, wenn man bei 12/13 Grad in der Badehose schwimmt, wie jetzt auch bei der Wattenmeer-Odyssee über so viele Stunden in dieser Kälte. Und dann natürlich auch diese aufkommende Hypothermie, diese Unterkühlung, wo man selber auch nicht einschätzen

kann. Wenn man natürlich über alle Limits geht, dann kriegt man auch nicht mehr mit, wann jetzt wirklich Schluss ist – endgültig Schluss ist. Und das ist sehr gefährlich. Und ich war schon mehrfach in der Situation, dass ich wirklich kurz davor war. Dann hätten wir jetzt beide nicht miteinander sprechen können.

(06:13 – 06:47)

12. Das heißt, der Körper sendet dann auch nicht verlässlich die Signale: Hör jetzt auf.

Wenn man bei 12 Grad Wassertemperatur ins Wasser steigt, dann sagt der Körper ja eigentlich schon, bevor es überhaupt losgeht, dass man aufhören soll. Alles in einem drin, egal wie gut man vorbereitet ist, egal wie gut man trainiert ist, sagt ja: 'Du musst sofort da raus.' Das ist ja dieser Selbsterhaltungstrieb, den man hat. Wenn man dann dem zuwider, dann acht, neun, zehn Stunden unterwegs ist und die Grenze so weit verschoben hat, dann ist dieser Übergang, weil – das ist ja auch als Todeszone dort definiert –, weil man natürlich unter solchen Umständen als Mensch nicht überlebensfähig ist, in einer Badehose bei solchen Temperaturen. Und der Übergang ist natürlich dann fließend, und da kann das Boot, das Begleitboot, dann auch nichts mehr machen. Es ist immer sehr schwierig, dann das auszuloten, weil ich möchte natürlich ... Ich setze mich ja bewusst diesem Risiko aus, aber ich liebe meine Familie, meine Kinder, meine Frau, meine Freunde usw.. Ich will ja zurückkommen. Ich möchte ja nicht da draußen verunfallen.

(06:49 – 07:46)

13. Warum begibt man sich in eine solche Gefahr, von der man weiß, dass sie nicht unbedingt immer gut enden muss?

Ja, ich meine, wenn ich jetzt im Auto von Berlin irgendwie nach Hamburg fahre, dann ist es auch eine Gefahr, der man sich aussetzt – auch mit einem Risiko. Und warum man das macht, was ich da mache, das ist einfach diese Leidenschaft. Ich glaube, der Antrieb ... Die Frage stellt sich mir gar nicht. Aber das kann man natürlich nicht machen, oder ich könnte das nicht machen, um anderen Leuten zu gefallen, um anderen Leuten zu imponieren. Ich mache das wirklich aus freien Stücken. Und es ist auch eine wichtige Aufgabe geworden, der immer mehr Leute zuhören. Also, zum Glück, dass man auch diese Perspektive teilt. Dass man die Leute mitnimmt da raus. Da raus, wo das Meer ja wirklich stattfindet. Das ist ja nicht vorne der Strand, der sichere Hotelstrand und so weiter. Das ist ja nicht das Meer, das sind ja nicht die Küsten. Das Meer ist ja da draußen – wild und mit allem, was

dazugehört. Und das zu erleben, das zu spüren und vor allen Dingen auch anderen Menschen davon zu berichten, das ist das Risiko absolut wert in meinen Augen.

(07:49 – 08:46)

14. Können Sie das Gefühl beschreiben, dass Sie zu Beginn einer Challenge haben?

Ich freue mich da auch drauf. Das ist ein Thema, was ich immer in den Vorträgen dann thematisiere, ist, dass man die Erwartungen, die man hat – und ich bin natürlich auch nicht frei von Erwartungen und Wünschen. Also, ich wünsche mir auch, dass irgendwie alles gut geht. Ja, vielleicht auch, dass es einfach wird, dass es nicht ganz so hart wird, dass der Ozean dir nicht irgendwie alles abverlangt. Aber man tut einfach gut daran, diese ganzen Erwartungen einfach abzulegen, die am Strand zu lassen und ohne Erwartungen rauszuschwimmen. Und wenn man ehrlich ist, so wahre Liebe – und ich kann wirklich sagen: Also, ich liebe wirklich von ganzem Herzen auch den Ozean, ganz besonders – ja, wer wahre Liebe hat, hat einfach keine Erwartungen. Da darf das Gegenüber einfach auch machen, was es will.

Und der Ozean, der kann und macht ja auch mit mir, was er will. Und es ist auch okay. Ich akzeptiere das auch. Ich schimpfe nie da draußen rum.

(08:49 – 09:43)

15. Haben Sie aber auch etwas wie Spannung in Ihnen, während Sie diese Challenges machen?

Man ist natürlich erfüllt auch von dieser antrainierten Sicherheit. Und man hat natürlich diese Unbekannte, die natürlich immer mitschwimmt im wahrsten Sinne des Wortes, weil man gibt natürlich Kontrolle ab. Ja, und das ist natürlich eine sehr dynamische Situation, in der ich mich aber wohlfühle. Also, ich kann da nicht nur mit umgehen, sondern ich mag das auch gerne. Ich habe das richtig gerne. Also, ich weiß ja, dass das die meisten Leute wirklich beängstigt, aber ich habe das auch gerne. Ich will das ja auch spüren, wenn die Wellen da so richtig einen durch die Gegend werfen. Ich finde das einfach super. Ich liebe es einfach.

Man ist einfach ein absoluter unbedeutender, kleiner Teil, aber das lässt mich jetzt nicht klein fühlen oder, dass ich mich schlecht fühle, sondern mir gibt das irgendwie ein tolles Gefühl, dass man so ein Teil eines großen Ganzen ist, was ja auch alles überdauern wird.

Also, dieser Ozean, der seit Jahrmilliarden ja da ist und auch immer noch da sein wird, wenn ich und alles um mich herum irgendwie schon längst nicht mehr da ist. Das gibt mir ein schönes Gefühl. Es ist einfach toll zu wissen, dass man irgendwie gerade Teil von etwas sein darf, von diesem kleinen Augenblick, dieser absoluten Urkraft. Einfach wunderschön. Tolles Gefühl.
(09:46 – 11:03)

16. Denken Sie, während Sie diese vielen Kilometer schwimmen?

Ich versuche immer da zu sein, also Geist und Körper an einem Punkt zu halten, nämlich genau im Hier und Jetzt. Das hört sich so einfach an, ist aber wirklich schwer und gelingt mir auch – sage ich auch ganz offen – mal weniger und mal mehr gut. Weil man sich natürlich gerne ablenkt. Ich meine, unser tägliches Leben ist ja das beste Beispiel dafür. Wir sind ja ständig irgendwelchen Ablenkungen ausgesetzt und sind ja selten an dem Ort, wo wir jetzt gerade sind. Da ist man mit Gedanken, wenn man irgendwo auf der Arbeit ist, mit den Gedanken zu Hause. Wenn man wieder zu Hause ist, ist man mit den Gedanken auf der Arbeit. Man ist ja irgendwie immer zerrissen. Wenn man das schafft, und das ist das, was ich immer versuche und das sind auch die schönsten Momente, auch die kraftvollsten, wenn ich das zusammenhalte. Und das versuche ich da draußen, da zu sein, genau jetzt da zu sein.

Ich versuche dann – das ist vielleicht jetzt irgendwie lustig – auch so zu denken wie der Ozean. Dem ist das völlig egal. Kilometerangaben und das kennt er ja alles überhaupt gar nicht.

Der Ozean, der kennt ja keine Ländergrenzen. Der kennt ja keine Sprachen, die wir sprechen, keine Religion, keine Kulturen, keine Kilometer- oder Stundenangaben. Das interessiert den ja alles überhaupt nicht. Der war er schon lange vorher da und das ist einfach genau das, was ich auch versuche. Ich versuche im wahrsten Sinne des Wortes auch so zu denken, wie man ihm das unterstellt, wie der Ozean auch denken würde.

Also, es ist egal, wie lange es dauert. Es ist egal, wieviel Kilometer noch. Egal, wie viele Stunden noch. Einfach da sein.
(11:05 – 12:36)

17. Wie oft haben Sie das Schwimmen schon verflucht?

Im Training. Wenn ich da im Hallenbad herumschwimme und so weiter. Das ist schon irgendwie nicht so toll, aber unabdingbar, für das was ich dann mache. Aber beim Schwimmen im Meer, bei meinem Unterfangen selber habe ich noch nie eine Minute verflucht. Also, auch wenn ich mich dann

wiederhole, aber ich finde es einfach total toll. Das ist auch eine tolle Ehre. Ich darf ja schwimmen und an Orten sein, wo noch nie ein Mensch zuvor war und das ist einfach großartig.

(12:39 – 13:07)

18. Können Sie beschreiben, wie es sich anfühlt, rein körperlich, so lange im kalten Wasser Zeit zu verbringen?

Man ist schon fast erschrocken, wenn man dann erfährt, wozu sein Körper ... – wofür wir eigentlich auch ausgelegt sind und wie weit wir uns entfernt haben.

Ich glaube, dass Vorfahren von uns von 150 oder 200 Jahren oder länger zurück: Die würden sich doch kaputt lachen über uns, wie wir hier rumrennen, bei zwölf Grad in so einer Daunenjacke, wo wahrscheinlich Amundsen sich zwei Finger abgehackt hätte, wenn er einmal für zehn Minuten so eine Jacke hätte anziehen dürfen.

(13:10 – 13:38)

19. Diese Kälte zu empfinden hat eher etwas Puristisches für Sie? Können Sie das beschreiben?

Ich glaube, dass Kälte zu empfinden, eigentlich auch was ganz Natürliches ist für uns Menschen. Was uns nur einfach abhandengekommen ist, aufgrund dieser ganzen Komfort-Strukturen, die wir uns hier erschaffen haben, gerade hier in unseren Breitengraden, wo wir hier wohnen, in diesem Wohlstand, in dem wir wohnen. Das ist uns natürlich abhandengekommen. Also, ich glaube, da muss man so gar nicht weit weggehen in der Zeit oder an andere Orte gehen, den Leuten ist doch wohl immer kalt gewesen, die hatten immer kalte Füße, kalte Hände. Denen war immer kalt und Hunger hatten die auch immer und müde waren die auch immer, weil die einfach auch nie ausschlafen konnten. Also, ich glaube, das ist einfach, wenn man die Komfortzone mal verlässt – selbstbestimmt – und sich mal dann wieder auf normales, natürliches Terrain begibt, dann wundert man sich. Also, ich bin da selber überrascht, was man für Möglichkeiten hat.

(13:41 – 14:30)

20. Was würden Sie antworten, wenn eines Ihrer Kinder morgen kommt und sagt: 'Papa, ich möchte die Meere durchschwimmen, so wie du'?

Dann wäre ich auf jeden Fall natürlich dabei, würde aber natürlich mir angucken, ob man das auch wirklich aus der Intention heraus macht, weil

man das wirklich aus dem Inneren heraus will oder ob man nur anderen Leuten irgendwie gefallen will oder andere Leute beeindrucken will. Das wäre für mich jetzt die falsche Motivation, die auch irgendwie auf Dauer nicht funktioniert.

Ich freue mich grundsätzlich immer, wenn jemand Leidenschaft zeigt und sich für etwas einsetzt und irgendwie was machen will. Also, eine Mentalität des Machens, das ist einfach total großartig. Und da kann ich jeden nur darin bestärken, dem auch zu folgen.

(14:33 – 15:13)

21. Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn Sie von einem langen Schwimm-Trip wieder nach Hause zurückkommen?

Da freue ich mich natürlich auf meine Familie, sofern sie jetzt nicht dabei ist – was wir auch oft genug hatten, dann kommen die halt mit. Ich freue mich dann auch ein Stück weit auf das normale Leben zu Hause. Ich bin auch gerne zu Hause – an Land sozusagen. Weil ich natürlich auch weiß, dass das mein Zuhause ist und ich da hingehöre und nicht ins Meer.

Aber manchmal gerade so, Wattenmeer-Odyssee, dann wünscht man sich auch irgendwie, ... Dann denkt man: 'Ach, die Nordsee, ey, ist doch eigentlich mein bester Kumpel, weil ich bin ja schon nach Helgoland geschwommen' und so weiter. Und man fühlt sich befreundet mit der Nordsee, aber das ist natürlich nur ein Trug. Und die Realität tut dann auch mir weh, weil ich wäre natürlich gerne Freund der Nordsee, aber ich bin es nicht. Ich bin der Nordsee einfach total egal. Leider. (lacht) Umso schöner ist es dann zu Hause zu sein, wo man auch hingehört, weil da ist man nicht egal. Das ist irgendwie auch ein tolles Gefühl.

(15:16 – 16:11)

22. Wie viel Zeit brauchen Sie zur Regeneration? Wenn Sie dann solche Hammer-Etappen hinter sich bringen?

Ja, manchmal monatelang. Also, gerade auch mental. Ich musste mir auch schon Hilfe holen, wenn ich da so traumatische Flashbacks hatte usw.. Ich hatte auch einen richtigen Psychotherapeuten, so einen Analytiker, mit dem ich einmal im Monat immer noch zusammenarbeite. Dann haben wir natürlich diese ganzen Spuren von den Quallen, dieses ganze Gift noch im Körper. Also, der Ozean, der nimmt einen schon ganz schön auseinander. Der nimmt einem nicht alles, aber der nimmt einem dann schon ganz schön viel.

Das ist dann halt so. Aber kein Problem! Dann muss man einfach sich die Zeit geben und wieder Kräfte sammeln an Land, Wunden lecken und sich ein bisschen erholen. Und dann ist es einfach... Danach hat man auf jeden Fall was dazugewonnen.

(16:14 – 17:01)

23. Einen speziellen Arzt werden Sie dabei haben. Hören Sie immer auf den?

Nein, ich habe keinen Arzt dabei, tatsächlich. Weil bei dem, was ich da mache, auch ein Arzt... Was soll denn der auch machen? Bei so einem Unterfangen selber kann ein Arzt dann auch nicht viel machen. Davor und danach ist es sinnvoll, – auch fast unabdingbar – sich da abchecken zu lassen und sich entsprechend dann auch behandeln zu lassen.

(17:03 – 17:22)

24. Ihnen ist ein Blauhai begegnet. Wie haben Sie den abgewehrt?

Man hört da natürlich auf zu schwimmen. Man muss anhalten und dann, toi, toi, Ruhe bewahren. Und das ist etwas, was ich immer schaffe, weil so einem Hai, dem kann man natürlich auch nichts vormachen. Der weiß dann, ob du auch wirklich ruhig bist oder nur so tust. Und auch im Zuge der Serie war ich ja mit Bullenhaien unterwegs, auf Fidji. Die waren noch einmal deutlich größer als der Blauhai.

Aber nochmal, man wird eigentlich immer offen – nicht empfangen, aber die Tiere bringen einem immer eine Offenheit gegenüber und es ist irgendwie großartig. Ich habe es immer geschafft, ruhig zu bleiben. Ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Schlüssel und dann freut man sich darüber und ist wirklich auch sehr beeindruckt. Ich zumindest bin es immer, wie gut man behandelt wird von einer Natur, von den Lebewesen, die man selber als Mensch nicht gut behandelt. Das Schlimmste und Gefährlichste da draußen bin ja ich als Mensch. Das ist nicht der Hai.

(17:24 – 18:16)

25. Können Sie in einem Satz noch Ihre Mission beschreiben?

Mir geht es einfach darum, die Leute mitzunehmen, wirklich weit raus aufs Meer, als Mensch, der ich ja bin und diese Perspektive zu teilen. Ich möchte einfach ein Zeichen setzen, dass wir diese Entfremdung einfach ablegen und uns wieder annähern an die Natur. Und man kann einen Organismus wie das Meer ja auch nicht so schlimm behandeln, wenn man dort nah dran ist. Und



wenn man sagt, dass man das Meer liebt. Und das tun ja die meisten zum Glück und das will ich einfach bestärken.
(18:19 – 18:46)

(Abmoderation: Alle drei Folgen „Man of the Ocean“ sind ab Dienstag, 11. April 2025, 09:00 Uhr unter <https://zdf.de> als Stream abrufbar. Im ZDF sind die Folgen ab Sonntag, 13. April 2025, wöchentlich um 15:45 Uhr zu sehen.)

Das Interview führte Christina Betke, ZDF