

## **Sebastian Ströbel: "Die Reise hat mir eine ganz neue Perspektive und einen ganz neuen Blick auf die Welt gegeben"**

Der Schauspieler und Naturfreund über seine abenteuerliche Doku „Meine Arktis“, seine Abhärtung als „Bergretter“, mulmige wie heitere Grönland-Gefühle, vegetarische Kost aus der Tiefkühl-Tüte und ein Mitbringsel für den Weihnachtsbaum

(Anmoderation: Seit mehr als zehn Jahren spielt Sebastian Ströbel in der ZDF-Serie den "Bergretter" Markus Kofler. Jetzt tauscht der Schauspieler in der neuen zweiteiligen "Terra X"-Doku die Alpen gegen die Arktis ein und ist statt mit Heli mit Schlittenhunden im Eisbärengebiet unterwegs. Bei seiner abenteuerlichen Reise in den Hohen Norden begleitet er die Inuit in Grönland in ihrem Alltag zwischen uralten Traditionen und moderner Realität, erfährt, wie Forschung in dieser extremen Welt – mitten im Hotspot des Klimawandels – funktioniert und lässt sich von der Polarnacht auf Spitzbergen in den Bann ziehen. Wir haben mit Sebastian Ströbel über seinen Arktis-Trip gesprochen.)

### **1. Was hat Sie dazu bewegt, sich auf das Abenteuer Arktis überhaupt einzulassen – fernab von ihrer Rolle als Bergretter?**

Naja, es ist ganz einfach so: Wenn mich jemand fragt, ob ich in die Arktis gehen darf, dann gibt es keine zwei Antworten, es gibt nur eine: Unbedingt, das will ich machen, das ist 'ne Once-in-a-Lifetime-Chance.  
(0:00-0:12)

### **2. Mit welcher Erwartung sind Sie gestartet, was hat Sie am meisten überrascht?**

Also ich glaube, meine Erwartung war so extrem hoch, als ich diese Reise begonnen hab, aber das kam auch aus meinem totalen Unwissen auch über diese ganze Region. Und die Reise, die ich dann begonnen habe und beendet habe, hat mir so eine ganz neue Perspektive und auch ein ganz neuen Blick auf die Welt gegeben, also auch nicht nur geopolitisch oder strategisch, sondern auch, weil ich diese Region auf einmal komplett entdecken durfte.  
(0:14-0:40)

### **3. Wie haben Sie sich denn auf diese extremen Bedingungen vorbereitet?**

Ich hab natürlich das Glück, dass ich durch die Dreharbeiten bei den "Bergrettern" eigentlich relativ viel in der Höhe arbeite und mich auch

körperlich fit halten muss. Deswegen war es natürlich für mich in dem Sinne jetzt kein so Riesen-Stolperstein, dass ich mich da sehr anstrengen musste. Auch die Kälte kenne ich natürlich vom Kaunertal her.  
(0:42-1:00)

**4. Gab es einen Moment, in dem sie sich gefragt haben: Was mache ich hier eigentlich?**

Ich glaube, so die Momente waren vor allem während der Zeit, als wir auf Grönland waren, als wir gerade an der Ostküste von Grönland (das ist ein unglaublich raues und schwer zugängliches Gebiet). Und wir waren da mit Schneemobilen unterwegs und mussten auch einen Gletscher passieren. Wo wir wirklich über Gletscherzungen gefahren sind und dann setzte starker Nebel ein und auch Schneefall und die Piste wurde immer steiler und unzugänglicher. Und dann hat man selbst bei unseren Inuit, die mitgereist sind, haben wir gemerkt, dass sie so ein bisschen unruhig waren. Und das trägt natürlich nicht ganz so dazu bei, dass man auch ruhig bleibt, dann selber. Aber Gott sei Dank muss man immer einen Schritt nach dem anderen gehen und dann kommt man auch zum Ziel.  
(1:02-1:43)

**5. Und wie war das, als Sie in diesen eisigen Trockenanzug ins eiskalte und vor allen Dingen nachtschwarze Polarmeer gestiegen sind?**

Da war es ja so, dass ich eigentlich da vor allem nur die Angst hatte, dass mein Anzug undicht ist ja. Das war ja, wir haben ja da getestet, ob die überhaupt noch dicht sind, diese Anzüge, und da war natürlich auch meine mentale Blockade viel größer, weil ich eigentlich vor kaltem Wasser jetzt gar keine Angst hab oder mich das jetzt nicht wirklich belastet; das zieht Energie, aber ich finde es jetzt nicht weiter schlimm. Aber schwarzes Wasser auf offener See: Das ist für mich so 'n bisschen, ist schon so eine Urangst, die ich da irgendwie überwinden musste und deswegen war das schon ein Hindernis für mich.  
(1:45-2:19)

**6. Trotz Kälte, Sturm, Dunkelheit – gab es auch Momente, in denen Sie einfach nur gelacht haben?**

Auf jeden Fall. Also ich hab' jeden Abend gelacht, wenn es bei uns Essen gab. Ich bin Vegetarier, das heißt also, der ... meine Speisekarte ist in der Arktis relativ einfach gewesen, weil natürlich Gemüse jetzt nicht gerade Hochsaison hat da. Und durch die mangelhafte Versorgungslage, die wir

natürlich in vielen Gebieten hatten, gab es wirklich jeden Abend dann entweder irgendwie so 'n tiefgefrorenen Gemüsereis oder tiefgefrorene Gemüsenudeln aus irgendeiner Tüte. Und deswegen hab' ich mich schon deswegen so köstlich amüsiert. Weil wenn man am Abend dann das das Essen verkostet bekommen hat, das war dann schon wirklich immer wieder lustig, weil man gerätselt hat, welche Form des Auflaufes man bekommt am Abend.

(2:21-3:02)

## **7. Was hat Sie auf ihrer Reise durch die Arktis besonders berührt?**

Also zum einen, obwohl es ja eigentlich klar ist, wenn man an die Arktis denkt, denkt man an Natur, hat mich trotzdem die Natur überrascht und diese Weite und diese Schönheit, wenn man das erste Mal da beim Meereis steht oder wenn man am Sermilik-Fjord auf die, auf das Packeis schaut oder wenn man Eisberge sieht. Das packt einen so unglaublich. Und dazu, dieses unglaublich, dieses blaue Eis, diese unendliche Weite und auch diese Einsamkeit, das hat mich wahnsinnig gepackt und fasziniert, und auf der anderen Seite natürlich die Menschen, ganz klar. Dass ich mich da in die Begebenheiten anpassen durfte und musste, dass ich da mit den Menschen zusammen 'ne Zeitlang den Weg gehen durfte, das war für mich schon 'ne unfassbar schöne Erfahrung. Auch zu sehen, obwohl so viele Tausende Kilometer zwischen unseren Kulturen liegen. Oder auch so viele 1000 Kilometer zwischen unseren Ängsten und Hoffnungen. Trotzdem sind wir sehr, sind wir alle gleich einfach, und es hat auch was Tröstliches in dieser Welt.

(3:03-4:01)

## **8. Haben Sie ein Souvenir von der Reise mitgebracht?**

Ich habe mir tatsächlich von der Norge in Ny-Ålesund habe ich mir eine Christbaumkugel von dem Luftschiff mitgenommen, mit der mit der Nobile und Amundsen damals den Nordpol zum ersten Mal überquert haben.

(4:03-4:17)

**(Abmoderation: Beide Folgen der "Terra X"-Doku "Sebastian Ströbel – Meine Arktis" sind ab Montag, 1. Dezember 2025, in Web und App des ZDF abrufbar. Im ZDF ist Folge 1 am 1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember 2025, 19.15 Uhr, und Folge 2 am Dienstag, 30. Dezember 2025, 22.15 Uhr, zu sehen.)**

*Das Interview führte Marion Leibracht, ZDF*