(Transkription*)

Sebastian Ströbel: "Die Menschen sind es, die jede Reise besonders machen"

Schauspieler Sebastian Ströbel über seine Anden-Reise für "Terra X", die Besteigung seines ersten Sechstausenders und bewegende Begegnungen in Südamerika.

(Anmoderation:
Wie lebt es sich in den Höhen der Anden, wo raue Natur und extreme Bedingungen den Alltag prägen? In der zweiteiligen "Terra X"-Dokumentation "Sebastian Ströbel – Menschen der Anden“ reist der Schauspieler durch Südamerika, begegnet faszinierenden Menschen und wagt sich erstmals auf einen über 6.000 Meter hohen Gipfel. Im Interview spricht Sebastian Ströbel über die körperlichen und mentalen Herausforderungen seiner Reise, unvergessliche Begegnungen und darüber, warum ihn vor allem die Menschen der Anden nachhaltig beeindruckt haben.)

1. Was hat Sie dazu bewegt, sich in das Abenteuer Anden zu stürzen, fernab von Ihrer Rolle als Bergretter in den Alpen?

Es ist eigentlich relativ einfach, weil die Anden sind die längste Gebirgskette der Welt, zumindest oberhalb des Wassers. Und deshalb ist das für einen Alpinisten ein Muss, da einmal im Leben hinzukommen. Dass ich das jemals schaffen würde, hätte ich nicht gedacht oder zu hoffen gewagt, und bin deswegen natürlich umso glücklicher, dass ich das erleben durfte und dabei sein konnte.
(00:00 – 00:16)

2. Mit welchen Erwartungen sind Sie in diese Reise gestartet und was hat Sie am meisten überrascht?

Ich gehe immer sehr jungfräulich an Reisen ran. Ich versuche wirklich, so wenig zu wissen wie möglich, was bei einem Menschen wie mir, der sich sehr für Wissen interessiert und eigentlich das auch liebt, sich irgendwo reinzulesen, das versuche ich jungfräulich ranzugehen und nicht zu viel zu wissen, damit ich dem Zuschauer gegenüber auch die Verantwortung erfüllen kann, dass ich einfach ihm das Wissen besser vermittle. Und was mich immer am meisten überrascht, ist auch wieder etwas, was eigentlich offensichtlich ist oder eigentlich jedes Mal dasselbe ist und mich aber trotzdem immer überrascht: die Menschen. Die Menschen sind es, die jede

Reise besonders machen, und überall auf der Welt ticken die Menschen alle gleich und sind trotzdem anders und sind trotzdem anders wunderbar. Und das berührt mich jedes Mal aufs Neue und überrascht mich auch komischerweise.
(00:19 – 00:58)

3. Wie haben Sie sich denn körperlich und mental vorbereitet auf die Erstbesteigung eines Sechstausenders?

Da muss ich sagen, war die größte Vorbereitung, die, dass ich es mental schaffen musste. Also, ich wusste irgendwie, körperlich würde ich es schaffen. Ich bin das ganze Jahr über im Training, ich mache das ganze Jahr über sehr viel Ausdauersport, Kraftsport. Ich mache sehr viel Höhentraining, dadurch, dass ich sowieso immer hochalpin arbeite. Aber dieses Mentale, zu wissen, dass man auf 6.000 geht, und ich war wirklich in meinem Leben bis jetzt noch nie höher als 4.000 Meter.
Das macht einem Angst, das macht einem auch eine Blockade. Ich bin niemand, der irgendwie sagt, ich muss auf Gipfel hoch. Aber diese mentale Geschichte war für mich wahnsinnig wichtig, zu überwinden. Und auch, das mit dem Kopf klarzubekommen, dass ich gewusst habe, okay, ich schaffe das. Und ich schaffe das auch, trotz der Angst vor Höhenkrankheit zum Beispiel. Und deswegen, das war wirklich für mich die Reise meines Gehirns.
(01:00 – 01:43)

4. Ganz ehrlich, gab es einen Moment am Berg, wo Sie sich gefragt haben, was mache ich hier eigentlich?

Den gab es tatsächlich. Ich bin in der Nacht, bevor wir vom Höhencamp, vom Campo Alto, dann zur Gipfelbesteigung, das war so gegen 12.00 Uhr nachts, aufgebrochen sind, vor der Tür gewesen und da war ein wahnsinniger Schneesturm und ich stand da draußen auf 5.200 Metern im Schneesturm in der Nacht und wusste, in zwei Stunden gehst du auf ein wahnsinniges Abenteuer, auf über 6.000 Meter hoch. Und dann habe ich gedacht, wo bist du hier, was machst du hier, was ist, wenn wir jetzt einfach umdrehen müssen, weil es einfach nicht geht? Wir hatten nur diesen einen Versuch, auf diesen Berg hochzukommen, und das war so ein Moment, wo ich, wie gesagt, mich wirklich zwicken musste, kneifen musste, wo ich bin und was ich hier mache.
(01:45 – 02:23)

5. Daran anschließend, Sie waren ja in völliger Dunkelheit aufgebrochen und dann sogar bei Blitzeis unterwegs. Wie verändert sich da das Zeitempfinden oder die Wahrnehmung in so einer Extremsituation?

Die Stunden verfliegen eigentlich, es geht wahnsinnig schnell. Ich hatte so das Gefühl, das war wie im Zeitraffer, diese ganze Reise. Man muss sich auch vorstellen: Es war stockdunkel, wir haben nur praktisch unseren eigenen Atem gesehen, wir sind mit Steigeisen über den Gletscher gelaufen, in der Seilschaft, dann hat man nur den Lichtkegel seiner Stirnlampe und ansonsten ist alles schwarz und man sieht, was auch gut ist, man sieht eigentlich nicht, was vor einem liegt, weil diese Anstrengung wäre sonst noch viel größer. Das war in dem Sinne sogar ein Vorteil, dass man eben nicht wusste, wo man wirklich hin steigt. Und erst als es dämmerte und wir die ersten zwei Gefahrenstellen passiert hatten, die es gab, eben die sehr steil und sehr eisig waren, das war wirklich schon Eisklettern, und als es dämmerte und man gesehen hat, was man hinter sich gebracht hat, das war so ein Aha-Moment und das hat einen wirklich gepackt und das war ein Moment, den ich niemals vergessen werde.
(02:25 – 03:12)

6. Und dann nach Süden, nach Patagonien, mit den Gauchos, ausreiten mit Rindern und Pferden, wie war das?

Also, es ist ein Kindheitstraum, ein Sandkastentraum, so etwas zu erleben: dass man auf dem Pferderücken die Rinder zusammentreibt. Aber für mich war das ein wahnsinniges Erlebnis. Dieses Erdige, dieses Zusammenspiel aus, aus diesem Beruf der Gauchos, aus dieser Passion, aus dem Zusammenspiel zwischen Natur, Mensch und Tier. Also Pferde und Schafe und Hunde. Das war eine Symbiose, die einfach unglaublich ergreifend war und die ihre Wirkung, glaube ich, bei keinem Menschen verfehlen kann.
(03:14 – 03:42)

7. Aber gab es auch lustige Momente? Das Pferd wollte nicht lostraben?

Muss ich jetzt nicht dran erinnert werden. Ich bin ja ein hervorragender Reiter, wie man mir bescheinigt. Nein, also wirklich, das Pferd hat mit mir gemacht, was es wollte. Man hätte mir auch einen Esel geben können, das hätte wahrscheinlich nicht mehr Impact gehabt auf den Film. Aber: Das war natürlich sehr witzig. Man muss sich ja auch vorstellen, das wäre ein bisschen so, wie wenn man mit einem Balletttänzer auch den Schwanensee nachtanzt. Die würden sich ja vor Lachen einfach nur schütteln, und man müht sich dann ab. Und die Gauchos haben mich natürlich auch mehr belächelt, als dass sie mich ernst genommen haben. Aber ich habe dann versucht, wenigstens mit meinem Interesse und mit meiner Liebe für die Natur und der Tiere gegenüber, ihren Respekt einzuholen. Und dass ich auch nicht klein beigegeben habe. Also, ich habe mich natürlich auch nicht klein kriegen lassen.
(03:44 – 04:21)

8. Szenenwechsel zu den kolumbianischen Ringerinnen. Was war das denn für eine Szenerie? Waren Sie beeindruckt?

Es war etwas, wo ich total mein Trash-Herz erobert hat, und aus diesem Trash ist halt auch ganz schnell dieses Bewusstsein geworden, dass diese Cholitas, die das machen, die haben einen solchen Stolz dabei, diese Wrestling-Cholitas. Das hat ja viel mit Emanzipation, mit Gleichberechtigung zu tun. Diese Frauen haben einen Stolz und eine Disziplin und das war wirklich irgendwie so ein surrealer Moment, da zu sitzen zwischen lauter, teilweise auch besoffenen Touristen und dann aber ernsthaften Einheimischen und das zu sehen und wo man einfach sich einfordert: Hey, wir haben genauso das Recht, da zu sein, und wir nehmen uns unseren Platz in der Gesellschaft, wir nehmen uns unseren Platz in der Welt, und wir hinken kein bisschen hinterher, sondern es war einfach ein erhebendes Gefühl, da zu sein.
(04:23 – 05:04)

9. Und wie war es mal selbst fliegen zu dürfen?

Stark. Das war wirklich so dieses Gefühl, als mir der Fluglehrer auf einmal das Steuer überlassen hat. Und auf einmal hat man den Eindruck, man wird mit dem Wind und mit den Elementen eins, weil dieses Flugzeug ganz fein reagiert auf jeden Handdruck, auf jede Bewegung, die du im Körper hast. Und diese Durchlässigkeit zu haben und trotzdem konzentriert und mit Spannung zu bleiben, war ein tolles Erlebnis.
(05:07 – 05:27)

10. Eine ganz lange Produktionsreise in einem kleinen, aber sehr konzentrierten Team. Welcher Moment hat Sie zum Lachen gebracht?

Ach, ich kann jeden Tag lachen, wenn ich den Tobi, unseren Kameramann, angucke, wenn ich die Verzweiflung manchmal in Davids, unseres Regisseurs, Gesicht sehe, wenn irgendwo was nicht so klappt, wie wir es wollten, oder die Orga nicht geklappt hat. Diese täglichen Missgeschicke, ich kann auch über mich selber lachen. Und dieses Zusammenspiel und dieses Wunder, dass man mit fünf oder sechs Leuten so eng und so intim über mehrere Wochen arbeitet, das ist für mich eigentlich nochmal die Doku in der Doku. Für mich ist das so mindblowing, mit diesen Menschen durch dick und dünn zu gehen. Und das ist auch so, wenn wir uns treffen, das ist wie so ein Kainsmal, das wir alle auf der Stirn führen. Das verbindet uns alle, das wird uns für unser Leben verbinden, diese Reise. Und das sind ja Momente, die man sonst wahrscheinlich in seinem Leben selten mit anderen Menschen geteilt hat.
(05:29 – 06:11)

11. Sie waren mit so vielen Menschen unterwegs, haben Proben im Salar genommen, haben Wetterstationen repariert. Was hat Sie an den Menschen der Anden besonders beeindruckt?

Wie wenig man braucht, um glücklich zu sein. Es ist so, dass man natürlich, gerade Bolivien, einem der ärmsten Länder Südamerikas, wenn ich sehe, was wir für Probleme in Deutschland haben, wie wir damit umgehen, wie wir aufeinander einhacken– überall reagieren Menschen so, auch Leute, die in Not sind. Aber wenn ich sehe, wie Menschen miteinander in Respekt mit der Natur und der Umwelt umgehen und auch diesen Platz, obwohl man selber so eine vielleicht monetäre Not eben hat, wie man mit Respekt und Liebe auch mit der Pachamama, eben dieser spirituellen Kraft der Mutter Erde, der Mutter Natur umgeht, das begeistert mich. Ich habe, glaube ich, in meinem Bordgepäck illegalerweise ein Stück Pachamama mitgenommen und versuche, das hier in Deutschland ein bisschen zu pflanzen, damit wir alle mal den Kopf aus dem Sand ziehen und sehen, was für ein geiles Land wir hier auch haben und wie wichtig das ist, dass wir mit der Pachamama zusammen die Karre aus dem Dreck ziehen.
(06:13 – 07:02)

(Abmoderation:
Beide Folgen der "Terra X"-Dokumentation "Sebastian Ströbel – Menschen der Anden" stehen ab Mittwoch, 16. Dezember 2026, 10.00 Uhr, im ZDF-Streamingportal zum Abruf bereit. Im ZDF sind die beiden Folgen am Dienstag, 22. Dezember 2026, um 22.35 Uhr und am Mittwoch, 23. Dezember 2026, um 22.15 Uhr zu sehen.)

Das Interview führte Thomas J. Kramer

*(*Die Audio-Aufnahme wird in dieser *Transkription exakt wiedergegeben.)*