

# Kämpfernatur der entspannten Art

*Dr. Hannes Lindemann, Arzt aus Bonn-Bad Godesberg, hat sich einen Namen gemacht als Experte für Autogenes Training. Diese Entspannungstechnik half ihm bei der Überquerung des Atlantischen Ozeans in einem Serienfaltboot.*

von Jörn Kneiding

„Ich bin ein Quand-même-Charakter. So bezeichnen die Franzosen einen Menschen, der allen Schicksalsschlägen sein Jetzt-erst-recht entgegensetzt.“ Dr. Hannes Lindemann weiß, wovon er spricht, denn das Leben stellte den Arzt aus Bonn-Bad Godesberg ein ums andere Mal vor Prüfungen: in den Kriegswirren, die ihm eine Schußverletzung einbrachten, bei einer schweren Krankheit, die erst nach mehreren Jahren diagnostiziert werden konnte, oder als ihn Anfang der 80er Jahre ein Autofahrer überfuhr und sehr schwer verletzte. Diese Hürden meisterte er alle. Für ihn waren es Meilensteine, die ihm an Weggabelungen in seinem Leben die Richtung wiesen.

Als guter Sportler steckte er die gesundheitlichen Rückschläge sehr gut weg. Er ist nach wie vor eine Kämpfernatur und neigt dazu, eher zu hart zu trainieren – Gymnastik und Muskeltraining –, um immer wieder in vollem Umfang zu genesen. Auch heute, mit 74 Jahren, hält er sich körperlich fit und strampelt jeden Morgen eine Stunde auf seinem Fahrrad durch den nahen Wald. Und das nicht allein der Fitneß wegen oder aus ästhetischen Gründen, um drahtig und muskulös zu bleiben: „Ich hatte immer große Freude am Sport. Für mich ist er ein Lebenselixier gewesen.“

## Selbstgewähltes Exil

Als in Hamburg-Borgfelde eine Kinderklinik, an der der junge Me-

diziner gerade mit seiner Fachausbildung begonnen hatte, aufgelöst wurde, verlor er seinen Job. Der Schock saß tief. Enttäuscht kehrte er Deutschland bis auf weiteres den Rücken,

Über ein Jahrzehnt sollte es dauern, bis er nach Deutschland zurückkehrte und sich in Bonn niederließ, wo er nunmehr seit mehr als 30 Jahren lebt. Sein selbstgewähltes Exil führte ihn über England, Portugal und Spanien nach Afrika. Reisen und Arbeiten im Ausland, zumal als Deutscher so kurz nach dem Krieg, war nicht einfach. Dennoch schaffte er es, Arbeits- und Aufenthaltsgenehmigungen zu bekommen. Zuerst Marokko: Dort war er Werksarzt in Arbei-



Experte für Autogenes Training: Dr. Hannes Lindemann

tercamps einer amerikanischen Firma, die nacheinander Flugplätze für Rabat, Marrakesch und Casablanca baute. Danach zog er weiter nach Westafrika. In Liberia war der blonde Deutsche Arzt in einer Tropenklinik auf einer Gummiplantage der Firma Firestone.

## Atlantiküberquerung

Dort konkretisierte sich sein Entschluß, den Atlantik zu überqueren. Geboren und aufgewachsen in der Umgebung von Hamburg, Schulzeit in Ratzeburg – die See und der Umgang mit Booten war für ihn Normalität: „Ich bin mit Booten groß geworden. Ich hatte verschiedene kleine Boote, immer nur kleine Boote.“

Er baute sich einen Einbaum und segelte mit diesem 7,7 Meter langen und 76 Zentimeter breiten Kanu von Liberia auf Umwegen nach Haiti. Ein Jahr später, 1956, wiederholte der wagemutige Arzt diese Tour. Diesmal allerdings in einer noch kleineren „Nußschale“, in einem Serien-Faltboot. 72 Tage dauerte diese Reise in dem kleinsten Boot, das jemals den Atlantik überquert hat, von Las Palmas auf den Kanarischen Inseln bis St. Martin in der Karibik. Dieser Rekord besteht heute immer noch. Im Deutschen Museum in München kann sich jeder einen Eindruck machen vom Raumangebot des Faltbootes, der Liberia III.

Sponsorentum heutiger Ausprägung gab es damals noch nicht. Außerdem wollte er seine volle Unabhängigkeit bewahren. Deshalb finanzierte der passionierte Segler seine Fahrten selbst und stand sie ohne jede fremde Hilfe durch, was ihm nicht nur bei Seglern Anerkennung einbrachte. Das große amerikanische Magazin „Life“ widmete ihm am 22. Juli 1957 sogar eine Titelstory. Er ist der zweite Deutsche nach Kanzler Adenauer, der das Titelblatt dieser Zeitschrift zierte.

## Medizinische Selbstversuche

Nicht allein die sportlich-körperlichen Leistungen des segelnden Arztes, sondern auch seine Tests und Beobachtungen der menschlichen Reaktion in diesen Extremsituationen weckten besondere Aufmerksamkeit. Unter anderem interessierte sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Lindemanns

Erkenntnisse und publizierte sie schließlich.

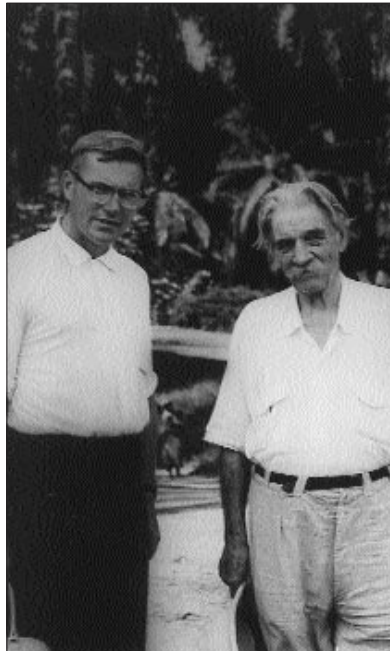
Die Einbaumfahrt diente dem Mediziner in erster Linie dazu, im Selbstversuch die Behauptung des französischen Arztes Alain Bombard zu widerlegen, das Überleben auf dem Meer sei mit Hilfe von Seewasser möglich. Lindemann trank auf kurzen Teilstrecken seiner ersten Fahrt Meerwasser in verschiedenen Dosen vermischt mit Süßwasser – immer jedoch bekam er schon am ersten Tag Ödeme in den Füßen, die sich in der Folgezeit bis zu den Knien hinaufzogen. Trotz weitaus geringerer Bewegungsfreiheit hatte er später im Faltboot mit derartiger Pein nicht zu kämpfen.

„Bombard ist nach allem, was wir wissen, nicht bei der Wahrheit geblieben. Dennoch ist er ein Nationalheld geworden, und der französische Staat hat für ihn in mehrfacher Hinsicht gesorgt.“ Lindemann, dem derartige Popularität in Deutschland nicht zuteil wurde, sagt das ohne Neid. Rummel und Heldenverehrung sind seine Sache nicht. Er selbst ist ein Mann, der Taten sprechen läßt.

#### Besuch bei Albert Schweitzer

Das verbindet ihn mit Albert Schweitzer, dem er 1959 begegnete. Damals segelte er auf einer dritten Fahrt mit einem Kutter und machte einige Tage Station in Lambarene (Gabun), wo Albert Schweitzer 1913 seine Klinik gebaut hatte. „Meine psychohygienische und gesundheitserzieherische Arbeit ist durch die Begegnung mit Albert Schweitzer ganz wesentlich beeinflusst worden,“ glaubt Lindemann. Der Urwald doktor, den die Gabuner „Le Grand Docteur“ nannten, hatte von seinen Fahrten gehört und ließ extra die Lichtmaschine des Spitals anwerfen, damit der deutsche Kollege Dias von seinen Fahrten zeigen konnte. Die beiden Ärzte verstanden sich auf Anhieb sehr gut. Die Begegnung mit dieser „großen Persönlichkeit unseres Jahrhunderts“ hinterließ einen tie-

fen Eindruck bei Lindemann: „Er lebte alles vor. Andere reden, leben dann aber anders. Als ich in Lambarene war, arbeitete Albert Schweitzer morgens körperlich, nachmittags und bis spät nachts geistig. Auch mit 84 Jahren war er sich trotz eines „offenen Beines“ nicht zu schade, seinen gabunesischen Handwerkern sozusagen als „Handlanger“ behilflich zu sein. Das finde ich bemerkenswert, denn Demut wurde von ihm vorgelebt.“



*Zu Besuch in Lambarene: Dr. Hannes Lindemann (links) verstand sich direkt sehr gut mit Dr. Albert Schweitzer. Foto: Lindemann*

#### Autogenes Training

Die Psyche des Menschen versagt früher als die Physis. Mit diesem Fazit seiner ersten Atlantiküberquerung wollte sich der Quand-même-Charakter nicht abfinden. Also suchte er nach einer Methode, die psychisch stärkt, Panikzustände vermeidet und das unvermeidliche Schlafdefizit kompensiert. Die für ihn naheliegende Lösung hieß Autogenes Training nach Schultz. Drei Monate bereitete sich Lindemann in Las Palmas mental auf seine zweite Transatlantikfahrt vor. „Ich schaffe es“, „Nicht aufge-

ben“, „Kurs West“ und „Nimm keine Hilfe an“ lauteten die Vorsätze, die er seinem Unterbewußtsein einprägte. Im Laufe des Trainings überkam ihn ein Hochgefühl, das jegliche Zweifel am Erfolg seiner Mission beseitigte. Und dann, in Krisensituationen während der Überquerung, ließen die verinnerlichten Leitsätze sämtliche Versuchungen der zahlreichen optischen und akustischen Halluzinationen an Lindemanns Unbewußten abprallen.

#### Bücher wurden Standardwerke

Die einzigartigen Erfahrungen, die der Bonner Arzt auf diesen Segeltouren sammelte, ließen ihn zu einem Experten für Autogenes Training und weitere Entspannungsmethoden werden. Zurück in Deutschland, entwickelte er eigene Kurse und bildete Trainer aus, unter anderem für die Bundesschule des Deutschen Roten Kreuzes in Meckenheim-Merl, deren Leiter er lange Jahre war.

An der Bonner Universität hatte er einen Lehrauftrag. Noch heute ist er gesundheitserzieherisch tätig und bildet Kursleiter für Autogenes Training, Psychohygiene und andere Methoden aus. Seit 1958 ist er mit einer promovierten Philologin verheiratet, die auf seiner dritten Fahrt streckenweise mitsegelte und ihn bei seiner publizistischen Arbeit unterstützt.

Seine Bücher über Autogenes Training sind Standardwerke und haben sich zu sogenannten Longsellern entwickelt. Schreiben ist über die Jahre zu einer seiner Leidenschaften geworden. Das Buch über seine Ozeanreisen beispielsweise ist spannend und informativ geschrieben. Zur Zeit sitzt Lindemann jede freie Minute vor seinem Computer und arbeitet an einem neuen Buchprojekt, für das er Berge von Büchern durchlesen muß. Jedoch ein Quand-même-Charakter läßt sich durch solche Schwierigkeiten nicht entmutigen.