

# BEAR GRYLLS

## NEVER GIVE UP

Ein Leben für das  
Abenteuer

DIE NEUE AUTOBIOGRAFIE

PLASSEN  
VERLAG





**BEAR GRYLLS - NEVER GIVE UP**





**BEAR  
GRYLLS**  
NEVER GIVE UP

**Ein Leben für das  
Abenteuer**

PLASSEN  
VERLAG

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

Never Give Up

ISBN 978-1-78763-419-0

Copyright der Originalausgabe 2021:

Copyright © BGV Global Limited 2021

All rights reserved.

Translation copyright © 2022, by Börsenmedien AG

Copyright der deutschen Ausgabe 2022:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Börsenmedien AG, Stefanie Konrad

Gestaltung Cover: Timo Boethelt

Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek

Herstellung: Daniela Freitag

Lektorat: Jana Siegemund

Korrektorat: Claus Rosenkranz, Elke Sabat

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-827-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**BÖRSEN  MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

[www.plassen.de](http://www.plassen.de)

[www.facebook.com/plassenbuchverlage](https://www.facebook.com/plassenbuchverlage)

[www.instagram.com/plassen\\_buchverlage](https://www.instagram.com/plassen_buchverlage)

*Für meine wunderbare Shara –  
das freundliche, kluge und liebevolle Fundament  
unserer Familie.*

*&*

*Delbert Shoopman III und Rupert Tate  
für eure Freundschaft – Krieger,  
die auf dieser Reise an meiner Seite stehen.*





# INHALT

<b>PROLOG</b> .....	<b>11</b>
<b>1. SCHLAMM, SCHWEISS UND ÄNGSTE</b> .....	<b>15</b>
<b>2. AUSGESETZT IN DER WILDNIS</b> .....	<b>17</b>
<b>3. FLÜSSIGKEITZUFUHR IN DER WILDNIS</b> .....	<b>20</b>
<b>4. HÜTE DICH VOR HODEN</b> .....	<b>24</b>
<b>5. DIE ZÄHESTEN</b> .....	<b>27</b>
<b>6. UNSERE ZEIT ABLEISTEN</b> .....	<b>30</b>
<b>7. SLAV DER PFÄHLER</b> .....	<b>34</b>
<b>8. EIN TEAM, EINE MISSION</b> .....	<b>38</b>
<b>9. ÜBERLEBEN IN DER APOKALYPSE</b> .....	<b>42</b>
<b>10. DAS ENTSETZLICHSTE</b> .....	<b>45</b>
<b>11. KLUB DER SCHLANGENBISSÜBERLEBENDEN</b> .....	<b>51</b>
<b>12. DAS DRECKIGSTE</b> .....	<b>56</b>
<b>13. NIPPELZEIT</b> .....	<b>61</b>
<b>14. STILLE MÖRDER</b> .....	<b>65</b>
<b>15. VULKANRETTUNG</b> .....	<b>71</b>

## BEAR GRYLLS: NEVER GIVE UP

16. ENTBLÖSSUNG .....	74
17. SCHWERE ANKER .....	81
18. IMMER VORWÄRTSGEHEN .....	84
19. LOKALE HELDEN .....	88
20. KORNE UND SÄCKE .....	93
21. SHERIFF IN DER STADT .....	96
22. DAS ENDE VOM ANFANG .....	100
23. RAUCHEDE HOSE .....	104
24. SIEHT AUS, ALS HÄTTEN SIE EINEN KRIEG HINTER SICH .....	108
25. AUF SOLOPFADEN .....	113
26. UM FREIHEIT KÄMPFEN .....	118
27. BEGLEITE MICH .....	123
28. SCHLACHTLINIEN .....	127
29. BESCHIEDENE ANFÄNGE .....	130
30. WER NICHT WAGT, DER NICHT GEWINNT .....	134
31. „STARS AM LIMIT“ BEGINNT ... ..	138
32. UNSEREN GROOVE FINDEN .....	142
33. INSEL-BESTREBUNGEN .....	146
34. ZU HAUSE IN DER WILDNIS .....	150
35. ZURÜCK AUF HEIMISCHEM RASEN .....	154
36. FREI RENNEN, SCHNELL RENNEN .....	158
37. IMPROVISIEREN, ANPASSEN, ÜBERWINDEN .....	162
38. PUBLIKUMSLIEBLINGE .....	167
39. SEINE HELDEN TREFFEN .....	171
40. SPIELZEIT .....	175
41. DIE GROSSE GLEICHMACHERIN .....	180
42. KNAPPES ENTKOMMEN .....	185
43. „STARS AM LIMIT“ GEWINNT .....	190
44. CHINA EROBERN .....	195
45. NIE AUFHÖREN ZU ERFORSCHEN .....	202
46. DAS EIS RUFT .....	208
47. DIE ULTIMATIVE ENTDECKUNG .....	211

48. STRENG GEHEIM .....	215
49. DER PRÄSIDENT RUFT .....	219
50. BÄRENBEUTE UND BÄRENSPRAY .....	223
51. ABRIEGELUNG DES WEISSEN HAUSES .....	229
52. KRYPTONIT .....	232
53. DIE ANDERE INSEL .....	237
54. MEISTER UNSERES EIGENEN SCHICKSALS .....	242
55. KÄMPFE FÜR DAS, WORAN DU GLAUBST .....	249
56. THE NATURAL STUDIOS .....	251
57. IM NACHHINEIN IST MAN IMMER SCHLAUER .....	258
58. SICH SEINE KICKS HOLEN .....	263
59. SICH WINTERFEST MACHEN .....	267
60. DIE WAHRHEIT SAGEN .....	270
61. ANGST IST DEIN FREUND .....	275
62. ERST DAS VERSAGEN .....	277
63. DER ANGST INS GESICHT SCHAUEN .....	282
64. DAS FEUER FINDEN .....	285
65. GLAUBE IST WICHTIG .....	288
66. WAHRER REICHTUM .....	290
67. DAS STÄNDIGE SCHLACHTFELD .....	292
68. KRIEGER AN MEINER SEITE .....	294
69. FREUNDE AUF DER GANZEN WELT .....	298
70. GLAUBE, DER BERGE VERSETZT .....	301
71. DU GEGEN DIE WILDNIS .....	304
72. WEITER INNOVATIV SEIN .....	308
73. AMAZON: DER HÄRTESTE WETTLAUF DER WELT .....	313
74. JUNG BLEIBEN .....	320
75. VORBEREITET SEIN .....	323
76. INTERNATIONALER SCOUTING CHIEF .....	328
77. GLOBALE DÖRFER .....	332
78. EINMAL EIN MARINE, IMMER EIN MARINE .....	334
79. FREUNDE GEWINNEN UND MENSCHEN BEEINFLUSSEN .....	338

## BEAR GRYLLS: NEVER GIVE UP

80. DER WILDNIS IST EGAL, WER DU BIST .....	342
81. NARBENGEWEBE .....	348
82. DER KING'S CUP .....	351
83. STÜRME MACHEN UNS STÄRKER .....	357
84. AMEISEN ESSEN MIT DEM ZUKÜNFTIGEN KÖNIG .....	360
85. GERADE ERST IN FAHRT GEKOMMEN... ..	366
BILDQUELLEN .....	375
ÜBER DEN AUTOR .....	377

A large, light gray, stylized 'X' graphic that serves as a background for the title. The 'X' is composed of thick, slightly irregular lines, with a small diamond shape at the top intersection. The word 'PROLOG' is written in a bold, black, sans-serif font, positioned to the right of the 'X' and partially overlapping its right arm.

# PROLOG

ICH SCHAUE NOCH EINMAL auf die Uhr. 0933. Die Leute sagen, dass die Zeit stillstehen kann. Das ist nicht wahr. Aber manchmal fühlt es sich sehr danach an.

Ich bin seit vier Uhr morgens wach. Und zwei Stunden Schlaf sind niemals genug. Es war definitiv bereits ein Akt, einfach nur hierher zu kommen. Ich bin müde. Aber ich bin auch voller Adrenalin.

Ich schaue mich um. Ich sehe, wie sich einige der Büsche bewegen. Ich weiß, wer sich dort versteckt, und lächle. Ich weiß, dass sie genauso nervös sind wie ich. Unser kleines Team von acht Leuten. Klein, aber mächtig. Sorgfältig überall bei den Bäumen positioniert. Sie werden ohne viel Aufhebens auftauchen und sich mir in dem vorher festgelegten Moment anschließen.

Aber im Moment bin ich allein. Und so fühle ich mich auch.

Ich muss mir immer wieder vor Augen führen, dass uns im Umkreis von 200 Metern eine Menge gut ausgebildeter Scharfschützen und Personenschützer begleiten, von denen ich keinen sehen kann. Ich schätze, das ist ihr Job. Ein beruhigender Gedanke ist das allerdings nicht.

## BEAR GRYLLS: NEVER GIVE UP

*Atme, Bear. Alles ist gut.*

Die riesigen Berge Alaskas erheben sich über uns. Das alles scheint sie nicht sonderlich zu kümmern. Eines der vielen Dinge, die ich an Bergen liebe – sie urteilen nie, loben nie und scheinen sich nie um etwas zu sorgen. Sie sind einfach da. Und sie sind erstaunlich. Das ist ein passender Moment, um mich daran zu erinnern.

*Komm schon, Bear. Du schaffst das. Atme es ein.*

Die kühle Sommerluft fühlt sich gut an. Und die Stechmücken sind jetzt weg. Ich hasse Stechmücken. Sie haben weiß Gott über die Jahre mein Fleisch gepeinigt.

Ich versuche, die ersten Momente in meinem Kopf durchzuspielen. Die Interaktion. Die Fragen. Die Route. Ein weiterer riesiger Militärhubschrauber fliegt über das weite Tal, das sich an den Rand der Gletschermoräne schmiegt. Eine letzte Sicherheitsüberprüfung des Gebiets, denke ich mir.

Ich atme noch einmal tief durch. Die Worte meiner Mutter klingen mir im Ohr: „Man hat nur eine Chance, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.“

*Vermassele es nicht.*

Ich bücke mich und nehme ein paar Steine in die Hand, die ich in meinen Handflächen hin und her bewege. Gelassenheit ist ansteckend. Einer der Leitsprüche der Navy SEALs. Ich kenne ihn gut. Allerdings ist er nicht immer leicht zu praktizieren.

*Na los! Wo zum Teufel bist du?*

Ich schaue nach links und rechts.

Nichts.

„Du bist spät dran ... woanders würde man deshalb Liegestütze befehlen“, murmle ich vor mich hin.

Keiner kann mich hören. Außer Jimmy, unser Tonmann, über mein Fernmikrofon. Er wird es von seiner Position am Flussufer aus mit einem Lächeln quittieren. Versteckt. Er ist einer der wenigen in unserer Crew, die über meine schlechten Witze lachen. Dafür liebe ich ihn.

*Ja, genau. Liegestütze würden in solch einem Moment befohlen werden.*

In meiner Armeezeit waren Liegestütze immer die Standardstrafe für die Truppe, wenn einer zu spät zum Marsch kam. Ich frage mich, ob diese Regel auch gilt, wenn man der Oberbefehlshaber des größten und mächtigsten Militärs ist, das die Menschheit je gesehen hat. Wahrscheinlich nicht.

Ich schaue noch einmal auf die Uhr. Erst 1053.

Knisternde Störgeräusche aus meinem Funkgerät. Das lässt mein Herz höherschlagen.

Und dann ist plötzlich alles seltsam still.

Ich kann es spüren.

*Jetzt geht es los.*

Das Spiel beginnt.

Dann tritt der Präsident der Vereinigten Staaten, ohne jegliche Fanfare oder viel Aufhebens, jedoch flankiert von zehn schwarz gekleideten Agenten des Secret Service, die ihre Waffen bereithalten, aus den Bäumen hervor.

Und ich bin auf seinen Wunsch hier.

Wie um alles in der Welt ist es dazu gekommen?



# 1

## SCHLAMM, SCHWEISS UND ÄNGSTE

DIE WAHRHEIT ÜBER das Ankommen auf dem Gipfel eines Berges ist, dass der einzige Weg vorwärts nach unten führt.

Das ist einer der Gründe, warum ich so lange gebraucht habe, um eine Fortsetzung der Autobiografie „Schlamm, Schweiß und Tränen“ zu schreiben, die ich 2011 veröffentlicht habe. Ihr Erfolg hat meine ganze Familie überrascht. Und mich auch. Sie stand über zehn Wochen lang an der Spitze der *Sunday Times*-Bestsellerliste. Bis dahin war ich noch nie die Nummer 1 bei irgendetwas gewesen.

Als das Buch 2012 zum einflussreichsten Buch in ganz China gewählt wurde, hatte ich das Gefühl, dass wir etwas erreicht hatten. Gute Arbeit, Team. Wir werden ein paar Piña coladas (wie es in unserer Crew üblich ist) und einen Berg Pizza (wie immer) bestellen und morgen geht es dann wieder an die Arbeit. Auf zu neuen Territorien. Zu anderen Bergen.

Denken Sie daran: Wenn Sie zu lange auf dem Gipfel sitzen, sterben Sie. Eine grundlegende Everest-Lektion. Und vom Gipfel aus geht es, wie gesagt, nur nach unten.

Manche Menschen leben vielleicht für den Erfolg. Ich nicht. Ich habe damit zu kämpfen. Er fühlt sich wachsw weich an. Er macht die Menschen träge. Ich sehe das oft. Und ich bin mir der Realität der vielen Faktoren, die den Erfolg ermöglichen, nur allzu bewusst.

Meine Einstellung lautet: Mit Gottes Gunst gehe ich. Und ich weiß, welch große Rolle das Glück in meiner Karriere gespielt hat. Daran habe ich keinen Zweifel. Andererseits ist Glück eine seltsame Sache. Wie einer meiner Helden, Ranulph Fiennes, einmal sagte: „Glück ist nur die Hälfte der Geschichte. Man muss vor allem die Widerstandsfähigkeit haben, lange genug durchzuhalten, bis das Glück kommt.“

Das hat mir schon immer gefallen.

So oder so – Glück oder Entschlossenheit – wurde mir als Kind immer gesagt, ich solle aufhören, wenn ich vorn liege, und Partys lieber fünf Minuten zu früh als zu spät verlassen. Diese Einstellung wurde mir von klein auf eingeimpft. Meine Eltern haben mir wirklich gesagt: Sei nicht gierig, sei stets dankbar.

Aus diesem Grund habe ich immer gezögert, eine Fortsetzung von „Schlamm, Schweiß und Tränen“ zu schreiben. Ich wollte es gut sein lassen. Nennen Sie es Angst, wenn Sie wollen. Oder besser gesagt: Ängste, die ich in den letzten Jahren auf jeden Fall angesammelt habe.

Angst ist aber ein schrecklicher Grund, etwas nicht zu tun. Und nur, weil ein Berg groß ist, heißt das nicht, dass man ihn nicht besteigen sollte. Und dann gibt es noch die Tatsache, dass sich manche Geschichten einfach danach sehnen, erzählt zu werden. Und es besteht kein Zweifel, dass die letzten zehn Jahre meines Lebens die außergewöhnlichsten waren, die sich ein Abenteurer nur vorstellen kann.

Also, was solls. Fangen wir an ...

# 2

## AUSGESETZT IN DER WILDNIS

EINES DER DINGE, nach denen ich am häufigsten gefragt werde, ist „Ausgesetzt in der Wildnis“ und die vielen Abenteuer, die wir für diese Sendung gefilmt haben. Ich habe diese Geschichten in „Schlamm, Schweiß und Tränen“ nicht erzählt, weil ich das Gefühl hatte, dass es noch eine Menge anderer Dinge zu erzählen gibt: die unbekanntesten Geschichten, die mich geprägt haben, als ich aufwuchs und als junger Mann versuchte, in das Abenteuer des Lebens aufzubrechen. Ob es nun darum ging, die Schule zu überstehen, dem Militär beizutreten oder mir bei dem Unfall im freien Fall den Rücken zu brechen und kurz danach den Everest zu besteigen. Unsere erste transatlantische Arktis-Expedition mit einem Schlauchboot oder eine Motorschirmfahrt über den Himalaja und die vielen anderen Expeditionen, die mein Leben geprägt und bei viel zu vielen Gelegenheiten fast beendet hätten: Sie alle fühlten sich zu dieser Zeit eher wie die wahren Eckpfeiler meines Lebens an.

Aber es besteht auch kein Zweifel daran, dass „Ausgesetzt in der Wildnis“ der Türöffner für so vieles war, was seitdem passiert ist. Es war ein großes Privileg, die Chance zu bekommen, zur Hauptsendezeit

für einen Sender mit dem globalen Netzwerk und der Reichweite von *Discovery* im US-Fernsehen zu arbeiten. Man hört oft von britischen Schauspielern, dass sie Amerika erobern wollen, aber dieser Weg ist übersät mit gescheiterten Versuchen. Ich war einer von denen, die Glück hatten.

Um ehrlich zu sein, habe ich dieses Glück und die unglaubliche Chance, die sich mir bot, damals nie richtig zu schätzen gewusst. Ich habe mich immer mehr darüber gefreut, für *Channel 4* im Vereinigten Königreich zu arbeiten als für einen weit entfernten amerikanischen Sender – vor allem, weil meine Mutter es sehen würde. Ich war so naiv.

Diese einmalige Chance in den USA verdanke ich einem britischen Produzenten, Rob MacIver, und Diverse Productions. Ich werde Rob immer dankbar sein für sein Vertrauen in einen ungepflegten ehemaligen Soldaten, der sein Angebot, eine amerikanische Fernsehshow zu machen, immer wieder ablehnte. Ich schätze, es war sowohl ein Mangel an Selbstvertrauen als auch die Angst vor dem Unbekannten, aber ich dachte einfach, dass das Fernsehen nichts für mich sei. Also sagte ich Rob dreimal ab.

Rob hat an mich geglaubt, als ich keine Ahnung hatte, was ich da tat. Bis heute sagt er, dass ich ungehobelt und ahnungslos war, aber er wusste, dass es das amerikanische Publikum lieben würde, wenn wir ein paar Abenteuer filmen könnten, die so wild und lustig wären, wie wir sie uns vorstellten.

Ich hatte keine Ahnung, ob er recht hatte, aber schließlich ließ ich mich doch darauf ein. Robs Idee für das US-Fernsehen, „Abenteuer Survival“ – wie die erste Ausgabe von „Ausgesetzt in der Wildnis“ hieß –, wurde besser bezahlt als die *Channel-4*-Serie „Escape to the Legion“, die ich gerade gedreht hatte. Ich hatte also nicht viel zu verlieren, wie meine Frau Shara sehr weise bemerkte.

Die erste „Ausgesetzt in der Wildnis“-Staffel hat alles verändert.

Wenn ich jetzt zurückblicke, sind zwei Dinge kristallklar: Erstens, dass die Möglichkeit, Jahr für Jahr im amerikanischen Fernsehen so

stark beworben zu werden, der Schlüssel zu so vielem war, was in meinem Leben folgte. Und zweitens hatten wir bei der Produktion dieser Sendung einige wirklich überwältigende Momente, die mir für immer in Erinnerung bleiben werden.

Und genau dorthin möchte ich Sie mitnehmen.

Ich könnte mit dem selbst durchgeführten Einlauf auf dem Floß beginnen, das ich auf einer pazifischen Wüsteninsel gebaut hatte; oder mit dem Baumstamm, der unter mir zerbrach, als ich eine 30 Meter tiefe Schlucht in Alaska überquerte; oder mit der Grubenotter, die mich im Dschungel von Borneo gebissen hat; oder mit dem Wels, den ich mit bloßen Händen aus den von Alligatoren verseuchten Sümpfen von Alabama zog. Oder vielleicht eine der hautnahen Begegnungen mit Salzwasserkrokodilen im australischen Northern Territory, das Verschüttetsein in einer Schneelawine oder das Gefangensein in einer Steinlawine. Vielleicht der improvisierte Neoprenanzug, den ich aus einem verrottenden Robbenkadaver gebastelt habe, oder das Urintrinken, Fäkalienmampfen, Stachelschweinjagen, Vogelspinnenkauen und Stromschnellenlaufen, Bergsteigen, freie Fälle, Momente der Wasserlandungen ... und davon gab es viele.

Es gibt auch so viele Fragen. Zum Beispiel, was das Schlimmste war, was ich je gegessen habe. Oder meine Lieblingsfolge von „Ausgesetzt in der Wildnis“. Oder der härteste Ort, an dem ich je überleben musste. Oder der schlimmste.

Das sind alles Fragen, die beantwortet werden sollten.

Also, um des Genusses willen, lassen Sie es uns tun: „Ausgesetzt in der Wildnis“ aus meiner Sicht. Nur um es festzuhalten.

# 3

## FLÜSSIGKEITZUFUHR IN DER WILDNIS

ICH BIN SCHON ÖFTER, als man sich vorstellen kann, gefragt worden, ob ich wirklich meinen eigenen Urin trinke. Ich weiß nicht, was die Leute nur haben. In erster Linie Zweifel und ein unstillbares Verlangen, zu erfahren, wie Urin schmeckt.

Nun, die Antwort lautet: Ja, das habe ich, und ja, es ist schrecklich. Aber nein, ganz bestimmt trinke ich Urin nicht zum Spaß. Oder für die Gesundheit. Obwohl es da draußen einige Leute gibt, die darauf zu schwören scheinen. Ich gehöre nicht zu ihnen, aber ich habe ihn schon ein paar Mal getrunken, um zu überleben. Und die Antwort auf die Frage „Wie ist er?“ ist: „Er stinkt.“

Warmer, salziger Urin wurde nicht gemacht, um gut zu schmecken. Vor allem nicht, wenn er in der Haut einer Klapperschlange aufbewahrt wurde, während man eine Wüste durchquerte. Vermischt mit Blut und Schlangennereien hat dieser Urin einen ganz eigenen Geschmack angenommen, sodass ich das so schnell nicht wiederholen möchte. Andererseits schmeckt das Überleben selten gut und tut fast immer weh, stinkt und lässt einen ein wenig angeschlagen zurück. Das ist die

Realität in der Wildnis und ganz sicher die Realität des Überlebens. Sie kann dich leiden lassen. Aber es gibt einen Teil von mir, der das liebt.

Das Leben kann heutzutage so steril sein. Wir scheuen den Kampf und lehnen das Gebrochene, das Gefallene, das Unkonventionelle und das „Untaugliche“ ab. Für den Überlebenskünstler und seit Jahrtausenden für die Menschheit bedeuten genau diese Dinge eine Chance. Gutes Überleben bedeutet, über den Tellerrand zu schauen, tief zu graben, das Unvorstellbare zu tun. Und ja, es könnte wehtun und wird wahrscheinlich stinken. Aber wenn es darum geht, am Leben zu bleiben, fährt die Belohnungen immer die Person ein, die am tiefsten gräbt und das gewisse Etwas in sich findet, das sie das Unvorstellbare tun lässt. Aus diesem Ethos wurde schließlich „Ausgesetzt in der Wildnis“.

In den wenigen Survival-Shows, die bis dahin im Fernsehen liefen, ging es immer darum, minimale Risiken einzugehen, einen Unterschlupf zu errichten, ein Feuer zu machen und auf Rettung zu warten. Für mich waren das die langweiligsten Aspekte des Überlebens. Ich mochte die ständige Bewegung und das unermüdliche Streben nach Entkommen. Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass niemand kommt, um dich zu finden, und du dich bewegen musst, um dich selbst zu retten? Oh, und was wäre, wenn dir als Zugabe auch noch Wölfe auf den Fersen wären? Du hast keine Hilfsmittel, nur deinen Verstand und deinen Überlebenswillen, die dich antreiben ...

Boom! Das ist doch mal ein Abenteuer. Und das war das Leitbild der Show: Was wäre, wenn ...

Wie dem auch sei, ja, Urin schmeckt schlecht, aber er kann Ihr Leben retten, wenn Sie nicht verdursten wollen. „Verschwende keinen klaren Urin“, lautet die Devise, denn in einer Überlebenssituation steht die Flüssigkeitszufuhr ganz oben auf der Liste der Prioritäten. Ohne wertvolle Flüssigkeit geht es schnell bergab. Seien Sie also klug und sparsam – und auch, wenn es Ihnen schwerfällt: Um überleben zu können, müssen Sie den klaren Urin trinken. (Aber denken Sie daran:

## BEAR GRYLLS: NEVER GIVE UP

Wenn Ihr Urin braun ist und stinkt, ist das die Art der Natur, Ihnen zu sagen, dass Sie die Finger davon lassen sollten. Dann ist es nämlich ein reines Abfallprodukt.)

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als unser ältester Sohn Jesse etwa acht Jahre alt war und ich draußen trainierte. Ich machte ein paar Burpees und Liegestütze, die Uhr tickte, die Intensität war hoch, die Wasserflasche stand neben mir und ich ging an meine Grenzen. So mag ich meine Work-outs – schnelle Körpergewichtsübungen, die Schnelligkeit, Kraft und Flexibilität fördern. Funktionelle Fitness, die mir hilft, meinen Job zu machen.

Jedenfalls kam Jesse vorbei und ich bat ihn zwischen zwei Atemzügen, mir einen Gefallen zu tun: schnell meine Wasserflasche aufzufüllen. Er hob meine leere Flasche auf, huschte ins Haus und kam mit der Flasche zurück ... und einem Lächeln im Gesicht.

Ich beendete meinen Satz Wiederholungen, stemmte die Hände in die Hüften und saugte die Luft für die zehn Sekunden Pause vor der nächsten Übung ein.

„Danke, Champion“, murmelte ich, als ich die Wasserflasche nahm.

Ich schraubte den Deckel ab und trank einen großen Schluck ... so gut. So ... salzig! Ich habe es kräftig ausgespuckt.

Anstelle von Wasser hatte ich einen Schluck von Jesses warmen Urin genommen.

„Was? Warum?“

„Aber du trinkst doch so gern Pipi, Papa!“

Ich schätze, dieser Urin-Gag wird mich noch eine Weile verfolgen.

Es ist kein tolles Getränk, das muss ich zugeben. Aber was ist mit dem Schlimmsten, das ich je gegessen habe?

Es wäre verlockend, diese Kameldarmflüssigkeit oder den gefrorenen Augapfel eines sibirischen Yaks voller Blut, Flüssigkeit und Knorpel zu nennen. Aber auch das neuseeländische Rieseninsekt Weta hat die Skala gesprengt. Oder vielleicht waren es lebende Skorpione, die immer schrecklich sind – voll mit einem seltsamen gelben Schleim; oder der

### 3 | FLÜSSIGKEITZUFUHR IN DER WILDNIS

Elefantenmist oder die aus dem Bärenkot herausgekratzten Beeren, die einen ganz besonderen Geschmack hatten. Stinktieranus und Rattenhirn waren die Tiefpunkte. Aber das alles verblasst im Vergleich zu dem rohen, geschwollenen Ziegenhoden, den ich einmal in der Sahara gegessen habe ...

# 4

## HÜTE DICH VOR HODEN

NACH VIELEN JAHREN, in denen ich lokale Delikatessen probiert habe, habe ich aus bitterer Erfahrung gelernt, besonders vorsichtig zu sein, wenn es um ebensolche geht. Sei es ein lokaler Schnaps, der aus dem fermentierten Speichel des Emberá-Stammes in einem Dschungel in Panama hergestellt wird, oder eingelegte Hühnerfüße in China. Die Erfahrung hat mich vorsichtig gemacht. Sehr vorsichtig.

Ich war nicht immer so scharfsinnig. Der Hoden dieser bestimmten Ziege in der Sahara war ein Tiefpunkt.

Wir verbrachten die Nacht in einem notdürftigen Lager inmitten der Sandwüste in einer sehr abgelegenen Ecke der Westsahara bei den einheimischen berberischen Wüstenbewohnern. Sie haben darauf bestanden, eine Ziege zu töten und gemeinsam unter dem Sternenhimmel zu speisen. Ihre wunderbare Gastfreundschaft konnte man nur schwer ablehnen.

Ach ja, und als Gast würde man mir zu Ehren einen Ziegenhoden anbieten. Das bedeutete, dass ich das Privileg haben würde, ihn warm und roh zu essen. Die wertvollen, kostbaren Geschlechtsteile sozusagen.

Die Augen der Crew leuchteten auf. Gott, war ich blass.

Der Berberhäuptling führte mich hinter die Zelte, wo die besagte Ziege angebunden war. Sie war nicht sonderlich groß. Ein gutes Zeichen, dachte ich bei mir. Während der Berber damit beschäftigt war, seine Klinge zu schärfen, könnte ich die Größe der Hoden dieser Ziege überprüfen. Mentale Vorbereitung und so.

Ich schlenderte langsam um die Rückseite herum und beugte mich hinunter, um einen Blick darauf zu werfen.

Heilige Mutter Gottes. Sie waren riesig. In der Tat überproportional, wie es schien. Dieser Kerl hatte Melonen unter sich hängen. Es war wirklich Ironie des Schicksals, dass dies die bestbestückte Ziege in der gesamten Sahara war.

Das Messer war scharf und der Berber schlitzte der armen Ziege innerhalb einer Sekunde die Kehle auf. Für diese Leute ist das ein Teil ihres Lebens, den ich nicht infrage stellen wollte. Besonders so weit draußen in der Wüste.

Sein Begleiter fing das Blut auf, das aus der Schnittwunde floss, und schon bald hing die Ziege kopfüber und war bereit für das Festmahl. Die Hoden hingen hinunter wie schlaffe, geschwollene Wasserballons.

Ein paar geschickte Schwünge mit der Klinge und der Sack war offen, wobei sich der erste abgetrennte Hoden wie ein riesiger weißer Wackelpudding in der Hand des Berbers ausdehnte. Die Größe des Hodens wurde nur noch durch das Grinsen in seinem Gesicht übertroffen. Er nickte mir zu und streckte mir seine Hand entgegen ... und die Kameras liefen.

Für mich hatte das blinkende rote Licht der Kamera schon immer etwas Beruhigendes, das mir hilft, etwas Schwieriges zu tun. Es bedeutet, dass wir bereit sind, dass wir loslegen können und dass es Zeit ist, abzuliefern.

Ich habe das Motto der Pfadfinder immer geliebt: *Gib dein Bestes*. GDB GDB GDB. Oder mit den Worten meiner Mutter zusammengefasst: „Wenn eine Aufgabe einmal begonnen ist, hör nicht damit auf, bis sie erledigt ist; sei sie groß oder klein, mach sie gut oder gar nicht.“