



Extremradfahrer Thomas Widerin an der alten Route 66 in Kalifornien und am Pazifik bei Santa Barbara.

Der Weg zurück ins Leben

Seine dritte Extrem-Fahrradtour durch Nordamerika zeigte Polizist Thomas Widerin seine physischen und psychischen Grenzen auf. Die Diagnose „Burn-out“ veränderte sein Leben.

Jeder Tritt ins Pedal ist eine Überwindung. Die Bewegung kostet viel Kraft, ist aber wenig effektiv. Das Fahrrad bewegt sich kaum von der Stelle. Die Reifen stecken im Schlamm. Das Ziel ist noch lange nicht absehbar. Die körperlichen Kräfte neigen sich dem Ende zu und auch die Psyche spielt nicht mehr mit. „Das ist der Moment, an dem du erkennst, es geht einfach nicht mehr“, beschrieb Thomas Widerin das Ende seiner Extrem-Fahrradtour durch Alaska. „Du steigst vom Fahrrad ab – und nicht mehr auf.“ Wochenlang hatte der Polizist aus Seefeld allein die Wildnis des nördlichsten Bundesstaats der Vereinigten Staaten durchquert. Der Schlamm durch aufgetaute Permafrostböden, der Regen, die Kälte und ein körperlicher und psychischer Zusammenbruch zwangen ihn, das Abenteuer abzubrechen.

Thomas Widerin, 1962 in Innsbruck in Tirol geboren, trat 1981 in die Gendarmerie ein und kam nach der Grundausbildung auf dem Gendarmerieposten Seefeld. Der ehemalige Leichtathlet entdeckte auf der Suche nach einer weiteren sportlichen Herausforderung das Radtourenfahren für sich. Die Grundfitness brachte er mit –1995 wurde er Polizei-Weltmeister im Achtkampf. Neben dem Polizeidienst trainierte der 53-Jährige in seiner Freizeit fast jeden Tag. Nach drei Jahren Training und akribischer Vorbereitung trat

der Tiroler 2006 seine erste große Tour an. „Ich habe Karten und Straßenverläufe studiert, Reiseberichte und Bücher von Radsportlern gelesen“, berichtet der Polizist. „Mein Weg war genau geplant, jede Straßenabzweigung in meinem Plan eingezeichnet. Ein Navigationsgerät habe ich nie verwendet.“ Die Route führte von New York nach San Francisco. Zwei Jahre später fuhr er wieder allein von New York entlang des Highway 50 über San Francisco nach Vancouver.

Außergewöhnliche Erlebnisse standen bei diesen Reisen auf der Tagesordnung. Besonders in Erinnerung blieben Widerin die Highways 1 und 101 zwischen San Francisco und Vancouver, die als Panoramastrecke gelten. Highlights sind die hohen Mammutbäume im Redwood-Nationalpark. Ein Naturerlebnis bietet auch der Dünen-gürtel an der Pazifikküste im Bundesstaat Oregon. Bei seinen Reisen traf der Sportler auf mehrere Bären, einen Wolf und Schlangen. Er übernachtete abwechselnd im Zelt und in Motels, auch Sitzgruppen auf Spielplätzen dienten als Unterschlupf. Ob ein Tornado in Kansas oder ein Sandsturm bei 50 Grad in der Mojave-Wüste – extreme Wetterlagen machten die Reisen zu Abenteuern.

Extremsituationen sind Thomas Widerin vertraut, seit 17 Jahren ist er als leitender Flugretter im ÖAMTC-Hubschrauber „Christophorus 1“ unter-

wegs. Schätzt er beim Radfahren die Einsamkeit, so ist er im Rettungseinsatz ein Teamplayer. Die speziell ausgebildete Besatzung im Hubschrauber besteht aus Pilot, Notarzt und Bergretter und hilft vor allem bei Unfällen am Berg. „Wir sind mittlerweile ein eingespieltes Team. Jeder Einsatz erfordert höchste Konzentration, ein Fehler könnte tödliche Folgen haben“, betont Widerin. „Ohne gegenseitiges Vertrauen würde das Zusammenspiel nicht funktionieren.“

Auf dem Highway in Alaska war der Polizist auf sich alleine gestellt. „Die bereits vertraute Einsamkeit hat sich auf der Fahrt durch die Wildnis noch verstärkt“, erzählte der Polizist. Wegen der Bären durfte er kaum Essen mitnehmen, entlang des Weges gab es kaum Möglichkeiten zur Verpflegung. „Ständig dem Wetter ausgesetzt sein, kaum Essen, die gefährliche Begegnung mit einem Grizzly-Bären – ich habe gespürt, wie mein Körper immer schwächer geworden ist.“ Der Tiroler gelangte schließlich an einen Punkt, an dem ihm die Weiterreise unmöglich war. Ein Truck nahm ihn in die nächste Stadt mit, von der er über viele Zwischenstationen nach Tirol zurückgelangte.

Massives Burn-out hieß die Diagnose. Schon einfache Tätigkeiten waren für den Polizisten eine Herausforderung. „Mein eigenes Zuhause erschien mir fremd“, schildert Widerin. „Ich ha-



Extremsportler Thomas Widerin bei 45 Grad Celsius in der Wüste in Utah; Pause am Highway in der Mojave-Wüste.

be mich nicht zurechtfinden können und war oft nicht in der Lage, ein Butterbrot zu streichen.“ In diese Zeit fiel die Scheidung von der Mutter seines Sohnes Jacob. „Dabei sind stabile soziale Strukturen besonders wichtig für die Genesungsphase. Die Therapie ist dementsprechend umfassend gewesen – Gesprächstherapie, Musik, Malerei und Yoga. Wichtig ist einfach, Hilfe anzunehmen“, rät der Polizist. „Man sollte auf seinen Körper hören und bei Warnsignalen sofort einen Arzt aufzusuchen. Ohne medizinische und psychologische Hilfe ist ein richtiges Burn-out nicht zu bewältigen.“

Familie hat bei Widerin seit seinem Zusammenbruch Priorität. Während

der schwierigen Therapiephase lernte er seine heutige Lebensgefährtin mit ihren beiden Kindern kennen. Gemeinsam mit Sohn Jacob gab sie ihm Kraft für seinen schwierigen Weg zurück in den Alltag. „Der Zusammenbruch hat mir neue Chancen aufgezeigt. Ich nehme Erlebnisse jetzt noch bewusster wahr und versuche, auf meinen Körper zu hören“, betont Widerin. „Durch die Therapie habe ich erkannt, dass ich während der letzten Jahrzehnte Raubbau an meinem Körper betrieben habe.“

Zwanzig Jahre lang betrieb der Polizist Leistungssport und stand permanent unter psychischem Druck. „Auch nach dem Profisport habe ich das Ge-

fühl gehabt, mich ständig beweisen zu müssen.“ Zum Alltag eines Polizisten kamen belastende Erlebnisse bei Einsätzen mit dem Rettungshubschrauber.

Nach der Genesung folgten umfangreiche Untersuchungen, bis er wieder die ersten Einsätze im Polizeidienst und im Rettungshubschrauber absolvieren konnte. „Mittlerweile sitze ich wieder mit Freude im Streifenwagen“ erklärt der Polizist. „Auch das Radfahren will ich nicht aufgeben – mein Traum ist es, meine abgebrochene Alaska-Reise irgendwann zu Ende zu bringen.“ Im Gegensatz zu früher versucht er aber, Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen. *Anna Strohdorfer*

BUCH

Meilenweit zur Kühlbox



In der Mojave-Wüste bei 50 Grad: Thomas Widerin ist seit Stunden auf dem Fahrrad unterwegs, seine Reserven sind aufgebraucht. „In diesem Augenblick weiß ich, dass ich die restliche Strecke ohne neuen Wasservorrat nicht schaffen werde. Zum ersten Mal seit meinem Start in New York habe ich Bedenken, mein Abenteuer nicht ohne gesundheitliche Schäden zu überstehen.“ Am Ende seiner Kräfte ange-

kommen, erkennt der Polizist in der Ferne Umriss, die ihn an eine Kühlbox erinnern. Bei dem Objekt angekommen, bestätigen sich seine Hoffnungen. „Ich greife in die Kühlbox, die neben meinem vollbepackten Fahrrad auf dem heißen Asphalt steht, und trinke mitten in der Wüste von Utah, bei 48 Grad Celsius Außentemperatur, eisgekühltes Coke.“ Der Proviant ist tatsächlich für Thomas Widerin bestimmt: „From Ellen and Dirk – for the Austrian Boy“.

Thomas Widerin hat über seine Extremtouren in den USA ein Buch ge-

schrieben. Er beschreibt die von Kontrasten geprägten drei Reisen. Tage lang alleine durch die Wildnis Alaskas – Tauwetter auf den Permafrostböden Alaskas führt den ehemaligen Leistungssportler an seine psychischen und physischen Grenzen. In seinem Buch schildert der Polizist unterhaltsam seine Reiseerlebnisse. „Das Schreiben ist für mich im Rahmen der Therapie ein wichtiges Instrument zur Aufarbeitung gewesen“, schildert Widerin.

Thomas Widerin: Meilenweit zur Kühlbox. Verlag Delius Klasing, Bielefeld, 2014.