

„Man kommt sehr bereichert zurück“

MT-Interview: Der Arzt Philipp Fuge hat Europa von Gibraltar zum Nordkap durchwandert. Davon erzählt er am Freitag im Fort A und läuft am Samstag auf dem Pfad der Menschenrechte.

Ursula Koch

Minden. Zu Fuß quer durch Europa – dieses gigantische Projekt hat der Berliner Arzt Philipp Fuge 2019 bewältigt. Von Gibraltar bis zum Nordkap war er 272 Tage lang unterwegs, in denen er die Strecke von gut 6.500 Kilometern durch sieben Länder zurückgelegt hat. Über seine Wanderung hat er das Buch „Der Weg ist mein Zuhause“ geschrieben, aus dem er am Freitag, 21. Juni, um 20 Uhr im Fort A lesen wird. Auf Einladung des Ehepaars Ziebeker wandert er in Begleitung von rund 20 heimischen Mitläufern am Samstag, 22. Juni, 22 Kilometer auf dem Pfad der Menschenrechte. Um 8 Uhr startet er an der Stele 1, Kutenhauser Straße 50. Möglichkeiten zum Mitlaufen gibt es an Stele 4 (gegen 10.30 Uhr, Holzhauser Straße 135) und 6 (gegen 13.15 Uhr, Hohenstaufering 27). Ziel ist die Stele 9, Johansenstraße 17-19, die gegen 15.30 Uhr erreicht werden soll. An den Stelen macht das Duo White Coffee Musik. Die Einnahmen aus beiden Veranstaltungen werden dem Hospiz gespendet.

Sind Sie in Wanderstiefeln aufgewachsen oder wann ist Ihre Leidenschaft für das Wandern entstanden?

Die Langstreckentouren haben mit dem Fahrrad angefangen. Ich habe ab der zehnten oder elften Klasse schon längere Touren durch Deutschland unternommen. Erst während meines Studiums habe ich nach und nach mit Wandertouren angefangen. Nach zwei Wochen in Schweden habe ich gedacht, es wäre doch schön, auch mal eine längere Strecke zu Fuß zurückzulegen. Mit dem Fahrrad geht das einfacher. Da reichen zwei oder drei Wochen, um eine ganz schön weite Strecke zu schaffen. Zu Fuß braucht man einfach sehr viel Zeit. Es war dann immer mehr der Wunsch da, einmal zu erleben, wie das ist, wenn man zu Fuß über 1.000 Kilometer läuft. Nach meinem Studium habe ich beschlossen, dass jetzt dafür die Zeit ist. Da hatte ich die Möglichkeit, mir eine Auszeit von einem halben Jahr zu nehmen und das auszuprobieren. Das hat so viel Spaß gemacht, dass ich danach gleich angefangen habe, zu überlegen, wann ich die nächste Tour machen kann.

Ihre erste Langstreckenwanderung war 2016 von Berlin zum Nordkap. Hat es dafür einen Auslöser gegeben oder war einfach die Chance da, eine Auszeit zu nehmen?

Im Laufe des Medizinstudiums wird man immer wieder mit dem Gedanken kon-



Der Berliner Arzt Philipp Fuge ist 2019 von Gibraltar zum Nordkap gewandert. Davon erzählt er in seinem Buch „Der Weg ist mein Zuhause“, aus dem er am Freitag, 21. Juni, im Fort A liest. Am Samstag um 8 Uhr startet er an der Kunststete 1, um die 42 Kilometer des Pfades für Menschenrechte in Minden abzulaufen.

Foto: Privat

frontiert, wenn du Dinge wirklich machen willst, dann musst du das tun, so lange du dazu körperlich in der Lage bist. Viele Menschen, die schwer krank sind, erzählen von Plänen, die sie nicht verwirklicht haben. Ich habe von diesen Menschen viel gelernt, auch wenn es schwierig ist, sich eine solche Auszeit zu schaffen.

Sie arbeiten in einer Arztpraxis in Berlin. Wie schaffen Sie es noch, sich Auszeiten zu nehmen?

Das wird zunehmend schwieriger. Ich arbeite deswegen als angestellter Arzt. Ich habe also keine eigene Praxis. Ich hatte während meiner Facharztausbildung sowieso immer befristete Verträge. Da war das kein Problem, wenn ein Vertrag auslief, noch mal eine Auszeit zu machen, bevor ich mir einen neuen Job suche. Als angestellter Arzt kann ich aber immer noch mit einem gewissen Vorlauf kündigen.

Zurück zu den Wanderungen: Wie haben Sie Ihre Tour von Gibraltar zum Nordkap geplant? Das ist ja nicht alles ausgeschilderter Jakobsweg mit entsprechenden Herbergen?

Das hat ein Dreivierteljahr gedauert, an Abenden und Wochenenden am Schreibtisch online Karten zu wälzen

man aufhört, darüber nachzudenken, was man noch erledigen muss. Man kann ja nichts erledigen, weil man läuft. Dieses Gefühl überträgt sich hinterher für mich in den Alltag. Den Augenblick leben und genießen, das lernt man gut unterwegs.

Gab es ein besonders tolles Erlebnis auf der Strecke?

Das Schöne an einer Wanderung durch Europa ist, dass jedes Land völlig anders ist. Das Highlight ist, zu erleben, wie sich Europa von Süd nach Nord entwickelt. Natürlich sieht es am Nordkap anders aus als in Andalusien, aber dadurch, dass ich genau weiß, wie alles dazwischen aussieht, rückt das auf eine gewisse Weise dichter zusammen und fühlt sich stimmig an. Ich habe das Gefühl, Europa erkundet zu haben, nicht im Sinne von Sehenswürdigkeiten, sondern habe mich erfreut an einem netten Gespräch vor einem Supermarkt oder einfach nur einer Pferdeweide. Das Besondere ist auch das ständige In-der-Natur-Sein. Das wird in Richtung Norden immer intensiver.

Die 22 Kilometer, die Sie am Samstag auf dem Pfad der Menschenrechte laufen, sind für Sie also kein kleiner Spaziergang, sondern eine normale Tagesetappe?

Genau. Das entspricht etwa dem Durchschnitt meiner Europawanderung. Das schwankt natürlich. Wenn man auf Asphalt und gerader Strecke bei gutem Wanderwetter unterwegs ist, kann man auch gut mal 30 Kilometer schaffen. In den Bergen auf schmalen Pfaden bei Schneetreiben sind es auch mal nur 10 Kilometer. Wenn der Rucksack schwer ist, kann das auch Strecke kosten.

Was hat Sie an der Wanderung auf dem Pfad der Menschenrechte gereizt?

Ich finde, der Pfad ist eine superschöne Idee. Man kann gar nicht genug tun, um immer wieder und überall auf die Menschenrechte aufmerksam zu machen und sich selber zum Nachdenken darüber zu bewegen, was das heißt und ob man sich entsprechend verhält. Ich finde es eine schöne Idee, das mit Laufen zu verbinden, weil man beim Gehen gut nachdenken kann oder sich gut unterhalten kann, wenn man in einer Gruppe unterwegs ist und am Weg immer wieder Impulse bekommt.

und Wegstrecken zu planen. Ich habe mir Orte als Wegmarken gesetzt, weil ich dort einkaufen kann oder eine Unterkunft finden, um ein wenig aufzutanken. Das muss man auch machen, sonst kann man eine so weite Strecke gar nicht durchhalten. Es gibt unterwegs häufiger den Impuls, an einem schönen Ort einfach länger zu bleiben. Ich hatte aber immer im Kopf, dass ich bis zu einem Datum einen bestimmten Ort erreicht haben möchte. Teilweise war ich mit Leuten verabredet, die ein Stück mitgelaufen sind. Das strukturiert und es ist auch schön, nicht die ganze Zeit allein zu laufen.

Was haben Sie aus dieser extrem langen Wanderung für sich gewonnen?

Sehr viel. Es ist schwer, das in wenigen Sätzen zu sagen. Man kommt sehr bereichert nach Hause zurück. Ich spüre dann eine innere Ruhe, dass ich Dinge langsamer machen kann. Die Langsamkeit der Fortbewegung hat mich die ganze Zeit begleitet. Ich wusste, ich will jeden Tag einfach nur meine ungefähr 24 oder 25 Kilometer laufen. Ich muss mich gar nicht beeilen, weil ich sowieso langsam bin. Ich genieße den Augenblick und gucke mir die Dinge an, die unterwegs da sind und habe ganz viel Zeit nachzudenken. Man ist sehr entstresst, weil