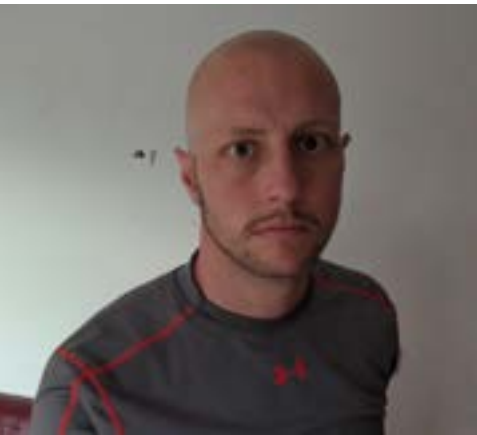


Nach der Krebsdiagnose folgten Chemotherapie und viele Tage im Bett. Der Krebs hat das Leben von Bernhard auf den Kopf gestellt.



Der erste See, den Hengl durchqueren will, ist der Attersee mit circa 20 Kilometern. Damit will er NF-Kinder unterstützen, deren Ziel es ist, Neurofibromatose zu bekämpfen. Der QR-Code führt zur Spendenseite der Organisation.



Das Umfeld seiner Wasserball-Kollegen war für Bernhard eine wichtige Stütze während seiner Erkrankung.

Hengl trainiert intensiv für die geplante Durchquerung des Bodensees.

PRIVAT



Wie Bernhard Hengl als Vater, ehemaliger Krebspatient und Projektinitiator für Menschen mit seltenen Krankheiten kämpft.

„Niemand soll sich verstecken müssen“

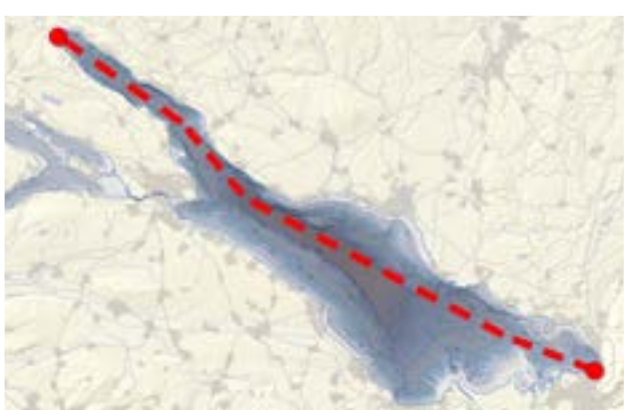
Von Martin Begle
martin.begle@neue.at

Er schwimmt 64 Kilometer, ohne Pause, ohne Neoprenanzug: Bernhard Hengl will im Juli den Bodensee der Länge nach durchqueren. Von Bodman nach Bregenz, in einem Stück, begleitet von einem Team im Boot. „Das hat noch kein Österreicher gemacht“, sagt er. „Und es soll nicht nur um die sportliche Leistung gehen.“ Der 42-Jährige aus Dornbirn ist dreifacher Vater, Unternehmer, ehemaliger Wasserball-Nationalspieler – und Krebsüberlebender. 2016 bekam er die Diagnose Morbus Hodgkin. „Ich war mit-

ten im Berufs- und Familienleben, hatte drei kleine Kinder und dachte, meine Müdigkeit kommt vom Alltag.“ Es folgte eine intensive Therapie, mit Chemotherapie und langen Tagen im Bett. Heute sagt er: „Der Krebs hat vieles verändert. Aber er hat mir auch eine Richtung gegeben.“ **Sieben Seen.** Diese Richtung führt heute in die alpinen Seen Europas. The Alpine Seven nennt sich das Projekt, das Hengl initiiert hat. Sieben Seen, sieben Schwimm-Langstrecken, sieben seltene Erkrankungen, auf die aufmerksam gemacht werden soll. „Jeder dieser Seen steht für eine Krankheit, über

die zu wenig gesprochen wird. Wir wollen das ändern.“ **Strukturen schaffen.** Die Idee entstand, als er gemeinsam mit seinem Athletik-Trainer Samuel Griell von Wirksam Lustenau die Vorbereitungen für den Bodensee plante. „Da haben wir uns gedacht: Warum nicht eine Serie daraus machen?“ Neben dem Bodensee sollen auch Attersee, Wörthersee, Genfersee, Garda-see, Vierwaldstättersee und Lago Maggiore durchschwommen werden. Die Distanzen variieren zwischen 17 und 73 Kilometern. „Wir machen das nicht nur für den Moment. Die Struktur soll so aufgebaut sein, dass auch

andere Schwimmerinnen und Schwimmer in Zukunft darauf zurückgreifen können. Wer einen der Seen schwimmt, kann damit direkt eine der Partnerorganisationen unterstützen.“ Unterstützt wird Hengl selbst von einer NGO, die sich für Menschen mit seltenen Erkrankungen einsetzt. Gemeinsam mit ihr sollen um jedes Schwimmerevent kleinere Challenge-Formate entstehen. „Es kann jeder mitmachen. Radfahren, spazieren, laufen – einfach Kilometer sammeln und zeigen, dass man die Botschaft mitträgt.“ **Es betrifft jeden.** Diese Botschaft ist einfach, aber nicht banal:



Die geplante Schwimmroute von Bodman (D) nach Bregenz (A): 64 Kilometer quer durch den Bodensee.

„Niemand soll sich wegen einer Krankheit verstecken müssen.“ Für Hengl ist das ein Leitsatz, der ihn seit der eigenen Diagnose begleitet. „Ich habe damals gemerkt, dass viele Menschen nicht darüber reden wollen. Aus Scham, aus Angst. Dabei trifft es jeden, direkt oder indirekt.“ Im Alltag spüre er von der Krankheit nichts mehr, sagt Hengl. „Körperlich bin ich fit. Aber die Themen rundherum sind geblieben.“ Offenheit, Gespräche, Austausch: Das seien zentrale Dinge. „Wenn ich mit jemandem spreche, der Ähnliches erlebt hat, dann lerne ich daraus. Ich muss nicht alles selbst erfahren.“

Finde deinen „Purpose“. Seine eigene Motivation zieht Hengl aus dem, was er als „Purpose“ beschreibt. „Ich brauche keine Motivation, wenn ich ein Ziel habe. Dann stehe ich in der Früh freiwillig auf, auch wenn das Wasser 13 Grad hat.“ Während seiner Therapie habe er Menschen getroffen, die nur deshalb Kraft geschöpft hätten, weil sie ein Ziel hatten. „Einer wollte unbedingt die Hochzeit seiner Tochter erleben. Er hat es geschafft. Und das zeigt: Mentale Stärke kommt nicht aus Disziplin, sondern aus Sinn.“ **Vatertag.** Auch für andere Väter hat Hengl einen Rat: „Kin-



der merken, wenn etwas nicht stimmt. Offen damit umzugehen, kindgerecht zu erklären, was los ist – das hilft allen.“ Es sei besser, die Kinder einzubeziehen, statt sie auszuschließen. „Und: Sucht euch ein Ziel. Etwas,

das euch vom Kranksein wegbringt. Das muss nichts Großes sein. Aber es hilft.“ Hengl lebt mit seiner Familie auf einem Biobauernhof in Oberösterreich. Seine Frau führt den Betrieb, er nennt sie die „wahre Heldin“. „Ich bekomme die Aufmerksamkeit, aber sie hält uns den Rücken frei.“ Der heutige Vatertag ist für Hengl kein Tag der Selbstinszenierung, sondern einer, an dem er wieder trainieren wird. „Wenn alles passt, starten wir am 11. Juli abends in Bodman und kommen am 12. Juli in Bregenz an, vielleicht sogar während des Wasserballturniers am Müll. Das wäre eine runde Sache.“