

Gerrit Ritscher  
**BE REAL!**

© 2023 Gerrit Ritscher

© 05/2025 Version Nr. 2

Softcover: 978-3-384-62039-2

ISBN Hardcover: 978-3-384-62040-8

ISBN E-Book: 978-3-384-62041-5

ISBN Großschrift: 978-3-384-62042-2

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10,  
22926 Ahrensburg, Germany

Alle Themen und Tipps zur Ernährung, Sport und Eisbaden sind aus den eigenen Erfahrungen hervor gebracht. Für alle hieraus folgenden Handlungen und Folgen der Leser übernimmt der Autor keine rechtliche Verantwortung. Rechtliche Ansprüche sind ausgeschlossen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

GERRIT RITSCHER  
**BE REAL!**



Vielen Dank an Susanna, Gerd-Dieter, André,  
Veronique, Claus-Wilhelm, Heidrun, Nils W. Und Sven  
P. für die Unterstützung auf diesem Weg!

# Inhalt

Über den Autor	8
Vorwort	9
Dankbarkeit	11
Stress	20
Affengeist	27
Disziplin	31
Was ist Erfolg?	53
Fokus	56
Spaß	60
Leidenschaft	64
Motivation	88
Warum?	100
Wille und Entschlossenheit	108

Aufgeben	113
Die Macht des Teams	117
Kontrolliere deine Atmung	123
Die Kraft der Kälte!	130
Die Königsdisziplin der Selbstbeherrschung	136
Der extrem Halbmarathon	150
Resilienz	160
„Die letzte Runde ist für den Kopf!“	171
Überschreite deine Grenzen	174
Sei die beste Version von dir die du sein kannst!	176
Nachwort	182
10 wertvolle und dankbare Lektionen	185



## Über den Autor

Gerrit Ritscher ist 27 Jahre alt und Berufsfeuermann und Notfallsanitäter in Hamburg. Auf seinem langen Weg vom Kindheitstraum bis hin zum Traumjob durchlebte er die schwersten Jahre seines Lebens und das Leben lehrte ihn ein paar der härtesten Lektionen, die es gibt. In diesen Jahren entwickelte er einen eisernen Willen, eine starke Disziplin und die Liebe zum Sport und Extremsportereignissen, über die er unter anderem in diesen Buch schreibt.



# **Vorwort**

In diesem Buch möchte ich von meinen wichtigsten Erfahrungen auf dem langen und harten Weg vom Traum aus der Kindheit berichten, der jetzt mittlerweile schon über 20 Jahre zurückliegt. Oftmals lehrte mich das Leben, wie hart es zuschlagen kann und dass es nicht nur Sonnenschein gibt. Genauso möchte ich aber auch über Extremsportereignisse wie den 24 h Schwimmmarathon, Eisbaden und einen Halbmarathon mit 20 kg Atemschutzgerät als Extrapallast nur in kurzer Hose bei Minusgraden berichten.

Es lohnt sich, für sich selbst einzustehen und das Beste aus sich und dem eigenen Leben herauszuholen. Ich bin dankbar für diesen Weg, dass ich ihn so gehen durfte mit der Unterstützung von meiner Familie und meinen Freunden.

Es sind die harten Zeiten, die einen prägen und zu dem Menschen machen, der man geworden ist. Daher glaube ich, dass, wenn man sich ab und zu für die schwerere und kompliziertere Variante entscheidet, man mehr wachsen und lernen kann. Lernen über sich und das Leben. Erfahrung kann man nur durch Erfahrungen sammeln und je weiter und länger wir gehen, desto mehr werden wir sammeln. Oft möchte man sofort am Ziel sein, sieht aber nicht, dass nicht das Ziel, sondern der Weg dorthin das Ziel ist.

**Be Real!**

Damit du dich nicht wunderst warum ich das „Du“ anstatt das „Sie“ in diesem Buch verwende. Unter Feuerwehrleuten ist es üblich sich zu duzen da in Notsituation, wo es um Leben und Tod geht, keine Zeit für Förmlichkeiten ist. Außerdem schweißt das „Du“ auch stärker zusammen da ein sehr familiärer Umgang unter Feuerwehrleuten herrscht.

# **Dankbarkeit**

Im Alltag ertappt man sich viel zu häufig dabei, sich über völlig unnötige Dinge zu beschweren, etwa darüber, dass man nur „E“ statt „5G“ im Netz hat oder erneut im Stau steht.

Im Restaurant erhält man Wasser mit Kohlensäure, gibt es aber zurück, anstatt es zu trinken. Man ist spät dran, weil man im Stau stand, und rast dann schnell zur Arbeit, wobei man das Risiko eines Unfalls in Kauf nimmt.

Oder dass man zum Beispiel gerade keinen Schirm zur Hand hat, sondern nur eine Kapuze, die man im Regen aufsetzen kann. Das man bei Edeka an der Kasse steht und sich innerlich denkt, ob die ältere Frau vor einem es nicht endlich mal auf die Reihe kriegt mit der elektronischen Bezahlung per Karte.

All das sind Probleme und Aufregungen, die wir Menschen uns negativ angeeignet haben. Wir zerbrechen uns den Kopf und stressen uns über Dinge, die wir gar nicht steuern können. Und trotzdem kochen wir innerlich vor Wut und lassen uns von negativen Gedanken minuten- oder stundenlang gefangen nehmen, nur weil diese Dinge passiert sind.

Menschen neigen dazu, Sachen unnötig kompliziert zu machen, wenn sie merken, dass sie da gerade akut keinen Einfluss haben.

Was bringt es mir, im Stau zu stehen und mich darüber zu ärgern, einer von Tausenden zu sein, die dasselbe Problem haben, nämlich sich möglicherweise zu verspäten oder hier unnütz zu warten? Sollte man in

diesem Moment nicht eher dankbar sein, dass man überhaupt ein Auto besitzen darf? Das man überhaupt einen Führerschein machen durfte, weil man körperlich dazu in der Lage war und noch ist?

Wäre es nicht sinnvoll, wenn man in diesen Momenten des absoluten Nullvorankommens, weil eine Vollsperrung für Stunden herrscht, wichtige Telefonate erledigt oder seine Liebsten anruft und ihnen etwas Schönes sagt? Vorausgesetzt, man hat eine Rettungssasse gebildet und hat das Auto im Stau auch ausgemacht, weil man stundenlang am selben Fleck ohne Bewegung steht!

Wäre es nicht sinnvoll, in diesem Moment wichtige Überweisungen vom Handy aus zu machen oder sich zu fragen, wie man die aktuelle Lage, die man eh nicht ändern kann, positiv für sich nutzen kann?

Was kann ich jetzt tun, damit ich im Leben vorankomme?

Kann ich jetzt für meine Freunde oder Familie da sein, die einmal sagten: „Melde dich doch mal wieder, ich würde mich freuen, von dir zu hören!“

Man darf nicht vergessen, dass am Anfang des Staus möglicherweise gerade ein Mensch um sein Leben kämpft. All die negativen Gedanken, die jeder Einzelne im Stau hat, könnte er womöglich nie wieder erleben.

Dass dieser Mensch dort vorne vielleicht genauso gerne bei seiner Familie wäre wie man selbst jetzt oder zumindest mit ihnen telefonieren würde.

Es gibt Menschen, die sich nicht mal ein Auto leisten können, geschweige denn den Führerschein zu machen. Es gibt Menschen, die würden gerne den Führerschein machen wollen, haben auch das Geld

dafür, sind aber körperlich oder geistig nicht in der Lage, dazu ihn machen zu dürfen!

Aus diesen Gründen sind negative Gedanken, wie oben genannt, eigentlich nicht erlaubt. Man sollte froh sein, überhaupt im Stau zu stehen, weil man einen Führerschein hat und das Geld für Auto, Benzin und Versicherung besitzt. Viele Menschen in Deutschland haben das nicht.

Selbst wenn man morgens „mit dem falschen Fuß aufsteht“ und einem nichts gelingen will. Man verschläft, das Auto springt nicht an oder die Straßen sind glatt. Wenn die Kollegen dann probieren, einen mit unlustigen Witzen aufzumuntern und man abends noch einen nervigen Termin hat, sollte man eines nicht vergessen.

Irgendwo auf dieser Welt ist gerade ein Mensch im gleichen Alter wie man selbst und durfte den heutigen Tag nicht mehr erleben, weil er in der Nacht zuvor verstarb.

Oder er kämpft heute um sein Überleben und will mit aller Kraft dem Tod entkommen. Gleichzeitig ärgert man sich über die kleinsten Probleme, die man selbst hat.

Im Vergleich zu einem Menschen, der am selben Tag um sein Leben kämpft, während man sich z.B. ärgert, im Stau zu stehen, erscheinen die eigenen Probleme völlig übertrieben.

Man sollte für jeden Moment im Leben dankbar sein, für jede Minute und Sekunde, die einem geschenkt wird. Auch wenn es sich so anfühlt, als würde sich alles

gegen einen wenden, besitzt man immer noch etwas: das eigene Leben, das man erleben darf.

Im Vergleich zu dem Universum, das ca. 50 Milliarden Jahre, ausgeschrieben als Zahl: 50.000.000.000 Jahre, existieren wird, hat der Mensch im absoluten Idealfall eine Lebenserwartung von 80 bis 100 Jahren.

Nochmal der Vergleich 80-100 Jahren zu 50.000.000.000 Jahren.

Hier merkt man, wie schwindet klein doch ein Menschenleben in Jahren zum großen Ganzen ist.

Warum sollte man also diese winzig kleine Zeit, die wir hier erleben dürfen, in Undankbarkeit und negativen Gedanken durchleben?

Es mag jetzt natürlich einfach sein, diesen extremen Vergleich auf meinem warmen Sofa mit einer Tasse grünem Tee auf dem Tisch vor mir zu erwägen, aber genau das ist es ja. Es ist krass, verdammt krass!

Ich darf mir kein Urteil über die Gedanken anderer Menschen erlauben oder ihnen sagen, man muss so und so denken, weil jeder Mensch anders ist. Aber ich glaube, es tut in heutiger Zeit für Geist und Körper gut, wenn man das eine oder andere Mal ein klein wenig dankbarer ist. Dankbarkeit kann sich auch zwischen Menschen ereignen, ohne dass der andere merkt, was man gerade für ihn tut.

Es war ein nasser, kalter und dunkler Winterabend in einem Sozialviertel. Wir wurden zu einem Patienten im ersten Stockwerk gerufen, der Bauchschmerzen haben sollte. Mein Kollege und ich wussten nicht, was uns erwartet, und wir hatten uns gewundert, warum jemand

wegen dieses Stichworts die Feuerwehr bzw. den Rettungsdienst anruft.

Vorort in der Wohnung trafen wir auf einen ca. 13/14-jährigen Jungen, der uns in der Wohnung entgegenkam. Er berichtet, dass es seiner Mutter nicht gut gehe und sie bald sterben wird.

Im ersten Moment guckten mein Kollege und ich uns verwundert an, denn mit dieser klaren Aussage des Jungen hätten wir nicht gerechnet. Völlig emotionslos und ganz klar sagte er, dass er im Teenageralter bald seine Mama verlieren werde. Da gehört schon was zu, dachte ich mir.

Mitten auf dem Sofa saß die Mutter, Mitte bis Ende 40, die sich zuerst herzlich dankte, dass wir gekommen sind. Sie erzählte, dass sie im Endstadium Krebs hat und ihr Bauch heute Abend trotz starker Schmerzmittel mehr schmerzt als sonst. Die Schmerzen sind so heftig, dass sie zu Hause nicht mehr allein klarkommt.

Sie fragte uns höflich im weiteren Verlauf des Gesprächs, ob wir sie bitte ins Krankenhaus fahren könnten.

In ihren Augen sahen wir Angst!

Angst daher, dass sie sich Sorgen um ihren Sohn macht, was aus ihm heute Abend wird und wie es mit ihm weitergeht...

Mein Kollege und ich berieten uns kurz, was wir in dieser Situation tun können, und für uns beide stand natürlich fest, dass wir die Frau ins Krankenhaus fahren werden. Die Mutter fragte, ob wir ihre erwachsene Tochter anrufen könnten, damit sie ihren jüngeren Bruder in dieser Situation auffangen kann.

Während wir alles für den Transport der Mutter ins Krankenhaus vorbereiteten und die Mutter in den

Rettungswagen verluden, kam die Tochter und ging sofort zu ihrer Mutter und sprach mit ihr.

Sie unterhielten sich und klärten, was mit dem Jungen passieren sollte heute Abend. Man sah der Mutter im Gesicht an, dass sie dankbar war, dass ihre Tochter sich um den Sohn kümmert.

Als es endlich losging und der Junge sich von seiner Mutter für den Abend verabschiedete, stand ich draußen bei ihm, versuchte ihn zu beruhigen und gab ihm zum Abschied eine "Ghettofaust", um die Stimmung etwas aufzulockern.

Als sich die Fäuste berührten, sagte er zu mir, dass ich der „coolste Sani“ sei, den er jemals getroffen hatte, und bedankte sich für die Hilfe.

In diesem Moment war es für mich eine unauffällige Verabschiedung, aber am Morgen nach dem Feierabend war ich so dankbar für diesen Spruch. In gewisser Hinsicht motivierte er mich auch stark, weil ich probierte, in diesem Moment ein guter Kumpel für ihn zu sein, dem er vertraut, dass wir alles für seine Mama tun werden. Am Abend sagte ich ihm noch, dass er so stark bleiben soll, wie ich ihn kennenlernte, und dass er „nicht abrutschen“ soll, indem er anfängt, Gras zu rauchen oder sich mit falschen Freunden einlässt.

Im Nachhinein kam durch meinen Rat auch sein Spruch zustande.

Einfach weil man ehrlich und respektvoll mit ihm umging und ihn nicht als kleines Kind behandelte, sondern als erwachsenen Kumpel. Der Junge schien richtig dankbar zu sein, dass mein Kollege und ich uns so liebevoll um seine Mama kümmerten – auch wenn das für uns nur ein "Job" ist. Es müssen nicht immer die größten Geschenke sein oder dass man jeden Tag



von seinen falschen Freunden zu hören bekommt, was man für ein krasser Typ sei, weil man wieder einen Schwächeren abgezogen hat. Es kommt im Leben oftmals auf die kleinen Sachen an. Meist sind es die Dinge, die man unbewusst tut, die andere Menschen dankbar stimmen. Wie zum Beispiel jemanden im Vorbeigehen anzulächeln und zu grüßen.

Was einem auch helfen kann, im Leben dankbarer zu werden, ist, sich am Abend bewusst zu machen, wofür man alles dankbar ist, welche schönen und lehrreichen Momente man erlebt hat, und diese aufzuschreiben.

So merkt man erstmal, dass nichts im Leben selbstverständlich ist und jeder Tag ein neues Geschenk ist, was man erleben darf.

Man kann sich auch Gedanken machen, auf was man sich am nächsten Tag besonders freut und seine Energie auf das Ereignis legen.

Ändere auch deine Sprache, denn deine Sprache spiegelt ganz viel deines Mindsets wieder! Probiere mal zu sagen, dass du morgen zur Arbeit gehen darfst. Viele Menschen haben gar keine Arbeit und verdienen kein Geld, daher darfst du zur Arbeit gehen und Geld verdienen. Außerdem ist es immer noch freiwillig, dass du jeden Morgen zur Arbeit gehst. Du könntest genauso gut den Job wechseln, wenn er dir nicht gefällt.

Sage nicht, du musst heute noch den Haushalt machen, du darfst den Haushalt machen!

Wie viele Menschen besitzen nicht mal ein Dach über dem Kopf und können es daher gar nicht machen.

Sage nicht, du musst noch zu deinen Eltern, sage, du möchtest zu deinen Eltern fahren, denn irgendwann

werden sie nicht mehr da sein. Wenn du von Zuhause bereits ausgezogen bist, ist die Zeit nämlich schon vorbei, in der ihr euch am meisten im Leben gesehen habt.

Dankbarkeit macht das Leben in vielen Situationen schöner. Man lernt, kleine Dinge mehr zu schätzen, wenn man sie nicht als selbstverständlich ansieht. In dunklen Zeiten im Leben kann sie einem helfen, positiver und glücklicher zu sein.

Wenn man erkennt, welches Privileg das Leben ist und wie wertvoll jedes Leben ist – sei es von Tier, Mensch oder Pflanze –, dann betrachtet man es aus einer anderen und besseren Perspektive.

Das Beste, was einem passieren kann, ist, dass man morgens aufwacht und gesund ist!

Wenn man zusätzlich die Möglichkeit hat, zum Kühlschrank zu gehen, sich etwas zu essen zu nehmen, danach zu duschen und anschließend zur Arbeit zu fahren, ist man wohlhabender als die meisten Menschen weltweit.

Einer der schönsten und dankbarsten Momente im Leben für mich ist, wenn man mit einem guten Team dazu beigetragen hat, ein Menschenleben im Einsatz zu retten. Egal, ob es sich um einen Unfall, eine Erkrankung oder um ein Feuer mit geretteten Menschen handelt. Man weiß, dass der oder diejenige nun weiterleben darf, weil man im Team eine starke Leistung hervorgebracht hat.

Das gesamte Team an der Einsatzstelle kann nur deshalb effektiv arbeiten, weil im Vorfeld ein weiteres großes und leistungsstarkes Team, beispielsweise in

der Technik- und Logistikzentrale der Feuerwehr, eine unverzichtbare und wichtige Aufgabe erfüllt hat. Dadurch funktionieren im Einsatz alle Geräte und Fahrzeuge einwandfrei.

An der Einsatzstelle ein Teil dieses Teams sein zu dürfen, ist für mich auch zeitgleich eine der größten Motivationen, diesen Beruf auszuüben!

Genau so bin ich dankbar für die Momente, in denen man mit dem Löschfahrzeug oder dem Rettungswagen in Hamburg unterwegs ist und einem kleine Kinder auf der Straße zuwinken. Meist können sie ihr Lächeln dann nicht mehr verbergen, wenn man freundlich zurück lächelt und winkt.

# Stress

Um Stress zu bewältigen und besser mit ihm umzugehen, müssen wir ihn zuerst verstehen. Wir sollten wissen, was er in uns auslöst und wie wir darauf reagieren.

Jeder kennt ihn und jeder spürt ihn meist sogar tagtäglich. Man verschüttet seinen Morgenkaffee auf dem frisch angezogenen Hemd. Auf dem Weg zur Arbeit steht man im Stau und verspätet sich. Oder man hat auf der Arbeit einfach viel zu tun, und der Chef übt Druck aus, indem er verlangt, dass man noch mehr schafft.

Bewusst nehmen wir ihn meist gar nicht so wahr, sondern er beginnt im Unterbewusstsein und macht sich hier breit, noch bevor wir ihn bereits spürbar merken können. Wenn er dann richtig da ist, werden wir hektisch, innerlich angespannt, und wirken nach außen oft nervös.

Aber was genau ist eigentlich Stress?

Stress ist eine erhöhte Anspannung von Körper und Geist, die durch äußere Faktoren ausgelöst wird und negative Auswirkungen auf uns hat. Im schlimmsten Fall kann dies zu gesundheitlichen Schäden führen.

Wenn wir im Stress sind, merken wir, wie wir immer angespannter und hektischer werden. Durch den Stress wird auch das Herz schneller und der Blutdruck steigt an, wir merken, wie wir unruhig und nervös werden.

Stress ist eigentlich eine „positive“ Eigenschaft des Körpers. Sie hat sich in der Evolution entwickelt, damit wir in gefährlichen Situationen fliehen oder kämpfen können. Dabei schüttet der Körper Stresshormone aus.