

Andreas MARQUARDT  
mit Jürgen LEMKE



# HÄRTE

Mein Weg aus dem  
Teufelskreis der GEWALT



ullstein

Andreas Marquardt  
mit Jürgen Lemke

# HÄRTE

Mein Weg aus dem  
Teufelskreis der Gewalt

Mit einem neuen Nachwort  
von Jürgen Lemke

Ullstein

# **Ich bin keine Puschmütze!**

**1** Es gab Plätze in der Wohnung, die ich mit Vater verband. Dazu gehörten ein Stuhl am Wohnzimmertisch und unser Balkon, von dem man auf die Straße schauen konnte. Familienbesuch nannte er seine Auftritte. Er kam in die Wohnung, und gleich war dicke Luft. Meistens ging es um Unterhaltszahlungen, das leidige Dauerthema zwischen meiner Mutter und ihm. Vater führte sich auf wie ein Schwein.

Ich war noch klein, als er Mutter und mich verließ, und ich erinnere mich nicht, dass er mit uns zusammen gewohnt hat. Was er bei seinen Besuchen abzog, war der reinste Terror. Wie soll man das sonst nennen, wenn ein Vater versucht, aus seinem eigenen Sohn einen Krüppel zu machen? Nein, nein, nicht im Suff, er war stocknüchtern. Mutter, Großmutter und Großvater haben mir das bestätigt, und zwar unabhängig voneinander. Seine gewalttätigen Exzesse zog er bei klarem Verstand durch.

Ich bin sechs, da zerquetscht er mir die rechte Hand. Er poltert in unser Wohnzimmer, ich verdrücke mich in eine Ecke, ich will ihm nicht die Hand geben. Von seinem Stuhl am Wohnzimmertisch pfeift er mich heran wie einen Hund:

»Komm her, gib deinem Vater wenigstens die Hand!«

Achtung, denke ich, wieder dicke Luft! Ich strecke ihm meine Hand entgegen und laufe ganz vorsichtig auf ihn zu. Er drückt die Hand – noch ist alles normal –, ich halte

gegen, ganz leicht, und flüstere: »Guten Tag, Vati.« Ich ahne schon etwas.

»Na wat denn«, blafft er mich an. »Fass mal zu hier, ick denk, du bist Sportler. Na, drück schon, bist doch 'n Kerl, Mann, oder biste 'ne Memme, 'ne Pfeife, 'ne Puschmütze? Wat biste denn, bist ja wie'n Mädchen.«

Und dann drückt er zu.

An die zwei, drei Minuten liegt meine Hand in einem Schraubstock, und der Schraubstock schließt sich Millimeter für Millimeter.

Mir schießen die Tränen in die Augen.

Ich flehe ihn an:

»Meine Hand! Bitte nicht! Du zerquetschst meine Finger!«

Ich winde mich wie ein Aal, ich beiße in seinen Oberschenkel, alles umsonst. Er lässt sich nicht erweichen, er presst und presst, dabei hat er dieses fiese Grinsen im Gesicht.

Den Schmerz vergesse ich nie. Ich brülle wie am Spieß:  
»Meine Hand, meine Hand!«

Endlich kann Mutter ihn von mir wegreißen.

Ich puste mir die kaputten Finger und wimmere ganz erbärmlich: »Ich bin keine Puschmütze, ich bin keine Puschmütze.«

Auf dem Weg ins Krankenhaus bläut Mutter mir ein, was ich dem Arzt sagen darf und was nicht. Die Wahrheit verbietet sie mir. Es wird schon einen Grund dafür geben, denke ich mir, warum der Doktor nicht erfahren darf, dass Vater der Übeltäter ist. Ich verstehe nicht, was gemeint ist, wenn sie sagt: »Sonst holt dich das Amt.« Aber dass sie mich nicht verlieren will, das fühle ich schon. Selbstverständlich lüge ich, was das Zeug hält: »Herr Doktor, ich habe mir in einer Schublade die Finger geklemmt. Ich weiß selber nicht, wie ich da reingekommen

bin.« Der Arzt sieht sich die Hand an, schüttelt den Kopf und tut mir noch einmal weh.

Monatelang laufe ich mit einem Gipsverband herum. Ich bin in der ersten Klasse, schreiben kann ich damit nicht. Das Einzige, was läuft: Ich kann mit den anderen Schülern im Chor das Alphabet rauf- und runterleieren. Mutter erzählt in der Nachbarschaft, an meiner Schreibhand war eine Knochenrichtung nötig, damit der Junge später einmal eine sehr schöne Handschrift bekommt. Ich nicke artig mit dem Kopf, wenn sie die Geschichte mit dem Gips und der schönen Handschrift erzählt. Dass es darum geht, meine rechte Hand überhaupt noch einmal benutzen zu können, verschweigt sie.

Opa stellt Vater zur Rede, und in seiner Schimpfkanoade fällt mehrmals das Wort Jugendamt. Was dahintersteckt, weiß ich nicht.

Der Arzt bastelt monatelang an meiner Hand herum, denn die Knochen sind völlig ineinander verdreht und verschoben. In Abständen von zwei Wochen muss er den Gips öffnen, die Hand röntgen, die Knochen korrigieren und mit einer Schraube passgerecht machen. Bis alles wieder einigermaßen ordentlich zusammengewachsen ist, vergeht ein halbes Jahr.

Als mich nach den Osterferien meine Lehrerin das erste Mal an die Wandtafel holt und mich auffordert, meinen Vornamen mit Kreide an die Tafel zu schreiben, ist im Klassenzimmer schlagartig Stille. Ich erhebe mich, gehe nach vorn, greife mit der linken Hand nach einem Stück Kreide, überlege kurz, und nehme es in die rechte. Meine Finger zittern, das Kreidestück fällt mir aus der Hand und zerbricht auf dem Fußboden in mehrere Teile. Ich bücke mich, sammle die Teile auf, lege sie vorsichtig auf die Tafelablage neben den Schwamm und schaue hilflos zur Lehrerin. Sie kommt auf mich zu,

reicht mir ein neues Kreidestück, und mit ihrer Unterstützung krakele ich mit der genesenen Hand meinen Namen in Großbuchstaben an die Tafel. Das leise Ge-  
kicher, das im Klassenzimmer aufgekommen war, ver-  
stummt. Ich drehe mich um zu den anderen und strahle  
über das ganze Gesicht.

Ich war kein Wunschkind. Vater heiratete meine Mutter, weil ich unterwegs war. Und wenn schon ein Kind, dann wollte er unbedingt ein Mädchen, auf gar keinen Fall einen Jungen. Als er einmal auf mich aufpassen musste, weil Mutter kurz einkaufen ging, stellte er mich bei null Grad – ich war noch ein Baby – auf den Balkon und bespritzte mich mit kaltem Wasser. Prompt hatte ich einen Tag später eine Lungenentzündung.

Das war schon die Härte, das muss man sich mal reinziehen. Fehlte nur, dass er mich mit nacktem Po auf die heiße Herdplatte gesetzt hätte. Ich vermute, Mutter konnte sich so schlecht gegen ihn wehren, weil sie jahrelang die Hoffnung nicht aufgab, dass er doch noch zur Vernunft kommen würde, um mit uns als Familie zusammenzuleben.

So klein, wie ich war, ich, der Sechsjährige, legte einen Schwur ab: Nie wieder Keile, nie wieder darf mir jemand so wehtun. Ich bin keine Puschmütze, ich bin ein Harter, ich werde es euch allen zeigen!

Eigentlich Wahnsinn, was sich der Knirps da vornimmt. Heute ziehe ich den Hut vor diesem Kind. Klar, dahinter standen die pure Verzweiflung und ein ausgeprägter Überlebenswillen. Bei einem Sechsjährigen sicherlich eine Instinktsache, und trotzdem: Kinder in Not entwickeln diese Kräfte oder gehen vor die Hunde. Ich vergleiche mich mit einem Straßenkind, das, ganz auf sich gestellt, miese Erfahrungen macht und dabei lernt, sich wie ein kleiner Erwachsener durchzubeißen. Entwe-

der es kommt durch, oder es bleibt auf der Strecke und verreckt erbärmlich. Ein behütetes Kind muss sich nicht selber aus seinem Elend befreien und Schwüre ablegen, um zu überleben.

Opa war Feuer und Flamme, als sein Enkel daraufhin in einen Sportverein wollte. Zuerst ging er mit mir in einen Ringerverein. Aber nach kurzer Zeit wollte ich dort weg. Das, was da auf der Matte abließ, war doch nur albernes Rumgebalge, reinster Kinderkram, viel zu lasch für mich. Dort hätte ich nie geschafft, was ich mir vorgenommen hatte.

Anschließend nahm er mich zu einem Boxverein mit. Bevor ich mich in die Mitgliederkartei eintragen ließ, sahen wir uns erst einmal ein Training an. Boxen – das kam schon besser.

Keine vier Wochen vergingen, und wir hatten den zweiten Reinfall. Ich war wieder enttäuscht. Boxen war ja genauso läppisch wie Ringen, da passierte auch nicht viel mehr, boxen konnte doch jedes Kind auf der Straße. Da würden Jahre vergehen, bis ich ein ernstzunehmender Kämpfer war.

Opa verstand sofort, tröstete mich und meinte, wir würden schon noch das Richtige finden. Bestimmt gäbe es eine Sportart, die genau zu mir passen würde. Die Woche drauf marschierten wir zusammen zu einem Judoverein. Ich war hellauf begeistert, das war's! Umschlagen, hebeln, würgen, auf den Boden drücken, festhalten, kampfunfähig machen. Der Gegner blieb auf der Matte liegen und konnte sich nicht mehr bewegen. Hier war ich in meinem Element. Judo, das war kein Kinderkram. Ich wollte unbedingt bleiben, ich hatte gefunden, womit ich meinen Schwur erfüllen konnte. Opa war so glücklich wie ich. Sah er doch, wie meine Augen leuchteten.

Er wäre weiter mit mir auf die Suche gegangen, wenn mich Judo auch nicht gefesselt hätte. Opa war die Ruhe in Person und wäre wer weiß wohin mit mir marschiert, nur um mich glücklich zu machen.

# **Ein Bett für mich allein**

**2** Ich hatte keine rosigen Startbedingungen, aber unglücklich war meine Kindheit nicht. Na gut, mit Einschränkungen. Aber vor allem Oma und Opa haben getan, was sie konnten. Sehr gern erinnere ich mich an die Wochenenden und die Schulferien in unserer Laube. Drei kleine Zimmer und Küche, gut zweihundertfünfzig Meter von der Mauer entfernt. Ein großer Garten mit Obstbäumen, Tannen und Sträuchern, insgesamt an die fünfhundert Quadratmeter. Von zu Hause in der Mainzer Straße bis dorthin brauchte man zu Fuß ungefähr vierzig Minuten, mit dem Fahrrad knapp zehn. Ich habe mich oft im Indianeranzug und buntem Federschmuck auf dem Kopf, eine Streitaxt in der Hand, an die Erwachsenen herangepirscht und sie beim Dösen unter den Tannen erschreckt. In der Bullenhitze im Sommer bin ich zum Schwimmen in den nahe gelegenen Teltowkanal, und vor dem Schlafengehen bin ich meistens noch einmal in die Zinkbadewanne unterm Apfelbaum gesprungen. War kein Badewetter, habe ich mich aufs Fahrrad geschwungen und bin stundenlang in der Gegend herumgefahren.

Das Essen, das Oma zu Hause vorgekocht hatte, wärmte sie auf dem Propangaskocher auf, und am Gartentisch schmeckte es noch besser als am Esstisch im Winterquartier, wie Opa unsere große Drei-Zimmer-Wohnung in der Nähe vom U-Bahnhof Boddinstraße nannte. Viele Arbeiterfamilien aus Neukölln hatten neben der Wohnung

ein Grundstück mit Laube, wo sie den größten Teil ihrer Freizeit verbrachten. In diesen Jahren kam ein Neuköllner noch nicht auf die Idee, im Urlaub nach Italien zu fahren.

Mir wird ganz warm ums Herz, wenn ich daran denke, wie Großvater mir abends die Sternbilder erklärte. Den Polarstern, den Großen und den Kleinen Wagen und all die anderen Sterne, von denen ich die Namen längst wieder vergessen habe. Schweigsam wurde er, wenn ich ihm Fragen nach dem Krieg stellte, den er als einfacher Soldat bis zum Schluss mitgemacht hatte.

Opa musste das Grundstück schließlich verkaufen, weil auf den Parzellen Hochhäuser gebaut wurden. Es dauerte nicht lange, und wir erwarben einen neuen Garten in der Nähe vom Spandauer Damm. Er war nicht ganz so groß wie der frühere, aber seinen Zweck erfüllte er auch.

Großvater war nicht der leibliche Vater meiner Mutter, er hat sie aber als seine Tochter angesehen. Ihr Verhältnis war nicht so herzlich wie das zwischen Oma und Mutter, in meinen Augen wirkte es eher sachlich und korrekt. Als junge Frau hatte sich Oma von einem feinen Herrn ein Kind andrehen lassen, und der dachte nicht im Traum daran, sie zu heiraten, nur weil sie guter Hoffnung war. Er ließ sie sitzen und Oma musste zusehen, wie sie mit dem Balg zurechtkam.

Auf einem Foto aus den fünfziger Jahren sitzt Opa im feinen Zwirn mit Schlipps und Kragen, ein Kavalierstuch in der Brusttasche, kerzengerade auf einem Stuhl. »Seine« Frauen stehen rechts und links hinter ihm und legen vertrauensvoll eine Hand auf seine starken Schultern. Wer die Personen auf dem Foto nicht kennt, könnte die drei für einen Vater mit seinen zwei hübschen Töchtern halten, denn Mutter war zu diesem Zeitpunkt erst neunzehn und Oma noch nicht einmal vierzig. Beide wussten,

dass sie gut aussahen, und zu seinem Geburtstag hatten sie sich ihre besten Kleider angezogen. Zur Feier des Tages trugen sie sogar Nelken aus unserem Garten im Haar.

Oma gefiel es, unseren Haushalt zu führen und umsichtig für uns zu sorgen. Ich war ihr Liebling, den sie hinten und vorne verwöhnen konnte und der ihr »Löcher in den Bauch« fragen durfte. Zu einem Geburtstag schenkte sie mir *Man lacht über Putzi*. Ein Comic-Heftchen, zehn mal zehn Zentimeter, nicht sehr dick und schön bunt illustriert. Kostenpunkt etwa dreißig oder vierzig Pfennig. Putzi war eine Art Mickymaus, ein lustiger Geselle, aber nicht der Stärkste. Ich wusste früh, über die Schwachen wird gelästert und gelacht. So wie Putzi werde ich nie, nahm ich mir vor, über mich lacht keiner.

Oma hat sich sehr zurückgehalten, wenn es Krach zwischen meinen Eltern gab. Nachdem mein Vater uns endgültig verlassen hatte, drängelte sie Mutter auch nicht, sich einen anderen Mann zu suchen.

Opa schuftete sein Leben lang als Bäcker. Er war mittelgroß, sehr kräftig, dabei schlank, sein Gesicht war schmal, die Ohren standen leicht ab, und der Schädel war beinahe kahl. Ich war fasziniert von seinen großen Händen, die in der Backstube den Teig in der Luft herumwirbelten und im letzten Moment geschickt wieder auffingen.

Eisern wie ein Stehaufmännchen hat er sich bei Wind und Wetter um Mitternacht aufs Fahrrad geschwungen und ist los zur Arbeit. Bei Regen setzte er seine imprägnierte Regenkappe auf. Frei hatte er nur am Sonntag, krank sein gab's für ihn nicht. Ich bin für die Familie da, ich muss arbeiten, damit der Schornstein raucht, das war seine Einstellung, dazu stand er. Mir imponierte diese Haltung, ich liebte ihn dafür.

Am Vormittag kehrte er aus der Backstube zurück und legte sich schlafen. Nach dem Aufstehen las er seine Zeitung, danach sah er fern und unterhielt sich mit demjenigen, der gerade da war. Wenn ich aus der Schule kam, hatte Oma warmes Essen fertig, und wir aßen zu Mittag, redeten über die Schule und meinen Sport. Anschließend machte ich meine Hausaufgaben, griff mir die Sporttasche und ging zum Training. Opa legte sich noch einmal hin und schlief zwei weitere Stunden. Am Abend saß die Familie gemeinsam am Esstisch, dann, wenn Mutter gegen sechs Uhr von der Arbeit in die Türe trat. Sie war über viele Jahre Kontoristin in einer Wäscherei und Reinigung, die es schon lange nicht mehr gibt.

Während ich in der Sporthalle trainierte, kontrollierte Opa nach seinem Nachmittagsschlaf meine Hausaufgaben. War er mit dem Resultat nicht zufrieden, brachte er seine Einwände am Abendbrottisch vor, und ich musste nach dem Essen noch einmal ran. Meine schulischen Leistungen lagen zwischen zwei und drei. Wurde ich schlechter, drohte Mutter: »Wenn du nicht besser lernst, gehst du mir nicht mehr zum Sport!« Ihre Worte verdrängte ich, wach wurde ich erst, wenn Großvater mich zur Brust nahm: »Schularbeiten im Schnellverfahren? Kommt nicht in Frage. Mach es ordentlich, ansonsten weht hier ein anderer Wind.« Klar doch, er hatte bei mir die Vaterrolle übernommen. War Zeugnstag, gab's schon mal 'ne Standpauke zu diesem und jenem Fach. Oma hielt sich raus und sagte höchstens: »Recht haben sie.«

Opa war für mich »alte Schule«. »Ordnung, Fleiß und Sauberkeit sind Tugenden«, sagte er, »die kosten nichts und bringen viel. Das gilt für deinen Sport genauso wie für den Schulunterricht.« Wenn er mit seinen Sprüchen kam, wurde die Stimme ernst und feierlich. Beim Reden

ging er mir mit einer Hand über den Kopf, mit der anderen zupfte er an meinen Kragenecken herum.

Manchmal spürte ich seine Herzlichkeit sehr deutlich. Aber Umarmungen – so was kam für ihn nicht in Frage. »Nichts für einen richtigen Jungen«, meinte er und zog kurz an meinem Ohrläppchen, wenn ich mich an ihn anschmiegen wollte. Gewöhnlich schob er noch einen Spruch hinterher: »Ein Junge drängt sich nicht so auf.«

Mir gefiel, wie er das rüberbrachte, ich kapierte, was er mir damit sagen wollte. Es passte zu dem, was ich mir vorgenommen hatte. Verlegen lachte ich ihm frech ins Gesicht, und schon lief ich wieder rund.

Großvater brachte mir bei, dass man sich im Leben durchsetzen müsse. Jammern und klagen nützen gar nichts, sagte er, stark müsse man werden und besser als die anderen. Wir leben nun mal in einem Neuköllner Mietshaus und nicht in einer Villa im Grunewald. Mit Zimperlichkeit würde da gar nichts gehen. »Beiß die Zähne zusammen, sei strebsam und gib nicht so schnell auf, wenn du dir was vorgenommen hast«, war einer von seinen Lieblingssprüchen. Wenn er »Neukölln« sagte, gab er mir zu verstehen, es wird einem hier nicht leicht gemacht, aber man könne es schaffen.

Ich sollte meinen Weg gehen, und das war der, den man so geht in einer Familie aus Neukölln – man beißt sich durch. Bubi Scholz war so ein Beispiel in Berlin, er kam jedoch aus dem Prenzlauer Berg.

Als Junge sah ich im Fernsehen einen Film, der mich beeindruckte, an den Titel und die Schauspieler kann ich mich nicht erinnern. Die Hauptfigur war ein ganz normaler Mensch, ziemlich unauffällig, eigentlich ein kleiner Wicht. Er schlotterte vor Angst, wenn sein Boss

sich ihm auf zehn Meter näherte. Eines Tages drückte ihm jemand eine Schachtel mit hellblauen Pillen in die Hand und sagte: »Nimm eine, wenn du das nächste Mal zum Chef gehst.«

Der Angsthase schluckte eine von den bunten Pillen, und im Handumdrehen fühlte er sich wie Supermann und wurde zum Beschützer der anderen Wichte im Büro. Kaum hatte er das Ding intus, riskierte er die große Lippe. Die Hände in den Hosentaschen, baute er sich vor seinem Vorgesetzten auf und sagte ihm rotzfrech ins Gesicht:

»Halt die Klappe, Schnulli, du hast hier gar nichts zu sagen!«

Die Wichte schauten voller Bewunderung zu ihm auf und rieben sich vergnügt und schadenfroh die Hände. Ich war tief beeindruckt, aber mir war auch bewusst, diese Wunderpillen kann ich nicht kaufen, die erhielt ich in keiner Apotheke. Was im Fernsehen ablief, kam nur in der Fantasie vor, das war ein Kinderfilm. Wenn ich wie Supermann werden wollte, musste ich das ohne diese hellblauen Pillen hinkriegen. Also, Hemdsärmel hoch, die Zähne zusammenbeißen und durch. Nur das brachte was, das merkte ich an meinen Siegen bei den Kinder- und Jugendmeisterschaften im Judo und später im Kontaktkarate. Je fleißiger und ausdauernder ich trainierte, umso erfolgreicher und anerkannter wurde ich.

Ich war hart und brutal gegen mich selbst. Die drei Kilometer von zu Hause bis zur Sporthalle bin ich wie Opa bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad gefahren. War der Regen doch zu heftig oder der Schnee zu hoch, nahm ich den Bus, der genau vor dem Verein hielt. Meine Sportsachen hatte ich in einer schwarzen Tasche mit leuchtend weißen Buchstaben: »EBJC Erster Berliner Judoclub«. Darunter stand noch in japanischen Schriftzügen der Name des Vereins. Nicht zu übersehen. Ich trainierte

fünfmal die Woche voller Hingabe, hielt die Regeln ein und habe mich nie vergessen.

Training schwänzen? Niemals, kam überhaupt nicht in Frage. Gesundheitliche Probleme kannte ich nicht. Ich hatte kaum Erkältungen, die zu länger andauernden Trainingsausfällen führten. Links war ich nicht ganz so belastbar. Diese Seite kriege ich bis heute nicht so sauber hin wie rechts, weil ich mir einmal beim Ballspielen auf der Straße den linken Ellenbogen böse zertrümmert hatte. Der Ball flog eine Böschung runter, ich sprang hinterher und landete voll mit dem Ellenbogen auf einem Pflasterstein. Die Schwäche konnte ich im Laufe meiner Karriere nach und nach mit Technik ausgleichen. Der Kopf lernte, die linke Hand ist nicht so stark, also täuschst du links an, mit rechts zerstörst du. Letztlich war es kein schweres Handicap, da ich als Rechtshänder das meiste sowieso über den rechten Arm machte.

Schmerzen sind ein Zeichen von Schwäche, diesen Satz hatte ich mir schon früh eingeprägt. Den letzten Schmerz, der mir was ausmachte, hatte mir Vater zugefügt, und das lag schon Jahre zurück. Dass Großvater mich einmal schwer versohlte, fand ich okay, obwohl ich am nächsten Tag in der Schule nicht auf meinem Stuhl sitzen konnte. Ich wusste, das war die Quittung für die Bananenschale, die ich ihm in meiner Wut an den Kopf geworfen hatte. Der Grund: Er wollte nicht gleich so wie ich.

Ich war zehn, da ließ mein Judotrainer einen Satz fallen: »Karate ist garantiert noch einige Grade härter als Judo.« Ich war ganz Ohr, fragte nach und hörte den Satz noch einmal. »Karate ist garantiert noch einige Grade härter als Judo.« Also ging ich mit Opa zum Karate.

Beim Judo bändigst du den Gegner am Boden, du fixierst ihn. Das kann sehr hart sein, unter Umständen brutal und schmerhaft. Bei Karate erledigst du ihn in-

nerhalb von Sekundenbruchteilen mit Schlägen und Tritten.

Das war's, wovon ich träumte. Karate bedeutete für mich, über den Dingen zu stehen. Wenig tun, minimaler Einsatz, höchstens ein, zwei Schläge oder Tritte, dann musste es passiert sein, und der Gegner war weg vom Fenster. Mit anderen Worten: Ich werfe ihn um, er liegt am Boden vor mir und ich gehe weiter, ohne mich groß umzudrehen. Keine Umständlichkeiten, kein langes Fackeln, was du brauchst, ist eine ausgefeilte und präzise Technik. Ich werde angegriffen, mache eine Gegenbewegung, trete einmal zu, und fertig.

Karate elektrisierte mich. Vor Aufregung konnte ich die ersten Wochen nach dem Training kaum schlafen. Das, was der Karatesport fordert, schlummerte tief in mir.

Großvater schmunzelte nur, wenn ich von meiner Zukunft als Kampfsportler schwärmte. »Ich will Erster sein, Opa, nicht Dritter, auch nicht Zweiter, ich will der Beste sein.« In seiner bedächtigen Art stachelte er meinen Ehrgeiz an: »Ja, ja, du hast ja recht, Andy. Karate hat diese Härte, die mir im Leben so unablässig scheint. Wenn du weiter so fleißig übst, schaffst du das ganz bestimmt. Talent hast du ja für drei.«

Auf der Matte war ich glücklich. Seit meinem elften Lebensjahr durfte ich bei Herrn Yamada Kontaktkarate trainieren. Ich war sein jüngster Schüler, die anderen in der Trainingsgruppe waren über achtzehn. Er hatte auf Empfehlung meines Judolehrers mein Training beobachtet und mich aus mehreren Bewerbern ausgewählt. Er baute mich gezielt auf, weil er mein Talent auf den ersten Blick erkannte und ihm meine Einstellung zum Kampfsport stark imponierte. Ich folgte ihm ohne Wenn und Aber und führte aus, was er von mir verlangte. Ruhig und kontrolliert, ohne Wut im Bauch – irgendwie eisig.

Cool würde man heute sagen. Herr Yamada wurde mein Meister.

Die effektivste Methode zur Abhärtung meines Körpers wurde Makiwara. In den Trainingsräumen waren im Boden und an den Wänden Schlagpolster angebracht, mit Jute oder Bast umwickelte Holzleisten, auf die wir ein-droschen wie die Verrückten. Handkante, Finger, Knie, Schienbein, Faustknochen, Fußballen, Hacken, Ellenbo-gen – immer feste drauf. Die Haut riss ein, Arme und Hände waren blutunterlaufen. Egal. Das hielt mich nicht davon ab, weiter wie ein Besessener auf die Makiwaras einzuhämmern. Schlagen meine Trainingspartner zehn-mal drauf, langte ich fünfzigmal zu, und das über Jahre. Ich trainierte immer intensiver als die anderen, machte mehr Kraftübungen, mehr Bruchteste. In einer Trainings-einheit zerschlug ich immer wieder so viele Ziegel und Bretter wie meine Sportkollegen zusammen. Ich wollte eine Stahlfeder sein.

Herr Yamada lehrte mich, den Schmerz zu kontrollie-ren. In Einzelsitzungen brachte er mir bei, mich bis zur Selbstaufgabe zu konzentrieren. Ich hockte vor ihm auf den Knien im Karatesitz. Mein Meister stand unmittel-bar dahinter und befahl mir, eine Viertelstunde durchs Fenster auf den klaren Himmel zu starren.

»Lass dich nicht ablenken«, redete er mit seiner ruhi-gen, väterlichen Stimme auf mich ein. »Schau nach oben und versenke dich in die wunderschönen Farben, es gibt nichts Schöneres als den Himmel.« Dabei spürte ich, wie etwas leicht meinen Rücken berührte. Sanft traktierte er mit einem Bambusstöckchen meine Schultern und Arme.

Im Laufe der Monate tauschte er die Stöckchen gegen Stöcke aus stärkerem Bambus. Ich erinnere mich nicht mehr genau an den Tag, aber es waren mindestens anderthalb Jahre vergangen, als ich während der Übung

das erste Mal in Trance geriet und das Gefühl hatte, ich sei Teil des Himmels geworden. Schmerzen spürte ich nicht mehr. Von nun an konnte ich vor Wettkämpfen über die Technik der Meditation in wenigen Sekunden mühelos meine Kräfte bündeln und die Schmerzgrenze absenken.

Ein Wettkampf in Kontaktkarate ist auf drei Runden angelegt. Ich ließ mich mental erst gar nicht auf die dreimal drei Minuten ein; den Sieg nach Punkten wollte ich nie, denn mit jeder Minute, die ein Kampf länger dauert, nimmt auch das Verletzungsrisiko zu. Bei Kontaktkarate ist das vergleichsweise hoch.

Der Mattenrichter eröffnete den Kampf. Ich rannte auf den Gegner zu, und meine innere Stimme überschlug sich: Ich mache dich fertig, ich zerstöre dein Knie, ich breche dir den Oberschenkel! Du gibst sofort auf, noch in der ersten Runde! Mein Ziel war, dass so früh wie möglich der Abbruch des Kampfes ausgerufen wurde. Dahinter standen Härte, Kraft, Konzentration und eine ausgefeilte Schlagtechnik.

Ich schlug platziert auf den Punkt kurz über dem Knie. Mit einer Wucht, als würde ich in einer Karateshow einen Baseballschläger zertrümmern. Wo die Handkante auftraf, hatte sie gut hundertneunzig Stundenkilometer drauf – das ist später gemessen worden. Das Bein kam auf hundertsechzig Sachen. Selbstverständlich immer korrekt nach den Regeln des Kampfsports.

Ein Erlebnis vergesse ich niemals. Mit Robby, einem Jungen aus meiner Judogruppe, ging ich zum höchsten Haus, das es in Rudow, dem südlichsten Ortsteil von Neukölln, gab, in die Fritz-Erler-Allee 120. Neunundzwanzig Etagen hatte das Gebäude, insgesamt vierhundertfünfundsechzig Stufen.

Wir fuhren mit dem Fahrstuhl hoch in die oberste Etage

und begaben uns anschließend zu den Nottreppen. Robby übernahm die Absicherung. Ich ging in den Handstand, und mein Judofreund umfasste mit beiden Händen meine Fußgelenke, damit ich nicht das Gleichgewicht verlor und nach vorne überkippte. Robby gab das Signal. Vorsichtig stieg ich auf beiden Handflächen abwärts. Erst setzte ich die rechte Hand auf, zog die linke nach, dann balancierte ich das Gleichgewicht aus und nahm die nächste Stufe ins Visier. Rechts tap, links tap, Balance herstellen und weiter. Und das von Stufe zu Stufe, von Stockwerk zu Stockwerk, insgesamt einhundertzwanzig Meter bis nach ganz unten.

Nach der dritten Treppe hatte ich meinen Rhythmus gefunden. Ungefähr auf der Hälfte, vielleicht in der fünfzehnten Etage, hörte ich mein Blut in den Ohren rauschen, alles andere war nicht existent. Schaffe ich es bis runter, ging es mir durch den Kopf, bin ich der Übermann für mich selber. Dann habe ich das erreicht, was ich will, dann ist das der Beweis, dass ich keine Puschnütze bin.

Im zehnten Stock brüllte ich innerlich auf vor Schmerz. Zum Glück nur kurz, höchstens zwei Sekunden, dann hatte ich mich wieder im Griff und war schmerzfrei.

Unten im Parterre waren meine Hände total blutig, die Haut hing in Fetzen, die Handknöchel lagen blank, aber Schmerz fühlte ich immer noch keinen. Vorsichtshalber hatte ich genügend Tempotaschentücher eingesteckt. Robby tupfte das Blut ab, griff sich meinen rechten Arm, riss ihn nach oben und erklärte mich feierlich zum absoluten Champion.

»Du bist der Größte! Ohne absetzen – das macht dir so leicht keiner nach, Andy.«

Ich strahlte und war stolz auf meine Leistung. War das nicht der glatte Wahnsinn, was ich da geleistet hatte?

Neunundzwanzig Etagen, vierhundertfünfundsechzig Stufen ohne abzusetzen, bis nach unten. Powern bis zum Umfallen – das war ich. Eigentlich übermenschlich.

Anschließend suchten wir die Praxis von meinem Hausarzt Dr. Schmidt auf, damit er mir die Hände verbindet. Der sah sich den Spaß an, schüttelte den Kopf und sagte: »Ja, ja, Neukölln.«

So was passiert, wenn man richtig trainiert, erklärte ich großspurig.

Nach meinem Hauptschulabschluss fing ich in einem kleinen Maschinenbaubetrieb in Neukölln eine Lehre als Werkzeugmacher an. Ich musste täglich an der Werkbank mit Bohrmilch arbeiten. Die Brühe machte mich kirre, mein Magen sträubte sich total. Durch den Sport war er anfällig geworden. Das Abhärten der Muskulatur durch das ewige Reinschlagen hatte die Magenwände einreißen lassen. Ich brauchte Bohrmilch nur zu riechen, und schon musste ich mich übergeben. Das war der Brüller für die anderen Lehrlinge. Ich stand an der Drehbank, jemand schlich sich von hinten an mich ran, hielt mir eine Schale mit Bohrmilch unter die Nase – und schon kotzte ich wie auf Kommando los.

Mir war das total peinlich, ich schämte mich. Für mich war das eindeutig ein Zeichen von Schwäche. Ich wollte es nicht wahrhaben und quälte mich noch zwei weitere Monate, bis es nicht mehr ging und Dr. Schmidt mir die Arbeit mit dem Zeugs ärztlich untersagte. Ich musste die Lehre schmeißen und mich um eine neue Lehrstelle kümmern.

Vier Wochen später hatte ich eine als Einzelhandelskaufmann in einem Kaufhaus in Neukölln. Die Lehre verlief reibungslos, ich war den Anforderungen gewachsen. Meine Leistungen waren durchschnittlich, aber den