



1.15m. ↓

BERND
GIESEKING

SEEPFERDCHEN MIT 60

BEKENNTNISSE
EINES
SPORTLICHEN
SPÄTZÜNDERS

SATYR

Bernd Giesecking
SEEPFERDCHEN MIT 60

**BERND
GIESEKING**

SEEPFERDCHEN MIT 60

**BEKENNTNISSE
EINES
SPORTLICHEN
SPÄTZÜNDERS**

**SATYR
VERLAG**

Die Produktion dieses Buches erfolgte klimaneutral auf FSC-zertifiziertem Papier, auf das einzelne Einschweißen wurde verzichtet. Die Kaschierfolie ist kompostierbar.

1. Auflage September 2025

© Satyr Verlag Volker Surmann, Berlin 2025
Auerstr. 23-25, 10249 Berlin
www.satyr-verlag.de | info@satyr-verlag.de

Cover: Martina Lorenz | etageeins.de
Korrektur: Matthias Höhne
Druck und Bindung: CPI Books, Leck
Printed in Germany

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

Die Marke »Satyr Verlag« ist eingetragen auf den Verlagsgründer Peter Maassen.

ISBN: 978-3-910775-38-1

INHALT

Vorwort von Jochen Malmsheimer . . .	9
Auf die Spitze getrieben . . .	11
Oh Sohle mio! . . .	16
Wenn das Murmeltier pfeift . . .	19
Der Spätzünder . . .	22
Über sechzig . . .	26
Der Zimmermann . . .	28
Ihr Plan geht auf . . .	33
Dirk Nowitzki und ich . . .	35
Die grausame Waage . . .	38
Das muss dann mal weg! . . .	42
Spargel wie gemalt . . .	45
10.000 Schritte . . .	48
Biss zum Abendbrot . . .	52
Vom Schlür'n und Schlendern . . .	56
Das Schweigegelübde von Gomera . . .	62
Das Ungeheuer von Loch Mess . . .	67
Der Badezimmerschrank . . .	69
Der Liebe Ein- und Zweiklang . . .	73
Konstantz in Konstanz – Eine Erinnerung . . .	76
Das diskriminierte Fahrrad . . .	78
Reisewarnung Madeira . . .	82
Im Bärlauchlabyrinth . . .	87
Übers Wasser gehen . . .	91

Tote Enten im Nebel – Eine Erinnerung . . .	96
Grüne Tante gegen Viren . . .	99
Paare mit Virus . . .	103
Der mit dem Rebstock spricht . . .	105
Hüfthobel . . .	112
Lob des Herzens . . .	115
Die AOK und der Totenschein . . .	119
Hermann im Paradies . . .	121
Der Mensch wackelt . . .	124
Finne dein Handy! . . .	128
Ein Lob dem Schlaf . . .	131
Seepferdchen mit sechzig . . .	134
Körper vom Dreier – Eine Erinnerung . . .	139
Millionärsschwimmen . . .	144
Trüffelpommes . . .	146
Zugige Spitze . . .	150
Der Schweißrand . . .	162
Nature Writing – Ein Exkurs . . .	164
Revolution am Neujahrsmorgen . . .	171
Nie allein ins Eisloch . . .	175
Im gar nicht mehr ewigen Eis . . .	180
Armin werden . . .	182
Tunnelblick oder: Von Höhen, Tiefen und Tunneln . . .	188
Der unbewegliche Mann . . .	200
Pardon, mein Schatz . . .	203
Körper und Seele . . .	206
Liebeskummer in da house . . .	209
Epilog . . .	212
Dank & Widmung . . .	213
Quellen . . .	216

*»Herr Janosch, wie wichtig ist es, dass man im Leben ankommt?« –
»Wichtig ist nur, sich anständig treiben zu lassen. Ankommen tut
man so ohnehin irgendwann irgendwo.«*

(Aus: Janosch, Wondrak und die Kunst der Gelassenheit)

VORWORT VON JOCHEN MALMSHEIMER

Nicht wenige plagt ja die Angst vor dem Altern, besonders vor dem eigenen.

Weil das ja oft, und vielleicht nicht ganz ohne Grund, als einengend, abbauend, kalzinotisch und demenziell degenerierend, als einrostend, abblättern, austrocknend und insgesamt schorfig, als nachlassend und einfallend, als fleckig und faltig, erschlaffend, hängend und teigig, von einer umfassenden mentalen wie angio-, uro-, und proktologischen Undichtigkeit begleitet, insgesamt also als taumelnd-täppischer Abstieg in den schwarzen, alles verschlingenden Schlund jener grundfinalen und allumfassenden Fatalität, auf die wir alle unbeirrbar zusteuern, wahrgenommen wird.

Was auch sicher richtig ist.

Wird uns also alle früher oder später schwärzeste Verzweiflung überrennen?

Nicht, solange es Menschen, wie Bernd Giesecking gibt!

Der uns nicht nur so rätselhafte und opake Kulturen, wie die der Ostwestfalen oder des abgelegenen Finnlands mit seinen so herzlich naheliegenden Menschen entdeckte, sondern auch sehr warmherzig über Eltern schreibt, was ungewöhnlich ist und nicht hoch genug zu schätzen ist, nicht zuletzt von seinen Eltern.

Bernd Giesecking zeigt, was sehr beruhigend ist und fast ein wenig fröhlich macht, dass nämlich noch auf jede Bade-

hose ein Aufnäher passt, man muss nur den Mut besitzen,
sie dann überzustreifen. Und das ist, wie so vieles, wenn
man's denn tut, auch zu schaffen!

Wir mögen uns verändern, aber Schönes bleibt! Und wenn
es nur ein Seepferdchen ist, was natürlich nicht nur ein Auf-
näher, sondern auch ein Symbol auf einem Lycrahosensaum
unter einem leichten Bauchüberhang darstellt.

Und das putzt. Und strafft. Und wie!

Und zwar Leib wie Seele!

Also so los: Erst lesen und dann ins Wasser!

AUF DIE SPITZE GETRIEBEN

Dies sind die Bekenntnisse eines sportlichen Spätzünders. Nach Jahren und Jahrzehnten ausgedehnter körperlicher Ruhe, meinen »relaxing years«, bin ich wieder in Bewegung gekommen. Das verdanke ich im Wesentlichen ihr: meiner Lebensgefährtin Rita. Und ich habe erkannt: »Du kannst alles erreichen – wenn deine Frau es will.«

Henry David Thoreau schreibt in seinem Text »Vom Wandern«: »Wir kleben an der Erde. Ich meine, wir sollten uns etwas mehr erheben. Wir könnten wenigstens auf einen Baum klettern.«

Mit sechzig klettert man nicht mehr auf Bäume. Aber meine Freundin wollte plötzlich in die Berge. Auf einen Gipfel sogar. Auf die Zugspitze! Kurz vor meinem sechzigsten Geburtstag hatte sie mir davon erzählt. Von diesem regelrechten Trennungsgrund hatte ich die ganzen Jahre zuvor nichts gewusst!

Wir waren auf der Rückreise von einer – wohlgemerkt – eigentlich kulinarischen Reise nach Südtirol. Sie hatte mich dorthin eingeladen. Heute müsste ich sagen: dorthin gelockt. Viel später erst habe ich gemerkt: Das ist ein Trick gewesen. Sie hatte gesagt: »Dort ist ein zauberhaftes kleines Hotel, umgeben von Bergen.«

Umgeben! Es war vor der Abreise nie die Rede davon ge-

wesen, dass ich auf diese Berge würden hochgehen müssen, dass wir diese Berge besteigen würden.

»Sie kochen dort täglich ausschließlich für die Hotelgäste«, hatte sie so harmlos wie einladend gesagt, so schwärmend wie verführerisch: »Halbpension, jeden Abend vier Gänge. Und jeden Tag: Il primo piatto – Pasta!« Als erster Gang Nudeln? Täglich? Mehr musste ich nicht wissen! Natürlich wollte ich da hin. Ich liebe die italienische Küche und vor allem Pasta in jeder Darreichungsform. Italienische Kochkunst hat mir etliche Kilos beschert, die ich im Laufe der Jahre genussvoll ansammelte.

So kamen wir ins *Hotel Erika* in St. Vigilio di Marebe, zu einem Kurzurlaub bei Familie Coppola in Südtirol. Es wurde eine kulinarische Woche, die noch mehr gehalten hat, als sie, die meine, mir zu versprechen versucht hatte. Allerdings fand ich mich in dieser Woche wiederholt auf manchmal und mit Glück romantischen Almen wieder, zu oft aber auch auf steilen Anstiegen und noch steileren Abstiegen. Misstrauisch wanderte ich unter schroffen Felsüberhängen. Aber die leckeren Mahlzeiten an jedem Abend im charmanten *Hotel Erika* beruhigten mich immer wieder und ließen mich die Mühen der Tage jeweils im Essen vergessen.

Eine Woche später fuhren wir heim über die »Fernpassroute« auf der legendären Bundesstraße 179. Kurz vor dem »Parkplatz Zugspitzblick« sagte Rita: »Halt doch mal an.«

»Toilette«, dachte ich, »okay.«

Dann standen wir dort vor einem Holzrahmen, durch den man den angekündigten Blick würde haben können, und tatsächlich bestaunten wir bei bestem Wetter die Zugspitze.

Wir schauten. Und schwiegen.

Und dann, plötzlich, aus heiterem Himmel, sagte sie: »Das ist übrigens mein Lebenstraum: einmal auf die Zugspitze.«

Ich überlegte nur ganz kurz. Dann dachte ich: Klar, mit Gondel. Sie konnte scheinbar meine Gedanken lesen, denn sie sagte laut: »Nein, zu Fuß.«

Zack! Das saß. Die Zugspitze. Die Zugspitze ist ja nicht irgendein Gipfel. Das ist der höchste Berg Deutschlands. 2.962 Meter. Als Mann will man ja nicht mehr und nicht weniger, als der Frau seiner Träume ihre Träume erfüllen. Hier war ein Traum, der ohne mich würde stattfinden müssen.

Ich stamme aus Ostwestfalen. Aus Minden. Dort ist Flachland. Das ist der Beginn der Norddeutschen Tiefebene. Meine Berge sind das Wesergebirge und das Wiehengebirge. Bei uns sagt man: »Wiehengebirge – weil es wie 'n Gebirge aussieht.« Das ist bis zu 320 Meter hoch. 2.642 Meter weniger hoch als die Zugspitze.

Das war also der Lebenstraum meiner Freundin aus Hannover, die früher mit ihrem Vater regelmäßig über den Deister wanderte. Höchster Punkt: 405 Meter. Immerhin höher als mein Wiehengebirge, aber ich wollte in meinem Leben noch nie hoch hinaus. Höhe ist mir eine unliebsame Region, obwohl ich mal Zimmermann gelernt habe und schwindelfrei sein sollte. Diese Berufsphase liegt aber schon Jahrzehnte zurück. Überhaupt liegt bei mir inzwischen fast alles schon Jahrzehnte zurück. – Vor allem Sport und regelmäßiges Training.

Die Zugspitze! Wie kam sie auf so etwas? Natürlich, rein körperlich ist sie eine junge Ricke, beim Wandern regelrecht eine Steingeiß (das ist die weibliche Form des Steinbocks) – sie also leichtfüßige Bergziege, ich vom Typ eher ein schwergewichtiges Gallowayrind. Ich bin kein Mann für die Berge.

Um es vorwegzunehmen: Wir sind letztlich losgewandert und – man sieht mir das nicht unbedingt an – ich habe es geschafft! Ich bin auf die Zugspitze gestiegen! Von den Mühen und dem Weg dorthin erzählt dieses Buch. Aber auch vom Älterwerden und -sein, von sportlichem Neubeginn, vom Kampf gegen die Kilos, davon, mit sechzig endlich die legendäre »Seepferdchen-Prüfung« zu bestehen und, als größte Belohnung dafür, den entsprechenden Aufnäher auf der Badehose zu haben.

»Nein, zu Fuß.«

Damals am Fernpass ließ ich ihren Satz unkommentiert stehen. Nur ganz kurz sann ich dem nach. Ich wusste: Meine Lebensträume sind andere und hängen auch nicht mit solch sportlichen Wahnsinnstaten zusammen. Ein solches Vorhaben würde jahrelange, ach was, *jahrzehntelange* Vorbereitung bedeuten, intensives Training, erhebliche Gewichtsreduktion, all die Stichworte, die ich beim Arztbesuch gern mal als guten Rat, auch ohne Rezept, mit auf den Weg bekam. Und ich habe inzwischen mehr Lebensjahrzehnte hinter mir als vor mir.

Nicht dass ein falscher Eindruck entsteht: Ich bin nicht niedergeschlagen deswegen. Ich habe ein erfülltes, sinnenfrohes Leben, ich bin ein Genießer in jeglicher Hinsicht, ein Genussmensch, und mein Lebendgewicht legt auch davon Zeugnis ab.

Warum also sollte ich das ändern und mich kasteien und quälen, hungern und schwitzen? Wie und vor allem warum sollte ihr Lebenstraum solch grausame Folgen für mein Leben haben? Das würde sicher nicht einmal sie wollen.

Hoffte ich.

Ich fragte, nur um eine offene Gesprächshaltung zu zeigen: »Da willst du rauf?«

Sie nickte begeistert.

»Donnerwetter«, sagte ich, als hätte sie den Weg bereits bewältigt.

Dann sagte sie noch: »Nicht alleine natürlich.«

Was sollte *das* denn heißen? Mir schoss durch den Kopf: »Will sie etwa mit jemand anderem da rauf? Oder soll etwa wirklich *ich*?«

Nein, das würde sie nie verlangen. Auf solche Ungeheuerlichkeiten antworten wir Ostwestfalen eigentlich nur mit dem Satz: »Und wovon träumst du nachts?«

Bevor ich den nicht aussprach, sagte sie: »Mit jemandem, der sich auskennt, einem professioneller Wanderführer. Und vielleicht kommt ja noch irgendwer mit.«

Na, das klang schon ganz anders. Ein Wanderführer. Ich würde für diesen Berg also nicht verlassen werden für einen jugendlichen Gipfelstürmer, einen leichtfüßigen Steinbock. Ich konnte also weiter gemütlich auf fetten, grünen Sommerweiden grasen, während sie dem Gipfel entgegenstrebte.

Es sollte anders kommen.