

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Joschka Fischer

Mein langer Lauf zu mir selbst

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung
von Text und Bildern, auch auszugsweise,
ist ohne schriftliche Zustimmung des
Verlagsurheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung,
Übersetzung oder die Verwendung in
elektronischen Systemen.

© Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 2018

Inhalt

I	In der Sackgasse	9
II	Das große Fressen	23
III	Der Big Bang – oder wie und warum es plötzlich ganz anders ging	51
IV	Fit und schlank durchs Leben	63
V	Und läuft und läuft und läuft	85
VI	Mein erster Marathon	115
VII	Mein Lauf zu mir selbst	155
	Das Lauftier in dir – Jogging ohne Qual!	
	Ein Nachwort von Herbert Steffny	169
	Bildnachweis	176

I

In der Sackgasse

Die menschliche Zivilisation verfügt über viele Segnungen und gar manche Krankheiten, wobei die Segnungen – so meine ganz persönliche Meinung – per Saldo überwiegen. Dies gilt vor allem für die westlichen Wohlstandsgesellschaften unserer Zeit, zumindest legt dies ihre fast universell zu nennende Attraktivität für die Menschen aller Kontinente und Kulturen mehr als nahe. Allerdings gibt es seit der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Garten Eden in unserem irdischen Jammertal nichts, wirklich gar nichts von Menschenhand Geschaffenes, das neben dem Angenehmen nicht auch seine Schattenseiten hätte. Alle Welt strebt nach Wohlstand und materieller Sicherheit, und hat man diese dann erreicht, so plagt man sich zu guter Letzt mit deren unerwünschten Nebenwirkungen herum. Eine heute weitverbreitete Zivilisationskrankheit in den reichen Industrieländern, die das körperliche und psychische Wohlbefinden zahlloser Menschen einschränkt und selbst für erhebliche Gesundheitsschäden und gewaltige Kosten im Gesundheitssystem verantwortlich ist – es gibt Hochrech-

nungen, die davon ausgehen, daß 30 bis 50 Prozent der Kosten im Gesundheitswesen durch Bewegungsmangel verursacht werden –, ist ohne jeden Zweifel eine massenhaft auftretende Übergewichtigkeit. Zu viele Menschen werden einfach zu dick und schädigen sich und ihre Gesundheit dadurch ganz erheblich. Man könnte deshalb die Fettleibigkeit auch die »Krankheit am Überfluß« nennen.

Es ist eine der himmelschreienden Absurditäten der Gegenwart, daß nach wie vor Millionen von Menschen auf diesem Globus hungern und an Hunger sterben – nach Auskunft des *Welternährungsprogramms der Vereinten Nationen* zum Jahresbeginn 1999 leiden weltweit 800 Millionen Menschen an Unterernährung –, während gleichzeitig weitere -zig Millionen von Menschen angesichts eines bisher nie dagewesenen materiellen Überflusses und einer mit der modernen Zivilisation einhergehenden endemischen Bewegungsarmut schlicht zu dick geworden sind und demnach am Gegenteil, an Überernährung leiden. Und dies betrifft in den reichen Ländern dieser Erde keineswegs nur die Oberschicht, sondern geht quer durch die gesamte Bevölkerung. Allein in der Bundesrepublik Deutschland gelten ca. 20 Prozent der Bevölkerung als übergewichtig, dabei ist der Anteil der Frauen etwas höher als der der Männer. 25 Millionen Deutsche, also mehr als ein Viertel der

Gesamtbevölkerung, fühlen sich nach Auskunft von Verbraucherorganisationen als zu dick. Ohne jeden Zweifel spielt dabei die Ernährung ebenso wie die Bewegungsarmut eine entscheidende Rolle, wobei es bei der Ernährung nicht nur um die Menge, sondern auch um die Art, die Qualität und die Zusammensetzung geht. Hinter der falschen Ernährung steht gewiß ein hohes Maß an mangelnder Information, an Bequemlichkeit und Stumpfsinn, allzuoft aber weisen Gewichtsprobleme auch auf tieferliegende psychologische Konflikte hin. Vor allem um die Schwelle des vierten Lebensjahrzehnts herum wird es für viele gefährlich, zu einem Zeitpunkt, an dem der biologische Alterungsprozeß sich allzuoft mit sehr ersten biographisch-psychologischen Konflikten zu einer unheilvollen Mischung verbindet, die zu mampfenden Exzessen und deren unerwünschten gewichtigen Folgen führen kann.

Wie so oft im Leben sind gerade die am schwierigsten zu lösenden Dinge *theoretisch* meist von erhabener Einfachheit. Dies gilt auch für die Frage der Übergewichtigkeit. Um zu leben, muß der Mensch essen und trinken. Unser Organismus ist durch die Evolution nicht nur auf seine Selbsterhaltung mittels Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung ausgerichtet, sondern vor allem auch darauf, daß unsere Selbsterhaltung nicht unter den paradiesischen Umständen von Frieden und

Überfluß stattfindet, sondern vielmehr in einer Umwelt, die durch zahlreiche Bedrohungen und meist auch durch eine die individuelle menschliche Existenz gefährdende physische Mangelsituation an Lebensmitteln gekennzeichnet ist. Die Evolution hat unseren Organismus auf genau diese gefährvolle Mangelsituation eingestellt, genauso wie wir die anderen entsprechenden biologischen Voraussetzungen mitbekommen haben, um unter den natürlichen Bedingungen, innerhalb derer sich der Homo sapiens eben entwickelt hat, mehr schlecht als recht für eine bestimmte Zeit zu überleben. Daß dabei die unteren Extremitäten, vulgo auch Beine genannt, und deren an- und ausdauernde Bewegung für unsere Reproduktion und damit auch für die Entwicklung und die Befindlichkeit unseres gesamten Organismus eine zentrale Bedeutung hatten, läßt sich bis heute unschwer an den Proportionen unseres Körpers ablesen. Wir sind von Mutter Natur als Lauftiere entwickelt worden, fernab von Automobilen, Flugzeugen und einer überwiegend sitzenden Bürotätigkeit, eine Erbschaft unserer Vorfahren aus den ostafrikanischen Savannen, die uns bis auf den heutigen Tag erhalten geblieben ist. »Die evolutionsbiologische Verankerung des Laufens im menschlichen Organismus ist auch daran ersichtlich, daß ein leidlich trainierter Läufer stundenlang laufen kann, ohne Schaden zu nehmen, ja,

daß er nach einer bestimmten Laufzeit so etwas wie eine zusätzliche Schubkraft verspürt. Der menschliche Organismus läßt Dauerläufe über mehrere hundert Kilometer zu, ein Indiz für den früheren Überlebenswert dieser Fähigkeit und für eine Kraftreserve, die nur zum Laufen zur Verfügung steht. Der Mensch ist nun einmal zum Laufen geboren ...«¹

Wegen der Kürze der Zeit haben die heute in der Arbeitswelt der westlichen Wohlstandsgesellschaften dominierenden sitzenden Tätigkeiten noch keinen Eingang in die evolutionäre Anpassung des menschlichen Organismus finden können, denn ansonsten würden sich Geläuf und Gesäß in einem umgekehrt proportionalen Verhältnis zueinander befinden. Die Langsamkeit der Evolution bei der Anpassung der Arten an veränderte Umweltbedingungen schafft so in den modernen Gesellschaften mit ihren Büros und Computern vielen Menschen ein nicht unerhebliches körperliches und psychisches Problem. Die Energietanks ihres Körpers, die Fettzellen, ausgelegt für das karge, mühselige und gefährvolle Leben eines altsteinzeitlichen Jägers, fangen an, sich durch permanente Unterforderung einerseits und ebenso permanenter Überfüllung andererseits zu verselb-

1 Willi Köhler – Der aufrechte Läufer, Anmerkungen zur Evolution des Menschen; aus: Zur Psychologie des Laufens, hrsg. von Reiner Stach, Frankfurt/M. 1995, S. 96

ständigen. Die Reservetanks des Hauptenergiespeichers Fett quellen über, und der Körper wird unförmig, schwer und schließlich krank.

Die Ernährung war und ist die alltäglich sich wiederholende und immer wieder erneut und unter Aufbietung aller Kräfte zu sichernde Grundlage jeder menschlichen Selbsterhaltung. »Das Sein bestimmt das Bewußtsein«, so präziserte weiland ein gewisser Karl Marx aus Trier die realen Verhältnisse zwischen Geist und Materie in der menschlichen Existenz. Und recht hatte er, denn die Sicherstellung der Ernährung formt die Grundlage aller Gesellschaft, aller Wirtschaft und aller Politik. Der Hunger war auch und gerade in Europa seit Jahrtausenden der ständige Begleiter der Menschen und sein Verschwinden auf unserem Kontinent liegt gerade mal zwei bis drei Generationen zurück. Dürren, schlechte Ernten, Katastrophen, Kriege – meistens folgte darauf für die ärmeren Schichten das große Sterben durch den Hunger oder die Rettung durch Auswanderung. Die Überwindung des Mangels an Nahrung mittels moderner Anbaumethoden, Technologien, Verfahren und Organisation ist erst jüngeren Datums. In den früheren Mangelgesellschaften war die Übergeichtigkeit, war das Völlen und Prassen ein öffentlich dargestellter Ausweis von Reichtum und Macht. Der Überfluß war das Kennzeichen der wenigen Reichen und Mächtigen, der große Rest

aber mußte um sein tägliches Brot sprichwörtlich ackern und kämpfen. Arme Leute litten damals nicht nur Hunger, sondern sie sahen auch danach aus (was sich etwa in dem Sprachbild des »Hungerleiders« erhalten hat), während die Reichen ihr Vermögen und ihre Stellung auch körperlich durch Fettleibigkeit repräsentierten.

In den modernen Gesellschaften mit ihrem Massenwohlstand und Massenkonsum, mit ihren industrialisierten Landwirtschaften, multinationalen Lebensmittelkonzernen, Handelsketten und ihrem gewaltigen Einsatz an Forschung, Technologie und Marketing betrifft nun die Übergewichtigkeit mitnichten nur die Reichen. Die Verhältnisse scheinen sich nahezu auf den Kopf gestellt zu haben. Wer heute über Besitz, Geld und Bildung verfügt, hält eher auf seine Figur bis ins hohe Alter. Millionen von Menschen leiden heute unter ihrem Körpergewicht, fühlen sich zu dick, werden aufgrund ihres großen Übergewichts sogar ernsthaft krank bis hin zum Tode. Diabetes und vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen zu einem beträchtlichen Teil auf falsche Ernährung und Übergewicht zurück, die Infarkthäufigkeit bei Übergewichtigen ist um ein Vielfaches höher als bei Normalgewichtigen. Also müßte doch die schlichte Schlußfolgerung lauten: weniger Essen und mehr Bewegung. Wie gesagt, *theoretisch* ist das Problem von erhabener analytischer Schlicht-

heit, praktisch türmen sich jedoch ganz offensichtlich nur schwer zu überwindende Hindernisse vor den vielen Übergewichtigen auf, wenn sie ihr Leiden nachhaltig kurieren wollen.

Eine ganze Industrie des schlechten Gewissens lebt heute von der Zivilisationskrankheit der Übergewichtigkeit, die Jahr für Jahr ein weltweites und zugleich milliardenschweres Geschäft nach sich zieht. Und in der Tat, die Qual mit den überflüssigen Pfunden ist groß, und ebenso groß ist oft die Verzweiflung der Betroffenen und der tiefe Frust der an den zahllosen Diäten Gescheiterten. Entsprechend groß sind demnach aber auch die Versprechungen und der Umsatz der Rettung versprechenden Industrie. »Abnehmen im Schlaf« heißt das jüngste teure Versprechen solcher Geschäftemacher, und sie bieten alles an, womit aus dem schlechten Gewissen von dicken Menschen Geld gemacht werden kann: Diäten und Kuren sind noch der seriösere Teil, Mittelchen, Getränke, Appetitzügler, grausam schmeckende Breie und Schleime, kurz alles, was die moderne Pharma- und Nahrungsmittelindustrie, was Medizin, Ernährungsphysiologie und auch Scharlatanerie und schlichte Beutelschneiderei aufbieten können, wird auf einen jährlich wachsenden Markt geworfen. Und allein die Tatsache, daß dieser Markt der Schlankheitsversprechen beständig wächst, muß doch zumindest für vernünftige Men-

schen den Verdacht der mangelnden Tauglichkeit der meisten der verkauften Mittel und Rezepturen nahelegen.



Damit Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, bei der Lektüre keinem Irrtum unterliegen, möchte ich hier gleich zu Beginn zwei Dinge klarstellen: In diesem Buch wird nicht abstrakt räsoniert, sondern ausschließlich über meine eigenen Erlebnisse und praktischen Erfahrungen berichtet. Ich kann und muß bei diesem Thema vor allem über mich selbst sprechen, das heißt, die Subjektivität meines folgenden Berichts läßt sich nicht umgehen. Und zweitens weiß ich aus eigener jahrelanger und leidvoller Erfahrung nur zu gut, wovon und worüber ich bei diesem Thema rede und schreibe. Häme oder gar eine hochnäsige Besserwisserei gegenüber anderen sind mir bei der Erörterung des Problems der Übergewichtigkeit deshalb weiß Gott fremd, ich kann für mich beanspruchen, all die psychischen Tiefen als Ergebnis von Übergewichtigkeit und zahlloser gescheiterter Ausbruchversuche selbst durchlebt und vor allem durchlitten zu haben. Noch im Sommer 1996 brachte ich bei meinen 181 cm Körpergröße gewaltige 112 kg – sehr kurzatmig geworden – auf die Waage, ein gutes Jahr später hatte ich wieder 75 kg erreicht

und den kurzen Atem Gott sei Dank längst hinter mir – ohne Abmagerungskuren, ohne chemische Mittel, ohne Spezialdiäten, ohne Therapien und ohne für diese umfassende Verschlankung der eigenen Person viel Geld auszugeben. (Apropos Geld: am teuersten war die völlig neue Garderobe, die ich mir zulegen mußte, aber genau dies hat mir eine Riesenfreude gemacht. Es war einfach nur ein herrliches Erfolgserlebnis! Per saldo dürfte ich allerdings durch mein neues Leben einiges an Geld gespart haben, denn erhebliche Ausgaben für Speis und Trank fielen einfach und dauerhaft ersatzlos weg.)

Als Mensch des öffentlichen Lebens und damit auch des öffentlichen Interesses konnte ich diesen radikalen körperlichen Umbau – denn genau das hieß es, in einem guten Jahr fast vierzig Kilogramm abzunehmen und damit meine Konfektion von einer platzenden Größe 28 (die 20er Größen sind beim Herrn für den wachsenden Bauch gedacht) wieder auf jene die persönliche Befindlichkeit und das Selbstbewußtsein ungemein fördernde Konfektionsgröße 48 herunterzubringen – kaum verbergen, die Wirkung war zu offensichtlich. Meine körperliche Veränderung wurde folglich zum öffentlichen Thema (seit dem Regierungswechsel unterliege ich gewissermaßen einem öffentlichen *weight watching* durch die Boulevardpresse, denn jedes vermeintliche oder

tatsächliche Kilogramm rauf oder runter wird zur Nachricht), und ich versuchte erst gar nicht, diesem Medieninteresse auszuweichen. So erreichten mich in den vergangenen zwei Jahren zahllose briefliche Anfragen von Leidensgenossen und deren Angehörigen, die alle wissen wollten, wie ich diese sichtbare und erhebliche Gewichtsreduzierung denn geschafft hätte und worin denn mein Geheimnis bestünde. »Was ist Ihre geheime Diät, Herr Fischer?« So oder ähnlich lautete immer wieder dieselbe, x-mal mündlich oder schriftlich gestellte Frage. Und darauf kann ich nur antworten, daß ich über kein Geheimnis verfüge und daß es auch keine geheime Wunderdiät des Joschka Fischer gibt.

Heute, nach all den Erfahrungen, langen Stunden des Nachdenkens und vielen Gesprächen weiß ich, daß meine 112 kg das Ergebnis der Tatsache waren, daß ich mich im Umgang mit mir selbst und meinem eigenen Körper verrannt, daß ich mit mir selbst und meinen Kräften über fast zwei Jahrzehnte einen schlimmen Raubbau betrieben hatte. Ich stand im August 1996 plötzlich vor einer privaten Katastrophe, die mich zu einem Neuanfang gezwungen hat, ansonsten hätte der persönliche Absturz im wahrsten Sinne des Wortes gedroht.

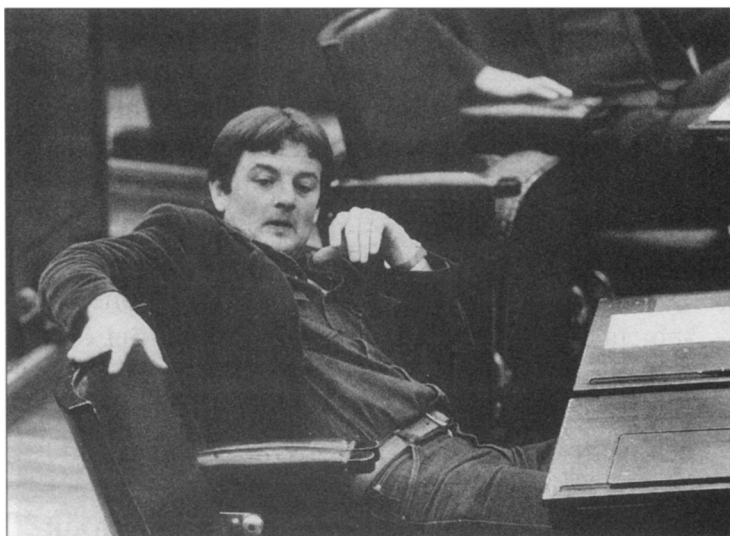
Es war nicht nur meine Ehe gescheitert, ich stand mit meiner ganzen persönlichen Lebensführung, mit meiner Alltagsgestaltung, mit meinem

Umgang mit mir selbst vor einem ganz unmittelbar drohenden Debakel. Buchstäblich in einem Augenblick mußte ich mich entscheiden, und zwar sehr grundsätzlich: *Weitermachen wie bisher oder eine radikale Umkehr*, wenn ich an der Schwelle zu meinem 6. Lebensjahrzehnt nicht in die ernsthafte Gefahr geraten wollte, physisch und psychisch gewaltig unter die Räder zu kommen. Ich mußte also und wollte dann auch mein Leben ändern, denn die 112 kg – bei 181 cm Körpergröße und 48 Jahren Lebensalter – waren nur der sichtbare Ausdruck einer allgemeinen persönlichen Krise, die viel umfassender war und auch tiefer reichte, als ich mir bis dato gewagt hatte einzugestehen. Ergo konnte es nicht nur ums Abnehmen gehen, sondern es stand weitaus mehr zur Disposition. Ich mußte meinen gesamten Lebensstil ändern, meine bisherige Art zu leben, mich also vor allem selbst umkrempeln, ohne mich allerdings dabei aufzugeben oder gar zu verlieren – ja, und es hat funktioniert. Ganz hervorragend sogar.

In diesem Buch werde ich also vor allem eine Geschichte zu erzählen haben, wenn ich »das Geheimnis« meines »Erfolges« enthüllen soll. Es ist meine Geschichte. Man verzeihe mir also diese Ich-Bezogenheit, aber bei dem zu erörternden Thema und den zu schildernden Ereignissen läßt sich das einfach nicht anders machen. Ich werde demnach auf den folgenden Seiten in der ersten Person viel über

mich selbst sprechen und von mir erzählen müssen, da sich nur so Ursache und Verlauf meiner Veränderung vom Mops zum Asketen für den interessierten Leser wird nachvollziehen und begreifen lassen.

Dies bedeutet auch: Dieses Buch hat kein Arzt, kein Ernährungsphysiologe, kein Therapeut, kein Sportmediziner, kein Trainer, kein Wissenschaftler und auch kein Laufprofi geschrieben, hier berichtet ein Betroffener von einem Selbstversuch, der erstaunlich positive Ergebnisse gebracht hat. Ernährung, Psychologie, Physiologie, Sportmedizin, Sportwissenschaft und Therapie – alles hat dabei eine Rolle gespielt, aber reflektiert und erkannt



Schlank und rank als frischgebackener Bundestagsabgeordneter 1983

habe ich diese fachlichen Zusammenhänge oft erst im nachhinein, nachdem ich mich bereits spontan und ganz von selbst auf den Weg gemacht hatte und das erkenntnisleitende Interesse aus der Sache heraus dazu führte, mich zunehmend mit der entsprechenden Literatur zu beschäftigen oder auch den persönlichen Kontakt mit Experten zu suchen.

Die Experten und das Fachwissen haben mir sehr geholfen, aber erst, nachdem mein *Interesse* geweckt worden war, nachdem ich mich bereits selbst auf den Weg gemacht hatte. Erst also, nachdem ich persönlich dazu bereit war, ließ ich diese längst vorhandenen und allseits zugänglichen Informationen an mich heran, nahm sie auf und begann dann, sie mehr und mehr und zunehmend systematischer umzusetzen. Meine eigene persönliche Entscheidung aber stand am Anfang von allem, und nur der eigene Wille zu dieser Entscheidung gab mir überhaupt die Kraft, diesen Weg zu gehen und durchzuhalten. So wichtig der sachkundige Rat dann auch immer war und ist, zuerst und vor allem ging und geht es um die eigene Kraft zur Entscheidung. Das Leiden an überflüssigen Pfunden allein reicht zu einer solchen Entscheidung aber ganz offensichtlich nicht aus, dazu bedarf es wesentlich mehr. Was genau? Darauf möchte ich auf den folgenden Seiten eine Antwort versuchen. Es hat eine Menge mit der eigenen Vergangenheit zu tun.

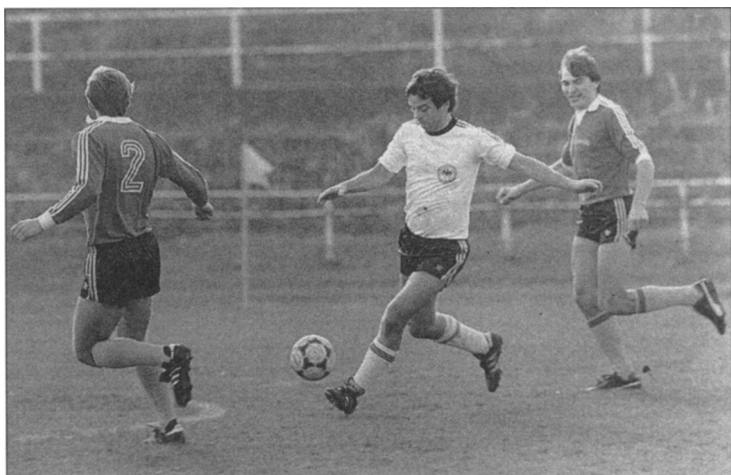
II

Das große Fressen

Wie und warum wurde ich eigentlich so dick (präziser gesagt: fett)? Anders gefragt: Weshalb wurde aus einem schlanken und ranken jungen Mann innerhalb einer Dekade ein wandelndes Faß von Mensch? Selbst im nachhinein ist das immer wieder eine gute Frage, denn als ich im März 1983 mit 35 Jahren zum ersten Mal als Abgeordneter in den Deutschen Bundestag einzog, war ich noch hübsch anzuschauen: ganze 75 Kilogramm schwer, ohne Bauch und überflüssige Pfunde, statt dessen muskulös und völlig austrainiert. All die Jahrzehnte zuvor hatte ich mit Begeisterung Sport getrieben, Sport gehörte eigentlich immer zu meinem Leben. In der Jugend hatte ich viele Jahre bei uns im Dorf im Verein Handball gespielt, Fußball sowieso fast täglich auf dem Bolzplatz, und mehrere Jahre hatte ich als Radrennfahrer in der Altersgruppe der B/A-Jugend Leistungssport betrieben, d. h. richtig heftig trainiert. Eine württembergische Meisterschaft im Mannschaftszeitfahren auf der Straße über 50 Kilometer für *Stuttgardia Stuttgart* war mein sportlicher Höhepunkt in diesem Lebensabschnitt gewesen. Damals, beim Training als Radrennfahrer,

lernte ich so manches über Trainingsaufbau, Trainingsverhalten und Ernährung, was mir viele Jahrzehnte später plötzlich wieder in den Sinn kommen sollte und sich dann im weiteren Fortgang der Ereignisse durchaus als große Hilfe erweisen sollte.

Bereits als kleiner Steppke hatte ich mit dem Fußballspielen begonnen und dies über mehr als vier Jahrzehnte durchgehalten, selbst in meiner gewichtigsten Phase als schweratmendes Faß auf zwei Beinen. Und auch – da sei nicht darum herumgeredet – meine linksradikalen siebziger Jahre in der Frankfurter Spontiszene und im Häuserkampf verlangten ein hohes Maß an körperlicher Fitneß! Zudem war das alternative Leben der siebziger Jahre zwar materiell karg, gleichwohl aber in hohem Maße streßfrei und darüber hinaus von einer hohen Zeitsouveränität gekennzeichnet. Man konnte sich zwar kaum kompensatorischen Konsum leisten, hatte ihn in Anbetracht der hohen Zeitsouveränität allerdings auch fast nicht nötig und konnte sich intensiv mit sich selbst beschäftigen. Auch ich verfügte damals über lausig wenig Geld, hatte aber jede Menge Zeit, und die nutzte ich unter anderem zur beständigen körperlichen Ertüchtigung mittels regelmäßigen Trainings. Tägliche morgendliche Liegestütze und Sit-Ups, mehrmals wöchentlich Bankdrücken mit Gewichten und Arbeit mit Hanteln und am Sandsack führten zu einem hervorragenden Trainingszustand und zum persönlichen Idealge-



Als junger Bundestagsabgeordneter 1983 in der Bundestagsauswahl

wicht. Nur eines habe ich zeit meines gesamten Lebens niemals gerne gemacht, nämlich Laufen, Wandern, Dauerlauf gar, fand ich immer nur ätzend nervtötend, sterbenslangweilig und demnach ohne jeglichen persönlichen Anreiz. »Das Laufen ohne Ball ist mir zu langweilig«, war immer meine Devise gewesen, und so blieb es bis zum Herbst 1996 läuferisch allein bei jener mehr oder weniger regelmäßig einmal die Woche stattfindenden, zudem durch Alter und anwachsende Masse immer geringere Distanzen überwindenden Bewegung auf dem Fußballplatz.

■