

THORSTEN SCHRÖDER

echt **EMF**

MIT JEDER FASER

MEIN WEG ZUM
HÄRTESTEN
TRIATHLON DER
WELT

Thorsten Schröder

Mit jeder Faser

Mein Weg zum härtesten Triathlon der Welt

Leseprobe

Prolog

Projekt Kona

„Jaaa!“ – Ich schieße von der Holzbank hoch, als hätte mir das graue, wollene Halstuch meiner Freundin Wiebke, mit dem ich gerade noch hochnervös auf dem Tisch herumgespielt habe, einen Stromstoß versetzt. „Ja, ja, jaaaaa!“, brülle ich, während meine Fäuste wild durch die Luft fliegen. Wäre die Sporthalle unter meinem Geschrei bebend zusammengebrochen – es hätte mich nicht gewundert. Ist sie aber zum Glück nicht. So kann ich von meinem Platz am Ende der Halle loslaufen in Richtung Bühne. Nach drei, vier Schritten hat sich so viel Energie in mir aufgestaut, dass ich drohe überzusprudeln. Ich hebe ab zum ersten Freudensprung. Nach ein paar Metern folgt der nächste Hüpfer. Erstaunlich, wie leicht das geht. Eben hatte ich noch Muskelkater, schwere Beine und war müde. Kein Wunder, 19 Stunden zuvor war ich durch das Ziel eines Ironman-Rennens gewankt, nach 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem Marathon. Alles für einen Traum, von dem ich bis vor wenigen Augenblicken nicht wusste, ob er sich erfüllen würde.

Erschöpft und mit leiser Hoffnung schleppte ich mich nach wenigen Stunden Schlaf hierher nach Hamburg-Wilhelmsburg, zur Siegerehrung, bei der auch diejenigen Athleten bekanntgegeben würden, die sich qualifiziert hatten für das Sehnsuchtsrennen des Langdistanz-Triathlons: die Weltmeisterschaft in Kona auf Hawaii. Und der Sprecher hat gerade verkündet, dass ich einer von ihnen bin. Mit zwei Worten, die mich schon mein Leben lang begleiten, sich aber nie so gut angehört haben wie in diesem Moment: „Thorsten Schröder“.

Ich bin plötzlich hellwach und voller Energie. Würde vor mir ein Baum aus dem Boden wachsen, ich würde ihn

ausreißen. Würde sich mir ein Drache in den Weg stellen, ich würde ihn mit einem Faustschlag schachmatt setzen. Warmgeboxt bin ich ja schon.

Nach einem 50 Meter langen Ekstase-Jubel-Sprint erreiche ich die kleine Treppe zur Bühne. Die Stufen hinauf sind ein Witz für mich, ich nehme sie behände, locker und setze oben noch einen letzten Freudensprung drauf. Muskelkater? Keine Spur!

Mir strecken sich Hände entgegen, in die ich kräftig und mit einem glückseligen Lächeln einschlage. Ich umarme Menschen, die ich nicht kenne. Adrenalin ist eine tolle Sache. Vor allem, wenn es den Körper flutet, weil sich ein Traum erfüllt, für den man hart gearbeitet hat: Ich bin einer der Glücklichen, die in zwei Monaten an der Ironman-Weltmeisterschaft teilnehmen dürfen. Ich gehöre dazu! Ein Moment, für den ich gebangt und gehofft, für den ich neun Monate lang alles Mögliche und Unmögliche getan habe. Ich bin an meine Grenzen gegangen, körperlich, psychisch und organisatorisch. Habe Material und Ausrüstung teuer optimiert, habe meinen Urlaub für Trainingscamps geopfert und mir den geliebten Wein und Kuchen verkniffen. Hätte ich geahnt, was ich als nicht übermäßig begabter Ausdauersportler wirklich leisten muss, um die ersehnte Qualifikation zu schaffen – ich hätte das Projekt Kona niemals in Angriff genommen. Und trotzdem war es mit das Beste, was ich jemals erleben durfte. Dabei hat es etwas gedauert, bis ich meine Liebe zum Triathlon entdeckte

Kapitel 1

Ohne Ball nix los

Ginge es nach meinem jugendlichen Ich, wäre das hier ein Fußballbuch. Meine Leidenschaft begann 1974, ich war sechs Jahre alt und in Deutschland fand die Weltmeisterschaft statt. Ich saß auf unserem Sofa im Wohnzimmer und schaute fasziniert zu, wie Mannschaften aus Ländern, deren Namen ich zum ersten Mal hörte, wie Haiti und Zaire (so hieß damals die heutige „Demokratische Republik Kongo“), in meist vollen deutschen Stadien gegeneinander antraten. Fußball war offenbar ein Sport, der überall auf der Welt beliebt ist. Auch bei meiner Familie und in der Nachbarschaft. Mein Vater diskutierte mit Onkel August, Fleischermeister Heyn oder unserem Nachbarn Herrn Ebell wild über das Turnier: toller Schuss von Breitner gegen Chile, die Holländer spielen schönen Fußball, was ist bloß mit Netzer los, was für eine peinliche Niederlage gegen die DDR, ausgerechnet gegen die. Und meine Schwester Anke schwärmte für den schönen Brasilianer Francisco Marinho. Der mit den langen Haaren. Es packte jeden. Mich auch. Ich sah, wie Franz Beckenbauer die Bälle mit eleganten Bewegungen an seine Mitspieler verteilte und wie Gerd Müller sie ins Tor schoss – oder stocherte. Beide wurden meine Helden! Ihnen wollte ich es nachmachen. Hoffentlich irgendwann einmal vor zigtausenden Zuschauern im Stadion, vorerst aber im eigenen Garten oder auf dem Sportplatz. Von da an gab es mich nicht mehr ohne einen Fußball. Dieses Spiel hatten die Engländer oder schon vorher die Chinesen – ganz egal eigentlich – allein für mich erfunden. Das stand fest. Nur im Klassenzimmer und im Bett verzichtete ich auf einen Ball. Und auch das nicht immer ganz freiwillig. In jeder freien Minute trommelte ich Nachbarskinder und Klassenkameraden zusammen, um zu kicken. Entweder auf der

Straße oder auf dem Bolzplatz, der zu Fuß in zehn Minuten zu erreichen war. Mein Freund Olaf wollte immer Pierre Littbarski sein. Ich hatte keinen absoluten Favoriten. Mal war ich Beckenbauer, mal Keegan, mal Müller. Manchmal auch alle zusammen. Denn wenn ich allein spielen musste, vervielfältigte ich mich und lieferte mir in unserem Garten dramatische Matches gegen mich selbst. Ich war gleichzeitig Flankengeber und Kopfballspieler, Mittelstürmer und Verteidiger oder Schütze und Torwart. Der Apfelbaum mitten auf dem Rasen wurde zum Gegenspieler, der sich mir immer wieder in den Weg stellte, aber selten eine Chance hatte. Meist umdribbelte ich ihn locker. Manchmal brachte er mich aber auch zu Fall: Weil ich beim Vorbeilaufen mein Bein seitlich ausstreckte, um am Stamm hängenzubleiben, könnte ein unbeteiligter Beobachter behaupten. Für mich aber war ganz klar, dass der Baum mich böse gefoult hatte. Ich wälzte mich auf dem Boden und hielt mir vor schlimmem imaginärem Schmerz das Schienbein. Logo, das gab Elfmeter. Da zögerte der Schiri, der ebenfalls ich war, nicht lange. Nur eine rote Karte gab es nie, den Baum vom Rasen zu schicken ging ja nicht.

Beim Fußball konnte ich mich so austoben, wie ich es brauchte. Ich hatte nicht nur die normale Energie eines Grundschulkindes, sondern war – so würde ich es ausdrücken – besonders lebhaft. Mein Vater bezeichnete mich mit wachsender Resignation entweder plattdeutsch als „Wippsteert“ oder hochdeutsch als „Zappelphilipp“ und meine Mutter verzweifelte an meiner Garderobe: Kein Hemd konnte meinem Bewegungsdrang standhalten, ständig rutschten sie aus der Hose.

Heute würden manche Voreilige wohl ADHS bei mir diagnostizieren und mir irgendwelche Pillen verabreichen. Keiner würde glauben, dass es dieser Junge in ferner Zukunft schaffen würde, in der Tagesschau eine

Viertelstunde und in den Tagesthemen gar eine halbe Stunde lang ruhig stehen zu bleiben. Mit dem Hemd in der Hose! 1974 verschrieb aber noch kein Arzt Ritalin, stattdessen schrieb ich Fußballgeschichten am Fließband im elterlichen Garten in Reinbek-Neuschönningstedt in Schleswig-Holstein, nur wenige Kilometer vor den östlichen Toren Hamburgs. Doch trotz meiner Leidenschaft weigerte ich mich, in einen Fußballverein eintreten. Weder das rote Trikot des Vereins des Nachbar-Stadtteils FC Voran Ohe, noch das blaue des TSV Glinde wollte ich überstreifen. Aus gutem Grund, denn: Was passierte, wenn ich mitten im Spiel aufs Klo musste? Ich konnte doch nicht einfach vom Platz laufen während die anderen weiterspielten. Dieses große Problem hatten meine Eltern offenbar völlig übersehen, als sie mich fragten, ob ich Vereinsfußball spielen wollte. Wie gut, dass ich damals schon mitdachte. Drei Jahre lang konnten mir meine Eltern meine Klo-Sorge nicht nehmen. Erst mit neun Jahren vertraute ich meinen Körperfunktionen so weit, dass ich doch noch Mitglied beim FC Voran wurde. Dort lernte ich schnell, standfest zu bleiben. Vorher war es so: setzte ich zu einem Torschuss an, bündelte ich meine Energie und legte all meine kindliche Kraft in den Tritt. Mit Überschallgeschwindigkeit wollte ich den Ball abfeuern. Klar, dass bei solch immenser Wucht auch das letzte Fünkchen Kraft aus mir gewichen war und ich ermattet auf den Rasen plumpste. Mein Trainer und meine Mitspieler fanden das höchst merkwürdig und gaben mir den Tipp, einfach daran zu denken, den Fuß des Schussbeins unmittelbar nach Vollendung seiner Tätigkeit Richtung Boden zu lenken und ihn dort aufzusetzen. Die Energie werde dafür schon reichen. Ein sehr sachdienlicher Hinweis, den ich schon nach wenigen Übungseinheiten umsetzen konnte. Das erstaunliche für mich: trotz dieser Maßnahme verlor ich tatsächlich keinen Deut an Schusskraft.

Einzeltraining beim FC Voran und zwei Sichtungsspiele beim Hamburger Fußball-Verband machten mir ein paar Monate lang sogar Hoffnung, dass ich aus meinem Talent etwas machen könnte: vielleicht eine Karriere à la Uli Hoeneß, dem ich ähnliche Fähigkeiten am Ball attestierte wie mir? Ich bereitete mich auf alle Eventualitäten vor und bat meine Mutter, ein Foto von mir in voller

Nationalmannschaftsmontur zu schießen: weiße Stutzen, schwarze Hose, weißes Shirt. Nur die Flagge fehlte auf dem Trikot. Kurzerhand ernannte ich meine Mutter zum Zeugwart und bat sie, mir die fehlende Flagge aufzunähen. Was ich nicht bedacht hatte: die Nationalspieler trugen nicht die schwarz-rot-goldenen Farben auf der Brust, sondern den Bundesadler.

Ich war vorbereitet, der Rest war allein Sache des Bundestrainers. Der meldete sich aber partout nicht. Nicht einmal Spielerbeobachter kamen. Das könnte daran gelegen haben, dass ich zu langsam lief. An diesem Manko arbeiteten wir beim Oher Einzeltraining leider vergebens. Oder an meinen viel zu dünnen, kraftlosen Oberschenkeln, die mein Trainer bemängelte. Da halfen auch die Extra-Steaks nichts, zu denen er mir geraten hatte. Ein paar Jahre später hatte der deutsche Fußball mit Lothar Matthäus eine adäquate Alternative zu mir gefunden. Er war tatsächlich viel schneller als ich und hatte viel kräftigere Oberschenkel.

Kapitel 2

Ich habe Rücken

Das Ende meiner Fußballkarriere begann nach einem Ligaspiel, als 14-Jähriger. Mittags hatte ich für den FC Voran auf dem Platz gestanden und alles gegeben. Offenbar etwas mehr als alles, denn mein Rücken fing an, sich zu beschweren. Ich saß in meinem Zimmer in meinem gemütlichen

alten Sessel und spürte, dass irgendetwas nicht stimmte. Keine drei Stunden nach dem Spiel konnte ich mich kaum noch bewegen. Nach vorn beugen ging nicht, den Oberkörper zur Seite drehen war unmöglich. Ein Gefühl, als wären sämtliche Muskeln, Sehnen und Bänder in meinem Rücken erstarrt. Ich versuchte aufzustehen. In Zeitlupe drückte ich mich mit beiden Händen von den Sessellehnen ab, um auf die Beine zu kommen. Ungefähr so dynamisch wie der Star-Wars-Roboter R2-D2 zockelte ich mit einer Hand am Geländer ungelenk die Treppen hinunter, dorthin, wo Rettung nahte. Denn auch mein Vater hatte häufig Rückenprobleme, deshalb hatten wir das Nötigste immer im Haus. Meine Mutter brauchte nur den kleinen weißen Arzneischrank zu öffnen und nach der Salbe zu greifen, „die so schön brennt“, wie Vater immer sagte, wenn Mutter sie ihm auf den Rücken schmierte. Nun war zur Abwechslung ich dran. Sie brannte zuerst tatsächlich auf meinem Rücken, aber dann wurde es wohlig warm. Nach drei, vier Stunden konnte ich mich wieder besser bewegen und die völlige Erstarrung löste sich, bis sie ganz verschwunden war. „Das hätte ich überstanden“, dachte ich. „Kann passieren, wahrscheinlich eine falsche, abrupte Bewegung, die meinem Rücken nicht gefallen hat.“

Aber die Erstarrung kehrte zurück. Nur eine Woche später, wieder nach einem Spiel für Ohe, konnte ich mich erneut nicht bewegen. Und wieder musste mich meine Mutter mit der Salbe retten. Aber diesmal war da noch etwas anderes: In meinen Oberschenkeln kribbelte es, als liefen dort unzählige Ameisen kreuz und quer. Ich versuchte, dieses unangenehme Gefühl wegzukratzen und musste feststellen, dass sich zum einen die Ameisen davon nicht beeindrucken ließen und ich zum anderen nicht viel von meinem Kratzen spürte. Dort, wo die Ameisen herumkrabbelten, waren meine Beine ein bisschen taub. Jetzt wurde mir das unheimlich. Was war das denn? Und was konnte man dagegen tun? Eine

Salbe gegen krabbelnde Ameisen in den Beinen hatten wir nicht im Arzneischränkchen. Also tat ich, was ich für das Beste in einer solchen Situation hielt: abwarten. Und, siehe da, sowohl Rückenschmerzen als auch Ameisenkribbeln waren am Abend weg. Ich war erleichtert, aber merkwürdig war es doch. Zumal es dem Krabbelgetier bei mir zu gefallen schien. Jede Woche besuchte es mich wieder, und auch der Rücken versteifte sich weiter nach jedem Ligaspiel. So konnte es nicht weitergehen. Nachdem die Beschwerden auch nach einigen Monaten nicht verschwunden waren, fuhren meine Mutter und ich zum Orthopäden. Der ließ mich röntgen und besah sich dann die Bilder. In meiner jugendlichen Unbekümmertheit machte ich mir keine großen Sorgen. Ich war einfach nur gespannt, wo die Ursache für meine Probleme lag. Auch der Arzt, dem meine Mutter und ich gegenüber saßen, wirkte nicht sonderlich besorgt und was er sagte, klang auch erst nicht so schlimm: Wirbelgleiten lautete die Diagnose, die mir ungefähr genauso viel sagte wie ägyptische Schriftzeichen. Der Arzt erklärte, dass dabei ein Wirbelkörper in der Lendenwirbelsäule auf dem darunterliegenden nach vorn gleitet und auf die Nerven drückt. Bis dahin für mich immer noch nicht tragisch, doch dann ließ er die Bombe platzen: „Das Problem wird umso größer, je heftiger du Sport treibst. Wenn du Fußball spielst, bekommst du das hinterher unangenehm zu spüren. Darum solltest du das von nun an sein lassen.“ Ich glaubte, mich verhört zu haben. Ich starrte ihn an und wartete darauf, dass er sagte: „Nur ein Scheheerz!“ Aber da kam leider nichts. Langsam sickerte die Bedeutung seiner Worte in mein Bewusstsein und mir wurde schummrig. Plötzlich drehte sich alles und ein Wirbelwind rauschte durch meinen Kopf. Ich nahm gerade noch wahr, dass der Doktor fragte: „Alles in Ordnung mit dir?“ und dann kollabierte ich, zusammen mit meiner Fußball-Welt.

„Schnell, die Beine hochhalten“, hörte ich aus einer fernen Galaxie den Hiob sagen, der behauptete, mein Arzt zu sein. Jemand legte mir ein Kissen unter den Kopf und brachte ein Glas Wasser. Aber der Schalter meiner Lebensgeister ließ sich nur sehr mühsam wieder von „Aus“ auf „Ein“ umlegen. Nur langsam lichtete sich das Schwarz vor meinen Augen und machte dem sorgenvollen Gesicht meiner Mutter Platz. Ich kam wieder zu mir – und mir schwante, dass dieser Tag alles verändern würde.

War ein Leben ohne Fußball überhaupt möglich – oder sinnvoll? Und wie lange sollte dieser unerträgliche, fußballlose Zustand anhalten? Für immer? „Nein, nicht für immer“, machte mir der Arzt ein bisschen Hoffnung, als ich noch immer etwas benommen wieder neben meiner Mutter saß. Es gebe, so sagte er, eine Lösung für das Wirbelgleiten: Man könne es an der Uni-Klinik in Hamburg-Eppendorf operieren. „Ganz erfolgreich. Gehen Sie da mal hin.“

Meine Mutter war besorgt, mein Vater unsicher. Eine Operation am Rücken ist schließlich keine Kleinigkeit. Dort verlaufen Nervenstränge, dort ist das Rückenmark. Ich sah die Sache entspannter. Zwar hatte ich schon mitbekommen, wie wichtig eine intakte Wirbelsäule für einen funktionierenden Körper ist und auch von Querschnittslähmung hatte ich schon gehört. Aber die Operation sollte mich ja gerade wieder funktionsfähig machen. Die Ärzte würden schon wissen, was sie tun – und um wieder Fußball spielen zu können, hätte ich noch einiges mehr auf mich genommen, als mich auf einen OP-Tisch zu legen. Zugegeben, auch mir wäre wie meinen Eltern Krankengymnastik deutlich lieber gewesen, aber wenn es nun mal nicht anders ging, mussten wir eben den großen Schritt wagen. Nachdem auch ein zweiter Orthopäde bestätigt hatte, dass eine Operation unvermeidbar war, stimmten wir einem

Eingriff zu. Heute würde man wohl tatsächlich erst einmal versuchen, dem Problem mit ausgiebig Physiotherapie oder Osteopathie beizukommen. Aber damals, Anfang der 80er-Jahre, war es eben anders.

Als ich den Professor kennenlernte, der mich operieren sollte, war ich mir sicher, dass ich das Richtige tat. Der Mann mit den vielen Locken auf dem Kopf, der Brille auf der Nase und dem milden, wissenden Lächeln versprach mir: „Wir kriegen dich schon hin. Bald schon kannst du wieder schwerste Gewichte stemmen.“ Messerscharf kombinierte ich: Wenn selbst Gewichtheben möglich sein sollte, dann doch wohl erst recht so etwas Banales wie Fußball. Ich sah mich schon wieder im roten Ohe-Trikot auflaufen, Pässe spielen, dem Gegner den Ball abjagen und, wenn nötig, über den Platz grätschen.

An meine Mutter gewandt erklärte der Arzt das genaue Prozedere: Er würde ein Stück aus meinem Beckenkamm zwischen den betreffenden Wirbeln platzieren, quasi als Bandscheibenersatz. Dort sollten die Knochen dann verwachsen. Sie würden von ventral operieren, also vom Bauch aus. Blitzschnell war ich gedanklich vom Fußballplatz zurück im Untersuchungsraum und mein überlegenes Grinsen verschwand. Meines Wissens nach befand sich die Wirbelsäule nicht am Bauch, sondern mehr so Richtung Rücken. Meine Mutter war offenbar ähnlich irritiert: „Vom Bauch aus?“, fragte sie. Mit zehn Fragezeichen. „Ja“, bestätigte der Arzt. „So kommen wir besser an die Problemstelle, weil der Wirbel nach anterior rutscht, also nach vorne.“ Mutter gab sich zufrieden, ich aber blieb skeptisch. Wenn ich den Biounterricht nicht völlig falsch verstanden hatte, waren da doch ein paar Organe im Weg. Musste der Arzt die dann alle rausholen, um an die Wirbelsäule zu kommen? Eine gruselige Vorstellung, aber meinerwegen. Wenn er Milz, Leber und all das andere Geglibber wieder ordentlich

dorthin zurücklegte, wo er es hergeholt hatte, sollte er sich eben von ventral vorarbeiten. Da musste ich durch, wenn ich wieder Fußball spielen wollte. Für meine Leidenschaft war ich gewillt, jegliches Leiden zu akzeptieren.

Doch nach der OP traf es mich mit voller Wucht. Ganze vier Wochen lag ich starr im Krankenhausbett. Für einen „Zappelphilipp“ wie mich eine Tortur. Aber das dicke Ende folgte noch: Ich sollte ein Jahr lang ein Korsett tragen. Und diese Plastikschiene um meinen Rumpf, mit der ich schließlich nach Hause entlassen wurde, entpuppte sich als die wahre Folter. In der Theorie klang es einleuchtend: Mein Rumpf sollte stabilisiert werden, damit die beiden einst beweglichen Wirbelkörper in aller Ruhe mit dem dazwischen gesetzten Knochenstück aus meinem Becken verwachsen konnten. De facto war ich damit aber genauso unbeweglich wie zuvor durch die Rückenschmerzen. Mit dem Unterschied, dass diese Steifheit nun anhalten würde – für ein ganzes Jahr! Dass ich als bewegungsfreudiger Fünfzehnjähriger angesichts dieser monströsen Zeitspanne nicht die Nerven verlor, verdankte ich allein der Aussicht darauf, dass danach alles besser werden würde.

Das Korsett wurde ein Teil von mir. Ich musste es permanent tragen, auch nachts im Bett und beim Duschen. Um mich von meiner Plastikhülle zu befreien, hätte ich eine Säge gebraucht. An die Schrauben, die das Ungetüm mit vier metallenen Querstreben am Rücken zusammenhielten, kam ich allein nicht heran. Mein hautenges Gefängnis durfte nur ein Fachmann öffnen – und auch der nur dann, wenn es mir darin unerträglich eng wurde. Statt wie andere nur in einen Laden zu gehen und meine Klamotten eine Nummer größer zu kaufen, marschierte ich zusätzlich zum Orthopädietechniker, damit der mein Korsett eine Nummer weiter machte. Dazu löste er die Schrauben, bog die Hälften auseinander, schnitt das

Korsett vorn der Länge nach auf und fügte eine 2 oder 3 Zentimeter breite Plastikschiicht ein, um den Umfang zu vergrößern. Für ein paar Augenblicke war ich befreit. Endlich frische Luft an Bauch, Brust, Rücken! Meine Haut sog den Sauerstoff auf wie ein Verdurstender das Wasser. Der leicht süß-saure Modergeruch, der aus der geöffneten Plastikschirole stieg, verflüchtigte sich leider nur sehr langsam. Zudem wurde der Techniker immer flinker, denn ich gab ihm jede Menge Gelegenheit zum Üben: alle drei bis vier Wochen war ich bei ihm.

Verantwortlich dafür war ganz besonders der Samstagabend: Zu „Wetten, dass...?“, „Auf los geht's los“ oder einem spannenden Spielfilm holte mein Vater immer Chips und Schokolade aus dem Süßigkeiten-Schrank im Schlafzimmer meiner Eltern. Und wer sich nicht bewegt und weiter futtert wie gehabt, der nimmt zu.

Außerdem gab es Limo oder Cola. Wasser war für mich lange Zeit nur zum Waschen und Kochen da, runter bekam ich das nicht. Mit sechs oder sieben Jahren boten mir mal Bekannte meiner Eltern in Köln „Sprudelwasser“ an, eine Getränkebezeichnung, die ich gleichsetzte mit Zitronenlimo, die sprudelt ja auch. Aber natürlich war Sprudelwasser nichts anderes als „Mineralwasser“, wie ich erschreckt schmecken musste. In einer eindrucksvollen Fontäne landete der erste und einzige Schluck, den ich davon nahm, umgehend auf dem gedeckten Kaffeetisch.

Wenige Jahre später schien der große Moment gekommen zu sein, in dem ich vom Saulus zum Paulus wurde. Wir spielten in sengender Sommerhitze ein Fußballturnier.

Schweißüberströmt und fast ausgedörzt griff ich nach einer Flasche Wasser und trank sie hastig aus. Das tat und schmeckte so wahnsinnig gut! Ich schaute aufs Etikett: Es war tatsächlich Wasser. Und ich war in der Lage, es ganz ohne Würge-Reflex zu trinken. Ich war darüber mehr

begeistert als über unseren zweiten Platz beim Turnier. Zuhause verkündete ich meinen Eltern stolz: keine Cola, keine Sprite, keine Fanta mehr. Wir trinken von nun an nur noch gesundes Wasser, von dieser einen, allerleckersten Sorte. Denn natürlich wusste ich, dass die Unmengen Zucker nicht gesund sind. Doch als ich zuhause einen Schluck meiner „Lieblingswassersorte“ nahm, war das ungute Bäh-Gefühl zurück. Ich ahnte: es lag daran, dass es nicht brütend heiß war und ich keinen Sport machte. Gebt mir mein Zuckerwasser zurück! Erst viele Jahre später stieg ich doch noch auf Wasser um, als der Verstand über meine Geschmacksnerven triumphierte und ich merkte, dass ich mich an den neutralen Wassergeschmack gewöhnen musste. Die Umstellung war nicht einfach. Die Süße hatte mich süchtig gemacht. Zum Glück wurde ich dank meines Willens den Würge-Reflex los, sonst hätte ich auf der Triathlon-Langdistanz ein ziemliches Problem bekommen, so ganz ohne Wasser. Dabei hätte es mir schon in meiner Korsettphase ganz gut getan, zumindest bei der Flüssigkeitsaufnahme ein paar Kalorien einzusparen. Denn immer deutlicher machte sich meine suboptimale Ernährungsphilosophie an Gewicht und Umfang bemerkbar. Den schlanken, drahtigen Jungen, der ich einmal war, gab es nicht mehr. Da ich mir dank des Korsetts aber nicht in meine Speckröllchen kneifen konnte, ließ sich das Mehrgewicht noch eine gute Weile lang verdrängen. Es war eine Nachbarin, die wir im Supermarkt trafen, die schließlich die Wahrheit aussprach. Zu meinen Eltern gewandt sagte Frau Lechner: „Thorsten hat ganz schön zugelegt.“ Der Spiegel hatte also nicht gelogen: Ich war dicker geworden. Unter meinem vollen, dichten, braunen Haar lag ein rundes Gesicht mit Pausbacken und dem Ansatz eines Doppelkinns.

So richtig schlimm fand ich es nicht: Das Problem würde sich ohnehin von allein erledigen, wenn ich nach meiner

Korsett-Zeit wieder Gewichte heben und – viel wichtiger – Fußball spielen konnte. Ein Jahr lang etwas mehr von mir selbst herumzuschleppen sollte doch durchzuhalten sein!

Kapitel 3

Schleichend zum Triathlon

Nach einem Jahr, ich war mittlerweile 16 Jahre alt, wurde ich endlich aus meinem Gefängnis entlassen. Der Orthopädietechniker setzte den Schraubenzieher an, löste nach und nach die Schrauben des Korsetts und drückte es auseinander. Ich wand mich heraus, spürte Luft auf meiner Haut statt klebrigem Schweiß und fühlte mich, als hätten sich mit dem Korsettverschluss auch wieder alle Möglichkeiten für mich geöffnet. Ich hatte die Zeit in Plastik überstanden. Ein erhebendes Gefühl. Natürlich hatte ich mich – Realist, der ich bin – nicht bereits für den gleichen Tag mit meinen Kumpels zum Kicken verabredet. Mir war klar, dass meine Bauch- und Rückenmuskulatur erst wieder aufgebaut werden mussten, bevor ich zurück auf den Rasen konnte. Das Korsett hatte ihnen einen großen Teil ihrer Arbeit abgenommen und sie abschaffen lassen. Aber ich hatte mir von der Korsettfreiheit doch deutlich mehr erwartet. Meinen persönlichen Gesundheits-Test bestand ich jedenfalls nicht: Sich rücklings auf den Teppich legen und ausprobieren, ob es weh tun würde. Kaum berührte mein Oberkörper den Boden, war ein leichter Schmerz da. Genau an der Stelle, die operiert worden war. Und wieso war da wieder ein leichtes Kribbeln in den Beinen?

Anderthalb Monate nachdem ich das Korsett losgeworden war, musste ich zur Nachuntersuchung ins Uniklinikum. Mir war mulmig zumute, ich fühlte mich beklemmt und nervös. Die

untapezierten Wände in „Depressiv-Betongrau“ strahlten zudem nicht gerade Optimismus aus. Meine Mutter und ich warteten bereits eine Stunde. Jede Menge Zeit, um mir auszumalen, was uns der Professor gleich verkünden würde: „Schauen Sie mal auf die Röntgenbilder, da sieht man sehr deutlich, dass die Operation leider misslungen ist. 'Tschuldigung.'“ Ich stellte mir vor, dass meine Wirbel herumrutschten wie eine Plattenspiellernadel mit Schlagseite und ich froh sein konnte, überhaupt noch aufrecht zu stehen. Ameisen? Die würden mein kleinstes Problem sein. Zweieinhalb Stunden. Die wussten hier, wie man Spannung und Dramatik aufbaut. Drei Stunden. Mein Name ertönte und ich war überzeugt, dass mein Leben vorbei war. Bevor ich über die Schwelle ins Besprechungszimmer trat, atmete ich ganz tief durch, mein Herz schmiss den Turbo an und pochte mir im Stakkato bis zum Hals. Neben dem Schreibtisch des Professors hingen an einem Leuchtkasten Abbildungen meiner Wirbelsäule, auf die der Arzt deutete: „Schauen Sie mal auf die Röntgenbilder, da sieht man sehr deutlich...“. Bevor ich ob der Befürchtung, dass meine schlimmsten Phantasien wahr werden könnten, wieder umkippen konnte, wich der Doktor von meinem Super-GAU-Drehbuch ab: „... da sieht man sehr deutlich, dass die Wirbel und das Knochenstück schön miteinander verwachsen sind.“ Noch bevor das Lämpchen der Freude mein Gesicht komplett erhellen konnte, schränkte er ein: „Trotzdem musst du vorsichtig sein. Abrupte Bewegungen tun dem Rücken und der operierten Stelle nicht gut. Deshalb erstmal auch weder Gewichtheben noch Fußball spielen.“ Ein halbes Jahr sollte ich mich noch gedulden, dann würden wir „weitersehen“. Ich war immerhin teilerleichtert. Die schlimmsten Befürchtungen hatten sich nicht bewahrheitet, die schönsten Hoffnungen aber auch nicht. Ich akzeptierte sein Urteil,

wobei mir der Verzicht auf Hanteln deutlich leichter fiel als der auf den Ball. Dennoch musste ich, der ein Jahr lang zur Untätigkeit verdammt gewesen war wie ein angebundenes Wildpferd, endlich mal wieder nach Herzenslust herumspringen und mich austoben.

Der Arzt hatte auch gleich eine Empfehlung parat, wie ich meinem Rücken Gutes tun und gleichzeitig Sport treiben konnte: „Schwimm doch mal“, riet er. Schwimmen? Ich war überhaupt nicht begeistert. Kein Ball weit und breit und immer nur hin und her pflügen, hin und her und hin und her. Schwimmen taugte in meinen Augen nur als Beleg, wie unterschiedlich schnell Zeit vergehen kann: Während sich eine Stunde im Wasser quälend lang zog, vergingen 60 Minuten beim Fußball im Flug. Das Einzige, was mir im Schwimmbad gefiel, war, die Rutsche runterzurasen und mit einer Arschbombe das Wasser hochspritzen zu lassen. Diese Disziplinen hatte der Orthopäde aber leider sicher nicht gemeint. Dass er auch Radfahren und Laufen – und damit sämtliche Triathlondisziplinen – als Alternativen vorgeschlagen hatte, bekam ich vor lauter Schreck über die verhasste Bewegung im Wasser gar nicht mehr mit ...