

HAJO SCHUMACHER

**BEWEGT
EUCH!**

HAJO SCHUMACHER

BEWEGT EUCH!

Die Glücks-Philosophie
des Achim Achilles

LUDWIG 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier EOS

liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2012 by Ludwig Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.ludwig-verlag.de

Lektorat: Hanna Diederichs

Redaktion: Carla Mönig

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfotos: berlin-bits.de/Alexander Krause (vorne)

und Beatrice Behrens/eriginalsberlin.com (hinten)

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany 2012

ISBN: 978-3-453-28042-7

*Ich danke Mona und den Jungs,
dass sie mich ertragen.*

Inhalt

Anpiff: Mein Gewissen heißt Achim	11
1 Mein bewegtes Leben	19
»Der Junge braucht Bewegung«	21
Danke, Deckarm	31
Der Triumph	39
Joschka und die Krise	47
Der Achimedische Punkt	57
2 Meine bewegendsten Fehler	65
Die Performance-Falle	67
Wenn Ehrgeiz zur Krankheit wird	75
Der Mythos vom Schweinehund	81
Obama, Bohlen und ich	87
TKLT	93
Trainer befehl, wir folgen dir	96
Überhört die Signale	100
Von Pontius zu Pilates	105
Das Projekt-Problem	109
Optimiert und angeschmiert	114
»Du musst!«	119
3 Vom Glück des Bewegens	123
Das Glück der Gemeinschaft	126
Lönneberga	128
Arved Fuchs am Kap Hoom	131

Schau, schau, Schoschonen	134
Immer wieder Rocky	137
Stadtneurotiker	139
Nordwand	140
Blind Date	142
Der fröhliche Familientyrann	142
Spazierenlaufen	144
Das Glück der Besinnung	146
Das Glück des Zufalls	153
One-Run-Stand	154
Der Sturz	159
Zwei Schalen	163
Der Engel	166
Loslassen	168
Das Glück des Moments	170
Das Glück der Selbstüberwindung	174
Kotzgrenze	175
Palim, palim	179
Seepferdchen	185
Maul halten und machen	189
Das Glück des Bestimmens	191
Das Glück der Fülle	193
4 Was ich unterwegs gelernt habe	197
Die Hälfte reicht	199
Sportsfreunde	201
Jetzt mal ehrlich	203
Bewegen entdecken	205
Expeditionen	206
Du darfst	208
Leg dich hin	210
Auch keine Zeit?	212
In Würde verfallen	215
Emotionsgewitter	217
Saubermachen	219
Wenn die Gene lernen	221

Guck mal, wer da spricht	223
Komfort wird überbewertet	225
Verpennt den Event	229
Gib an!	231
Kombiniere	233
Peinlichkeit genießen	236
Liebe deine Fehler	238
Reiß die Mauer ein	242
Finde das Nichts	246
Perfektion ist unsexy	249
Auf die Ohren	253
Das dauert vielleicht	255
Körperkrieg und -frieden	258
Lob der Unvernunft	261
Der Vertrag	264
Einfach einsam	266
Du hast die Macht	269
Finale: Wer kommt mit ins Heim?	271
Anhang	275
Literatur und sonstige Quellen	277
Diskografie	285
Bildnachweis	286
Danksagung	287
Legt euch die Karten!	288

Anpiff: Mein Gewissen heißt Achim



Zwanzig Jahre vierzig sein.

Astrid Benöhr, Jahrgang 1957, Ultra-Triathletin

Ich bin ein Mann in der Blüte seiner Jahre. Das rede ich mir so verzweifelt ein wie die meisten meiner Zeitgenossen in der rasend kurzen Zeit zwischen Führerscheinprüfung und Rollator. Seit der Hausarzt erstmals zur Prostata-Vorsorge riet, ahne ich, dass die Geschichte mit der Blüte gar nicht stimmt. Leben ist Welken.

Verzweifelt habe ich versucht, mich gegen den Verfall zu stemmen. Aber Polohemden mit Wappen, Stretchjeans und Eiweißdrinks helfen ebenso wenig wie all die Magazine und Trainer, die auf ihren Fotos immer drahtiger aussehen als in Wirklichkeit.

Bleibt selbst die Anschaffung des teuren Koffein-Shampoos vergebens, fliehen wir in die düstere Welt der Lebenshilfe-In-

dustrie. Wir lernen, dass wir uns gefälligst duft finden sollen und legen Listen über unsere vermeintlichen Qualitäten an: Was ich noch Tolles erleben will! Was mich so besonders macht! Was ich gleich morgen ganz bestimmt ändern werde! Bewegung steht immer oben.

Die nächsten Listen schreiben wir unter Aufsicht eines Psychologen, in dessen Hände wir uns begeben haben. Er sagt, dass Burn-out auch eine Chance sei, und ermutigt uns, all unsere Probleme und Sorgen und Ängste mal ganz ehrlich zu formulieren.

Meine Liste des Schreckens sah vor zehn Jahren so aus:

- *keine Zeit, für gar nichts, schon gar nicht für mich*
- *obsessive Kühlschranksvisiten, auch nach Mitternacht*
- *ich sollte mich mal wieder bewegen*
- *Panik vor unheilbaren Krankheiten*
- *zu wenig frische Luft*
- *schlechtes Gewissen wegen der Kinder*
- *Herzzucken nimmt zu*
- *Angst vor Urlaub*
- *keiner mag mich, ich schon gar nicht*
- *unruhiger Schlaf*
- *Internet-Sucht*
- *Definition für »Depression« bei Google nachgeguckt*
- *Zu viel Rotwein. Weißwein auch. Und Bier erst recht.*
- *Druck von allen Seiten*
- *beim Scrabble lange überlegt, welches Wort sich aus den Buchstaben »S«, »E« und »X« legen lässt*
- *Spiegel-Phobie*
- *Angst, angesprochen zu werden*
- *unzufrieden mit der Gesamtsituation*
- *Angst vorm nächsten Anzugkauf*
- *Anflüge von Tinnitus*

- *Angst, nicht angesprochen zu werden*
- *Erklärung für rasselnde Lunge bei Google nachgeguckt*
- *»Apotheken-Umschau« durchgeblättert*
- *Pläne für vorgetäuschten Unfall und heimliche Auswanderung schmieden*
- *Welche Allergie passt zu mir?*
- *sicherheitshalber nie mehr die Sinnfrage stellen*
- *Tagesmüdigkeit mit Augenflimmern*
- *Schwamm in Kopf und Körper*
- *Panik vor jüngeren Kollegen*
- *immer mehr Sätze beginnen mit »Früher ...«*

Diese Liste war keinesfalls vollständig, beschrieb aber präzise mein Befinden. Ich war durch und durch verseucht mit schlechtem Gewissen. Eigentlich hätte alles okay sein müssen; ich war ja in der Blüte meiner Jahre. Aber in Wirklichkeit war gar nichts okay. Ich fühlte mich mit dem Leben und vor allem mir selbst heillos überfordert, verwirrt, verloren, verfressen. Denken und Fühlen drehten sich in ein schwarzes, saugendes Loch. Viel zu viel Angst. Ich war schuld. Dabei gab es noch nicht mal Facebook.

Da stand plötzlich Achim vor mir. Ich weiß bis heute nicht, woher er kam. Aber er war für mich, was der weiße Hirsch für Harry Potter war – Rettung. Achim Achilles war zunächst nur mein Pseudonym für eine Lauf-Kolumne bei www.spiegel.de. Seit acht Jahren geht es dort um Menschen in der Blüte ihrer Jahre, die sich beim Marathon schinden, ihre Familien zur Alpenüberquerung treiben, die hässliche Spezialfaserklamotten tragen und sich kohlehydratarm zu ernähren versuchen; Menschen wie du und ich, die dem Alter entkommen wollen, indem sie sich angestrengt bewegen. Je nach Umfrage sind das zwischen 20 und 40 Millionen Deutsche.

Jede Woche aufs Neue konfrontiert dieser Achim mich mit meinen eigenen Unzulänglichkeiten, mit merkwürdigem Verhalten anderer und exotischen Blessuren. Von Berufs wegen arbeite ich fortwährend mein schlechtes Gewissen auf und ab und schreibe es nieder. Wie einer im Heim, der was ausgefressen hat.

Das ist anstrengend.

Aber hilfreich.

Denn ich reflektiere, auch wenn ich gar nicht richtig will. Und jetzt kommt Achim ins Spiel. Er ist das, was früher mein schlechtes Gewissen war. Seit es einen Namen hat und mein Gesicht, hat das Gewissen viel von seiner zerstörerischen Macht verloren. Wir sind nicht länger Feinde, sondern nahezu befreundet.

Wie ein anständiges schlechtes Gewissen ist Achim Rivale, Kritiker, Antreiber, zügellos und ehrgeizig, faul und fröhlich, vor allem immer kontra. Will ich raus, strebt er aufs Sofa. Liege ich auf der Couch, beschimpft er mich für meine Trägheit. Was mich einst quälte, ist inzwischen ein kreativer Prozess geworden. In einem endlosen Hin und Her basteln wir unentwegt an Ideen, bevorzugt an der frischen Luft. Achim und ich fahnden täglich nach den kleinen und großen Storys von Menschen, die nicht stillsitzen können. Manche nennen es Nabelschau, andere Egozentrik. Ich nenne es therapeutisches Schreiben. Mein Achim spiegelt mich, beim Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Paddeln, Faulenzen. Warum tust du das? Wie geht es dir dabei? Willst du nicht mal was Neues ausprobieren?

Unsere Erkenntnis aus ungezählten gemeinsamen Stunden lautet: Glaube nur an Erfahrungen, die du selbst gemacht hast. Verabschiede dich von unrealistischen Zielen. Höre auf jedes Knacken deines morschen Leibes. Lerne Pausen zu lieben. Wirf deine Ratgeber-Bücher weg. Schalte das Handy aus. Bleibe auf

dem schmalen Pfad zwischen gesunder Disziplin und ungesunder Härte. Spar dir die ehrgeizkranke Ego-Show, die manchen Sportsfreund ins Lazarett befördert hat. Betrachte das Bewegen als soziales Miteinander, als tägliches Geschenk. Hör auf dich, vertraue dir. Und sag »nein«, wenn dir danach ist. Weg mit dem Druck. Spaß haben. Die eigene Natur entdecken, fröhlich sagen: »Das passt zu mir.« Zur Not sogar Nordic Walking, aber wirklich nur zur Not. Mach los, mach locker, aber mach.

Heute weiß ich: Bewegen ist kein Projekt, keine Frühjahrskur, kein Urlaubskurs, sondern mein alltägliches Bedürfnis, so normal wie Schlafen und Essen und Sex. Diese drei machen mit, vor, nach Bewegung übrigens deutlich mehr Freude.

Mein Leben als Freiberufler ermöglicht mir eine luxuriöse Kombination aus Grübeln und Arbeiten und Bewegen. Will ich raus, dann gehe ich einfach. Ich habe dieses Privileg genutzt, um meine Liste des Schreckens deutlich zu verkürzen. Bewegen ist Urlaub, Medizin und Seelenpflege zugleich. Und halbwegs schlank hält es auch.

Bewegen bedeutet mir weit mehr als das wechselweise Bewegen der Extremitäten.

Wer sich bewegt, legt Distanz zwischen sich und die Welt.

Wer sich ambitioniert bewegt, der lernt Respekt vor dem eigenen Körper und den Leistungen anderer.

Wer sich entspannt bewegt, der ist für sich, der sucht den Ausweg nach oben.

Wer sich mit anderen bewegt, erlebt Menschen unmittelbarer als im Anzug.

Wer sich regelmäßig bewegt, der erfährt Wachstum, ein neues Maß an Gelassenheit und womöglich mehr Krisenkompetenz.

Wer sich schließlich bewusst bewegt, der stiftet Sinn und zwar exakt jenen, den er seinem Tun gibt.

Zu Unrecht gilt Bewegung vielen Menschen lediglich als Vernunftsache – der Gesundheit und des längeren Lebens

wegen. Trägheit sei der sicherste Weg zum kurzen Leben, warnt die Medizin-Fachzeitschrift *The Lancet*; Sitzen und Fernsehen seien ein Fluch der Zivilisation, hat die Louisiana State University herausgefunden. Mir egal. Mich motiviert Vernunft nicht sonderlich. Eher die Aussicht auf frische Luft, auf eine Stunde ohne Handy und Konferenz. Auf einem Baumstumpf in der Sonne dösen, quatschen oder schweigen, neue Wege erkunden – eben alles, was wir uns aufsparen für die angeblich kostbarsten Wochen des Jahres. Warum eigentlich? Ich will jeden Tag meine Portion Ferien, meine kleine Flucht aus der Welt.

Sportliches Bewegen bietet mir die große, laute, stille Freiheit, ein Spektrum von Meditation bis Headbängen. Bewegen ist unpolitisch, nicht rechts noch links, aber demokratisch und sozial, weil für jeden Menschen machbar. Bewegen trägt das Rebellische der Ehrlichkeit in sich, das Schonungslose der Kunst, die kulturelle Tiefe des gespielten Ernstfalls. Bewegen ist die Freiheit, sich anders fühlen zu dürfen, ohne gleich das Leben zu ändern. Bewegen meint konkrete Eigenverantwortung, Macht und Ohnmacht des Menschen über sich selbst. Bewegen bietet eine Parallelwelt, die sich über das Körperliche definiert, über Regeln und Rituale, über Atmosphäre und Ästhetik, ohne dass ein Lebensstil vorgeschrieben wäre. Kiffer laufen Marathon, Moralisten scheitern an mangelnder Motivation. Bewegen ist ein Spiel, das Außenstehenden bizarr vorkommen mag, das aber jeden mitmachen lässt.

So habe ich mit den Jahren ein bisschen Frieden mit mir gemacht, Ansprüche verfeinert, vor allem aber Ziele neu definiert. Das ewige Gehechel nach absurden persönlichen Rekorde zum Beispiel hat an Macht über mich verloren. Stattdessen lege ich gesteigerten Wert auf das, was Experten »unspezifisches Ausdauertraining« nennen – das Rad als Verkehrsmittel, Bierkiste und Treppe als Krafttraining, der Wettlauf mit dem Sohn zum Supermarkt. Das ganze Leben ist ein Sportplatz.

Ziemlich unsinnig, seine Dosis Bewegung auf 45 Minuten Stepper zu reduzieren. Ich will Menschen treffen, reden, lachen, Erfahrungen austauschen, Pläne schmieden. »Wie gut ich in soziale Netzwerke eingebunden bin, ist viel wichtiger als die Frage, wie ich mich ernähre«, sagt der Psychosomatik-Professor Peter Henningsen. Also sind Freunde, Sport und Bier eine optimale Kombination.

Was Milan Kundera die »Partitur des Lebens« nennt, wurde für mich, nach Jahren der Ruhelosigkeit, durch die Zwiegespräche mit Achim sichtbar, nicht sofort, sondern Schnipsel für Schnipsel. So langsam erkannte ich mein Mosaik an Verhaltensmustern und Bedürfnissen, eine innere Collage, mehr Wanderbaustelle als Kunstwerk. Meine wichtigste Erkenntnis: Ich brauche Zeit für mich, am besten jeden Tag, mindestens eine Stunde, am liebsten in Bewegung. So komme ich zur Ruhe, manchmal jedenfalls.

In seiner »Kritik der neuronalen Vernunft« beschreibt Thomas Fuchs den Menschen als Beziehungsgeflecht. Die Freud'sche Drittelung in Ich und Es und Über-Ich, diese Vorstellung, dass das Hirn den Muskel lenkt und das Gewissen vom Hochsitz aus bewertet, ist eine überholte Idee. Es gibt keine Seele ohne Fühlen, kein Denken ohne Seele, kein Fühlen ohne Denken. Alle drei befeuern sich in einem komplexen Reaktions-Dreieck. Glück ist, wenn dieses dynamische Dreiersystem in der Balance bleibt, wenn keiner kommandiert, keiner leidet, alle rund miteinander laufen.

Üben, immer wieder Üben, sei der sicherste Weg, diese Balance zu erreichen, sagt der Philosoph Peter Sloterdijk. Bei fortgeschrittenen Üben lösen sich Denken und Fühlen und Bewerten auf, Anspruch und Realität vereinen sich auf wundersame Weise. Diesen Flow kennen Handwerker, Musiker, Maler, aber auch Kinder, die gedankenverloren an einer Sandburg bauen.

Ich komme dem Flow durch Bewegen nah. Die innere Inquisition gegen das eigene Ich verschwindet mit jedem Schritt und Tritt, Können und Wollen verschmelzen. Im Paddeln harmonisiere ich mich mit der Welt, der Frühtau am Berge erdet mich.

Dafür haben wir lange geübt, Achim und ich. Wir haben im See-Kajak auf dem Atlantik gebibbert, mit Mönchen Meditieren geprobt, wir haben an die You-can-win-if-you-want-Philosophie geglaubt, die Bohlen und Obama vereint, um sie schließlich für Bullshit zu halten. Wir haben uns durch Marathons und Triathlons gequält und beim Pilates nach unserem Powerhouse gefahndet. Oft war Achim die letzte Cola auf meinem Weg durch die Wüste des Lebens, vor allem dann, wenn er plötzlich sagte: Komm, wir hauen ab, das ist nichts für uns.

Dieses Buch schildert unseren langen Weg durch die Welt der Bewegung, unsere Körperexperimente und Seelenproben, unsere Zerwürfnisse, die vielen Fehler und noch mehr kleine Momente großen Glücks, die alle eines gemeinsam hatten: Sie kamen überraschend und unter freiem Himmel.

Es war richtig, was wir gemacht haben, das besagen jedenfalls täglich neue Studien. Fazit der Wissenschaft: Wer sich regelmäßig bewegt, der arbeitet die Liste des Schreckens auf ökonomische, angenehme und gesunde Art einfach ab.

Mein Achim sagt: Du willst dich wohler fühlen? Dann geh raus und tob dich aus.

In diesem Sinne: Bewegt euch.

Viel Spaß dabei.

Hajo Schumacher und Achim Achilles

Im Sommer 2012

I Mein bewegtes Leben

*Hajo hat heute am Strand eine Burg gebaut.
Er ißt und schläft gut.*

Postkartentext aus der Kinderkur, Föhr, 1970



Ich weiß nicht, ob es am miesen Karma liegt, aber ich bin als Diesel geboren worden. Ich bin eine einzige Anlaufschwierigkeit, sprintschwach, durchzugsarm und ohne Vorglühen nicht zu gebrauchen. Niedriger Blutdruck beschert mir in der ersten Tageshälfte die Dynamik einer halb gefrorenen Amphibie. In meiner Kindheit habe ich mich eher widerwillig bewegt, weil es entweder anstrengend war, langweilig oder mit Demütigungen verbunden.

Um das erhebende Gefühl des Bewegtwerdens zu erleben, bin ich als Kind bei Karstadt in Münster wohl fünftausend Mal Rolltreppe gefahren. Meine Mutter musste mich von den gerippten Stufen zerren. Ich wehrte mich, auch, weil ich die Heimfahrt fürchtete, auf dem Rad im Nieselregen, über zwei Brücken, deren Steigungen kein Ende nehmen wollten.

Dann kam der Handball, mein Initiationserlebnis. Zum ersten Mal spürte ich: Bewegen ist mehr als Anstrengen. Bewegen ist ein Kosmos aus Euphorie und Adrenalin, Nähe und Respekt. Als Student schließlich habe ich meinen einzigen großen Sportsieg errungen, ohne es allerdings zu merken. Was ich ebenfalls nicht gleich kapierte, war, wie sehr mich die gelegentlichen Trainings mit Joschka Fischer in Bonn für Jahre geprägt haben.

So verliefen die ersten fünfunddreißig Jahre des Lebens ziemlich unstrukturiert, ein Bewegungsprofil war nicht zu entdecken. Dafür brauchte es erst eine ordentliche Krise.

»Der Junge braucht Bewegung«

Was Ihr Kind in den ersten 15 Jahren nicht bekommt, ist ein Verlust für's ganze Leben.

Sanostol-Werbung 1970



Ich hatte Angst vor Frau Dr. Kortmann. Sie hatte einen faltigen Hals, die stechenden Augen röntgten die kleinen Patienten. Ihre Stimme klang schlimmer als tausend Luftschuttsirenen. Und dann dieser Holzspatel.

»Ich bin nicht krank«, flehte ich, auch wenn das Fieberthermometer 39 Grad zeigte. Das tat es leider viel zu oft. Ich war ein kränkliches Kind. Und meine Mutter unerbittlich. »Wir müssen zu Frau Dr. Kortmann«, befahl sie. Immer fuhren wir mit dem Rad.

Das Wartezimmer quoll über vor röchelnden, hechelnden, apathischen Kindern. An den drei Holzklötzen klebten unzählige Infektions-Erreger. Wer nicht ernsthaft krank war, wurde es spätestens hier, im Vorhof zur Hölle.

Ich fürchtete den kalten Stahl des Abhörgeräts, vor allem



Hajo Schumacher

Bewegt euch!

Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-453-28042-7

Ludwig

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Bewegung – nach Sex und Essen das natürlichste Bedürfnis der Welt

Schluss mit Trainingsplänen, Eiweiß-Shakes und den Bauchweg-Geräten aus dem Shopping-TV! Kompliziert und technisiert war gestern. Hajo Schumacher holt den Sport dahin zurück, wo er hingehört: mitten ins Leben. Laufen, Radeln, Wandern, Rudern, aber auch Treppensteigen, Spaziergehen, Abrocken ... »Bewegt euch!« ist eine Abenteuerreise durch den Freizeitsport, ein Plädoyer für Bewegung als selbstverständlichen Teil des glücklichen Alltags.

Als Lauf-Literaten Achim Achilles kennt eine stetig wachsende Fangemeinde den Journalisten Hajo Schumacher. Nach 15 Jahren unverdrossenen Sportgetriebes ist die Zeit reif für ein fröhliches »Bewegt euch!« Sein Aufruf richtet sich an Rolltreppenfahrer und Kühlschrankschleicher, an Selbstoptimierer und Alltagsbedrückte. Schumacher beweist: Wer hier und da ein wenig strampelt, spart sich Diät-Terror, Therapien, Wellness-Tempel und Schlaflabor. Auch ohne die neueste Modesportart und die teuerste Funktionsklamotte ist Entspannung möglich, wenn der Mensch nicht Rekorde jagen, sondern loslassen will. Handy aus, Freunde treffen, gemeinsam laufen, quatschen und hinterher unbedingt ein kühles Bier. Warum Bewegung das Grundnahrungsmittel für Körper, Seele und Geist ist, erzählt Hajo Schumacher höchst persönlich, sehr philosophisch und gewohnt unterhaltsam.

 [Der Titel im Katalog](#)