

**PHILIPP
JORDAN**
#FATBOYSRUN
WIE MICH DAS LAUFEN
JEDEN TAG AUFS NEUE RETTET

DELIUS KLASING



INHALT

	PROLOG	8
#01	THIS IS THE END	14
#02	SKATE OR DIE!	32
#03	ES GEHT LOS!	48
#04	WRITING MY NAME IN GRAFFITI ON THE WALL	62
#05	ALLES HAT EIN ANFANG	78
#06	KREBS SUCKS!	88
#07	THIS IS THE END	96
	DAS MEHR-MONSTER	104
#08	DAS ERSTE MAL	106
#09	FILM OHNE RISS	114
#10	JOHAN CRUYFF HAT RECHT	122
#11	GRENZEN SPREN MIT ROMAN	136
#12	S'PFERDLE RIECHT DE STALL	148
#13	MIT 1.000 TEDDYBÄREN UM DIE WELT	164
#14	FUCK YOU, BESENWAGEN!	182
#15	FATBOYSRUN	194
	EPILOG	204

PROLOG: DER KLEINE MANN UND DAS MEHR

»As far back as I can remember, I always wanted to be a gangster.«
Dieser Satz stammt nicht von mir. Er stammt von Ray Liottas Figur Henry Hill aus dem Film Good Fellas des Regisseurs Martin Scorsese. Ich wollte nie ein Gangster sein, aber andere haben in mir den Gangster gesehen.

Es gab Zeiten, da fühlte ich mich ähnlich verfolgt wie Henry Hill am Schluss des Films. Das war am Ende meiner aktiven Graffitizeit. Ich bekam einen Anruf eines befreundeten Sprüher. Er wurde auf frischer Tat ertappt. Geschickterweise hatte er ein Adressbuch bei sich, in dem meine Telefonnummer notiert war. Was daneben stand: mein Klarname und mein illegaler Sprühername. Bingo. Panik! Wenig später fand eine Hausdurchsuchung bei einem weiteren Bekannten statt, der im Drogenhandel aktiv war und dessen gesamte Wohnung von mir mit Sprühlack veredelt war – schön verziert mit meinem Sprühernamen. Dazu fanden die Beamten dort einen Stapel Fotos einiger meiner Graffitiwerke und nahmen sie mit. Noch mehr Panik!

Man war mir auf der Spur, ich war im Fadenkreuz der Ermittler. Bei einigen anderen Sprüher fanden Hausdurchsuchungen statt, und immer wurde auch explizit nach mir gefragt. Einer wurde sogar aus dem Unterricht abgeholt, verhört und gefragt, ob er Philipp Jordan kenne. Ob er wisse, unter welchem Pseudonym der sein Unwesen triebe? Keine Panik mehr. Die wurde nun abgelöst durch eine ausgewachsene Paranoia! Ich fühlte mich wie Karlsruhes Gangster Nummer eins. Und dann wurde ich tatsächlich von der Polizei aufgegriffen. Mit ein paar anderen Malern (so nennen wir Sprüher uns untereinander) spazierten wir auf einer Gleisanlage herum und hatten die Rucksäcke voller Sprühdosen. Nachweisen konnte man uns nichts, aber meine Paranoia befand sich dadurch auf einem absoluten Höhepunkt. Das mochte sicher auch mit dem exorbitanten Konsum von Cannabis in jener Zeit zu tun haben. Doch überraschenderweise wurde mir nie der

Prozess gemacht, und eine Hausdurchsuchung gab es auch nie. Dafür litt ich monatelang, ich fühlte mich ständig verfolgt, jeder Polizist dieses Landes war in jener Zeit hinter mir her.

Vor wenigen Jahren wurde ich für dieses Gefühl der ständigen Verfolgung überraschend entschädigt. Von der Polizei höchstpersönlich. Mir wurde ein Flugblatt zugespielt, das das Landeskriminalamt für besorgte Eltern und Lehrer veröffentlicht hatte. Es sollte den Adressaten dabei helfen zu erkennen, ob ihr Kind beziehungsweise Schüler dem Graffiti-Virus erlegen war, gleichzeitig war es eine Warnung vor den zivil- und strafrechtlichen Folgen. Auf der Vorderseite des Faltblattes war ein Foto eines Charakters – so nennt man Figuren in der Graffitiwelt – von mir zu sehen. Auf seiner Wollmütze stand mein Sprayername. Also der Name, den ich illegalerweise auch auf Züge und Mauern gemalt hatte. Ich erzählte meinem Vater davon – er ist Anwalt, sein Spezialgebiet ist Urheberrecht. Erklärte mich auf: All meine illegalen Aktivitäten waren kurz zuvor verjährt. Yes. Unautorisierte Nutzung meines Bildes durch die Polizei. 1.500 Euro bitte! Chi-ching! Nie hat mich eine eingehende Zahlung so erfreut.

Im Gegensatz zu dem Mafiaprotagonisten Henry Hill war ich also nie ein richtiger Gangster, dennoch beginne ich meine Geschichte mit diesem Zitat. Warum? Weil ich mich extrem als Gangster gefühlt habe. Andere haben oft den extremen Typen in mir gesehen, mich für verrückt gehalten, manchmal sogar für kriminell. Das ist etwas, was sich wie ein roter Faden durch mein ganzes Leben zieht. Es hat eine Weile gedauert, bis ich diesen roten Faden entdeckt habe. Denn wenn ich sage, dass ich in fast allem ein wenig anders bin, oder gesehen werde als der Rest, dann meine ich das nicht nur im positiven Sinne. Ich bin kein Superheld, ich verfüge nicht über eine einzigartige Gabe, ich bin auch nicht der Außenseiter, der es am Ende allen zeigt, aber eines ist sicher: Ich habe in den Augen vieler Menschen einen Hang zum Extremen. Anstatt als Kind mal eine Comicfigur zu zeichnen, zeichnete ich massenweise Comichefte mit selbsterdachte Helden, verbrachte Tage und Nächte damit, kopierte die Hefte bei meinem Vater im Büro und verkaufte sie in der Schule. Wenn andere sich mit einem Kinobesuch am Tag zufrieden gaben, ging ich dreimal



ins Lichtspielhaus, führte über das Gesehene Buch, fertigte für jeden Film eine Rezension an und rief später einen der erfolgreichsten deutschen Filmpodcasts ins Leben.

Auch als Maler reichte mir nicht ein einzelner auf Leinwand gemalter Teddy. Nein, ich malte weit über tausend Teddybilder, machte eine Installation daraus und tourte mit ihr um die Welt. Ob Enthaltbarkeit oder Konsum, für mich gab es immer nur das Maximum. Bei einem All-you-can-eat-Buffet ist bei mir Nomen auch Omen. Da wird »all« reingestopft was ich »eaten« kann, bis mir die saure Kotze am Gaumen kitzelt, nur um dann wieder am Jahresanfang drei Wochen lediglich von Wasser und Brühe zu leben. Das nennt man Heilfasten, und mittlerweile ist das total hip.

Auch im Konsum berauschender Mittel war ich extrem. Nichts und niemals oder alles und immer. In meiner Jugend interessierte mich Alkohol und Rausch überhaupt nicht, ich machte daraus regelrecht eine Religion. Ich nannte das Ganze »Reason Movement«, und mein toller Verein hatte ganze zwei Mitglieder. Meinen Freund Jonas und mich. Vielleicht lag das an den Regeln: Man durfte nicht trinken, nicht rauchen, kein Fleisch essen, und selbst One-Night-Stands waren verboten. Es muss an meiner unendlichen Kulanz gelegen haben, dass es überhaupt ein zweites Mitglied geben durfte, denn Jonas wehrte sich vehement gegen die One-Night-Stand-Regel – und brach sie auch regelmäßig. Später habe ich eine Reise ins andere Extrem genommen und mich wegen meines Drogenkonsums oft zitternd und schwitzend über einer Kloschüssel wiedergefunden, um das letzte bisschen Flüssigkeit in Form von bitterer Galle ins Abwasser zu spucken. Warum konnte ich nicht gemäßigt konsumieren? Warum musste es erst der komplette Verzicht sein – und später der ungezügelter Konsum?

Viele Menschen schüttelten schon den Kopf über mich und mein Verhalten, von manchen erntete ich aber auch Bewunderung. Augenscheinlich polarisiere ich. Vermutlich ist mein Motor anders getaktet. Ich habe Ausdauer wie ein Duracell-Häschen. Ich kann reden wie ein Wasserfall. Insofern bin ich oft extrem in meinem Sein und Tun. Ich mag die Bezeichnung extrem eigentlich überhaupt nicht, auch wenn sie manchmal den Nagel auf den Kopf zu treffen scheint. Ich ziehe eine

andere Formulierung vor: Ich kann mich mit absoluter Leidenschaft und Hingabe in Sachen verlieren. Oder mich auch gern mal kopfüber hineinstürzen – mit Anlauf und hochgekrempelten Ärmeln. Wenn ich an etwas Gefallen finde, kann ich einen schier unstillbaren Durst entwickeln. Das kann in völlig verschiedene Richtungen gehen und entweder sehr willkommene Früchte tragen oder mich ins Unheil stürzen. Eines Tages entdeckte ich das Laufen. Ich entdeckte es wieder. Wieder, weil ich als Kind schon mit meinem Vater und meinem Bruder lief. Aber als Jugendlicher gibt es nichts Uncooler, als das zu tun, was der eigene Vater tut. Auf einmal war da etwas, das eigentlich die ganze Zeit vor meiner Nase war, das wie die Antwort auf alle meine Fragen wirkte: das Laufen. Das Ultralaufen. Auch hier ist das »Mehr« Programm. Hier schaffe ich es endlich, meinen Motor an seine Grenzen zu bringen. Hier kann ich endlich ein inneres Gleichgewicht finden. Ich war schon immer süchtig nach mehr. Nach vielem Suchen habe ich mein perfektes Mehr gefunden.

Denn:

»As far back as I can remember,
I always wanted: MEHR!«



#01
THIS
IS THE
END
ZIELEINLAUF
NACH 14 TAGEN



Da ist er also. Der letzte Tag. Die letzte Etappe. Wie an jedem Morgen der vergangenen 14 Tage packe ich auch heute meine große Tasche und zurre sie auf dem Ziehwagen fest, den ich mir um die Hüfte schnalle. Es hat etwas Festliches. Wir sind eine Einheit geworden, dieser Ziehwagen und ich. Wir haben uns kennengelernt. Miteinander leben gelernt. Ab und zu hatten wir auch Differenzen, aber ich hätte es nie ohne ihn geschafft. Er ohne mich übrigens noch viel weniger. Fast 700 Kilometer lang dauerte unsere Freundschaft, und jetzt ist es Zeit für unser letztes Rendezvous. 700 Kilometer zu Fuß, von Utrecht bis nach Karlsruhe. Von meinem neuen Zuhause zu meinem ehemaligen Zuhause. »Home to Home« habe ich die Aktion getauft. Und das Ganze für einen guten Zweck.

Wenn ich die Zeit fünf Jahre zurückspule, ist das alles absolut surreal. Hätte man dem auf der Couch hängenden Fettsack von damals erzählt, er würde mal zwei Wochen lang jeden Tag fast nur laufen, hätte er laut gelacht. Und wäre wahrscheinlich schon allein dadurch ins Schwitzen geraten. Ich, ausgerechnet ich! Ich war zwar immer ein bewegungsfreudiges Kerlchen, aber ich war auch nie ein Athlet. Ich war nie, auch nicht ein einziges Mal, irgendwo Erster. Ich war nie dieser disziplinierte und ehrgeizige Sportstyp. Und nach der Geburt unserer Kinder bin ich zudem geschwollen! Am ganzen Körper! Als ob ich meiner Frau den Schwangerschaftsbauch nicht gegönnt hätte. Ich musste wohl auch einen haben. Ich hatte mich beinahe aufgegeben. Ein Marathon? Nie im Leben! Und jetzt stehe ich hier am Ende dieses selbstgemachten Laufabenteuers. Am Ende dieser völlig verrückten Challenge, von der ich nie wusste, ob ich mich da nicht völlig übernommen hatte.

Es ist ein großer Moment für mich, dennoch bin ich seltsam verhalten und nur ein wenig aufgeregt. 37 Kilometer liegen noch vor mir, in 37 Kilometern erreiche ich das Ziel, den Ludwigsplatz im Herzen Karlsruhes. Die heutige Etappe ist eine kurze Etappe, am Tag zuvor lief ich sogar nur 25 Kilometer. Ich wäre am liebsten bis Karlsruhe durchgelaufen, aber ich hatte mich für heute mit meinem Trainer und Podcast-Partner Michael Arend verabredet. Er ist extra mitten in der Nacht aufgestanden und aus dem Allgäu hergefahren, um mich ein Stück auf

dem Rad begleiten zu können. Er hat großen Anteil daran, dass ich es ohne Probleme bis hierhin geschafft habe. Intervalltrainings mit Umfängen bis zu 21 Kilometer. Mit Ziehwagen. Einen Kilometer schnell, einen Kilometer gemütlich. An anderen Tagen fünf Stunden am Stück mit voll bepacktem Wagen in ruhigem Tempo laufen. Der alte Folterknecht! Aber wie bei einem bösartigen Nachhilfeler, der einen stundenlang Mathe büffeln lässt, während die anderen Kids draußen spielen, ist man im Nachhinein dankbar.

Der gestrige Tag war todlangweilig. Germersheim ist eine Kleinstadt in der Pfalz. Sie schafft den Spagat zwischen Idyll und Arsch der Welt vorbildlich. Da ich recht früh ankam, habe ich die Stadt ausführlich erkundet. Ein paar Supermärkte, Restaurants und ein paar kleinere Geschäfte. Das war's. Womit Germersheim allerdings wirklich hoch punktet, ist die Anzahl der Eisdielen. Drei an der Zahl, alle in 15 Minuten erlaufbar. Eine hat sogar eine eigene Karte für Spaghettieis. Achtung, Spoiler: Bis auf die klassische Variante ähnelt optisch keine Kreation einem regulären Pastagericht. Über den Tag verteilt testete ich alle Eisdielen, und ich bewegte mich nahe an der Kotzgrenze.

Das Hotel, in dem ich die Nacht verbracht habe, ist in den 70er-Jahren stehengeblieben. Vielleicht funktionierte schon damals das in den Bettkasten eingebaute Radio nicht. Jetzt gibt es auf jeden Fall keinen einzigen Ton von sich. Auf dem Tisch steht tatsächlich ein Aschenbecher. Es scheint, als hätte dieser seine Daseinsberechtigung, denn die kleine Tischdecke hat ein Brandloch. Vielleicht stammt die Decke aber auch aus den 70ern. Vom Style her würde es passen. Auf der Kommode steht ein altes Telefon. Scheinbar nur zur Zierde, denn auch das funktioniert nicht mehr. In der Dusche fehlt eine der vier Schiebetüren, und das Handtuch ist ein knallbuntes Handtuch mit einem Comicaufdruck. Meine Vermutung: Hier hat man schon lange aufgegeben, den Anschein eines echten Hotels wahren zu wollen. Auf meiner Reise habe ich sowieso die verrücktesten Hotels besucht. Das passiert, wenn man die Hotels am selben Tag des Bezugs noch schnell auf seiner Karten-App aussucht und nicht einen Blick auf Rezensionen im Netz wirft. Aber wer 60 Kilometer durch die Hitze gelaufen ist, stellt keine hohen Ansprüche, der empfindet jedes Bett als puren Luxus.



HITZESCHLACHT
VON UTRECHT NACH KARLSRUHE, UND DIE
SONNE HATTE SELTEN MITLEID MIT MIR.



MAJESTÄTISCHE KULISSE
LAUFEN MIT ZIEHWAGEN AM RHEIN BEI BONN.



THIS IS THE END

19

Ich checke aus und suche auf meiner App den geschicktesten Weg Richtung Rheinbrücke. Ich laufe durch das noch verschlafene Gernersheim. Noch verschlafener als tags zuvor. Morgenstund' hat Gold im Mund. Es wird wieder ein heißer Sommertag. Bis auf einen Regentag hatte ich nur solche Tage. Okay, es gab doch Unterschiede: Entweder es war heiß und trocken, oder es war schwülheiß. Eigentlich absolut kein Laufwetter, aber ich laufe lieber in der Hitze als in der Kälte.

Dennoch bin ich während des Runs früh aufgestanden, um die ersten 20 Kilometer noch vor dem großen Hitzeeinbruch hinter mich zu bringen. Warum mach ich das zuhause nie?

Als ich die Rheinbrücke überquere, liegt eine Blindschleiche vor mir auf dem Weg. Ich mache ein Foto und gebe mir Mühe, sie so gefährlich wie nur möglich erscheinen zu lassen. Aber meine Fotografie-Skills machen aus dieser Echse ohne Beine keine gefährliche Schlange. Schade. Auf meiner Reise zu Fuß bekam ich viele Tiere zu Gesicht. Das sonderbarste war wohl das Knäuel aus Wiesel und Ratte. Die Ratte habe ich erkannt, und zumindest glaube ich, dass da auch ein Wiesel beteiligt war. Ich wäre beinahe drüber gestolpert und habe irgendetwas gerufen vor Schreck. Wenn es denn ein Wiesel war, bin ich mir ziemlich sicher, dass das Wiesel die Ratte verspeisen wollte und nicht andersherum. Ich werde nie Sicherheit darüber erlangen, welche felligen Wesen da Tango getanzt haben, denn bevor ich den Knäuel fotografieren konnte, war dieses Knäuel im tiefen Gras verschwunden.

Auf der anderen Rheinseite laufe ich auf einem Schotterweg direkt am Fluss. Der Rhein und ich sind inzwischen dicke Freunde geworden. Ich darf ihn bestimmt duzen. In den vielen Stunden, die wir zusammen verbracht haben, ist er mir nie auf die Nerven gegangen. Viele Laufkollegen warnten mich vorher, dass so ein langer Lauf zu monoton sei. Zu wenig Abwechslung. Zermürend. Das empfand ich nie so. Er hat mich eher geerdet. Logo, es gab viele langweilige Passagen. Und wenn man Distanzen um die 60 Kilometer in der Hitze läuft, kann man auch mal genervt sein. Aber nie war der Rhein selbst mein Feind. Auf den Geist gingen mir andere Dinge wie dieses lange Lastenschiff, das immer konstant neben mir her fuhr. Stalken die mich? Oder diese Autos, die teils nur wenige Meter neben mir





ENDLOSE FELDWEGE
DER LETZTE TAG DES »HOME TO HOME«-RUNS
IN DER SCHÖNEN PFALZ.



DAHEIM!
ICH BIN AM KARLSRUHER SCHLOSS,
SPIELPLATZ MEINER JUGEND.

vorbeirasten und statt einer frischen Brise nur stinkende heiße Luft in mein Gesicht bliesen. Der Rhein hingegen hatte eher etwas Tröstendes. Denn auch in schweren Momenten wusste ich, dass er mich nach Karlsruhe führen wird. Er floss neben mir her und war gleichzeitig schon am Ziel. Wie jemand, der einen bei einem Lauf begleitet und ab und zu berichtet, wie es im Zielbereich aussieht.

Ich bin fast am Ziel. Bilde ich mir das nur ein, oder riecht die Luft nach meiner Jugend? Wenn man von Holland bis runter nach Süddeutschland läuft, erlebt man natürlich nicht nur einen landschaftlichen Wandel, sondern auch einen sprachlichen. Holländisch, Niederrheinisch, Kölsch, Hessisch, Mannheimerisch, Pfälzisch und schlussendlich der badische Dialekt der Karlsruher. Die Übergänge sind oft fließend. In Germersheim war ich sprachlich sehr nah an der Heimat, und nun spitze ich die Ohren, wenn ich Spaziergänger überhole, um ein paar Worte des hiesigen Dialektes aufzuschnappen. Ich habe den nie wirklich gesprochen. Meine Mutter kommt aus dem hohen Norden, und mein Vater ist als Kind oft umgezogen. Wir sprachen zuhause hochdeutsch. Karlsruherisch hat etwas Vulgäres, doch wenn ich es höre, fühlt es sich vertraut an, dann fühle ich mich heimisch.

Der GPS-Track auf meiner App, dem ich immer stur gefolgt bin, führt mich heute über einen Schotterweg auf eine Art Deich. Immer wieder Bauarbeiten, die mein Vorankommen bremsen. Der Ziehwagen macht kurze Kletterpartien im Sand oft zu einem Kraftakt. Sagte ich eben noch, wir wären Freunde? Nun, jetzt hab' ich große Lust, diesen Freund in die Walachei zu feuern. Im hohen Bogen.

Irgendwo lese ich, dass ich wohl in der Nähe von Liedolsheim bin. Das berührt mich emotional. Liedolsheim ist nämlich der erste Ort, der eine direkte Verbindung zu meiner Kindheit herstellt. Hier wohnte einer meiner Klassenkameraden, bei ihm habe ich auch mal übernachtet. Er hatte diesen total neumodischen Schlüsselanhänger, der piepte, wenn man pfiß. Wir haben stundenlang diesen bescheuerten Schlüssel versteckt und den jeweils anderen wieder suchen lassen. Those were the days ... ohne Smartphones.

Jetzt fühlt sich das Ziel sehr nah an. Ich sehe ein Reh unten im hohen Gras beim Fluss. Ich fotografiere es, merke aber gleich,



dass die Fotos, wie so oft, nichts taugen. Wann kommt endlich mal jemand mit einem ausfahrbaren Teleobjektiv für Smartphones um die Ecke? Der Deich, auf dem ich laufe, macht das Laufen immer mehr zur Tortur, andauernd unterbrechen Baustellen mein Vorankommen. Ich telefoniere mit Michael, und wir diskutieren, ob es Alternativen gibt, die nicht direkt am Rhein entlang führen. Es gibt sie. Es gibt einen Weg, der direkt zum Karlsruher Schloss führt. Wir mit dem Lineal gezogen. Es hätte nicht besser kommen können. Typisch Karlsruhe. Es ist die jüngste Stadt Deutschlands und wie auf dem Reissbrett entworfen. Die Innenstadt gleicht einem Fächer, wobei alle Straßen zum Schloss führen. Dass ich durch den Wildpark – so heißt der Wald hinter dem Karlsruher Schloss – direkt in den Schlosspark laufen werde, versetzt mich in eine feierliche Stimmung. Der Schlossgarten, Herz und Erholungsgebiet der Stadt, hat mir viele Stunden meiner Jugend versüßt. Einst einer der wichtigsten Skatespots, später der ideale Platz zum Chillen, Frisbee spielen oder Freunde treffen. Und jetzt, viele Jahre später, Kulisse für meinen selbstgebackenen Zieleinlauf. Aber noch ist es nicht so weit. Ich muss noch über 20 Kilometer laufen.

Ich treffe endlich Michael. Er kommt mir mit dem Fahrrad entgegen. Es ist das erste Mal, dass wir uns persönlich treffen. Wir haben schon so viele Podcasts miteinander aufgenommen, telefoniert, geskypet und gechattet, aber jetzt sehen wir uns endlich mal leibhaftig. Michael hat mich über längere Zeit mit Trainingsplänen versorgt, meine Daten ausgewertet und sogar den GPS-Track für die gesamten 700 Kilometer gebastelt. Nun begleitet er mich ins Ziel. Auf dem Papier passen Michael und ich eigentlich so gar nicht zusammen. Er ehemaliger Soldat, ich Künstler. Er gewinnt immer wieder Trail-Wettkämpfe wie zum Beispiel den Zugspitz Ultra oder den Joker Trail, den er gleich viermal gewann. Ich wiederum fühle mich schon als Sieger, wenn ich innerhalb der offiziellen Cut-offs das Ziel erreiche, ohne zu sterben. Er konservativ und ich eher die Kategorie linksgrün versiffter Gutmensch. Und trotzdem verstehen wir uns super und respektieren uns. Das kann ich zumindest von meiner Seite aus sagen, und ich glaube, Gleiches gilt für ihn. Leider ist das in den heutigen Zeiten ja nicht mehr selbstverständlich. Und jetzt radelt er neben mir her, und wir unterhalten uns. So viele Menschen

haben mich auf meiner Reise unterstützt, und Michael tut dies auf dem letzten Stück. Irgendwie passt gerade alles. Fahrradbegleitung hat etwas sehr Angenehmes. Im Gegensatz zu einer laufenden Begleitung hat der oder diejenige immer eine ruhige und somit beruhigende Stimme und erinnert einen durch eigenes Schnaufen nicht ständig daran, dass man ja selbst gerade läuft. Wie positiv sich das auswirkt merkte ich, als mich Nane – eine Podcast-Hörerin, die mich vor Düsseldorf abpasste, locker 30 Kilometer mit dem Rad begleitete.

Michael und ich unterhalten uns über Gott und die Welt. Ich frage ihn ein bisschen zu seiner Soldatenvergangenheit aus und erzähle von meinen letzten 650 Kilometern. Ich bin selber erstaunt, wie einfach es eigentlich war. Ich habe zwar gelitten wie ein Hund, mich durch die Hitze gekämpft und hatte auch wirkliche Tiefpunkte, aber die richtig großen Probleme blieben aus. Keine Verletzung, keine Krämpfe. Nicht mal eine Blase hatte ich. Worüber ich am meisten erstaunt bin: Ich hatte nicht ein einziges Mal Muskelkater oder steife Beine. Drei Jahre zuvor konnte ich nach meinem ersten Marathon eine halbe Woche kaum laufen und nur rückwärts – und nicht wirklich graziös – die Treppe runter gehen. Nach meinem ersten Ultramarathon war ein Aufstehen ohne lappenhaftes Gequängel nicht drin. Aber scheinbar haben die vielen Kilometer, die ich seitdem zurückgelegt habe, und Michaels unbarmherziger Trainingsplan doch Früchte getragen. Und da auch immer noch ein Quäntchen Glück dazu gehört, muss ich den Laufgöttern wohl auch danken.

Die Motivation hat mich glücklicherweise auch nie verlassen. Jeden Morgen freute ich mich auf die Tagesetappe, ohne den nötigen Respekt zu verlieren. Ich konnte die Sehenswürdigkeiten, die die Landschaft und Städte zu bieten hatten, genießen. Lustigerweise war ich am meisten von dem Touristen-Hot-Spot-Numero-uno enttäuscht, der Loreley. Ein langweiliger Fels, der dem Drachenfels oder dem Siebengebirge nicht das Wasser reichen kann und trotzdem Busse voller Japaner anzieht.

Ich erfreute mich an den Menschen, die mich begleiteten und an denen, die ich am Wegesrand kennenlernte. Viele nette Gespräche mit Podcast-Hörern und Freunden. Unzählige





ZIELGRADE!
NACH 700 KILOMETERN NUR NOCH EIN PAAR SCHRITTE AUF
DER KARLSRUHER WALDSTRASSE.

MICROPHONE CHECKER
EIN KURZES INTERVIEW FÜR DIE LOKALNACHRICHTEN.



Smalltalks mit Bäckereifachverkäuferinnen und Tankstellenbesitzern. Wie oft sieht man schon einen nassgeschwitzten Freak, der mit einem seltsamen Ziehwagen um die Hüfte in der Mittagshitze hereinspaziert kommt und zwei Liter Apfelschorle kauft! Apfelschorle war sowieso mein Hauptnahrungsmittel. Es ist isotonisch und schmeckt wesentlich besser als die ganzen künstlichen Sportgetränke und Gels, derer ich mich schon nach etwa 100 Kilometern entledigt hatte. Ich werde wohl nie wieder im Leben eine Apfelsaftschorle trinken können, ohne dabei an meinen Lauf zu denken.

Eine weitere Konstante war der allabendliche Besuch beim Italiener. Habe ich ein einziges Mal nicht Salat und Pasta zum Abendessen gegessen? Ah, da waren die Spätzle mit Pilzen – zählt auch als Pasta-Gericht! »Never change a running system«, sagen die Informatiker. Das mit dem »Running System« ist prima auf uns Läufer übertragbar.

Noch grob zehn Kilometer bis Karlsruhe. Michael macht immer wieder Fotos. Ich habe mich für 12 Uhr mit einem Kamerateam von BadenTV am Zielpunkt verabredet. Ansonsten wird das Empfangskomitee überschaubar sein, zwei Bekannte haben sich angemeldet. Auf Facebook habe ich zwar bekanntgegeben, dass ich irgendwann zwischen 11:30 und 13 Uhr ankomme, aber ich erwarte keinen großen Ansturm. Weder meine Eltern noch meine Frau und Kinder können kommen. Mir ist das ja irgendwie recht. Ich war von Anfang an in der doofen Lage, dass ich einerseits so viel wie möglich Aufmerksamkeit für den guten Zweck generieren musste, andererseits aber auch nicht die Pferde scheu machen wollte, nur um dann nach einer Woche aufgeben zu müssen. Ich bin zwar zuvor mal 80 und 100 Kilometer am Stück gelaufen, aber knapp 700 Kilometer in zwei Wochen mit Ziehwagen? Das war absolutes Neuland für mich. Auch wenn man bestens trainiert ist, bleiben immer gewisse Zweifel, und wer lädt sich schon gern ein großes Publikum ein, das einem beim Scheitern zuguckt? Ich hatte mehrere Radiointerviews gegeben, musste aber feststellen, dass durch diese Auftritte kaum Spendengelder generiert wurden. Fast der gesamte Betrag kam durch Freunde und Podcast-Hörer zustande. Ich hoffe ein wenig drauf, dass über BadenTV noch ein paar Euros ins Haus flattern.



Und dann geht es plötzlich viel zu schnell. Ich sehe am Ende des Wegs durch einen Parkeingang das vertraute helle Gelb des Karlsruher Schlosses blitzen. Ups, da habe ich mich wohl ein wenig in der Zeit vertan.

Den Leuten vom Fernsehen habe ich mich erst in einer halben Stunde angekündigt. Ich zücke mein Handy und kommuniziere die Lage. Und dann laufe ich auf einmal im Schlossgarten. Das ist Heimat, Westentasche, Jugend. Das ist absolute Vertrautheit. Ich spüre, dass ich auf einmal doch völlig erregt bin. Meinen Körper durchströmt Adrenalin. Ich laufe planlose Schlangenlinien, und mein Ziehwagen kippt fröhlich hin und her. So viele Wege gibt's hier aber auch nicht, also laufe ich irgendwann einfach quer übers Gras. Dann rechts durch das Tor in Richtung Bundesverfassungsgericht. An dessen Treppen habe ich als Kind unzählige Stunden in der Sommerhitze geskatet. Diesen hellroten Steinboden habe ich mehrfach unfreiwillig geküsst. Hundert Meter weiter habe ich meine erste Watsche kassiert, weil ich jemanden falsch angeguckt habe. Jahre später habe ich den Schläger kennengelernt, dann aus den Augen verloren und als ich ihn irgendwann wieder traf, war er Zuhälter. C'est la vie.

Ich befinde mich gerade in einem seltsamen Tunnel. Eine Mischung aus einer Reise zurück in der Zeit und einer Ehrenrunde im Stadion. Das Wachpersonal des Bundesverfassungsgerichts, der Schotter unter meinen Füßen, die Geräusche der Stadt. All das, was mir bewusst macht, dass ich jetzt wirklich da angekommen bin, wo ich die letzten knapp 700 Kilometer hinwollte, hat die gleiche Wirkung auf mich wie eine jubelnde Menge bei der Zielankunft eines Marathons. Und auf einmal bin ich auf der Waldstraße, die direkt Kurs auf den Ludwigsplatz im Herzen der Stadt nimmt.

Kunsthalle links, dann der US-Shop rechts. Hier habe ich mir als junger Spross mal eine Tarnhose gekauft. Ein Stück weiter rechts ein Schuladen und daneben eine Burgerkette. Hier hab ich meinen allerersten Hamburger gegessen. Damals war es noch ein Burger King, inzwischen ist es ein McDonald's.

Dann kommt der Moment, in dem ich die Kaiserstraße überquere. Die Hauptschlagader der Stadt. Das hier war mal der Ku'damm, ach,

was rede ich, die Fifth Avenue meiner Kindheit. Dort herrscht ein wildes Treiben. Menschen beim Shopping, Straßenbahnen, die sich mit schrillum Klingeln einen Weg bahnen. Ich erinnere mich an meine täglichen Fahrten mit der Bahn als Schüler. Unzählige Stunden, morgens zwischen Zeitung lesenden Pendlern in Anzügen, mittags zwischen nach Schweiß stinkenden, besoffenen Proleten, Kindern und seufzenden Rentnern. Und dann ist er auf einmal direkt vor mir: der Ludwigsplatz. Mein Ziel. Das Ende. Ich laufe langsam aus, weiß nicht wann ich stehenbleiben soll. Es gibt ja keine Ziellinie. Ich habe fertig! Yeah! Keine Sau hier. Doch, weiter hinten erhebt sich ein alter Schulfreund aus einem Sitz. Und dann gesellt sich noch ein Studienkollege meiner Frau zu uns, der das Ganze wohl auf Facebook verfolgt hatte. Ach Mist, ich habe das TV-Team ganz vergessen. Der Warnanruf von mir vorhin kam wohl zu spät. Die wollten doch unbedingt meine Ankunft filmen! Pech. Suse, die Frau von Colling, einem meiner besten Freunde kommt auch. Ich darf heute bei ihnen schlafen. »Three is a crowd«, hier ist ja richtig was los! Und jetzt kommt das Fernsehteam an. Ich soll für die Aufnahmen noch einmal ins nicht vorhandene Ziel laufen. Mit Ziehwagen und gespielter Freude. Ich mache das mit. Fake News! So schnell geht das. Ich gebe ein kurzes Interview, und sie verabschieden sich wieder. Irgendwann stehen nur noch Suse, Micha und ich da. Wir beschließen zu gehen.

Das war's dann wohl. Es fühlt sich seltsam an. Da habe ich zwei Wochen lang gebangt, ob ich diesen Moment erleben werde, und trotzdem bleibt die erwartete Freude, die überschwängliche Freude, aus. Ich muss an Rafael Fuchsgrubers Worte denken. Er schickte mir, nachdem er mich zwei Tage lang begleitet hatte, eine Nachricht, in der er mir riet, ich solle den Moment genießen, wenn mir bewusst würde, es geschafft zu haben. Man würde das oft vergessen. Ich gebe ja mein Bestes, aber komme dann irgendwann zu dem Schluss, dass ich das alles erst mal verarbeiten muss. Ist wie mit dem Abitur. Jedes Mal, wenn ich als junger Schüler Abiturienten feiern sah, wurde ich neidisch und stellte mir vor, wie unglaublich groß meine Freude sein würde, wenn ich diese Scheißschule endlich hinter mich gebracht hätte. Aber es ist wohl



FEIERN GEHÖRT DAZU

FREUND UND TRAINER MICHAEL UND ICH
FEIERN DEN GELUNGEN LAUF BEIM MEXIKANER.



irgendwie menschlich, dass man sich dann sofort auf das nächste Ziel fokussiert, sich die nächste Sorge schafft. Mit etwas Abstand ist mir klar geworden, dass ich diesen Zielmoment, diese erwartete Freude, schon viel früher gespürt habe: Es war bei Bad Godesberg, als ich kurz vor dem Campingplatz die Landesgrenze zur Pfalz überquerte. Da wusste ich zum ersten Mal: Du kannst das schaffen! Da hatte ich das einzige mal Pipi in den Augen. Dasselbe Pipi, das man auch beim ersten Marathon-Finish in den Augen hat. Da kam schon einiges zusammen. Mit dem Blick aufs Siebengebirge saß ich vor meinem Zelt auf dem Campingplatz und musste an meine Kindheit denken. Und daran, wie wir dort mit meinen Großeltern zum Drachenfels gewandert sind.

So kitschig das klingen mag, aber vielleicht war sowieso der Weg das Ziel. Aber wenn man als Läufer einem weit entfernten Ziel entgegenläuft, hat man selten die innere Ruhe, um alles genießen zu können. Man genießt zweifellos die schönen Momente, die Natur, die Gesellschaft, hat aber immer im Hinterkopf, dass man ja ankommen muss. Der Weg ist also das Ziel, aber, vom Ziel aus betrachtet, ist der Weg am schönsten.



#06
KREBS
SUCKS!
DER
EINEIIGE
EINLING



Ich kann heute gar nicht mehr sagen, wann es mir auffiel oder ob es mir überhaupt aufgefallen war. Fakt ist: Ich weiß noch genau, wie ich in der achten oder neunten Klasse einen Schulkameraden fragte, ob es normal sei, zwei unterschiedlich große Hoden zu haben. Er meinte dann, klar, das eine sei der Haupt- das andere der Nebenhoden. Damit war meine Sorge erst mal aus der Welt. Mein Hoden wuchs mit den Jahren. Von der Weintraube zur Pflaume, dann zum Hühnerei und beinahe zum Tennisball. Um ehrlich zu sein, dachte ich, der große Hoden sei die Antwort darauf, warum ich eine schier unersättliche Libido hatte. Doch Anfang der zehnten Klasse – ich war gerade aus dem Internat zurück in den Ferien in Karlsruhe –, fing er immer öfter an zu schmerzen. Meine damalige Freundin drängte mich dazu, das untersuchen zu lassen. Ich weiß nicht, ob es jugendliche Verklemmtheit war, aber ich scheute den Arztbesuch. Aber schlussendlich ließ ich mich überreden. Wir suchten uns ziemlich wahllos den erstbesten Urologen, den wir finden konnten. Dummerweise sagt so ein „Dr.-Maier-Schild halt rein gar nichts über das Geschlecht des Arztes aus. Ich hatte tierischen Schiss, bei einer Ärztin zu landen, die bei mir da unten rumfummeln würde und ich dann eine ungewollte Erektion bekäme. Es wurden schließlich Tausende Filme für Erwachsene gedreht, die genau so anfangen, also kam meine Sorge ja nicht von ungefähr.

Aber nichts dergleichen geschah. Ein alter Mann, der auch locker als Dr.-Best-Double Zahnbürsten hätte verkaufen können, so ähnlich sah er ihm, betrat das Zimmer und untersuchte meinen Hoden. Nachdem er sich alles im Ultraschall angeguckt hatte, sagte er: »Oh, das ist ein Tumor, keine Frage!« Danach fügte er beschwichtigend hinzu, dass das aber nicht bedeuten müsse, dass ich Krebs hätte, er ginge jetzt erst mal davon aus, dass der Tumor gutartig sei. Nach dem Arzttermin überbrachte ich die frohe Botschaft meiner Freundin, die aus allen Wolken fiel.

Ich machte mir zu diesem Zeitpunkt übrigens keinerlei Sorgen bezüglich meiner Gesundheit. Nicht ein Mal hatte ich sowas wie Todesangst. Insgeheim hoffte ich sogar ein wenig, dass durch den ganzen Eierzirkus vielleicht ja ein oder zwei Wochen schulfrei für mich rausspringen würden. Ich hatte nicht den blassesten Schimmer, wie

reich ich diesbezüglich beschenkt werden sollte. Was mir eher Sorgen bereitete, war, dass ich das auch meinen Eltern beibringen musste. Keine Ahnung warum, aber mir war das alles schon saupleinlich. Meine Eltern reagierten den Umständen entsprechend sehr gelassen, und wir gingen alle davon aus, dass das ja doch ein gutartiger Tumor sei. Nach einigen weiteren Arztbesuchen und Untersuchungen stand fest: Der Hoden musste, so oder so, erst mal raus. Ich musste also Abschied von meinem kleinen großen Freund nehmen, mit dem ich so viele tolle Abenteuer erlebt hatte.

Ich wurde im nahegelegenen Pforzheim operiert. Es war ein altmodisches Krankenhaus mit fürsorglichen Nonnen als Schwestern. Der Hoden wurde über einen Leistenschnitt entnommen. Ich konnte anfangs kaum gehen und auch nicht lachen, was sich als großes Problem herausstellte, als mein Vater mit meiner Freundin zu Besuch kam und mir ein Das Kleine Arschloch-Comic mitbrachte. Ich musste immer wieder lachen, um dann direkt vor Schmerz weinen zu müssen. Verdammter Leistenschnitt! Mein Vater versuchte die Situation zu retten, indem er und meine Freundin immer wieder das Zimmer verließen. Aber man kennt das ja. Wenn man nicht lachen darf, muss man erst recht lachen, und das geschah, nachdem sie zurückgekommen waren, jedes Mal wieder aufs Neue. Ich habe die Szenerie als einen der lustigsten und gleichzeitig schmerzhaftesten Momente meines Lebens in Erinnerung.

Die Schwestern versorgten mich voller Liebe und Hingabe, und man hätte gut und gern eine schöne Montage drehen können – unterlegt mit dem Lied Eye of the Tiger –, wie ich mich jeden Tag gekrümmt den Gang entlanggequält habe und langsam immer besser und aufrechter laufen konnte. Ich fühlte mich beinahe wieder topfit, genesen, normal.

Eines Morgens lag ich im Bett. Die Tür ging auf und eine stattliche Gruppe an Ärzten, begleitet von der Oberschwester, stand vor mir. Der wortführende Arzt begrüßte mich mit den Worten: »So, der Befund ihres Hodens ist zurück. Sie haben Krebs und müssen wieder unters Messer.« Er drehte sich zu der Schwester und fragte sie, wann denn wieder ein Termin frei sei, es wurde ein wenig



gefachsimpelt, dann verabschiedete sich die Mannschaft. Genauso abrupt, wie sie gekommen war. Die Tür fiel ins Schloss, Stille. Ich war auf einmal wieder allein. Ich weiß nicht, ob es die Worte »Sie müssen wieder unters Messer!« oder die Neuigkeit, dass ich Krebs hätte, dafür ausschlaggebend war, aber in jenem Moment war ich zum ersten Mal am Boden zerstört. Ich fühlte mich allein auf der Welt. Ich hatte mich doch gerade erst wieder Rocky-mäßig nach oben gekämpft, konnte endlich wieder laufen. Aber nun fühlte ich mich wie Sisyphus, der sich gerade wieder hochgekämpft hatte, um von einem weißbekittelten Satan zurück ins Krankbett getreten zu werden. Und warum haben die nicht vorher meine Eltern informiert? Ich hatte nun die zweifelhafte Ehre, meine Eltern anrufen zu müssen. »Hallo, euer Sohn hat Krebs!« Das klingt jetzt alles sicher sehr nach Selbstmitleid, aber mir fiel dieser Anruf wirklich unglaublich schwer, und ich erinnere mich noch, dass mir die Tränen in den Augen standen, als ich es meiner Mutter am Telefon beibringen musste.

Wahrscheinlich verwundert es kaum, dass ich das zweite Mal nicht in diesem Krankenhaus »unters Messer« kam. Mein Vater machte sich schlau und fand heraus, dass es in Berlin einen Spezialisten für meine Krebsart gab. Als wir wenige Wochen später bei ihm im Sprechzimmer saßen, unterbreitete er mir meine Optionen.

Die erste war: Wait and see. Spricht für sich und ist natürlich insofern verlockend, da man erst einmal komplett geschont wird. Dafür hat man halt das volle Risiko. Option Nummer zwei: Bestrahlung. Und die letzte Option war eine endmodifizierte, schnellschnittgesteuerte Lymphdrüsenanektomie. Ich muss zugeben, dass ich mit den Jahren ein weiteres Fremdwort vergessen habe, das diese Operationsmethode noch geiler hätte klingen lassen. Da mein Krebs sich als nächstes an den Lymphdrüsen im oberen Rücken und entlang der Wirbelsäule angesiedelt hatte, wollte man über einen großen Schnitt am Bauch von allen möglichen Lymphdrüsen ein Stück abschneiden und die dann direkt untersuchen.

Eigentlich hatte ich null Bock, nochmal ein Krankenhaus von innen zu sehen, aber Option Nummer drei schien die vernünftigste zu sein. Nachdem der Arzt mir versichert hatte, dass es heutzutage ja die

tollsten Schmerzmittel gebe und niemand leiden müsse, sagte ich zu. Ich sollte vielleicht nochmal erwähnen, dass ich trotz der Diagnose Krebs nicht ein einziges Mal ernsthaft Angst um mein Leben hatte. Meine Freundin gab mir nach Berlin eine Kassette mit, auf der die gesamte Dauer nur The Show must go on von Queen zu hören war. Ich fand das irgendwie deplatziert, da hier doch noch niemand vom Ende der Show gesprochen hatte, habe es ihr aber nicht übelgenommen. Ich denke das war auch eine schwere Zeit für sie.

Die Operation dauerte viereinhalb Stunden. Ich erinnere mich noch gut, wie ich von starken Schmerzen geweckt wurde, aber meine Augen nicht öffnete. Ich hörte das Personal und kriegte immer wieder mit, wie etwas mit mir getan wurde, aber ich kam nie auf die Idee meine Augen zu öffnen oder etwas zu sagen. Schmerzmittel wurden verabreicht, Katheter wurden gesetzt (sehr unangenehm), und irgendwelche Maschinen wurden bedient. Ich kann nicht sagen, wie lange ich auf der Intensivstation gelegen habe und wie oft ich aufgewacht bin oder wie lang meine Schlafphasen waren, aber irgendwann öffnete ich dann doch meine Augen und registrierte, dass ich in meinem Krankenzimmer lag. Meine Mutter, die die ganze Zeit mit in Berlin war, saß neben meinem Bett. Ich weiß natürlich, dass es Menschen gibt, die viel Schlimmeres durchleiden müssen, ich will hier auch kein Mitleid erschleichen – und eventuell bin ich ja auch einfach eine wehleidige Wurst –, aber ich fühlte mich so scheiße wie noch nie zuvor in meinem Leben. Mir tat alles weh, überall hingen Schläuche aus mir, und mir war konstant übel. Als ob ich mich überfressen und zwei Packungen Kippen auf Kette geraucht hätte.

Es war konstant heiß in meinem Zimmer und mir stand ständig der Schweiß auf der Stirn. Ich konnte nur auf dem Rücken liegen und hatte mich wohl schon auf der Intensivstation am Hintern wundgelegen. Ich empfand das als die Hölle auf Erden. Aber es gab diesen einen Moment, der alles erträglich machte. Es war der Moment, als die Schwester ins Zimmer kam und die Spritze mit dem Schmerzmittel an die Kanüle auf meinem rechten Handrücken anstöpselte. Ich fühlte förmlich, wie eine Wärme meinen Arm hochkroch und meinen gesamten Körper durchströmte. Dieses kurze



Fenster, das mir kurz alle Schmerzen und alle Übelkeit nahm und mich in eine Welt des Wohlbefindens entführte. Dieser kurze Augenblick, für dessen Dauer die Hölle zum Himmel wurde. Ich genoss es. Und meist schlief ich dann auch recht schnell und erschöpft ein.

Nach ein paar Tagen konnte ich dann sogar mit meinem Tropf und dem schicken Handtäschchen, das über einen Schlauch mit meinen Mageninhalt versorgt wurde, vor die Tür gehen. Meist lag ich aber im Bett. Es ging mir grottig. Ich fing an, die Stunden und Minuten zu zählen, die zwischen den Schmerzmittelgaben lagen. Ich hatte damals nichts mit Drogen am Hut. Ich war einer der ganz wenigen auf meiner Schule, die weder saßen noch Drogen nahmen. Ich war da fast stolz drauf, aber hier merkte ich plötzlich, wie sehr man einem Mittel verfallen kann. Ich konnte mich plötzlich in Junkies reinversetzen, die nach dem nächsten Schuss lechzten. Ich habe mich inzwischen so oft gefragt, ob damals meine Suchtkrankheit getriggert wurde. Oder war ich einfach schon immer süchtig nach mehr und habe deshalb so schnell angebissen? Ist es vielleicht völlig normal, dass, wenn man einen Reisverschluss sportet, der über den gesamten Bauch geht und aus dem Magensonden, Schläuche und Wunddrainagen hängen, mal kurz ein bisschen Bock auf Schmerzmittel hat und sich sogar ein klein wenig darauf freut?

Zwei Wochen nach der Operation durfte ich nach Hause. Ich lief noch einige Zeit leicht gebückt, da die lange Narbe auf dem Bauch spannte, aber schon wenige Monate später war alles vergessen. Ich empfand es als ungerecht, dass ausgerechnet der nicht rauchende und abstinente Drogenverweigerer, der ich damals war, diese Hölle durchleben musste, hatte aber auf der Habenseite, dass ich die damals eigentlich verpflichtenden zentralen Klassenarbeiten der zehnten Klasse nicht mitschreiben musste und später beim Bund nicht mal vorsprechen musste um mir ein T5 abzuholen.

Ich weiß nicht, ob ich heute ähnlich relaxed und positiv mit solch einer Situation umgehen könnte, wie ich es damals tat. Und doch: Es wurde da vermutlich ein Samen in mir gepflanzt, der später noch ganz finstere Blüten treiben sollte.

»
**ICH WEISS NICHT,
 OB ICH HEUTE
 ÄHNLICH RELAXED
 UND POSITIV MIT
 SOLCH EINER
 SITUATION UMGEHEN
 KÖNNTE, WIE ICH
 ES DAMALS TAT.
 UND DOCH: ES WURDE
 DA VERMUTLICH EIN
 SAMEN IN MIR
 GEPFLANZT, DER
 SPÄTER NOCH GANZ
 FINSTERE BLÜTEN
 TREIBEN SOLLTE.**
 «



#07
**HIGH
TER
KEIT**
**ICH,
HARDCORE
KIFFER**



Mein Vater sagte einmal, als ich noch ein Jugendlicher war: »Um Philipp mach' ich mir keine Sorgen, der macht sich nichts aus Drogen.« Und er hatte Recht. Zumindest vorerst. Und vielleicht hat mich ja auch gerade dieser Satz darin bestärkt, immer nein zu sagen, wenigstens zunächst. Es ist nicht so, dass ich nie Alkohol getrunken hätte. Ich war bis zum 20. Geburtstag aber höchstens fünfmal betrunken. Einfach nur aus Genuss Alkohol zu trinken, war bei mir nicht drin. Das Zeug schmeckte bitter (Bier) oder einfach nur scheiße (Wein) und war höchstens dazu geeignet, sich in Selbstmitleid zu ertränken, wenn man Liebeskummer hatte. Diese enthemmten Ausgetypen waren nie mein Ding und wirkten auf mich am ehesten dumm und kindisch. Mit dem Kiffen war das nicht großartig anders. Unnötiges Drogenzeug, das man nicht brauchte, um glücklich zu sein. Ich war in Sachen Enthaltsamkeit ähnlich extrem wie andere in ihrer Sucht. Mir kam es gar nicht in den Sinn, dass man etwas auch maßvoll tun könnte. Ich war maßlos. Schon immer. Sogar in der Enthaltsamkeit. Das erkannte meine Mutter auch recht früh, und ich bekam das öfter von ihr zu hören. »Du bist immer so maßlos, Philipp!« Und sie hatte recht. Ich sah das natürlich damals nicht so. Meine Mutter hat den dunklen Schatten des Mehr-Monsters vielleicht als Allererste wahrgenommen.

Vielleicht wurde ich ja durch das High der Schmerzmittel in der Krebszeit getriggert, vielleicht hatte ich auch einfach nur eine Art Nachholbedarf oder Torschlusspanik, vielleicht war es Neugierde, aber in der 13. Klasse beschloss ich – auf einmal und aus heiterem Himmel –, meine gesamten Werte und Ansichten bezüglich Drogen in den Wind zu schießen. Ich wollte auch endlich mal high werden. Es fing ganz harmlos mit einer Tüte auf einer Parkbank an. Max, ein Schüler aus meiner Schule, der einige Klassen unter mir war, war praktisch ein Experte auf dem Gebiet. Er erklärte mir alles Wissenswerte. Aber die ersten paar Male wurde ich gar nicht richtig high, und schon da entwickelte ich eine Gier und Ungeduld, als wäre ich schon seit Jahren der Megakiffer gewesen. Das musste doch endlich klappen mit mir und dem Highwerden! Und es klappte. Es klappte sogar ganz ausgezeichnet. Ich weiß noch genau, wie ich nach einer mittäglichen Kiff-Session in der

Straßenbahn saß und die Wasserpfeife, die ich davor höchst amateurhaft geraucht hatte, voll reinhämmerte. Mein erstes richtiges High. Es war eine eigenartige Mischung aus begeistertem Genuss und Panik. Ich hatte das Gefühl, als würde ein riesengroßes Schild über meinem Kopf schweben, auf dem »Der hier ist mega-stoned« stand. Ich fühlte mich beobachtet und völlig bloßgestellt.

Nachdem ich mir das Kiffen also redlich erarbeitet hatte und endlich auch high wurde, gab es kein Halten mehr. Jedes Wochenende wurde darauf ausgelegt, wo, bei und mit wem ich kiffen konnte. Nachdem ich mein Abi in der Tasche hatte und zu Hause ausgezogen war, wurde aus der Wochenendroutine ein tägliches Ding. Joints waren mir schnell zu langweilig, also musste eine Bong, also eine Wasserpfeife, ins Haus. Ein »Bong Hit«, also ein tiefer Zug an einer Wasserpfeife, hat einen ähnlichen Effekt aufs Hirn wie eine Heroinspritze. Das habe ich Jahre später mal gelesen. Und ich kann das unterschreiben, denn manchmal ballerte mich dieses kunstvoll geblasene und blubbernde Stück Glas echt in meinen Sessel und knockte mich komplett aus. Da ich nach dem Abitur nicht sofort einen Studienplatz fand und somit auch keine tägliche Beschäftigung hatte, dauerte es nicht lange und ich rauchte meinen ersten Kopf schon morgens. Vor dem Frühstück! Der Heißhunger, der mit dem Kiffen einhergeht, läutete das Frühstück ein. Und was gibt es Schöneres als eine Bong nach dem Essen? Ich hängelte mich also von einem Cannabisschub zum nächsten. Wirklichen Einfluss auf meine innere Unruhe hatte das nicht. Sehr wohl aber auf meinen Körper. Wenn nämlich nirgendwo Dope zu kriegen war, fehlte der morgendliche Hunger. Er kam dann auch mittags noch nicht. Ich bekam keinen Bissen runter, schwitzte wie ein Junkie auf Entzug und wollte so schnell wie möglich wieder kiffen, und sei es nur, um dieses ekelhafte Unwohlsein loszuwerden. Keine Ahnung, wann ich das erste Mal gekotzt habe, weil meinem Körper das alles zu viel wurde. Aber von da an wurde die Kotzerei zu einem unangenehmen Begleiter. Sie kam immer dann, wenn ich entweder kein Dope oder beschloßen hatte, mit der Kifferei aufzuhören. Ich hing teilweise mehr als 20-mal am Tag über der Schüssel, mit Schweißperlen auf der Stirn, und spuckte teilweise nur noch schaumige Galle.



Ich war ein Wrack. Cannabis ist und bleibt eine weiche Droge, aber auch extremer Cannabiskonsum kann eben extreme körperliche Folgen haben. Ich war zwar nie der Typ Kiffer, der aus dem Kiffen eine Art Religion machte, den Konsum abfeierte oder gar Baseballmützen mit Hanfblatt trug, aber auch ich konnte nicht länger leugnen, dass das Kiffen mehr und mehr zum Mittelpunkt meines Lebens wurde. Dank meines hochgetakteten Motors blieb ich zwar ein aktives Bürschchen, machte Musik und malte viel, aber natürlich ist es längst zu spät, wenn man seine Urlaubsziele nach der Sucht ausrichtet und einem der kalte Schweiß auf der Stirn steht, sobald man mal auf dem Trockenen sitzt. Aber mit 20 hatte ich das Gefühl, die Welt sei eine große Party, die nie enden wird. Die Phasen des Brechens wurden verdrängt, und solange ich täglich kiffte, konnte ich vermeiden, dass mir bewusst wurde, wie abhängig ich eigentlich wirklich war.

Und doch hatte ich immer mal wieder diese klaren Momente, in denen ich schwor, damit aufzuhören. Das schaffte ich auch immer wieder. Zumindest für eine kurze Zeit. Denn dummerweise funktioniert der Wahnsinn der Sucht so gut, dass ich schon nach wenigen Monaten der Enthaltensamkeit glaubte, alles im Griff und die volle Kontrolle zu haben, wenn ich jetzt wieder konsumieren würde. Fast überflüssig zu erwähnen, dass es jeweils nicht lange dauerte, bis aus dem Joint am Wochenende die tägliche Bong wurde. Es war ein völlig verrückter Kreislauf.

Glücklicherweise studierte ich trotzdem erfolgreich Grafik-Design in Stuttgart, danach wollte ich noch ein paar Semester Illustration im Ausland dranhängen. Als Kind wollte ich immer in die USA, aber einerseits war mein Bruder schon dahin emigriert, und andererseits war Georg W. Bush gerade auf seinem Höhepunkt und ließ das hässlichste Gesicht der USA aufblitzen. Dass das noch wesentlich hässlicher geht, hat ja damals niemand geahnt. Also fielen die Vereinigten Staaten aus dem Rennen, und recht schnell kam ich auf die Niederlande. Ich liebte die Hollandurlaube meiner Kindheit. Wir fuhren immer auf die Insel Texel, ein absolutes Idyll und bis heute einer meiner Lieblingsplätze. Holland galt als progressiv und weltoffen. Aber ich müsste lügen, wenn ich abstreiten würde, dass auch die holländische Drogenpolitik

ein entscheidender Faktor für meine Heimatwahl beziehungsweise meine Wahlheimat war. In Deutschland musste ich mich, wenn der befreundete Dealer mal nichts hatte, in Parks begeben und immer auf der Hut vor der Polizei bei zwielichtigen Gestalten mein Haschisch kaufen. Ständig hatte ich das Gefühl kriminell zu sein, und wie ein Junkie fühlte ich mich zudem auch noch. In Holland konnte ich mich im Coffeeshop in die Schlange stellen. Hinter der Familienmutter und vor dem Anwalt. Und ich konnte mir da ganz legal – oder zumindest geduldet – mein qualitativ hochwertiges Gras kaufen. Das mag jetzt albern klingen, aber es macht einen sehr großen Unterschied, ob man sich noch als Teil der Gesellschaft versteht oder eben nicht. Ich ergatterte vorerst einen Praktikumsplatz bei einer TV-Produktionsfirma und schrieb mich an der Kunstakademie in Utrecht ein. Ich kannte niemanden in meiner neuen Heimat. Also radelte ich jeden Tag nach der Arbeit zum Coffeeshop und setzte mich an die Bar. Ich tratschte mit anderen Besuchern oder spielte Schach. Langsam baute ich mir in der Fremde einen Freundeskreis auf. Nur halt im Coffeeshop. Wenn man ständig von Kiffern umgeben ist, kommt einem die eigene Sucht nicht mehr wie ein Problem vor. Das ging einige Jahre gut, zumindest machte ich mir weiß, dass alles bestens lief. Aber mit der Zeit wurde der Konsum immer ausufernder. Ich sparte mir meine Sucht vom Mund ab. Wenn mir jemand Geld lieh und ich wusste, dass ich erst zwei Tage später wieder Geld hatte, gab ich trotzdem das gesamte Geld für Gras aus und aß lieber drei Tage in Folge Reis ohne alles. Das hinterließ Spuren: Ich wurde dünner und ich verlor dabei komplett meine Selbstachtung. Ich umgab mich teilweise mit sehr halbseidenen Menschen, verkehrte in Kreisen, vor denen andere Angst haben. Und dann erreichte ich einen Tiefpunkt und tat das einzig Richtige: Ich erkannte, dass ich Hilfe brauchte. Ich realisierte, dass ich das allein nicht schaffen würde. Ich sprach mit einer Tutorin, die mich an eine Suchtklinik in Amsterdam weitervermittelte. Ich musste auf Entzug! Ich hatte schreckliche Angst vor der Übelkeit, den Stimmungstiefs und der Welt, und wie sie wohl völlig nüchtern aussehen würde.

Die Zeit in der Klinik war nicht von langer Dauer und ich hab' schon spaßigere Events erlebt, aber eigentlich war es



viel harmloser, als ich erwartet hatte. Es mag vielleicht wie Schwäche wirken, dass man Hilfe braucht, um von etwas loszukommen, was man völlig ohne fremde Hilfe zugelassen hat. Aber wie so oft im Leben kann das Erkennen der eigenen Schwäche die größte Stärke sein. Aus selbigem Grund gehe ich auch immer mal wieder zu Meetings der Narcotics Anonymous. Es erdet mich. Und auch, wenn zwischen meinen Laufanfängen und meiner Cannabissucht viele Jahre liegen, glaube ich, dass ich neben den Meetings das Laufen genauso brauche. Es hilft mir, die hässlichste Fratze des Mehr-Monsters nicht sehen zu müssen. Das Laufen ist beileibe keine Ersatzdroge. Ich denke, jeder suchtkranke Läufer wird mir da beipflichten. Es ist so viel leichter, den nächsten Joint anzuzünden, als sich die Laufschuhe zu schnüren. Auch das Runners High hat in meinen Augen den Namen nicht verdient. Das Glücksgefühl beim Laufen ist so viel schöner und gleichzeitig ehrlicher, das kann keine Droge der Welt simulieren.

»
**ES IST SO VIEL
 LEICHTER, DEN
 NÄCHSTEN JOINT
 ANZUZÜNDEN, ALS
 SICH DIE LAUFSCHUHE
 ZU SCHNÜREN.
 AUCH DAS RUNNERS
 HIGH HAT IN MEINEN
 AUGEN DEN NAMEN
 NICHT VERDIENT.
 DAS GLÜCKSGEFÜHL
 BEIM LAUFEN IST
 SO VIEL SCHÖNER
 UND GLEICHZEITIG
 EHRLICHER, DAS KANN
 KEINE DROGE DER
 WELT SIMULIEREN.**
 «



DARF ICH MICH KURZ VORSTELLEN? ICH BIN DAS MEHR-MONSTER.

Ich bin so alt wie die Zeit selbst. Ich bin weder schlecht noch gut, sondern beides, und beides im Extremen.

Viele Menschen begegnen mir nie, andere werden öfter von mir heimgesucht, als ihnen lieb ist. Wen ich einmal gebissen habe, der will mehr. Viel mehr. Immer mehr.

Ich habe es geschafft, Menschen zu großartigen Erfindern zu machen, andere haben wegen mir ihr Leben in einer Bahnhofstoilette gelassen. Sie wollten noch ein letztes Mal dieses Mehr erfahren, und ihr letztes Mehr wurde durch eine Spritzenkanüle in ihre Adern gejagt und ließ sie zitternd krepieren. Ich bin der Durst, der nicht zu stillen ist. Der Hunger, den man nicht sättigen kann.

Mein Biss brachte Menschen dazu, Tage und Wochen auf Knien zu sitzen und aus Streichhölzern Kathedralen zu bauen. Danach war ich meist weg und kam nie wieder. Andere wiederum rannten, nachdem sich meine Zähne in ihr Fleisch gebohrt hatten, ins Kasino und verspielten Haus und Hof.

Viele Sportler haben mit meiner Hilfe Rekorde gebrochen. Berge wurden wegen mir erklommen und Tiefen durchlebt. Aber ich kann auch ganz harmlos sein, denn ich habe auch schon Schränke mit Briefmarkensammlungen gefüllt. Ich habe Leute so fett gemacht, dass sie ihr Bett nicht mehr verlassen konnten. Andere wiederum wollten mehr von Weniger und hungerten sich zu Tode.

Ich bin weder eine Gabe noch ein Segen. Ich muss kein Fluch sein, und manche lernen sogar mit mir zu leben. Wenn man mich erkennt, ist das schon ein erster Schritt.

ALSO: DARF'S NOCH ETWAS MEHR SEIN?

