



CHRISTOPH CÖLN

REIFE LEISTUNG

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN VON
SPORTLERINNEN UND SPORTLERN ÜBER 70



CHRISTOPH CÖLN

REIFE LEISTUNG

MIT SPORT DEM ALTER TROTZEN.
INSPIRIERENDE GESCHICHTEN
VON MENSCHEN ÜBER 70

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrich Korn

Umschlaggestaltung: Georg Feigl

Umschlagabbildungen: © Miguel Brusch

Abbildungen im Bildteil: © Miguel Brusch

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1111-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0751-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0752-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einleitung	7
Balance	19
Leichtigkeit	39
Ordnung	53
Mut	69
Ehrgeiz	87
Kraft	105
Freiheit	123
Glaube	137
Härte	153
Trauer	167
Glück	183
Anmerkungen	197
Danksagung	207
Über den Autor	208

EINLEITUNG

*»Ich möchte nicht durch meine Arbeit unsterblich werden.
Ich möchte unsterblich werden, indem ich nicht sterbe.«*

WOODY ALLEN

Es muss Anfang der Achtzigerjahre gewesen sein. Ich war noch jung und fragte meinen Nachbarn, wie er so alt geworden sei. Der Mann war starker Raucher und mit seinem Ohrensessel verheiratet. Ich hatte ihn eigentlich immer nur vom Wohnzimmer in die Küche gehen sehen und dann wieder zurück. Mit meiner Frage konnte er nicht viel anfangen, er drehte sich erst einmal eine. Ob er denn Sport mache, setzte ich nach. Da musste er sehr lachen. »Für Sport bin ich doch schon viel zu alt«, sagte er und blies mir den Rauch ins Gesicht. Das leuchtete mir irgendwie ein. Einige Wochen später war er tot. »Das Alter«, sagte sein Sohn. Ich fragte mich, ob es gegen das Alter ein Medikament gibt. Gab es nicht. Jedenfalls kannte niemand eines.

Inzwischen gibt es eins. Und man muss nicht erst zum Mond fliegen, um es aufzuspüren; es liegt quasi auf der Straße.

Es heißt Sport. Seit Jahren schon mahnen die einschlägigen Experten zu mehr Sport. Das Problem ist, die Menschen bewegen sich zu wenig. Sie sagen dann gern, dass sie für Sport zu schwer seien. Zu krank. Oder zu alt. Die Tatsache, dass in Deutschland gut 50 Prozent der Frauen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren übergewichtig sind und knapp 67 Prozent der Männer¹, ist ein ernsthaftes Problem. Hinzu kommt, dass acht von zehn Menschen über 65 Jahre zu wenig aktiv sind und sich im Sinne der von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegebenen Empfehlungen nicht genug bewegen (siehe dazu auch Kapitel »Balance«). Dabei könnten sie ihr Sterblichkeitsrisiko höchstwahrscheinlich erheblich senken, indem sie häufiger Sport treiben. Der Satz meines Nachbarn ist Blödsinn. Richtig ist, dass es vermutlich kaum ein besseres Lebensverlängerungsmittel gibt als Sport. Inzwischen verordnen viele Ärzte Sport sogar auf Rezept – statt teurer Medikamente. Es ist natürlich bequemer, jeden Tag fünf Pillen zu schlucken, als eine halbe Stunde Sport zu betreiben. Aber wer sagt denn, dass die Pillen auch wirken?

Ich habe während der Recherche für dieses Buch eine Menge Sport getrieben. Mit einem 73-Jährigen, der mich beim Bodybuilding versägt hat; mit einer 81-Jährigen, die mir gezeigt hat, wie man einen Golfball schlägt, ohne dabei den Rasen kaputt zuhauen; mit einem 90-Jährigen, der mich in Grund und Boden gelaufen hat. Ich bin zum ersten Mal in meinem Leben auf eine Skisprungschanze geklettert, habe eine Kletterwand bezwungen und einen 30 Kilo schweren Findling in eine Sandgrube gestoßen. Was man eben so macht im Alter. Und bei alledem spielte der Altersunterschied plötzlich keine Rolle mehr. Er verpuffte,

und ich fragte mich, warum es zwar mittlerweile Teams aus Männern und Frauen gibt – Inklusionsteams, in denen Menschen mit und ohne Handicap spielen –, aber keine Teams aus Alten und Jungen?

Die Menschen in diesem Buch überraschten mich aber nicht nur mit ihren körperlichen Leistungen. Sie verfügten zudem noch über etwas anderes, sie waren topfit im Kopf. Auch geistig waren sie verdammt jung geblieben. Konnten komplizierte Rechenaufgaben bewältigen, erinnerten sich an die merkwürdigsten Details oder waren im Umgang mit dem Computer schneller als ich. Es gab nicht einen unter ihnen, der das nicht auch auf den Sport zurückführen wollte. Wenn ich danach fragte, was sie als Ursache für ihr stattliches Alter vermuteten, war die Antwort immer dieselbe: Sport.

Nun ist der Alterungsprozess unausweichlich, er lässt sich nicht aufhalten, höchstens verlangsamen. Höhere Lebenserwartungen sind auch nicht gleichbedeutend damit, dass das Mehr an Lebenszeit automatisch gute, gesunde Lebenszeit ist. Im Gegenteil, je länger wir leben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Allerdings lassen sich die Alterungsprozesse beeinflussen. Altern unterliegt unterschiedlichsten Faktoren, manche davon sind festgelegt, dazu zählt etwa die individuelle genetische Disposition. Andere wiederum lassen sich durchaus steuern. Zu diesen Faktoren zählen etwa die Muskelkraft, das Körpergewicht und die Ausdauer. Sie bestimmen mit über das körperliche Leistungsvermögen, und sie sind wesentlich durch den Lebensstil bedingt. Ein aktiver Lebensstil, etwa durch regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining, begünstigt diese Faktoren und kann zu mehr gesunder Lebenszeit führen. Inzwischen

hat die Wissenschaft sogar zahlreiche Indizien dafür, dass sich auch gewisse genetische Prozesse zu einem Teil durch den Lebensstil beeinflussen lassen. Die Erforschung dieser epigenetischen Faktoren zählt zu den interessantesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Alterswissenschaft (siehe dazu auch Kapitel »Kraft«).

Zugegeben, der richtige Lebensstil zählte bis vor Kurzem nicht gerade zur allerersten Sorge der über 50-Jährigen. Inzwischen werden die Alten aber gerne mal in Gruppen sortiert und mit bräsigen Marketingbezeichnungen wie Silver Surfer, Best-Ager oder Octogenarians gebrandmarkt, um ihnen etwas anzu-drehen. Nicht nur Gesundheitsministerien, Krankenkassen und Wissenschaftler propagieren einen »aktiven Lebensstil«, auch die Wirtschaft hat das Potenzial agiler Senioren entdeckt. Best-Ager sind längst zur werberelevanten Zielgruppe geworden. Wer fit ist wie ein Turnschuh, der kauft auch mehr Turnschuhe. »Och nö«, sagen sich manche vielleicht. »Muss ich nicht. Brauche ich nicht. Dankeschön.« Das ist nachvollziehbar, aber nichts anderes als Selbstmord aus Angst vor dem Tod. Wer sich im Ruhestand noch ausreichend bewegt, wer ab und zu mal in ein Buch schaut und darüber hinaus weiß, wie man eine Mail verschickt, vielleicht sogar mit Signatur und Lesebestätigung, wer als 80- oder 90-Jähriger noch etwas für seine grauen Zellen *und* für sein Gewicht tut, zeigt damit lediglich, dass er auf ein gewisses Maß an Lebensqualität nicht komplett pfeift. Egal, wie man den Lebensstil auch nennt. Man könnte es natürlich auch so machen wie der 76-jährige Rolling-Stones-Gitarrist Keith Richards, der sich offenbar für gar nichts mehr geniert und kürzlich oberkörperfrei, in Jogginghose und mit einem stattlichen Whisky in

der Hand, über dem Balkon eines Strandhotels hing und den Damen hinterherzischte. Aber das kann sich mit Mitte siebzig eben nicht jeder leisten. Und *wollen* kann das eigentlich auch keiner.

Wird man älter, so kommt man um ein paar grundsätzliche Fragen nicht herum. Ist es zufriedenstellend, im Ohrensessel zu sitzen und über dem Kreuzworträtselheft einzudösen? Oder will man vielleicht aktiv am Leben teilnehmen und noch ein bisschen Action haben? Ich wüsste die Antwort, aber für mich stellt sich die Frage nicht so bald. Wäre das Leben ein 200-Meter-Lauf, bin ich noch nicht einmal um die Kurve gekommen. Nun sollte man nicht bis zum Zapfenstreich warten, bevor man losrennt. Auch ich nehme in letzter Zeit Dinge an mir wahr, die mir vorher unbekannt waren: komische Flecken auf der Haut, kahle Stellen am Kopf, Fettpolster, die dort nicht hingehören, oder ein hartnäckiges Zwicken im Rücken. Wegen der einen oder anderen Sache bin ich zum Arzt gegangen, aber mir wurde schnell klar, dass ein Mediziner hier nicht helfen kann. Es sei denn, er hätte auch eine Approbation als Zauberer. Helfen kann ich mir nur selbst, und zwar durch Bewegung. Es hat eine Zeit gedauert, bis ich das kapiert habe, und bis aus der Erkenntnis richtiger Sport wurde, dauerte es nochmals eine Weile. Aber seitdem ich mich regelmäßig bewege, kann ich nicht mehr darauf verzichten. Ich fühle mich besser, nachdem ich Sport gemacht habe. Das ergibt ja auch Sinn: Der Mensch muss ab und zu mal raus aus seiner Höhle und einem Mammut auflauern, auch wenn er schon die Dritten hat.

Es gibt für Sport keine Altersgrenze. Den Beweis lieferte zum Beispiel der britisch-schweizerische Doppelbürger Charles

Eugster. Mit fast neunzig begann der alte Herr noch mit dem Leistungssport und stellte zahlreiche Weltrekorde in der Leichtathletik auf. Eugster gab Interviews, schrieb Bücher und hielt Vorträge, in denen er vor dem Rumsitzen warnte und leidenschaftlich auf die Rente schimpfte. »Die Rente ist nicht nur finanziell eine Katastrophe, sie ist auch für den Körper ein Desaster.« Er forderte ein komplettes Umdenken, einen Paradigmenwechsel: Jeder solle so lange arbeiten und sich bewegen, wie es nur geht. Wer in der Rente ein paar Gänge runterschaltet, so Eugster, der steht praktisch schon mit einem Bein im Grab. Er warb für einen neuen Lebensstil im Alter; Sport sollte dabei die Hauptrolle spielen.

Er erzählte, wie er eines Tages vor dem Spiegel stand und bei seinem Anblick fürchterlich erschrak. Schlaff und fett sei er gewesen. Mit 87 Jahren fing er mit dem Bodybuilding an und verlor schon im ersten Trainingsjahr 12 Kilo Körpergewicht. »Ich bin absolut überzeugt davon, dass Krafttraining unerlässlich für alte Menschen ist«, sagte er. Seine Botschaft: »Die meisten älteren Leute sind körperlich in einem beklagenswerten Zustand. Sie müssen begreifen, dass ein Neustart möglich ist. Indem du deinen Körper fit machst, startest du ein neues Leben. Egal, in welchem Alter.«

Die Menschen, die ich für dieses Buch besucht habe, treiben regelmäßigen Sport. Sie tun das in unterschiedlicher Intensität, die eine mehr, der andere weniger. Bei den Begegnungen mit ihnen bin ich häufig über die Frage gestolpert, was man eigentlich unter Leistungssport im Alter versteht? Der gängigen Definition nach erfordert Leistungssport ein hohes, im Idealfall tägliches Trainingspensum und die regelmäßige Teilnahme an

Wettbewerben. Diese Kriterien erfüllen einige meiner Protagonisten leicht. Da ist die Triathletin, die einen unglaublichen körperlichen und logistischen Aufwand betreibt, um ihre Zeiten zu verbessern (Kapitel »Ehrgeiz«). Dann gibt es den Multisportler, der neben 1000 Handballpartien, 900 Fußballmatches auch 400 Triatlons bestritten hat und keine Gelegenheit auslässt, irgendwo mitzuspielen (Kapitel »Ordnung«). Da ist der Läufer, der in seiner Altersklasse die Rekorde im Dutzend pulverisiert und seinen Alltag nach dem Sport ausrichtet (Kapitel »Glaube«). Daneben gibt es aber auch noch die anderen, jene, die nicht unbedingt Leistungssport betreiben (und die deshalb oft etwas verächtlich als »Gesundheitssportler« bezeichnet werden), deren Leistungen aber genauso bewundernswert sind. Zum Beispiel der 89-jährige Slalomspezialist, der eine Ski-Meisterschaft nach der anderen gewinnt, obwohl er nur ein paarmal im Jahr in den Bergen ist. Die 94-jährige Turnerin, die erst mit 86 Jahren entdeckt wurde und seitdem eine Weltkarriere hingelegt hat (Kapitel »Härte«). Oder Deutschlands älteste Skispringer, die mit sechzig zum ersten Mal auf einer Schanze standen und sich seitdem immer wieder ins Tal stürzen (Kapitel »Mut«). Ihre Leistungen ragen gerade deshalb heraus, weil sie den Mut haben, sich mit anderen zu messen, ohne gleich Außergewöhnliches erreichen zu wollen. Sie beweisen, dass jeder auch im Alter noch Sport treiben kann, selbst wenn man zuvor selten oder nie Sport gemacht hat. Sie meistern ihr Leben, und Sport ist dabei ein wichtiges Element.

Ich möchte die in diesem Buch vorgestellten Sportler daher nicht Alters- oder Seniorensportler nennen, sondern Mastersathleten, der Begriff erscheint mir treffender.² Er kommt aus

dem angloamerikanischen Raum, wo man sich schon länger mit den sportlichen Erfolgen älterer Menschen beschäftigt und ihre Leistungen entsprechend würdigt. Die Bezeichnung Mastersathleten erscheint mir auch deshalb sinnvoll, weil die alten Meister das Altwerden als Chance zur Vervollkommenung begreifen oder einfach, um noch einmal neu zu beginnen. Sie haben oft erst in fortgeschrittenem Alter mit dem Sport begonnen oder nach einer Pause in den mittleren Lebensjahren, in der sie sich der Karriere und/oder der Familiengründung widmeten. Ihre sportliche Renaissance geht mit den besten Nebenwirkungen einher; man bedenke allein die Endorphine, die bei sportlicher Betätigung ausgeschüttet werden! Wo sonst bekommt man so einen veritablen Rausch? Oder der soziale Kontakt, die Gemeinschaft, die auf den Sportplätzen entsteht. Mastersathleten kennen sich meist seit Jahren. Sie pilgern regelmäßig zu den Meisterschaften und treffen sich im Rhythmus des Wettkampfkaltenders. Oft wohnen sie sogar im selben Hotel und bilden Fahrgemeinschaften; der Masterssport hat eine nicht zu unterschätzende soziale, sinnstiftende Funktion. Bei meinen Besuchen auf Sportplätzen in ganz Deutschland traf ich auf hochmotivierte, aber auch ausgesprochen herzliche Senioren, deren Umgang miteinander sogar nichts von der oftmals frostigen Atmosphäre in jüngeren Altersklassen hatte. Es herrschte bei allem Wettbewerbsgeist eine große Gelassenheit unter ihnen.

Inzwischen lassen sich die Bereiche, in denen Sport als präventive wie auch als therapeutische Maßnahme zur Anwendung kommt, kaum noch aufzählen. Fast täglich erscheint eine neue Studie, die von den positiven Auswirkungen körperlicher Bewegung auf die Gesundheit und die Zufriedenheit im Alter zu

berichten weiß. Glaubt man der Forschung, scheint Sport ein wahres Allheilmittel gegen alles Mögliche zu sein. Nun, ich mag das nicht zu beurteilen, aber schaden kann Sport, wenn er einigermaßen vernünftig betrieben wird, nicht.

Dieses Buch soll beileibe keine Aufforderung zur Selbstoptimierung sein; um Himmels willen! Machen Sie bitte das, worauf Sie Lust haben. Sie werden auf den folgenden Seiten keine therapeutischen Atemübungen finden, keine schlank machenden Kochrezepte und keinen Crashkurs zum Glücklicherweise. Dieses Buch ist ebenso wenig ein Ratgeber, wie es ein wissenschaftliches Buch ist – auch wenn an der einen oder anderen Stelle gelegentlich auf ein einschlägiges Studienergebnis verwiesen wird.³ Dieses Buch ist vielmehr der Versuch, die erstaunlichen Leistungen betagter Menschen zu feiern: ihren Mut, ihre Kreativität und ihr Durchhaltevermögen; sie dabei zu beobachten, wie aktiv sie ihren letzten Lebensabschnitt gestalten. Es ist auch der Versuch, ihre (Lebens-)Geschichten zu hören und gemeinsam mit ihnen über das Alter nachzudenken, um eine Ahnung davon zu bekommen, wie gutes Leben gelingen kann. Ein Leben, zu dem der Tod selbstverständlich dazugehört. Ein Protagonist sagte mir einmal: »Ich weiß, dass ich sterben werde. Aber ich will wenigstens fit sein, wenn es passiert.« Dieser Satz gab mir zu denken. Er hat mich gezwungen, mich mit dem Tod auseinanderzusetzen, nicht abstrakt, sondern ganz konkret. Mit meinem eigenen Tod. Das ist keine einfache Sache. Aber ein Buch, dass sich mit älteren Menschen beschäftigt, kann den Tod nicht ausblenden. Und die Sportler, die ich zum Teil mehr als ein Jahr lang begleiten durfte, haben sich alle in der einen oder anderen Weise mit dem Tod auseinandergesetzt. Die wenigsten schienen

darüber übermäßig besorgt zu sein; keiner von ihnen war unvorbereitet. Vielmehr hatte ich das Gefühl, dass Mastersathleten mit sich im Reinen sind – gerade weil sie aktiv sind, gerade weil sie etwas machen und ihre Zeit nutzen. Wenn es dann soweit ist, haben sie sich nichts vorzuwerfen.

Eine andere Sache treibt die Mastersathleten viel stärker um: der Mangel an Wertschätzung. Wer sich auf Seniorensportveranstaltungen in Deutschland umschaute, kommt sich recht verloren vor. Die Wettbewerbe finden meist unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Bis auf ein paar Angehörige gibt es bei Deutschen Seniorenmeisterschaften kaum Zuschauer, vor allem in den höheren Altersklassen. Manchmal fallen die Veranstaltungen auch gleich aus, weil sich nicht genug Ehrenamtliche finden, die die Zeiten messen oder die Dopingkontrollen durchführen (ja, auch Alte dopen!). Oder Vereine, die die Kosten für eine solche Meisterschaft tragen sollen, spielen nicht mit. Viele der Sportler fühlen sich von den Verbänden im Stich gelassen. Deren Mastersbeauftragte kümmern sich zwar oft rührend um die Athleten, viel Geld haben sie aber nicht zur Verfügung. Für Mastersathleten werden die Budgets bisweilen so klein wie möglich geschneidert, der Löwenanteil der Verbandsgelder fließt in den Spitzensport. Das führt dazu, dass mancher Mastersathlet bei einer Weltmeisterschaft im Ausland in einem Nationaltrikot antritt, das noch aus den Achtzigern stammt, weil er seit Jahren kein neues bekommen hat. Mal abgesehen davon, dass die Sportler die aufwendigen Reisen zu Europa- und Weltmeisterschaften in der Regel selbst organisieren und auch finanzieren müssen. In den Genuss eines Sponsors kommt nur eine Handvoll Glücklicher – wenn überhaupt!

Die zum Teil fehlende institutionelle Unterstützung verwundert umso mehr, als die Welt vor einem regelrechten Senioren-Boom steht. Gab es 2019 noch rund 700 Millionen Menschen über 65 Jahre, wird sich deren Zahl bis 2050 voraussichtlich verdreifacht haben. Sollte nur ein Bruchteil der dann 1,5 Milliarden Alten Sport machen, bedarf es einer besseren Infrastruktur und deutlich mehr Aufmerksamkeit für das Thema unter den politischen Akteuren. Es gibt heute ein krasses Missverhältnis zwischen den Ressourcen, die etwa für die Olympischen Spiele – und damit für junge Sportler – zur Verfügung gestellt werden und den Infrastrukturausgaben für Senioren.

Der bereits erwähnte Mastersathlet Charles Eugster forderte die Alten nicht nur zum Sport auf, sondern auch dazu, sich über die physiologischen Grundlagen zu informieren. Nur wer über sich selbst und seinen Körper Bescheid weiß, kann ihm Gutes tun, so seine Annahme. Eugster empfahl umfassende sportliche Bildungseinrichtungen für ältere Menschen, Mastershäuser, in denen sie trainieren und sich gleichzeitig informieren können, etwa über die Vorteile alternativer Ernährungsweisen oder über die Möglichkeiten bedürfnisgerechter Bewegungsformen.

Die Idee, Mastershäuser sozusagen als Äquivalent zu den Sportschulen für Heranwachsende einzurichten, hat angesichts einer zunehmend älter werdenden Bevölkerung durchaus ihren Charme und würde auf die Senioren vermutlich einen weitaus größeren Reiz ausüben, als es ein herkömmliches Altenheim jemals vermag.

Der Philosoph Christoph Quarch geht sogar noch einen Schritt weiter. Er regt dazu an, Körper und Geist nicht erst im Alter, sondern schon in der Schule viel stärker in Einklang miteinander

zu bringen. Dieser ganzheitliche Ansatz zielte bereits auf eine frühe Sensibilisierung für die Anforderungen des Alterns. Die (hoffentlich lange) Strecke des noch zu führenden Lebens würde so auch von ihrem Ende her gedacht. Bislang denken wir das Leben in der Regel in Etappen. Sport könnte in diesem ganzheitlichen Ansatz ebenso wie lebenslanges Lernen das verbindende Element aller (Lebens-)Etappen sein.⁴ Das entspräche einer Erziehung hin zu einer ganzheitlichen Lebensführung, ein Ideal, das in Vergessenheit geraten ist, das aber sicherlich seine Vorzüge hat.

Dass es möglich ist, bis ins hohe Alter fit zu bleiben, mit sich und seinem Körper zufrieden zu sein und dass Sport dazu einen entscheidenden Beitrag leisten kann, das möchte ich in diesem Buch zeigen. Und sollten Sie nach der Lektüre Lust bekommen haben, es auch noch einmal zu versuchen, dann bin ich der Letzte, der Sie davon abhalten will. Viel Spaß dabei!

BALANCE

»Das Leben ist kein Zuschauersport.«

JACKIE ROBINSON

Mitte November 2019 steht Adrian Schickler mitten in Mecklenburg-Vorpommern im Schnee. Auf der gut präparierten Piste einer Skihalle bereitet sich der 88-Jährige auf das Weltcup-Rennen im Slalom vor, das hier am nächsten Tag stattfinden wird. Das Feld ist stark besetzt, 93 Teilnehmer aus 16 Nationen gehen an den Start, er ist der älteste. Schickler hat sich die Skibrille aufgesetzt und steigt in die Bindungen, unter seinen Füßen knirscht es bedrohlich. Damit alle Teilnehmer die gleichen Bedingungen haben, ist die Kunstschneepiste komplett vereist worden. »Schieres, blankes Eis, von oben bis unten«, sagt Schickler. »Das ist ganz schön anspruchsvoll.« Heißt aber nicht, dass er Bedenken hätte. »Ich stehe jetzt seit 85 Jahren auf den Brettern, da kann mich nichts mehr überraschen.«

Dann nimmt er die Stöcke in die Hand und fährt los. Sein Tempo ist getragen. Er fährt weite Bögen. Elegant, fast gravitä-

tisch zieht er die Kurven in den vereisten Hang. Ein Konkurrent, der vor ihm fährt, hat dagegen ein wenig Mühe, die Kontrolle auf dem schwierigen Untergrund zu behalten – vermutlich ist er nie auf Fassdauben gefahren. Schickler lernte das Skifahren Anfang der Dreißigerjahre auf die harte Tour, als sein Vater ihn auf die ausrangierten Bretter alter Weinfässer stellte, seine Schuhe mit ein paar Lederriemen festschnallte und ihn die Hügel auf der Schwäbischen Alb hinunterschubste. Schickler, damals gerade drei Jahre alt, gefiel das. Er kam mit den Fassdauben klar und blieb dabei. Inzwischen ist er einer der ältesten Skifahrer des Landes, nimmt immer noch regelmäßig an Wettbewerben teil und ist amtierender Deutscher Meister im Slalom in seiner Altersklasse bis 90 Jahre.

Schicklers Vorbereitung auf eine Skisaison beginnt für gewöhnlich im September. Es ist nicht so, dass er sein Leben dafür auf den Kopf stellen würde. Ein bisschen mehr Schwimmen, ein bisschen mehr Stretching, ein paar Anstiege mehr bei der täglichen Runde mit dem Rad, das genügt eigentlich schon, dann ist er pünktlich zum ersten Rennen fit. Was er macht, lasse sich kaum Leistungssport nennen, sagt er. Eher Gesundheitssport. Aber er hält ohnehin nicht viel davon, seinen Körper über Gebühr zu malträtieren. Sport soll guttun, nicht krank machen. »Wo sind denn all die Sterne meiner Jahrzehnte geblieben?«, fragt Schickler. »Franz Klammer, Toni Sailer oder auch heute der Felix Neureuther. Keiner mehr dabei. Keiner läuft mehr Ski. Alle mit Mitte dreißig kaputt.«

Es mag ihm nicht einleuchten, warum jemand mit 140 Stundenkilometern die Streif in Kitzbühel herunterdonnert und dabei in Kauf nimmt, sich das Genick zu brechen. Nur damit die

Zuschauer ihr Spektakel haben. »Diese Art von Sport, da habe ich erhebliche Fragezeichen«, meint er. Das Leben ist riskant genug, er hat das oft genug erlebt, warum sich also unnötig in Gefahr begeben? Er hat mal eine Zeit lang Drachenfliegen betrieben. Als dabei aber immer mehr Sportler tödlich verunglückten, hörte er auf. »Ich wollte nicht der Nächste sein, der abstürzt.« Beim Bogenschießen schoss er mal einen Pfeil senkrecht in die Luft und schaute ihm eine Weile hinterher. Als der Pfeil wie aus dem Nichts neben einer Gruppe von Kindern einschlug, hörte er auch mit dem Bogenschießen auf. »Die Menschen sollten Sport betreiben, um jahrzehntelang ihr Leben zu bereichern«, empfiehlt er. »Das wäre das Ziel von sinnvollem Sport.«

Dann macht er sich auf den Weg zum Lift. Er fährt noch ein paarmal den Hang hinunter, um ein Gefühl für die Piste zu bekommen, und hat dabei sehr gute Laune. Am nächsten Morgen steht der erste Durchgang des Weltcups an. Im zweiten von drei Läufen wird er wegen einer Unachtsamkeit ausscheiden, am zweiten Wettkampftag bringt er dann alle drei Läufe fehlerfrei herunter. Insgesamt passiert er auf der vereisten Piste 96 Tore, ohne einzufädeln. Er belegt den zweiten Platz. Im Alter von 88 Jahren. Wenn das kein Leistungssport ist.

»So«, sagt Schickler, als wir uns Anfang 2019 das erste Mal in seinem Haus in der Nähe von Hamburg treffen, »jetzt sind Sie ja da, dann können wir gleich anfangen.« Er kommt sofort zur Sache. Noch bevor ich etwas fragen kann, echauffiert er sich

über den beklagenswerten Zustand deutscher Autobahnen und die Verkehrspolitik im Allgemeinen (ich hatte beim Eintreten lediglich erwähnt, dass ich auf der A24 ungefähr zehn Baustellen passieren musste). Schickler schimpft über den Aberwitz der Autobahnmaut (»völlig falsch konstruiert«), die Unfähigkeit der zuständigen Politiker (»von Amateuren erdacht«) und erklärt mir sein Alternativkonzept, das er vor einiger Zeit erdacht hat und das stark vom französischen Mautsystem inspiriert ist (»Was soll daran so schwer sein?«).

Die Sätze kurbeln druckreif aus ihm heraus, seine Augen funkeln vor Angriffslust. Würde er sein Plädoyer für eine Verkehrswende im Bundestag halten, bekäme er wohl Zustimmung über die Parteigrenzen hinweg. Tatsächlich hat er seine Gedanken zum Thema schon an die zuständigen Behörden und Ministerien verschickt, aber nie eine Antwort erhalten. Die Eingaben engagierter Bürger versanden im politischen Hochleistungsbetrieb gerne mal in irgendwelchen Ablagen. Fünf Jahre hat er versucht, sich Gehör zu verschaffen. »Eine gewisse Zähigkeit, die habe ich von meinem Vater«, erklärt er. »Wenn ich etwas für richtig halte, verfolge ich das auch. Ich gebe dann nicht auf.« Er weiß aber auch, wann man eine Niederlage akzeptieren muss. Als die Maut schließlich beschlossen wird, legt er das Thema zu den Akten und wendet sich einem anderen zu. Er will ja nicht die Zeit totschiagen.

Sein Leben ist eine Erfolgsgeschichte, und immer hat sie irgendwie mit Sport zu tun. Wie in einem Schelmenroman schlaumeiert er durch die Jahrzehnte. Mit sechs Jahren verdient er sein erstes Taschengeld als Balljunge auf dem Tennisplatz, bietet sich bald als Platzwart an und bespannt den

feinen Damen des Heidenheimer TC die Schläger, gegen eine entsprechende Gebühr, versteht sich. Mit elf landet er beim Rudern, soll gemeinsam mit anderen Heidenheimer Pimpfen die Hitlerjugend stolz machen. Er pullt an den Riemen, bis die Hände offen sind, lernt Knoten schlagen, Morsen und Flaggen schwenken und hält an drei Tagen in der Woche sein Boot auf Kurs. Mit 15 Jahren räumt er beim Tischtennis ab, reüssiert beim Fechten und taucht mit seinen Erfolgen regelmäßig in der Zeitung auf. Nun werden auch die Mädchen auf ihn aufmerksam.

Angefangen hat alles auf Skiern, damals, als sein Vater auf einmal mit den Fassdauben ankam. 1934 gab es noch keine mehrfach verleimten Kunststoffskier mit Stahlkanten, man durfte also nicht wählerisch sein, wenn man im Winter die Hänge herunterwollte. Also rutschte Schickler eben auf den Fassdauben durch den Schnee, und weil er das gut machte und keine Angst hatte, blieb er dabei. »So habe ich Skifahren gelernt«, sagt er.

Skifahren wurde *sein* Sport. Zunächst fährt er nur Abfahrts-ski, später macht er auch mal einen Riesenslalom, doch je älter er wird, desto enger rücken die Stangen zusammen, und schließlich landet er beim Slalom. Wie alle technischen Disziplinen, erfordert der Slalom eine gute Vorbereitung und starke Nerven. Slalomfahrer sind die Seiltänzer unter den Wintersportlern, Fehler sind nicht erlaubt. Wer einfädelt, fliegt raus. Der Slalom ist vor allem eine Frage des Kopfes.

Genau das Richtige für ihn.
