

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol  
21. – 29. Mai 2011

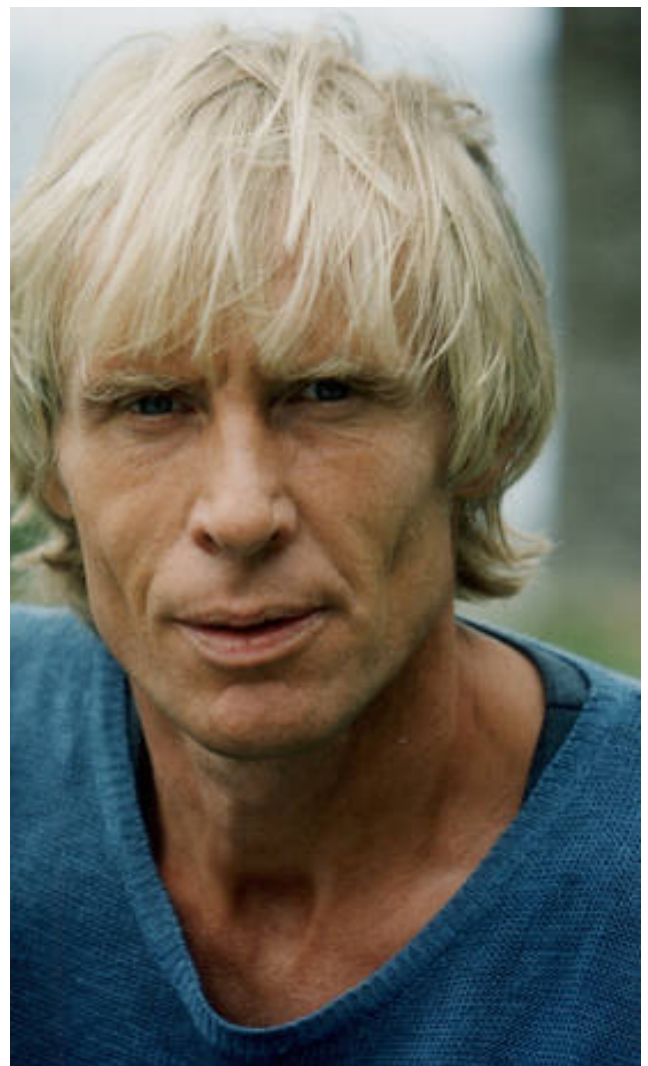


## Botschafter 2011

### Carlo Thränhardt: Am liebsten aus eigener Kraft

Stellen Sie sich doch mal vor eine Wand und gucken Sie nach oben: 2.50 Meter ist deutsche Standardraumhöhe. Wenn Sie nun ein Lineal nehmen und 8 cm tiefer einen Strich ziehen – ohne auf einen Stuhl zu steigen, schaffen Sie das wahrscheinlich nicht – dann haben Sie auf 2.42 Metern die Weltrekordhöhe, die Carlo Thränhardt 1988 in Berlin übersprang. Einer von drei Weltrekorden, die er aufstellte. Damals war er 31. Heute ist er 52, nach wie vor amtierender Europarekordhalter und Botschafter der „Aktionswoche Alkohol 2011“.

München, ein kalter lichtloser Februartag. Es ist im Grunde unmöglich, Carlo Thränhardt nicht zu erkennen. Nicht mal mit Pudelmütze und im Anzug. Fast 2 Meter groß, überschlanke, die gleiche Mähne wie damals, als er im rot-weißen Athletenleibchen Anlauf nahm und nach acht gewaltigen Schritten rückwärts über die Latte flog, kommt er auf mich zu. Zum Interview gibt es Pasta. Er blättert in der Dokumentation der ‚Aktionswoche Alkohol 2009‘, überfliegt ein paar Absätze, blickt dann überrascht auf: „Ist das wirklich wahr, dass das Einstiegsalter für regelmäßigen Alkoholkonsum mittlerweile bei 13 Jahren liegt? Schrecklich.“ Und schon sind wir beim Thema. Thränhardt weiß sehr genau, wovon er spricht. Sein Bruder Bernd ist seit zehn Jahren trockener Alkoholiker.



### *Herr Thränhardt, wie sah Ihr erster handfester Kontakt mit Alkohol aus?*

Mit 16 ist mir das passiert, auf einem Geburtstag. Ein Kumpel meines Bruders machte einen lächerlichen blöden Wettkampf, wer am schnellsten wie viel Asbach Uralt trinken könnte. Aus Kölsch-Gläsern. Und da ich ungern verlor, habe ich diesen Wettkampf gewonnen – und merkte, wie dumm es sein kann, gewinnen zu wollen. Mir war so unglaublich schlecht hinterher! Ich war bestimmt kurz vor einer Alkoholvergiftung. Jedenfalls hatte ich Glück, ich hätte ja auch sterben können. Damals hatte ich gerade mit Sport angefangen und merkte, dass ich drei Tage weder

vernünftig gehen noch denken konnte. Es war grauenvoll. Seitdem war ich nie mehr betrunken, ich habe auch nie wieder Cognac angerührt. Aber entscheidend ist: Ich hätte mir diese Erfahrung gerne erspart. Weil du nicht aus jeder Erfahrung glücklich herauskommst.

### ***Dieses Wettkampfrinken war eine klassische Ritualhandlung unter männlichen Teenagern?***

Absolut! Da merkt man, wie viele unsinnige Rituale es gibt. Rituale sind in den wenigsten Fällen etwas Sinnvolles. „Hol dir den Kick woanders“, die Kampagne der Barmer Ersatzkasse, passt hierzu gut: Jugendliche betrinken sich am Wochenende, um sich diesen vermeintlichen Kick zu geben – der aber kein wirklich aktiver Kick ist. Du trinkst ja nur irgendwelches sinnlose Zeug und hast am Anfang ein vermeintliches Glücksgefühl, das sich nachhaltig als sehr negativ auswirkt. Wenn du am nächsten Tag etwas leisten willst und spürst, dass der Alkohol deinem Körper schadet, dann wirst du, wenn du eine Alternative hast, bewusster damit umgehen.

Wenn du am nächsten Tag trainieren oder konzentriert den Inhalt eines Buches begreifen müsstest, dann würdest du merken: Das funktioniert nicht, wenn du am Tag vorher getrunken hast – und würdest es sein lassen. Wenn du aber keine Verpflichtungen hast, dann lässt man sich schon mal gehen. Der Grund fürs Trinken ist ja Langeweile, so kommt es mir bei Jugendlichen oft vor. Zum einen Fatalismus und eben Langeweile, zum anderen Gruppendynamik und das Gefühl vermeintlich größerer Freiheit. Das Bewusstsein zu schärfen bei jungen Menschen, darauf kommt es an.

### ***Wie haben Sie es damals als Spitzenathlet mit dem Alkohol gehalten?***

Als ich früher Leistungssport trieb, habe ich mich nach vier oder fünf Stunden hartem Training abends mit einem Bier oder einem Glas Rotwein belohnt. Das hatte zweierlei Effekte: Erstens enthält Bier sinnvollere Dinge als zum Beispiel Coca Cola; es ist nachteilig für einen Sportler, wenn er so viel Zucker in sich hineinpumpt. Nun wollte ich ja gut werden! Fünf Stunden hart trainieren, um dann etwas Nachteiliges zu tun und den Trainingserfolg durch zu viel Alkohol im Blut wieder zunichte zu machen, das wollte ich nicht. Die Möglichkeit, sich jeden Tag verbessern zu können, ist ja auch ein großes Glück – das aufs Spiel zu setzen, wäre schrecklich gewesen. Es war aber gleichzeitig auch ein schönes Gefühl, mir dieses eine Bier nach dem Sport verdient zu haben.

Das Prinzip der Epikureer! Ich hatte damals etwas darüber gelesen und erkor das dann zu meiner Philosophie. Um es kurz zu erklären: Es gab Platon und Epikur. Platon war der Philosoph für die vermeintlich Intellektuellen, Epikur verstand sich als philosophischer Schrebergarten für die Seele aller Menschen. Der traf sich mit lauter unterschiedlichen Leuten und redete mit denen übers Leben. Es gefiel mir, dass einer erst mal für alles offen ist. Und Epikur sagt, der Genuss von jedweden Dingen habe eine viel höhere Qualität, wenn ich mir diesen Genuss verdient habe. Wenn ich also im Lotto Geld gewinne, kann ich mir dafür etwas kaufen – aber es hat nicht die Wertigkeit, als wenn ich mir das Geld selber erarbeitet hätte.

Mit diesem Belohnsystem in einer nicht übersteigerten Form lebe ich heute noch gut. Wenn ich beispielsweise fünf Stunden Zug fahre, den ganzen Tag arbeite, wieder in einen Zug steige und abends zuhause ankomme, dann trinke ich gern ein Glas Wein, weil ich mir das verdient habe. Wenn man aber etwas verdrängen will oder schlechte Laune hat und will *dann* etwas trinken, um sich besser zu fühlen: Das ist grundsätzlich ein ganz schlechter Ansatz. Und da habe ich einfach Glück; ich habe nie Alkohol getrunken, wenn es mir schlecht ging. Immer nur, wenn ich was Vernünftiges gemacht hatte.

## ***Arbeitet das limbische System im Gehirn nicht selber nach dem Belohnungsprinzip?***

Genau. Ich benutze im Grunde nur das, was mir die Natur eigentlich schon gegeben hat. Mit dem Trinken von Alkopops zum Beispiel soll ja die Natur übertölpelt werden. Das Süße zusammen mit irgendwelchem Alkohol: Da geht es doch nur um die Wirkung, der Genussfaktor geht dabei ja völlig verloren. Und das ist eine sehr problematische Einstellung zu dem Thema. Mein Bruder schüttete seinerzeit die süßeste Limo in den Vodka, damit er nicht schmeckte, was er da trank. Es ging nur um die Wirkung!

Er erklärte mir mal etwas über Alkoholismus, was mir später auch viele Ärzte und Psychologen bestätigten: Wenn eine gewisse Schranke im Gehirn zugefallen ist, dann ist dies nicht mehr reparabel. Und diese Gefahr verkennen die meisten oder kennen sie gar nicht. Wenn du also irgendwann mal über deinen Zenith gegangen bist beim Trinken, dann fällt eine Art Schranke um, und im Grunde bist du von dem Augenblick an Alkoholiker. Du darfst dann nie wieder trinken, weil es immer wieder bestimmte Nerven enerviert, so dass du mehr Alkohol willst.

## ***Ehe Sie zum Hochsprung kamen, machten Sie in Aachen eine Lehre zum Industriekaufmann, die Sie mal als „ungeheuer öde“ bezeichnet haben.***

Ja, das war unvorstellbar, was ich da machen musste... morgens um 7 antreten, erst mal drei Öfen heizen, das Lager saubermachen, was sicher in keinem Ausbildungsplan stand, aber du machst es eben. Mein Vater sagte damals zu mir: Wenn du zu blöd bist, um weiter in die Schule zu gehen, dann sieh zu, dass du damit klarkommst.

## ***Und dann hat Ihr Vater wahrscheinlich gesagt: Lehrjahre sind keine Herrenjahre...***

... auch diesen Spruch hörte ich. Als Auszubildender bekam man damals 360 DM im Monat. Mittags ging ich immer zu der Frittenbude nebenan; die Woche über aß ich Fritten, am Freitag, dem letzten Tag der Woche, leistete ich mir Fritten und eine Wurst. Und damals habe ich mir geschworen, so kann dein Leben nicht weitergehen. Du musst irgend etwas machen, damit du immer das essen kannst, was du essen möchtest. Es war eigentlich eine recht triviale Grundmotivation fürs Leben. Ich finde aber, es ist schon ein großer Luxus, wenn man ab einem gewissen Zeitpunkt in seinem Leben nur links in der Karte guckt, was man essen möchte, und sich nicht fragen muss, ob man sich das leisten kann. Das war eine große Triebfeder für mich.

## ***Und dann ging es mit dem Hochsprung los? Mit 15 waren Sie doch eigentlich aktiver und vielversprechender Handballer...***

... mit einer großen Schwäche für Hochsprung. Ich fand den Fosbury-Flop sehr ästhetisch, sehr cool. Also bin ich auf einen Sportplatz bei uns in der Nähe gegangen; da gab es aber keine Matten, wie heutzutage auf jedem Sportplatz üblich, da gab es nur einen Sandhügel. Das war aber blöd, weil es eben wehtut, wenn du von 1.50 m rückwärts in einen Sandhügel reinfällst. Also legte ich mir zuhause auf der Wiese Matratzen hin, das war weicher, und trainierte auf dieser selbstgebauten Hochsprunganlage. Und es war auch relativ einfach, mit 17 bei meinem ersten Hochsprungwettkampf gleich Aachener Kreisrekord zu springen – Hochsprung bringe ich Ihnen in fünf Minuten bei, bis zu einem gewissen Grad. Ich wohnte also in Simmerath in der Eifel, trainierte, rannte im Wald herum und machte Krafttraining in der Scheune.

## ***Und Ihre Eltern haben Sie damals machen lassen? Erkannten sie Ihre außergewöhnliche Begabung?***

Nein, mein Vater war völlig unsportlich; der hatte in seinem ganzen Leben nie Sport getrieben. Aber er ermutigte meinen Bruder und mich zum Sport. Früher war das Leben ja anders für Jugendliche, es gab keine Alternativen. Wir hatten unsere 20 Mark Wirtschaftsgeld in der Woche,

Schulaufgaben machte ich nicht, gelernt habe ich auch nicht, dann bist du halt irgendwann raus, was die Schule angeht. Ich habe lieber Handball gespielt, Fahrräder geklaut, jeden Mist habe ich damals gemacht.

### ***Brachte der Sport also Struktur in Ihr Leben?***

Absolut. Hätte ich mich nicht dem Hochsprung verschrieben, wäre mein Leben möglicherweise in eine komplett andere Richtung gegangen. Das hätte durchaus eine Katastrophe geben können. Deswegen ist es so wichtig, Jugendlichen eine Hilfestellung zu geben: Hilfe zur Selbsthilfe. Ehrliche Ziele für sich zu entdecken, ist der wichtigste Schritt, um in jungen Jahren von dieser Alkoholproblematik wegzukommen. Wenn du irgendwann mal ein Bewusstsein entwickelt hast, was schlecht für dich ist, dann ist es einfacher, damit klarzukommen. Ein Selbstbewusstsein über ehrliche Werte aufzubauen, macht logischerweise viel mehr Sinn, als nur durch Hemmungsverfall sich etwas zu trauen, was die wirkliche Identität sich ja nicht traut. Und das hat mir der Sport gegeben.

***Ein kleines Geständnis, Herr Thränhardt: Damals Ende der 80er Jahre, als die Könige des Hochsprungs regelmäßig gegeneinander antraten, also Carlo Thränhardt, Dietmar Mögenburg, Patrick Sjöberg und Dwight Stones, habe ich kaum eine TV-Übertragung eines Hochsprung-Wettkampfes ausgelassen, weil dieser Sport so elegant und schön aussah.***

Hochsprung ist ja auch toll, etwas sehr Schönes! Ich vermittele das auch im Gymnasium meines Sohnes. Da bin ich alle zwei Wochen, mit siebten und achten Klassen, und erkläre den Schülern Hochsprung. Es macht mir Spaß, den Schülern auch, die sind richtig dankbar. Auch das ist ein anderer Kick, wenn sie merken: Wenn man es richtig macht, ist es schön, wenn die Latte liegenbleibt. Vorige Woche noch war ich in jenem Gymnasium, vor 30 Schülern, denen habe ich ein wenig von mir erzählt, von Dingen, die Sinn machen. Und davon, wie viel Freude es bringen kann, wenn du mal etwas richtig Gutes gemacht hast, sei es nun eine Lateinarbeit oder Sport. Erst sind die Schüler noch laut, dann hören sie auf einmal zu. Ich mache mit denen auch immer Koordinationsübungen, die haben ja kein Bewegungsgefühl, und auf einmal spüren sie es an ihrem eigenen Körper – und dann merkst du, wie die Augen leuchten. Und beim Hochsprung sehen sie, wie sie es plötzlich schaffen und die Latte liegenbleibt. Sie bekommen also Anerkennung! Eine Anerkennung zu bekommen für etwas, was ich aus meiner eigenen Kraft, durch Zuhören und durch Lernen hinbekommen habe, das gibt mir Respekt vor anderen und auch Selbstwertgefühl vor anderen; dazu brauche ich keinen Alkohol. Es ist eben eine viel schönere Wertigkeit im Leben.

### ***Erfahrungen zu machen, Lebenserfahrung zu gewinnen und Wertigkeit zu spüren, ist das wichtig für Sie?***

Ja klar! Wissen Sie, das berührt viele Gebiete. Wenn man beispielsweise mit Kindern bei Freunden ist, die selber keine Kinder haben, und die einem dann erklären wollen, wie man dieses und jenes machen könnte – das kann ich nicht ernsthaft diskutieren. Das soll nicht heißen, dass man 2.40 m hoch gesprungen sein muss, um zu wissen, wie das geht; es gibt ja Leute, die sich damit befasst haben. Aber das Tagesgeschäft ist ein ganz anderes mit Kindern, es ist ein viel komplizierteres – und wenn ich nur mal zwei Stunden etwas miterlebe, kann ich das nicht beurteilen. Die Dinge, die dann dahergequatscht werden, haben keine Wertigkeit für mich.

### ***Wenn wir jetzt nochmal rückwärts gehen in Ihrer Biographie: Haben Sie damals eigentlich noch andere Dinge ausprobiert außer Zigaretten und Bier?***

Ich wohnte damals nicht weit von der belgisch-holländischen Grenze, dass man da auch mal Gras ausprobiert, ist relativ klar. Aber es hat mir nicht geschmeckt, und es machte mich müde. Und auch da hatte ich Glück, dass ich mich am nächsten Tag so matt fühlte. Warum das also

wiederholen? Der Grundgedanke in dem Ganzen lautet meiner Ansicht nach: Wenn du dir durch eigenes Zutun eine Leistung erarbeitest, ein Selbstbewusstsein kreierst, dann sagst du viel leichter: Macht was ihr wollt, aber mich interessiert das überhaupt nicht. Ich fühle mich gut so, wie ich bin, ich habe meinen Charakter entwickelt durch völlig andere Dinge. Nicht dadurch, dass ich nur Mitläufer bin. -- Mitläufer zu sein ist ja einfach, und das Einfache hat niemals eine Nachhaltigkeit oder einen echten Wert.

### ***Sie haben ja auch einen Sohn...***

... und dem versuche ich das ebenfalls beizubringen. Er wird zwölf dieses Jahr. Das wichtigste in dem Alter sind ja vermeintliche Freundschaften; die sagen zueinander ‚wir sind jetzt Freunde‘, und zwei Wochen später sind sie es nicht mehr, weil der eine dem anderen die Mütze geklaut hat. Dann wird das kompensiert durch bestimmte Klamotten, auf denen ein bestimmtes Logo stehen muss. Aber das ist ja alles nicht der Weg. Der Weg ist doch, meine eigene Identität zu entwickeln durch Dinge, die mir ein gutes Gefühl geben. Eine tolle Lederjacke zum Beispiel gibt einem jungen Kerl ein gutes Gefühl – aber eben nur kurzfristig. Andere haben die Lederjacke dann auch, und man macht nur nach. Aber wenn ich mir *selber* etwas überlege, was ich gerne besser machen oder gut können möchte, dann bekomme ich wirklichen Respekt. Dann brauche ich auch keinen Blödsinn mitzumachen, um das Gefühl zu haben, zu einer Gruppe dazu zu gehören. Rauchen ist ja auch so ein Thema. Ich habe auf dem Gymnasium mit Rauchen angefangen, um zu einer Gruppe dazuzugehören. Völlig bescheuert! Aber diese Erkenntnis hatte ich damals natürlich nicht. Und eben da sollte man versuchen, mit einer sinnvollen Begleitung Hilfestellung zu leisten. Man wird nicht alle „retten“ können – aber einige.

### ***Es ist belegt, dass mit 13 Jahren die Peergroup übernimmt, ab da verlieren die Eltern an Einfluss. Haben Sie eine Idee, wie Eltern dennoch dranbleiben können?***

Ich habe bei vielen Charity-Golfturnieren mitgespielt. Oft waren Geschäftsführer mit ihren nahezu erwachsenen Kindern dabei, die habe ich gefragt: ‚Was hättet ihr euch gewünscht, das eure Eltern anders gehandhabt hätten, damit ihr etwas besser hättet machen können?‘ 90 Prozent derer, die ich fragte, antworteten: ‚Wir hätten gerne engere Grenzen gehabt in unserer Entwicklung. Unsere Eltern waren so liberal, wir durften immer alles. Mit ein bisschen mehr Enge hätte ich dieses oder jenes wirklich besser gemacht. Jetzt bin ich schon 19 – das kriege ich gar nicht mehr hin.‘ Ich kann mir vorstellen, eine zu liberale Erziehung konterkariert die liberale Idee.

### ***Ihr Bruder Bernd war Filmemacher mit einer eigenen Produktionsfirma. Als Sie nach dem Ende Ihrer Sportlerkarriere anfangen, mit ihm Sportler-Porträts zu drehen...***

Der Film über Boris Becker war der erste größere, wir haben vorher einige kleinere Features fürs Fernsehen gemacht.

### ***... war Ihr Bruder zu dem Zeitpunkt schon Alkoholiker oder kam das erst später?***

Es war mittendrin. Wir hatten zum Beispiel ein Meeting mit einem Anwalt von Ion Tiriac; ich war um 9 Uhr morgens bei dem Termin, mein Bruder kam aus der letzten Kneipe. Es war furchtbar.

### ***Sie haben in Ihrer Sportkarriere viel über den eigenen Willen erreicht. War es für Sie doppelt schwer, mit anzusehen, dass da einer offenbar weg will vom Alkohol, es aber nicht schafft?***

Ich habe gelernt: Bei einem Alkoholiker kann man nicht sagen ‚jetzt will mal‘. Das wäre so, als sagte man zu einem Kranken ‚jetzt will mal, dass du keinen Krebs hast‘. Das funktioniert nicht. Wenn also die Schranke, von der ich vorhin sprach, umgefallen ist, bist du von dem Augenblick an krank. Die Umkehrform über den Willen, die kann nur vorher stattfinden. Wobei kein Mensch

sagen kann, wann genau diese Schranke umfällt. Aber die eigene Erkenntnis, inwieweit du schon in der Problematik drin bist, begreifen diese Menschen in dem Moment nicht. Sie denken immer 'ach, ich hab alles im Griff. Wenn ich wollte, könnte ich ja weniger trinken oder ganz aufhören, kein Problem'. Sie verstehen nicht, dass sie diese Möglichkeit des Entscheidens schon verloren haben. Wenn dann die Schranke umgefallen ist, brauchst du eine richtige Therapie. Mein Bruder war insgesamt in vier Entzugskliniken zur stationären Behandlung. Und das sagten mir die Ärzte auch vorher schon: Ab einem gewissen Stadium musst du dem Tod so nah sein, dass ein bestimmter Mechanismus aus deiner Natur entspringt. Dieser suggeriert dir so eine Angst, dass du entweder krepierst oder aber begreifst, jetzt gibt es nur noch den einen Weg. Die Alternativlosigkeit muss präsent werden, erst dann kann der Weg zurück genommen werden. Und je mehr du diesen Menschen auf dem Weg nach unten unterstützt, je länger prolongierst du diesen Weg. Mit Liebe. Mit Geld. Mit Zuwendung. Mit Verständnis. Alles falsch – du verlängerst nur. Der Weg zurück geht nur über die Selbsterkenntnis, dem Tode so nah zu sein, dass die Alternative lediglich sein kann: Wenn ich jetzt noch zwei Tage weitermache, dann war's das.

***Wenn man ein enges Verhältnis zu Ihrem Bruder voraussetzt – wie haben Sie das ausgehalten?***

Das Bruderverhältnis war natürlich nachhaltig beschädigt. Und gestört. Du kannst deinen Bruder noch so sehr lieben, da passieren Dinge, die man sich nicht vorstellen kann. Es geht viel kaputt in so einer Zeit. Wenn diese Menschen so krank sind, lügen sie ja nur noch, wenn es um ihre Sucht geht, es gibt kein wahres Wort mehr. Sie versuchen alles, um an den Stoff ranzukommen. Hinzu kommt, dass Bernd sich vor mir, seinem ‚kleinen Bruder‘, auch so schämte. Das alles ist nicht so leicht reparabel und schon sehr... also ‚belastend‘ trifft es nicht annähernd. Wir haben jetzt aber wieder ein gutes Verhältnis.

***Hatte Ihr Bruder ein einschneidendes persönliches Erlebnis zu verarbeiten, zum Beispiel eine Trennung, oder entwickelte sich sein Alkoholismus schleichend?***

Die Prädisposition war bei ihm wohl vorhanden, durch Kindheitsentwicklung und nicht verarbeitete Ängste. Durch die Einnahme von Alkohol konnte er in eine verbrämte Welt eintauchen und seine Ängste mindern. Hinzu kam auch sein Status als Filmemacher - mit Stars wie Heiner Lauterbach um die Häuser zu ziehen, war halt cool, viel Alkohol gehörte immer dazu. Und wenn wir in einer Gruppe ausgingen, trank ich zwei Kölsch, aß etwas und ging nach ein paar Stunden nach Hause – mein Bruder bestellte dann erst mal Malteser und ging noch in die Stadt. Und er hatte ja auch keinen Beruf, bei dem er morgens um acht in einem Büro präsent sein musste; eine fehlende Struktur verleitet ja noch sehr viel mehr. Es gibt allerdings auch viele Alkoholiker, die in Strukturen leben und denen man den Alkoholismus nicht gleich anmerkt. Die ihr Leben noch bewältigen, aufgrund von Charakterstärke – welche wiederum konterkariert mit der Charakterschwäche, dass man zu viel säuft. Bei Veranstaltungen zum Beispiel sehe ich das manchmal – ich könnte Ihnen sagen, wer da Alkoholiker ist und wer nicht. Die Art und Weise, wie jemand dem Alkohol gegenüber steht und wie er trinkt... also das erkennt man, wenn man da Erfahrung hat.

***Es sind sicher mehr Frauen dabei, als man vielleicht annehmen würde?***

Noch mehr. Männer saufen, Frauen auch. Aus Erzählungen meines Bruders, der mehrere Jahre in einer Suchtklinik arbeitete und eine eigene Selbsthilfegruppe leitet, weiß ich, dass auch sehr akademisch intellektuelle Frauen dabei sind, die mit Alkohol hauptsächlich Ängste kompensiert haben. Mit dem 'Piccolöchen' morgens fängt es oft an.

*Der Espresso kommt. Ich schlage Carlo Thränhardt ein Interview gemeinsam mit seinem Bruder vor, also einen Dialog aus zwei sehr unterschiedlichen Perspektiven. Er zögert. Will erst darüber nachdenken. Die Frage löst offensichtliches Unbehagen aus.*

Wissen Sie, das Problem daran ist, dass ich nur mit einer gedanklichen Schere darüber reden kann. Es gibt so viele Dinge, die ich einfach nicht erzählen kann, so vieles, das ich weglassen muss. Nein, das ist zu privat. Es würde mich auch zu sehr aufwühlen.

***Themawechsel. Immer mehr Erwachsene schlucken Substanzen wie Ritalin, um Konzentration zu steigern und dem Leistungsdruck standzuhalten. Wie finden Sie als Sportler den zunehmenden Trend des Gehirndopings?***

Ich habe davon gelesen. Das finde ich furchtbar! Wie soll das überhaupt nachhaltig und andauernd funktionieren? Irgendwann weiß man ja gar nicht mehr, was habe ich selber leisten können, und was habe ich nur leisten können, weil ich eben Medikamente genommen habe? Das ist eine Riesengefahr: Jugendliche nehmen das dann ja wieder auf und glauben, wenn Erwachsene das so machen, dann ist das auf eine Art sinnvoll. Man hat mal überlegt, wie man Doping im Sport in den Griff bekommen könnte. Die einen sagen, man solle Doping generell freigeben, es werde ohnehin gedoped. Das aber wäre die größte Gefahr, denn jetzt schon denken die meisten Menschen, dass man nur mit Doping außergewöhnliche Leistung erzielen kann. Was Blödsinn ist! Mit mehr Anstrengung kann ich eben auch mehr Dinge erreichen.

Wenn ich das aber durch Substitution von Medikamenten mache, verliere ich ja immer mehr den Anteil, den ich wirklich geleistet habe. Und mein Selbstbild wird dabei niemals scharf bleiben, ich bin ja nicht mehr authentisch. Das war ein Grund, weswegen ich nie gedoped habe.

***Sie waren nie in Versuchung?***

Nein. Es wurde mir auch nie etwas angeboten. Was mich mittlerweile interessieren würde, ist die Frage, wie hoch ich hätte springen können, wenn ich gedoped hätte. Der Umkehrschluss also. Und natürlich auch, wie hoch andere ohne Doping gesprungen wären. Das wird einem aber nie einer sagen können. Vladimir Yaschtschenko zum Beispiel – also ich weiß, wie hart ich trainiert und Krafttraining gemacht habe, und dennoch vergrößerte sich der Muskelquerschnitt an meinen Oberschenkeln nur marginal. Yaschtschenko hatte dagegen eine Muskulatur, die sah schon artifiziell aus. Und im Straddle-Stil, also bäuchlings, 2.35 m zu springen, das ist schon sehr hoch... er wird wahrscheinlich Anabolika bekommen haben, oder man hat sie ihm aufgezungen, wie auch in der DDR damals üblich. Und das ergibt vermutlich ein Wechselspiel: Wenn du durch Doping nicht mehr das Gefühl hast, wie gut du wirklich bist, versuchst du das wiederum eher mit Alkohol zu kompensieren, um damit klarzukommen, als wenn du mit Doping nichts zu tun hattest. Mittel- oder langfristig ist jede Art von Substitution sehr nachteilig und gefährlich für deine Entwicklung. Ich erinnere mich an einen amerikanischen Stabhochspringer, der mal sagte: ‚Wenn es eine Pille gäbe, die mich 6 Meter hoch springen lässt, und ich wüsste, dass ich eine Woche später sterben würde, ich würde die Pille nehmen.‘ Das ist schon ziemlich krank.

***Vladimir Yaschtschenko starb mit 40 Jahren an Leberkrebs - hatte das etwas mit dem Loch zu tun, in das man nach Karriereende fallen kann, wenn man keine neue Identität findet?***

Yaschtschenko sprang drei Weltrekorde vor mir. Er war ein begnadeter Hochspringer und ein ganz feiner Kerl, sie nannten ihn *Volodja*, die Taube. Ich war mal mit ihm in Tokio beim ‚Eight Nations Cup‘; Yaschtschenko gewann den Wettkampf, ich wurde Zweiter. An dem Abend trank er im Hotel Vodka wie ein Geisteskranker. Aus Zahnputzbechern. Ich dachte, wie kann man nur so viel von dem Zeug trinken, reiner Vodka ist doch ekelhaft. Vor ein paar Jahren bekam ich

dann die Nachricht, er sei an einer Leberzirrhose gestorben. Er war Alkoholiker. Ja, die Beendigung einer Karriere kann dazu führen, dass Leute damit nicht klar kommen, wenn sie nicht sehr schnell eine neue Aufgabe und Lebensmotivation finden, die Sinn macht. Es kann dazu führen, dass diese Leere mit Alkohol zu kompensieren versucht wird. Wie bei Managern auch.

**Wie sieht es mit der geplanten Senioren-WM der Hochspringer aus – wollten Sie nicht das alte ‚Rat Pack‘ von damals wieder zusammenbringen?**

Die Idee nimmt schon konkrete Formen an. Es soll so eine Revival-Veranstaltung im Sommer werden, mit den Verrückten von damals: Dwight Stones aus Amerika, Jacek Wszola aus Polen, Patrick Sjöberg aus Schweden, Javier Sotomayor aus Kuba. Jeder springt in seiner Altersklasse Weltrekord, sofern er dazu noch in der Lage ist. Wir wollen einfach zwei Tage Spaß miteinander haben und als ältere Herren über die anderen Zeiten reden.

**Auf welche Höhe muss man in Ihrer Altersklasse die 2.42 m relativieren, damit es wieder Weltrekord ist?**

Ich bin über 50, müsste also um die 1.98 m springen. Das geht aber.... *(er grinst)*. Ein Jahr nach meinem Weltrekord damals sprang Javier Sotomayor einen Zentimeter höher, und er hat Schwein gehabt, dass die Latte liegenblieb. Aber Weltrekorde sind gemacht, um gebrochen zu werden. Man bricht sie selber, oder sie werden von anderen gebrochen. Es gibt einen Russen, Iwan Uchow, der versuchte kürzlich, meinen Europarekord zu brechen, den ich seit 24 Jahren habe – die 2.43 m hat er aber nicht geschafft.

**An diesem einen Zentimeter rackern sich seit 1988 unzählige Athleten ab. Wie macht man das eigentlich, Weltrekord springen?**

Entscheidend ist... also das ist alles im Kopf. Der Anlauf ist auf den Zentimeter genau abgemessen. Acht Anlaufschritte. Und beim Weltrekord geht es darum ... *(er greift nach Papier und Stift und beginnt zu zeichnen: die Andeutung der Rundbahn im Stadion, den Standort der Latte, die Absprungmarke)* ... du läufst also mit 9 Metern pro Sekunde an, als Rechtsspringer in einer Linkskurve, und dann springst du mit gestrecktem Sprungbein ab. Das hier *(er zeichnet immer weiter)* sind die acht Anlaufschritte. Der letzte sollte einen Tick länger sein als der vorletzte Schritt. Genau unterm Körperschwerpunkt abspringen, damit du die vertikale Kraft richtig triffst! Und der erste Schritt ist im Grunde schon der Absprung, also die Simulation des Absprungs. Nicht in der Intensität, aber von hier an *(der Stift tippt mehrmals auf den Punkt des ersten Schrittes)* muss alles 100prozentig stimmen, h i e r passiert die Fokussierung und h i e r ist der Sprung im Grunde schon vollendet. Das Drüberspringen läuft dann von alleine ab, das ist nicht mehr so schwer. Sie selber könnten... wie groß sind Sie?

**1.83 m, sage ich.**

Da müssten Sie theoretisch 1.90 Meter springen können, ohne Probleme, als junges Mädchen, wenn Sie das ein bisschen trainieren und eine gewisse Bewegungskbegabung haben. Beim Fosbury Flop ist die Technik sehr viel einfacher als beim Straddle, dein Körperschwerpunkt geht unter der Latte durch. Im Prinzip springst du gar nicht so hoch, wie du drüber kommst. Beim Straddle muss ja alles rüber, auch der Körperschwerpunkt.

**Okay, Herr Thränhardt, jetzt habe ich also die Anleitung. Und wie setze ich das Ganze nun um? Sie geben ja auch Seminare, die ‚Lust auf Leistung‘ heißen und ‚Spitzenleistung durch Eigenmotivation‘. Können Firmen und Unternehmen Sie als Motivationstrainer buchen?**



Also, das Wort ‚Motivationstrainer‘ halte ich für Unsinn. Du wirst einen Menschen nicht jeden Tag motivieren können, irgendwas zu tun, wenn er keinen Bock dazu hat. Ich glaube, der Ansatz geht, ähnlich wie beim Alkohol, nur durch Begreifen. Durch das Wecken intrinsischer Motivation. 90 Prozent der Menschen machen ja Dinge ‚nur so‘ in ihrem Leben. Ohne Leidenschaft, ohne wirklichen Einsatz und auch ohne Ehrgeiz. Das heißt, es ist nur Durchschnitt, was sie machen. Und warum sind sie mit dem Durchschnitt zufrieden? Weil sie Angst haben, ihr Mehr, was in ihnen steckt, was in jedem von uns steckt, zu entdecken. Und das ist eigentlich mein Ansatz. Ich war ja genau wie jeder andere auch, aber habe zumindest mal im Hochsprung etwas geschafft, was kein anderer so hingekriegt hat. Und ich glaube, dass eines jeden Lebensqualität besser sein könnte. Nicht unbedingt pekuniär, sondern einfach vom Lebensgefühl her, von der Einstellung zum Leben, vom Spaß im Leben. Wenn man die Dinge, die man tut, bewusster und sinnvoller macht, dann brauchst du diese Menschen nicht mehr zu motivieren: Wenn diese Erkenntnis präsent wird, dann wird er auch einen besseren Job machen.

Es geht also um ein gesamtheitliches Konzept, was den Unternehmen mehr bringt, was den Mitarbeitern mehr bringt – und was dem Bruttosozialprodukt letztendlich auch mehr bringt. Und eine zufriedenerere Welt, denn es wird nicht soviel Frustration geben. Wenn ich acht Stunden arbeite und mache in diesen acht Stunden immer nur gerade das Nötigste, was soll ich abends zuhause erzählen? Das ist doch total banal. Um Max Frisch zu zitieren: Wenn ich meine Intelligenz immer nur darauf verwende, keine Fehler zu machen, was heutzutage sehr oft der Fall ist, dann kann ich doch auch gleich in die Kiste gehen. Total langweilig! Sich auszuprobieren, auch mal mit Fehlern, ist doch viel besser. Ich habe manchmal keine Ahnung, was ich da mache, und mache es trotzdem – dann falle ich eben auf die Fresse. Na und? Und das machen zu viele *nicht*, finde ich.

Einer, der beispielsweise Weltrekord springt, der rekrutiert und nutzt circa 60 Prozent seines Leistungspotenzials, alles zugrunde gelegt, was er trainiert hat. Unter Todesangst kommst du auf 90, 95, vielleicht auf 100 Prozent - und im Vergleich dazu: Ein normaler Mitarbeiter nutzt im Schnitt 25 Prozent seines Potenzials. Grauensvoll! Aber das ist die Wahrheit. Wenn du aus diesen 25 Prozent 30 machst, also 5 Prozent mehr, ist das viel. Nehmen wir die Dokumentation der Aktionswoche 2009 als Beispiel: Wenn ich das lese und mir Mühe beim Lesen gebe, dann begreife ich, was da drinsteht. Wenn ich mir aber keine Mühe gebe, dann merke ich mir nur ein Drittel dessen, was drinsteht. Und Leistungssport funktioniert auch so. Ich war damals ja auch zufrieden, als ich in Warschau das erste Mal deutschen Rekord sprang; ich verdiente 3000 Mark im Monat und fand alles wunderbar. Und dann kam ein Trainer an und sagte: Jetzt geht's doch erst los, jetzt wird's erst richtig interessant! Dass ich dann tatsächlich bald 2.30 m und 2.35 m springen würde, hätte ich mir gar nicht zugetraut.

### **Sein Potenzial wahrnehmbar steigern kann also jeder?**

Die Kapazitäten der Menschen sind völlig unterschiedlich. Wenn man dem einen suggeriert, du könntest das auch, wenn du nur willst – das funktioniert nicht. Manche haben einen völlig anderen Antrieb. Der liegt vielleicht bei nur 10 Prozent, und mehr zu mobilisieren, interessiert die nicht. Haben Sie den Trailer von ‚172 Stunden‘ gesehen, den neuen Film des Regisseurs von ‚Slumdog Millionaire‘? Da stürzt ein junger Kerl in eine Felsspalte und amputiert sich den eigenen Arm, um von einem Felsblock freikommen und leben zu können. Furchtbare Szene: Mit einem kleinen Taschenmesser schneidet er sich den Arm ab. Und da meint man, das kann man nicht, das würde man nie tun! Doch, das kann man. Wenn du in dieser Situation bist, ist dein Überlebenstrieb größer, und du schneidest dir den Arm ab. Da greift die intrinsische Natur ein, die dich per se nicht verrecken lässt.

***Den Trailer habe ich nicht gesehen, sage ich fast froh und überlege, wie man jetzt von dem abgeschnittenen Arm wieder zurück zu Potenzial und Weltrekorden kommt. Es geht nur mit einem Sprung: Weshalb dauern Hochsprungwettkämpfe im Stadion eigentlich immer so lang?***

Wenn du Weitspringer bist, läufst du an, springst ab und landest so weit wie möglich. Beim Hochsprung liegt die Latte auf 2,10 Metern. Springst du also drüber. Dann kommt 2,15. Du springst nicht gegen einen Laserstrahl und danach wird gemessen, sondern es wird immer wieder neu höhergelegt, noch höher und noch höher. Beim Hochsprung wird immer ein neues Ziel definiert – das ist in keiner anderen Disziplin so. Und du kreuzt ja auch immer die Laufbahn beim Anlauf. Du musst die Siebenkämpfer durchlassen, die 1500m-Läufer, die 400 Meter-Läufer, immer rennt dir einer da rum und du hast wieder Pause. Aber dann bringt dich auch nicht mehr so viel aus der Ruhe, später im Leben. Und du musst ja auch sehr dosiert mit den unterschiedlichen Höhen umgehen, mit Taktik und Strategie. Beim letzten Weltrekord in Berlin habe ich mich vorher auf eine Digitalwaage gestellt. Als ich zum Wettkampf ins Stadion fuhr, wog ich 84 Kilo. Sieben oder acht Stunden später habe ich mich auf derselben Waage nochmal gewogen. Was meinen Sie, was sie anzeigte?

***82 Kilo?, rate ich ins Blaue hinein.***

77 Kilo! Sieben Kilo waren effektiv weg. Durch den Stress, durch die Anstrengung, durch das Wollen. Auch durch den physischen Teil, also rennen, nochmal aufwärmen, springen. Aber viel mehr noch durch diese psychische Anstrengung. Du musst ja in dem Moment so sehr wollen .... also wenn man abnehmen will, ist Weltrekord springen ein sehr probates Mittel.

*Ich schaue auf den Tisch. Vor mir liegt Carlo Thränhardts gezeichnete Anleitung. 2,42 Meter, das sind doch nur 8 Zentimeter unter Standardraumhöhe. Es ist bestimmt ganz einfach.*

(c) Karen Hartig

## **Biografie**

Carlo Thränhardt wurde 1957 in Bad Lauchstädt geboren. Eher auf Höhen- als auf Titeljagd, wurde er 16facher Deutscher Meister, sprang Europarekord und drei Weltrekorde. Parallel zu seinem Aufstieg in die Hochsprung-Weltelite studierte er Germanistik und Publizistik. 24 Jahre nach Thränhardts Weltrekord über 2,42 Metern steht der Hochsprung-Weltrekord nur um drei Zentimeter höher.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere war er unter anderem Konditionstrainer von Boris Becker, drehte mit seinem Bruder Bernd Sportlerporträts fürs Fernsehen, arbeitete als Sportmoderator bei Pro7 und Premiere und schrieb das Buch „Helden auf Zeit“. Er gibt Seminare zur Leistungssteigerung und berät Firmen und Unternehmen. Carlo Thränhardt ist verheiratet, hat einen elfjährigen Sohn und lebt in München.

Quelle: <http://www.aktionswoche-alkohol.de/ueber-die-aktionswoche/die-botschafter-2011.html>