



Michael Baltus

Kein Bodybuilder, dafür  
Parkinson

## **Vorwort**

Als Kind und Jugendlicher wollte ich immer Fußballer werden. Ich träumte davon in den großen Stadien aufzulaufen. Als junger Mann zog es mich dann vom Fußball weg ins Fitnessstudio und dort träumte ich den Traum meinen Körper den eines Bodybuilders gleichzustellen. Erreicht habe keines von beiden, bekommen habe ich Parkinson. In meinen hier beschriebenen Lebenslauf möchte ich meine sportlichen und krankheitsbedingten Erinnerungen wiedergeben. Es geht mir darum, mich später mit diesen Zeilen an diese Episode meines Lebens erinnern zu können. Vielleicht liest der eine oder andere Leidensgenosse und Leidensgenossin meine Sätze und findet sich in ähnlicher Weise wieder. Da ich den Text nach meinen gefühlten Erlebnissen, nach meinem Empfinden und Verständnis hier wiedergegeben habe, möchte ich denen die sich aus meinem Bekanntenkreis angesprochen fühlen bitten, mir vielleicht nicht ihre Meinungen im Vorab eingeholt zu haben zu verzeihen. Das Erlebte habe ich so wiedergegeben, wie ich es aufgefasst habe. Nicht alle Wörter schmeicheln mir oder den beschriebenen Personen und doch bin ich glücklich meine Familie, die ich liebe und meine Freunde, um mich zu haben. Ich hoffe um Rücksicht sollte der Fall eingetreten sein, wenn ich jemand unwissentlich auf die Füße gestiegen bin. Danken möchte ich vor allem meiner Frau, die sehr viel Geduld mit mir aufbrachte und alle Höhen und Tiefen, von denen es genug gab, mit mir durchgestanden hat. Das Leben mit mir war und ist nicht immer leicht und doch stehen wir kurz vor unserer Silberhochzeit.

Gelsenkirchen im Ortsteil Resse mitten in den Siebzigern. Als Kind des Ruhrgebiets waren damals unsere Vorbilder Norbert Nigbur, Klaus Fischer, Hannes Bongatz, Stan Libuda und viele andere Stars vom FC Schalke 04. Mein persönlicher Favorit war die Nr.7 im Dress der Blauen. Rüdiger Abramczik, Flankengott und Rechtsaußen der Schalcker. Er war der Spieler, der Klaus Fischer mit Flanken fütterte und mir Glanz in den Augen brachte. Auf den Bolzplatz trafen wir Kinder und Jugendlichen uns und spielten Fußball. Wenn die Friedhofstraße gegen die Recklinghäuser Straße spielte waren fast alle mit dabei. Peter, Klaus und Migo waren mit ihren 16 Jahren die Älteren, ich mit 8 Jahren war der Jüngste. Der Rest war irgendwas dazwischen. Richtig mitspielen konnte ich damals gar nicht, dafür war der Altersunterschied und der Körperbau der Anderen einfach zu groß. Trotzdem versuchte ich jeden Tag mitzuhalten und mitzuspielen. Ich war einfach nur Lückenfüller, der Spieler, der die Mannschaft der Friedhofstrasse vervollständigte. Doch es kam der Tag, an dem mich alle auf dem Bolzplatz beneideten. Kurz vor meinem 9. Geburtstag fragte mein Onkel mich was ich mir wünschen würde. Ich träumte nun mal von Rüdiger Abramczik. Ich wollte wie Abi sein. Am Tag meines Geburtstages konnte ich gar nicht abwarten bis mein Onkel und meine Tante mir das Geschenk übergaben. Ich hoffte so sehr und glaubte trotzdem nicht wirklich daran solch eine Trophäe bald meins nennen zu dürfen. Doch die Hoffnung erfüllte sich und ich öffnete mit pochenden Herzen mein Geschenk. Fein säuberlich entfernte ich das Geschenkpapier vom Schatz aller Schätze. Den bis dato wertvollsten Besitz der jetzt mir gehörte. Bis in die Saison 1976 spielten die Schalcker in Baumwolltrikots. Seit der neuen Saison gab es das Flutlichtdress. Ganz in königsblau, der Schriftzug

Schalke 04 auf der Brust, die drei Streifen am Arm, dazu eine weiße Hose mit drei blauen Streifen und die weißen in blau abgesetzten Stutzen. Damals werbefrei und dieser Schatz gehörte jetzt mir ganz allein. Ich vergötterte meinen Onkel für ein solch wertvolles Geschenk und war ihn dafür bis ins Erwachsenenalter dankbar. Es war dann der Tag nach meinem Geburtstag, mitten im goldenen Oktober ging ich am Nachmittag über die Recklinghäuser Straße auf die Wiese vor Eurowia zu unserem Bolzplatz. An diesem Tag war ich zwar immer noch der Jüngste und Kleinste und trotzdem gehörte dieser Auftritt mir. Der Migo, selbst Schalker durch und durch und größter Klaus Fischer Anhänger traute seinen Augen nicht. Die Anderen bekamen den Mund nicht zu. Der keine Michael im nagelneuen Flutlichtrikot der Schalker. Alle wünschten sich diesen Dress an meiner Stelle besitzen zu dürfen und ich bekam so viel lobende Worte und Schulterklopper wie noch nie vorher auf dem Bolzplatz. Endlich wusste ich wie man sich als Fußballstar fühlte, denn an diesem Tag war ich Rüdiger Abramczik, Flankengott und Rechtsaußen auf unserer Wiese. Es störte nur die Schule und der Kommunionunterricht in diesen Wochen, aber es war nun mal Pflicht zur Schule und auch sonntags in die Kirche zu gehen.

Es war im Kommuniionsunterricht als mein Schulfreund Frank mich fragte für wen ich am Wochenende halten würde. Es stand das Pokalendspiel Hertha BSC gegen den 1. FC Köln in Hannover an. Die Schalker wurden damals gerade hinter der Borussia aus Mönchengladbach deutscher Vizemeister und ich hatte mir über das Pokalfinale gar keine Gedanken gemacht.

Ich wusste nicht genau für wen ich halten sollte und so antwortete ich einfach 1. FC Köln. Frank hielt für Hertha, aber nur für dieses Spiel, denn wie alle anderen Kinder aus Resse hielt auch er für die Schalker.

Normalerweise saßen mein Vater und ich Samstagmittag immer vor dem Radio bei unseren Nachbarn und verfolgten die Bundesligaspiele. An diesem Wochenende war es anders. Das Spiel wurde live übertragen und ich saß mit vor dem Fernseher. Farbfernseher gab es schon, aber nicht für uns, wir schauten damals in den Schwarzweiß Monitor und durften uns ein 1:1 anschauen. Dieter Müller traf für den FC, Horr glich irgendwann für die Hertha aus. Es war Pfingstsonntag und es geschah etwas, was bis heute nie wieder passierte. Die Verlängerung ermittelte auch keinen Sieger und es musste anders entschieden werden. In den 60ern hatte der FC mal gegen Liverpool nach drei Unentschieden per Münzwurf in Rotterdam verloren, das war gemein und verdammt hart. Liverpool holte übrigens danach dem europäischen Landesmeisterpokal. Dieses Schicksal blieb beiden Mannschaften erspart, denn es wurde in der Woche danach ein Wiederholungsspiel angesetzt. Und wieder traf Dieter Müller zum 1:0 Endstand und machte den FC zum Sieger.

Der Schalcker Torhüter Norbert Nigbur war eigentlich mit den Geißböcken klar und sollte ab der kommenden Saison für die Elf aus Köln auflaufen. Doch alle Parteien hatten dies vor dem Endspiel ausgehandelt. Das Finale nutzte allerdings der kölsche Torwart Harald Schumacher, den alle nur Toni riefen mit einem super Spiel für sich aus, so daß der FC den Nigbur nicht mehr wollte und an den Toni festhielt. Warum schreibe ich das? Weil es mich bis heute zum größten FC Anhänger machte den es je gegeben hat. Ich dachte nur noch in Rot und Weiß. Für mich ist diesen Pfingstsonntag ein neuer Fußballgott geboren worden und ich vergötterte den Toni Schumacher seine ganze Karriere lang. Als Gelsenkirchener Junge habe ich für die anderen Jungs Hochverrat begannen. Wie konnte ich nur die Schalcker so verraten und mich dem FC zuwenden. Bis heute ist die Liebe zum FC ungebrochen

geblieben, obwohl die Jahre des Erfolges seit Jahrzehnten ausbleiben.

Fußball war für uns Kinder im Ruhrpott halt das Ein und Alles. In Resse gab es den VFL Resse 08, den Verein in dem unter anderen mein Schulfreund Frank spielte. EKnaben die jüngste Mannschaft dort und er erzählte mir wie toll es dort ist und wie viel besser es noch wäre, wenn ich dort mit ihm zusammenspielen würde. Und so ging ich damals an irgendeinen Abend nach Feierabend zu meinem Vater und fragte ihn, ob ich mich dort bei Resse 08 anmelden dürfte. Mein Vater musste bei wichtigen Dingen immer zuerst gefragt werden, denn die Mutter sagte meistens nein. Aber dieses Mal, zu meinem Entsetzen, sagte auch mein Vater nein. Dazu muss ich jetzt etwas weiter ausholen. Mein Bruder und ich sind Arbeiterkinder aus Gelsenkirchen. Mein Vater ist Maler und Lackierer und arbeitete bei einer großen Firma in der Umgebung. Er hatte dort den Posten des Vorarbeiters, machte in der Abendschule seinen Meister und sich danach selbständig. Meine Mutter war damals Hausfrau und zusammen gründeten sie dann eine Malerfirma. Beide kamen aus Hassel, einen Vorort ganz im Norden von Gelsenkirchen und dort ergab es sich dann, dass beide einen Maler und Tapetenladen übernehmen konnten. Meine Eltern hatten also vor von Resse nach Hassel zu ziehen. Somit war mein Arrangement beim VFL Resse 08 gestorben bevor es anfang. Meine Großeltern wohnten beide schon immer in Hassel und so war auch ich viele Wochenenden dort und kannte den Bolzplatz auf der Hardenbergstraße sehr gut. Trotzdem hatte sich mein Leben bisher mit meinen Freunden in Resse abgespielt und ich weinte schrecklich. Der Trost meines Vaters war der, dass ich mich bei dem viel populäreren SC Buer Hassel anmelden durfte. Die Hassler waren damals nach Schalke der zweite Verein in Gelsenkirchen und hatten zudem eine hervorragende Jugendarbeit. So musste ich noch das Schuljahr zu Ende

bringen und danach meine Freunde und den Bolzplatz in Resse hinter mir lassen und alles was mir Freude besorgte verlassen. Es war das Jahr 1978 und als neuer FC Anhänger erlebte ich am Radio den größten Erfolg der Vereinsgeschichte mit. Wir wurden Meister. Obwohl Dortmund 12:0 in Mönchengladbach verlor und die Fohlenelf so das Torverhältnis gegenüber den punktgleichen Kölnern ausgeglichen hatte, machte der FC in Hamburg gegen den FC St. Pauli durch ein 5:0 die Meisterschaft klar. Dazu kam noch der Pokalsieg gegen die Fortuna aus Düsseldorf, das Double war perfekt. Ich wusste damals nicht, dass ich bis heute nie wieder eine Meisterschaft mit dem FC feiern darf. Viele gute Spiele habe ich gesehen, doch der große Clou blieb aus. 1983 noch mal ein Pokalsieg gegen die Fortuna aus Köln, doch danach nichts mehr. Abstiege zählten später genauso wie die Aufstiege zu meinem Leiden als Kölner.

Mein erstes Mal war 1976/77. Schalke hatte ein Heimspiel gegen 1860 München und mein Vater hatte 2 Karten für das Spiel gekauft. Stehplatz Südkurve, also bei den Gegnern. Ich freute mich riesig und wir fuhren mit unserem weißen Bulli ins Parkstadion. Schalke gewann mit 2:1 und ich war von der Fußballbundesliga infiziert. Einige Wochen später stand das Heimspiel der Knappen gegen Saarbrücken an und wieder hatte mein Vater 2 Karten besorgt. Doch ich hatte irgendeinen Bock geschossen, ich weiß heute nicht mehr was genau, nur durfte ich damals nicht mit und das brach mir fast mein Herz. Es war genauso schlimm wie im Fernsehen Winnetou nicht gesehen zu haben und alle anderen erzählten am Tag danach in der Schule davon.

In Hassel fand ich noch in den Sommerferien neue Freunde, auf dem Bolzplatz bei meiner Oma natürlich und natürlich auch alles Schalker Jungs. Wie sollte ich denen erklären, dass ich FC Anhänger war? Erst mal gar nicht, ich zog also meinen Schatz an und war mit meinem blauen Trikot wie

alle anderen ein Schalker. Erst später, als die Freundschaften gefestigt waren outete ich mich als kölsche Jung.

Ins Tor wie Toni Schumacher wollte ich immer. Auch ich wollte wie mein Idol die Bälle der anderen halten und so kam es, dass ich als 11-jähriger Knabe plötzlich vor einen meiner Vorbilder stand. Mein Vater und ich fuhren zur Cranger Straße nach Erle. Dort hatte der Abi ein Sportladen und ich bekam das Torwarttrikot vom Wolfgang Kleff. Er war zwar Gladbacher, aber das Trikot vom Toni Schumacher gab es nicht und vom Nigbur war teurer. Doch an diesen Tag war der Rüdiger Abramczik persönlich da und ich durfte sogar ein paar Worte mit ihm reden. Und wieder war Glanz in meinen Augen. Die Nr.7 nahmen wir auch noch in Weiß mit und wurde von meiner Mutter auf das Schalketrikot genäht.

Seitdem war ich meistens auf dem Bolzplatz mit meinen Freunden im Tor und hielt was zu halten war. Aber nur dort, denn im neuen Verein durfte ich wegen meiner zu kleinen Körpergröße nicht ins Tor und musste als Rechtsaußen vorliebnehmen.

Als Rechtaußen fing ich beim SC Hassel an und dieser Verein gehört noch heute mein Herz. Mit der 2. Schülermannschaft wurde ich sogar vor Schalke 3 in der damaligen Saison Ligameister. Dabei schoss ich insgesamt 13 Tore, das waren die Zweitmeisten in unserer Mannschaft. Fußball war immer mehr zu meinem Lebensmittelpunkt geworden. In der Schulmannschaft, in der Klassenmannschaft, beim SC Hassel und auf dem Bolzplatz bei meiner Oma. Der Opa, vom Sport keine Ahnung nannte mich immer Pelepfannekuchen. Den Pele kannte er und ich mochte die Pfannekuchen meiner Oma so sehr, dass ich mehrmals in der Woche nach dem Kicken dort Pfannkuchen mit Apfelkraut essen durfte.

Ich hatte dann noch mal ein richtiges Highlight auf dem Fußballplatz und zwar in der Bundesliga im Parkstadion. Es muss die Saison 1979 gewesen sein, Schalke war Abstiegskandidat und es kam der große Favorit aus Hamburg, der HSV. Im Gepäck der Hanseaten waren nicht nur Horst Hrubesch und Manfred Kaltz, nein es kam der größte deutsche Fußballer aller Zeiten als Gast nach Gelsenkirchen. Der Kaiser gab sich die Ehre. Franz Beckenbauer frisch aus New York spielte mit dem HSV um die Meisterschaft. Damals saß ich mit meinen beiden Kumpels öfter vor der Ersatzbank der Schalcker, es wurde einfach so bis zum Rudi Assauer von allen Anwesenden geduldet. Irgendwie schmuggelten wir uns immer so ins Stadion und auf das Innenfeld. So kam es, dass die Hanseaten mit 2:1 verloren und ich nach dem Spiel Franz Beckenbauer auf dem Grün wegen seines Trikots ansprach. Zu meiner Enttäuschung bekam ich es nicht, damals war es noch nicht so mit Trikots abgeben in der Bundesliga. Mit Tränen in den Augen fuhr ich nach Hause. Außer ein paar netten Worte bekam ich vom Kaiser nichts. Vielleicht wäre er großzügiger gewesen, wenn die Hamburger gewonnen hätten. Im Nachhinein bekam ich aber etwas sehr viel Wertvolleres als das Trikot vom Franz Beckenbauer. Von mir unbemerkt wurden die Fotografen auf den Beckenbauer und mich aufmerksam und das Resultat sah ich am Montagmorgen in der Schule. Ein Foto in der WAZ, der größten Zeitung im Ruhrgebiet von mir und dem Franz Beckenbauer. Auch bei SC Hassel am schwarzen Brett hing ich mit dem Kaiser. Welch ein Erfolg von mir. Alle wollten wissen was er von mir wollte. Noch heute habe ich diesen Zeitungsausschnitt in meinem Fotoalbum. Ich konnte mir ein Leben ohne den Lederball damals nicht vorstellen.

Es war die Zeit als ein neues Gerät auf den Markt kam. Alle Welt wollte und brauchte plötzlich den Videorekorder und wir Kinder hatten ein neues Idol. Bruce Lee Filme waren bei

uns der Hit und der Vater von meinem Freund hatte als Erster einen Videorecorder. Wir schauten oft Kung-Fu Filme und waren von Bruce Lee begeistert. Auch wir wollten kämpfen und aussehen wie Bruce Lee. Ich spielte aber Fußball beim SC Hassel und mir fehlte die Zeit und auch das Geld zum Kampfsport. Auch die Knochenbrecherfilme mit Jackie Chan verfolgten wir mit Begeisterung. Eines Tages jedoch kam mein Kumpel zu uns und redete von jemanden der Bruce Lee in allen Belangen in den Schatten stellen würde. Wir konnten es nicht glauben, denn niemand war besser als Bruce Lee. Mein Freund blieb jedoch bei seiner Meinung und erzählte uns von einem Film aus den USA. Die damals jungen Hollywoodstars Jeff Bridges und Sally Field in den Hauptrollen. Es war aber auch die Rolle die einen fantastischen zu seiner Zeit perfekten Sportler als Sprungbrett diente. Der Star in diesen Film war der Neuschauspieler und Bodybuilder Arnold Schwarzenegger. Mr. Universe war für uns mit dem Mr. Olympia und den anderen Statisten das Mekka der sportlichen Männlichkeit. Vergessen war Bruce Lee, hoch lebe Arnold Schwarzenegger. Dieser Film war meine erste Berührung mit dem Body Building. Damals wurde der Sport in Gelsenkirchen Buer in einer Hinterhofgarage betrieben. Wir durften damals nicht dorthin, Mitglieder mussten wenigstens 16 Jahre alt sein und woher die 50 Mark für den Mitgliedsbeitrag nehmen? Also spielte ich weiter beim SC Hassel Fußball.

Die Pubertät trat bei meinen Kameraden eher ein als bei mir, deshalb bekam ich körperliche Nachteile und wechselte damals zum SSV Buer. Dort war die Konkurrenz nicht so groß und ich konnte den körperlichen Nachteil etwas durch meine Technik und Schnelligkeit wettmachen. Ein Jahr spielte ich dort und hörte dann mit fast 16 Jahren erst einmal mit dem Fußball auf. Disco Samstagabend ist wichtiger geworden als Sonntagmorgen Fußball zu spielen. Welch ein Fehler!

Der Videorecorder lief dann bald bei uns zuhause und Filme wie Rocky 3 oder Conan der Barbar waren absolute Höhepunkte und wurden mehrmals im Monat geguckt. Ich selbst dünn und in der körperlichen Entwicklung zurückliegend, träumte davon auszusehen wie ein Bodybuilder.

Zuerst aber war es wichtig nach der Schule einen guten Ausbildungsplatz zu bekommen und ich musste Bewerbungen schreiben. Ich hatte das Glück mehrere Stellen angeboten zu bekommen und entschied mich dann, dass bei einem großen Unternehmen in der chemischen Industrie in der Nachbarstadt Marl anzunehmen. Mit dem Moped war Marl ein Katzensprung und ich fuhr den Weg tagtäglich 2 Jahre lang. Mit 18 Jahren schaffte ich im ersten Anlauf die Führerscheinprüfung der Klassen 1 und 3 und auf dem elterlichen Hof stand der auf mich wartende Opel Ascona. Freitag war es als ich endlich den grauen Lappen beim Straßenverkehrsamt in Gelsenkirchen abholen durfte. Eine lange Woche des Wartens waren überstanden und auf dem Führerschein war der Stempel, der bestätigt, dass ich endlich Auto fahren durfte. Die Disco rief und ich fuhr zum ersten Mal selbst in die Fabrik nach Coesfeld ins Münsterland. Montag mit dem Auto zur Berufsschule und wieder gab es Schulterklopper. Die Erinnerung an das Schalketrikot kamen wieder in mir auf. Ich hatte etwas wofür die Anderen mich beneideten. Es kam der Mittwoch, ein verregener kalter Herbsttag und ich war in der Chemie arbeiten. In der Mittagspause verkündigte ich stolz meine heutige Fahrt nach Köln. Der FC spielte im Derby gegen Leverkusen und ich wollte zum ersten Mal nach Müngersdorf. Mit 1:5 ging mein Debüt als Zuschauer und Fan in Köln heftig in die Hose. Toni kassierte 5 Dinger und der Klaus Allofs verschoss glaube ich noch einen Elfmeter. Ziemlich deprimiert fuhr ich wieder nach Hause. Doch der Verein bleibt immer dein Verein und kurz danach hatte ich in

der Südkurve auf den Stehplatzrängen für 70 Mark eine Dauerkarte. 20 Jahre war ich regelmäßig bei den Spielen der Geißböcke, egal ob in Müngersdorf oder Auswärts. Noch heute fahre ich zu einigen Spielen und drücke meinem Verein die Daumen.

Ein Jahr nachdem ich ausgelernt hatte wechselte ich im Betrieb die Schicht. Auf der neuen Schicht war mein neuer Kollege Ralf. Ralf zu diesem Zeitpunkt mit 29 Jahren 9 Jahre älter als ich, hatte in 4 verschiedenen Kampfsportarten den Meistergrad, also den schwarzen Gürtel. Er war wie Bruce Lee. Er wohnte in Drewer einen Stadtteil in Marl und dort hatte gerade ein neues sehr modernes Fitnessstudio eröffnet. Er fragte mich ob ich nicht Interesse hätte mit ihm dort zu trainieren. Ich war froh über die Möglichkeit mit einem so sportlich erfahrenden Mann trainieren zu können. So kam es, dass ich Mitglied in dem Fitnessstudio wurde, wo ich bis heute über 30 Jahre später immer noch versuche meine Muskeln zu vergrößern und fit zu bleiben.

Der Anfang war schwer und ich schämte mich. Mit 62kg Körpergewicht bei einer Größe von 180cm musste ich beim Duschen hin und her springen, um nass zu werden. Ich sah dort nur muskelbepackte Männer, die vor Kraft nur so protzten und es auch wussten. Die Frauen dort auch durchtrainiert und hübsch waren wie aus einer anderen Welt, unerreichbar schien es für mich damals einmal dazugehören zu dürfen. Ralf und ich verabredeten uns zum ersten Training bei ihm zuhause. Ich war pünktlich um 11 Uhr dort und wollte endlich loslegen. Leider hatte Ralf die Angewohnheit die Uhr nicht lesen zu können, denn Unpünktlichkeit war eine angeborene Gewohnheit von ihm. Vielleicht lag es an seinen sizilianischen Wurzeln, dass er eher alles locker und gemütlich sah. Auf alle Fälle liefen wir beide dann gegen 13 Uhr im November 1988 zum ersten gemeinsamen Training im Fitnessstudio auf. Er hatte Ahnung

vom Gewichtheben und zeigte mir erklärend jede ihm bekannte Übung. Unseren ersten Einsatz hatten wir auf der Flachbank beim Bankdrücken. 40kg schaffte ich, also die Gewichtsklasse der Frauen. Wir trainierten an diesen Tag die Brust, die Arme, die Beine, den Rücken und die Schultern und nach 3 Stunden Training stand die letzte Übung nämlich Klimmzüge an. Ralf machte dort einige Wiederholungen und danach war ich an der Reihe. So sehr ich es versuchte, nicht einen einzigen Klimmzug schaffte ich damals. Mittlerweile war es 16 Uhr und Zeit meinen Trainingspartner nach Hause zu fahren, denn um 18:30 begann für uns die Nachtschicht. Ich wollte ihn eigentlich nur vor der Tür absetzen und dann sofort nach Hause fahren, aber es kam anders. Ralf bat mich noch nach oben in seine Wohnung und zelebrierte in seinem Mixer einen Eiweißcocktail. Wow, mein erster Proteinshake. Ich dachte sofort daran, dass die Muskeln jetzt wachsen werden, denn mit diesem Eiweißüberschuß mussten die Muskeln einfach größer werden. Ich war nun mal ein ahnungsloser Anfänger. Doch das sollte sich später ändern. Zuerst trainierten wir beide einige Wochen gemeinsam. Doch dann wurde ich gezwungen mich immer öfter allein durch den Dschungel der Geräte und Gewichte durchzuschlagen, denn mein Partner konzentrierte sich wieder mehr auf die Judobundesliga und lief nur noch wenige Male im Fitnessstudio auf.

Ich fühlte mich total unwohl, dünn wie ich war fühlte ich mich von den Fremden beobachtet und hatte Angst dort zum Gespött zu werden. Ich kann mich daran erinnern, dass ich sogar einmal dort vor der Tür gestanden habe und wieder nach Hause gefahren bin. Der Vertrag war für 2 Jahre abgeschlossen worden und musste mit 80 Mark im Monat bezahlt werden, also Augen zu und die 2 Jahre durchbeißen, dann kündigen so sah meine Überlegung aus. Doch auch ich habe vom lieben Gott eine Tugend mitbekommen, Ehrgeiz und niemals aufgeben ist eine meiner Stärken. Egal was ich

beginne, ich versuche es perfekt zu machen und so biss ich mich im Studio durch. Anfangs noch belächelt und beobachtet stieg meine Leistungskurve an. Ich änderte durch Hörensagen meine Essgewohnheiten und nahm im ersten Jahr 6kg zu. Auch auf der Flachbank schaffte ich zügig die 60kg zu drücken. Im zweiten Jahr stemmte ich dann irgendwann mit einem Körpergewicht von 72 kg die 80kg auf der Flachbank. Was ich selber gar nicht so bemerkte war mein Bizeps. Plötzlich lobte mich einer von den muskulösen Bodybuildern und sagte mir, dass ich einen sehr guten Bizeps bekommen hätte. Ich war stolz auf das Gesagte und noch mehr stolz endlich mal mit einer Studiogröße gesprochen zu haben. Dazu gehören wollte ich und dazu half mir wieder einmal meine alte Leidenschaft der Fußball.

Mittlerweile besuchte ich einen 3-jährigen Abendkurs und bildete mich in meinem Berufszweig fort. So ging ich weiter auf Wechselschicht arbeiten, besuchte die Schule und in der freien Zeit versuchte ich die Eisen zu stemmen. Mein Nachbar auf der Schulbank, auch ein dünner Hering wie ich, erzählte mir nach einem halben Jahr, dass er sich in meinem Fitnessstudio angemeldet hat. Da wir die gleiche Schicht im selben Unternehmen besuchten war es zeitlich optimal und Dietmar und ich gingen eine kurze Zeit zusammen trainieren. Er wurde nie ein Bodybuilder, aber er kam aus dem Marler Stadtteil Brassert und kannte viele Studioikonen persönlich aus seiner Jugendzeit. Irgendeines Tages unterhielt er sich mit dem Bodybuilder, den in unserem Studio keiner das Wasser reichen konnte. Ich kam verspätet dazu und bekam mit, dass die beiden sich wie früher zum Fußballspielen verabredet hatten. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und fragte einfach ob ich nicht mitspielen dürfte. Der Bodybuilder hieß Andreas und war erstaunt über meine Frage denn er kannte mich ja nicht. Trotzdem verabredeten wir uns an dem darauffolgenden Sonntag in

Brassert zum Bolzen. Andreas wie alle anderen Jungs aus Brassert waren Schalcker Jungs durch und durch und so kam ich an diesen verabredeten Sonntag mit meinem Auto vorgefahren und die Jungs sahen sofort mein Gelsenkirchener Kennzeichen. Der Daumen ging von den meisten Richtung Himmel und von da an besuchte ich fast 2 Jahre lang immer sonntags den Bolzplatz, um mit den Jungs Fußball zu spielen. Ich war der Kölner, denn ich gab mich sofort mit dem FC-Trikot zu erkennen für welchen Verein mein Herz schlägt. Der FC spielte damals nur mittelmäßigen Fußball und so kam der Samstag an dem wir im dichten Nebel eine 0:3 Schlappe auf Schalke kassierten. Ich glaube es war im November 1991, einen Tag nach der 0:3 Niederlage als sich das zum damaligen Zeitpunkt größte Talent im deutschen Fußball, der Anführer der Torjägertabelle mit dem Auto von Münster nach Köln kommend in Remscheid totfuhr. Maurice Banach, von allen nur Mucki genannt hinterließ eine Frau, 2 Kinder und geschockte FC-Anhänger. Da ich großer Anhänger vom Mucki war, nannten meine Spielkameraden mich damals zu ehren nur noch Mucki.

Auf jeden Fall habe ich so durch den Fußball den Andreas kennen gelernt. Andreas war Bodybuilder durch und durch. Er trainierte hart und effektiv. Wurde im Bankdrücken öfter westdeutscher Meister und wurde so zum Vorbild für mich. Jetzt lernte ich den ein oder anderen im Studio kennen und ich fühlte mich nicht mehr unwohl. Auch die guten Trainingstipps nahm ich dankend an und versuchte diese umzusetzen. Keinen Gedanken verlor ich noch an meinen Plan zu kündigen. Einmal war ich nah daran das Studio zu wechseln. Mein damaliger zukünftiger Schwager, 188cm groß 100kg schwer, Bodybuilder aus Gelsenkirchen Horst lud mich ein, einmal mit ihm trainieren zu gehen. So kam der Tag und ich lief in Horst zum Training auf. Es war toll mal ein anderes Studio kennen zu lernen, doch der

Gewichtsunterschied zwischen dem Rüdiger und mir war zu groß. 25 kg betrug der und so waren die Kraftverhältnisse für mich unerreichbar einholbar. Ich blieb in Marl und versuchte weiter Muskeln und Gewicht aufzubauen.

Mein Essen bestand größten Teils aus Reis mit Putenbrust. Um diese trockene Mahlzeit überhaupt schlucken zu können, habe ich immer ungezuckerte Ananasstücke dazu gegeben. Ich hatte damals noch wenig bis gar keine Ahnung wie ich mich richtig ernähren muss. Ich aß sehr viel, machte mir tagtäglich noch Protein und Weightgainshakes und kam so nach 4 Jahren Training auf 78 kg Körpergewicht. Das tolle daran war, Masse ist Kraft und ich schaffte zu dieser Zeit erstmals die 100 kg auf der Flachbank beim Bankdrücken. Ich hatte irgendwie somit eine Grenze überschritten und fühlte mich seitdem dazugehörig unter den Kraftsportlern. Eines Tages fragte mich Andreas ob ich nicht mit ihm trainieren wollte, so könnte er mir wertvolle Tipps und Hilfe beim Training geben. Die Frage allein schon war für mich wie der Rittersschlag und ohne groß zu überlegen sagte ich zu. Die nächsten Jahre waren dann meine sportlich beste Zeit und ich gewann sehr an Selbstbewusstsein. Man hatten wir eine tolle Zeit.

Und wieder kam der Fußball dazwischen. Wir durften sonntags nicht mehr in Brassert auf den Bolzplatz und überlegten wie wir weiter Fußball spielen könnten. Wir hingen im Studio am Aushang einen Zettel auf dem stand, dass wir aktive Mitspieler für ein Fußballteam suchten. Nach einer Woche standen ungefähr 20 Namen auf der Liste und zu meiner Überraschung waren zu unserem ersten Treffen fast wirklich nur die guten Bodybuilder dabei. Wir gründeten eine Mannschaft und spielten danach mehrere Jahre in der Marler Hobbyliga gegen andere Teams aus Marl. So lernte ich durch den Fußball weitere Marler Bodybuilding Größen kennen. Mittlerweile ging ich 4-mal die Woche zum

Gewichtraining und 2-mal die Woche zum Fußball spielen. Ich kam an meine Grenze und zum ersten Mal stagnierte der Erfolg. Irgendwie schaffte ich es nicht mehr Muskeln aufzubauen und die 80 kg Körpergewicht zu knacken. Mir wurde bewusst, dass jeder Körper seine Grenzen hat und um diese Grenze zu überwinden müsste ich etwas ändern. Ich nahm mir vor die wöchentliche Trainingseinheit zu erhöhen und so ging ich jetzt 5-mal die Woche trainieren. Montags schweres Brust und Armtraining, dienstags Rücken und Schultern, mittwochs Beine, donnerstags Brusttraining mit vielen Wiederholungen, dazu wieder Arme und freitags Rücken und Schultern. Der Bauch wurde irgendwie dazwischen gepackt.

Und in dieser Zeit passierte etwas das mich bis heute wie ein schwarzer Schatten verfolgt. Ich erinnere mich noch ganz genau an diesen Tag. Es war ein Samstag im Juni 1993. Steffi Graf stand im Finale von Wimbledon und konnte mal wieder die All England Championships im Tennis gewinnen. Wenige Wochen vorher habe ich mir einen Chopper gekauft. Die 35000 Mark für eine Harley-Davidson war ich damals nicht bereit auszugeben, so wurde es ein japanischer Nachbau der Marke Honda. Da saß ich an diesem besagten Samstag dann hockend vor meiner Shadow und demontierte die übelaussehende Verlängerung des Schutzbleches am Hinterreifen ab. Als ich mich aus der Hocke hoch bewegen wollte, musste mir jemand ein Messer in den unteren Rücken gestochen haben. Noch nie in meinem Leben hatte ich solch einen Schmerz erfahren müssen. Beim Fußballspielen als Jugendlicher hatte ich mehrere Bänderdehnungen am rechten Knöchel, das waren auch Schmerzen, aber nichts im Vergleich zu diesem Stich im Rücken. Nichts ging mehr und das natürlich auf einem Samstag. Ich konnte kaum Luft holen, geschweige denn mich bewegen. So erfuhr ich dann zum ersten Mal von meiner Orthopädin, dass mich ein Hexenschuss erwischt