

DR. MED. FELIX BERTRAM
NINA WEBER

HACKING AGE

Die radikale Verjüngungsreise
eines Arztes, der sich 25 Jahre
zurückholen will



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9860-0
1. Auflage 2025

GuU 8-9860 10_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Anne Nordmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Anika
Neudert

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Autorenfoto (Felix Bertram): Liam Rudolph

Autorinnenfoto (Nina Weber): Inga Sommer

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Eine Geschichte, fast zu unglaublich, um wahr zu sein – und plötzlich spürst du: Jetzt willst auch du etwas verändern.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



Zu den Autoren

Dr. med. Felix Bertram studierte nach einem Schicksalsschlag Medizin, half als Dermatologe Tausenden von Patientinnen und Patienten und baute eine Klinikette in der Schweiz auf. Er war bereits bestens informiert über die Forschung zu Longevity, als diese durch einen Alterstest für ihn persönlich relevant wurde. Mit 49 Jahren stellte er seine Gewohnheiten auf den Prüfstand und krepelte – mit viel Herz und wissenschaftlich fundiert – sein Leben um.

Nina Weber, SPIEGEL-Redakteurin und Biochemikerin, hat ihre langjährige Erfahrung in evidenzbasierter Medizinberichterstattung in das Buch einfließen lassen.

Besuche Felix Bertram auf:



WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Ich dachte, ich sei gesund. Ich war erfolgreich, diszipliniert, belastbar - eigentlich lief alles, wie es laufen sollte. Dachte ich.

Und dann kam dieser Befund: biologisches Alter 74. Mit 49. 25 Jahre zu alt!

Das hat mich komplett aus der Bahn geworfen. Nicht, weil ich nichts über Gesundheit wusste - ich bin Arzt. Sondern weil ich merkte: Ich habe sie viel zu lange hintangestellt.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich weiß: Ich bin nicht der Einzige. Viele von uns schlagen sich täglich mit denselben Fragen herum: Warum liege ich nachts stundenlang wach und kann vor lauter Grübeln nicht einschlafen? Wieso esse ich all dieses Zeug, von dem ich weiß, dass es mir nicht guttut? Warum habe ich das Gefühl, für die Menschen, die mir wichtig sind, nie genug Zeit zu haben?

Ich kenne das alles - und ich habe einen Weg da raus gefunden. Schritt für Schritt. Tag für Tag. Ohne Selbstoptimierungsstress. Heute bin ich biologisch messbar jünger. Aber vor allem: Ich fühle mich auch wacher. Zufriedener. Gesünder.

Wenn ich das kann, kannst du das auch. Es braucht keinen perfekten Plan. Nur diesen einen Moment, in dem du sagst:

Es reicht. Ich mach das jetzt anders.





”

**DU FUNKTIONIERST.
ABER LEBST DU AUCH?**

”

ICH WAR MEIN EIGENES
EXPERIMENT – UND ES HAT
MEIN LEBEN VERÄNDERT.
ES KANN AUCH DEINES
VERÄNDERN.

VORWORT

74 Jahre. Die Zahl lässt mich erstarren. Es ist der 6. Januar 2024. Ich bin 49 Jahre alt, doch ein Test meines biologischen Alters kommt zu dem Ergebnis, ich sei 74. Ein Vierteljahrhundert zu alt!

Ich hatte mich aus Neugier testen lassen. Ich wollte wissen, wie alt ich wirklich bin. War mein Körper so gesund und fit, wie er es mit 49 Jahren sein sollte? Vielleicht wäre ich im Inneren sogar jünger, hatte ich gehofft. Ich fühlte mich nicht wirklich so, als hätte ich schon fast ein halbes Jahrhundert hinter mir. Und oft bekam ich zu hören, ich sähe jünger aus.

Doch nun das! Wie kann es sein, dass ich biologisch schon weit im Rentenalter stehe? Geht es mir schlechter, als mir bewusst ist?

Dieses Testergebnis lässt mich mein Leben genauer betrachten.

Ich habe in den vergangenen Jahrzehnten extrem viel gearbeitet – was mit dem entsprechenden Erfolg belohnt wurde: Als Arzt habe ich eine Klinikette aufgebaut. Meine Hautpflegelinie ist international erfolgreich. Ich besitze ein Restaurant, das nur vier Monate nach der Eröffnung mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde. Ich bin Investor in der Schweizer Fernsehsendung »Höhle der Löwen« und ich bin als Speaker gefragt.

Auch privat könnte ich nicht zufriedener sein: Ich lebe in einer glücklichen Beziehung, habe einen wundervollen Freundeskreis und durch mein Haus und meinen Garten tollen zwölf Hunde, die ich über den Tierschutz aufgenommen habe und die mir viel Lebensfreude und Liebe schenken.

Mir fehlt nur eines: Zeit.

Der berufliche Erfolg hat seinen Preis. Ich komme kaum zur Ruhe. Die vielen unternehmerischen Entscheidungen,

die ich zu treffen habe, rauben mir den Schlaf. Abends trinke ich zu oft Bier, weil ich glaube, anders nicht entspannen zu können. Ich weiß, dass das meiner Gesundheit schadet, aber wie massiv das der Fall ist, wird mir erst bewusst, als ich meinen Lebensstil einer Inventur unterziehe.

Die beginnt mit dem Test meines biologischen Alters.

Ich muss zugeben: Als das Testergebnis vorliegt, bin ich zunächst niedergeschlagen. Erstmals denke ich darüber nach, dass ich nicht gefeit bin vor Alterskrankheiten und Gebrechlichkeit. Doch statt zu verzweifeln, nehme ich die Herausforderung an. Ich werde mich mehr um meine Gesundheit kümmern und mein Leben verändern. Ich will nicht mehr länger buchstäblich bis zum Umfallen arbeiten, nur um in zehn, fünfzehn Jahren mit einem Infarkt oder Schlaganfall tatsächlich umzukippen.

Genau dreißig Jahre zuvor hatte ich schon einmal mein Leben umgekrempelt. In jungen Jahren hatte ich Schauspieler werden wollen und schon als Jugendlicher einige Rollen in Serien gespielt. Damals freute ich mich unbekümmert auf eine aufregende Zukunft.

Das änderte sich im Bruchteil einer Sekunde. Mit neunzehn Jahren, eine Woche nach dem Abitur, fuhr ich nach einer Partie Billard mit dem Motorrad nach Hause, auf dem Rücksitz saß ein Schulfreund. Wir kollidierten – ohne meine Schuld – mit einem Auto. In dem Moment, in dem ich an einer Kreuzung beschleunigte, ignorierte ein Fahrer seine rote Ampel. Ich fuhr frontal in das Auto, flog mehrere Meter. »Dein Bein«, rief mein Freund, das weiß ich noch. Da merkte ich, wie Blut meinen Rücken entlang floss.

Fuß und Unterschenkel waren zerstört. Der Oberschenkel war glatt durchgebrochen und nach hinten abgeknickt. Der Knochen bohrte sich durch die zerrissene Jeans. Die Hauptschlagader des Beines war durchtrennt, wodurch ich rapide Blut verlor. Wäre der Unfall nicht mitten in Hamburg

passiert, sondern auf dem Land, wäre ich verblutet. Der Rettungswagen hätte nicht schnell genug vor Ort sein können.

Dieser eine Moment hat mir klargemacht, wie dicht Leben und Tod beieinander liegen und dass es manchmal nur um Sekunden geht: Mit etwas mehr Glück wäre mir an diesem Tag gar nichts passiert; mit etwas mehr Pech wäre ich gestorben.

Seit dem Unfall begleitet mich der Gedanke, wie zerbrechlich das Leben doch ist, und wie endlich. Dieses kostbare Geschenk möchte ich nicht verschwenden.

Statt meine Schauspielkarriere zu beginnen, verbrachte ich den Sommer 1994 im Krankenhaus, die ersten Wochen lag ich im Koma. Das Bein war nicht mehr zu retten. Ich war schon an einer Musicalschule angemeldet gewesen, um Schauspiel und Tanz zu lernen, doch das konnte ich nun vergessen. In so jungen Jahren alle Lebenspläne zerstört zu sehen, war hart.

Während der Chefarztvisite redeten die Mediziner in mir damals fremden Fachbegriffen über mich, anstatt mit mir zu sprechen. Zum Glück nahm sich ein junger Unfallchirurg meiner an. Er kam nach der Visite, um mir alles zu erklären. Abends schaute er oft vorbei und wir unterhielten uns. Über Wochen nahm er sich immer wieder Zeit für mich. Seine fürsorgliche Art machte die Situation erträglich. Und mehr noch: Er weckte in mir den Wunsch, ebenfalls Arzt zu werden.

Im Vergleich zu der massiven Lebensveränderung damals ist das Testergebnis, das mir ein biologisches Alter von 74 Jahren attestiert, kein Schock, sondern bloß ein Weckruf. Die schlimmen Konsequenzen sind ja noch nicht eingetreten. Im Gegensatz zu meinem Unfall damals habe ich heute die Möglichkeit, rechtzeitig gegenzusteuern. Denn die wichtigste Botschaft des faszinierenden Forschungsgebiets der Longevity – also der Langlebigkeit –

lautet: Wie schnell wir altern, ist kein Schicksal. Wir können es mit unserem Lebensstil beeinflussen, im Guten wie im Schlechten. Und zwar erheblich: Die Art, wie wir leben, hat einen größeren Einfluss auf das Altern als unsere Gene.

Genau da habe ich angesetzt. Ich habe mein Leben auf den Prüfstand gestellt und in mancher Hinsicht umgekrempelt. Parallel dazu habe ich mich in die Longevity-Forschung eingearbeitet, mit Wissenschaftlern und Ärztinnen gesprochen und immer mehr verstanden, wie alles zusammenhängt.

Je tiefer ich in die Materie eingestiegen bin, desto stärker ist mir bewusst geworden, dass ich nicht bloß ein langes, sondern vor allem ein erfülltes Leben führen möchte. Das Streben nach mehr Lebensjahren ist für mich kein Selbstzweck. Deshalb beschäftige ich mich intensiv mit mentaler Gesundheit, mit meinen persönlichen Zielen, meinen Beziehungen und mit den Momenten und Begegnungen, die das Leben für mich wertvoll machen.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich mir sicher bin, dass meine Erfahrung nicht einzigartig ist. Zwar bringen wir durch unser Erbgut alle etwas unterschiedliche Voraussetzungen mit, doch im Kern müssen wir uns alle mit denselben großen Themen beschäftigen: Wie gehe ich mit Stress um? Wie finde ich guten Schlaf? Wie bringe ich das richtige Maß an Bewegung in mein Leben? Wie ernähre ich mich gesund? Wie führe ich gute und erfüllende Beziehungen? Und womöglich auch mit der Frage: Warum trinke ich Alkohol und wie ich kann darauf verzichten?

Wie sich durch diese Entscheidungen das Alter verändern lässt, habe ich am eigenen Leib erfahren: Hacking Age ist möglich! Richtig umgesetzt bietet es nicht bloß das Versprechen von mehr Lebenszeit in der Zukunft, sondern es macht das Hier und Jetzt lebenswerter.

Begleiten Sie mich auf meiner Reise hin zu meinem jüngeren Ich.

DER WECKRUF

Der Test, der mein Leben veränderte, lag monatelang in einer Schublade. Eine befreundete Wissenschaftlerin, Dr. Nichola Conlon, hatte ihn mir gegeben, als wir uns auf einer Longevity-Konferenz trafen. Longevity ist der Forschungszweig, der ergründen will, wie wir möglichst alt werden und dabei lange gesund und fit bleiben. Es ist ein recht neues Themenfeld, dessen Fortschritte mich als Arzt seit Jahren interessieren. Bisher sah ich aber wenig Anlass, diese Erkenntnisse auf mein eigenes Leben anzuwenden.

Da ich wie immer viel um die Ohren hatte, legte ich den Test nach der Konferenz irgendwohin und vergaß ihn. Im Dezember 2023 fiel er mir per Zufall wieder in die Hände und aus einer Laune heraus nahm ich mir dann doch die Zeit, ein paar Blutstropfen aus meinem Finger zu pressen und das Test-Kit einzuschicken. Das Ergebnis interessierte mich, weil ich von Natur aus neugierig bin. Sorgen bezüglich meines biologischen Alters trieben mich nicht um.

Dass etwas nicht stimmte, ahnte ich erst, als der Testanbieter einen Videocall mit mir vereinbarte. Unauffällige Ergebnisse kann man per Mail oder Telefon kommunizieren, für schlechte braucht es den direkten Austausch. Das weiß ich als Arzt.

Ich führe das Gespräch im Urlaub auf Sylt, wo ich das neue Jahr in Ruhe beginnen will. Die vergangenen zwei Jahre haben mich beruflich voll gefordert. Ich habe einige kritische Situationen meistern müssen, um mein Unternehmen erfolgreich zu halten. Das ist zum Glück gelungen.

Ich liebe es, das Jahr, wie fast immer, auf dieser Insel zu beginnen. In diesen Urlauben lese ich viel, treffe Freunde, entspanne mich. Sylt ist meine Seelenoase. Zwei meiner Hunde sind diesmal mit dabei, jeden Tag gehe ich lange mit ihnen am Strand spazieren.

Auch wenn man mich nie auf einer Silvesterparty antreffen wird, weil mir diese fest terminierten Feiern ein Graus sind, markiert der Jahreswechsel für mich einen Neuanfang. Dieses Jahr soll nach den überstandenen Turbulenzen etwas stabiler, etwas ruhiger laufen, denke ich. Mein gedanklicher Fokus liegt dabei allerdings auf der Arbeit, nicht auf meiner Gesundheit. Bis ich den Videocall führe und mich diese Nachricht aufschreckt ...

74 Jahre! Mir fällt es schwer, die Zahl an mich heranzulassen. Mit 49 fühle ich mich nicht alt, schon gar nicht *so* alt. Mein biologisches Alter liegt 25 Jahre über meinem chronologischen. Ungebeten schießt mir eine Frage durch den Kopf: Was, wenn ich nur noch zehn Sommer vor mir habe?

Der Mediziner, der mir die schlechte Nachricht überbringt, erzählt, dass manche, die so ein Ergebnis bekommen, es sich leicht machen und einfach bezweifeln, dass der Test, für den sie sich vorher entschieden und Geld ausgegeben haben, valide ist. Das tue ich nicht. Und gerade deshalb setzen seine Ausführungen bei mir ein Gedankenkarussell in Gang. Habe ich solch einen Raubbau mit meinen Ressourcen getrieben, körperlich und mental? Bin ich an einem Wendepunkt in meinem Leben angekommen?

Bis zu diesem Tag habe ich vor allem für den Erfolg gelebt. Ich habe beruflich alles erreicht, was ich mir vorgenommen habe, und weit mehr, als ich mir als junger Mensch je erträumt hätte. Doch dabei habe ich offensichtlich die Kosten ausgeblendet – und den Erfolg mit meiner Gesundheit bezahlt.

Bei etwa vier von fünf Menschen zeigen sich im Test nur leichte Abweichungen zwischen biologischem und kalendarischem Alter, erklärt mir der Arzt des Testanbieters. Höchstens acht Jahre mehr oder weniger trennen bei ihnen beide Werte. Wenige Menschen seien biologisch deutlich jünger als chronologisch. Ich gehöre zu den ebenfalls seltenen Ausreißern in die andere Richtung.

Was unterscheidet eigentlich einen alten Menschen von einem jungen? Manches sieht man auf den ersten Blick, Falten etwa. Will man das Altern erforschen oder durch Tests ermitteln, muss man allerdings genauer hinschauen. In einem in der Longevity-Wissenschaft geschätzten Fachartikel wurden 2013 neun Kennzeichen des Alterns definiert, 2023 wurden diese auf zwölf erweitert, die sogenannten »Hallmarks of Aging«. Das sind eben nicht graue Haare oder Altersflecken, sondern Mechanismen, die diese Veränderungen bewirken. Einer davon ist die chronische Inflammation, auf Englisch *Inflammaging* (zusammengesetzt aus *Inflammation*, Entzündung, und *Aging*, Altern). Dass Menschen im Alter Infektionen schlechter abwehren können und viele chronische Erkrankungen erst in der zweiten Lebenshälfte ausbrechen, hängt auch mit dem Inflammaging zusammen. Der Test, der mir fast ein Greisenalter attestiert, gibt einen Hinweis darauf, mit welcher Stärke solche chronischen Entzündungen im Körper toben. Oder anders gesagt: Er misst, wie stark das Immunsystem darauf gepolt ist, Entzündungen zu fördern, statt sie zu unterdrücken. Dafür überprüft er chemische Veränderungen an Antikörpern, also an Teilen der Körperabwehr. Die Antikörper sind von sogenannten Glykanen umgeben, deren genaue Beschaffenheit mitbestimmt, ob Antikörper eher entzündungsfördernd oder entzündungshemmend arbeiten. Ihr Muster verändert sich mit dem Lebensalter, daher lassen sie sich als Marker nutzen.

Ich weiß von einer früheren Untersuchung, dass meine Arm- und Beinarterien bereits erste Anzeichen von Verkalkung, der sogenannten Arteriosklerose, zeigen, anders, als das in meinem Alter zu erwarten wäre. Arteriosklerose ist im Kern eine chronische Entzündung, insofern fügt sich für mich durch das Testergebnis nun eins zum anderen.

Es lässt sich darüber streiten, wie exakt dieser eine Test einen so komplexen Wert wie das biologische Alter bestimmen kann. Ein bekannter Altersforscher, Steve Horvath, sagt sogar, er vermeide es, von »biologischem Alter« zu sprechen, weil es dafür keine gute Definition gebe. Dazu muss man wissen, dass eine Methode, die die Alterung der Zellen bestimmt, nach ihm benannt ist: Die Horvath-Uhr misst sogenannte epigenetische Marker.

Doch wie dem auch sei, aus meiner Sicht hat mein Test seine Berechtigung, selbst wenn er nicht exakt widerspiegeln sollte, wie stark mein Körper, meine Organe und meine Zellen gealtert sind. Dass ich biologisch circa 25 Jahre älter bin, als ich es sein sollte, will ich also ernst nehmen.

Ich merke dennoch, dass ich dem Gespräch über mein Testergebnis schlecht folgen kann. Innerlich wirbeln Fragen durch meinen Kopf: Soll ich mein Leben umkrempeln? Habe ich dafür überhaupt die nötigen Freiräume?

Nachdem wir den Videocall beendet haben, versuche ich, nicht zu grübeln. Schließlich ist das bei Weitem nicht die schlimmste Nachricht, die ich in meinem Leben bekommen habe. Mit Amy und Lionel, den zwei Hunden, die mit auf Sylt sind, gehe ich raus. Bei einem Strandspaziergang kann ich besser nachdenken.

BESTANDSAUFNAHME: EIN BLICK ZURÜCK VOR DEM BLICK NACH VORN

Am Strand mit den Hunden lasse ich meine Gedanken schweifen. Kann ich es schaffen, meine biologische Uhr zurückzudrehen? Wie soll ich diese Veränderung angehen? Am besten, ich beginne dort, wo ich gerade stehe, und mache erst einmal eine Bestandsaufnahme.

Ich liebe mein Leben. Mein Unfall hat mir früh verdeutlicht, welchen Wert es hat. Ich bin dankbar für seine ganze Fülle. Natürlich habe ich auch Sorgen und schlechte Tage, grundsätzlich aber ist mein Name Programm: Felix bedeutet »der Glückliche«. Den haben meine Eltern gut ausgewählt! Mein Optimismus ist unerschütterlich.

Auch was die äußeren Faktoren betrifft, habe ich in vielerlei Hinsicht die besten Voraussetzungen für ein erfülltes, zufriedenes Leben. Das beginnt schon beim Materiellen. Es heißt zwar immer, Geld mache nicht glücklich, dem aber kann man wissenschaftliche Daten entgegenhalten. So sind Menschen in reichen Nationen im Schnitt glücklicher als Menschen in armen Ländern. Ich lebe in der Schweiz, einem der Länder mit dem höchsten Wohlstand weltweit. Der eigene Kontostand beeinflusst laut Studien auch die Lebenszufriedenheit, was mir einleuchtet. Sich sorgen zu müssen, ob das Geld bis zum Monatsende reicht, beim Einkaufen auf jeden Cent achten zu müssen und sich aus Kostengründen nie einfach etwas gönnen zu können, erschwert den Alltag. Das wird wohl jeder bestätigen, der diese Erfahrung schon gemacht hat. Ich bin froh, diese Schwierigkeiten nicht zu haben. Zwar haben mich als Unternehmer durchaus auch mal Geldsorgen

wachgehalten, ich musste mir jedoch noch nie Gedanken machen, ob ich mir die nächste Mahlzeit leisten kann.

Den Sylturlaub im Januar habe ich schon immer genutzt, um Bilanz zu ziehen und Neues zu planen. Jetzt ist dieser Prozess intensiver denn je. Ich will verstehen, an welchen Stellen ich falsch abgebogen bin und wie ich meinen Weg neu finde. Deshalb blicke ich zurück bis in meine Kindheit.

Ich bin ein Lehrerkind. Mein Vater unterrichtete an einer Realschule, meine Mutter arbeitete an der Waldorfschule, auf die ich ging. Ich geriet als Kind früh in Konflikt mit der Waldorfpädagogik. Sie beruht auf der von Rudolf Steiner entwickelten Anthroposophie, einer esoterischen Weltanschauung, mit der ich bis heute wenig anfangen kann.

An Waldorfschulen läuft einiges anders als an »normalen« Schulen. Mich ärgerte als Kind vor allem, dass ich wegen Steiners Ideen nicht Fußball spielen durfte. Wir lebten in der Nähe von Trier auf dem Land. Alle Jungs in meinem Umfeld kickten. Mir aber wurde gesagt, das sei zu gewalttätig. Stattdessen musste ich Geige spielen, obwohl ich weder Lust dazu hatte, noch Talent dafür besaß. Seit ich frei entscheiden durfte, habe ich nie wieder musiziert.

Zu Hause hatten wir keinen Fernseher – auch eine Waldorfmaxime. Wenn andere Kinder über die neuesten Serien sprachen, konnte ich nicht mitreden und fühlte mich als Außenseiter. Zudem war ich als Kind etwas übergewichtig. Ich erinnere mich bis heute, wie ich deswegen gehänselt wurde. Wenn ich zurückblicke, sehe ich einen Jungen vor mir, der sich nach Anerkennung sehnte.

Allerdings war ich bereits in jungen Jahren gut darin, mir Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Mein erster Coup war mein Wechsel von der Waldorfschule auf ein staatliches Gymnasium. Einer der Gründe für meinen Wechselwunsch war, dass ich mich messen und vergleichen wollte. Da es auf der Waldorfschule erst ab der Oberstufe Noten gibt, wusste ich nie, wo ich wirklich stand. Das gefiel mir nicht.

Als ich diesen Wunsch in die Tat umsetzen wollte, hatte ich hohe Hürden vor mir, denn mein Umfeld war dagegen. Machte es doch einen schlechten Eindruck, wenn der Sohn einer Waldorflehrerin ins staatliche Schulsystem wechselte! Ich weiß noch, wie bei einem Termin drei Lehrer gleichzeitig vor mir saßen und mich davon überzeugen wollten, dass ich es an einem Gymnasium nicht schaffen würde. Es war ein regelrechtes Tribunal: Drei Erwachsene versuchten gemeinsam, einem Jugendlichen einzureden, dass er ein Loser ist! Ich ließ mich jedoch nicht entmutigen. Kurzerhand stellte ich mich allein, ohne Begleitung meiner Eltern, dem Direktor des nahe gelegenen Gymnasiums vor. Offensichtlich machte ich einen guten Eindruck, denn er gab mir eine Chance. Zu Recht – ich hängte mich rein und blieb nicht sitzen, sondern hielt problemlos mit.

Im Rückblick bin ich davon überzeugt, dass durch diese Erfahrung ein Grundstein für meine Zielstrebigkeit und meinen Optimismus gelegt wurde. Ich glaube bis heute fest daran, dass ich alles erreichen kann, was ich mir vornehme, wenn ich nur hart genug dafür arbeite.

Kurz nach meinem Schulwechsel trennten sich meine Eltern. Meine Schwester und ich zogen mit meiner Mutter nach Hamburg, mein Bruder blieb bei meinem Vater.

In Hamburg machte ich meine ersten Schritte in Richtung Unternehmergeist. Mit 16 Jahren wollte ich nicht mehr bei meiner Familie leben, hatte aber weder eine eigene Wohnung noch Geld für meinen Lebensunterhalt. Also schmiedete ich einen Plan!

In der Nähe meiner Schule, im Stadtteil Wandsbek, lag ein größeres Altersheim. Ich stellte mich dort vor und fragte, ob ich dort wohnen dürfe, wenn ich Einkäufe und Botengänge für die Senioren erledigte. Ich durfte. Ich bekam ein Zimmer und konnte mich in der Küche selbst versorgen. Es lief super. Ich mochte die Arbeiten und Aufträge, die mir die alten Leute gaben. Mir gefiel es, Menschen zu unterstützen.

Zudem bekam ich von den Omas und Opas reichlich Trinkgeld, Geldsorgen hatte ich also keine.

Heute wäre so ein Arrangement garantiert nicht mehr möglich bei den vielen Regeln und Auflagen, die es mittlerweile gibt. Vielleicht hatte ich es aber auch damals vor allem der eher unkonventionellen Heimleitung zu verdanken, dass ich in so jungen Jahren diesen großen Schritt in die Selbstständigkeit machen konnte.

Nach dem Schulwechsel in Trier war dies mein zweiter großer Erfolg, der mich merken ließ: Ich war in der Lage, mit mutigen Ideen mein Leben zu meistern! Das klingt viel selbstbewusster, als ich damals war. Trotz dieser Erfahrungen traute ich mir über viele Jahre zu selten zu, in dieser Form mein eigenes Ding zu machen.

Mich plagte zum Glück zwar kein Imposter-Syndrom, das Menschen glauben lässt, sie hätten ihre Erfolge nicht verdient. Doch als Kind und Jugendlicher hatte ich mit größeren Selbstzweifeln zu kämpfen. Erst allmählich haben mir meine Erfolge geholfen, selbstbewusst zu werden.

Ich habe ja schon erwähnt, dass ich in meiner Jugend geschauspielert habe. Mein Weg dorthin begann mit einem Zufall: An der Schule in Wandsbek wurden Teile einer Fernsehserie gedreht: *Vater braucht eine Frau* mit Klaus Wennemann. Ich weiß nicht, ob sich noch irgendjemand an diese Serie erinnert. Für uns Schüler war das natürlich aufregend. Wir durften als Statisten die Klassenzimmer füllen. Die Sprechrollen gingen an junge Schauspielerinnen und Schauspieler, die über eine Agentur vermittelt wurden.

Als Statist saß ich für einen Dreh neben einem dieser Schauspieler. In mindestens einem Dutzend Anläufe schaffte er es nicht, seinen Text fehlerfrei aufzusagen. Klaus Wennemann war ziemlich genervt und wollte die Szene endlich im Kasten haben. Er fragte ausgerechnet mich, ob ich übernehmen könne. Wahrscheinlich konnte jeder im Raum die wenigen Sätze in- und auswendig, an denen der arme Schauspielnovize gescheitert war. Ich brachte sie