

gutes leben
bene!

PETER
TAUBER

Lauf los

***Egal, wo du im Leben stehst:
Du kannst immer wieder
neu starten***



Inhalt

Vier Fichten	7
Politik ist ein Marathon und kein Sprint.	20
Aufstehen oder liegen bleiben?	36
Laufgeschichte(n)	48
Den richtigen Weg finden	68
Weglaufen ist nicht!	77
Es gibt keinen Grund, schneller zu werden!	89
Vertraut den neuen Wegen!	104
Vom Glück, Zweiter zu sein	125
Sport ist Mord?	136
Kopf hoch! Nicht nur beim Laufen!	157
Lauf, um Gottes willen, lauf!	165
Auf der Zielgeraden	175
10 nicht ganz ernst gemeinte Tipps für den Lebenslauf!	182
Literatur	186
Vita	189

*Für meine Eltern,
die mir das Laufen beibrachten*

Vier Fichten

Seit über einer halben Stunde laufe ich durch den Wald. Es riecht nach frischem Baumharz und feuchter Erde, bei jedem Schritt gibt der Boden ein wenig nach. Meter für Meter geht es bergauf. Ich bin froh, die Hitze der asphaltierten Straßen hinter mir gelassen zu haben. Mein Ziel sind die Vier Fichten, eine der höchsten Erhebungen im Büdinger Wald, gut neun Kilometer von meiner Haustür entfernt. Oben angekommen eröffnen sich auf einmal viele neue Wege. Sofort stellt sich die Frage, wie es jetzt weitergeht. Doch so weit bin ich noch nicht. Noch liegt ein beschwerlicher Weg vor mir.

Den Germanen galt die Fichte als Schutz- und Heilbaum. Ihrem Harz wird auch heute noch eine heilende Wirkung zugeschrieben. Im antiken Griechenland wurde der Siegeskranz für die Athleten aus Fichtenzweigen gewunden. Und im Mittelalter war die Fichte das Sinnbild für Stärke und Hoffnung.

Den letzten Kilometer geht es so steil bergauf, dass ich den Blick senke und auf den Boden schaue. Wenn ich die Strecke mit Freunden laufe, dann wird es auf diesem Abschnitt meistens sehr still. Mal schauen, wie heute meine Zeit ist,



geht es mir durch den Kopf. Das ist wieder typisch, Peter, ermahne ich mich sogleich. Es geht doch nicht nur um perfekte Bedingungen. Es geht auch nicht darum, eine Bestzeit zu schaffen, sondern vor allem ums Sein. Ums Dasein. Und zwar wörtlich in diesem Falle. Da sein an den Vier Fichten, einem meiner Lieblingsorte. Zugegeben: Bis zu dieser Einsicht war es ein weiter Weg, der deutlich schwieriger und länger war als die Strecke hoch zu den Vier Fichten.

Heute früh habe ich noch gedacht, dass ich eigentlich überhaupt keine Zeit zum Laufen habe, weil einfach zu viel auf dem Zettel steht. Aber ich weiß, dass ich gerade deshalb die Lafschuhe anziehen muss – denn so bekomme ich den Kopf frei.

Der Puls pocht in den Schläfen, während ich mich den letzten, aber besonders steilen Anstieg hochschleppe. Ich beiße die Zähne zusammen. Trotzdem ist es gut, hier zu sein. Zu laufen. Gleich bin ich da.

Worum es wirklich geht

Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, stillzustehen. Das Laufen ist in uns. Dabei können wir uns nicht immer aussuchen, ob der Weg, den wir nehmen, ein gerader, einfacher, sonnendurchfluteter, aber angenehm kühler Waldweg im Sommer ist oder ein steiler Anstieg im Nebel bei frostigen Temperaturen, bei dem uns ein eiskalter Wind ins Gesicht peitscht.

Damit es im Leben ganz grundsätzlich läuft, kann das Laufen eine gute Sache sein. Wohlgemerkt, das richtig verstandene Laufen. Denn wer läuft, der lernt auch mit schwierigen Situationen klarzukommen. Das gilt in der Tat nicht nur für das Laufen selbst, sondern auch für das Private wie für den Job. Wofür ist das Laufen gut? Wie macht uns das Laufen stärker? Was lehrt es uns? Wann hilft es vielleicht auch nicht?

So viel sei an dieser Stelle bereits verraten: In diesem Buch geht es nicht in erster Linie um Ratschläge für Laufanfänger oder geheime Tipps für die erfahrenen Läuferinnen und Läufer. Es geht um mehr. Wir gehen oft achtlos mit unserem Körper um. Dann nimmt auch unsere Seele Schaden. Das Laufen jedoch tut Körper und Geist gleichermaßen gut. Deshalb geht es hier um viele Fragen, die wir uns jeden Tag stellen. ***Wir sind nicht dafür gemacht, stillzustehen.*** Wir wollen bisweilen hoch hinaus, haben große Ziele. Und dann will das Leben etwas ganz anderes von uns und wir müssen neu anfangen. Alles auf Anfang? Von wegen. Wir schleppen den Ballast unseres Lebens weiter mit uns. Trotzdem geht es weiter. Da hilft es, auf unsere Perspektive zu achten. Es tut gut, im Moment zu sein.



Hier und jetzt

Mein Atem geht schwer, ich schnaufe ganz schön. Endlich bin ich angekommen. Zwischen den Bäumen wächst Gras, Sonnenlicht fällt durch die Zweige. Ich höre den Gesang der Vögel, die Geräusche des Waldes und auch das leise Surren des nahe gelegenen Windrades. Zwischen den Fichten steht eine eherne Wildschweinskuulptur. Der Keiler war ein Geschenk der vier Söhne an den verstorbenen Fürsten Otto Friedrich zu Ysenburg und Büdingen, dem der Wald einst gehörte. Oft mache ich mit dem Wildschwein ein Selfie. Es ist – wie ich – schon etwas ramponiert. Einmal wurde es mit Farbe besprüht, dann hatte jemand den Bürzel, so heißt der Schwanz beim Wildschwein in der Jägersprache, abgesägt. Aber die eiserne Sau steht da unverdrossen. Und ich freue mich jedes Mal, sie zu sehen.

Ich blinzele nach oben und sage innerlich »Danke«. Sonst mache ich beim Laufen nie eine Pause, an den Vier Fichten fast immer. Vergessen sind die Anstrengungen beim Anstieg und auch die Zweifel vor dem Lauf, denn es sind hin und zurück immerhin fast zwanzig Kilometer. Das ist nicht nur anstrengend, sondern kostet mich viel Zeit. Und mein Schreibtisch ist so voll und die Telefonliste viel zu lang. Doch heute hatte ich »Besseres zu tun«. Wie gut, dass ich losgelaufen bin und die Zeit jetzt keine Rolle mehr spielt.

Die Vier Fichten sind für mich seit Jahren ein wunderbarer Kraftort. Eine alte Legende rankt sich darum.

Die vier Bäume stehen sinnbildlich für Wachstum und Gedeihen, aber auch für das Scheitern und den Niedergang. Damit sind auch die Hoffnung und die Zuversicht verbunden, die man immer wieder braucht, um neu anzufangen, zu entscheiden und zu handeln. Tief hole ich Luft.

Ich lehne am Baumstamm und dehne meine Muskeln, der Puls wird ruhiger, bewusst atme ich tief ein und aus. Der Schweiß tropft mir von der Stirn. Der Weg hier hoch ist immer anstrengend. Manchmal erwische ich mich bei dem Gedanken, dass ich letztes Mal nicht so außer Atem, dass ich schneller, nicht so erschöpft war wie jetzt. Aber der Weg hat einen großen Vorteil: Anders als im Leben weiß ich, welche Herausforderung nach der nächsten Kurve noch auf mich wartet.

Hinter mir liegt eine heftige Zeit. Schmerzhaftes Abschiede – und das gleich mehrfach. Innerhalb weniger Wochen mussten meine Geschwister und ich den Tod der Eltern verkraften. Mit dem Tod kommen vermeintliche Gewissheiten abhandeln. Auf einmal sind da viele Gedanken und Fragen, die mit dem Ende zu tun haben. Auch die Frage, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich weiß, dass diese Frage sich immer wieder neu stellt.

Das Ende meiner politischen Karriere war selbstbestimmt. Ich bin gegangen, weil ich etwas anderes tun wollte. Mich ausprobieren. Was kann ich? Was interessiert mich? Aktuell merke ich: Ich bin auf dem richtigen Weg.

Der Blick zurück, so versöhnlich er manchmal ist, hilft meistens nicht. Das Leben will vorwärts gelebt werden,



wie es der dänische Philosoph Sören Kierkegaard einst so treffend formuliert hat. Doch wenn die Aussichten trübe sind und die Zweifel mit Blick auf die Zukunft groß, dann flüchten wir uns eben gerne in das Vertraute. Dann vergessen wir, dass auch unser Gestern nicht frei war von Sorgen, Krisen und Problemen.

Natürlich läuft es nicht immer rund. »Der Weg, den wir gehen, ist selten asphaltiert!«, singt die Band Jennifer Rostock in ihrem Lied »Ein Schmerz und eine Kehle«. Das Gefühl kennen die meisten: Die Wegstrecke ist uneben, Schlaglöcher, Pfützen, enge Kurven, Umleitungen und dann eine Vollsperrung. Es geht gefühlt immer einen steinigen Weg bergauf. Wir geraten ins Stolpern und Straucheln. Oft genug fallen wir hin. Das lässt sich nicht vermeiden. Wir trösten uns mit dem Gedanken, dass das dazugehört. Das macht es allerdings nicht leichter und das Aufstehen ist oft genug beschwerlich. Du merkst schon: Das gilt natürlich auch im übertragenen Sinne.

Da tut es gut, dass wir uns bewusst machen: Vermutlich bist du auf deinem Weg durchs Leben schon manches Mal hingefallen, vielleicht ziert dich die eine oder andere Narbe. Deine Erfahrungen machen dich aus. Dein Lebenslauf, dein Lauf durchs Leben hat dich hierhergeführt. Das Wort Lebenslauf ist ein wunderbares Wort, um das zu beschreiben, was das Leben ausmacht. Und jetzt stehst du hier.

Was brauchst du wirklich?

Genauso wichtig ist die Frage: Was brauchst du, damit du in deiner Kraft bleibst? Was bringt dich wieder auf die Beine, wenn du den Boden unter den Füßen verloren hast? Und was lässt dich neu loslaufen, wenn du dich gerade schwach fühlst? Das Laufen ist das perfekte Gleichnis für unser Leben. Egal, wo du im Leben stehst, egal, welche Herausforderung du gerade vor der Brust hast, womit du dich plagst, was dich ärgert oder was dich aus der Bahn geworfen hat: Stehen bleiben geht nicht, umkehren wäre auch blöd. Immerhin bist du bis hierher gekommen.

Deshalb ist dies ein Buch für alle, die auf dem Weg sind. Alle, die vorwärtsgehen oder -laufen, die unterwegs sind im Leben – notgedrungen oder weil sie eine Idee antreibt. Nicht so sehr ein Buch für diejenigen, die denken, dass sie bereits angekommen sind – aber wer kann das schon von sich behaupten?

Für alle, die schon laufen und die weiterlaufen wollen, ist dieses Buch. Wer läuft, der weiß, dass man schon im Ziel wieder an den nächsten Lauf denkt. Das gilt aber nicht nur für einen Wettkampf, sondern auch beim täglichen Lauf durch die vertrauten Straßenschluchten der Großstadt oder durch Felder, Wälder und Wiesen.

Wer erst mal losgelaufen ist, der merkt schnell, wie befreiend das sein kann.



Es ist deshalb ein Buch für diejenigen, die zögern und vielleicht einen Schubs aus der Haustür brauchen – nicht nur sprichwörtlich. Denn das Laufen kann helfen, dass der Aufbruch, nach dem wir uns sehnen, sich nicht auf den Sport beschränkt, sondern ganz allgemein in unserem Leben gelingt. Die Lektüre ist deshalb denen empfohlen, die sich auf den Weg machen wollen, aber noch an der Startlinie stehen, weil sie nicht so recht wissen, in welche Richtung sie laufen sollen.

Es ist ein Buch für diejenigen, die immer perfekt vorbereitet sein und alles richtig machen wollen. Und die dabei das Beste verpassen: den Moment. Wer erst mal losgelaufen ist, der merkt schnell: Beim Laufen bist du im Hier und Jetzt.

Das Buch wendet sich auch an diejenigen, die eine Vollbremsung im Leben hinlegen mussten. Jeder Läufer kennt das Thema Verletzungen. Man will gerne laufen, aber es

läuft eben gerade nicht. Im echten Leben

Wir können sind das: Krankheit, Verlust eines Arbeitsplatzes, Trennungen, Abschiede,
so viel mehr, Tod. Mit solchen Verletzungen müssen
als wir denken.

wir umgehen. Nicht immer ist die Lösung, einfach weiterzumachen. Es braucht eine Pause, man muss heilen. Das Leben mutet uns bisweilen ganz schön was zu. Aber das Leben ist eben auch schön. Deswegen wäre es doch schade, liegen zu bleiben, wenn wir hingefallen sind. Aufstehen und weiterlaufen. Dazu gibt es keine Alternative.

Ob du ganz neu mit dem Laufen anfängst oder dich der nächsten Hürde im Leben stellen willst – ich rate dazu, nicht zu lange zu überlegen. Viele Entscheidungen in unserem Leben treffen wir spontan, aus dem Bauch heraus oder mit dem Herzen. Dich plagen Selbstzweifel? Das kenne ich! Du überlegst, ob du das überhaupt kannst, was von dir verlangt wird. Ob du schaffen wirst, was vor dir liegt. Wie oft habe ich mir diese Frage schon gestellt. Die Antwort kann man nicht durchdenken. Die Antwort findet man, wenn man losläuft. Wir können so viel mehr, als wir denken.

Ein Beispiel gefällig? Lange Zeit haben Menschen geglaubt, dass es nicht möglich ist, eine englische Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. Dann kam 1954 Roger Bannister. Er hat diese »Regel« einfach ignoriert. Er hatte die Vision, eine Meile unter vier Minuten zu laufen – und hat es gemacht. Ganz so einfach war es natürlich nicht. Er musste hart trainieren und sich anstrengen. Aber schließlich gelang ihm, was alle für unmöglich gehalten hatten: Er lief die Meile, das sind 1600 Meter, als erster Mensch in weniger als vier Minuten! Kurz danach versuchten es andere – und schafften es ebenso, vielleicht, weil sie nun wussten, dass es möglich ist. Jedenfalls purzelten die Rekorde über diese Distanz in den Jahren danach nur so.

Was Menschen alles können, wenn sie die meist selbst gesetzten Grenzen ignorieren, an sich glauben und ihren Willen entfesseln! Man nennt diese Kraft, die Grenzen



verschiebt, seitdem auch den Roger-Bannister-Effekt. Aber so neu ist das eigentlich gar nicht. Es heißt ja schon im Markusevangelium: »Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt.«

Oft genug hören wir vom Chef oder sogar von guten Freunden: Das schaffst du nicht! Lass es sein! Das brauchst du gar nicht erst zu versuchen! Mein Buch soll dazu ermutigen, auf die innere Stimme zu hören, der eigenen Kraft zu vertrauen und an sich selbst zu glauben. Sich etwas zuzutrauen, manchmal auch, sich etwas zuzumuten. Ein schönes Wort übrigens: sich etwas zumuten. Damit meinen wir, dass wir uns etwas abverlangen. Eine Zumutung ist mindestens unangenehm, oft erkennen wir den Sinn nicht und hinterfragen die Notwendigkeit.

Ob das, was uns fordert, uns nicht auch weiterbringen kann? Von Fall zu Fall wird die Antwort unterschiedlich ausfallen. Aber da wir nicht mehr im Paradies weilen, ist das Leben ohnehin oft mit Mühsal verbunden, gerade dann, wenn wir etwas erreichen wollen. Wir wachsen mit unseren Aufgaben. Seien wir ehrlich: Der Erfolg schmeckt besser, wenn wir etwas dafür tun müssen und er uns nicht wie eine reife Frucht in den Schoß fällt.

Entscheidend bleibt, bei alledem auf uns selbst zu hören und nicht andere zum Maßstab unseres Denkens und Handelns zu machen. Dafür braucht es einen klaren Kopf. Und da hilft das Laufen.

Wir Menschen sind fürs Laufen gemacht. Unsere Vorfahren waren bekanntlich Jäger und Sammler. Von der

afrikanischen Savanne über die Laufbahn im antiken Griechenland und bis heute ist das Laufen im wahrsten Sinne des Wortes Teil unserer DNA. Allein in Deutschland schnüren über 23 Millionen Menschen regelmäßig die Laufschuhe. Fast 3000 Laufveranstaltungen gibt es hierzulande und über 1,5 Millionen Menschen nehmen jedes Jahr daran teil. Was für beeindruckende Zahlen! Natürlich stimmt es: Wer bei einem Marathon startet, der sollte sich darauf vorbereiten. 42,195 Kilometer läuft man nicht einfach so. Aber die Laufschuhe aus dem Schrank holen oder sich im Sportgeschäft ein Paar kaufen, anziehen und loslaufen: Das ist keine Quantenphysik.

Jesus war der erste Ultrarunner der Geschichte.

Übrigens spielt das Laufen auch in der Bibel eine wichtige Rolle. Es muss ja nicht gleich vierzig Jahre durch die Wüste gehen, wie in der Geschichte über das Volk Israel. Und dann erzählt die Heilige Schrift ja die Geschichte eines Mannes, der immerhin vierzig Tage durch die Wüste lief. Jesus war der erste Ultrarunner der Geschichte.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir das Laufen durch viele Krisen und Herausforderungen geholfen hat. Dank des Laufens konnte ich mich auf das Wesentliche konzentrieren und erkennen, was wichtig ist. Oder auch einfach mal vergessen, was mich gerade plagt. Krisen, Selbstzweifel, Scheitern, Verlust. Ich kenne alle diese Situationen.



Keine Sorge. Ich erinnere mich auch an viele Triumphe, Freude, Glück, Seligkeit. Damit meine ich nicht nur den Moment im Zieleinlauf des Frankfurt Marathons in der Festhalle, der »Gudd Stubb«, wie es in Mainhattan heißt. Ich meine die guten Momente im Leben, die uns geradezu beflügeln. Das müssen keine Rekorde sein. Oft sind es vermeintliche Kleinigkeiten. Da ist das unerwartete Lob, ein kleines Geschenk, die Tafel Lieblingsschokolade zum Beispiel. Vielleicht unerwartet ein Stück Kuchen an einer Verpflegungsstation. Oder auch die gemeinsame Erinnerung an einen schönen Abend mit Freunden, die wieder wachgerufen wird und uns zum Lachen bringt.

Manchmal reichen schon ein sonniger Morgen und ein guter Kaffee. Wenn wir dann die Laufschuhe schnüren, haben wir eine ganz neue Kraft. Dann vertrauen wir dem Leben. Darum geht es. Der Prophet Jesaja hat dieses Gefühl beschrieben: »Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht müde werden« (Jesaja 40,31). Es klingt wie eine Beschreibung des sogenannten Runner's High, das manche Läuferinnen und Läufer erleben. In dem Moment hat man das Gefühl, dass alles gelingt.

Laufen ist einerseits eine ernste Sache. Gleichzeitig sage ich: Laufen soll Spaß machen. Das eine schließt das andere eben nicht aus. Das Leben ist ja auch nicht ohne Widersprüche. Aber bevor ich jetzt erkläre, was in diesem Buch alles passieren wird, schlage ich vor, wir schnüren gedanklich die Laufschuhe und laufen einfach los. Und ich erzähle dir mal, wie es eigentlich kam, dass das Laufen für mein Leben so wichtig geworden ist. Bist du dabei?



Politik ist ein Marathon und kein Sprint

Um kurz vor sieben Uhr stehe ich mit dem Journalisten Hajo Schumacher, der unter dem Pseudonym Achim Achilles seiner Leidenschaft für das Laufen schriftlich Ausdruck verleiht, vor dem Konrad-Adenauer-Haus in Berlin, der Parteizentrale der CDU. Wir haben uns zu einem Interview und zum Laufen verabredet. Er befragt mich unter anderem zu meinen sportlichen Zielen, meiner größten Niederlage und zum Belohnungsbier. Ich habe klare Ziele, von denen ich erzähle: »Wenn ich 9,9 km auf der Uhr habe, dann wetze ich noch mal um die Ecke. Zweistellig muss es schon sein: Für 9,9 gehe ich nicht aus'm Haus. Ich lasse mich von der Technik gern verführen, weil das Aufzeichnen suggeriert, man hätte Macht über sein Leben und Ordnung und Fleiß und Disziplin. Kontrolle halt. Natürlich gucke ich, wie viele Kilometer es im Vergleichsmonat vom Vorjahr waren. Dieser statistische Kram gefällt mir.« Meine beste Zeit für zehn Kilometer liegt damals bei etwa 48 Minuten. Auch von einem »Runner's High« weiß ich zu berichten: »Bei einem Vorbereitungslauf für meinen ersten Marathon, da dachte ich bei Kilometer 25: ›Geht ja irre locker, wir sind doch gerade erst los, da können wir doch noch mal so viel.«

Und ich wusste: Du wirst den Marathon schaffen! Irre, dieses naive, kindliche innere Grinsen, das kriegt man nicht aus dem Kopf und nicht aus dem Gesicht.«

Gut zehn Jahre ist das her. Damals war ich CDU-Generalsekretär, reichlich beschäftigt und extrem ehrgeizig. Schumacher vermerkt am Ende: »Zielzone. Tauber ist nach knapp zehn Kilometern durch den Tiergarten kein bisschen erschöpft, rätselt aber, wie er es in zwanzig Minuten geduscht und mit Krawatte ins Kanzleramt schaffen soll.« Der Text, der im SPIEGEL erscheint, hält auch fest, dass ich vor dem Treffen am Konrad-Adenauer-Haus bereits am Schreibtisch gesessen hatte, um Mails zu beantworten.

Gelaufen bin ich seit den endlosen Tagen am Schreibtisch, an denen ich meine Doktorarbeit schrieb. Die Bewegung ein- oder zweimal die Woche tat mir gut. Von diesem Zeitpunkt an war ich Läufer. Im Jahr 2008 standen 51 Läufe und 474,1 Kilometer auf dem Tacho. Gelaufen bin ich schon in den Jahren zuvor, aber aus der Zeit vor 2008 gibt es keine Aufzeichnungen.

Als ich Generalsekretär der CDU wurde, erfuhr meine Laufkarriere noch einmal einen richtigen Schub. Ich brauchte einen Ausgleich. Angesichts eines nie leeren Schreibtischs gab mir die Zahl am Ende einer Trainingseinheit das Gefühl, etwas geleistet zu haben. In der Politik endet die Arbeit nie. Mein Tageskalender sah im Rückblick abends immer anders aus als morgens geplant. So viele Unwägbarkeiten und so viel Druck. Das lief ich mir von der Seele.



Auch in den ersten vier Jahren in Berlin als »normaler« Bundestagsabgeordneter bin ich regelmäßig gelaufen. Doch das konnte nicht verhindern, dass ich ordentlich an Gewicht zulegte. Gut 2,5 Kilo pro Jahr waren es und am Ende wog ich deutlich über 80 Kilo. So viel hatte die Waage das letzte Mal vor meinem Wehrdienst angezeigt. Ein Grund mehr, regelmäßiger die Laufschuhe zu schnüren.

Viele Politikerinnen und Politiker laufen. Lars Klingbeil und Carsten Linnemann zum Beispiel. Carsten Linnemann hat sogar eine eigene Laufgruppe und teilt Bilder und Videos von seinen morgendlichen Läufen in den sozialen Netzwerken. Die Botschaft ist klar: »Schaut her. Ich bin topfit und damit bereit für meine anstrengende Aufgabe.« Die Botschaft ist gut. Bleibt zu wünschen, dass ihm das Laufen wirklich hilft. Bei mir war es damals so.

Demokratie braucht Ausdauer

Der Job als Generalsekretär der CDU war definitiv ein Langstreckenlauf. Jedes Jahr habe ich weit über hundert Kreisverbände meiner Partei besucht. Im Schnitt bedeutete das, jeden dritten Abend irgendwo in der Republik vielen Menschen Rede und Antwort zu stehen, zu diskutieren, Sachverhalte noch einmal zu erklären und sich Kritik anzuhören. Nach einem langen Arbeitstag in der Bundeshauptstadt noch stundenlang im Auto sitzen und dann eine Rede halten, um anschließend zu diskutieren? Kein Problem! Oder doch?

Ständig auf Achse, immer mit dabei sein, keinem konstruktiv geführten politischen Streit aus dem Weg gehen und auch mal austeilen, bisweilen unsachlich und polemisch: Ich habe das gerne gemacht. Denn die Aufgaben, die man mir offensichtlich zutraute, haben mich beflügelt. Manchmal war ich wie im Rausch. Denn man kann sich ja auch an seiner eigenen Fähigkeit, Belastungen auszuhalten, berauschen. Oft waren die Termine vor Ort für mich emotional und berührend. Es war toll, mit den vielen Menschen zu sprechen, die sich aus tiefer Überzeugung meiner Partei angeschlossen haben und sich ehrenamtlich engagieren. Da wurde nicht nur geschimpft über manche Entscheidung im vermeintlich fernen Berlin, sondern man spürte, dass die Mitglieder mitleiden, wenn die eigene Partei in der Kritik steht – nicht nur, weil sie das oft vor Ort abbekommen. Dabei gibt es in den demokratischen Parteien so viele beeindruckende und engagierte Menschen. Leider haben Parteien einen schlechten Ruf und immer weniger Menschen entscheiden sich für eine Parteimitgliedschaft. Sich zu einer Überzeugung zu bekennen, das ist gerade nicht angesagt. Und das, obwohl wir wissen: Unsere Welt braucht dringend mehr Orientierung! Man stelle sich vor, man läuft einfach los und weiß nicht, in welche Richtung es geht. Klar gibts mal Umwege oder man verläuft sich, aber ein Ziel braucht es immer!

***Unsere Welt
braucht dringend
mehr Orientierung!***

Es mag eine unpopuläre Meinung sein, aber ich bleibe dabei: Ganz viele, die sich in einer Partei für unsere



Demokratie engagieren, leisten Großartiges. Das beginnt in den kleinen Ortsverbänden. Die ehrenamtlichen Parteimitglieder tragen die Republik noch viel mehr als die gewählten Volksvertreter in Berlin. Wenn keiner sich mehr in den Ortsbeirat oder den Stadtrat wählen lässt, weil die öffentlichen Anfeindungen oder der zeitliche Aufwand zu groß werden, dann haben wir ein Problem! Leider sind immer weniger Menschen bereit, sich so ein Amt anzutun. Und ich verstehe es. Gleichzeitig möchte ich allen, die zögern, Mut machen, sich (weiter) politisch für unsere Gesellschaft zu engagieren. Politik ist eben ein Marathon, bisweilen ein Hürdenlauf, sicher kein Sprint.

Wie war das bei mir? Angesichts des Terminmarathons ging es für mich meistens noch in der Nacht zurück nach Berlin. Das kostete unglaublich viel Kraft. Mir war das jedoch in diesen Momenten nicht bewusst. Wenn ich es als Insider nicht verstanden und erkannt habe, wie sollen dann andere verstehen, welch eine Tretmühle die Politik ist?

Eine anspruchsvolle Laufstrecke

Vielen ist gar nicht bewusst, was sie von denen, die sie gewählt haben, verlangen: Politikerinnen und Politiker sollen Rede und Antwort stehen, bitte immer ansprechbar und freundlich sein und dann auch noch überlegte und kluge Entscheidungen treffen. Achtzigstundenwoche, kein freies Wochenende, ständig unter Beobachtung durch die

Medien oder in sozialen Netzwerken: Für viele in der Politik ist das Alltag. Das ist kaum auszuhalten. Natürlich ist es selbst gewähltes Schicksal. Niemand wird gezwungen, als Bürgermeister zu kandidieren oder sich in den Bundestag wählen zu lassen. Allerdings wissen die meisten gar nicht, was sie erwartet. Aus meiner Sicht reicht es nicht, dass man erklärt bekommt, wo auf dem Flur der Kopierer steht und welcher Sitzungsraum in welchem Gebäude ist. Wichtig wäre, den gewählten Volksvertreterinnen und Volksvertretern zu erklären, was da nun auf sie zukommt und dass sich ihr Leben fundamental ändern wird. Gut wäre es, diesen Menschen dann etwas an die Hand zu geben, um mit diesen neuen Herausforderungen gut umzugehen. Der Bundestag hat eine eigene Ärztin, die zum Einsatz kommt, wenn es den Abgeordneten nicht gut geht. Vielleicht wäre ein Lauftrainer eine gute Sache, um sich den Gang zum Arzt im Idealfall sparen zu können? Das Laufen und vielleicht sogar das gemeinsame Laufen könnte eine Möglichkeit sein, um in der Aufgabe zu wachsen. In jedem Fall ist es angesichts des übervollen Terminkalenders ein sinnvoller Ausgleich.

Wahrscheinlich ist die Suche nach einem Ausgleich ein wesentlicher Grund, warum viele Entscheidungsträger laufen – nicht nur in der Politik. Ich bin überzeugt, dass es angesichts eines anspruchsvollen Jobs nichts Besseres gibt, zumal man andere Sportarten oft nur mit erheblich größerem Aufwand betreiben kann.

Natürlich kostet auch das Laufen Kraft und Zeit. Nicht selten bin ich vor oder nach Parteitag und Wahlkampf-



terminen noch mit den Freunden vor Ort eine Runde gelaufen. Ich erinnere mich noch an den Lauf durch Kiel mit Daniel Günther. Meine Güte, war der schnell. Ich habe mitgehalten. Wahrscheinlich, weil wir nicht nur beim Laufen auf einer Wellenlänge waren. Thomas de Maizière habe ich mal unerwartet beim Laufen im Tiergarten getroffen. Er hatte seine Personenschützer dabei.

Wenn ich nach einem langen Abend bei einer Parteiveranstaltung der CDU am nächsten Morgen fix und fertig im Kanzleramt saß, die Kanzlerin hingegen ein entspanntes »Käffchen?« in die Runde warf, obwohl sie erst mitten in der Nacht von einem der unzähligen Gipfel aus Brüssel zurückgekommen war, dann war nicht nur ich beeindruckt von ihrer Konstitution. Wahrscheinlich kann man den Job nicht sechzehn Jahre lang machen, wenn man nicht robust ist. Ich sagte mir dann innerlich, dass Schwächeln jetzt nicht drin ist. Wenn eine Frau, die auch noch zwanzig Jahre älter ist als du, das alles kann und aushält, dann schaffst du das wohl auch, ermahnte ich mich. Eine gefährliche Einschätzung, verbunden mit einem toxischen Männlichkeitsbild. Wenn man sich mit anderen vergleicht und sich nicht mehr die Frage stellt, wo die eigenen Grenzen sind, wird es problematisch.

Das Laufen gab mir in vielen Momenten die Gewissheit, dass ich stark genug für meine Aufgabe war – körperlich wie mental. Ich habe es aus verschiedenen Gründen gebraucht. Es tat mir gut. Und auch, wenn es ein Sport ist,

der nicht viel mehr braucht als ein Paar Schuhe, Kleidung und eine Dusche danach: Für mich war es logistisch eine Herausforderung, mir die Zeit zu nehmen. Das Laufen diente aber auch der Selbstvergewisserung: Ich kann das und ich halte den Druck aus. Darum kam irgendwann die Idee, mir diese Belastbarkeit selbst zu beweisen. Das führte zwangsläufig zu dem Gedanken: Du läufst einen Marathon. Um Marathon zu laufen, waren allerdings zwei Trainingsläufe die Woche zu wenig. Was tun?

Wigald Boning hat in seinem Buch *Geständnisse eines Nachtsportlers* beschrieben, wie man den Sport in einen an sich vollen Tagesablauf integriert. Ich habe es wie der berühmte Komiker gemacht und bin entweder morgens um 5 Uhr oder abends gegen 22 Uhr eine Stunde gelaufen. Gefühlt alle Schaltjahre habe ich auch mal tagsüber in Berlin die Laufschuhe geschnürt, auch wenn dies zu Lästereien führte – nach dem Motto: »Hat der Mann nicht Besseres zu tun?« Das glaubst du nicht? Doch, doch. In der Mittagspause ein Lauf statt Lasagne; das habe ich mich in der Regel nicht getraut. Nur am Wochenende in Gelnhausen bin ich bei strahlendem Sonnenschein losgelaufen.



Shitstorm

Wenn mein Freund Mike Kleiß in Berlin war, habe ich bisweilen eine Ausnahme gemacht und bin nicht nachts oder in den frühen Morgenstunden gelaufen. Dann sind wir oft vor einem gemeinsamen Abendessen noch zu einer Laufrunde gestartet. Er holte mich in der Parteizentrale ab und wir tranken noch ein Heißgetränk in meinem Büro, bevor es losging. Einmal rief ein Mitarbeiter von der Pforte an: »Herr Generalsekretär, Ihr Personal Trainer ist hier. Sollen wir ihn hochschicken?«

Mike und ich mussten herzlich lachen. Dass ich mich um diese Zeit mit einem Freund zum Laufen treffe, war offensichtlich für den guten Mann am Empfang keine Option.

Mit Mike rede ich beim Laufen bis heute über Gott und die Welt. Darum kann ich nur jedem empfehlen: Such dir jemanden, mit dem du zusammen läufst. Es tut so gut, Gedanken, die dich quälen, oder grandiose neue Ideen mit jemandem zu teilen. Man braucht nicht nur in der Krise unbedingt Weggefährten, aber vor allem dann.

Mike und ich hatten uns während einer solchen Krise kennengelernt. Das kam so: Ich war auf einer Dienstreise in Israel. Die Konrad-Adenauer-Stiftung hat dort und auch in den palästinensischen Gebieten ein Büro. Unterwegs besuchte ich die Knesset, also das israelische Parlament, legte in der Gedenkstätte Yad Vashem einen Kranz nieder und konnte auch die heiligen Stätten der Christen-

heit in Jerusalem besuchen. Für mich als Historiker und als Christ war das eine bewegende Reise mit vielen besonderen Begegnungen. Und gerade für die CDU sind die Beziehungen zu Israel von besonderer Bedeutung. Die Reise war wichtig.

Nach den offiziellen Terminen blieb ich noch einen Tag länger. Denn bei der Reiseplanung hatten wir bemerkt, dass am Wochenende danach der Marathon in Tel Aviv stattfinden würde, und dort wollte ich starten. Danach ging es zurück nach Berlin. Bei meiner Rückkehr begrüßte mich die *Bild*-Zeitung mit einem »Shitstorm«. Nach dem Motto: »Während die Partei zu Hause von einer Krise in die nächste taumelt, macht sich der Generalsekretär in Israel eine gute Zeit ...« Ich ärgerte mich. Die Kritik ging mir zugegebenermaßen nahe. So gesehen hätte ich ja gar nicht nach Israel fliegen dürfen. Nicht nur in der CDU, sondern in allen Parteien gibt es jeden Tag irgendeine Krise, ein Problem oder ein Parteimitglied, das Schlagzeilen produziert hat, die es einzusammeln gilt.

***Such dir jemanden,
mit dem du
zusammen läufst.***

Mike war zu dieser Zeit Kolumnist bei der Tageszeitung *DIE WELT* und hatte dort eine beliebte und viel gelesene Laufkolumne. Offensichtlich empfand er die Kritik an meinem Marathonlauf in Tel Aviv als ähnlich ungerecht wie ich. Er nahm unmittelbar Kontakt auf und wollte ein Interview mit mir machen.



In der Vergangenheit hatte ich bei mancher medialen Kritik oft genug die Strategie gewählt, abzutauchen. Meiner Erfahrung nach war es am besten, nicht zu reagieren, um das Feuer nicht noch anzuzünden. Nur Schweigen führte dazu, dass die Geschichte nicht noch über Tage fortgeschrieben wurde. Das mag kommunikativ vielleicht richtig gewesen sein, aber es fühlte sich oft nicht richtig an. Ich konnte mich mit dieser Taktik nicht verteidigen, meine Sichtweise laut sagen und einer empfundenen Ungerechtigkeit entgegenreten.

Einen solchen Reflex hatte ich auch diesmal. Ich bot dem Journalisten an, mich bei einem meiner morgendlichen Läufe zu begleiten, und war mir sicher: Nie im Leben steht der so früh auf! Doch dann trafen Mike und ich uns nur wenige Tage später morgens um sechs Uhr bei Nieselregen am Brandenburger Tor. Die Temperatur betrug fünf Grad. Eine Stunde liefen wir zusammen durch den Tiergarten. Mike schrieb danach in seiner Kolumne, dass wir doch wollen, dass Menschen in Verantwortung fit und belastbar sind. Er verteidigte mich, beschrieb den Mehrwert des Laufens für die Gesundheit, dass das Laufen dabei helfe, sich zu fokussieren. Und er verwies darauf, dass in der Tat viele Entscheidungsträger in Wirtschaft und Politik aus gutem Grund das Laufen zu ihrem Sport erkorren hätten. Gründe, warum das so sei, gebe es viele. Den Text findet man heute noch immer im Internet. Er hat mir gutgetan. Und es war der Beginn einer Freundschaft mit diesem Journalisten, der extra aus Köln nach Berlin ge-

kommen war, um mit mir Anfang März zu früher Stunde bei Sauwetter in der Dunkelheit durch die Hauptstadt zu rennen.

Erst nach dem Lauf habe ich mich gefragt: Was ist dieser Mike Kleiß eigentlich für ein Typ? Der erfolgreiche Laufsportler Dieter Baumann hat einmal gesagt: »Lauf, wenn dir dein Leben lieb ist.« Das dachte sich wohl auch Mike, der als Kettenraucher und mit vierzig Kilo zu viel auf der Waage irgendwann schnaufend auf der Treppe seines Hauses stand und wusste: So kann es nicht weitergehen. Vordergründig war für ihn das Übergewicht der Grund, mit dem Laufen anzufangen. Immer wieder hat er anschaulich davon berichtet, wie schwierig das war und wie leicht es gesagt ist. Er kommt aus der Medienwelt. Auch in Redaktionen und Verlagen geht es nicht zimperlich zu. Das Laufen hat ihm geholfen und er hat angefangen, darüber zu sprechen, warum das Laufen eine gute Sache ist. Letztlich geht es in seiner Geschichte darum, dass er verstanden hat, dass er für sich selbst verantwortlich ist und ihm niemand diese Verantwortung abnimmt.

***Lauf, wenn dir
dein Leben lieb ist.***

Genau das habe auch ich vom Laufen gelernt. Ich bin der Mensch, der für mich selbst verantwortlich ist. Und es ist sicher nicht übertrieben, wenn ich sage, dass mir das Laufen geholfen hat, im politischen Berlin zu überleben.



Nicht weglaufen, Verantwortung übernehmen

Meine Begeisterung für das Laufen weckte immer wieder das Interesse der Medien. Sie wurde sogar zum Gegenstand eines Liedes. Ein echter Hit, den man heute noch auf YouTube hören und sehen kann. Wenn Jan Böhmermann ein Lied über dich macht, dann hast du es zu einer gewissen Berühmtheit gebracht. In meinem Fall war es ein Spottlied, aber immerhin. Weil ich als Generalsekretär wenig Zeit vor dem Fernseher verbrachte, habe ich zunächst nichts davon mitbekommen, dass ich diesmal dran war. Die grüne Politikerin Katrin Göring-Eckardt, die mir

davon erzählte, hatte das Lied offensichtlich amüsiert. Sie sprach mich jedenfalls darauf an, dass Böhmermann in einer seiner letzten Sendungen ein Lied mit dem Titel »Peter rennt« präsentiert hatte, in dem er meine Laufleidenschaft, die ich ja

***Seien wir ehrlich:
Wir alle laufen vor
etwas davon!***

in sozialen Netzwerken eifrig teilte, durch den Kakao zog. In einer Liedzeile hieß es: »Wovor läuft Peter davon?«

Ich konnte über den Beitrag lachen, selbst wenn mir nicht alles gefiel. Doch mit dieser Frage hatte Jan Böhmermann einen wunden Punkt getroffen, auch wenn ich mir das damals nicht so ganz eingestehen wollte.

Seien wir ehrlich: Wir alle laufen vor etwas davon! Vor bösen Erinnerungen, die uns verfolgen, vor schlechten Beziehungen, in denen wir festhängen, vor den Eigenschaften, die wir nicht an uns mögen, und den Ansprüchen anderer.

Vor zu viel Arbeit, die uns niederdrückt. Im schlimmsten Falle vor einem Leben, das nicht unseres ist. Ich verstehe viele dieser Gründe, die dazu führen, dass wir vor uns selbst davonlaufen, obwohl das nicht funktioniert. Sich bewusst zu machen, dass wir mit diesen Gedanken und dem Wunsch, davonzulaufen, nicht allein sind, kann ein Anfang sein. Wir laufen in Wahrheit alle zusammen.

Der Philosoph Michael W. Austin, der selbst ein begeisterter Läufer ist, hat darauf hingewiesen, dass das griechische Wort Diskurs bedeutet, von einem Ort zum anderen zu laufen. Ich finde, es ist eine schöne Vorstellung, dass sich Politikerinnen und Politiker unterschiedlicher Parteien zum abendlichen Lauf im Tiergarten treffen, eine Runde drehen und mal ohne die Mikrofone der Journalisten ins Gespräch kommen. Solche Runden gibt es ja Gott sei Dank im politischen Berlin, aber eher beim gesetzten Abendessen oder einem Bier. Beim Laufen kommen die Gedanken ganz anders in Bewegung. Wäre ich noch Abgeordneter, dann würde ich im Sinne des Diskurses, den Austin beschreibt, heute so eine Laufgruppe ins Leben rufen.

***Beim Laufen
kommen die
Gedanken ganz
anders in
Bewegung.***

Tatsache war: Je größer der Stress, desto wichtiger wurde mir das Laufen. Je schwieriger die Lage war und je schlechter es mir ging, desto mehr Kilometer wies meine Laufstatistik auf.

Das Laufen hatte für mich etwas Kontemplatives. Es waren Stunden der Ruhe. Doch um zu merken, dass mir



das Laufen zwar half, durch den Tag zu kommen, ich aber gleichzeitig immer tiefer im Kaninchenbau aus Stress und Dauerbelastung verschwand, dazu war ich schon zu weit in den Bau vorgedrungen.

Wenn ich ehrlich zurückblicke, merke ich, dass ich mich lange Zeit vor der Verantwortung für mich selbst davongestohlen habe. Ich bin vor mir selbst davongelaufen. Aber das ist ein ziemlich sinnloses Unterfangen. Am Ende jeder Laufrunde kommt man wieder bei sich selbst an.

Um meine Lage kritisch zu reflektieren, fehlte mir die Kraft. Selbstreflexion und Selbstfürsorge als Voraussetzung, um zu entscheiden und fürsorglich

Ich bin vor mir selbst davongelaufen. mit anderen umzugehen: Fehlanzeige. Ich lief vor allem den notwendigen Fragen davon. Bin ich gut genug in dem, was ich tue? Macht es mich zufrieden und füllt es

mich aus? Habe ich Freude daran oder tue ich es aus Pflichtgefühl oder weil andere eine Erwartung an mich formulieren? Habe ich die notwendige Resilienz oder auch nur das Handwerkszeug, um mit der Belastung gut umzugehen? Wie lange will und kann ich das eigentlich tun, was ich da mache? Solche und andere Fragen müssen wir uns aber stellen, wenn wir Verantwortung tragen!

Selbstfürsorge, damit ich der Verantwortung für andere gerecht werden kann, die mit meinen politischen Ämtern verbunden war, war für mich ein Fremdwort. Ich wich

diesen wichtigen Fragen aus, flüchtete in die Arbeit. Mein größter Fehler!

Denn gerade dann, wenn uns die Antworten nicht gefallen, ist Weglaufen keine Option. Genau das habe ich gemacht, indem ich mich darauf fokussiert habe, im Alltag zu funktionieren. Die Fragen, deren Antworten mir geholfen hätten, bessere Entscheidungen zu treffen, habe ich in der Zeit als Generalsekretär nicht an mich herangelassen. Wenn Zweifel aufkam, wenn eine dieser grundsätzlichen Fragen auftauchte, habe ich beschleunigt, um schnell daran vorbeizulaufen.

Es waren damals nicht nur die beruflichen Herausforderungen, mit denen ich zu kämpfen hatte. Hinzu kamen meine persönlichen Krisen, die ich verdrängte. Themen, denen ich durch all das, was ich den ganzen Tag unternahm, ohne mir nennenswerte Pausen zu gönnen, wunderbar ausweichen konnte. Die Pflichterfüllung und das politische Amt machten es leicht, vor mancher privaten Entscheidung Reißaus zu nehmen.

Weglaufen ist keine Option.

Die Quittung bekam ich später.



Aufstehen oder liegen bleiben?

Nachdem ich seit einige Tagen ans Bett gefesselt bin, erlebe ich so etwas wie eine Auferstehung, als ich erstmals mithilfe des Rollators am Waschbecken meines Krankenzimmers stehen und mir wieder selbstständig die Zähne putzen kann.

Noch vor weniger als 48 Stunden war es für mich das höchste der Gefühle, mich mit Unterstützung der Krankenschwester auf die Bettkante zu setzen. Den Rest des Tages bin ich danach völlig erschöpft gewesen.

Überhaupt ist gerade alles anders: Meine Umgebung sieht aus, als wäre ich Teil einer amerikanischen Arztserie. Und ich muss mich damit abfinden, dass ich nicht Regie führe. Doch jetzt wird mit jedem Tag die Zahl der Schläuche kleiner, die meinen Körper mit den Überwachungsgeräten auf der Intensivstation verbinden. Und ich habe das Gefühl, dass ich mir mein Leben zurückhole.

Eine Entzündung des Darms, eine sogenannte Sigmadivertikulitis, hat mich zweimal in kürzester Zeit so aus der Bahn geworfen, dass ich im Krankenhaus landete. Der behandelnde Arzt riet zur Operation. Ein Teil meines Darms wurde entfernt. Und dann ging nach der ersten Operation etwas schief. Eine Perforation des Darms verbunden mit einer Sepsis zwang die Ärzte zum sofortigen

Handeln. Ich musste notoperiert werden. Es ging um Stunden. Aber die Operation glückte. Und nun lag ich da – auf mich selbst zurückgeworfen.

Das, was geschehen war, passte nicht zu meinem Selbstbild. Ich, der praktisch unbesiegbar schien, mental vermeintlich stark – war plötzlich schwach und verletzlich. Als CDU-Generalsekretär war ich darin erprobt, heftige und persönliche Kritik auszuhalten. Ich hatte viel eingesteckt und mich nicht unterkriegen lassen. Mehrfach hatte mich die *Bild*-Zeitung als »Verlierer des Tages« ausgezeichnet. Die ätzende und verletzende Kritik und noch viel mehr prallte vermeintlich an mir ab. Doch da hatte ich mir etwas vorgemacht. Wenn jemand behauptet, dass ihn ein solches Trommelfeuer nicht berührt und kaltlässt, dann glaube ich inzwischen kein Wort davon.

Mit Ende dreißig war ich als Generalsekretär der CDU ganz oben in der deutschen Politik angekommen. Tag für Tag hatte ich jede Menge Themen auf dem Tisch: eine Parteireform, die Digitalisierung – damals noch Neuland für viele in der Partei –, politische Herausforderungen, gesellschaftliche Entwicklungen, mit denen es umzugehen galt. Beispielsweise die Flüchtlings- und die Eurokrise, die Katastrophe in Fukushima und die Energiewende, der Einmarsch der Russen auf der Krim.

Hass im Netz, Rechtsextremismus, eine drohende Spaltung der Gesellschaft, der fortschreitende Klimawandel. Dazu kam parteiinterner Streit um den richtigen Weg angesichts von Wahlergebnissen, die damals den eigenen



Ansprüchen der Partei nicht genügten, heute aber durchaus Zufriedenheit auslösen würden.

Es war immer auch meine Aufgabe als Generalsekretär, mich schützend vor die Parteivorsitzende zu stellen beziehungsweise an ihre Seite. Einer musste bereit sein, die Pfeile abzufangen, die oft genug Angela Merkel als Parteivorsitzender galten – so habe ich es in meinem ersten Buch *Du musst kein Held sein* beschrieben. Die Kanzlerin stand ihrerseits im Zentrum von Hass und Häme, Kritik und Gegenwind. Heute denke ich: Beeindruckend, wie sie und auch andere, die da in Verantwortung standen, das ausgehalten haben. Das gilt auch für diejenigen, die heute in Berlin und anderswo Verantwortung tragen.

Um zu funktionieren, hatte ich mir ein entsprechendes Selbstbild zugelegt: Ich war der jüngste Generalsekretär, den meine Partei bis dato hatte. Ich hielt stand, wenn der Wind von vorne kam. Die Kritik perlte vermeintlich an mir ab. Ich war durchtrainiert und ausdauernd.

Vollbremsung

Im Krankenbett war das Laufen, auch das Weglaufen vor unangenehmen Wahrheiten und Gedanken keine Option mehr. Nachdem das Schlimmste überstanden war und die Kraft zurückkehrte, kamen auch die Fragen und Gedanken. Was war da eigentlich passiert?

Als ich den Arzt fragte, was mich krank gemacht habe, schaute er mich nur mitleidig an und sagte: »Ich habe mir