

Jannik Müller

Mein Gott, warum mache ich das?

Meine Sinnsuche. Ein Buch für
Triathleten und alle, die auf
keinen Fall einer werden wollen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Als Bibelübersetzung wurde zugrunde gelegt:
Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.*

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Helen-Kaja Wagner, Mainz, kajawagner.de
Umschlagmotiv: Simon Friedl, Bochum

Satz: ZeroSoft, Timisoara
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03661-3
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84084-5

*Für meinen Papa, der mir das Fahrradfahren beigebracht hat.
Deine Kudos werden mir fehlen.*

Inhalt

# Prolog	9
# 1 Pas normal?	11
# 2 Quarterlifecrisis	37
# 3 Alles kann, nichts muss	65
# 4 Tamagot(t)chi	87
# 5 Mein inneres Kassel.	107
# 6 Der einzige Amateursportler im Profibereich.	123
# 7 Der Wettkampf – Therapie wäre auch eine Option gewesen ...	139
# 8 Situationship	159
# Epilog	179
Dank	185
Verweise	187

Prolog

Ich zittere. Mein Blick ist benebelt und mein Kopf tut weh. Ich bin neulich 30 Jahre alt geworden und fühle nun eine gewisse, sich langsam ausbreitende Wärme im Schritt. Ich lasse einfach laufen und schäme mich nicht mal dafür, mich in aller Öffentlichkeit einzupissen. Trotzdem schaue ich mich ein paar Mal um. Ein bisschen fühlt es sich nämlich doch so an, als ob sämtliche Augen gerade nur auf mich gerichtet wären und als würden alle bloß darauf achten, was ich von mir gebe. Neben mir, hinter mir, vor mir, tausende Menschen. Am Ende immer dasselbe. Niemand interessiert sich so sehr für mich wie ich. Das ist unterm Strich vielleicht nicht die Lebenskrise, nach der ich gefragt habe, aber die, die ich verdiene?

Es gibt kein Zurück mehr. Ich habe Angst. Schon seit meinem Aufwachen habe ich ein flaes Magengefühl und höre trotzdem nicht auf zu essen, denn das muss ich. Es ist einer dieser Morgen, an dem der Magen-Darm-Trakt vor dem Rest wach wird. Mir dreht sich der Magen um und ich mich mit ihm im Bett, weil ich nicht will, dass der Tag beginnt. Die Angst breitet sich weiter in mir aus. Kurz versuche ich so zu tun, als könnte ich gleich wieder einschlafen. Stattdessen wird mir schlecht. Ich kann meine Körperflüssigkeiten wenigstens obenrum zurückhalten. Zwischenkotzer sind nur geil, wenn sie taktisch sind – nicht, wenn sie einen ungewollt übermannen. Die Angst

schnürt meine Brust ein. Wieso mache ich so was freiwillig? Ich atme kurz und schnell. Meine Beine verkrampfen und fühlen sich tonnenschwer an. Ich zwinge mich zu jeder Bewegung. In den nächsten 47 Minuten werde ich 700 Mal atmen. Spätestens die letzten 680 Atemzüge werden zum reinen Willensakt.

Ich stehe im Aufwärbereich meines taktischen Zwischentriatlons. Taktisch, weil: Irgendwie brauche ich den in meinem Leben. Zwischen, weil: Irgendwie schiebe ich ihn jetzt zwischen mein „normales“ Leben und meine Krisen. Triathlon, weil: Ich will wenigstens kurz so überfordert sein, damit ich an nichts anderes mehr denken kann und nichts anderes mehr fühlen muss. Aufwärbereich in jeder Hinsicht: Untenrum und sonst auch. Jetzt stehe ich hier, eingepisst in zu engem Neoprenanzug, und erinnere mich daran, dass ich aus Gründen der Anmeldung letzten Dezember 500 € überwiesen habe. Alles für diesen Moment. Das hielt ich für die beste Idee seit langem. Genie und Wahnsinn liegen eben oft nah beieinander. Nicht in diesem Fall. Das ist ausschließlich Wahnsinn. So wie das: Ich bin noch nie weiter als 600 Meter am Stück geschwommen. In 30 Minuten soll ich 1900 Meter am Stück zurücklegen. Gut, manche würden sagen, dass man das in den letzten acht Monaten hier und da hätte üben können. Aber woher sollen manche das schon so genau wissen? Was mache ich hier überhaupt? Mein Gott, warum mache ich das?

1 Pas normal?

Ich sah alles Mühen an und alles geschickte Tun.

Da ist nur Neid des einen auf den andern.

Das ist eitel und Haschen nach Wind.

Kohelet (Prediger) 4,4

Noch niemand hat ein iPhone. Viele ein Sony Ericsson. Merkel ist Königin von Deutschland. Niemand kennt die AfD. Ich sammle Panini-Bilder und Pokémon auf meinem Game Boy Color. Ich habe Bock auf Freibad und Pommes. Pommes, die zu stark mit diesem roten Pulver gewürzt sind. Wenn dieses rote Pulver Pommes im Freibadkiosk berührt, passiert etwas Magisches, das an der eigenen Küchenzeile niemals nachgeahmt werden kann – jaja, Heißluftfritteusen sind geil, blabla. Ich will Schwimmbadpommes aus der Fritteuse. Denn in einer jeden Kioskküche gehen Dinge vor sich, die du und ich nicht verstehen. Und das macht doch das Leben aus und schön. Diese Dinge, die wir nicht verstehen oder nicht sehen. Die Luft zum Atmen, Liebe, Hoffnung, der Fakt, dass von anderen Menschen eigens für dich belegte Brote immer leckerer sind als selbst belegte Brote. Darin liegt für mich das Geheimnis des ganzen Lebens: Nur mal angenommen, du hättest zwei belegte Brote. Eins von beiden ist von dir belegt und das andere von einer für dich wichtigen Person. Das Brot der wichti-

gen Person gewinnt in zehn von zehn Fällen. Das ist das Geheimnis des ganzen Lebens. Diese Geschichte ist umso mehr für dich, wenn du meinst, dass dein eigenes Brot besser ist – weil so wie ich machts mir keiner, denkst du.

Alles Schöne und Gute, alles, was die Zeit verfliegen lässt, alles, was so schön ist, dass alles andere für einen kurzen Moment nicht nur egal, sondern fast gar nicht mehr vorhanden ist. So als wäre das Leben einen Moment lang nur für dich da. All das kannst du nicht aus eigener Kraft schaffen. Das ganze Leben ist wie ein belegtes Brot oder wie Sex. Du kannst es dir zwar selbst machen. Aber wenn du es gemacht bekommst, ist es irgendwie geiler. Überhaupt ist das ein lohnender Gedanke: Du hast dir dein Leben nicht selbst gegeben.

Das war mir 2006 noch nicht so klar. Vielen ist es bis heute nicht so klar. Das lässt sich unschwer an diesem „Aufgeben-ist-keine-Option“ oder *The sky is the limit*-Selbstoptimierungs-Phrasengedresche im Internet ablesen. Das Internet könnte so ein witziger Ort sein, aber Selbstoptimierungsarschlöcher:innen treiben darin ihr Unwesen. Die haben so was Größenwahnsinniges an sich, als wäre ihre Zeugung so was wie ein Super-Toy-Race gewesen, bei dem man selbst teilnimmt und halt einfach die geilen Sachen in den Einkaufswagen werfen muss! Selbst schuld, wer damals noch nicht in Krypto investiert hat.

Don't lower your standards for anyone. Surround yourself with people that lift you higher, meinen die zum Beispiel. Das ist der bedeutungsschwangere Anspruch, den x-beliebige Fitnessmäuse dir am Montagmorgen mit auf den Weg geben. „Es ist alles eine Frage des Mindsets“, sagen sie und glauben ermutigend zu klingen. „Es ist egal, was die

anderen sagen. Glaub einfach an dich. Du kannst alles erreichen, was du willst“, lügen sie dich an. Es sei denn, *alles* bedeutet 12.375 Follower bei Instagram und eine Kollaboration mit einer mittelguten Fitnessbrand.

„Ich liebe diesen Riegel mit Kokos-Flavour. Den MÜSST ihr probieren.“

Falls ich in einem Paralleluniversum als Katze existiere, sterben beim Hören dieser Appelle sechs von sieben meiner Leben.

Wenn das das Ziel ist, dann würde auch ich sagen: Ja, alles ist irgendwie möglich. Wenn *alles* aber bedeutet, dass dein Leben auch spaß- und sinnerfüllt ist, wenn das Ringlicht für eine Sekunde nicht leuchtet, wird es womöglich schon etwas schwerer. Ist dieses alles also wirklich so umfassend, wie es scheint??

Solche Menschen sind mein persönliches Limit. Neben anderen Limits, die mir darüber hinaus noch einfallen: Meine Gene zum Beispiel. Soweit ich mich erinnere, habe ich mir die nicht beim Super-Toy-Race ausgesucht. Aus denen kann ich so einiges machen, aber eben auch nicht alles. Im Internet fällt mir Folgendes auf: Die Menschen, die in der Genlotterie von vorneherein recht gut abgeschnitten haben, sind in vielen Fällen die mit den größten Selbstzweifeln, weil die das Haar in der Suppe suchen und auch finden. Das Internet ist voll von solchen Menschen, die zu schön sind für diese Welt. Die wurden meist viel begehrt, auch schon früher, als es noch kein Insta gab.

Wer sehr begehrt ist, erlebt wenig echte Wertschätzung. Wer als Mensch ständig begehrt wird, egal, was er tut, lernt dooferweise, dass sein Handeln egal ist, denn Aufmerksamkeit gibt es so oder so. So logisch wie tragisch.

Das Tragische ist: Es ist fast unmöglich in jungen Jahren, ach eigentlich auch in älteren Jahren, zwischen bloßem Begehrtwerden und ehrlicher Wertschätzung zu unterscheiden, wenn Aufmerksamkeit in rauen Mengen vorhanden ist. Das ist aber prägend und daher fatal. Das Lernerlebnis ist: Ich bin etwas wert, wenn ich begehrt werde. Wehe, das bleibt einmal aus. Es gibt zu schöne Menschen, die halten nun ihren – für ihr Empfinden – etwas zu dicken Bauch in einer ganz bestimmten Pose in die Kamera, um zu sagen, dass sie auch keinen perfekten Bauch haben. Dabei stehen sie eben, wie Menschen stehen, und dann ist das authentisch und so mutig, dass sie ihren Bauch zeigen, wie er eben aussieht. So flach, schön und ohne Falte, aber sie selbst finden ihn eben ein kleines bisschen dicker als gestern. Das alles heißt dann Bodypositivity. Obwohl die meisten der Menschen froh wären in diesem Leben, so einen Bauch zu haben.

Wenn man diese Beiträge bei Instagram öffnet, steht da in der Regel: Die Kommentare unter diesem Beitrag sind limitiert. Tja, *sky* ist eben doch nicht *the limit*. Ans Limit gelangt die Menschheit in Insta-Kommentarspalten. Dem Schlimmsten, was das Internet je hervorgebracht hat. Das ist ungefähr so, als würden manche mit 1.000.000 Euro auf die Welt kommen und manche mit 100 Euro. Und die mit 1.000.000 Euro sagen: Ah blöd, ich konnte mir nur die ganz kleine Yacht leisten. Wenn ich so drüber nachdenke, glaube ich, das ist genau die Welt, in der wir leben. Aber scheiß drauf: *good vibes only*.

Dieses schöne Leben haben du und ich geschenkt bekommen. Das halte ich in sich schon für einen Beweis für die Existenz von etwas Höherem. Manche Menschen wür-

den vielleicht sagen: von etwas Göttlichem. Es sind die Dinge, die wir nicht planen können und nicht verstehen. Und so interessiere ich mich privat neben der Frage nach Gott eigentlich nur für eins: Wie gehen Schwimmbadpommes?

Am liebsten würde ich beides verbinden. In meiner Fantasie entsteht dieses Bild: Wenn es Jesus möglich gewesen wäre, hätte es zum letzten Abendmahl sicherlich was Frittiertes gegeben. Ein letztes Mal Schwimmbadpommes, bevor ich sterben muss. Fühl' ich! Frittierte Kartoffel auf die Eins. Leonardo da Vinci würde Jesus beim letzten Abendmahl mit Pommes rot-weiß malen. Petrus an der Fritteuse. Die römisch-katholische Kirche müsste ihren Mitgliedern bis heute erklären, dass es sich bei diesem Ketchup, den es nun in jeder heiligen Messe in diesen kleinen Portionierbeuteln gibt, wirklich um das Blut Jesu handelt. Während das Glöckchen läutet, werden die gewöhnlichen Pommes zu Freibadpommes, Ketchup zu Blut. Mayo ist auch dabei, weil geil. Zwiebeln drauf? Warum eigentlich nicht? Dies tut zu meinem Gedächtnis.

Na ja. Jesus interessiert mich im Sommer 2006 aber ehrlich gesagt recht wenig. Ich tue zwar so, als wäre er für mich unheimlich wichtig, aber eigentlich verstehe ich nicht so richtig, warum man an einen Gott glauben sollte. Das hier ist doch der Himmel auf Erden! Ich tue in der Schule und der Kirche, was man von mir verlangt, und falle nicht weiter negativ auf. Denn ich bin elf. Das Leben ist unbeschwert und deshalb fantastisch. Mein Lehrer lobt mich dafür, dass ich der Bravste aus der Klasse bin. Rückblickend nichts, was ich in meinen Lebenslauf schreiben würde. Mein Name ist Jannik und ich bin langweilig und mein Lieblingstag im Jahr sind die Bundesjugendspiele

und ich bin langweilig. Ach, das hatte ich schon, ok. Aber das ist nicht meine Wahrheit. Ich bin einfach glücklich. Ich habe alles, was ich brauche. Ich liebe die Langeweile. Bis heute ist das mein Ziel jedes Urlaubs: Ich weiß, dass ich wieder bereit für meinen Alltag bin, wenn ich im Urlaub Langeweile habe.

Langeweile ist ein Privileg. Wer sich langweilt, hat für diesen einen Moment keine ernst zu nehmenden Probleme. Sonst hätte die Langeweile keinen Raum. Eigentlich simpel. Erinnerst du dich an dein letztes Mal Langeweile? Das war der letzte Moment deines Lebens, in dem du einfach keine Probleme hattest. Ich denke: Man sollte jeden Tag einmal Langeweile haben. Es gibt keine Worte auf dieser Welt, die ausdrücken könnten, wie weit ich davon entfernt bin, jeden Tag Langeweile zu haben. *Just to make it perfectly clear*: Es ist nicht normal, jeden Tag in vier Calls mit Menschen aus US und A zu sein. Zwischendurch den Haushalt zu machen, einzukaufen, Sport zu treiben, ein Sozialleben und dazu noch ein Datingleben zu haben und nebenbei ein bisschen Sinnfindung zu erleben, oder eher zu erleiden. Als wäre das nicht genug, schickt das Land, in dem du doch einfach nur leben willst, anstrengende Briefe an dich, mit einer Intensität und Frequenz, die vermuten lassen könnten, du seist der einzige Mensch, der Briefe bekommt.

Ich bin elf Jahre alt. Ich habe Langeweile. Es ist Fußball-WM. Nachher Deutschland schauen. David Odonkor und Oliver Neuville werden für einen Moment, den ich für immer festhalten will, zu den beiden wichtigsten Menschen in meinem Leben. Es gibt nur einen Rudi Völler und der heißt Jürgen Klinsmann. Für einen Sommer hassen

wir Italien. Auch ohne Heißluftfritteuse leben, lieben und atmen wir. Obwohl niemand weiß, was ein Siebträger ist, gilt das: Wir einigen uns darauf, dass dieser Sommer einem Märchen gleichkommt. Ich glaube, das heißt: Obwohl wir ihn alle erlebt haben, war er doch unwirklich schön. So als hätten wir ihn nie erlebt.

Dieser Sommer hat in mir nie endende Sehnsüchte geweckt. Ein Sommer, der verheißt, dass dem noch viele gute folgen. Ein Sommer, der uns gelehrt haben müsste: Weltmeister werden ist nicht alles. Lieber zusammen Dritter werden. Wo ist dieser Zusammenhalt eigentlich verloren gegangen? Der Zusammenhalt, der aus dem am meisten gefürchteten Mann der Welt (Oliver Kahn?!) einen sympathischen Kerl gemacht hat. Er hat als Nummer zwei im deutschen Tor bei der Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland – seinem potenziell größten sportlichen Moment – seinem größten Konkurrenten jemals, Jens Lehmann, viel Erfolg gewünscht vor dem entscheidenden Elfmeterschießen im Viertelfinale gegen Argentinien – wir erinnern uns. Ein kurzer Handshake, eingefangen von Kameras. Und irgendwie war das wichtiger als gewinnen. Das haben wir alle gespürt. Und gewonnen haben wir trotzdem. Oder deshalb.

Da ist er wieder. So ein Moment, den ich nicht verstehe, der sich aber eingebrannt hat. Ich verstehe ihn nicht. Denn es war schön. Wo ist dieses Miteinander verloren gegangen? Es muss doch irgendwas geben zwischen Peoplepleasen und wüstem gegenseitigem Beschimpfen im Internet bei undurchsichtiger Gemengelage. Alle wollen Freiheit. Keiner kann Freiheit. Oder: Je privilegierter, desto engstirniger. So wie diese Menschen auf dem Münchner Oktoberfest:

